　　博纳与蒂娜

　　http://www.courseinlight.info 博纳与蒂娜 专栏

　　博纳与蒂娜的园地在网站上发表以来，常有人问道博纳是谁？蒂娜又是谁？

　　“博纳与蒂娜”是光的课程网站编辑部的所有成员。这个园地是他们在探索心灵意识、宇宙意识之过程中的对话，编辑部希望将这些探索与网站的朋友一起分享，一起成长。

　　由于这些心得是集合了不同成员的认知与体验，也是经由编辑部所有成员的修订，我们无法将这成果归于那一位特定的成员，这特定的篇幅是编辑部共同耕耘的园地。

　　我们以“博纳”来象征拥有纳百川为大海之胸怀的人，“他”不仅代表所有拥有一颗开放的心，愿意广泛接纳不同思想的人，更代表所有极力探索人类与浩瀚宇宙关系的人；我们以“蒂娜”来代表殷勤地从百家思想、理念中整理出与光的课程，或宇宙意识有关的数据，并将它修订编辑成可以与大家共享之文章的编辑部所有成员。

　　网站上的问答集，是编辑部与所有学生与朋友之间的互动，我们将愿意将网站上的问答如实地刊登。而博纳与蒂娜则是综合编辑部成员，在不同阶段、不同时间与空间的心得分享。其中有些是某一位编辑的个人体验，有些是一起阅读一些书籍、报导或消息时的共同心得。

　　博纳与蒂娜系列截至目前为止，所探讨的比较倾向如何将光的讯息、光的智能运用在我们的生命中。

　　编辑部 2007.Mar.01

　　“博纳&蒂娜”内容以问答对话方式来让大家对“光的课程”之习修有更清晰的概念，并把这些讯息带给你们的家人与朋友。

　　博纳与蒂娜 (一)情绪的振动频率 ....................2005.05.04

　　博纳与蒂娜 (二)光的语言、电磁栅与光的网 ..........2005.10.04

　　博纳与蒂娜 (三)因果、较低自我与较高自我 ..........2006.01.24

　　博纳与蒂娜 (四)磁力磁场与动力磁场 ................2006.09.01

　　博纳与蒂娜 (五)地球的脉轮 ........................2006.10.05

　　博纳与蒂娜 (六)频率、轮回之探讨 ..................2006.12.01

　　博纳与蒂娜 (七)宇宙法则、一的法则 ................2006.12.29

　　博纳与蒂娜 (八)光的课程与通灵 ....................2007.02.01

　　博纳与蒂娜 (九)我们所处的银行星系 ................2007.03.01

　　博纳与蒂娜 (十) 漫谈宇宙次元 1~3 .................2007.04.01

　　博纳与蒂娜(十一) 漫谈宇宙次元 4~7 ................2007.04.29

　　博纳与蒂娜(十二) 漫谈宇宙次元 8~10 ...............2007.06.01

　　博纳与蒂娜(十三) 漫谈宇宙次元 11~12 ..............2007.08.02

　　博纳与蒂娜(十四) 再谈宇宙次元（1D及2D）...........2007.12.12

　　博纳与蒂娜(十五) 再谈宇宙次元（3D） ..............2008.01.03

　　博纳与蒂娜(十六) 再谈宇宙次元（4D） ..............2008.02.01

　　博纳与蒂娜(十七) 再谈宇宙次元（5D） ..............2008.03.01

　　博纳与蒂娜(十八) 再谈宇宙次元（6D） ..............2008.04.07

　　博纳与蒂娜(十九) 再谈宇宙次元（7D） ..............2008.05.05

　　博纳与蒂娜(二十) 再谈宇宙次元（8D） ..............2008.05.30

　　博纳与蒂娜(廿一) 再谈宇宙次元（9D） ..............2008.07.04

博纳与蒂娜(六) 补充资料－玉苒厦的简介 ............2006.12.29

　　情绪的振动频率

　　博纳：

　　什么是情绪的振动频率？

　　蒂娜：

　　Dr. David Hawkins写了一本书，叫做 Power vs. Force，解释各种情绪的振动频率：

　　" 羞愧的振动频率是20，非常低频。当一个人经历着类似失去脸面、不名誉、或感到自己被视为“禽兽不如”的生命体验时，都会导致羞愧感。

　　" 内疚的振动频率是30，人们往往利用制造内疚感作为操纵或惩罚的手段。要治愈它，学生必须面对导致内疚的缘由，以及自己何以制造使别人产生内疚感的原因。

　　" 冷漠的振动频率是50，贫困、失望与绝望显示一个人处于这种意识层面。当一个人处于这种意识层面时，他会觉得整个世界与前途显得凄凉暗淡。许多人把这种情绪隐藏在伪装的快乐或虚假的、一切都很好的表面下。

　　" 忧伤的振动频率是75，有些人长期陷入在忧伤中，他们为失去的人、事、物感到哀伤，并极其依赖别人。大部份的人一段时间便会恢复，但有些人始终陷溺其中无法自拔。光的运作将可以逐步清理这些症状。

　　" 恐惧的振动频率是100，我们都知道许多课程的焦点在于释放恐惧，也都知道释放恐惧才能进入爱，但是许多学生无法理解恐惧是什么。他们一旦以为自己已走出恐惧，便可能做出一些显示自己是优越的，或对别人傲慢无礼的行为。

　　" 欲望的振动频率是125，愤怒的振动频率是150，这是最高的负面频率。

　　" 勇气的振动频率是200，从这里开始进入光的正面能量。

　　" 从200振幅开始，便是迈向明心见性的旅程，那些振动频率在500至1000的人，即是上师或化身的导师。

　　光的运作，可以帮助人们摆脱那种负面的内在感受，这是为什么光的运作如此地重要，因为它确实可以突破这些状态，进而产生向上提升与进展的认知与欲望。但这需要一段相当长的时间。当学生逐步走过《光的课程》时，他们自身的频率将随之转化。他们能觉知到自己的意识是否处于正面的频率中，他们在光与爱中感到自己在一种全新的，自由的感受中。

　　博纳：

　　自从我修光以来，几乎都会向上师祈求亲密伴侣，但二年多过去了，却一点亲密关系都没创造出来，怎么会这样呢？

　　蒂娜：

　　首先要申明的是：《光的课程》是一个灵性成长的课程，不是一个魔术课程。它不会把你的灵魂伴侣放在魔术帽里，然后像抓兔子般地抓给你。

　　这课程使我们因成长而改变个人的生命经验，进而使我们具备创造符合我们的意识与频率的外在生活。

　　因此，要改变自己的生命体验或形态，自己内在心灵需要先达到与所要创造的显像世界的能力（功德与福德的圆满），才能具备创造的元素。

　　当我们踏入这一途径时，我们的心灵便在成长与改变。我们可以看到自己开始具有改变生活上一些小范围事物的能力。但较大的转化，通常要到行星八或行星九，才能进入起因体的意识层面，去调整自己的创造。

　　这中间还有一个关键，就是我们的心灵意识与能量必须要真正达到那个层面，而不是把教材读过一遍，头脑知道了就可以做到的。何况很多时候，读过的资料，头脑也不见得记得或理解它所说的内在含意。往往是我们回头再去看它时，才看到它浅显文字中所涵藏的深远意义。

　　同一学校，甚至同一班级出来的学生，有人飞黄腾达，有人穷途末日，同一个父母所生的孩子，在同样的环境中长大，各人对生命的掌握不一样，因此机遇也就不一样。

　　博纳：

　　上了《光的课程》，上师们是否会协助我们实现我们的愿望？

　　蒂娜：

　　首先要理解的是，《光的课程》是一条修行的途径，而不是一个法术的运用。上师们只能在我们愿意在真理运行时协助我们，如果我们有违逆真理，他们将无法为我们去除因果的学习课程。当我们的心灵逐渐走向真理时，外在生命自然会呈现出我们内在心识所创造的实相。有人说修行会使业力更快速显现，然而，如不与灵魂意识整合，无论修行或不修行，都有许多课题出现在我们的生命中。所不同的是：修行的人，可以解决因果的学习，摆脱因果的束缚，从而向前进展；不修行的人，陷入在因果的纠缠中，从而制造更多的因果。

　　《光的课程》及上师们只能帮助我们体悟真理，以能量为净化的工具，以便从中走过这些学习课题，达到圆满。上师们一再说，他们无法去除我们因果的学习，他们只能帮助我们理解真理，走出负面因果的循环。

　　博纳：

　　光的能量可以运用在那些事务上？

　　蒂娜：

　　光的能量可以运用在自己的身体、心灵意识及人际关系的治愈与转化。

　　如果仔细阅读《如莲的喜悦》中新纪元能量与新纪元法则那一篇，便能理解“光的能量不会也不能用在个人的福利上，只能用在扩展人类的宇宙意识。然而能调整自己的生命意识与能量者，自然会有意想不到的收获。”然而，随意掌控能量，巧取豪夺者，或许能获得一时的成功，但宇宙因果法则的回力，所带来的后果，无论是从历史或我们当当今的社会，已屡见不鲜。因此，达到平衡与圆满的关键在于谨守宇宙能量的运用法则，而不是通灵能力或能量运用技巧的高低。

　　博纳：

　　经济社会的时代，我可以理解灵修课程也得随着时代进入经济形式的运作，但有些教师收费很高，感觉很注重名利的得失，是否会妨碍别人对光的课程的这一途径之真实本质的认知？

　　蒂娜：

　　想以灵性的教导来支撑他们的生活，或满足自己其它需求的现象虽然存在着，但仍然有许多教师是真正地想传播这讯息，收取合理的钟点费与场地费用。也有许多小团体是自己聚合有志一同的朋友来共修。《光的课程》本身纯然是一套灵修的教材，它无条件地提供给每一个想探索光的途径的人，每个人要如何运用与表达，是自由意志的选择。然而，将它做为追求名利的手段与工具的人，确实可能导致需要以更多的学习课题及更长的时间来与自己内在的灵性意识融合。

　　要能够理解到，修行像功夫的磨炼一样，是无法以小聪明或投机取巧的方式来达成。要全面领悟光的深层涵意并与之融会贯通，需要一段很长的时间。因为每个人都必须走过种种考验与学习，并清理与释放各种负面情绪，才能达到内在的和平与喜悦。

　　许多人在体会到提升与转化的喜悦时，确实渴望以爱来与别人分享这一途径，并让自己在教学相长中继续成长，他们确实可以点燃了别人内在的光明。只是学生们必须知道带领的老师也还在学习与进展中。因为直到他们获得全面的清理为止，我们无法期望在他们的事奉中，能达到完全没有羡慕、嫉妒或傲慢的心。然而，我们知道，他们最终也将会理解到自己的状态。

　　事实上，这课程中有许多优秀的教师，也有许多受惠的学生。如何理解与吸收这一课程，都是神圣的经验。

　　因此，这途径必须让每个人以自己的方式去表达，那些踏上这一旅程的人，将会各自从中学习到他们的课题。

　　光的语言、电磁栅与光的网络

　　入门 Initiation

　　博纳：

　　在《光的课程》中，一直到行星二上师们才为我们举行入门庆典，那么在进入行星二之前，我们都还不能算是入门者吗？

　　蒂娜：

　　“入门”的层面很多；从灵性上的“入门”来说，每跨入更高意识层面之前，都需要先在身体上、思想上与心灵意识上做好准备，才能正式开始学习来自较高意识层面的教导。因为当一个人开始接收来自较高灵性的能量时，无论是身体、情绪体或思想体系都会改变，为了减低在身心上可能产生的创伤，一个人必须做好接收这较高灵性能量的准备。因此，在这之前的运作，只能说是为接收较高能量做准备。

　　博纳：

　　现下我才了解何以《光的课程》强调无论一个人的学识或素养有多高，都需要从系列一的准备课程开始。有些门派宣称他们所传的法是他们的传承，要正式拜师，不可以偷学，否则会遭受报应，这是真的吗？

　　蒂娜：

　　我不能为其它学派解说他们的道理，只能就我所认知的来谈《光的课程》的“入门”。而且这仅是我的认知，你自己还得从中去思索、去理解。

　　“入门”指的是开启对自己灵性意识的觉知。当这觉知一旦开启，便能引导较高层面的能量与力量进入较低的物质层面，使一个人内在的思想意识具体显现。因此，如果从这个角度来谈你刚刚所谈的问题，或许可以理解自古以来，一个上师要传法时，都要考验自己的弟子，看他们的心智是否正常，是否能掌握自己的情绪，内在的阴性本质与阳性本质是否平衡，才会传特定的大法。

　　一个心术不正、容易因嗔恨而生报复之心的人，上师自然不会传法给他。如果这个人因此偷学法术，并将偷学而来的法术滥用在不正当的地方，自然要在因果法则中承受自己所造的业，因此我想遭受报应来自因果法则，而不是那一门派的掌门人或那一门派的守护神去报复。

　　博纳：

　　何以《光的课程》不需要拜师或灌顶？

　　蒂娜：

　　因为在宝瓶座纪元的时代中，许多已在灵性上入门的古老灵魂都选择在这时候投生地球，《光的课程》对许多灵魂而言，更多的是一种温故知新。这些人的内在对光的本质都是已有一些认知与领悟的人，这一生来是为了完成一些未了的因果，以及为人类的进展而事奉。你不觉得《光的课程》中所传递的讯息对你而言是温馨熟悉的吗？

　　当一个人做了回归光的旅程的决定时，便已在较高次元的上师们的引导中。我认为接受并引导光的能量，就是一种灌顶，与上师们在内在次元中融合，在光中接收内在的指引，在心灵意识中与他们相互感应，就是一种与上师相应的模式，也象征着一种拜师的仪式。

　　博纳：

　　那么如何评估一个人的程度是否可以进入行星二的入门呢？

　　蒂娜：

　　《光的课程》从初级开始就一直在考验一个人的思想意识，也考验一个人是否能走过自己内在情绪的波动与振荡。如果仔细观察，你会发现任何人要进入任何更高级次的意识层面，都会面对一些考验，不能相应的人，自然会另辟蹊径。可以说在整个过程中，来自较高自我的考验与评估一直存在着，因此我们不需要去评判别人。我们只需要审视自己有没有透过考验，至于其它人的内在蓝图是如何设置的，不是我们的逻辑思惟所能理解。

　　博纳：

　　我看到的是自己及同学都只知道一个级次一个级次地修下去，但都不知道自己是否真的达到每个级次所要求的意识层面。

　　蒂娜：

　　能持续下去，就表示自己仍在自性灵魂的指引中，我相信有此恒心与信心的人，终会与内在灵魂的意愿整合。进展往往是在无形的潜移默化中逐步完成的。

　　事实上，到目前为止，我还不知有谁走过一次就达到每个级次所应有的意识层面，我自己以及我周遭的朋友都是反复修了好几次以后，才逐渐领悟。学任何东西都要反复下功夫，心灵的东西更是如此。

　　博纳：

　　难怪我虽看了行星八的资料，对自己起因体层面的意识也还不能清晰了悟，看了行星九的数据，也没开启拙火，看起来都没有入门呢……这样下去的话，我即使习修了天使级次，也无法插翅而飞啊。

　　蒂娜：

　　如果我们吃了几把青菜就马上可以成仙做佛，那么灵魂又怎能在学习、考验与试炼中成长呢？人类灵魂在神圣计划中有着神圣而重要的角色，但需要我们走过特定的成长与历练才能体会这个的角色的奥妙。《光的课程》有如一张地图，每个人必需按图索骥，自己去走过许多成长的过程。

　　若没有真正下功夫面对自己，使智慧开到一定程度，就算很认真阅读数据，也无法达到任何一个级次应有的智能或意识层面。

　　拙火没有开启，事实上是较高自我对你的保护。开启拙火是另一个较高的入门阶段，需要在一个人已完成生命的体验及所有的净化，并在这股巨大能量进入较低体系的各个能量中心点时，能适当地掌握，这股能量才会受到启动，否则很容易造成身心的混淆与伤害。因为当较高能量进入身体时，较低体系中旧有的思想模式、错误的信仰体系、情绪里的障碍都会被这股巨大的电流所粉碎。心智不成熟的人会因无法掌握这种巨大的改变而产生毁灭性的后果。

　　博纳：

　　天使级次既然是在行星九之后，表示那又是拙火的入门阶段后的更高入门阶段，是不是表示没有开启拙火，就不能修天使级次呢？

　　蒂娜：

　　你可以预习天使级次，了解它要带我们进入什么样的心灵意识。但是，许多人急于进入天使级次，以为看到数据就可以像天使般地优雅美丽、令人景仰。事实上，天使级次引导我们进入更高的，或更深入内在之光的次元固然没错，但也表示我们自身需要随着达到更高的意识层面。因此，还是如前面所说的，如果自己没有做好准备，即使看了资料，教材中所立的意识标竿，对我们只是可望而不可及，不具任何意义，那么阅读过的人与没有阅读过的人，内在的心识与外在的形象就没什么不同。

　　博纳：

　　光是要达到前面系列的意识层面就够我一再重修了……看来我这一生就别想修到天使级次了……

　　蒂娜：

　　要有信心，也要有前瞻性。不要好高务远，但要能高瞻远瞩。Toni虽在十多年前就有天使级次的初稿，但真正完成却是在她开始传递这套教材之后的三十年，直到最近，才把天使级次完整地修订出来。也就是说她本人即使是一个灵媒，自身也同样需要逐步成长，才能把数据更完整地传递出来。

　　博纳：

　　能请你预告一下，若要进入天使次元，需要达到什么样的意识层面，才能入门呢？

　　蒂娜：

　　有五个原则可以让你随时掌握与反省，这些原则都能达成的话，就能实现天使圣团的意愿与本质：

　　1. 你要能放下名利得失之心，无条件地事奉。

　　2. 对发生在你生活中的事物，你要能向内探索这些事物所要带给你的是什么样的学习课题。

　　3. 面对挑战时，你要能谦卑地请求圣灵协助你以无条件的爱与神圣意愿，赋予你较高力量与勇气来走过它，并转化负面的因果。

　　4. 相信无论何时何地，你都在光中。

　　5. 每一时刻都在无条件的爱中，没有批判。

　　博纳：

　　My God …要是修到那么一天，我一定离地三尺了…看来，我现在还是不要想太多，只要将每个级次的入门智慧慢慢理解就好了…只是我们到底应在同一级次上一再重修呢？还是蒙头一路走到底，再回头补修呢？

　　蒂娜：

　　正如我前面所说的，每个人内在蓝图的设计不同，不是我们可以评定审核的。因此，你必须依你自己的感觉走。在我所见到的同学中，无论是在美国或在台湾，这两种模式都有人选择。我想尽管过程不一样，最终的结果是一样的。当然，在共修团体中，由于是团体的关系，我们可以理解每个带领的老师会有不同要求的必要性。是否愿意接受带课老师的建议，便在于学生的内在感觉与缘份。

　　光的语言

　　博纳：

　　行星七称图形与密码是光的语言，那是什么意思呢？

　　蒂娜：

　　所谓光的语言是一种来自较高次元──也就是第七次元所要传递给我们的那些含有大量的多重含义的思想能量。可以说是较高存在与地球上光的行者之间的沟通工具。每当光的行者让心灵意识下载代表光的语言的图形或密码时，内在知晓与视野将更为清晰。宇宙神圣计划便得以向灵魂显示。透过抽象图形，光的语言便经由行星网络注入人的潜在意识中。

　　博纳：

　　下载图形与密码？好像计算机下载软件一样吗？那这些图形与密码下载在我们身上，将会产生什么作用呢？

　　蒂娜：

　　它会强化并扩展我们的灵魂光体，使我们获得来自较高层面的思想意识，帮助我们理解各种不同的实相，为进入第五次元做准备。

　　通常，大部分的人会透过书本、老师的教导、媒体的传播和个人的经验来学习较高层面的思想意识，只有少数修行者学会运用光的语言这一管道获取来自较高次元的真知。

　　博纳：

　　在行星七中我们看到了十二个图形与密码，还有其它的图形吗？

　　蒂娜：

　　世界上很多宗派都有他们象征性的图形，有人把它称为“曼陀罗”。

　　“光的课程”目前只提供给我们这十二个图形。原先只有十一个，最后一个钻石水晶光是最近才增加的，因此，我相信在我们进展的这一阶段中，这些图形已足以帮助我们的提升，并协助我们迈向灵魂的蓝图。

　　事实上，几何形体也是一种图形或光的语言，无论它是圆形、三角形、金字塔形、心形、螺旋形、星形或其它以艺术来表达的形式，都可以是一个图形或光的语言。因此，可以说从行星一的“彩虹桥”开始，到后面的“三角形”与“光的金字塔”的能量运用，上师便一直在给我们由各种能量组合而成的图形或光的语言。我想重点不在我们得到多少图形，而在个人对这些能量的接受能力，以及自我改变的意愿。

　　博纳：

　　我们怎样才能知道，一个人是否具备了接收这些图形或光的语言的能力？

　　蒂娜：

　　如果一个人尚有许多批判、恐惧与疑惑的障碍，或生命中尚有许多未了的因果，便无法全面撷取这些能量所赋予的献礼。因为光的语言只能在一个人的灵魂能与高频率和谐共振时才能产生效应，纵使你拥有很多或很高的知识，如果心识里尚有许多障碍，无论你多么渴望获得较高真知，或进入较高次元，你依然无法跨越你自身所设的障碍。这就是为什么“光的课程”要求每一个人从初级开始清理自己的身心意识，因为它是接收行星级次的能量基础，而这些净化因无法以脑意识来完成，所以更显的重要。

　　博纳：

　　这么说埃及的大金字塔就是地球上一个具体的图形啰？那我们如果亲自去那里，不就可以直接得到这些能量的加持了？

　　蒂娜：

　　不只是大金字塔，一些圆顶或拱形建筑物，或一些艺术品，都具有平衡与稳定地球能量的功能。然而，回到思想引导能量的法则上，透过我们对宇宙中种种原型（archetype）的冥想，来接收并应用它的能量，这些象征性图形的频率便能提供我们改变自己，进而改变地球磁场所需的能量。

　　每一种不同架构的图形能量都能贯穿各个次元，透过这些形式所产生的能量，归纳起来，不外乎就是光的能量。这也就是光的能量得以在各次元间产生互动的原因。

　　祈祷/肯定语意与显像创造

　　博纳：

　　上次讨论静心冥想时，你说我们要改变习气或旧有模式，只要保持觉知，觉察到自己陷入在旧有模式中时，就把它放在光中，祈求让自己获得更新与转化；这样一来就不会在对抗的挣扎与痛苦中。那么我们需要每天也做一次祈祷吗？它能取代静心冥想吗？

　　蒂娜：

　　祈祷（Pray）与静心冥想都是使生命达到安宁与和谐的一种模式。你可在静心冥想时祈祷，但两者之间有些不同。“祈祷”是对上天的恳请与感恩，“静心冥想”则是倾听上天的指引，两者都是我们与宇宙天父的交流与沟通，就像一个孩子与一个深爱自己的父亲之间，既需要向父亲表达自己生命的愿望，也需要倾听父亲的教导与指引，这种和谐的双向沟通是一种最完美的关系。

　　博纳：

　　但我常觉得自己无法说出优美的祈祷文。

　　蒂娜：

　　任何心念的倾吐，都是一种祈祷。全在的天父任何时候都可以听到你的心声，他既不会要求你一定要到教堂或正式场所，也不会要求你有一个美丽的措词，无论你的宗教信仰是什么，或是你没有任何宗教信仰，只要你有一颗虔诚的心，以及美好的愿望，他都会回应你。

　　博纳：

　　我有朋友几年来每天都在祈祷成为富翁，却一直没有实现，难道天父没有听到他的祈祷吗？

　　蒂娜：

　　前两天我正好看到一本2005年四月份英文版的读者文摘，提到由一个另类医疗的研究机构在两年内花了六百多万美元做了一份研究调查，调查结果显示，在五千六百份的问卷中，百分之四十一的人发现他们的祈祷获得应验。文中并指出，许多没有获得响应的是一些不符合神的旨意的祈求。我想这指的是不符合灵魂为成长所设置的蓝图。

　　博纳：

　　意思是说，在他灵魂这一特定的进展阶段中，成为富豪对他的成长并没有任何帮助啰？

　　蒂娜：

　　我不知道他的灵魂设计，只能说我们所祈求的，必需符合灵魂的意愿。而灵魂是造物主的共同创造者。福祉、安宁、和平与快乐是造物主赋予所有灵魂的礼物。因此，为自身或家人、朋友的健康、平安与快乐所做的祈祷效果，往往会比为较低的欲望祈祷更能获得回应。

　　博纳：

　　那么肯定语（Affirmations）与祈祷之间有所不同吗？

　　蒂娜：

　　肯定语是我们表达自己对参与生命创造的意愿，这种意愿所产生的频率，像祈祷一样，将加强我们在现象界中创造显像的力量。肯定语的正面频率，将能帮助我们转化我们意识或潜意识里旧有的负面思想所形成的障碍。

　　博纳：

　　在光的课程中只有初级的第二级次有一些肯定语，然后就没有了。为什么不多给我们一些肯定语句呢？我觉得要去想一些肯定语句比祈祷还难，感觉像国小时，老师要我写作文一样，要绞尽脑汁，伤透脑筋呢！

　　蒂娜：

　　整个课程的所有级次、所有上师们的讯息中，如果你用心一点，就可以发现，几乎句句都是他们给予我们的肯定语句，这就是何以有些人觉得习修这一课程，虽然好像没有学到什么深不可测的哲理或学问，但不知怎么地，内在心灵与外在生命就在不知不觉中转化了。因为他们给我们的讯息中，充满了具前瞻性的肯定语意与鼓励。

　　博纳：

　　唉！我真是个死读书的书呆子，怎么就没想到做个文抄公就好了呢？把讯息中对我们的肯定语句，改成自己的就是了嘛……

　　蒂娜：

　　现在知道还为时不晚，你可以重头开始，把课程中适合你的句子改成你自己的肯定语句，不就是灵活应用了吗？真的，只要懂得把它用在自己身上，那些浅显的句子事实上充满着转化的玄机呢！

　　博纳：

　　只要我们祈祷，运用肯定语，就能创造显像（Manifestation），那不是每个人都能心想事成了吗？可是事实上并非如此啊！

　　蒂娜：

　　这基本原理是建立在宇宙法则上的。你刚才讲的原则是没有错，只是要使我们的思想意愿确实在显像的世界中具体显现，自身必须要达到一定的条件，或者说具有一些能力。

　　博纳：

　　什么条件或能力呢？

　　蒂娜：

　　首先，要能认知在你所祈祷或渴望创造的事物中，那些是你所需要的，那些是你所不需要的欲望。当你的需要符合你的灵魂设计，能为你的生命带来平衡与和谐时，它才能具体显现。你想，如果我们为自己的贪、嗔、痴而祈祷，宇宙天父或你的较高自我会答应你吗？

　　博纳：

　　这与读者文摘中所讲的是同一个意思。所以我们需要先清理、净化自己，并倾听内在的指引。

　　蒂娜：

　　你的心灵意识愈是能与光的较高意识融合，愈能把焦点凝聚在光的能量的运作上，你就愈能将它具体显现。因为这时的你是在与较高自我的共同创造中，而不是在较低自我的驱使中。

　　博纳：

　　是的，现在我终于比较能够看到较低自我的种种欲望，但什么是灵魂的欲望与设计却还是很模糊。

　　蒂娜：

　　这就是为什么我们需要在光的运作中，在祈祷中，祈求让我们能揭开那层罩纱，并有足够的智慧去认知与领悟。

　　博纳：

　　原来，在认知与领悟中，配合肯定语句的运用，我们将能使一切至善至美的事物显现在地球上或在我们的生命中。可惜太多人不知道这点。

　　蒂娜：

　　要确实体悟到这些，并能具体实现，是需要有一定福报的人。因此，你自己理解就好了，否则一般人会以为你是不可救药的乐观主义者，或者是一名盲目的宗教狂。再说，在实践的过程中，还要能够专注、心不散乱，这条件就不是一般人能做到的。

　　博纳：

　　我知道你要告诉我，在光的课程中，对光的观想与冥想，就是在训练我们达到这种能力。

　　蒂娜：

　　你最近好像开了不少智慧嘛！那你的祈祷与肯定语意，肯定越来越有料啰！

　　静心冥想 Meditation

　　博纳：

　　我学静坐的目的是要把心静下来，却发现静坐时的心，比不静坐时更乱。

　　蒂娜：

　　不是更乱，而是你不静坐的时候，不知道自己的心有多乱，静下来时才有机会知道自己的心有多乱。

　　博纳：

　　为什么会这样呢？

　　蒂娜：

　　就像家里很乱，但你往往忙着外务，看不到家里的乱，只有当你有时间去看家中的情况时，才会看到它的乱。所不同的是，心意识是一种具有活动力与创造力的能量，不像对象那样摆着不动。心灵意识是一股流动的能量，无论你是否去注意它们，它们都在运作，只是你的注意力在其它事物上，不知有这股动力在运作着。事实上，它是一股巨大的暗流，你越是不去注意它，它越要想尽办法使你去注意它的存在。

　　博纳：

　　它会用什么方式让我去注意它呢？

　　蒂娜：

　　它会在你生命中制造一些现象，迫使你向内探索或反省自己的内在心识，为的是推动你灵魂的成长。当你一旦领悟了、提升了，这些现象自然会转化。

　　可惜很多人不理解生活中的一切都是自己心灵意识所创造的实相，面对考验与挫折时，不是怨天由人，便是将这些现象归咎于命运而逆来顺受，有的则是顽强抵抗，投机取巧，以欺骗或豪夺来逃避或满足自己的较低欲望。

　　值得注意的是，无论是心存怨恚的逆来顺受，或巧取豪夺，都会使我们陷入在负面的循环中，无法解脱各种烦恼与痛苦。

　　博纳：

　　那我如何对付自己那乱成一团的心呢？

　　蒂娜：

　　不要“对付”任何东西，包括自己的小我（EOG）或思想。任何批判或压抑只会引起更大的反弹。“光的课程”强调的是提升与转化，因此，你只要静静地看着它们的起落，知道它们只是一些小我的妄念，将它们放在光中。不要念上加念，以免产生更多妄念，只要在祝福中让它们自然消失。开始时一定是各种念头此起彼落，不容易入静，慢慢练习，告诉自己要有耐心，不要批判自己做得好或坏，否则又是一种妄念。

　　博纳：

　　睡着了怎么办？

　　蒂娜：

　　刚开始静坐的人，都会昏沉想睡，在光的课程中，我们对初学的人不鼓励硬撑，如果想睡就放松地睡，只要在光中，潜意识便会自行运作。

　　我们认为打开自己是最重要的，“允许”光的能量在自己整个存在中运作，当你的身体与思想意识获得清理之后，你的身心自然会进入清晰与宁静的状态中，这时静心冥想便不会是一件痛苦的事，而是一种喜悦；因此也就不会一静坐就昏沉想睡，当你到达这个阶段的时候，就可以用禅坐的姿势静坐了。

　　博纳：

　　你用“允许”这两个字有点奇怪，你在强调什么吗？

　　蒂娜：

　　我们人类被赋予自由意志，根据宇宙法则，任何事物，即使是神圣的光或神性意识，都需要经由我们自由意志的选择后，才会开始与我们产生连接。因此，你首先要迎接这神性意识或能量，并允许这股意识能量与你融合。

　　博纳：

　　那需要多久的时间才能达到这种清明与喜悦？

　　蒂娜：

　　每个人不同，依各人的意愿，心性本质、与用心的程度而定，没有一定的公式。

　　博纳：

　　静心的时间有规定要多久吗？

　　蒂娜：

　　这也是要依每个人的情况而定，通常有纪律地每天在同一时间做短时间的静心，会比隔好久才做一次长时间的静心冥想，会有更好的效果。许多光的课程的同学发现一天十五到二十分钟的静心冥想，就已能在身心上产生很好的效果。

　　博纳：

　　“光的课程”所安排的静心冥想的次第有特定的意义吗？

　　蒂娜：

　　首先，呼吸使我们与“气”-这来自较高自我的生命之源连接。然后藉由引导把焦点放在光的能量的运作上，这同时也训练我们能置心一处、专注不散乱。

　　博纳：

　　在“如莲的喜悦”一书中，提到专注是通往最高智慧的方法，禅定也是以专注为基础，达到净化自己心识的效果。

　　蒂娜：

　　是的，在光的课程中，引导我们专注在光中，让自己身体的每一部份都充满光，焕发光芒，如果能这样专注一段时间，一个人的思想意识自然会扩展，因为光是一种智能，一种语言，一种净化工具，持续地运作，无论在意识层面上我们是否觉知到这些转化，它仍然会使我们的身心进入扩展与更新之中。

　　博纳：

　　偶尔我也能随着这种程序进入较深的冥想中，有这种状况的时候，当冥想一结束，确实就感到自己对较高意识有一些领悟与体会。对周围一些人、事、物的主观与偏见也就自然化解，不需要刻意压抑自己的感觉了。这就是所谓的轻松与解脱吧！

　　蒂娜：

　　修行是不进则退，如果你以此为满足，这些感觉将只是“一时境界”，你很快又会被尚未完全净化与转化的习气所控制，回到原本的状态中。

　　博纳：

　　唉……，习气啊……习气……，习气怎么就那么难改呢？

　　蒂娜：

　　在“光的课程”中称为旧有模式，我们只要保持觉知，觉察到自己陷入在旧有模式中时，就把它放在光中，祈求让自己获得更新与转化，你就不会在对抗的挣扎与痛苦中，你的心自然就不会乱了。

　　电磁栅与光的网络

　　博纳：

　　行星课程的静心冥想里有所谓的“光的网络”，这和传说中的亚特兰提斯里的“电磁栅 electromagnetic grid”是一样的吗？

　　蒂娜：

　　根据数据显示，亚特兰提斯时代由于精神文明的进展，他们确实运用一种电磁栅，使地球的频率能与较高次元的频率连接。亚特兰提斯结束之后的一万年，人类的进展又即将达到与那精神文明几近相同的时代。因此，较高次元的频率又开始可以进入地球，人类又可以透过这环绕着地球的电磁栅或光的网络取得较高的讯息。

　　博纳：

　　那个时代称为电磁栅，现在称为光的网络，上师们的观念真够超前的，在1970年代就用2000年的E世代语言与我们说话。

　　蒂娜：

　　可不是吗？从他们的时空看我们的时空，就像我们看池塘里的鱼一样，可以看出这群鱼的前进方向，但有些改变速度与方向的种种因素，就不是他们所能预测的，然而，宇宙真理是永恒不变的，所以他们的教导也是亘古常新的。

　　博纳：

　　我们为什么要练习进入光的网络呢？

　　蒂娜：

　　光的网络是为了让人类得以与较高次元的思想意识连接而建立的。较高次元透过这网络向我们发射含着较高智能的讯息，我们进入网络接收讯息。就像我们用电缆（cable）上网搜索各种资料一样。

　　博纳：

　　但从行星课程中，我看到上师们带着我们进入网络，很多时候是为了要我们把光送到世界各地，跟我自己本身好像没有特别的关系吧？

　　蒂娜：

　　其实，在网络中运作会有很多功能同时发生。他们只是简单地告诉我们，当我们为世界上的其它人或其它区域传递光的同时，我们自身也同时从这能量中获得提升、清理与净化。

　　博纳：

　　听起来好抽象喔，可不可以讲白话一点？

　　蒂娜：

　　就像一座灯塔在照亮渔船之前，自身会先被点亮一样。只要你愿意帮助别人寻获光明，你也会获得宇宙的加持而发光发亮。只是，你不能因为私心而在灯塔上为自己的名利打广告，否则这宇宙的能源终究会被切断，因为汲汲于个人私利的意图，很可能会对茫茫大海中的渔民造成心智的误导。

　　博纳：

　　这样我就懂了……我觉得上师们似乎太高估我们了，像这么重要的观念却只点到而已，也不一次说清楚，这样岂不是很容易忽略其中的玄机吗？

　　蒂娜：

　　在“光的课程”的教导体系中，上师们似乎刻意要避免给予我们太多理论，目的是要我们透过能量的运作，直接契入心灵。就像一群人在黑夜中，需要光来看清周遭的事物，你只要告诉他们电源的开关在那里，如何把灯打开，他们即可停止摸索，你既不需要替每个人做他们自己可以做的事，也不必把整套电的原理都告诉他们之后再开灯。

　　博纳：

　　修行真的是要上智或下愚的人比较能有所成就。像我这样中等资质，没有足够悟性去参透天机，K了不少书，还是摸不着边际，真是麻烦。我知道我只要依法修行，没有这些知识，一样可以达到清理、净化、平衡、整合的功效。然而，知识只是满足我头脑的需求而已。头脑塞满了知识，不一定就能达到心灵的进展，但我仍禁不住好奇而去钻研一些原理与哲理。

　　蒂娜：

　　不要批判你自己，八万四千法门，就是要顺应不同心性的人。世界上也有很多不喜欢在理念上打转的人。因此有人从法入手，有人从理入手。从法入手的人，也会有磨砖做镜的时候。因此，法理并进是一个很好的模式。同时，这个时代的人，似乎比较偏重于理性的探索，因此市面上充满了各种知识与理论性的书籍。但像光的课程这样，以一套法门逐步引导我们深入内在的自性，相对来说就比较少。

　　博纳：

　　是啊，在这知识大爆炸的时代里，当我需要满足头脑的需求时，几乎随手便能找到我所需要的各种论述的书，所以当我看到有关亚特兰提斯的电磁栅时，便联想到光的网络。

　　蒂娜：

　　书上是如何描述亚特兰提斯的电磁栅呢？

　　博纳：

　　那时代的“电磁栅”在地壳的下方，是调整地球磁场，并连接着大宇宙（Macrocosm）与小宇宙（Microcosm）的工具，也可以说是地球与宇宙法则连接的工具。而含藏着爱、和平与丰足的能量元素就是透过这电磁栅输送到地球上，与之连接的人，便能从中获取这些元素。

　　蒂娜：

　　是的，在这个时代，由于人类的精神文明已进展到相当于亚特兰提斯时代的水平，因此，也愈来愈多的灵魂选择走在光的途径上，较高次元的存在们便在地球上重新布署一个新的“电磁栅”，但这次是在地球的上方。

　　我们学习光的课程的所有努力，就是期许自己能达到较高频率，并与其它能与较高自我连接的人，一起进入这沟通的网络。光的网络可以说是一个加速人类进入五度空间的高速公路网。

　　博纳：

　　如果人们又像亚特兰提斯时代的人那样误用能量，是否会再次经历沉沦的后果？

　　蒂娜：

　　由于亚特兰提斯的经验，使得较高存在们，将这一次的高频率工具，只提供给那些已提升并净化到较高意识与频率的人。真正意识已达到高度进展的人，自然不会有自私、贪婪或伤害别人的行为；而在较低意识层面的人，则无法启动这些工具。

　　博纳：

　　如果人类的整体频率不提升，那又会变成什么情况呢？

　　蒂娜：

　　如果整体频率不提升，还是会延误地球及地球人类的进展，因为这之中有一个临界量的问题，这就是为什么我们需要将光的讯息传递给渴望提升与转化的人。

　　博纳：

　　我懂了！原来传递光的火炬、光的讯息，或只是静静地成为一个灯塔，不但是帮助别人，事实上也等于在帮助自己的进展呢！这叫做“己欲立而立人，己欲达而达人”吧！

　　因果、较低自我与较高自我

　　丰足 Abundance

　　博纳：

　　有件事我一直想不通…那就是既然一切众生是平等的，何以有人富可敌国，有人却一贫如洗？

　　蒂娜：

　　众生平等指的是宇宙所有生命的本质皆出自同一来源，生命的本质是平等的。至于每个生命在宇宙中的旅程，在地球这所学校的学习与游戏规则中所经历的，便会因不同的选择产生不同的因缘，而有不同现象的呈现。在过程中看似不平等的现象，并不代表灵魂本身是不平等的。

　　博纳：

　　那么归根究底就是各人因果吗？难道这一生就无法改变，只能修来生了吗？

　　蒂娜：

　　应该说是因缘的关系，也就是人生在世的因果与缘份。若要深入探讨因果的缘起，佛家的十二因缘就讲得很清楚。在“光的课程”的设计中，如果你真的修到行星八应有的意识层面，灵魂起因体中的许多元素本质，自然会显示给你。

　　博纳：

　　我的智慧还没开到可以确实了解或体悟佛经的十二因缘。从“光的课程”入手还要修到意识层面达到那级次，才能理解因缘的本质….，对我现在来说，真是远水救不了近火啊！

　　蒂娜：

　　事实上，并不是一定要修到行星八才能理解自己灵魂起因体的意识活动。有些人在这之前就已有所领悟，有些人则要更久的时间。现在，既然你如此急迫，我们就再试试看，还有没有其它可以让你了解的方式。不过因为我们已浅谈过因果或灵魂层面的选择，现在就让我们单纯地从个人的意识与潜意识的显像创造来谈吧！

　　博纳：

　　好啊，这将使我得以从另一个切入点去理解，从另一个角度来帮助我提升转化自己的意识与潜意识，或许不必等到来生，我今生就可以创造丰足了。

　　蒂娜：

　　从意识层面或潜意识层面上来说。我想许多人在意识层面上，早已忘了自己本身具有创造自己实相的力量。

　　博纳：

　　“光的课程”从一开始就在告诉我们这一点，我早就知道我具有创造我的实相的力量，但就是没有信心，还是会害怕自己那一天可能会面临病痛、贫困、孤苦无依等种种情境。

　　蒂娜：

　　这种恐惧只会削弱你的创造力，增加它成为实相的可能性，因为“恐惧”是一种吸力极强的磁铁。你没发现你愈是恐惧的事物，愈会发生？

　　博纳：

　　的确是…但有些意识是一种深层的，无以名状的，很难理出一个所以然来。

　　蒂娜：

　　没错，我们有许多意识是与生俱来的。恐惧便是其中之一，它可以说是一切较低的负面思想与行为的起因。如果我们能看到自己的恐惧，我们就能治愈并调整自己。问题在于我们是否愿意去面对，因为大部份的人是不会愿意承认自己是怯懦、软弱的。

　　博纳：

　　内在深层的恐惧需要自己一步一步去面对。我倒是没有在意识层面上要把自己包装成勇敢的武士，只是不知道自己潜意识里有许多恐惧而已。现在，在光的运作及肯定语的应用中，我进行了许多的清理与调整，感到自己正在逐渐清除许多恐惧意识。只是除了恐惧之外，必然还有其它元素吧！

　　蒂娜：

　　在“光的课程”中，上师们说我们之中许多人都是好几生、好几世的修行人。在双鱼座时代，无论是东方或西方，在各大宗教的传承中，几乎都有一些共同理念，那就是：金钱会产生罪恶；财富是榨取别人而来的；贫困是神圣的；上帝眷顾贫困者；富人无法上天堂等……。这些理念深藏在许多人的细胞意识里，以致障碍了个人创造的潜力与机缘。

　　博纳：

　　我想起朋友传给我的一篇文章题目是：“不只是幽默，根本就是哲理”。描述父子二人经过五星级饭店门口，看到一辆十分豪华的进口轿车。儿子不屑地对他的父亲说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”父亲则轻描淡写地回答：“说这种话的人口袋里一定没有钱！”看来真的不只是善恶因果的问题，而是对财富的观点，有着需要调整的地方。

　　蒂娜：

　　人类往往会受到特定时代与特定区域所影响而形成某种群体的思想与理念。舍世间财富，过着清教徒或沙门式的生活，这是灵魂成长过程中一个必要的过程，因为不执着于物质世间的事物，使人得以专注地学习一门宗派或一条灵修途径的教导。即使在今日，对一些选择如此过一生的灵魂来说，也还是有一种平衡与学习的作用在其中，我们不能批判做这种选择的灵魂，一样要尽我们所能地，有智慧地予以协助。

　　博纳：

　　有智慧地协助是一大挑战。我得回头重新品味我们在谈福德时所讨论的一些重点。现在让我们回头谈丰足意识，这些经历与这一世的富足之间有着什么关系呢？

　　蒂娜：

　　虽然许多人已进展到他们的灵魂所设计的是要在这一生从入世的生活中展现生命的丰足与完美，但在内在却仍保持着清教徒或沙门的意识，这在无形中便障碍了他们的丰足意识。然而，一些已走过这些体验与平衡过程的灵魂，正逐渐领悟到宇宙是丰足的。人可以在富裕中过着具有灵性的生活，因此他们也开始生活在丰衣足食之中。

　　博纳：

　　所以我们首先要选择相信“宇宙是丰足的”这一信念。任何局限性的思想，都会使我们产生匮乏。只要我们在宇宙法则中，按游戏规则去创造，我们便不虞匮乏。也就是说我们先要具备“我是丰富的”这种繁荣意识（prosperity conscience）。

　　蒂娜：

　　基本理念是这样；但说到具体显现，你必须对繁荣意识的真正含义要有正确的认知。

　　博纳：

　　怎样去获得正确的认知呢？

　　蒂娜：

　　行星七的图形与密码中有一个丰饶角的图形与密码，透过对这图形的观想与运作，图形中光的能量与语言会引导你做转化。在这之前，有一个很实际的理念是你需要了解的。

　　博纳：

　　什么理念？

　　蒂娜：

　　你不能无止境地贪婪或执着在物质层面的满足。要清楚地知道，你追求金钱的目的不是为了物质的享受，或满足你的骄傲之心，而是为了使自己的生命平衡，或为了避免为基本生活所需而劳累不堪，致使你无法朝着更高的精神意识进展。

　　博纳：

　　是的，我看到许多人无止境地追求财富，精神生活却是贫瘠的，因此，当他们失去工作或财富时，就很容易陷入精神崩溃的状态中。

　　蒂娜：

　　要能感激自己所拥有的。这种对宇宙上天的感恩，将使我们得以从宇宙中获得创造的力量。因为上天不会把你所要的东西凭空从天上掉到你手中，他只是赋予我们一切创造所需的元素本质与机缘，我们从中与他共同创造物质的显现，以丰富我们在地球的生命。

　　博纳：

　　是的，每当在我不如意，并祈求一个改变的机缘时，如果我先对我所拥有的表示感恩，似乎总能在宁静中觉察到我周遭的机会，并获得从中创造的力量。

　　蒂娜：

　　另一种表达感恩的模式是，当你付款时，如果你能感谢你所买到的东西及所得到的服务，你便能感受到生命所赋予我们的，这种感恩之情，时常使我们感到清新愉快。

　　博纳：

　　我发现在欧美国家，一般是付钱的人对服务的人表示感谢，似乎他们比我们更懂得其中的道理。

　　蒂娜：

　　除了内心的感恩之外，你也要能为别人奉献与付出，才是真正具备了丰足的意识。你所给予别人的帮助，你为自己、为人类成长所付出的、所给予的，都将成倍地，以不同的模式，从不同的管道中回到你自己的身上。

　　博纳：

　　我希望“光的课程”中那宇宙圣爱的能量成倍地回到我身上，因此我希望能回报它以完成能量的循环，同时使自身及能量都在一种平衡的状态中。但“光的课程”不接受捐款，我如何奉献与付出呢？

　　蒂娜：

　　回馈的模式有许多，金钱的捐献只是其中的一小部份。“光的课程”的先驱者们，希望引导大家把焦点放在确实参与新纪元的能量运作中，为避免大家以为花钱就有功德的想法，因此有着不接受捐款的原则。但是我们欢迎所有认知这途径的人，将光带给每一个人，带到每一个角落。

　　博纳：

　　没有钱怎么做这些事呢？

　　蒂娜：

　　进展是要靠地球的意识与频率的整体提升，不是个人以急迫的心就可以达到的。我们只了解宇宙是永恒的，灵魂生命是永恒的，如果我们让这火炬代代相传，我们每一生回来都在自己生命的途径上继续接棒，身体力行，体现光的意识与能量，自然能使地球达到进入五度空间所需的振幅。

　　博纳：

　　这是一种远大的视野，你能更具体地告诉我现在的我应如何与光的课程的奉献与付出连接吗？

　　蒂娜：

　　你可以在生活上表达对它的感激。确实地以上师们的教导为生活准则是一种模式。为了有效地传播它的真知与智慧，或引导别人对这一途径有正确的认知而奉献出你的时间、精力与智慧时，你便是在奉献、服务与付出。

　　博纳：

　　有时我会买几本书送人，但我总是感到这种奉献与付出好像很渺小，微不足道。

　　蒂娜：

　　你的较高自我自然会让你知道，在你的灵魂设计中，或在各种可能性中，还有什么你可以做的事。但你先要有一个正确的理念，那就是：愈是不着痕迹，不为人所知的功德，在上主眼中愈是伟大，因为你不是为了彰显自我而付出。当你越能够完全无私的付出时，丰足的力量自然就越能回应到你的身上了。

　　福德 Fortune

　　博纳：

　　谈到因果，不免想到有些人天生就很有福气，一生都能逢凶化吉，有些人却处处碰壁，只能接受自己没有福报的事实，难道说福德是一种不可后面加转变的因果吗？

　　蒂娜：

　　有福报或没有福报是一种因果的显现，但它不是单纯的一对一，或一加一等于二，而是在一种错综复杂的转化中呈现出来的，况且，一个人内在的思想意识，以及做一件事时内在的起心动念，也扮演着关键性的角色。因此，一个人在福德上的因果是可以改变的。

　　博纳：

　　这么说福德所反映的不只是一个人的行为，也反映着一个人在多次元存在中的多次元思想理念。但完美的思想理念需要一些灵魂的历练与时间的冶炼，才能臻至完善。你现在有没有一些具体的方法可以让我增加福德，又不会耗尽我所累积的福份呢？。

　　蒂娜：

　　我不能告诉你要具体做些什么，才能增加你福德的存款簿。但作为光的行者，我可以告诉你的是，当你的磁场与光的较高频率融合时，或当你的身体、心智与心灵提升到宇宙心识的较高层面时，你自然会在扩展中获得你在地球生命中所需的资源。

　　博纳：

　　是不是只要坐着发光就行了？

　　蒂娜：

　　让自己成为宇宙能源的转发站，向世界各个角落“放电”，是一种给予，但这只是其中的一部份，另一部份是实践。当你开始履行你出生地球之前与灵魂之间的合约时，你的“出差费”也会源源不绝地提供给你。

　　博纳：

　　原来我们是来出差的，所有人都是吗？

　　蒂娜：

　　基本上每一个灵魂都有他们降生地球的使命，不一定要有出人头地的显赫功迹来倍受瞩目才叫做使命。默默完善自己，平衡了结自己的因果业力也是一种使命。为家庭或为社会培养优秀的后代，完成宇宙生命的延续也是一种使命。只要是符合自己灵魂设计的活动，即是在完成与灵魂之间的合约。

　　博纳：

　　能完善自己与平衡自己因果，在我看来就很了不起了，但我觉得会踏上光的途径的人，必定还有一个把光带给别人，或以光照亮别人的共同使命。

　　蒂娜：

　　对我来说，这是一体两面的事，唯有这样才能相辅相成。否则很容易被地球五花十色的幻象所迷惑，忘了与灵魂之间的“合约”，致使资源被中断。资源不仅指物质上的，也包括精神上的，当心灵得不到宇宙能源的滋养时，也可能导致各种精神上的疾病，或不同程度的神经系统或官能上的症状。

　　博纳：

　　那我得赶紧知道我的合约或我的使命是什么，你能告诉我吗？

　　蒂娜：

　　不，每个人必须在自己的内在指引中，在与较高自我的融合中了解自己这一生所要完成的是什么。即使你想透过灵媒去问，上师们也不会很具体地告诉你什么是你的使命，因为他们不会也不能剥夺你发现探索与创造的喜悦。我只能告诉你，与较高自我，与神圣旨意连接，将带给你安宁、和谐与圆满的生命。如果你选择顺从小我的意愿或以自己的意志，在世间漫无目的地游荡，那么你就有可能要从一连串的幻灭中去领悟人世间七情六欲的虚幻。这不是惩罚，而是为了使你得以浪子回头。

　　博纳：

　　以我目前的程度，实在很难理解你说的；听起来好像是学习慷慨付出，能给别人多少就尽量给……，这样就不会错了？

　　蒂娜：

　　不，如果你不审视你的起心动念，你还是极有可能犯错。

　　博纳：

　　喔？

　　蒂娜：

　　我举几个例子来说好了；比如，出自交换心态，期待上天或别人回馈给你更多。或者出自自己的脆弱，或因感到爱的欠缺，就想换取别人的爱。

　　还有的情况是；只顾别人的需求，却忽视自己的需求，表面看来是无私的，却往往表示你未能真正的爱你自己。爱必须由你的心灵焕发，由爱你自己开始。当你能爱别人像爱自己，也能爱自己像爱别人一样时，能量才是平衡的。

　　博纳：

　　听起来很有意思，还有呢？

　　蒂娜：

　　还有自我否定，觉得自己不值得，并为自己所拥有的感到愧疚而给予。

　　另外，出自某些教条，认为必须把自己所拥有的一切施舍出去，才是修行人。事实上，宇宙上帝要我们在安然与舒适中享受生命的美好，祂并不要我们过着匮乏、穷困潦倒的生活。

　　最后一种是，认为金钱是罪恶之源，钱多了会惹祸上身或惹来许多麻烦。事实上，金钱是一种能量，只要是正当取得的，并善用它，这能量便能在平衡中和谐运转。

　　博纳：

　　所以要有一个丰富的，平衡的生命，在给予时要具有正确的思想与态度…，这就要靠智慧啰…，看来我要先用蓝色之光把智慧打开再说。

　　蒂娜：

　　你会发现，在蓝色之光开启智慧之前，会先有一个清除你内在恐惧、愤怒与疑惑的过程，只有在你能面对自己的恐惧与疑惑时，你才能清除它们，之后，你的智慧才会在光中开启。所以…你做好面对自己的恐惧、愤怒与疑惑的准备了吗？

　　博纳：

　　为了开智慧，硬着头皮也要去面对啊！

　　因果　Cause and effect

　　博纳：

　　修了这么久，我还是常常感到自己总是在挖东墙补西角的情况下忙个不停，到头来却发现很难根本解决问题，虽然，我们曾讨论了需要以行动力来解决，然而我觉得还是有一些因素是我们没有深入探索的。

　　蒂娜：

　　是的，有些问题若要从根本解决，因果法则的运作也占了一个主要因素。但因果的说法已成为老生常谈，所以我就不再去提它。

　　博纳：

　　自从佛陀教导了因果论的几千年来，由于不同意识层面的人，说了许多不同意识层次的论调，有些甚至是荒谬不堪，反而令许多人产生混淆。如果我们不从三世因果说故事的切入点，而是以现世因果的角度来谈这问题，也许有助于厘清一些观点。

　　蒂娜：

　　好的，在这地球进入加速进展的阶段中，以前要好几辈子才会发生的因果，现在因地球频率加速振动之故，人们以思想意念投射而制造的因，往往很快就产生回荡而来的果。因此，如果能从自己行为言语背后的起心动念来看现世因果，将更有助于因果的转化。

　　博纳：

　　谈到因果，我觉得最难令人接受的是当一个人在承受苦难的同时，还要他承认这是他自己罪有应得的结果，实在满残忍的。

　　蒂娜：

　　是的，运用一知半解的因果逻辑来推论别人的处境，也使我们在自己身上制造更多的因果。其实，一个人所处的状态，除了前世与现世的行为因果之外，还有来自较高层面为使较低层面的自我有所体验而设计的经验，为的是让我们学习如何掌握自己的心智、情绪与行为。

　　博纳：

　　所以，即使是因果的呈现，我们也不能批判别人都是活该、罪有应得啰！

　　蒂娜：

　　是的，有时一个看似悲惨的事件，是在较高次元中，为了完成一个神圣计划而发生的，如耶稣被钉上十字架，他是为了实现天父的意愿，而不是因为他在某一世曾把别人钉上十这架，他的几个遭受迫害的门徒也是如此，并非他们曾经迫害过别人，他们的受难乃是当时的人心智未开而造成的。然而，如果耶稣与他的门徒在被钉上十字架时产生怨恨与愤怒，便会为他们自己带来一连串的因果。正因他们心中了无怨恨，因此他们的灵魂进入五度空间，成为默基瑟德与净光兄弟的成员。

　　博纳：

　　因此，对每一事件都要能理解与释放，才能进入较高次元。这个我得慢慢地逐步去实现。现在我还是比较关心三度空间的现实问题。

　　蒂娜：

　　是的，三度空间的生命如果无法圆融，一切都是空谈，你觉得自己的问题出在哪里呢？

　　博纳：

　　我觉得自己总是在为各种琐事疲于奔命。

　　蒂娜：

　　那是因为你急于对每一件大大小小的事情做响应，如果你能静下心来，进入了光中，想想你的目标，你的方向在那里，什么是真正重要的事，什么是当务之急的事，便会好很多。

　　博纳：

　　是的，我确实是因为没有明确的目标与方向，被一些无关紧要的琐碎事物牵绊着，才使自己在一些混淆不清的人事物中打转。更糟糕的是，从中所制造的因果，使自己更加混淆不清，终于导致负面循环。

　　蒂娜：

　　因果是宇宙中的一种神圣秩序。与其说它是一个特定的事情对应另一个特定的事情，不如说它是一个事件的演变对应另一个事件的演变。就好像是一种生物圈，有完整的生物链、生态循环与演化。

　　博纳：

　　那在这生物圈中，我们跟动物就没有什么不同了。

　　蒂娜：

　　有一个最大的不同，就是我们被赋予自由意志与创造力，这使我们可以从生物圈的演变与因果中提升与超脱。因此，我们能够选择自己所要创造的，也可以选择演变的目标与方向。

　　博纳：

　　到头来，我们还是要自己学会掌握目标与方向。所以呢，与其竭尽自己的心力，不如让光来转化我们的灵性，来指引我们，你说对不对？

　　蒂娜：

　　少耍嘴皮子了！不过，我们如果能事事以光的较高意识来选择自己的情绪、思想与行为，确实能比较快速，也比较能轻易地转化各种连锁性的因果演化。

　　博纳：

　　这么说来，只要我们学会掌握自己的情绪与思想，那我们的行为与响应自然会朝着至善和智慧的方向前进。

　　蒂娜：

　　是的，然而，所谓的掌握，事实上是理解我们所面对的情绪与思想的问题往往出自恐惧、愤怒、焦虑、忧郁等自己所制造的虚妄影像，理解这些之后，你自然会有正确的言行与举止。

　　博纳：

　　但要看清这点就是需要修行的功力啊！对我来说，确实是要在光中运作一段很长的时间，甚至是在我进入行星课程之后，才逐渐能看清并摆脱一些虚妄影像，但有些幻象还不是我目前的功力所能去除的，所以才三不五时掉进它的陷井。

　　蒂娜：

　　慢慢来，方向掌握住了就好办了。把能看清的先清理了吧！有一点很重要的是，在你看清之后，释放它们的同时，不要忘了祝福它们，给它们一个拥抱，感谢它们使你成长。

　　博纳：

　　它们把我害惨了，为什么还要拥抱或感谢它们？

　　蒂娜：

　　这是因为因果法则不是用来惩罚我们，而是为了让我们进展之故。

　　博纳：

　　说的也对！如果不是被因果穷追不舍地纠缠着，走头无路了，我也不会展开这向内探索，追求自由与光明的旅程啰。

　　行动力　Dynamic Action

　　博纳：

　　我常感到自己总是在挖东墙补西角的情况下忙来忙去，忙个不停，却很难根本解决问题。

　　蒂娜：

　　很多人都有这种感觉，尤其是在这“团队精神是人类进展的主要课题”的时代，更是如此。

　　博纳：

　　没错，我最常遇到的问题是开始时大家热烈参与的劲儿是有的，但很快就团体成员意见不同，目标不同而搁浅。

　　蒂娜：

　　正因如此，了解“行动力”Dynamic Action的运作法则是很重要的。

　　博纳：

　　那么行动力也是一个宇宙法则吗？

　　蒂娜：

　　是一种在三度空间的运作原则，或者说是一些要在三度空间完成显像创造之功课的必要因素。如果缺乏了这些因素，便无法产生真正的动力。

　　博纳：

　　缺乏真正的动力，使许多原本可以成为美好事物的却不了了之，非常可惜。

　　蒂娜：

　　所以说要具备团体的行动力，归纳起来需要的因素有：

　　1. 共同的认知与目标。

　　2. 共同的展望与计划。

　　3. 实践的决心与毅力。

　　4. 表达正面思想、热忱与爱的能力。

　　5. 与内在精神或灵性层面连接的能力。

　　博纳：

　　许多团队本想完成一个目标，却在中途出现各行其是的现象，我想没有共同的认知与目标是一个很大的因素。

　　蒂娜：

　　有时候各行其是是一种暂时性的分工，最终会拚出一幅织锦图。因此，外在形式不是关键，关键在于大家的内在心灵是否有同样的理想与目标。

　　博纳：

　　既然团队工作是否能完成，需要每个人自身都先具备上面的条件，就让我们从个人要完成自己的生命目标时，要如何实现来讨论比较具体。因为，一旦个人达到这样的条件，就能吸引具有同样条件的人一起完成更大的视野。

　　蒂娜：

　　个人要实现一个理想，一样先要有明确的目标以及实现它的欲望，因此光的课程以赤红色之光来启动这唤醒较高欲望的脉轮。

　　博纳：

　　问题是有了目标、欲望与热忱，都说只要具有乐观与正面思想的态度，就可以达成，我觉得自己一直是很乐观的，可是常常因过于乐观而坏了事情。

　　蒂娜：

　　我不知道你怎么解释“乐观”两个字，有些人认为乐观是只要信任老天爷，一切事物会自动完善，便粗心大意，或守株待兔。很多时候把事情搞砸的不是出自乐观的态度，而是出自草率或怠惰。

　　博纳：

　　这么说，在相信一切事物的最终结果都是好的，都是神圣完美的安排的同时，还是要小心谨慎地尽其所能地去做，才是正确的乐观态度，不能仅做白日梦。所以耐心、谨慎、毅力与行动力还是很重要。

　　蒂娜：

　　是的，五度空间是纯然由思想创造意境的层面，在那层面上，仅用思想便可以完成心中的想望。但是在我们能进入五度空间之前，我们必须先在三度空间学会如何在物质世界运用行动力使自己的思想具体显现，以便从中领悟不同思想与行为所产生的不同因果，从而修正自己的起心动念与行为模式，直到尽善尽美方能进入纯然以思想来创造的意识层面。

　　博纳：

　　除了明确的认知与目标，清晰的展望，完整的计划之外，还需要什么？

　　蒂娜：

　　正面的思想、热忱与爱也是极为重要的。

　　博纳：

　　这是一种内在心识，所以要与内在精神或灵性的层面连接。其中的运作原理是什么？

　　蒂娜：

　　我们都知道心的力量虽是无形的，却具有巨大的能量。在三度空间这个频率较为稠密的次元中，与内在心灵或光的较高次元连接，引导光的创造元素进入地球层面，将比较容易使你的视野在地球层面上具体显现。

　　博纳：

　　然而，要引导光的能量使事物具体显现，自己的心灵频率要与光的频率能互动与共振。

　　蒂娜：

　　是的，所以我们需要净化自己，提升自己。与当一个人的频率在提升中逐渐增强时，他的磁场便逐步与光的磁场有更多的融合。一个人内在的意识愈是光明、纯净，没有自私与贪婪，便愈具有使自己的视野具体显现的力量。

　　博纳：

　　现在我理解何以很多人花很多钱上一些以订立目标、口号、肯定语等来达到预定目标的如果成功之类的课程，却不一定能实现目标，是因为心灵尚未与较高意识层面整合之故。

　　蒂娜：

　　我想这些课程并不是有意误导别人。创办人可能是一个自身具有高意识与高能量，可以轻易实现高目标的人，他的言语行为必然是乐观正面的。只是旁人依样画葫芦地设计课程，忽略了没有与内在心灵意识整合的功夫，只重表面形式是行不通的。

　　博纳：

　　归根究底就是要一边提升自己的心灵意识，与较高自我连接，运用较高次元的能量，一边仍然要脚踏实地去做，才能将理想与视野落实在生活中。

　　较低自我 V.S. 较高自我

　　博纳：

　　当我们谈到动力磁场与磁力磁场时，你说道：“当较低自我的意念与较高自我的意愿或灵魂的设计有着冲突时，你整个存在的能量便无法通畅。”那么我如何知道自己与较高自我或灵魂的设计是整合的，还是冲突的呢？而且在“光的课程”中，上师们总是要我们与较高自我融合，实现较高自我的意愿。然而说实在的，较高自我与较低自我的分辨，我有时可以察觉的出来，有时却真的很难以辨别。

　　蒂娜：

　　这就是为什么行星课程称之为识别的课程，你需要培养自己的识别能力。随着课程每一级次的成长，你对自己内在自我中的起心动念也会逐渐地看得很清楚。

　　博纳：

　　唉，你又在给我一些远水救不了近火的说法….

　　蒂娜：

　　这是使你不会产生倚赖与僵化，使你得以独立与自由最根本的模式。你必须学会独立思考，自己做选择，你才能有飞跃性的进展。

　　博纳：

　　但我还不会走路，你就叫我跑步，未免有点不公平吧！

　　蒂娜：

　　我真的想改掉自己太鸡婆的毛病！好吧，就让我再婆婆妈妈一次好了。什么样的状态是你比较难以分辨的时候呢？

　　博纳：

　　太多了，先说无条件的爱吧，我常好心给予别人协助，也不求回报，但还是常常遭受白眼，这使我感到自己狗拿耗子，多管闲事。

　　蒂娜：

　　无条件的爱指的是你全然地接受别人，无论别人做了什么，你都没有任何批判。既然我们现在谈的主题不是批判，也不是无条件的爱，就以你帮了别人还遭白眼来说吧，我想大概你热心帮助的多半是女生吧？

　　博纳：

　　咦！你怎么知道？

　　蒂娜：

　　逻辑推论吧，女生比较会给人一个白眼。我家小狗是母的，不满意时就给我们一个白眼，而隔壁家的公狗就不会这样…哈！不调侃你了，言归正传，在你帮助别人时，是不是完全没有任何批判？还是心里想着：看吧！没有我你就不行了！

　　博纳：

　　让她觉得我有点能力，也是一种批判或条件吗？太严苛了吧！

　　蒂娜：

　　虽然你没说出来，但你心里就是觉得自己比她强，并希望她景仰你，这不就是带着批判和条件了吗？

　　博纳：

　　好吧！那么爱自己与自私自利之间又怎么说呢？

　　蒂娜：

　　较低自我自私自利的运作，其实你自己是可以看到的，我就仅从较高自我的思想与行为来与你谈吧！

　　较高形式的爱自己是指反省自己，不苛责自己的过失或短处，给自己时间去领悟与修正，允许自己去享有宇宙上天所赋予我们的一切。

　　博纳：

　　那么面对挫折时，较高自我是怎么运作的呢？

　　蒂娜：

　　不怨天尤人，不把责任推到别人身上，审视自己起心动念，理解他人，宽恕他人，祈求上天给你勇气、力量与机缘来转化目前的一切。

　　博纳：

　　我是中间阶层的小主管，上有上司，下有下属，上下都有自己的要求，我夹在中间，左右为难，如何让较高自我运作呢？

　　蒂娜：

　　以坚定的信心、真诚的投入，领导属下一起完成任务，不独占功劳。如果上面的政策不务实，你也不会去批判主管，作为“光的课程”的学生，便多在绿宝石之光中运作，以便开启自己更大的创造力与沟通能力，让主管知道理想与现实之间的差距。

　　博纳：

　　这种时候就很难分辨什么时候要以信心坚持到底，什么时候要知道极限，并体恤员工。所以还是有不知道自己到底在较高自我中，还是在较低自我中的时候。

　　蒂娜：

　　这就是何以理论上的事，我们纸上谈兵只能到一定程度，其余便是要在自己的体验与领悟中逐步清理自己的混淆，直到智慧开启后，你的起心动念、行为举止自然会优雅适中。

　　博纳：

　　归根究底就是要自己走在光中，自己去体验与学习。就像你要我们看的那本[射艺中的禅]一书中所描述的那样，即使是一个德国教授，要学射艺也好，学禅也好，不能光凭自己的聪明才智，而是必须自己一次又一次地练习，既不能偷工减料，也不能投机取巧。

　　蒂娜：

　　很高兴你终于了解灵性的东西是无法用理念或用公式去套用的。我们曾经整理过一篇与较高自我VS较低自我运作的有关短文。我将它例在下面给你做参考，但还是那句话，你需要自己去体悟。

　　较高自我 V.S. 较低自我

　　较高自我在运作时：

　　" 当别人在痛苦中时，你安慰他们；但不将他们的问题变成你的，或感到需要处理他们的问题。

　　" 你能放下对自己所做的每一件事都是正确的需求。

　　" 你能接受：所有的信仰对某些人在特定的时候皆有他们的作用与贡献；即使你认为自己的比较好。

　　" 你能接受自己所景仰的人，就像其它许多人一样，有他们自己的课程要学习。

　　" 无论你个人所期望的是什么，你能接受自己所爱的人，他们有权利做他们自己所要做的事、做一个他们想要做的人。

　　" 你能理解到你自己所爱的人，没有必须成长的义务，也没有义务以你所要求的眼光来看待你。

　　" 你向内寻找真理（validation），并了解外在现象只是自己内在世界的反映。

　　" 体认到你自己生命中的每一个人都在帮助你成长。看到他们在你的成长中扮演的正面或负面的角色，并对他们的角色予以体谅。

　　" 你认识到自己的独特与完美。

　　较低自我在运作时：

　　" 当别人在痛苦中，并需要你的安慰时，你告诉他们，是他们创造了自己的实相（这一切是他们自己的因果）。

　　" 你要求是非分明胜过于整体性。

　　" 你要求别人认同你的信仰。

　　" 你要求别人认定你所崇拜的是最完善的。

　　" 你要求自己所景仰的人符合你的期望。

　　" 你要求自己所爱的人符合你的期望。

　　" 你在自己内在自性之外寻找认同与肯定。

　　" 你要求找出一个为你人生负责的人。

　　" 你要别人以你所期望的模式去接受你所自认的你。

　　磁力磁场与动力磁场

　　识别与批判 Discernment v.s. Judgement

　　博纳：

　　上次谈到动力磁场与磁力磁场时，你说抽丝剥茧之后，发现真正障碍你动力磁场与磁力磁场能量流动的是“批判”，然而，行星二的课程从一开始便要我们进入“识别”的学习课程，什么是“识别”？什么是“批判”？

　　蒂娜：

　　“批判”是依个人的喜好而做评估，无论你有没有行动，接下来的思想，便已造成因批判而产生的业或功课。而“识别”是与较高自我融合后所做的选择。

　　博纳：

　　不太懂！这样说吧，当我看到一个女孩，很自然会看她漂亮不漂亮，这是识别还是批判？

　　蒂娜：

　　批判属于较低体系的情绪感受与思想，当你看到你认为漂亮的就想追，追不到就酸葡萄，看到你认为丑的，无论是心里嗤之以鼻，或做出作弄人家的行为，皆属于批判。

　　博纳：

　　连心里想想都不行啊？，太可怕了吧！

　　蒂娜：

　　不批判确实是人类最难过关的一个课题。因为这是自我（Ego）最大的特质，如果没有了批判，小我便没有游戏可玩，因为许多可以制造泡沫剧的愤怒、恐惧、贪念、疑虑、虚荣、权利欲望等意念，都源自批判，也就是一种喜恶的分别心。因此我们要引导小我把焦点放在识别上。

　　博纳：

　　对我来说，这两者的区别太细微了，真是一线之隔，我不是有意在文字上钻牛角尖，只是很希望了解行星课程所指的“识别”的真实含义。

　　蒂娜：

　　识别是一种洞悉或洞察的能力。

　　博纳：

　　洞悉或洞察？听起来像一种了解事物却不做评断或批判的能力？

　　蒂娜：

　　不仅如此，还要具有选择与较高自我融合的思想与行为的能力，使自己能从中成长并创造美好的生命。

　　博纳：

　　但课文中并没有给我们一套可以达到具有识别能力的论述或方法。

　　蒂娜：

　　给你一堆理论你就能把饭煮熟吗？我们自身原本就具备把饭煮熟的所有工具与材料，只要把电插上（tune in the light）即可。每个人进入自己光的殿堂，接收适合个人在自己成长阶段中所需的真知，因为每个人在不同阶段有不同的价值观与实相，只能让每个人在心识中各自领悟，我认为这是一种极为深远广博的教法。

　　博纳：

　　我一进入圣殿就睡得特别好，虽然时而有一些模糊的影像或隐约感到思想与情绪的运作，但在意识的层面上还是不知道自己在圣殿中学了什么，只知道醒来时很清爽，很舒服…把光的圣殿当成一个睡觉的地方，真不好意思。

　　蒂娜：

　　那是你个人心灵的空间，没有人会“批判”你，上师们也不会批判你，这是你在这一阶段的过程与现象，因此也不要批判你自己。我很高兴你感受到光的爱与保护，因此可以蒙头大睡。我相信你的灵魂或潜意识已从中获得在你成长的这一阶段中所需的真知，就像你所读过的书，或学过的任何技能一样，这些真知将在你需要用时，便如神来之笔般地发挥出来。

　　博纳：

　　有那么简单吗？睡觉就可以学习。

　　蒂娜：

　　这是因为在“睡觉”之前，你的本意是要在静心冥想中向光、向较高层面打开，进入冥想程序则表达了你对成长与接收引导的意愿。有点像现在坊间的催眠吧，所不同的是，你所接受的是自己较高灵魂自我的催眠，而不是别人的催眠。如果我们不表达愿意打开自己，以接收较高智慧的意愿，较高次元的智慧便无法注入我们的存在中，这是自由意志的宇宙法则。但是不要太开心，不是睡觉就可以了，在冥想中获得指引只是一个学习的开始，你自己也要有后续的努力，才能真正培养出识别的能力。

　　博纳：

　　我自己还要做些什么样的努力呢？

　　蒂娜：

　　有意识地继续净化、提升你较低自我的几个体系。你的情绪体、感受体、理性思想体、以太星光体都需要持续净化与完善。还要能倾听内在的指引，分别什么是小我的意愿，什么是有助于你灵魂成长的思想与行为。还要有坚定的意志力去实践你所获得的指引，才算完成一个学习的循环。

　　博纳：

　　喔！这么说实践是最难的，要改变习性、克服惰性还真不是想想或睡觉就可以达到的。

　　蒂娜：

　　思想引导能量，你思想的意愿、你的视野，以及你的渴望会带动一股势能，在你的动力磁场与磁力磁场上流动着，与这股势能和谐运作，让光的势能推展你，你就能青云直上。

　　博纳：

　　我懂了，如果不学习对较高自我的认知与领悟，不去识别自己在较高自我还是较低自我的运作中，还不停地用小我的批判态度去对应生活上的人、事、物的话，就会卷入更多生命的挣扎，反而更累呢！

　　磁力磁场与动力磁场

　　博纳：

　　行星级次谈到磁力磁场与动力磁场，它更精准的含义是什么？

　　蒂娜：

　　磁力磁场指的是我们身体左边的磁场，是我们接收、纳入与接受能量的部位。动力磁场指的是我们身体右边的磁场，是我们焕发能量，使思想意念具体显现的部位。我们从磁力磁场接收能量，从动力磁场付诸行动，把接收到的能量具体显化。行星一、行星二里面谈到三角形的能量运作，左边是磁力磁场，右边是动力磁场。行星四中，五面体金字塔的运作时，磁力磁场是在左面与背面，动力磁场则在右面与前面。

　　博纳：

　　怎么样才会知道我的磁力磁场与动力磁场的运作是正常流畅的呢？

　　蒂娜：

　　当较低自我的意念与较高自我的意愿或灵魂的设计有着冲突时，你整个存在的能量便无法通畅，至于显现在外的生命障碍也因人而异，需要个人自己细心体会。如果是显现在身体的障碍，一般人也比较容易感受到。

　　博纳：

　　如何从身体的显现中去了解自己所面临的是什么障碍呢？

　　蒂娜：

　　倾听身体上异样感受所发出的讯息。我们听不到是因为我们不想听，我们想依自己小我的意愿行事。

　　博纳：

　　就像上次见到你时，你的右手臂酸痛，你一边吃药，一边说你自己知道这是更深层面的东西，只是还不想去看它、面对它，是吧？后来呢？

　　蒂娜：

　　当时被压了下去，但一个月后却疼得更厉害。

　　博纳：

　　这有迫使你去面对了吗？

　　蒂娜：

　　我继续增加药量，就是不想面对。

　　博纳：

　　为什么？

　　蒂娜：

　　我有我个人的意愿，不想听较高自我的噜嗦。

　　博纳：

　　你也还会这样吗？我以为你比我多修了好多年，应该可以避免大我小我的相互煎熬…

　　蒂娜：

　　当然会啊，这是人的习气，不到黄河心不死，顽强抵抗，死而后已。

　　博纳：

　　较低自我赢了吗？

　　蒂娜：

　　当然没有，我们的身体，我们的生命事实是在较高自我的掌握中，只是较低自我自以为在自己的掌控中而已。

　　博纳：

　　那么你只好向较高自我臣服了吗？

　　蒂娜：

　　唉，连续吃了两个星期的消炎药，不但右手没好，连左手都开始痛起来了。自己也吓到了，能不臣服吗？

　　博纳：

　　那你从中领悟到的是什么啊？

　　蒂娜：

　　当左手也开始痛起来时，我知道自己的意念与灵魂的设计或较高自我的意愿在不协调中，致使我的磁力磁场与动力磁场的能量流动出了问题。我不怕死，但要死得安详自在。如果我为了个性自我的意愿要付出疼痛致死，而且是慢慢折磨的代价，就太不值得了。

　　博纳：

　　所以你是因为怕痛死才臣服的啰？

　　蒂娜：

　　这么说也没错，于是我静下心来，观照自己，知道自己认为这一生所做的事虽然马马虎虎，但仍可以交差了事了，所以我要享受清净与安逸，开始躲在我的桃花源里，过着闲云野鹤的生活….就在我产生想要停止对外活动的念头，并越来越认定时，动力磁场与磁力磁场的能量便产生障碍，气血不通，自然疼痛。我把吃了将近一个月的消炎药停了，改变意念，告诉自己，告诉上天，我愿意让宇宙能量经由我的磁力磁场与动力磁场而运作，我愿尽我所能协助别人理解光的途径。

　　博纳：

　　现在你的手臂不痛了吗？

　　蒂娜：

　　从那以后就慢慢好转，现在偶尔还是有一点痛感，不能说完全好了，当障碍已在身体上形成时，便得抽丝剥茧地清除，否则斩草不除根，春风吹又生。我想这过程也是在坚定一个人的心志与意愿。越顽强的，就越要磨得久一点。

　　博纳：

　　抽丝剥茧？听起来好像要剥掉一层皮……

　　蒂娜：

　　当然不是指剥手臂上的皮，而是指对自己的思想意识，起心动念仔细追溯、审视它的真正起因，譬如是什么使我想要停止与外界的连接，是什么使我想停止目前所做的事等等心念。治愈不是在知性的层面上了解自己该调整的是什么便了事，也不是嘴上说说，有口无心便可以达成，它必须真正地由内在心灵焕发出来，因此，从头脑的理解到心灵的释放与调整通常需要一段运作的过程。

　　博纳：

　　那么斩草不除根，春风吹又生，指的是原有的习气会在不知不觉中又回到心头的意思吗？

　　蒂娜：

　　如果没真正地从心灵意识中释放的话，那惹祸的根仍像一颗颗埋藏的地雷般地，一触即发。我们的思想情绪不都是这样吗？常常有人说一想到某件事就生气、伤心，就是这个道理。

　　博纳：

　　以你的手臂为例，你追溯到了什么呢？

　　蒂娜：

　　内在的批判。我对某些人、事、物的批判，使我想远离尘嚣，遗世独立。进展到这一阶段的我们，通常对自己的贪念、愤怒、恐惧比较能观照到，但批判却往往是我们最难以觉察的，而最会制造因果的恰恰就是批判。只是我们在谈动力磁场与磁力磁场，就不在这里岔开话题了，以后有机会再谈。

　　博纳：

　　由于较低自我的意愿未能与较高自我的意愿整合而产生的障碍，是不是不一定显现在身体上，却在生活上形成诸多的磨难？

　　蒂娜：

　　内心的挣扎、矛盾、愤怒、恐惧等种种思想情绪，的确会造成外在生命的挣扎与矛盾，但有些磨难是出自灵魂选择要经历的，因此不能把这种公式套在每一个人或每一件事情上，一切事物的缘由，只能由各人自己的心去领悟去体会。

　　博纳：

　　但这不是每个人都能看清的。

　　蒂娜：

　　个人要愿意寻找真正的原因，愿意接受答案并面对它，理解自己制造这些现象的起因，才能转化它。走在光的途径上的人，将能从光的能量，光的语言中获得指引，有时我们会直接受到心灵的启发，有时我们会从各种不同形式的显现中获得领悟。事实上，除了运用光的能量来帮助我们看清事物之外，光的能量也能帮助我们获得快速的清理与释放。

　　灵魂团体 Soul Group

　　博纳：

　　灵魂既然是独立的，为何又有灵魂团体的说法呢？

　　蒂娜：

　　根据一位传递Kuthumi上师讯息之灵媒的论述：

　　“在以太层面上，一个独立的灵魂（the soul）离开肉体之后，来到大我（Oversoul）之前，并与自己的团体灵魂再度聚合（reunited），通常，一个灵魂团体有一千个灵魂。在这个时候，肉体生命结束时的惊讶与混淆很快就过去了，并回忆起整个过程。开始时是一小片刻的静默，很快地，整个灵魂团体在欢乐中重享更新意识的融合。然后大家一起参与回顾与评估的过程。

　　博纳：

　　听说在那状态中每一个灵魂的心志都是清晰的，有智慧的。

　　蒂娜：

　　是的，因此在投生之前，我们在灵魂层面上所做的决定，都是为了自身的进展而设置的。

　　博纳：

　　难怪新时代的理论主张着：是你选择你所出生的地方、时代、父母与经验。

　　蒂娜：

　　每一个灵魂在这时候所做的决定都会影响整个灵魂团体，因为没有一个灵魂可以独自进展，除非这整个团体成员的频率都达到可以继续前进的振幅。这就是为什么协助其它还在肉体经验中的灵魂看到神性与真理之光是如此重要，因为这种过程增强了整个团体向上提升的机动性。

　　博纳：

　　那么生活在我们周遭的人都与我们是同一个灵魂团体吗？

　　蒂娜：

　　不一定，因为无条件的爱与宽恕是灵魂成长中一个很重要的课题。因此，降生地球的灵魂，不可能在物质世界的意识层面上记起自己所属的是那一个灵魂团体，也不可能记得这一千个灵魂团体中所有人的名单。

　　博纳：

　　所以我们的周遭还是会有一些与我们意识不在同一个层面上的人；同时也无法评断自己与那些人是否同属一个灵魂团体？

　　蒂娜：

　　因此，学习到没有分别心，没有批判，尽力协助需要帮助的人，是个体灵魂进入较高实相的关键。对所有人的爱与宽恕是灵魂从较低意识层面提升到较高意识层面不可或缺的主要原素。

　　博纳：

　　我们可以跳级或跳槽到别的灵魂团体中吗？

　　蒂娜：

　　如果根据Kuthumi上师所说的，必须要等到整个团体的频率可以进入第五次元为止，这一千个灵魂才能分开，因为这是这一层面的法则。

　　博纳：

　　如果这个灵魂团体进入第五次元，便可以重组了？

　　蒂娜：

　　一旦整个灵魂团体进入第五次元，便有不同的方针与规则，因为更高频率的层面将有不同的方案与协议。不过，如果你期望重组的原因是想摆脱那一个你很讨厌的灵魂，那我可以告诉你，你的灵魂团体必需等到你能接纳那个灵魂之后，才能进入五度空间。因为我们不能带着恐惧、愤怒与怨恨进入五度空间。

　　博纳：

　　讨厌一个人就可以让我成为害群之马，这太可怕了。

　　蒂娜：

　　因此，净化你自己，并协助自己的亲人朋友进入光中是地球上每一个居民的职责，因为只要有一个人无法进入天父的殿堂，你也无法进入。

　　地球的脉轮

　　能量 Energy

　　博纳：

　　我最近才了解“Energy”这个字，中文译成“能量”的意思是“能形成一切事物的力量”，这样的翻译真是精准，前人还是厉害。但我听说能量运作也是一种宇宙法则，这就不是大家都知道的吧？

　　蒂娜：

　　科学家已发现能量的运转是在一个圆周中持续循环着；大到行星，小到原子、次原子、核子或分子的的运转，都是如此。只是很多人没有意识到我们的身体、思想、情绪、意念、行为也是一种能量。

　　博纳：

　　这么说来，我们所散发出去的意念、行为，无论是善的、恶的，最终都要循环回到原点，也就是我们自己身上啰？

　　蒂娜：

　　是的，这就是所谓因果法则的由来。宇宙中的每一件事物本身都是能量，我们也是一种能量的组合。我们的思想、意念、视野、欲望；我们的情绪、感受、言语、行动，都会造成一种由我们自身为起点的能量运作，它最终会回到我们自身。

　　博纳：

　　许多人以为花钱就可以请别人消灾、清除负面能量，如果可以这样的话，有钱的人就不需要为自己的所作所为负责，这不就等于有钱就可以超越宇宙法则，那不就天下大乱了吗？

　　蒂娜：

　　宇宙的法则是没有任何事物可以凌驾其上或逍遥法外的。只是…如果有一群人聚在一起诚心祈祷，祈求指引，并改变自己及群体错误的思想行为，便可以转化一些负面势能，因为这时所散发的正面能量可以抵消一些负面能量，减轻毁灭性灾难的程度，这是因为心灵的能量先有所转化之故。然而，因无知的行为所带来的因果的学习课题还是会以不同的形式出现。

　　博纳：

　　所以如果以商业化的交易与心态来消灾祈福，付钱的人抱着花钱消灾的心态，来抵消自己所做的亏心事；负责祈福消灾的人，抱着拿钱做事的心态来做消灾祈福的动作，这样的话，形式上好像做到了，实际上却是小和尚念经，有口无心，可能会产生更多的负作用。这就是为什么因果不能由别人来消灭，但可以透过自身思想意识的转化来化解的缘故了。

　　蒂娜：

　　是的，科学家已经证实能量不会被消灭，但可以转化。上次我们讨论“一”的法则时，你问我说：光的课程是否含有可以改变我们细胞记忆与遗传基因的密码“coding”时，我说：不仅是光的课程，任何来自较高层面的讯息，任何指引人们向善的经典，都具有极高的能量以及转化较低体系负面频率的智能，其中的道理就在这里。

　　博纳：

　　说穿了就没有什么神秘的了，也就是只有透过修行，修正自己的思想与行为，才能扭转负面的势能。所以说“万法归一”；无论你的宗教信仰是什么，原理都一样。

　　蒂娜：

　　可以这么说。由于人类有很深的习气，要修正已经成形的思想与行为是极不容易的。然而，较高层面的思想是一种能量，如果我们打开自己，诚心阅读诵念任何经典，或纯然只是对这些能量做冥想，无论是以光、耶稣或佛陀的圣像为冥想，这些能量便会与我们交互感应，在我们的整个存在中运作着。

　　博纳：

　　这是因为思想是一种能量，能量受到思想的引导，完成我们的意愿。如果我们懂得借力使力，运用这种较高能量来转化自己，就远比只靠意志力的转念，来得事半功倍。

　　博纳：

　　不过…行星七中又提到能量、又提到图形与密码…感觉就有些神秘兮兮的。

　　蒂娜：

　　对完全不理解光或能量运作原理的人来说，它确实是神秘的。我想这是因为至高的宇宙真理像密码一样，无法直接以人的脑意识去理解，或以人类的语言去解说。只能透过光或象征光的语言的图形与密码的运作来进行；当这些智慧中的较高思想意识经由灵魂注入之后，较低体系尚需要一段时间的实证与融合，才能真正领悟，也才能译码吧！

　　博纳：

　　有些门派宣称他们所传的法具有密码，是他们的秘密传承，不可以偷学，否则会遭受报应，这是真的吗？

　　蒂娜：

　　这是另一种概念，我们将在讨论“入门”时探讨这一点。目前只要知道“光的课程中”的“code”指的是宇宙智能的编码。“光的课程”不是一个秘密门派，每一个会踏上“光的课程”途径的人，都是机缘已成熟，并受到内在指引而进入的人，走在这途径上的每个人都在个人内在导师的指引中，在上师们的守护中，无论是自修或共修，都是光明正大的。但其中有一个前题就是要有倾听内在指引及识别的能力。

　　吸引力 Attraction──思想引导能量

　　博纳：

　　光的课程说光的运作原理是‘思想引导能量，能量跟随思想’，这种原理是否也适用在生活中的每一件事情上呢？

　　蒂娜：

　　是的，这是一种与磁力磁场有关的宇宙运作法则，人的思想意识是一种磁力，具有吸引力。你是否感到当你在思考某一问题时，答案会以各种方式出现，当你需要帮助时，自然会获得贵人相助？这就是磁力磁场的作用。

　　博纳：

　　我知道了，因为思想、情绪感受、语言、行为都是一种频率，频率自然会吸引类似的频率。所以正面的思想吸引正面的能量，负面的思想吸引负面的能量，难怪从小师长就教导我们要有乐观进取的态度….这也是同样的道理啰。

　　蒂娜：

　　是的，由于科技的发达，任何事物都可快速传播，我们可以获得许多有益于身心的知识，但也常受到社会上五花八门，形形色色的事物所影响而不自知。因此我们要很注意自己在吸引什么样的事物。

　　博纳：

　　也就是说要留意自己的念头与心意识，不要让自己的思想去琢磨暴力的或负面的事物。

　　蒂娜：

　　人有仿制的能力，有些人会在有意无意间复制所见所闻的事物，尤其是对不懂事的孩子，大人有义务阻止他们观看那些与暴力或色情有关的影片、书籍或报导，并且要引导他们看一些伟人的传记或具有启发性的书籍以及建设性的活动。

　　博纳：

　　我觉得即使是成人，也应这样保护自己的思想意念。

　　蒂娜：

　　是的，内在的思想意念决定了一个人的频率，从而在生活中呈现与其意识层面相等的外在经验。

　　博纳：

　　这吸引力法则除了随着我们的思想意识运作之外，还有其它的运作因素吗？

　　蒂娜：

　　为了促进一个人的成长，灵魂也会吸引一些事物来考验我们。

　　博纳：

　　怎么说？

　　蒂娜：

　　如果我们在较低体系的层面上，尚有许多恐惧、愤怒、倔强、固执、高傲、虚荣或怯弱之处，较高自我便会吸引一些事物到我们面前，为的是使我们从中提升与转化。这虽然不是一个人的行为因果，但它是一种思想意识的因果，我们上次谈因果时，没有触及到这点，这也说明何以我们不能评判别人的因果，只能让个人从中去领悟。

　　博纳：

　　你的意思是说，一个被虐待的人，不一定是为了偿还曾经虐待别人的因果，只因他内在的懦弱，而吸引了被虐待的事件，为的是考验他是否能磨练出从中走出来的坚定意志与力量。那么相对的，有些我们看似福报的好运也是一种考验？

　　蒂娜：

　　是的，上天有时会让你暴发一下，或让你有很幸运的机缘，为的是考验你是否能善用你的资源和机运。能善用资源与机运，并能从中回馈社会的，将持续获得更多的资源，但如果你的心智因此而迷失，一切就会如泡沫般地稍纵即逝。

　　博纳：

　　所以我们会看到许多个人、一个区域或一个王朝的起落。

　　蒂娜：

　　起起落落是人类的学习过程，人们一旦学到自己的课题，一旦自己的意识频率从中提升了，同样的课题就不会再出现。

　　博纳：

　　许多人一生都在重复同样的课题，以为这就是自己的命，却没有想到自己需要从中学习的是什么，只是对抗或逃避，才会导致类似的问题一再出现。

　　蒂娜：

　　是的，怨天尤人只会使课题变得更艰辛更复杂，成为真正的业障。然而，能从中提升的人，便能真正享受生命的安然与自在。

　　博纳：

　　以前当我碰到问题时，要我不逃避或不怨天尤人几乎是不可能的，因为我没有其它出路。现在我可以在光的运作中去清理，去面对，我还是要说懂得在光中运作，是懒人的福气。

　　地球的脉轮

　　博纳：

　　据说地球也像人体一样，拥有七个脉轮中心点，不知道前往这些地方，是否对修行有很大的帮助？

　　蒂娜：

　　根据资料的说法，地球的确拥有七个脉轮中心点，那些中心点的所在地分别是；

　　" 1st chakra - Mt. Shasta 美国加州──雪士达山

　　" 2nd chakra - Lake Titicaca 秘鲁普诺和-的的喀喀湖

　　" 3rd chakra - Uluru-Katatjuta, Australia 位于澳洲的国家公园（就是那块巨石）

　　" 4th chakra - Glastonbury & Shaftesbury, England 这两城市在英国西南部，后者位于南安普敦（Southampton）附近

　　" 5th chakra - Great Pyramid & Mt. of Olives 埃及大金字塔及以色列耶路撒冷──橄榄山

　　" 6th chakra - Kuh-e-Malek Siah 位于伊朗境内

　　" 7th chakra - Mt. Kailas, Tibet. 西藏喜玛拉雅山北部的凯拉斯山，他是一座精神和信仰之山，是不少于四种宗教(Budd-hism、Hinduism、Jainism和 Bon)教义里的世界中心，也是亚洲四条大河Brahmaputra, Indus, Karnali0, Sutlej的发源地。传说转山可以洗却从前的罪孽和得到永生。对于徒步者，它的未知充满着吸引力。

　　博纳：

　　那么雪士达山是顶轮还是海底轮呢？

　　蒂娜：

　　我想因为地球是圆的，这七个脉轮要看你从那一头说起。但无论它的位置在那里，能量旋涡就是能量旋涡，当你到任何一个具有能量旋涡（vortex）的地方，并融入那律动中，自然能使你的身心获得适当的调整。但是，不要执着于三度空间的能量场，“光的课程”中，上师们教导我们运用的光的能量超越时间与空间。‘思想引导能量’，与光连接，任何时候，任何地方，你都能依你的接收力，获得这种能量。

　　博纳：

　　数据显示地球像人的身体一样地有七个脉轮，而“光的课程”却有十二个脉轮中心点，为什么有这样的差别？

　　蒂娜：

　　光的课程所启动的是灵魂体的脉轮，而不是身体的脉轮。然而，当灵魂体的脉轮受到启动之后，身体上与灵魂体相对应的脉轮自然也会打开。

　　博纳：

　　我注意到课程用的是‘启动’两个字，意思是如果我们不启动它，它就不会运作了？

　　蒂娜：

　　在正常情况下，它是运作的，只是大部份的人，在地球生命的活动中，思想与行为已有许多违返宇宙法则的地方，因而封闭了与灵魂连接的通道，使得灵魂体处于静止的状态，直到较低体系中的自我对自身灵魂有所觉醒时，能量才会大量地注入物质层面中的较低体系。

　　博纳：

　　人的身体除了七个主要脉轮之外，尚有无数的脉轮。我相信地球也是一样，尚有许多能量中心点分布在整个地球上。

　　蒂娜：

　　不仅是地球这球体中有许多大大小小具有能量的旋涡，我们做为地球上的公民，每个人都是地球的一个细胞，我们自身就是地球上一个可以接收与传送能量的一个脉轮中心点。当我们打开自己，接收至善的能量，便是在协助地球的转化，当我们封闭自己，散发较低的能量与意识，便是在阻碍地球的进展。

　　博纳：

　　因此重要的是自己内在心灵的运作与成长，而不是真的到地球上的某个脉轮中心点上去打开与自己身体相对应的脉轮。好像“照个相以示到此一游”的态度，这样是无济于事的啰？

　　蒂娜：

　　不是叫你不要去那些地方，而是说，你到了那些具有特定能量磁场的地方，要是能配合那磁场的律动，并调整自己的身心意识，相信那特定的磁场必然有助于你打开自己的脉轮。只是在你离开后，如果你又回到旧有的思想与行为模式时，那些能量还是会消失，你的脉轮也会再度封闭起来。

　　频率、轮回之探讨

　　频率 Vibration

　　博纳：

　　能量与频率之间似乎很难区别，感觉高频率就是高能量，低频率就是低能量，是这样吗？

　　蒂娜：

　　高频率“形成”高能量，低频率“形成”低能量，两者之间有相辅相成的作用。

　　博纳：

　　那……频率振动是以什么为衡量标准呢？

　　蒂娜：

　　通常是以周期的振荡次数来衡量。物质与非物质的能量体之间最大的不同就是频率振动的不同。物质体比非物质体──如精神能量体的振动频率低，属于小我的负面思想频率比属灵的正面思想频率低，因此三度空间的频率比五度空间的频率低，三度空间的能量也因而比五度空间来的低。

　　博纳：

　　各种频率的振幅会与我们有关系吗？

　　蒂娜：

　　不同频率会吸引与自身频率共振的事物。就拿乐观与悲观两种形态来比喻吧，乐观的振动频率高，自然吸引同样高频的事物，容易形成光明、喜悦的外在经验。反之，悲观的振动频率低，就会吸引低频率的事物，容易形成阴沉、晦暗的外在经验。

　　博纳：

　　频率既然是一种振动波，我们是否会受到别人所散发的较低频率所波及？

　　蒂娜：

　　对觉知力不够的人，是很容易被波及，或者应该说很容易被引发自己内在原有的东西。目前一般的群体大众尚在未觉醒的状态中，对自己处在什么样的环境中，没有敏锐的觉知力，因此很容易互相影响，造成负面循环。

　　博纳：

　　所以遇到低思想频率的人或地方，最好逃得远远的？

　　蒂娜：

　　我们可以少去一些较低频率的地方，但在日常生活中，如果我们的焦点只是在看自己周遭有那些人的频率低、那些人的频率高，便很容易造成对立与批判，而往往这些批判只是个人的投射，与实相无关，这种批判不仅为自己制造学习的因果，也延误了个人的进展。要知道自己之所以会受到低频率的影响是因为自己的内在尚有与这些频率产生共振的元素。

　　博纳：

　　所以重要的是要能觉知自己的意识状态，而不是去为别人的意识频率打分数，只要能将自己从“自己”的低频状态中提升出来，并超越这些批判与感受，凝定在较高的思想频率中，便不会受到影响，是吗？

　　蒂娜：

　　是的，但我发觉如果只靠头脑的意识要做到提升与超脱会很吃力，但运用光的能量去转化自己以及周遭的磁场，便轻松容易多了。

　　博纳：

　　这种借力使力来与较高频率连接，并运用较高频率转化较低频率的原理，真是懒人的好方法。

　　蒂娜：

　　愿意去为自己的身心状态负责的人，不能算是懒人。何况能达到这种觉知的人，必已走过一段相当长时间的面对自己、清理、净化与提升的过程。在身体、心智与心灵上，愈是能与光同化融合的人，转化的速度就愈快，也愈能掌握自己的生命，达到圆满。

　　博纳：

　　这就像任何专业的磨练一样，要达到精练纯熟，需要下一番工夫。但是在我的功力还不到那程度时，我想还是三十六计走为上策吧！

　　蒂娜：

　　如果你是没有带着批判与愤怒地退开，了解彼此是面对同一时间却在不同的角度与不同的层面上看事情时，你既无法妥协，也无法强迫别人与你有一样的想法，便选择退一步海阔天空，这当然很好。

　　但如果带着批判与愤怒无奈地离开，甚至伺机寻仇，便是下策，因为你不但无法建立良好的人际关系，你的生命将因恐惧而受到局限，也使自己卷入更多的因果的学习 。

　　博纳：

　　那怎么做才是上策呢？

　　蒂娜：

　　从这些镜光倒影中去看自己的内在心识。否则你的生命课题将从其它地方以不同的模式一再向你挑战。

　　博纳：

　　唉……好像怎么逃都逃不了？

　　蒂娜：

　　别急、别急，一旦我们选择在光中进入较高的意识层面，在较低意识层面中的一切现象就不会再以课题的模式呈现在你面前了。

　　博纳：

　　你的意思是说，当我们较低意识所引发的痛苦因果，被光的较高意识净化时，我们才能真正解脱，看来习修光的途径，是一条可以迈向自由的途径啰。

　　考验vs.选择

　　博纳：

　　有些人面对的考验很严峻，有些人则较为平顺，这是属于因果法则，还是思想频率法则的范畴呢？

　　蒂娜：

　　可以说是思想频率的因果法则，因为，因果也是人们产生特定思想意识的种子或起因。因此它们是互为因果。在灵性成长的过程中，每个人都会受到各式各样，大大小小的考验，面对这些考验时，我们所选择的思想、态度与行为，决定了不同的结果。

　　博纳：

　　我想这就是所谓的学习光的运作与真理，可以改变我们命运的道理吧！因为我们可以选择自己的思想，并从不同反应的选择中改变整个事件的形态与演化。

　　蒂娜：

　　是的，但对这些真理与法则的遵循，必须是出自个人内在心灵的领悟，以灵性为选择的基础。任何事物不是出自心灵的领悟，而是纯然将它做为一种知识性的，理性的教条，以一颗严峻苛刻的心去遵守教条，往往使自己陷入在由严苛所带来的因果与学习课题，却无法理解何以自己谨守清规，却仍有诸多的不顺。

　　博纳：

　　这需要灵性的进展已达到很高领悟的灵魂，才能分辨出自己所遵循的究竟是出自内在心灵的领悟，还是出自个人头脑的逻辑思维，或出自群众思想所形成的教条。

　　蒂娜：

　　没有错，所以要先在自己的识别能力上下工夫。

　　博纳：

　　识别而不批判是一种很高的素养。我想也是走在光的途径上的灵魂，进展到这一特定阶段的最大考验。我发现自己只要一不小心，就陷入在批判中。

　　蒂娜：

　　这要先达到自我的净化之后，才能有这种拨云见日的工夫。我们都还在过程中，只要保持觉知，努力使自己达到这种素养即可，不要过于苛责自己。我想，我们如果能随时给予别人；包括自己的父母、配偶、子女与亲友、成长与进展的时间与空间，并以这种同理心的态度来调整自己，就能逐渐缓和那严峻苛刻的心，并培养出恢宏的气度。

　　博纳：

　　除了选择识别，选择不批判之外，还有那些选择可以使我们平顺地走过种种成长的考验呢？

　　蒂娜：

　　不和别人的人生经验做比较，也是非常重要的。我们像大海中的波浪，同为大海的一部份，各种因缘，使我们成为大大小小，此起彼伏的海浪，但最终都要回归成为海水。所不同的是，我们生命中的每一个起伏，都是一个灵魂成长的契机。因此，选择专注在自己当下的经验中，将使我们比较快速，也比较容易走过生命的考验。

　　博纳：

　　这是因为每个人在不同的时间所要学习的课题不同，因而有不同的生命经验之故。所以我们要专注在自己所面临的状态带给我们的是什么样的讯息，要我们领悟的是什么。

　　蒂娜：

　　是的，如果你忙于与别人做比较，你将偏离内在的灵性，这种偏离，如果不是使你因而产生贡高我慢的骄傲之心，便是使你陷入在感到自己是卑微的沮丧中。

　　博纳：

　　如果我们愿意接受无论自己处在顺境或逆境中，生命的每一时刻，都充满着各种可能性与各种机缘，关键在于我们的选择，我们便不会忙于与别人做比较了。

　　蒂娜：

　　是的，一旦我们学会面对考验时，把焦点放在如何在爱与智慧中做选择，我们便能找到一个较高的，符合真理的解决之道，我们的灵魂也将从中更上一层楼。重点在于做出使我们的思想、意识，频率与能量得以在进展中进入较高层面的选择。否则因错误的选择而产生的因果的回力，往往排山倒海地冲到你面前。

　　博纳：

　　这么说选择保持与内在心灵，内在真理，内在之光连接是获得自由的关键；温柔的心是平顺的关键、看起来，似乎一切真理的法则都是环环相扣的。我看我得重新咀嚼上次所谈的识别与批判呢！

　　蒂娜：

　　真理本身是很简单的，只是人类在较低次元中，因多元化的制造，使生命变得复杂化，使我们得从不同的角度去领悟、去体会而已。另一个重要的关键是如果我们不先净化自己，整合自己，这一切都是纸上谈兵，既无法真正领悟，也无法真正实践。

　　博纳：

　　所以你才会一再强调，如果要走光的课程这一途径，最好依课程的设计，从初级课程开始清理净化较低体系，是一个很重要过程，是吧！

　　蒂娜：

　　答对了！

　　轮回之探讨

　　博纳：

　　有人说有轮回，有人说没有轮回，但都说灵魂是永恒的，如果灵魂是永恒的，却没有轮回，那么肉体生命结束之后，灵魂会到那里去呢？

　　蒂娜：

　　这个问题要看从什么角度来说，灵魂有一个由所有经历所形成的意识，有人称之为神识，佛家称之为阿赖耶识或藏识。我认为说没有轮回的说法指的是没有特定的一个“人”在轮回，说有轮回指的是有一个特定的神识在宇宙各次元中流转移动，或在三度空间重复或延续同一种意识，直到它的意识转化，与光融合为止。一个习修Urantia Book的朋友Suzanne，曾基于她从中所获得的领悟写出一本心得，并获得基金会的人之认可出版。经由她的同意，我录取几段与轮回有关的部份与你分享：

　　“有些人所坚称的‘多次的生命’，是一种由此时开始的‘自我’的经验。因为能量会扩展，频率会净化，人类是顺着一个层面一个层面的净化而上升的。人对前世理念的混淆，是基于频率在二十七个阶段的重复模式，并在遗传中延续着。每一个存在皆储存着祖先的意识与能量。所以使得我们看起来好像经历着他们的生命，事实上，那只是穿了他们的鞋子，它是一种家族频率所延续而来的生命。然而，我们所要追寻的是将个人的频率与神圣完美的品性融和在我们的物质生命中。这种运用前人的至善智能而产生的和谐将随着个人的自由意志一再体现。

　　然而，你们可能会问：那么因果又是怎么形成的？如圣经所说的，你所播下的种子，就是你所要收成的。在你频率中的一切行为，就是你所要斩获的。因为能量的吸收与扩展是一个宇宙法则。所有的思想、言语与行为皆是建立灵魂华厦的墙。

　　这些灵魂华厦无法以肉眼来看，它们只能在Morontial 世界中的570个层面的学校中显现，并从中学习。地球与地球人类与其它次元的连接是无形的，人类只能看到物质次元中的事物，无法看到肉体生命结束之后所前往的次元。

　　就像钢琴有一组琴键，所有的琴键必须和谐地弹奏才能舒发优美的音乐一样，地球这一次元也需要每一个人在和谐中才能谱出美好的曲调。每一个灵魂团队必须一再演练，直到正确完美为止。

　　但如果人类灵魂在地球上无法学习让自己进入和谐，那么当肉体生命结束之后，便得前往Morontial 的世界中继续学习。

　　一个灵魂在这世界的学习结束之后，依然仍在永恒的宇宙中不断地学习。地球这物质世界仍继续存在，而我们也将在永恒的律动中持续回响着。

　　所谓的‘古老的灵魂’，是指在物质世界中选择持续以前人和谐的生命形态来完成他们的生命的灵魂。没有任何人可以取代你的灵魂，你也不能取代别人的灵魂，在永恒中，我们将有一个属于我们自己的灵魂。这个星球是我们灵魂在永恒宇宙中之旅程的第一步，所有的灵魂最终都将回归我们的宇宙天父。

　　在永恒宇宙的未来中，所有星球的生命都在和谐中并认知我们是神所创造的不朽儿女，我们参与神的创造，每一个灵魂之个性自我的经验对上主来说都是需要的。”

　　上面的论述代表着一个思想门派的观点，我不是说她的认知是绝对的，何况语言文字所能表达的有限，每个人透过文字所能领悟的范畴也不同，我只能简轭地提供出自Urantia Book之一思想学派的论说，最终还是要由每个人在领悟中取得自己的认知。由于这一问题的探索范围极其广泛，我姑且以（1）来做为一个段落，我们将开放来自其它角度的论述，持续对这一问题的探索。

　　博纳：

　　我发觉目前自己的程度还不够，无法针对这一角度与你探讨。你提到Urantia Book，这是什么样的书？还有，你刚才提到的一些“频率在二十七阶段”、“Morontial世界”、“第570个层面”……这些我都没听过呢？

　　蒂娜：

　　我也不知道什么是“频率在二十七阶段”，这需要研读过这部经典的人才能理解。我们目前只能从Suzanne的论述中取得一个另一学派的观点。这部经典我只看过一遍，很想多看几次，只是一直还没有机会，因它太浩瀚了，有二千页之多，含盖天上人间的一切事物。它是一部二十世纪的经典，许多人是穷其一生在研读，就像有人持修一本圣经，有人持修一部华严经，有人持修一部法华经一样。这部经典属于Urantia基金会，已有许多不同语言的翻译，目前的中文翻译正由大陆的一群学者在进行着，预计2008年出版。

　　Morontia的世界据我的理解，是一个属于以太层面的层层次元，佛家所谓的中阴世界。在经典中有上百页的讨论，你可先阅读英文原版或等中文版问世。我建议你看英文原版，因它优美文字的运作，使人在阅读中便能获得赏心悦目的享受。

　　十多年前我曾译出它的简介，为的是希望接引一些朋友们阅读这部经典，但一直未看到有人进入这部经典。也许是时机尚未成熟吧。

　　宇宙法则、一的法则

　　宇宙法则 Universal Law

　　博纳：

　　我们常常听到的“宇宙法则”指的是一种宇宙的法律吗？

　　蒂娜：

　　宇宙法则指的是宇宙万物的运作原则，当然它也意味着一种规则。像交通规则一样，如果大家不遵守规则，小则造成交通混乱，大则造成伤害。

　　博纳：

　　但一般人对这种看不见，听不到，既模糊又神秘的“原则”，是很难搞清楚的。

　　蒂娜：

　　早期因地球稠密的频率，只有少数开悟的智者能参透这些道理并教导这些宇宙法则；在那个地球及地球人类尚未进入加速进展的时代中，一切都在缓慢的步调中进行着。由此看来，人类的心识也是在生命的历练中逐步领悟呢！

　　博纳：

　　现在，我们正处于地球要加速进展的时代，在这奔腾的时代中，似乎一切都是快速回转着，这个现象也使得很多人措手不及，陷入在一片茫然中，引发许多躁郁及心理上、精神上的疾病。

　　蒂娜：

　　是的，在这地球频率加速振动的时期，人类如果不与自己灵性的层面连接，并从中获得支撑的力量、或者不配合地球的律动及整体人类进展的速度来运作，无论是身体或心灵意识都极易陷入在混淆中，也往往造成外在生活的紊乱，生活的紊乱又反过来造成压力，便不自觉地进入负面循环中。

　　博纳：

　　因此了解宇宙法则已不光是修行人的事，它已是全体人类必须知道的常识。好比古人是靠两只脚走路，我们则有汽车、飞机可以搭乘。遵守宇宙法则，善用光的能量，就如同搭乘火箭，能快速回归我们自性的源头。

　　蒂娜：

　　是的，你的悟性真是越来越高罗！了解并能实践宇宙法则的人，便能顺着这股加速进展的动力，使自己的身心快速提升，使生活进入安宁与和谐中。

　　况且，宇宙法则的运作，是不管人们是否了解，反正都一样产生回荡与影响。

　　博纳：

　　宇宙中有多少法则是我们需要知道的？

　　蒂娜：

　　所有的宇宙真知、宗教哲学，都在阐述着宇宙法则。另外，我们所知道的能量、频率、因果、互动、互补、物以类聚、宇宙实相……等恒古不变的真理或道德标准，都在一种有迹可寻的法则内进行着。

　　博纳：

　　这些法则似乎是一环套一环，相互关联的。

　　蒂娜：

　　是的，我们存在于一个全息的宇宙中（holographic universe）。只有全面了解它们的运作原则，才能使自己及宇宙生命进入有序与平衡中。

　　博纳：

　　那么我们得像倡导交通规则那样，帮助人们了解这些法则啰？

　　蒂娜：

　　语言文字上的探讨只是在头脑的“知”的层面上做文章，想要完全了解这些法则，每个人还是必须经由心灵的领悟，并将这些法则实践在生活中，才能产生真正的效果。

　　博纳：

　　可是，我还是很想知道到底有哪些重要的法则？

　　蒂娜：

　　OK！我们会在后续的篇幅中慢慢探讨这些法则。

　　一的法则　The law of Oneness

　　博纳：

　　在行星七的图形与密码中，爱喜斯说：“一切即一”；“一即一切”，真把我搞的“一”头雾水。

　　蒂娜：

　　所谓“一”的宇宙法则，就表示存在于宇宙全息图中的万事万物都是息息相关的。

　　博纳：

　　？？？？？？？

　　蒂娜：

　　这个“一”指的是完整的宇宙心识。所有的心识都源自这宇宙心识，并存在于这个心识中。一切事物皆从这宇宙心识的频率中衍化而生。

　　博纳：

　　这么说来，宇宙心识就是我们常说的“万物之源”或“造物主”啰？

　　蒂娜：

　　是的，因此祂是全知、全能的，直接由祂所焕发出来的能量便是光， 我们人类也是这样来的，因此只要我们沉静下来，便能进入光中。

　　博纳：

　　但要达到融入光中的静定工夫可没那么容易吧？

　　蒂娜：

　　我们的肉体生命是光的频率层层降低之后的物质层面，因此要回到光中，还是要逐步提升意识与频率。这就是为什么上师们提供了“光的课程”这个途径，为的是带领我们从较低体系的层面开始提升与净化。

　　博纳：

　　有些人宣称在静坐中看到光的色彩，或能看到物质体外围发出的光，这就是进入光中，与光融合吗？

　　蒂娜：

　　在静坐中看到光，还是属于较低体系的交互感应作用，是身体神经系统的响应，与证入光明自性是两回事。然而，如果能认知这点，不执着于这种境界，继续深入，便能达到整合较低体系的效果。

　　博纳：

　　有人说光的课程含有频率密码“coding”，可以改变我们的细胞记忆与遗传基因，这是真的吗？

　　蒂娜：

　　不仅是光的课程，任何来自较高层面的讯息，都具有极高的能量以及转化较低体系负面频率的智能。除了光的课程之外，其它来自较高次元的体系所传的资料，也是如此，阅读这些数据及任何道统宗教的经典，一样可以接收基督圣灵、诸佛与众神的加持。这是因为当我们阅读经典或上师们的讯息时，尽管我们不一定全面了解其中的含义，但思想意识便同时与之产生共鸣与共振，所以我们还是都能接收到蕴含在讯息中的智能，有人把它称之为密码（coding）。这不是什么神秘的事物，以后当我们讨论到能量与频率法则时，会再提到这些。

　　第二次元vs.神经系统

　　博纳：

　　在系列一的介绍中有这么一段：

　　“当你的感受体或第六感渐渐打开时，会产生某些不同的感应。你的梦境会显得更清晰，或在第二次元的层面上发生曾经出现在你梦中的事件。有时候你或许会有头重脚轻或某种不平衡的感觉，这是因为你正在密集地清理你自身的神经系统，以及正在清理理性体上虚妄的影像。这种情况，在使用橘色之光的过程中，会更为突出和明显。”

　　这里所说的第二次元的层面上发生的事指的是什么？

　　蒂娜：

　　First dimension 第一次元或第一度空间指的是点以及由点所组成的线，是长度。 Second dimension 第二次元或第二度空间指的是由线所组成的具有长度与宽度的面。 我们内在的思想意识便在这层面上创造一切未显像的事物。当宇宙的创造势能持续运作时，便在第三次元或第三度空间具体显现。我们梦中的事物，往往先在第二次元中演出，在强烈的思想焦点下，它持续在第三次元中显现。当我们在最高的觉知中时，便能清除正在第二次元中所进行的虚妄的或负面的创造，使它不致呈现在第三次元的显像世界中。因此在光的课程中，行星的较高级次便常常带领我们进入起因体的层面，进行清理与净化的运作。

　　博纳：

　　教材中好像没有明确地告诉我们起因体到底在身体的那一部位？

　　蒂娜：

　　起因体不在身体的器官上，它像阿卡莎记录一样，在心灵意识中，我们的精神，我们的心是多次元的，因此这起因体也贯穿在多次元的层面上。

　　博纳：

　　用点、线、面来诠释我们的创造真有意思。那么行星中所用的三角形及金字塔等几何形体是否也属于多次元的能量运作与交互感应呢？那么它们必然也有特定的含意了。

　　蒂娜：

　　是的，它的含意很深。它涉及数学与天文学，无法三言两语地说清。很多时候，上师们不想把我们绕到理论中，他们希望我们把焦点放在能量的运作上，因此一些理论性的东西便点到为止。当然，做为学生，我们自己可以去探索，以后有机会我们再来讨论，今天先就你对这段的问题来讨论。

　　博纳：

　　这里特别提到神经系统，为什么？

　　蒂娜：

　　神经系统不仅吸收人与人之间所散发的思想与心灵意识，也吸收来自较高层面的思想与精神意识。我们要从动物性的自我回归神性自我，必须了解至高层面的精神意识以及神圣计划。要达到这点，我们的思想，我们的心灵，都需要逐步领悟宇宙意识，这种领悟来自较高能量所注入的较高思想意识，因此强化神经系统是一件非常重要的事。也就是说我们的身体需经由一段很长时间的调整与训练，否则脆弱的神经系统将使我们无法承受来自较高层面的频率，因为如果让较高频率骤然注入纤细的神经系统中，将会在身心上造成极大的伤害，甚至导致死亡。

　　博纳：

　　哇！听起来好像武侠小说的走火入魔喔……那如果我们没把前面的级次修好，便进入行星级次会产生伤害吗？

　　蒂娜：

　　来自较高层面所注入的较高能量是依每个人的意识层面而定。灵魂自身会依每个人所能接受的能力转化、调整注入较低体系的能量。在光的课程中更是如此。每个人将依自己的时间与速度而学习与进展。

　　博纳：

　　也就是说如果我们浑浑噩噩地混下去，而不去真正打开自己的意识层面，不去面对自己EGO里的思想与情绪，甚至自以为是天才，可以跳级，那么即使我拿着行星八，行星九甚至天使级次的教材在看，较高次元的能量也不会注入我的较低体系中？

　　蒂娜：

　　可以这么说。因此在光的课程中，每一级次所带给我们的不是更深奥的宇宙天文学或哲理，而是更高更细致的能量，这种能量自然会将较高智慧注入我们的存在中。许多伟大的发明或设计便是在较高智能的启发中产生的。

　　博纳：

　　所以说为了迎接这种更高、更细致的能量，我们必须逐步地唤醒我们中枢神经系统的每一个能量中心点，并学会掌握每一个脉轮中心点的运作是吗？

　　蒂娜：

　　对了，就像你贵为博士候选人，仍然谦和地从最初浅的第一级次开始一个级次一个级次地走过它，这必然是来自你内在的智慧。

　　博纳：

　　嗯，只能说我没有笨到不知道自己尚未开启那自身存在中的至高智慧。我就有朋友看到初级教材从身体开始，认为自己身体很好，只是EQ不好，造成许多人际关系的困扰，为了快速调整情绪，便直接进入第二级次情绪体，结果身体出现很多状况。

　　蒂娜：

　　由身体级次开始，不是因为上师们认为我们身体不好。而是当一个人踏上光的途径时，表示他愿意向较高灵性意识打开，这时较高次元的频率自然会开始注入各个体系上，而身体是第一个接收这些频率的载体。因此我们必须在身体的层面上做好准备。尤其是神经系统，需要更进一步地强化，才能承受较高频率的注入。

　　博纳：

　　走完第一级次我们就能把身体调整到位吗？

　　蒂娜：

　　当然不是。心灵的进展需要我们的身体这一载体的配合，以便适当地承受较高能量，然而身体的转化也需要心灵意识配合进展才行，两者是相辅相成的。因此，在光的课程中，无论那一级次，那一阶段，光的能量都还继续在我们的身体上运作。一点一滴地精练我们的身体与心灵，使我们的身心成长得更茁壮更细致。

　　博纳：

　　难怪即使到了行星的较高级次，还看到上师们重复不断地带着我们引导能量在我们的身体上运作。我总是为这些一再重复感到不耐烦，好像每个级次都在做同样的事。现在我明白了，每一级次能量运作的程度与层面是不同的。这也是为什么每进入另一级次，身体也还是在产生一些不同的Process。现在我最想知道的是如果我们从头到尾走过一次，是否就能把身体调整到接收较高频率的状态了？

　　蒂娜：

　　这要看每个人的根基。一般人很少一次就能完成上师们在每一级次设定的目标。很多人在回头重新复习时，才发现自己对上师们的讯息有真正的领悟，身体也才真正地开始转化。

　　博纳：

　　很像有人终其一生专修一部经典，在反复中逐步提升与领悟一样。

　　蒂娜：

　　是的，任何经典无论是圣经、佛经、可兰经、光的课程、奇迹课程，只要相应，一门深入地反复体会、修持与实践，都可以达到提升的效果。

　　第五次元　Fifth Dimension

　　博纳：

　　传说地球即将从第三次元（即三度空间）经由四度空间进入第五次元，我知道三度空间是我们所存在的世界，但四度空间是什么？五度空间又是什么？

　　蒂娜：

　　让我们从一度空间说起：一度空间是矿物的世界。生命势能就是由这一度空间开始焕发流动的。

　　二度空间是植物的世界。从这度空间开始，生命依自己的形态而复制。我们发现从这度空间开始，一切生命都需要光来维持生命。

　　三度空间是一种由精神透过物质显像而成立的空间。世界末日指的是三度空间的结束。也就是说，任何不在爱与真理中，属于较低频率的事物，都会瓦解。在这地球即将进入第五次元的前夕，能调整自己的身心意识，并愿意从较低频率转向较高频率提升的人，将比以往的任何时代，更能顺着这股能量上升，并在大宇宙中向更高的次元前进。不愿意做提升与改变的人，则很容易在个人的生活上、精神上，或身体上出现问题，这是因为自身的频率不能与转化中的地球频率产生和谐共振之故。

　　当地球要进入五度空间时，有些迷恋着三度空间之物质现象的争斗、吵闹、吸毒、悲伤、忧愁、控制等游戏的人，将会前往与他们的意识相应的地方，继续玩他们所喜欢的游戏，直到他们想改变为止。

　　四度空间是以太星光体的层面，通常是初离开肉体生命，未能进入较高次元的灵魂所存在的空间。它仍是一个虚幻的，二元对立的世界，其中仍有善恶、男女、光明与黑暗的区分，是三度空间的延伸。人类常受到这一次元的意识能量所干扰。但它也是一个进入较高次元的入口处，必须通过这一次元才能进入更高的次元。

　　五度空间是一种在完全和谐之精神意识的纯能量体的存在们所处的空间，那是一种细微的思维能量，也就是“爱”的能量。

　　博纳：

　　除了五度空间以外，还有更高度的空间吗？

　　蒂娜：

　　尚能用语言来描述的还有六度空间与七度空间。六度空间是一个更高频率的世界，有着全然不同的色彩与音律。这一度空间储存着玛卡芭（Merkabah）的图形与密码。它是衔接较高次元与较低次元的桥梁。因为较高次元与较低次元都是整体中的一部份。

　　七度空间储存着较高智慧，宇宙智慧，宇宙法则。默基瑟德天使圣团即从这个次元，以思想的传递、心灵的感应，将这些智能与法则层层传递到频率较低较稠密的空间，如我们所居住的三度空间。

　　博纳：

　　听起来好科幻哟！人类又如何从三度空间进入五度空间呢？

　　蒂娜：

　　宇宙中所有事物都是一种能量，我们的身体是一种能量，我们的情绪、感受与思想是一种能量，一句话、一个行为、一种经验都是一种能量，而能量的频率可以互相流动，互相转化。一般来说，较高的频率可以转化较低的频率。来自较高次元之光谱的能量不断地放射到地球上，这些能量含藏着人类进展的蓝图，以及滋长人类进展所需的元素，在行星七的图形与密码中称之为玛纳（精神粮食）。

　　这些较高频率被传递到地球磁场上，当人类的脑波与这频率相互感应时，光的语言便下载到人类的较低体系中，从而提升与转化这些体系中的频率。至于如何进入，目前我尚未能找到这方面的数据，只知道我们必须为自己能够接收较高频率与较高次元的思想念相做好准备，时机成熟时便自然会发生

　　。

　　博纳：

　　人类在接收这些来自较高次元的能量时，会有什么反应吗？

　　蒂娜：

　　每个人的反应不同。一般来说，接收巨大能量波的冲击，多少总是会有些反应。有些人在身体上呈现一些类似生病的不适反应，有些人感到一种焦躁不安或疑惑混淆，有些人感到疲倦或头昏眼花，但如果我们持续以光来清理这些累积已久，现在才浮现出来的负面元素，将能比较快速地走过这些过程，进入轻安的状态中。因为我们愈是能够让光进入我们的意识，我们的心识将愈能与较高次元连接，从而脱离较低次元的影响力。

　　博纳：

　　来自较高次元的能量既然是“爱”，何以会令人产生不舒适的感觉呢？

　　蒂娜：

　　因为这些频率将改变人类的分子结构，使储存在细胞、遗传基因，以及灵魂意识中的负面记忆开始瓦解。任何分解的过程，总是令人感到不舒适。这是出自较低体系自身的反应，与“爱”的能量无关。

　　光的课程与通灵

　　中性

　　──阴阳平衡、刚柔并济是地球及人类进入第五次元的必备条件

　　博纳：

　　有人说现在男人太软弱过于女性化了，而女人太强悍，过于男性化了，认为这是世风日下，有人则说这是因为地球需要阴阳平衡，因此男人与女人都在求取平衡，我不知如何看它，只知道我面对强悍的女人时，真是不知所措，只能溜之大吉。

　　蒂娜：

　　阴阳两个字不是仅指一般人所认知的男性、女性，雌性、雄性等身体或物质体的差异，宇宙中的一切事物本身都隐含着雌性与雄性两种本质，在人类本质上，这两种能量不仅存在于身体，也存在于理性思想体、灵性体或精体中，存在于我们肉眼看不见的事物上，如热能、光能、电流、磁场等也是具有阴性与阳性的能量。

　　人们以“阴”这个字来代表负面、黑暗，以雌性代表柔弱、无力，以“阳”这个字代表正面、光明，以雄性代表刚强、有力。这只是因人类所能运用的文字有限，由于人类局限的思想逻辑而延伸出来的理念。事实上，阴或阳两种能量都各自具有同样重要的元素本质。

　　博纳：

　　是的，我们总认为男人要有十足的正面思想与行为，要有自我控制的毅力，甚至要有足够的阳气，才能升腾，所以古代认为要以男人之身来修行才能得道。

　　蒂娜：

　　这是一种说法，是一部份人的逻辑思维。我们无意去论证各门各派的逻辑思维，只能提供一些我们所能认同的，让大家自己去思考。根据数据显示，要进入第五次元，需要阳性能量所代表的正面思想、毅力、扩展、开展等动力没有错，但也需要阴性能量来将一切事物带入平衡中。阴性能量代表共同创造，以温柔的手将思想编织成一幅织锦图。这一切都需要先从我们个人的内在展开，才能与阴阳平衡的大宇宙融合。

　　博纳：

　　所以每个人都要先达到内在阳性与阴性的平衡，不能单纯地过于男性化或女性化？但是如果男人不是强者，女人不是让男人保护的弱者，或像莎翁所讲的那样：“弱者，你的名字是女人”，那世界有什么意思？

　　蒂娜：

　　你要是喜欢那样的世界，宇宙中必有那样的星球可以去，自由意志的法则必然能让你在地球生命结束时，前往那样的地方。只是根据平衡法则，两种角色你都得经历才行，不能任选其一。

　　博纳：

　　唔！那我就要想一想了。

　　蒂娜：

　　在宇宙阴阳两极的造化中，阴不是指柔弱，而是指接收与接纳的一面，阳指的是创造思想与行为的源头。当两者相融合时，便展开创造过程，使思想具体显现。

　　博纳：

　　整个宇宙造化都是如此？

　　蒂娜：

　　在至高造物主之下的创造层面都是如此。阴阳两极的能量互相吸引融合，因为即使最微小的分子也是如此。造物主-至高创造层面是一种思想（logos），因此其智慧无所不在。而这智能本身便含藏着阴阳两极的能量。

　　博纳：

　　所以人也含藏着阴阳两极的能量，我们必须使自身之内的这两种能量平衡，才能提升，并且无论是男人或女人都一样可以提升？

　　蒂娜：

　　是的，人类必须能纯熟地运用阴性能量接收思想、梦想、视野，并运用阳性能量使它具体显现。

　　博纳：

　　我们如何让自己达到阴阳平衡呢？

　　蒂娜：

　　在静默中，倾听灵魂层面较高自我的指引，学习让你的思想、情绪、语言、行为都是阴阳平衡，也就是刚柔并济。外柔内刚或外刚内柔都是一种不平衡。

　　博纳：

　　我还是不知道什么样的情况我就是达到阴阳平衡或刚柔并济？

　　蒂娜：

　　这是没有准则的。只能说当阴阳平衡时，一个人便与自己的较高自我是整合的，这将使他在任何情况下都具有应对的直觉能力。行星课程中要我们在动力磁场与磁力磁场上运作，是一种帮助我们整合这两面磁场的方式之一。当你有意识地引导光的能量如实运作时，它所蕴含的智慧便会在我们整个存在中依我们所能接受的程度运作。

　　博纳：

　　还是太抽象了。

　　蒂娜：

　　也许我们可以从阳性特质与阴性特质来讨论。但不要将它误以为我指的是女人或男人的特质。

　　阴性特质：不论断、不执着、顺应、开放、沉静、和平、谦卑、能响应、守信、小心、谨慎、尊重生命。

　　阳性特质：承担、择善固执、独立自主、运筹惟握、统理事物、辩才无碍、进取、自信、不受駶、有勇气、有胆识、有冲劲。

　　当我们能整合这些特质，知道什么时候，什么地方该运用什么特质，我们便具有人类的全部潜力。也是人类要向更高次元进展的必备条件。

　　博纳：

　　是的，置身于一个这样高智慧的群体环境中，是要比置身于一群不是过于强悍就是过懦弱的女人群中要好玩多了。对不起，应该说无论是置身于一群过于强悍或过于懦弱的男人或女人中，都不好玩。

　　光的课程与通灵

　　博纳：

　　很多人修了光的课程以后，似乎就打开了通灵的能力，这是为什么？

　　蒂娜：

　　上师们设计光的课程并非为了培养灵媒，而是为了带领我们向更高的精神意识进展。然而，要向较高灵性进展，清理、净化与打开觉知与敏锐度是必要的过程。知见与定力不够的人，打开敏锐度之后，就会开始玩一般人所谓通灵。

　　博纳：

　　很多人对许多未知的世界感到好奇。一旦有人宣称他们可以感知自己所不知道的事，便会出于好奇或好玩而趋之若鹜。只是很多人找这些通灵人之后，抱怨受骗或受到操控，因而影响光的课程的形象，我们是否应该澄清这一切行为与光的课程无关。

　　蒂娜：

　　我们只能向大家解释每个人的心性不同，欲望不同，便各自有不同的对光的课程的理解与表达。更多习修光的课程的人，并没有开发出通灵能力，但他们所开展的是其它方面的能力，譬如写作、绘画、创造力、沟通能力，处理事情的能力。有些人觉得自己有更高的智慧去理解很多事情，工作与事业更为顺心，有些人则得以使一些痛苦的人际关系臻至圆满。有些人则开发了通灵的能力，这时旁边的人便必须以自己内在的智慧去识别是否接受这些人所通给你的讯息。

　　博纳：

　　嗯，我的确感觉自己更有创造力，以及对事情的处理能力也更有智慧了，

　　但就一般而言，通灵到底是怎么一回事？

　　蒂娜：

　　因为我们每一个人都有不同的思想、欲望与心智，因而都散发着不同的；也就是我们称之为频率的电流或电波。一个有素养，守纪律的人所散发出的电波与那些粗俗卑鄙的人所散发的电波是极不相同的。

　　博纳：

　　这与社会地位、个人财富或学历有关吗？

　　蒂娜：

　　完全无关，往往一个的简朴的乡野村民所散发的频率，比那些在世俗上功成名就或学问、学历很高，品德却很粗鄙的人的频率，要高出许多。这种频率无法隐藏、伪造或用任何理由来掩饰。每个人所散发的频率，都让人立即知道他们是什么样的人。

　　博纳：

　　但一般人感受不到这种频率。而那些开启感受体，具有敏锐度的人，便能感知并解读这些电波，就成为所谓的灵媒了。

　　蒂娜：

　　可以这样解释。但灵媒有许多不同的层次，这是因为每个灵媒的意识层面不同，所能通到的层面、与所理解的、所解读的，也就各不相同， 因此我们无法在这里用一个公式去为灵媒这名词下定义。

　　博纳：

　　据我所知，探测频率是非常消耗精神体力的，甚至还会损害神经系统。因为灵媒得先空掉自己的心识与意志，以便接收别人的意念。听说为了使自己的频率能与别人相通之下所做的调整，是很伤神经系统的。有些人越修得越变得神经兮兮的，是不是因为玩神通，伤了神经系统的关系？

　　蒂娜：

　　我不能确定这样的逻辑推论是否可以成立。但是神经系统稍弱或妄念多的人，是可以看到许多画面，加上没有正确的知见与定力去识别这些画面，便令人感到他们在胡言乱语。

　　每当我们的身体或思想状态改变时，无论这种改变是向上提升或向下坠落；是朝着正面或负面的思想意识而改变，都会增加我们神经系统的负荷。尤其是骤然的，爆发性的改变，不只是哀伤的打击，即使是令人意想不到的惊喜，都会增加神经系统的负荷量。

　　博纳：

　　由此可以理解，何以当我们进入一个陌生的，或与我们的频率不同的环境中时，我们会感到极端地疲惫或生病。

　　蒂娜：

　　当这些频率的差距过高时，它的伤害力是极其强大的，往往使神经系统产生一些其它的疾病。这也解释了为何一些敏锐度较高的人，在某种环境中，会莫明其妙地生病。

　　博纳：

　　这也解释它为什么会对灵媒产生伤害，使他们失去自身的人格特质。这样看来灵媒因接收各种不同的频率，又无法消化或吸收，就很容易造成紊乱……那灵媒的言论不就也变得不可靠，而没有自主性吗？

　　蒂娜：

　　的确是，我看到许多灵媒最终在悲剧中渡过他们的一生。很多灵媒到后来成为一些无形力量的傀儡，因为要做一个灵媒，便必须放下自主的能力，放下对外来频率的抗拒力。往往在种种影像中，自己也变得混淆不清，最后被人认为是一个欺世盗名的说谎者。这是因为要通灵，他们就必须放下自己的思想意识，因而逐渐失去他们自身的意志力，最终只能做一些猜测，而猜测就会有准确与不准确的时候。

　　博纳：

　　但是我碰过一些灵媒宣称自己不受别人影响，因此不会感到疲倦，而且他们似乎越说越起劲。

　　蒂娜：

　　这种情况大多是因为他们所“通”出来的讯息不是来自被解读者的思想意识，而是出自他们自己内在意识的投射，或是出自他们敏锐的观察力，甚至是出自他们对别人的窥视。

　　博纳：

　　我想滥用通灵能力，或给了他人错误的讯息，将会在自己身上制造许多因果业力的。

　　蒂娜：

　　这是必然的！

　　博纳：

　　看来成为灵媒是一个很大的挑战，没有我想象的好玩，如果我感到自己神经兮兮的，好像预知很多事情，或者知道很多别人的事情时，是否代表通灵的前兆呢？

　　蒂娜：

　　南怀瑾老师常说神通与神经是兄弟，两者真的是一线之隔。我见过许多自称通灵的人，事实上是有轻微精神症状的人，他们就像你说的，越说越有劲。然而，因为他们很聪明，可以把话说得有条有理，使得一般人觉察不出他们所说的话其实是似是而非，因此我无法回答你这个问题。

　　问题在于你知道别人的事情，但对自己的真实本质，甚至自己的EGO在玩什么把戏都不知道，你觉得这样的通灵有意义吗？

　　博纳：

　　那我要如何善用自己的敏锐度呢？

　　蒂娜：

　　每个人与生俱来皆具有保护自己的本能，这种本能使我们可以抵挡外来的思想频率。因此在这阶段，你可以把焦点放在观照自己，而不是把力气用在窥视别人上。运用你的敏锐度，去感知、接收自己内在次元的智慧，发展出更高的觉知力与定力。

　　博纳：

　　许多人为了名利，哗众取宠，有人则只是为了好玩，便停留在玩敏锐度，玩灵通的阶段，如此而误了自己的进展，实在非常可惜。

　　蒂娜：

　　神通或通灵用得好，是可以帮助别人的。近代灵媒像早期的艾葛卡西，通赛斯的珍、罗勃特，通奇迹课程的海伦、舒曼，都为我们带来许多宝贵的资料。目前许多在世间的大师，也以他们的通灵能力帮助别人。它就像金钱与权力一样，看你怎么用。

　　博纳：

　　那么通灵能力是可以由自己决定要不要去使用，以及要如何运用了？

　　蒂娜：

　　是的，许多具有神通的修行人都是深藏不露的，无论任何情况，都不让别人知道他们有这种能力，我认为这才是真功夫。也有人是在确定可以帮助别人时，才偶尔用一下，这也不简单了。

　　也有人尝试了一下，发现不对劲，很快便封闭或停止，这也还算有点智慧。如果想制止，却制止不了，那就要看医生了。

　　博纳：

　　那我怎么知道如果我有了神通能力，并确定不是精神症状时，到底是要用还是不要用？

　　蒂娜：

　　如果你已修持到能清楚认知这股无形力量是什么，并具有足够抵挡外来的影响力，对人类自我中的心灵意识有全面的认知，而且你也有着充分的体验，很高的觉知，与自我控制的能力，最重要的是，要对自己运用这能力的起心动念，随时都能观察入微，那你便会知道什么时候可用，什么时候不可用了。

　　哈米吉多顿（Armageddon）──善恶对决

　　博纳：

　　光的课程有提到哈米吉多顿(Armageddon)之战，我对它的象征意义仍不是很明白。

　　蒂娜：

　　圣经及死海滚动条说，这是一场世界末日中光的子女与黑暗子女之间的战争。基本上它有三场大战，头三场是黑暗之子胜利，接下来的三场是光之子的胜利。第七场，最后一场则需由光之子经历一段激烈的争战才能获得胜利。当这场战争胜利之后，地球会有一千年的昌盛与和平。以象征的意义来说，哈米吉多顿之战可以看成是一场人类思想意识的战争；也就是一场较低自我与较高自我之间的战争。基本上这是一场为了我们灵魂的存在与完美而进行的战争。上师们以这名称来形容我们在灵与肉之间，或者说在较高自我与较低自我之间的矛盾与挣扎。

　　博纳：

　　所谓的光之子女是代表什么样的灵魂啊？

　　蒂娜：

　　这些灵魂直接来自其它次元，很多灵魂投生在地球上的次数并不多，因为他们已从其它次元中学习了许多课题，并深知较高次元的实相。在双鱼座时代及那之前的时代，当他们选择投生地球时，他们往往选择成为僧侣、修女、教士、喇嘛、瑜伽行者的角色。主要是因为他们到地球上来是为了将光明的意识带给人类。

　　然而，在宝瓶座时代，这些光的子女以一般大众的角色出现，置身于平凡的环境中，因为这是宝瓶座纪元的计划。他们大多生在中产阶级的家庭，有些生在经济条件较差的家庭，这是为了使他们得以了解民间疾苦。这些灵魂会投生在各种严格的宗教家庭中，但随着思想的成熟，他们会背离那些只有人为的制度与教条，却没有精神实质的宗教或教会。因为他们记起宇宙真理，以及回到宇宙天父的真正途径。

　　这些灵魂分散在各行各业中，会个别地经历一些危机或苦难，以便从中获得觉醒。否则在他们人性自我的层面甚至灵魂层面都会因满足而怠懈，或沉醉在三度空间的幻象中。危机与苦难使这些灵魂停止感官的享受并开始向内探索。

　　最终这些灵魂将把心灵的本质落实在生活的每一层面。但他们不是来创办新的宗教，他们来是为了展现灵性真理，为人类指出一条走出枷锁进入丰足、繁荣与和平的路。

　　博纳：

　　那么不了解宇宙真理的人便是地球的原始灵魂吗？

　　蒂娜：

　　从所有的灵魂皆是造物主的受造物来说，所有的灵魂都来自较高次元。只是这些灵魂所经历的，更多的是地球或其它类似地球这种有形世界，他们喜欢物质世间的幻象，又因为还没有学到光与爱，而陷入在贪婪的欲望中，以致必需一次一次地重返地球，直到他们领悟为止。目前地球上大约有百分之九十是这样的灵魂。但并不是说这样的灵魂，存在的价值就低于对灵性有较高领悟的灵魂。只能说每个灵魂所熟悉，所能掌握的层面有所不同。对造物主而言，都是平等的，都是尊贵的。因此，在较高层面中有一个唤醒这些灵魂的神圣计划，而这神圣计划又属于一个更伟大的神圣计划。

　　博纳：

　　光之子在宝瓶座时代如何展开他们的使命？

　　蒂娜：

　　许多光之子已经觉醒，也已经展开清理与净化所需的过程，并重新学习一些被遗忘的宇宙真理。他们因自身觉醒所展现的能量，将引发长久陷入在三度空间幻境中的灵魂，也开始觉醒，并开始探索重获自由的模式。无论他们所经历的是什么，无论他们有着什么样的历史，当这些灵魂觉醒并转化之后，他们也能成为光之子，这便是光之子的使命，也是宝瓶座纪元神圣计划中的一部份。

　　博纳：

　　所以…在觉醒过程中所出现的种种矛盾与抗争，就是哈米吉多顿之战中的善恶对决吗？

　　蒂娜：

　　是的，即使是光之子，由于长期受到地球物质层面上种种较低思想的影响，往往失去对较高意识的记忆而不自知，因此哈米吉多顿之战可以说是与自己身心内外的善念与恶念之间的对决。

　　博纳：

　　我想我们早已向光觉醒，并已展开清理与净化所需的过程，面对黑暗时，我们还是会有失败的时候吗？

　　蒂娜：

　　是的，目前我们刚进入宝瓶座纪元，并不是所有的光之子都已完全觉醒，因此黑暗的势能仍极其强大，所以光之子们必须互相提醒，互相协助，并唤醒其它的光之子，以增强地球上光的势能。

　　博纳：

　　没错，我自己还是常常被浮现在我心头的负面思想与意念所困扰。

　　蒂娜：

　　在目前这进展的阶段中，你能承认这一点就很不错了。只要记得罗曼罗兰曾说过一句铭言：“真正的光明不是永远没有黑暗的时候，而是不被黑暗所淹没。”

　　我们所处的银河星系

　　漫淡九个次元之前

　　纳与蒂娜园地，在未来的一段时间中，有些篇幅将因应光的课程的最后一个级次──天使级次的即将出版，编辑部正策划更深入探索与我们人类有直接关系的九个次元，以及这些次元与我们之间如何互动，为何息息相关。

　　这是因为尽管天使级次尚未出版，我们实验性地让一部份朋友，用我们尚未修订的初稿，进入天使级次的习修。从他们的回馈中，我们发现，天使级次的教材一如前面的级次，比较着重在引导我们进入内在天使次元的意识与能量的运作中。虽然上师们相信，光的能量中含融着宇宙的智能与讯息，所有的人将在内在天使的引导中，我们仍看到许多人对天使级次有着许多的疑惑与迷思。因此，我们希望从不同角度来破解或阐述一些许多人共有的不解之谜。

　　我们无法一一解答宇宙奥秘，只能顺着我们意识的开展而逐步探索。我们也不能说我们在这园地所谈的数据是金科玉律，或是绝对真理。希望大家把这些数据当做是一种参考，从中独立思考，汲取、采撷你们可以吸收，可以成为自己心灵成长之养料的部份。放下那些你们尚未能消化与吸收或不能认同或的部份。毕竟在喜悦中成长才是我们的目标。

　　我们所处的银河星系──第一次元与第二次元

　　博纳：

　　我有许多学习《光的课程》的朋友，都问过我《光的课程》系列五，也就是天使级次何时出版？

　　蒂娜：

　　初稿很早就已经出来了，只是尚未修订到可以出版的程度。现在编辑部正在加速修订工作，应很快就会完成。事实上，我认为大家应把前面的系列多修个一两次再进入天使级次会比较好。

　　博纳：

　　大家急于进入天使级次，可能是因为大多数的人认为较高次元比较低次元好，所以想尽快脱离较低次元，进入较高次元。他们又听说天使们存在于第七与第八次元，因此就认为进入天使级次就可以进入第七次元或第八次元，真的是这样的吗？

　　蒂娜：

　　没错，天使级次的确是要带领我们的意识进入较高次元没错，但认为较高次元比较低次元好或以为修了天使级次就可以一劳永逸地脱离脱离第三次元的想法，是一种极大的错误。

　　博纳：

　　这种想法是否会使我们无法从我们在三度空间所经历的事物中，体会出自己在这世间上所要学习与进展的事物？

　　蒂娜：

　　没错！我们所置身的银河星系，也就是我们所处的这一银河星系的宇宙，是一个包含着十个次元的智慧体系，与我们相关的一切事物都在九个次元中相互交错地表达着我们这个银河星系中的一切，因此我们自身便具备了九个次元中的一切元素，一切智能。

　　博纳：

　　看来，光的课程的设计就是要帮助我们重新恢复对九个次元的认知与应用，但上师们不与我们谈这些宇宙科学知识，也因此使很多人对行星级次及天使级次产生很多迷思与疑惑。

　　蒂娜：

　　我们说过，上师们要我们先清理、净化我们的四个较低体系，才能具有领悟较高次元的能力，而这只有踏实地在光的能量中运作才能完成。我们在智慧没有开之前，都会被许多事物所障碍，给我们讲再多的理论，也无法使我们理解这些宇宙科学知识。

　　博纳：

　　说的也是，光是系列一的初级教材，就令许多人感到它很庞大、很复杂、摸不着头绪、捉不到重点，这之中不乏学历很高的人呢！然而，能坚持下去的人都说，修到第二级次再回头看第一级次时，就觉得非常清楚，即便是内容也很清楚。以此类推，只要继续往下面的级次走，再回头看前面的级次，便能有更清晰的领悟。

　　蒂娜：

　　这是因为在能量的运作中，内在的意识与智慧正逐步打开之故。而心灵的提升更多的是要靠内在的悟性，而不是靠知识。

　　博纳：

　　但对知识分子来说，还是希望了解宇宙的运作，只是以目前在学科界所发展的程度，不能满足我们内在对宇宙真知的渴望，因此我们会向玄学探索，我知道你也在探索宇宙的各个次元，何不让我们也知道一些你对宇宙各次元的认知呢？

　　蒂娜：

　　好啊！但我所谈的只是一些我细胞记忆所能认同的事物，是我个人的认知。

　　博纳：

　　说不定它也唤起我的细胞记忆，我相信唤醒我细胞里对整个银河星系的记忆，将使我的心识更能与光共同运作，从而进入进展的新阶段。

　　蒂娜：

　　看来这几年在光中的运作，已使你达到进展的另一阶段，促使你探索自身内在的所有次元。在我们谈较高次元之前，我们还是需要从第一次元开始，一个次元，一个次元地谈上去，否则一开始就谈那些高次元的事物，就像把梯子架在半空中，你还是攀不上去。

　　博纳：

　　嗯，我们一直都是一心响往着进入更高次元，从来没想过第一次元与第二次元与我们之间的关系。

　　蒂娜：

　　关系大着呢！所有次元之间的相互关系，比你所能想象的还密切，除非我们完整地融合所有次元，不然我们的心识无法有真正的整合，我们将永远置身在二元性的事物中。

　　博纳：

　　那么赶快告诉我第一次元（first dimension）是什么吧！

　　蒂娜：

　　第一次元是我们通往其它所有次元的基点。第一次元是地球的核心，它在地球诞生时便已具有智能系统（intelligence system）。它有一个被称之为中枢核心晶体（central core crystal）的设置，具备一道由这核心晶体与我们银河星系中的其它九个次元沟通的光纤。它使万物和谐有序，它的地心引力使我们得以落实地生存在第三度空间。

　　博纳：

　　哇！那第二次元是什么呢（second dimension）？

　　蒂娜：

　　在第一次元之上，地壳表面之下的，就是第二次元。地球上的一切元素的形成，都是起始于这一次元。

　　博纳：

　　依上师们在光的课程中的教导，要我们把身心上的杂质以黑色之光由脚底射入地心，是射入这一次元中啰，这样不是把这第二次元给污染了吗？

　　蒂娜：

　　我们所释放的一切负面事物，进入第二次元便成为冶炼成物质元素的原料。当地球进入宝瓶纪元时便是进入光的纪元，在这光的纪元中，一切负面的事物必需让它回到第二次元中。在光的纪元中，地球吸收着极其巨大的光芒，因此，这些负面元素不仅必须，也是极其乐意回到暗处。第二次元具有将它们成为冶炼成为提供往后生存在第三次元的存在所需之物质的功能。

　　博纳：

　　这么说，我们在第三次元所用的这些丰富的资源都是在第二次元中冶炼之后，提供给我们的？

　　蒂娜：

　　是的，当这些元素被冶炼成为物质之后，便会逐步凝固稳定下来，最终成为物质元素，供第三次元的生命使用。但生存在第三次元的我们，也必须爱惜爱惜地球所提供的一切，否则便会造成巨大的不平衡。

　　博纳：

　　这么说来，我们经由光的运作把我们身心所排出的杂质射入地心，对我们、对地球都是一件好事了。

　　蒂娜：

　　不仅仅是一件好事而已，清理与净化已成为人类在这光的纪元中的当务之急。我不想在此说一些耸人听闻的言论，何况很多人已从许多其它数据中了解其中的重要性，以及忽略这重要性的后果，我也就不需在此重复了。

　　博纳：

　　这么说，各门各派的气功主要也是在净化身体，很多是以站椿、接天气、接地气，把浊气由脚底的涌泉穴排到地心等为基本功，似乎极有道理。只是这些先祖们何以知道这些道理呢？

　　蒂娜：

　　如我们前面所说的，人类自身的细胞意识便拥有对整个宇宙间的相互关系的记忆，有些人自然知道自己与各次元之间的关系，而创立各种连接的方式。较高次元的上师们也是为了让我们打开这种连接，而设计这课程，但是，请注意，与其它次元连接，是要我们与地球一起成长，一起进入光的纪元，并不是要我们厌恶地球上的一切事物，把它当成一个要尽快脱离的恐怖星球。

　　博纳：

　　原来我们所生活的地球是这么丰富、美丽！我深爱着这美丽的球星的。我想我们的肉体生命所生活地方便是第三次元，这是我们精练我们心灵意识的地方，只有与它和谐共处，我们的身体与灵魂才能获得滋养。

　　蒂娜：

　　关键在于我们必须先在第三次元中圆满一切，了结一切因果之后，才有可能进入下一进展阶段。

　　博纳：

　　这使我想起《智慧的河流》中有一篇描述一位流浪者要进入一座城巿时，向守城人打听那是一个怎样的城巿，守城人反问他来自怎样的城巿，当那位流浪者说他的家乡是一个糟透了的烂地方时，守城人告诉他那个城巿和他的家乡没两样。那位流浪者便调头而去。过了些时候，当另一个要进城的人问同样的问题时，守城人也是一样地反他来自怎样的地方。他回答说，是一个好可爱的地方，他是因工作关系而必须搬过来的。守城人告诉他说他将发现这个城巿也是一模一样，于是那人便高高兴兴地进城去了。

　　蒂娜：

　　是的，这故事不仅让我们理解积极思想的力量，它也阐述了如果我们不能在第三次元达到圆满，我们无法进入任何其它次元。因为我们的意识与能量使我们无法进入。

　　博纳：

　　或者说无论我们怎么努力跳开，结果还是会在其它环境中陷入同样的情境。

　　蒂娜：

　　然而，你是否注意到，无论是你自己或周围的人，当心灵意识向更高的意识层面提升与转化时，外在环境便会自然而然地有所改变。

　　博纳：

　　哈哈！现在，我对于习修《光的课程》有更多的了解了！

　　我们所处的银河星系──第三次元与第四次元

　　博纳：

　　第三次元是我们所存在的空间，然而，这一空间似乎是包罗万象，我们能给它一个界定吗？

　　蒂娜：

　　它是一个存在于地球上，一个线性的时间与空间。因为在这一度空间中的一切事物，皆与我们这一银河星系中所有其它次元不断地互动着，因此这一次元的种种，在我们谈论其它次元时，自然会从不同角度来谈论它。

　　博纳：

　　那么第四次元是一个怎样的次元呢？

　　蒂娜：

　　第四次元是一个非物质体的次元，其意识的运作仍然是二元性的。与第三次元的互动最为紧密，第三次元中许多物质显像的原型，是在这一次元中开始成形的。

　　博纳：

　　这怎么说？

　　蒂娜：

　　由地球所散发出的感觉、梦想、梦境；由各个星球、各较高次元所放射的思想、智慧都汇聚在这次元中，并在这第四次元中形成各种思想、行为模式。第三次元的人类受这些意识与能量的驱动，而进行各种活动。

　　博纳：

　　那我们不是成为第四次元的傀儡了吗？

　　蒂娜：

　　如果我们没有向内在较高自性觉醒，便无法理解我们与其它次元之间的运作机制，也无法随时保持在光的觉知中，那么我们确实是很可能受到一些无形的思想情绪所牵动而不自知。

　　博纳：

　　这么说来，我们好像被第四次元的天罗地网给罩住，真是太可怕了！除了一步一步地在光的课程中向较高自性觉醒之外，还有其它可以了解自己受到什么样的、来自其它次元或星球之能量的影响吗？

　　蒂娜：

　　了解我们这银河星系中各个行星的本质与它们对我们的影响，多少可以理解我们在第三次元中所经验的一些情绪感受。

　　博纳：

　　感受有那么重要吗？我从小所学的是要压抑自己的情绪感受，这样才是好孩子。

　　蒂娜：

　　你没发现你现在正不惜毁灭自己的过去形象，并以各种方式来发泄吗？情绪感受的力量是超乎我们所能想象的，这种无形之波的振幅贯穿在整个宇宙的九个次元中，而每个次元也都与它的振幅产生互动。情绪感受可以制造许多令人抵挡不住的诱惑力量，它可以使你沉迷在邪恶的创造中，也可以丰富你的心灵，让你在光的次元中飞舞翱翔。

　　博纳：

　　其实，我已知道治愈自己的重要性，所以我会持续地走在光中。你说：‘了解我们这银河星系中各个行星的本质与它们对我们的影响，多少可以理解我们在第三次元中所经验的一些情绪感受’；难道说我还得去研究占星术吗？

　　蒂娜：

　　研究星象并不表示要成为江湖术士，那是另一回事。星象学使你了解在物换星移的宇宙中，人是如何地在不自觉中受着无形力量的影响，使你了解自己在什么样的情绪感受中。透过自我的观察及对星际影响的了解，你便能看到自己应如何转化对事物的观点，从而改变由自己情绪、感受所创造的生命。

　　博纳：

　　事实上，在《光的课程》的学习中，我已逐渐地比较清楚自己的思想意识或情绪感受，只是常常一不小心，就胡里胡涂地被旧有模式站上主导地位，在冥冥中被一股无法抗拒的业力牵动着，

　　蒂娜：

　　功力是要循序渐进增长的。质的改变来自量的累积。当你在光中的运作达到一定程度时，储存在细胞里的记忆与习气便能达到更新与转化。如我们前面所说的，借助光的能量来使力，会轻松许多。我看到你许多原先较为粗糙的思想与行为模式已有所转化，现在你所清理的是一些更微细的思想意识，也就是说你的意识与能量将在更精细的精练中获得更多的提升与转化。

　　博纳：

　　照这样看来，还是那句老话，修行要能默默耕耘才是。

　　我们所处的银河星系──第五次元～第十次元

　　博纳：

　　你慢条斯理的一个次元一个次元地谈，急死我了，是否先把每一次元的概要先告诉我一些，让我对我们所存在的这一银河星系或这一个宇宙，有一个粗浅的概念之后，我们再回头细说每一次元的元素本质以及与我们之间的关系。

　　蒂娜：

　　也好，因为每一个次元都是相互交织而息息相关的，你先有一个基本的概念之后，也比较容易了解其中的奥妙。

　　博纳：

　　那么第五次元是一个什么样的次元呢？

　　蒂娜：

　　第五次元只一有种频率，那就是爱的频率。昴宿星团处在这一次元中，他们不断地向整个宇宙释放爱的频率。

　　博纳：

　　昴宿星团？在边缘外那本书里，莎莉迈克琳提到来自昴宿星团的讯息，很有意思。只是那本书似乎是绝版了。

　　蒂娜：

　　已绝版很久了，书中莎莉迈克琳所谈的一些事物，对新时代的人而言，已是一些基本常识了，所以我们也就不想再去出版它。

　　博纳：

　　但是对没有看过的人，还是蛮有趣的，何况我们现在又提到昴宿星团。

　　蒂娜：

　　我们可以考虑将它登到网站上。

　　博纳：

　　那么第六次元又是一个什么样的次元呢？

　　蒂娜：

　　第六次元是光的存在体，第三次元的物质体是这些光体所投射出来的。

　　博纳：

　　你是说所有的物质体都来自于这一次元的思想理念？

　　蒂娜：

　　在这一次元中的思想意识先形成几何形体，再投射到第三次元的物质世界中，成为物质形体。这一次元是在天狼星团的引导中。

　　博纳：

　　对我来说，开始有点玄秘了。那么第七次元是什么样的次元呢？

　　蒂娜：

　　第七次元是传递纯净思想、讯息的区域。对地球而言，这是一个传递光的宇宙讯息的高速网络，是整个银河星系的沟通系统。

　　博纳：

　　那么谁在掌管这一次元的系统运作呢？

　　蒂娜：

　　仙女座星系（Andromeda Galaxy）。

　　博纳：

　　越来越像是进入科幻小说了，当我们深入时一定很有趣。现在先告诉我第八次元是一个什么样的次元吧！

　　蒂娜：

　　第八次元被称之为银河星系联邦政府（Galactic Federation）。

　　博纳：

　　像英国联邦，美国联邦共和国那样？那跟我们又有什么样的关系呢？

　　蒂娜：

　　它是将宇宙智慧提供给地球的一个结构组织。

　　博纳：

　　由那个星系掌管呢？

　　蒂娜：

　　猎户星座（Orion）是这一次元的管理者。

　　博纳：

　　那第九次元又是什么样的次元呢？

　　蒂娜：

　　第九次元是一个统合由各种微细频率（subtle frequencies）所交织而成之种种实相的区域。

　　博纳：

　　微细频率是什么？

　　蒂娜：

　　是指非物质体的频率，因为它的频率没有物质体那么稠密，那么沉重，所以说它是微细频率。

　　博纳：

　　那么简单地说，微细频率可以说它是一种精神界、灵性世界的频率了？

　　蒂娜：

　　可以这么说。这一次元是储存所有与地球相关数据的图书馆。是这一银河星系的政务中心。

　　博纳：

　　是我们这一银河星系，这一宇宙的总统府吗？

　　蒂娜：

　　你真会比喻，应该可以这么说吧。

　　博纳：

　　那么谁是这总统府里的执行长呢？

　　蒂娜：

　　是由以诺天使圣团（Enochians）。

　　博纳：

　　这与那本以诺之书（The Keys Of Enoch）有关吗？

　　蒂娜：

　　这本书透露了来自以诺圣团的讯息。

　　博纳：

　　你好像也曾介绍过这本书。

　　蒂娜：

　　重要的经典我们都会尽可能地介绍给大家。

　　博纳：

　　可惜我的智慧还没开到阅读那本书的程度。现在我最好奇的是九次元之外是什么。

　　蒂娜：

　　是一个维持整个银河星系的九个次元有序运作的垂直轴心。

　　博纳：

　　现在我终于可以回头与你漫谈九个次元的冶炼了。

　　漫谈宇宙次元

　　漫谈宇宙次元(一)

　　博纳：

　　理解了每个次元的概要之后，我终于觉得可以与你从各个角度谈谈我们所处的这一银河星系中的各个次元了。还是让我们从第一次元的地心引力说起，它的作用只限于使我们可以不随风飘荡而已吗？

　　蒂娜：

　　不仅如此，它是衔接九个次元之间相互沟通的起始点，也是进入其它次元的起始点。由这一次元开始，地球的能量进入我们的身体，在我们身体内形成各种不同的元素，使我们得以在地球上表达我们整个存在的思想意识。

　　博纳：

　　看来除了与这一次元连接也是必要的。如何与它连接呢？

　　蒂娜：

　　你可以在走路时感受自己正与第一次元中枢核心晶体中的智能体系的能量连接。

　　博纳：

　　第二次元像是一个充满宝石的世界。我听说不同的宝石有不同的作用？

　　蒂娜：

　　这些宝石处在第二次元中时确实有它们的生命意识与作用，它们的几何晶体与第六次元光的几何晶体相互辉映。对任何一个次元来说，启动的能量来自在它之下的次元。因此，对我们第三次元的生命来说，第二次元是启动我们能量的源头。

　　博纳：

　　难怪大家要疯狂地购买各种水晶，各种宝石。现在很多人家里放满了宝石，大有以宝石取代财神的趋势。

　　蒂娜：

　　事实上，处在第二次元中的矿石负有与整个这一银河星系的所有次元共同运作的使命。但是当它们受到干扰、被挖掘、被劈开、被切割时，一样是在破坏它们的生态。同时，离开了它们的根，它们就像被剪下来的花，被砍下来的树一样了。它们也是整个宇宙生态中的一环。被破坏、迁移之后，它们的能量会逐渐枯萎，除非你能与他们共振，他们也同意与你的真实意愿共同运作。

　　博纳：

　　也就是说，不一定要把这些矿石占为私有，只要能运用我们的心灵意识与二次元中的一切元素融合，与他们共和谐的共振，将更有益于我们自己及整个宇宙，是这样吗？

　　蒂娜：

　　是的。对一个已进展成为次元的宇宙公民的人来说，确实是如此。我们要从宇宙整体的角度来思考，因为虽然每一个次元有它自己的独立性与特质，但都是整个宇宙的一部份。每个次元之间的互动关系非常密切，尤其是与相邻次元之间的关系更是直接。

　　博纳：

　　相邻的次元之间有着怎样的关系？

　　蒂娜：

　　我们刚才说过，启动任何一个次元的能量来自在它之下的次元。而提升任何一个次元之频率的是在它之上的那一个次元。我们与第二次元的共振使我们得以启动身体在第三度空间的运作。我们与第四次元的共振，使我们打开进入其它次元的入口。

　　博纳：

　　这是不是就像我们必须要学会敦亲睦邻，才能有扩展的人际关系？

　　蒂娜：

　　是的。我们必须要能与大地之母所蕴含的一切事物和谐共处，要能觉知、掌握自己的感受，才能理解其它那些更细微频率的次元，也就是更高次元。

　　博纳：

　　《光的课程》系列一就是在培养我们这些能力。让我们既能觉知自己的身体是灵魂在三度空间的载体，进一步理解，尽管身、心、灵是一个整体，我们的心灵可以不受较低、较稠密的物质体及思想意识所束缚。

　　蒂娜：

　　一旦你能在有一具身体的物质层面上达到心灵的自由，你便能创造你所要的实相。创造，是我们在第三次元所要学习的事项之一。要达到这点，你必须要尊重第一与第二次元的力量，也就是尊重大地之母的巨大力量，与这二个次元和谐共生。

　　博纳：

　　嗯，我已看到对大地予取予求、在她的土地上残害生命，破坏生态，为人类所带来的各种灾难。问题是在三度空间的人类要如何自处？

　　蒂娜：

　　我们在这一次元需要学习、体验与领悟许多事物。简单地说，我们需要开启较高的智慧。我们刚才谈到，提升任何一个次元之频率的是在它之上的那一个次元。

　　博纳：

　　也就是我们与第四次元的共振，会使我们打开进入其它次元的入口。

　　蒂娜：

　　透过第四次元你可以感受到来自其它次元的智慧。当你以纯净的心活在当下时，你将受到启发而创造，这时第四次元的天蓬便会打开，所有较高次元的频率将与你的个存在和谐共振。

　　博纳：

　　第四次元是一个天蓬？一个罩子？把我们盖在它的下面？

　　蒂娜：

　　第四次元是一个最难以形容、难以说清的次元。它是一个人类意识通往其它次元的关口（portal），它是一个天（五次元以上）、地（三次元以下）交接的次元。所有人类所制造的负面势能、负在思想意识都被罩在这次元中，由于我们受这次元的影响最大，如果我们不超越这一次元，不与较高次元连接，我们便一直在群体负面意识的影响中反复辗转。

　　博纳：

　　因此，五度空间的存在们为了帮助我们打开这一天蓬盖而设计了《光的课程》吗？

　　蒂娜：

　　是的，为了让我们的心灵意识以一个存在于地球的宇宙公民的身份，在所有次元中来去自如。

　　博纳：

　　我想不会有人以为修了天使级次，自己的身体就可以成为天使体，在天上飞来飞去吧。

　　蒂娜：

　　虽然我们不会像传说中的八仙那样，直接以身体飘洋过海那样。但你不觉得你的意识扩展之后，你的工作不仅顿时柳暗花明、豁然开朗，你的生活也从井底蛙的范畴，扩展到世界性的格局了吗？

　　博纳：

　　确实是如此，过些时候我将在地球的另一角落与大家一起继续探讨各个次元的冶炼。

　　漫谈宇宙次元(二)

　　博纳：

　　既然所有的次元都与我们的内在相互辉映，那么第五次元是如何与我们对应与互动呢？

　　蒂娜：

　　这一次元对应的是我们的‘心’（heart）。如果我们随时在光中，觉知自己各个体系对一切事物的反应，第五次元中爱的能量自然源源不断地注入在我们的体系中，使我们有充沛的精力，把爱提供给我们的世界。

　　博纳：

　　那么这世界便成为爱的世界？好像过于乌托邦了吧！

　　蒂娜：

　　宇宙所设置的蓝图是这样的样本。而我相信在宇宙中确实有这样的世界，三千年前佛陀便在各种经典中阐述这些世界，只是人类没有遵照这样本，没有依自身灵魂完美的蓝图去创造，而依小我所涂改的剧本去制造荒诞不经的泡沫剧，所以我们才会反过来把一些乌七八糟的现象当成真实世界，把宇宙中其它那些完美的世界当成子虚乌有的世界。

　　博纳：

　　看来是我们这些不相信有理想世界的人，使我们的地球无法进展，真是惭愧！这么说来，在《光的课程》中，上师们一再引导我们观想一切事物都在光的完美中，是有道理的。

　　蒂娜：

　　是的，保持在光中的视野是很重要的。如果你的心是真挚地热爱地球，热爱宇宙生命，你的心灵确实完全地沉浸在那庄严、神圣、完美的空间里，你就是在一种明心见性的状态中。因为庄严、神圣、完美的五度空间是我们这一宇宙所有次元的中心点，是通往所有次元的中途岛。

　　博纳：

　　你是说只要我们的身心保持在安祥与觉知中，落实地安住在当下的时刻中，与地球的中心点连接，五度空间的能量便会透过四度空间注入我们。而这股能量又将我们提升到与其它的次元融合的状态中。

　　蒂娜：

　　我们越是能在落实地球层面的同时，以敞开的心灵向较高次元的智慧与能量打开，较高次元的精细频率便越能与我们融合。

　　博纳：

　　上次谈到在第六次元中，一些思想意识会先形成几何形体，再投射到第三次元的物质世界中，成为物质显像……这些概念让我觉得很玄，因为我无法理解它的运作方式。

　　蒂娜：

　　我们心识里的一切思想意念，先在第六次元中形成几何体的基层。当你对某种理想具有崇高的憧憬与渴望时，它的频率便开始振动，产生创造的能量，使这些事物同时在三度空间具体显现。

　　博纳：

　　为何是几何体？

　　蒂娜：

　　几何体是一切事物的母体matrix，它的原理在古埃及的文明中，有一些记载。大约在公元前六千年，天狼星团的存在们曾降临地球，在现在的埃及那一地带，建立了庄严、宏伟的庙宇与城市，启动了尼罗河漩涡的力量。他们也在爱琴海一带建立启动能量的建筑结构。

　　博纳：

　　他们所建立的庙宇是什么教派呢？

　　蒂娜：

　　他们并未成立宗教，宗教是建立在人类思想意识与行为上的事物。相对于昴宿星团的工作是开启人类的心轮，天狼星团的工作是开发人类的脑意识，促进人脑有更高的进展。

　　天狼星团的存在们降临地球后，在庙宇中所教导的是一些有关宇宙原理、宇宙法则的知识。几何原理是当时进入庙宇的学生们，要入门成为祭司之前必须学习的一门课程，可见它是很重要的一环。

　　博纳：

　　在《光的课程》中，上师们也教我们用光的金字塔的几何架构来运作，我一直不知道为什么要这样做，我们能找到有关资料吗？

　　蒂娜：

　　我看过一些相关数据，仅能粗略地明白一些大概。现在我们也一时无法谈到那么深。如果你有兴趣，也觉得自己可以消化与吸收这些神秘事物，等我们以后有机会时再针对这一点来探讨。

　　博纳：

　　是的，我还需要做些准备，可能要等我的心灵意识更扩展，智慧更进一步打开时，我才有可能理解这些教导。现在对我来说最好的方式是放下对这些较高次元几何原理的好奇，进入上师们在《光的课程》的行星系列中所教给我们的光的几何架构中运作，等我具备了理解这些更高宇宙原理的智能之后再说。现在还是让我们回到刚才所谈的吧。

　　蒂娜：

　　刚才谈到那里呢？

　　博纳：

　　刚才那句：‘当你对某种理想具有崇高的憧憬与渴望时，它的频率便开始振动，产生创造的能量，使这些事物同时在三度空间具体显现。’好像崇高的憧憬与渴望才是创造的先决条件？

　　蒂娜：

　　较低的思想意识也能制造许多较低层面的因果。较低思想意识的频率，只能存在于四度空间以下，在三度空间里显像。因此，那些不属于较高次元的思想意识，只是人类在梦境中的幻象。所以，较高次元无法与较低次元中自我的欲望共同创造。

　　博纳：

　　那么，什么是较高次元所能共同创造的呢？

　　蒂娜：

　　“创造”指的是有益于人类，建设性的，使人类从束缚中解脱，可以提升人类心灵与社会进展的活动。要在权利斗争中满足较低自我需求的行为，则属人类较低自我的制造。

　　博纳：

　　要在这高度竞争的社会形态达到真正的“创造”，实在太难了，因为社会鼓励竞争。

　　蒂娜：

　　如果你相信自己独领风骚才是赢，别人则不是友便是敌，你必然会陷入在激烈的竞争中。我看到的是社会上许多人提倡双赢、共生、团队精神，我相信最终是具有这些理念，真正在努力实践的人能实现完美的创造。

　　博纳：

　　看来我还没有完全清除残留在我脑海中的负面影像。

　　蒂娜：

　　我们常常在不自觉中，盲目地跟着群众思想意识飘流，或是被旧有模式牵着走。

　　博纳：

　　我仍得加油，继续培养自己的觉知力了。上次谈到：‘第七次元是传递纯净思想与讯息的区域。对地球而言，这是一个传递光的宇宙讯息的高速网络。是整个银河星系的沟通系统。’我有点似懂非懂。

　　蒂娜：

　　第七次元的功能，是帮助我们这银河整个宇宙星系灵性的提升与进展。它是一个光的高速网络，具有传送整个银河星系信息的功能。光的讯息经由脉动，由这高速网络传递到各个星球上。那些处在光带（Photon Bands）中的星球，便螺旋式地将这些讯息地发送给邻近的，处在银河黑夜期（Galactic Night）的星球。

　　博纳：

　　你是说所有的星球因为是在轨道中运行之故，也像地球一样，有进入白昼的时候，也有进入黑夜的时候。

　　蒂娜：

　　是的，只是银河轨道是巨大的，在银河星系中运行，以地球的时间来算，非常非常地长。而且是夜长昼短，黑夜期多于白昼期，当它进入黑夜期时，可谓是漫漫长夜。然而，一旦进入白昼期，就是进入光带,也就是我们所谓的光的纪元。在银河轨道中运行着的地球，在经历了漫长的黑夜之后，终于进入黎明的曙光，万物开始更新与成长，因此我们也称之为新时代（New Age）。

　　地球在银河星系这一次的循环中，进入光带的时间，正好是宝瓶座纪元，所以我们说进入宝瓶座纪元便是进入光的纪元。许多原本在黑夜期中可以隐藏，可以生存的事物，在进入光的纪元之后，便无法逃遁。

　　博纳：

　　所以在我们之内的黑暗思想与意识也必须转化，否则我们便无法安然地处在光的纪元中。《光的课程》就是在教导我们清理转化这些黑暗事物，使我们得以利用地球进入光的纪元期间，加速进展。

　　蒂娜：

　　第七次元的存在们透过光的网络，仍然可以了解处在银河黑夜时期中，其它星球的处境。但是处在黑夜时期中的星球，则无法像进入白昼时期的星球那样，可以大量地汲取光的智慧。

　　博纳：

　　就像是在睡眠中，我们的活动进入缓慢，几乎是停滞的状态一样。那么进入光带中的地球有什么特质呢？

　　蒂娜：

　　这个时期的地球将接收大量的光的能量，产生巨大的清理与净化情绪∕感受体的作用，使地球的频率不再那么浓重、稠密，并向多次元的宇宙觉醒。

　　博纳：

　　看来是地球脱离黑暗进入一个更新的时代呢！生在这样的时代好像责任重大呢！

　　蒂娜：

　　不需要想太多，只要持续走在光中，并时刻保持觉知就行啦！

　　漫谈宇宙次元(三)

　　博纳：

　　你说第八次元是一个将宇宙智能提供给地球的结构组织。祂要如何把宇宙智慧提供给地球呢？

　　蒂娜：

　　这次元是一个充满光与生命势能的网络，透过传递纯净的思想与讯息，引导在祂之下的每一个次元维持生命的质量。

　　博纳：

　　在祂之下的每一个次元？根据佛陀的说法，那可是像恒河的沙一般多的世界哪！

　　蒂娜：

　　猎户星系是一个巨大的星团，随时观察在祂之下每一个次元、每一颗星星的运行，而在祂之下的任何一个存在，只要热爱宇宙生命，热爱宇宙真理，都可以成为这一次元的一部份。

　　博纳：

　　没那么简单吧？我热爱生命，热爱真理，怎么就无法进入这网络，取得宇宙智能呢？

　　蒂娜：

　　热爱宇宙生命指的是：“无论在任何情况下，都不干扰其它次元，其它的存在。”你能说你已达到不带给任何人任何困扰的境界了吗？

　　博纳：

　　喔！那我还差得很远呢。

　　蒂娜：

　　这种能力需要在不同的次元中，经历许多生之后，有了丰富的生命阅历，才得以培养出来的。一般来说，这种质量通常在经历许多善、恶两极生命的千锤百练中磨练出来的。它是一种心灵的爱，像耶稣基督以及祂的门徒那样，置身在纯然的爱中，即使是面对邪恶的人群，心中的那股爱仍然不变。

　　博纳：

　　唉，我是人家骂我几句我就恨死了，更不要说当别人冤枉我时，便恨不得那个人下地狱去……

　　蒂娜：

　　所以我们都还得在第三次元中继续学习与磨练。目前地球人口大爆满，因为我们银河星系中许多其它星球的灵魂都到这里来学习。因为这段时间地球是学习与体验邪恶两极，学习识别的训练营。

　　博纳：

　　你是说我们地球上有许多外星来的留学生？像“我的继母是外星人”那部电影中的女主角一样？难怪有许多女孩子长得真的是像天人般地美丽。尽管她们看都不看我一眼，但我还是希望她们不要去经历任何邪恶的事物。

　　蒂娜：

　　真是怜香惜玉的贾宝玉，放心好了，在地球上这种训练营即将结束。

　　博纳：

　　这种训练营还是关门大吉的好，什么时候会结束呢？

　　蒂娜：

　　当所有地球人类看到不爱惜地球，不珍惜地球资源，不尊重宇宙生命所带来的后果，愿意转变时，这训练营自然会结束。

　　博纳：

　　天啊！这要到什么时候，尚有许多人根本还没有这种爱惜地球资源，尊重生命的理念。

　　蒂娜：

　　一沙一世界，共业中有别业，如果你选择与贪婪、憎恨的人同流合污，你的体验将会是世界末日或圣经启示录所描述的世界。然而，如果你自身先做到这点，你就会生活在一个提升的，较高灵性的世界。

　　博纳：

　　但我希望我的家人、朋友、周围的人都能生活在一个提升的，美好的世界中。

　　蒂娜：

　　那就送光给他们，让较高次元的讯息引导他们。还有，不是所有的人在这地球上都得亲身经历邪恶，有时是邪恶的事情发生在他们的周围，也足以导致心灵的伤痛，迫使他们从中去学习理解与宽恕，并向光的更高次元觉醒。

　　博纳：

　　是的，我相信这一点，因为我知道这是你的现身说法。关键在于这种时候，要有人可以从旁支持与理解他们，才能帮助他们走出惊吓、彷徨与迷惘。就像当时你有TONI与《光的课程》帮助你走出那段黑暗的历程一样。

　　蒂娜：

　　是啊！所以你要做好准备，成为执行任务的天使。也许那一天正好需要你表演一场英雄救美的连续剧。

　　博纳：

　　嗯，这倒是说服我好好修天使级次的理由呢。

　　蒂娜：

　　如果单纯为了这个理由，也还是出自你的EGO喔！不过我知道你是在回我的玩笑。你实在很幸运，不必经历那些压倒性的伤痛，便已向自性里的光及较高次元觉醒。这将使你们省去许多弯路及不必要的学习课程。

　　博纳：

　　说到向较高次元觉醒，你说第九次元，是一个统合由各种微细频率（subtle frequencies）所交织而成之种种实相的区域。是这一银河星系的政务中心，那为什么不管管我们这个纷争多端的星球呢？

　　蒂娜：

　　地球是一个被赋予自由意志的实验室，而地球做了在两极中学习，以及要经历、体验所有次元的选择。每个灵魂都可以选择停留在四度空间以下的剧场中，或选择回归较高次元。因此，他们不会干预我们的选择。

　　博纳：

　　这样的话，第九次元好像就与我们没有太大的关系了。

　　蒂娜：

　　不要忘了，每个次元都与我们息息相关。第九次元以永恒三摩地（samadhi）的定境,与来到这次元的存在们分享在这种境界中的感受。它所散发的能量之波，是一种核能般的巨大力量，支撑着第八次元光的网络的运作。

　　博纳：

　　我想起来了，根据来自昴宿星团的数据显示，耶稣来自这一次元。他的诞生，使较高次元的能量，以及基督意识得以穿越第四次元的天蓬进入地球。这表示他们还是非常关爱地球的生命与进展。只是他们以教导来带领我们，而不是以管束来干扰们，这是真正的爱与尊重。

　　蒂娜：

　　是的，因为地球选择经历所有的次元，因此，人类自身便具备了九个次元的智慧。然而，当地球处于宇宙黑夜期的时候，完全失去这种觉知，因此他选择在双鱼座时代降生地球，唤醒人们内在的基督自性，为人类进入宝瓶座纪元也就是光的纪元做准备。

　　博纳：

　　可以谈谈为什么进入光的纪元要做一些特别的准备吗？

　　蒂娜：

　　因为在宇宙轨道中运行的地球，在这一循环中，走到宝瓶座纪元时便进入光带（Photon Band）；而地球是如何在“宇宙黑夜期”与“光带”之间运行？这“光带”所带给地球的影响是什么？以及为什么地球及地球人类要在这曙光中做好准备？……等种种的问题，则又是另一个宇宙科学的探讨领域，我不知道我们是否都做好进入这种探索的准备。

　　博纳：

　　我得承认在这一连串的宇宙次元的探讨中，有许多地方我确实是似懂非懂，但对我来说，还是比坐在那儿看一些把我们当呆瓜的新闻媒体的报导、无聊的电视节目或电影好一些。何况在我们反复的探讨中，有时候我们回头从不同的角度去谈时，我常常会有恍然大悟的喜悦。

　　蒂娜：

　　是的，有些新闻媒体的报导、电视节目或电影，常常让我感到人类的心智与人格被耍弄、被贬低的沮丧，但这是社会大多数人所要的，他们才得以如此仓狂。好在我们还是可以看到一些宣扬社会光明面的节目。否则连我都不会相信我们真的处在新纪元的曙光中。

　　博纳：

　　我知道有一位在美国办儿童教育的老师，要求她的学生家长不要让孩子们学期中看电视，不知她是出于什么样的观点。

　　蒂娜：

　　有一段来自昴宿星的讯息说，许多电视节目不仅降低人的智慧，也损害人的免疫系统。你越是允许某些团体为了他们自身的利益，利用电视或新闻媒体操弄你的思想，或因他们耸人听闻，扇动性的言论而感到愤怒或恐惧，你就越是会感到受到伤害、无力与无助。

　　博纳：

　　我觉得最大的致命伤是，一旦被吸引，不但自己的思想、感觉被牵着走，许多该做的事也不想去做了。

　　蒂娜：

　　那么就让我们关掉电视，继续向多次元的宇宙探索吧。

　　漫谈宇宙次元(四)

　　博纳：

　　有人向我提出一个问题，说既然我们的自性是完整的，为什么还要清理与净化，他的意思是我们不需要经由光的课程来提升与转化，因为我们本来就是完美的。

　　蒂娜：

　　我们灵魂的初始状态是清净完美的，这一点是没错。但是，当一部份的我们决定体验地球的生命时，在学习与体验的过程中，我们扭曲了那原有的实相。我们变得只知道有三度空间的存在，对时间与空间的认知是直线性的，而非全面的整体性。我们生活在恐惧中，失去了原有的和谐。在恐惧中，我们的思想使我们不停地制造不平衡的因果，致使我们身体的细胞也因不平衡而衰败，因此我们的身心都需要治愈，治愈指的是是调整、恢复我们原有的平衡与完美。

　　博纳：

　　既然破坏了，又如何恢复呢？恢复的方法又是怎样的呢？

　　蒂娜：

　　人类细胞里的基因具有恒星作用（stellar contributions），因此我们必须唤醒我们恒星细胞的基体（stellar-cellular matrix）。这种唤醒必须与星际宇宙的能量也就是光的能量共同运作，才能产生作用。同时我们也必须与宇宙其它次元互动，才能获得真正的治愈。

　　博纳：

　　在“光的课程”中，上师们设计行星课程的目的，是不是也是为了唤醒我们恒星细胞的基体，带领我们进入多次元的宇宙呢？

　　蒂娜：

　　行星课程教导我们如何与较高次元互动，如何运用较高次元的能量来调整我们的细胞记忆，开启内在心灵的较高智慧，从中体悟自己生命的蓝图，并获得实现这完美蓝图的指引。使我们从心灵的领悟中获得实践的力量。可以说正是为了这样的目的。

　　博纳：

　　心灵的领悟固然是最重要的，它在我们生命中所产生的作用，超越了头脑里的知识。然而，我看到许多人尽管进入了行星课程，往往无法在第一次的学习中便能领悟到宇宙意识，仍然局限在三度空间直线性的思想意识，使我们无论怎么做，都会有所偏颇。

　　蒂娜：

　　学习任何东西，都要用心地反复体会，才能熟练应用。有人因一时未能领悟而不再向前迈进，但也有很多人随着内在心灵的呼唤，反复习修，以信心与期望继续走下去。终于在身心上获得调整，在生活上达到自由与喜悦。

　　博纳：

　　我觉得修光的课程却未能进入行星课程，确实有入宝山而空归的感觉。因为如果不进入宇宙意识，我们的思想与心胸便无法扩展，使自己的生命也陷入在停滞的状态中。

　　蒂娜：

　　进入千禧年之后，地球进入光子带（Photon Band），势必展开明显的两极分化。这也就是为什么我们从另一角度来探索宇宙次元，并传递一些较高次元的讯息，期望大家能从一些基本概念中做出自己要朝那个方向前进的选择。

　　博纳：

　　我们要在什么样的两极中做选择呢？

　　蒂娜：

　　一是选择清理、去除与我们内在纯净本质无关的事物，随着宇宙进展的律动而进展。一是继续停留在迷乱恍惚，纸醉金迷，色欲衡流的巫毒世界中打转。

　　博纳：

　　我只知道地球进入宝瓶座纪元即是进入千禧年，但我不知道进入宝瓶座纪元就是代表进入光的纪元，也不知道进入光的纪元与地球人类的进展又有什么样的关联？

　　蒂娜：

　　所有的星球都在银河中运行着，并经历不同的阶段而成长，地球也不例外。每隔26,000年，我们的太阳系统进入光子带，地球在这一循环中正好是在宝瓶座纪元的时期中进入光子带，因此又称之为光的纪元。星座的转移属于星象学的范畴。

　　博纳：

　　星象学与我们在宇宙中的进展有着什么样的关系呢？

　　蒂娜：

　　银河星系除了垂直的九个次元提供我们探讨一条探索的途径之外，尚有平面的十二星座可以提供一些了解自身情况的信息。我们称这些数据为星象学。它解说地球如何在移转中进入不同的情况与进展。星象学可以说是星星的逻辑学。

　　以地球为中心的星象学，可以说是一种为人类进展的时间与质量译码的工具。譬如说，第四次元是我们的情绪体之所在，但影响我们情绪的是我们太阳系统中其它行星的原型与散发的势能。也就是说从星象学中，我们可以理解到大至地球，小至个人的进展在什么阶段。

　　博纳：

　　这样看来，学习星象学是一门很深的学问，它不应只停留在用来给自己或帮别人算个命的占星术而已。

　　蒂娜：

　　正确地学习与运用，逐步地与恒星在银河轨道的运行中融合，可以使我们从中学习如何客观地掌握自己的情绪，去侦测自己的行为，去了解自己的梦境、潜力以及灵性脉冲。它使我们看到自己在生命剧场中所演出的过去、现在、未来的戏剧是如何地矫情与虚假。 它是昴宿星团及玛雅星用来协助我们返本归真的科学。一旦我们熟练掌握自我观察，或自我省思，我们便能了解通往其它世界的通道就在这些感觉中。

　　博纳：

　　在这光的途径上走了这么一段时间下来，我也开始能自我观察、自我省思了。我需要再去学习星象学吗？

　　蒂娜：

　　这是个人的选择。灵修不是一定要先成为一个星象学家。这是一门学问，如果你没有时间再去研究，只要时时保持觉知的在自我审视中，并时常运用光的能量清理与净化自己，可能的话，在一年中的春分、秋分、新月及满月时加强静心冥想即可。事实上，与恒星的运转周期同步调整是非常令人兴奋并极具创意的。它对于启动我们的宇宙意识识很有帮助的。

　　博纳：

　　看来地球在星际的运行中，要进入光子带或光的纪元，可不是常有的事，才会被当作是一件大事来谈。

　　蒂娜：

　　在银河中运行的地球，大部份的时间是处在银河黑夜期(Galactic Night)。大约每隔二万六千年，进入宝瓶座纪元时，地球便开始进入光子带。事实上，地球只有在狮子座与宝瓶座时代才进入光子带，其余的时间都在银河黑夜期。许多在银河黑夜期可以隐藏的事物，进入光子带之后，便无藏身之地，如果我们不能与光的频率，光的思想意识，光的较高智慧也就是宇宙智慧和谐共振，无论是生活上，身体上或精神上，都很容易产生许多问题。

　　博纳：

　　宇宙智慧指的是什么呢？

　　蒂娜：

　　是一种至高无上的智慧。一种使宇宙亿万星球日以继夜，永不止息地运转，使万物在其中有序进展的智能。

　　博纳：

　　我知道这智慧存在于我们的本质中，只是它到底在那里？

　　蒂娜：

　　它就在我们的细胞记忆中，记忆就像情绪一样，你看不见它，但它是存在的。我们可以选择我们的情绪，让它在我们的身心上产生前因后果，我们也可以选择让不同的记忆，去创造我们的生命。当地球走在银河黑夜期时，大部份的人的细胞记忆处在睡眠中。这是人类处在累积经验，从因果中学习的时期。一旦进入光的纪元，懂得运用光的势能进行清理与净化的人，便比起黑暗时期的人类更容易从第三次元的梦境中觉醒，从而结束在第三次元的因果的学习课程。

　　博纳：

　　那么在两极分化中选择停留在巫毒世界中打转的人，当地球进入五度空间时，他们将会如何呢？

　　蒂娜：

　　每个存在将自然而然地置身在与自己灵魂意识相同的空间。好斗、贪婪的人，将前往其它尚在三度空间中进展的星球，并置身在与自己意识相同的群体中。

　　博纳：

　　看来这是在意识频率的运作中，物以类聚的宇宙法则啰。反过来说，如果我们选择与多次元的存在们，像天使圣团，昴宿星团，天狼星团、基督、以诺圣团的灵性意识共同运作，让这些意识贯穿在我们的所有体系中，我们便可以与他们的融合，进入他们所存在的意识层面。

　　蒂娜：

　　是的，所以学习在这两极中做选择也是一种智慧呢！

　　漫谈宇宙次元(五)

　　博纳：

　　上回我们谈到“光子带”，我很好奇地球是何时进入光子带的？

　　蒂娜：

　　地球是在1987年春分时期（三月十六～二十三）进入光子带，并稳定地每年逐步进入。许多其它的行星已进入光子带，地球的整个轨道将在2012年冬至全面进入光子带。2012年开始，银河星系的频率将散布在整个银河中，地球上任何具有智慧的生命都可以与这银河星系的频率共振，九个次元中的每一个次元都开始与光子带融合，那些无法与银河星系的频率共振的，将无法在光子带中维持形体。

　　博纳：

　　2012年？那不是玛雅历法结束的一年吗？我还以为玛雅人指的是地球将在那时候被毁灭呢？

　　蒂娜：

　　当地球与玛雅星一起进入光子带时，将在昴宿星团与天狼星团之间形成一种联盟，这种联盟将创造种种新的可能性。玛雅历只计算到2012年，表示那一年是一个时代的结束，那以后是一个新循环的开始。

　　博纳：

　　顾名思义，光子带（Photon Band）指的是充满了光量子(Photon)的地带。光量子是一种微波放射。从微波炉的原理来说，当我们全面进入光子带时，我们不是要被光量子的微波所烹煮了吗？

　　蒂娜：

　　昴宿星团告诉我们一个令人讶异的事，他们说太阳具有调整光量子的功能？他们说地球上一些臭氧层被破坏，虽然有一定程度的影响，但更大的原因是因为受到光量子的改变所致，这样可以让太阳能量从南北极唤醒2D──也就是第二次元的磁场

　　博纳：

　　昴宿星团也在光子带中吗？

　　蒂娜：

　　他们说104,000年之前，在银河的运行中，他们经历过我们现在所处的加速进展的状态。所以他们现在以老大姐的身份来教导我们许多事，引导我们为进入第五次元做准备。

　　博纳：

　　那他们用宇宙飞船把我们带走不就好了吗？

　　蒂娜：

　　他们不能以揠苗助长的方式把我们从地球上抽离，因为除非我们自己做好准备，否则我们无法在其它次元的频率中生存。事实上，昴宿星团曾犯下一个错误，就是在13,000前，干预人类的自由意志。那是在上一个周期时，因磁极改变之故，导致了冰河期，昴宿星团的存在们感受到人类痛苦与死亡的的挣扎，由同情产生怜悯。但事实是当改变剧烈进行时，正是人类转化恐惧的时候。那时昴宿星团不理解这是一种平衡的过程，因为这种事不曾在昴宿星团中发生过，由于无知，他们除了带领一些人到安全地带之外，还把一些人提出地球，这不仅中止了人类的转换过程，还使人类在混淆中开始认为自己是受难者。除此之外，他们的干预也使人类以为在自己的世界之上，有一个会介入人类生命的神，并以为世界会被毁灭。因此，他们不会再犯下同样的错误。

　　博纳：

　　难怪每当我面临挑战时，所想的不但不是自己应如何改变与转化，而是觉得自己是受害者，从而真的制造出受害者的实相。话说回来，如果最终我们还是得靠自己去领悟，去转化，那他们还能怎么协助我们呢？

　　蒂娜：

　　他们为地球行星的中枢译码，虽然编码的全息图（Coded Holograms）在我们自己的细胞记忆中，但我们无法看到这银河的全息图，因为较高次元的光速高过我们肉眼所能见的，超过我们心智所能领悟的。其中最大的原因是其中有一个网(net)罩在第三次元与较高次元之间，使得较高次元的智慧无法穿透这网进入我们的心智。

　　博纳：

　　难怪在“光的课程”中，上师们一再告诉我们，光的运作是超越我们的头脑所能理解的，在这阶段，只要引导光运作便是。这句话有时我可以接受，有时却相当反感。

　　蒂娜：

　　这与我们刚才所谈的网罩有关。被这网罩住时，使我们对较高智慧的一切带有极大的抗拒。但也因我们在这网罩中变得混淆麻痹，那种窒息的感觉，使许多人决定从网洞中穿越出来，或撕破这层网罩，以便获得更多的光，也就是较高智慧。因此对光或较高智慧，我们有时会臣服，有时则会抗拒。

　　博纳：

　　“光的课程”好像在教我们如何穿越这层网罩，但它像是一种天罗地网般的东西，不是一下子就能挣脱的。

　　蒂娜：

　　天狼星团与昴宿星团正协助拆除笼罩在地球上的网，昴宿星团与天狼星团是一种兄妹般的关系。天狼星团是地球的第六次元的几何光体。古埃及人就是由天狼星团下来的，他们在庙宇中教导人类科技，使人类理解几何学的神圣原理。因地球进入光带，玛雅历与天狼星团的宇宙知识再度打开。

　　博纳：

　　兄妹般的关系，昴宿星团是女性的星团？

　　蒂娜：

　　昴宿星团本身是中性的，但是由于地球目前阳刚的能量过强，他们的主要任务是唤醒人类封存的阴性能量。阳性或阴性并不特指男人或女人，而是所有具有生物性智慧的生命，包括人类在内，都具有的本质。

　　博纳：

　　我们以前在中性的那篇已讨论过，只是没想到这是宇宙所有生命的本质。现在我倒是对第六次元的天狼星团感到蛮好奇的。

　　蒂娜：

　　天狼星团首次在地球上建立金字塔是在公元前10,800年，之后 在公元前2,450 年又重新建立，并安装了一个遥望猎户星（Orion）的装置。这储藏人类存在于天狼星的细胞记忆装置，就安装在地球磁场中。直到1987年一群灵修者透过世界性的冥想网络，才将这些记忆唤醒，使地球与银河星系重新连接。

　　博纳：

　　我曾看过一些数据说天狼星团将在宝瓶座纪元，也就是地球再次进入光子带时拯救人类，你的感觉是什么？

　　蒂娜：

　　他们当然是渴望协助地球的，但我想他们不会犯下昴宿星团那样的错误。昴宿星团的人已学会没有人可以任意把人类从第三次元中直接接出来，反而是第三次元的磁场会把那些介入者吸到地球上，以便让他们平衡干预所带来的因果。

　　博纳：

　　干预别人的自由意志与学习，会带来因果？这法则也用在人类的生命进展中吗？

　　蒂娜：

　　没有错！任何宇宙法则放在人类的学习与进展上都依然适用。

　　博纳：

　　那么他们会如何帮助我们呢？

　　蒂娜：

　　昴宿星团协助我们打开脉轮，并清理我们的情绪体。天狼星团则协助我们开发理性思想体，以便理解蕴含我们实相的神圣几何光体。

　　博纳：

　　这么说，看来“光的课程”是昴宿星团与天狼星团兄妹合编的杰作了？交织着情绪体的清理与几何光体的运用，的确需要好好习修才行。

　　漫谈宇宙次元(六)

　　博纳：

　　我的理解好像是当地球进入银河黑夜期时，地球人类便在二元性的梦幻中。当地球进入光子带时，人类便开始觉醒，在银河黑夜的二元性中所经历的，所学习的一切便开始萌芽，进而开花结果。这种昼夜循环的目的在那里？它有什么意义呢？

　　蒂娜：

　　因为地球被选择成为发展生物的实验室。由我们自己以及各次元的智慧，在地球上进行实验是必要的，因为这样大家才能理解银河星系的宇宙法则及生物法则。

　　博纳：

　　为什么在整个银河星系中，地球会被选择成为实验室呢？

　　蒂娜：

　　为了使生物性的智慧存在体现完美，造物主决定选出一个星球做为实验室。掌管地球的智慧女神-盖亚，具有我们无法想象的智慧与力量。因此当地球的物质生命被创造时，便在人类这特定的物质体中注入同时拥有九个次元智慧的潜能。

　　博纳：

　　是的，许多人已觉知到盖亚的存在。从她能在银河星系中被选出来，成为这生物实验室的首席科学家，可以想象她的威力。

　　蒂娜：

　　造物主决定，在实验室中，可以创造任何事物，但是由盖亚来决定是否接纳这些创造。任何她所拒绝接受的创造，她便将它从表层清理掉。

　　博纳：

　　我想这就是为什么她摧毁亚特兰提斯的实验室了。现在人类又回到近似亚特兰提斯时期的状态，她要再次摧毁我们吗？

　　蒂娜：

　　现在有一部份的人确实还在重复亚特兰提时代的黑魔术，但与那时代不同的是，许多灵魂认清了在那时代所犯下的错误，在这时代返回地球，尽其所能地提升与平衡地球的磁场，其它次元的存在们也尽力在协助我们。

　　博纳：

　　所以地球将是安全的了？

　　蒂娜：

　　当地球再次进入光子带时，地球将成为多次元的星球，这时她的生物圈将决定把什么样的生命形态，散布到我们这一银河星系的那一个地方。

　　博纳：

　　天啊，那我会被散布到那里去呢？

　　蒂娜：

　　散布的原则是基于留在这生物圈中的生命是否受到启迪，是否达到光明的心性。那些无法快速迈向光的存在，就会离开身体，无法存留在这生物圈中。因为你无法在半睡不醒的状态中活在光子带中。

　　博纳：

　　好在我修了光的课程，我会习惯性地迈向光。

　　蒂娜：

　　不要得意得太早，当你的心识中还有黑暗意识存在时，你仍有不自觉地背光而逃的可能。只要想想自己是否还有抗拒进入新的级次，新的循环，便知道届时自己是否会逃脱。

　　博纳：

　　难怪地球得这么无止境地循环着，在地球进入光子带时毕不了业的人，就得重新进入银河黑夜期，重头来了？

　　蒂娜：

　　地球为了对自身进行探索，在银河星系的轨道中一再循环，这银河星系轨道是进入九个次元的通道。银河星系的宇宙心识在亿万个系统中保存着九个次元的思想智能。

　　博纳：

　　难道说我们要通达九个次元的思想智慧才能存留在光子带中？

　　蒂娜：

　　至少我们需要有意识地认知我们自身存在中的九个次元的细节，以扩展我们的心智，并落实我们的智慧，因为只有这样，我们的心识才得以自由。

　　博纳：

　　那就赶紧告诉我九个次元的细节吧！

　　蒂娜：

　　整个银河星系与我们的关系是无法三言两语来涵盖的。我们只能以漫谈的方式来探讨。从地球的角度来说，地球的核心是第一次元，这是和谐、福佑、落实的次元，在它之上，地表之下的是第二次元，这是地球的力量与元素的来源。存在于地壳之上的，是线性的时间与空间的第三次元。第四次元是非物质体，原型带，从中感觉、梦想、连接盖亚的一切事物，以及较高次元的一切都可从中汲取。这第四次元是各星球显像的原型模式，在地球上激发这些行为模式。昴宿星团是第五次元我们会逐步探索它。天狼星团是地球的第六次元，它以第三次元的形体，第四次元的感受原形，以及他们在第三次元的创造模式来创造几何光体。这就是地球物质模式背后的形成素。

　　博纳：

　　稍停一下，我们确实得慢慢地谈，光是上面这一段我就得细细咀嚼，才能真正理解。从上面的话中，我目前只大略地领略到第四次元对第三次元的实相有极大的影响。

　　蒂娜：

　　所以在“光的课程”的初级课程中，上师们排了一个以太星光体的级次，这是基础习修中很重要的一个级次，因为它正是带领我们清理与净化笼罩着我们的那层第四次元的网罩。这样较高次元的光与智慧才能传递到我们存在于地球上的体系中。

　　博纳：

　　我虽然修过以太星光体的级次，但对以太星光体的本质，仍一无所知。

　　蒂娜：

　　我们的各个体系中都有需要释放的杂质，由这些杂质所形成的负面模式，形成一种基因记忆，储存在我们的以太星光体中。许多负面的模式，譬如有些前世的疾病，因打预防针，吃消炎药或放射性治疗之故，无法发作以便从记忆中清除，便储存在与我们的身体、情绪体、理性思想体相对应的以太星光体之中。

　　博纳：

　　那光如何又如何清除我们在以太星光体上的杂质呢？

　　蒂娜：

　　光量子是一种极小的电磁量子，永远充满着电子，生命期是无限的。这些电子的活动可以释放我们身心上沉重稠密的频率，使们可以深入自己的潜意识，以释放负面的因果，我们越是探索自己的因果，我们的生命就越能充满光量子的能量来引发我们思想、情绪与身体的转化。

　　博纳：

　　如果不是有意识地在光的运作中做身心意识的转化，会是怎样的过程呢？

　　蒂娜：

　　扭曲的思想意识常常会带来身体的疾病，至于会呈现什么状态则因人而异。简单来说，如果不是经由有意识地转化，通常就是透过自己的免疫系统来治愈或以承受痛苦或经由死亡来释放。

　　博纳：

　　这么说选择有意识地清理与治愈还是很重要的。因为免疫系统也是要在身心意识正常、平衡的状态中才能发挥它的功能。

　　蒂娜：

　　自从1994年地球进入光子带之后，人类各个体系上的杂质便开始受到强烈的引发。人类的四个较低体系的稠密度可以说都集中到身体上。看着身边的人走在疾病所带来的痛苦与死亡的过程中，我时常感同身受，也会觉得痛苦。然而，要经由什么样的过程来转化，完全是个人的选择。即使是自己的亲人，我们也是既无法替代，也无法干预他们的选择。

　　漫谈宇宙次元(七)

　　博纳：

　　在谈了这么多次元之后，我很好奇地球上有谁是从其它次元来的？

　　蒂娜：

　　根据昴宿星团的讯息表示：梵谷是许多由昴宿星团前来投生地球的灵魂之一。他因画盘旋的星团而被囚禁。

　　博纳：

　　科学的发现总是比这些进展的灵魂慢了许多步。现在科学家已发现有些星团确实是呈现螺旋式地盘旋着。

　　蒂娜：

　　梵谷作为昴宿星团的灵魂，创作过程是极具自由与具创造力的，然而，他能完全感到线性的空间与时间所带来的羁绊，这使他非常恐惧。他确实是看到这些螺旋式盘旋着的星团，这是多次元视野的本能。研究梵谷所画的星星，将帮助我们看到我们的太阳实际上是昴宿星团的一部份。这就是为什么昴宿星团更容易接近我们，因为我们的太阳正好是盘旋在昴宿星团的周围。

　　博纳：

　　听来整个银河星系的轨道是相通的。

　　蒂娜：

　　是的，整个九次元正好安装在第十次元中，也就是说整个银河星系是一个有着十个次元的宇宙智能系统，它在九个次元中表达它自身。它含融一切我们所能感受到的万事万物，它无以名之，无法用我们语言来解说，也不是我们现在的心智所能理解的。

　　博纳：

　　但我们至少可以探索我们所处的第三次元在九个次元中的实相，并从中选择超越。因为我发现自己如果不向多次元的意识扩展，我的生命好像处处受到局限...

　　蒂娜：

　　无论我们对九个次元的了解有多深，如果我们不能实现生命的圆满，我们仍然被那第四次元的那张业网所控制。要实现生命的圆满，我们必需要能与盖亚的巨大势能共振共鸣，以便延伸到银河中心的黑洞之中。只有在银河黑夜期间积累了足够经验的存在，方能孕育出掌握九个次元的冶炼能力。

　　博纳:

　　我那漫谈宇宙次元的愉快，现在却被如何“实现生命的圆满”这现实问题给浇了一盆冷水呢。

　　蒂娜：

　　事实上实现生命的圆满并没有要你去成就什么样的丰功伟业、成为什么样的人或什么事的牺牲品。你只要学会做自己的主人，开启了内在的智慧，与宇宙法则共同创造，共同运作，你自然会“实现生命的圆满”。

　　博纳：

　　唉！最难的就是做自己的主人呢，我最大的问题就是常常身不由己，尽做一些愚蠢的事，把人际关系搞得一团糟，所以不要说生命的圆满，光是想到人际关系的圆满，就会把我拉到谷底。

　　蒂娜：

　　要达到完全自主，你只要重新审视自己所做所为之背后的起心动念，包括每次让自己成为受难者的思想模式是什么。一旦你不为自己的创造负责，认定自己是别人所作所为的受难者时，你就被这感觉牵着鼻子走，这使你必然会制造许多自己无法掌控的蠢事。

　　博纳：

　　那我该怎么办？

　　蒂娜：

　　昴宿星团告诉我们，我们必须爱并荣耀我们的过去与现在，荣耀我们在第三次元的所有活动，不去看自己所写下来的历史的前因后果，便无法去除笼罩着我们的业网。他们还慎重地警告我们说：“不要以为你们在电视或报纸的新闻上所看到的战争与屠杀与你们无关，他们所演出的正是你们自己心中的邪恶与狡诈，如果你们不从中看到自己的血液如何从其它人的牺牲中，获得戏剧性的满足，这些景象就会不断地呈现，最终它便在你们自己身上演出-欺压者与受害者-的每一个细节。”

　　博纳：

　　太可怕了，我们真的得时时刻刻细细审视自己的微细意念。但反过来说，只要能自净其意，便能圆满生命，虽然不容易，但要比想象的单纯多了。

　　蒂娜：

　　在我们结束这段探讨之前，给你一段昴宿星团的讯息，好让你从谷底再回到高原。他们说：“当地球进入光子带时，除非你能与九个次元同调，否则无法维持在第三次元的形式中。幸而这一切的运行是如此缓慢，使你们所有的人都有足够的时间去使你们的身体与意识频率能与它同步。如果你们选择启动这能量的运用以净化储存在你们之内的负面元素，这能量将启动你们身体的整个电磁场，你们需要了结的因果将产生碰撞。这些光量子是唤醒你们海底轮的拙火的信号。唤醒这拙火是重返伊甸园的关键。”

　　博纳：

　　哇！好像越来越精采了，彷佛在一夜之间了解到蕴藏在“光的课程”中的许多天机呢！

　　漫谈宇宙次元(八)

　　博纳：

　　说了这么多，我还是不太了解地球在银河黑夜期与光子带之间循环的目的是什么？

　　蒂娜：

　　人类在银河黑夜期累积经历，经过千锤百炼之后，这些由经历所锤炼成的真知，才能成为进入较高次元后所要创造的材料。当地球进入光子带后，这些属于较高次元的元素，便逐步趋于稳定。

　　博纳：

　　那么人类在这两个相对时期中的使命是什么？

　　蒂娜：

　　在银河黑夜期就是去经历、去体验、去学习，去了解自己的真实本质。当进入光子带时，最高的使命就是清理自己的各个体系，使自己的意识频率能与光和谐共振，做好进入较高次元的准备。

　　博纳：

　　我可以每天洗澡，清理身体，但其它体系的清理就令人摸不着头绪，虽然“光的课程”就是在带领我们清理与净化，但是总有清不完的感觉。

　　蒂娜：

　　身体、情绪/感受体、理性思想体、以太星光体虽说是四个较低体系，但它是浑然一体的，洗澡只是表皮的清理，并不是我们所说的身体的净化。当情绪/感受，思想意识没有清理时，许多由情绪、思想所累积在身体上的杂质也无法清理，最终形成各种疾病。我个人认为，进入行星课程之后，才是真正地进入深层的清理，因为只有经由初级课程逐步打开的过程，才能进入深层自在自我的情绪/感受与思想/意识。

　　博纳：

　　我现在才知道为何要到行星四时，才透过启示录的隐喻，引导光的能量清理我们的腺体，是不是因为在那之前，我们情绪/感受与理性思想的障碍使我们无法进入腺体的清理。

　　蒂娜：

　　可以这么说吧。清理与净化，就像理解与领悟一样，必须同时在所有体系中一层一层地深入。当地球层层深入光子带时，将促进我们的身体与情绪体排出毒素，迫使我们清理思想与情绪的障碍。

　　博纳：

　　难怪我觉得这个时代身体与情绪上有问题的人特别多，原来无论修或不修，光子带都会一视同仁地迫使大家进入Process，但是不理解这种清理过程的人，便不了解自己在什么状态中，形成愤怒、恐慌与紊乱，这种人身上好像到处都是地雷，一不小心就会被炸得遍体鳞伤。

　　蒂娜：

　　许多人受到光子带的影响，开始排除身体的毒素与情绪上的障碍，但因不知如何配合这种清理与转化，使身体产生许多疾病，情绪上则有许多莫名的，无法控制的愤怒。这种状态对修光的人来说也是不可避免的。然而，与别人不同的是，我们可以在觉知中运用上师们所教我们的各种不同的光的工具，以智慧与力量来走过这过程。

　　博纳：

　　然而，我看到许多同学虽然拿了各种工具，一样地发得很厉害，过程一样很辛苦啊！

　　蒂娜：

　　这些工具不是让我们停止身体或情绪体的排毒过程，我们一样要经历毒素浮现的痛苦及清理与治愈的过程，大部份的同学最终都得以在光的运作中，靠自己的力量获得平衡与治愈。只是有些同学的过程较长，也许是因为他们被冲击得昏天地暗，忘了在光中运作之故，这时同学们清理与净化之过程的分享，可以提醒他们，支持他们走过这些过程。我常常对同学们说，无论是自修或共修的人，往往拿了工具，只会像小狗埋骨头一样地把它藏起来，然后就忘了自己有一根骨头，当然产生不了太大的作用。话说回来，工具的使用也是需要一段时间的练习与掌握，就像我们学习外国语言、球类运动、烹饪、缝纫、音乐、美术、一样，即使给我们再多的工具，我们还是不能以“道具取胜”，必须要靠自己的用心学习、体会与练习。因此往往是走过一遍之后，再回头复习的时候，才稍能掌握光的能量运用的诀窍。

　　博纳：

　　所以不能怪是教师们带得不好啊！很多人以为会通灵的教师才具有治愈的力量。

　　蒂娜：

　　光的课程与通灵我们先前谈过，不再重复。但是要知道好的教师是引导你以自己的内在力量来调整与治愈，而不是靠他们所给你的外在力量。纪伯伦在《先知》一书中，被问到教导时，他说： “除了那在你知识的曙光中半醒半睡的事物之外，没有人能够教给你些什么。 走在庙堂的阴影下，行在追随者群中的教师，传授给人的，与其说是他的智慧，毋宁说是他的信实与慈爱。

　　他若真有智慧便不会令你进入他的智识殿堂，反而会引领你跨过自己心志的门坎。”以上这段出自刘佩芳先生的翻译，晨星出版社所出版，全文要你自己去看。

　　博纳：

　　这本书篇篇都很精彩，也是要一看再看，慢慢咀嚼，才能获得它的精髓。

　　蒂娜：

　　我们刚才谈到光子带不仅促使我们的身体排出毒素，也能清理我们情绪上的毒素，这些毒素事实上是一种元素，如果我们不努力转化这些元素，它一样也会排出来，这样不仅会影响我们的身体与情绪，也会影响周围人的身体与情绪。你是否注意到在思想与情绪健康的家庭中生长的孩子是茁壮的，在思想与情绪是病态的环境中成长的孩子，往往也是病态的，因此做父母的要有身心健康的儿女，就要注意自己的情绪，尽可能远离那些不愿意提升自己频率的人。

　　博纳：

　　但我们生活在一个与别人密切互动的社会环境中，大部份的人尚不理解清理与净化，这些人往往包括自己的家人与公司的同事，如果我们必须远离不愿意提升自己的人，那不就只能遁入深山野林了，但并不是每个人都可以这样做的，因此这种说法是满不切实际的。

　　蒂娜：

　　俗话说：“小隐隐于山，大隐隐于世”，光的课程是一个入世修的大乘法门，虽然它有静心冥想的次第，好像是小乘的法门，但冥想的目的是要培养我们的定力，保持高度的警觉，随时观察自己是否被以太层面的杂质所影响，并学习释放它们，这样你不但能超越那些带有毒素的频率，不会与它们共振，反而可以将较高次元的爱与治愈的频率带给不知如何处理自己的人。

　　博纳：

　　这种能力，根据我的观察，要到行星四，腺体净化后才稍具应对的能力，要具有真正的力量，一般来说则要修完行星七的图形与密码之后，方能运用自如。

　　蒂娜：

　　虽然每一个时代的灵魂团体有它的共性，但每个人还是有个人不同的进度，我觉得现在的学生的进展，要比我们当时快多了。我现在也还在锤炼中呢。只是我了解到，正因我还在过程中，所以我必须将这蕴藏着非凡知识的能量传递给别人，只有当我们提供这较高智能的能量给别人时，这频率自然会回来与我们共振。也是因为如此，我才胆敢野人献曝，在此与你漫谈“宇宙次元”、 “光的课程”与我们在三度空间的生命之间的关系。

　　博纳：

　　这是《智慧的河流》中所说的：“在给予中，我们获得”的原理啰！

　　蒂娜：

　　如果我们不是以这样的方式运用这宏伟的能量，我们将会像小狗追着自己的尾巴那样，围着一些无谓的琐碎事物环绕着。但我知道不能再为一些琐碎的事物浪费生命啦，因为那样对我来说太奢侈了。

　　博纳：

　　我看你有时还是会去豪华饭店享受一段美好的时光，难道那不是奢侈吗？

　　蒂娜：

　　偶尔放松一下，与家人朋友一起感受世间美好的创造是一回事，精神上漫无边际地乱窜，有意识或无意识地散播自己的无聊与恐慌是另一回事。在地球这关键性的时刻，许多重要的知识需要传播出去，才能促使地球的能量达到飞跃性的临界点。琐碎的事物会阻挠地球生物性趋于完整所需的过程，我们已开始进入光子带了，我们的清理与净化尚未完成，时间与精力的浪费便是一种奢侈。

　　博纳：

　　所以你要带领我们探讨宇宙次元，但有人反应说这些探讨，对他们来说太遥远了，与自身的现实生活好像没什么关联。

　　蒂娜：

　　如果我们的视野不走出第三次元的局限，我们无法找到生命的答案，我们便会停留在琐碎的事物上，无法真正获得净化、提升与治愈。何况整个银河星系，所有的次元，都在我们细胞核心之内，而不是在我们之外，可以说是咫尺天涯，我们会慢慢讨论到它是如何地与我们息息相关。

　　博纳：

　　这么说是因为我们还在局限性的思想意识中，才会觉得三度空间以外的事物与我们的生命无关。反过来说，如果我们了解自己不只是一个三次元的存在，而是多次元的存在，我们便能走出自己的局限了。

　　漫谈宇宙次元(九)

　　博纳：{image001.jpg,2}

　　为什么当地球处于银河黑夜期，不在光子带中时，地球仍然有光呢？

　　蒂娜：

　　处于银河黑夜时期，地球的光来自我们太阳系的太阳，是一般所谓的阳光。进入光子带，指的是进入一个充满更多光量子的地带。它是第七次元的环形光，由银河中心的垂直轴心散发出来。它从银河星系中心点不停地旋转，进入银河黑夜的黑暗中。图中显示的是光子带的光如何从第七次元散发到整个银河星系中。

　　博纳：

　　因此，当地球处在银河黑夜期时，地球仍然从许多不同的星球获得稀薄的光。所以还是有很多人获得成就。

　　蒂娜：

　　在那期间，大角星或猎户星等都会传递教导的讯息。当我们的太阳系在轨道中越是运行至黑暗的地方时，越是能接收到来自其它星系的智能。天狼星团的知识便是在银河黑夜期间启动的。在公元前3,500年至公元前1,400年那一段时期的文明中，天狼星团为他们所有在地球上的子民打开光的几何磁场。这种磁场被较高次元称之为蓝色尼罗河（Blue Nile）.

　　博纳：

　　以诺之书谈到蓝色尼罗河，但我不能理解。就跳开了，只看一些我能懂的地方。我想那些不懂的地方在我该懂的时候就会懂。事实上光是去体会，领悟看得懂的地方，就受用无穷了。

　　蒂娜：

　　你能像陶渊明那样读书不求甚解，真是帅呆了。灵性的东西，不能勉强，只有自己逐步打开时，才能逐步理解一些原本看不懂的东西。因此，一时看不懂的就跳过去，不要执着地硬是要用我们的头脑逐字地理解。时间到了，智慧打开了，自然会理解。

　　博纳：

　　那么地球是不是在光子带中，对人类就好像没有什么不同了，反正都有光照着我们啊。

　　蒂娜：

　　地球不在光子带时的频率比较沉重与稠密，人类的进展更多的是属于生物性的，灵性的进展非常缓慢。进入光子带时，经由光量子的清理与重整，人类的进展更多是属于灵性的。此外，在4D即第四次元中形成影像或感觉，为了表达这些感觉，便在3D即第三次元中制造活动，从中产生一些经验，即所谓的因果。在银河黑夜期间，很难摆脱因果的业网。但是，当星球进入光子带时，便不再那稠密，因而对自身及宇宙多次元的本质能有更多的理解。这时候只要星球上的灵魂愿意向光打开，将比银河黑夜期更能快速地走出因果的纠结。

　　博纳：

　　看来“光的课程”是较高次元因应地球进入光子带而把在银河黑夜期，只有少数人可以习修的光的运用密法向所有的人公开。问题是光最早是怎么产生的？

　　蒂娜：

　　光量子是自然存在，没有开始，也没有结束。它是一种纯属创造性的智慧。

　　博纳：

　　科学界发现到光子带的存在了吗？

　　蒂娜：

　　60年代以后人类开始把焦点转到地球行星之外的太空中。光子带是最初被发现是在1961年人类应用人造卫星时被侦测到的，但光子带在这之前便早已存在。

　　博纳：

　　听说进入光子带就没有二元性的存在，二元性与两极性的差别在那里呢？

　　蒂娜：

　　二元性是在同一个次元中，却是分裂的。譬如同样在第三次元中，人类的思想却会分成下面种种现象：不是对的，便是错的；不是黑的，便是白的；不是友方，便是敌方；不是这样就非得那样……。二元性的思想意识是局限的，这种局限使人的智慧逐渐降低。两极性是指两种事物在共振、共呜中，它们相互连接，能与不同的次元及世界连接。例如天狼星团的几何磁场，透过光量子的互相连接而扩展，这种互相连接打开通往其它次元的入口，使它能与其它星同步，进入了这种同步性，你便会从你的局限中突破出来。

　　博纳：

　　那我要去闭关了，好让自己分分秒秒地置身在行星四、五、六的光的金字塔中，或许还有点进入较高次元的希望。

　　蒂娜：

　　那是旁门左道了，你以为进入其它次元，你就可以脱离第三次元，从地球上蒸发掉了吗？现在天狼星团的几何磁场正在扩展我们的磁场。你只要正常地学习，打开自己，与光连接，你的心灵意识便能与各个次元的意识、频率与磁场连接。正常情况你是看不到，摸不到这些次元，但它们的频率会在你之内运作，帮助你打开你的智慧与潜能。

　　博纳：

　　所以再怎么与其它次元连接，我的身体还是在第三次元中。

　　蒂娜：

　　身体是你存在的实相的一部份，除非经由灵魂的选择，你无法抹杀它，蒸发它。看来你并不喜欢你所存在的第三次元，你不满意你的生活环境吗？

　　博纳：

　　我觉得我所生活的环境太吵，太杂乱……

　　蒂娜：

　　那你的当务之急是审视你自己。无论你是生活在城市里，乡镇里，森林里或沙漠中，都是为了你特定的进展，灵魂在特定的时间把你安排在那特定的地方。每个人在特定的时间，特定的地方所做的事，无论大小，都比自己所理解的还重要。此外，你内在的感受决定了你能从银河星系中获得什么样的真知。如果你恨你所处的地方，无论是你住的地方或你工作的地方，你便处在极大的危险中，你将无法安稳地处在其中，因为我们已进入光子带，光量子会把你从那个地方排除。

　　博纳：

　　那我要怎么办？

　　蒂娜：

　　你必须花一点时间与你所住的，所工作的地方融合，打从心里接受它。你必须与你所在之地的能量一起运作，将那里的能量扩大到你能再次回应地球。当你在一个地方完成你阶段性的学习与使命之后，你自然会转到适合你下一个进展阶段的地方。无论是你的住家或工作地方，都是如此。

　　博纳：

　　在我被转移之前，我可能会先闷死。

　　蒂娜：

　　如果你这么想的话，这种可能性不是没有，因为你创造你的实相，所以我说你处在极大的危险中。话说回来，许多个人或共修团体，会时时安排自己或大伙一起到大自然中去清理与净化自己，将扩展的心灵带回并落实在自己所属的地方。否则无论你如何在冥想中要进入其它次元，你会发现你只是在磨砖成镜，枉费工夫。

　　博纳：

　　记得很早以前，有人问你说“光的课程”会把我们带到那里去，你反问他想去那里，现在我理解你不是在搪塞。要去那里，确实是要靠自己的意愿，与自己思想意识的进展而定。

　　蒂娜：

　　是的，上了“光的课程”，不比上了渡船般地，只管让船夫帮你摆渡到彼岸。我感到整个课程更像是一个锦囊，其中自有妙计；是一张寻宝图，每个人必须自己按图索骥，你从中所获得的，都是适合你在那一阶段所需要的，最终自己到达智慧的彼岸。

　　博纳：

　　确实是如此，我有同学说每当她在烦恼中时，随意打开光的课程的任何一个级次，任何一页，都可以看到温柔的，爱的提醒，自己便在恍然大悟中化烦恼为菩提。

　　蒂娜：

　　要知道，那是因为她走在这途径上已有一段时间，她能与课文中的文字、思想意识的频率共振之故，才发挥了它的功效，对不修这课程的人来说，无论拿起那一级次的教材，他所能看到的，只是一些浅显的文字，无法真正获得其中的能量所提供的献礼。

　　博纳：

　　说的也是，我以前读过不少励志性的文选，虽然读的时候有些领悟，但过后它是它，我是我，未能融会与整合，想必是我未切入与作者共振的思想频率中。这样说来，任何事物都有一段融会与整合的时间，难怪上师们把光的课程设计成一个漫长的课程，好在它还有结束的时候。

　　蒂娜：

　　与一个系统之能量的融合，就像夫妻相处那样，需要一段时间的磨合，因此要一段时间以后，才能真正融入在能量的运作中。我要提醒你的是，不要以为你把课文看完就可以志得意满，整个课程修完一次，只是学徒生涯结束而已，也许你粗糙的表皮磨掉一些，但真正自的我精练还是在那之后呢，当你如我们上次所讨论的那样，开始将这蕴藏着非凡知识的能量传递给别人；将这较高智能的能量提供给别人，这频率回来与你共振时，你才能达到真正的自我掌握。

　　博纳：

　　天啊……我还以为我自扫门前雪就可以了呢！

　　漫谈宇宙次元(十)

　　博纳：

　　你老是与我们谈清理杂质的问题，这些杂质到底是从哪里来的呢？

　　蒂娜：

　　如果我们静下来深入自己内在的黑暗，深入自己深藏的痛苦中时，我们便可以感受到某种较低、较稠密的障碍物梗塞在我们之内的某些角落。它们是一些2D（第二次元）的元素，在银河黑夜期我们创造了一些戏剧来学习，这些学习被我们带到在3D（第三次元）的身体中，成为我们与4D（第四次元）的思想、情绪共振的媒介，促使我们自编、自导、自演一幕幕的悲喜剧。我们就是在那悲喜剧的二元性中学习。

　　博纳：

　　那我应角逐奥斯卡金像奖，我想无论是编剧或导演我都有资格参选，起码我应该可以拿个最佳男主角奖，我演得是那么地投入，像真的一样。

　　蒂娜：

　　天才太多了，每个人都是自己剧场的最佳编剧与导演，也是最佳男女主角。

　　博纳：

　　我知道我这一生不是来拿奥斯卡奖的，我应该是来停止自己在三度空间的那些痛苦的、无意义的连续剧。但到目前为止，我对如何停止它还是一点Idea也没有。

　　蒂娜：

　　你的原型剧场在4D，它是以太层面的欲望。一般人在混乱无觉知的状态中，是无法侦测它的，因此只能在三度空间做它的傀儡。我相信现在的你，应已知道自己被以太层面的欲望所控制，只是没有挣脱的能力而已。我相信你对“一切唯心所造”……，“你创造你的实相”……已有些许概念，这种理解是停止肥皂剧最基本的要求。

　　博纳：

　　我当然知道，光的课程一直在讲这个，但我还是掌握不到要领。

　　蒂娜：

　　那是因为我们在三度空间的实相，完全只是自己的感受（perception）。当你觉知到你的感受时，你便可以选择你的思想与感觉，你可以决定要让什么事物铭记于心，要去除什么样的烙印，这种选择决定了你的世界。这其中一个要点是，你如何看你自己的内心世界。一旦你看到外在的世界是如何由你的内在能量所创造，你就会去思考你的心识为何制造这些剧情，并审视自己从中学到了什么，一旦你真领悟到了，决定释放它们，痛苦的连续剧便会停止。

　　博纳：

　　2D的元素既然是我们为了创造把它带到3D的，为什么这些2D的元素又变成杂质了呢？

　　蒂娜：

　　因为我们已结束在银河黑夜期为了学习所需要的经历，现在是光子带的过滤期，我们都自主地或不自主地在去芜存菁中迈向清晰、明亮的较高次元的光，而这些2D的元素完成他们的任务后，便渴望回到他们自己的次元中，从而以各种方式迫使你释放它们。如果我们能倾听它的讯号，便能趋吉避凶。

　　博纳：

　　如何解读它的讯号呢？

　　蒂娜：

　　每当你在清理自己强烈的情绪感受时，注意是身体的那一部份在疼痛，把你的觉知放在那些部位上，以最大的敬意要求这些元素离开你们的身体，离开第三次元，返回他们自己在第二次元的家。当然，有时深沉处的疼痛与杂质在身体上已形成疾病时，是无法单纯地以一般人未精炼的，粗糙的思想去治愈。

　　博纳：

　　所以要用光的能量，对吗？

　　蒂娜：

　　光的能量可以说是预防胜于治疗。如果你的症状只是一种释放过程的现象，光的能量可以帮助你加速释放它，减轻、缩短你痛苦的过程。但是，如果它一旦已在身体上形成损害，经由医生的协助，还是必要的。无论是中医、西医、手术、中西合并，民俗疗法，都是合适的解决之道，它是上天所祝福的，因为挽救回来的生命，使你能持续地探索如何创造纯净的思想。

　　博纳：

　　中医、西医、民俗疗法，各有优点与缺点，我们虽然不是要讨论医学，但如果面临必须选择一种疗法时，要如何抉择呢？

　　蒂娜：

　　与内在自我连接的人，较高自我将巧妙地引导他们去找到适合的方式。

　　博纳：

　　我赞同预防胜于治疗，但是除了尽可能清理自己做为预防之外，我想知道所谓前世带来的疾病是怎么一回事。

　　蒂娜：

　　一些潜藏在身体的疾病，通常是由过去世的经验所形成的，在过去生因尚未具有圆满处理这些经验的能力，这些元素便形成一种肉眼无法看见的结晶，随着我们再度诞生地球时，储存在我们的以太星光体中，在身体与以太星光的思想、意识与能量的交流与互动中，逐渐转到身体上，潜藏一段时间之后，便具体显现成为疾病。如果你觉醒得早，在以太层面上，至少在潜伏期间，便将它清除，它便不会在你的身体上产生疾病。

　　博纳：

　　上师们真的是细致到在“光的课程”中还安排了以太星光体的级次，只是没告诉我们为什么要清理以太星光体，所以我没把那一级次当做一回事，难怪行星级次修得很辛苦。有时还令我感到，是否走在光的途径上才会有许多令人困扰的事发生。

　　蒂娜：

　　医院里、精神病院里，监狱里的许多朋友，大部份都没修过光的课程或其它修行法门的人，他们仍然会生病，仍然会遇到许多令他们失去理性，犯下错误的事情。要知道无论是疾病、家庭、事业或人际关系的问题，都是以前就遇到过的问题，只是往往因我们不具备处理的能力，便用种种方式去逃避它。在银河黑夜期，我们可以一次次地重返地球，在因果的循环中拖延或躲避，但进入光子带时，强烈的光量子使一切事物都浮现出来，没有黑暗角落可以躲，倘若你不处理，身心的煎熬将比银河黑夜期间更甚。而且进入光子带，表示我们已到了要进入另一个进展阶段，因此一切因果必须在这期间了结。行星级次会加速你的净化与进展，以太星光体没有清理到一定程度，便进入行星的学习课程，就好像昨天的工作没有做完，今天又有新的工作要做一样，使你手忙脚乱，但如果你能静下心来，一步一步地面对与处理，你还是可以走过它。

　　博纳：

　　上次你谈到你不能奢侈地浪费时间与精力，似乎有一种紧迫感，但是一个纪元有两千多年，表示我们在光子带中将有两千多年的时间，这一生没处理好，还有下一生嘛，为什么要那么紧张呢？

　　蒂娜：

　　你以为你要投生地球，就随时可以在地球上诞生吗？地球要每隔一万三千年才进入光子带，所有在一万三千年的银河黑夜期间，已做好进入下一进展阶段之准备的灵魂，都渴望在这期间投生地球，要到地球来的灵魂可以说是大排长龙了，因此，谁也没有把握自己是否能在这段时间再次获得投生地球的机会。

　　博纳：

　　人身难得，除了感谢生我、养育我的父母之外，确实是要加紧习修。对了，我听说单子能量很具威力，它是否可以让我加速解决我在三度空间的困扰。

　　蒂娜：

　　在“光的课程”中，这是习修的最后一个级次，这之后，上师们所编的这一特定的“光的课程”的教材便告结束。虽然在系列二的行星级次中，略略地提到单子能量，但他们让我们一直到习修完天使三之后，才真正带领我们进入这能量的运作。

　　博纳：

　　难怪我忽略它了，我只是听到一位刚开始习修行星的同学说，他试了一下，很powerful！使他的生命获得很大的转折。单子能量到底是那一次元的能量呢？

　　蒂娜：

　　如果他没有在前面的级次中一路走来，我想他未必能启动单子能量。这像吃馒头一样，吃一个不饱，二个不饱，第三个饱了，你不能说早知道不要吃前面两个，只要吃第三个便可。现在回答你的问题：单子能量存在于所有次元中，就像所有光的频率一样，早就存在于我们的身体中，等待我们去启动。它是我们投生地球时，宇宙天父赋予我们的一颗夜明珠；它是让我们在第三次元中得以表达正确创造的工具，只是大部份的人忘了自己有这么一颗瑰宝。那些让这夜明珠焕发光芒的人，便能在世间创造出许多美好的事物，成为大家所羡慕的成功的人，或所景仰的伟人。

　　博纳：

　　难怪，那位同学说这能量真有效，我要赶快用它了。

　　蒂娜：

　　每个人的经验是极其个人的，我不希望你被别人的经验所误导。大部份的人把正确的创造，与在物质世界创造财富混淆了，致使大家无法发挥它的功效，因为单子能量不是物质性的。单子能量与我们的工作或人际关系没有直接的关系，但启动单子能量将使我们能快速地解决工作上、人际关系上或身体上的问题，因为这能量所蕴含的智慧，是较高自我的真知，它对第三次元中的一切，有着全面的理解，因此能使你破除你在3D的局限，发挥你正确的创造力，那么你的工作，你的人际关系自然会圆满。

　　博纳：

　　真令人响往，但我已了解到自己不是那种可以一步登天的料，投机取巧只是自找麻烦，骗得过别人，骗不了自己。以我的资质，我硬是必须把每一级次的基础打好，为进入下一级次的进展做好准备，才不会手忙脚乱。简而言之，欲速则不达，只有耐着性子一步一步地走吧。

　　蒂娜：

　　耐性是我们在第三次元的一大功课。事实上，当我们踏上光的途径时，这颗夜明珠便已启动，只是因为我们还有障碍，所以无法真正发挥它的功能。所以上师们把单子能量的运作放在最后面，这并不表示它是最高的能量或是最神秘的能量，它只是一种让你可以将你所学的种种光的工具，灵活运用的能量之一罢了！

　　漫谈宇宙次元(十一)

　　光量子

　　博纳：

　　什么是光量子？

　　蒂娜：

　　光量子是一种极小的电磁量子，不需要充电，生命期限是无限的。由于电子是生命的基本活动，它引发正电子的转化，也就是因果的转化。

　　博纳：

　　因此，当我们太阳系的光量子不断地增加时，便加速了因果的转化。

　　蒂娜：

　　是的，前人谈因果时都以三世因果或多生累劫的因果来形容。但你是否注意到，许多人所做所为的前因后果，在这一世便已有明显的回照，迫使他们在这一世便得开始去审视自己。

　　博纳：

　　那么光量子与因果的转化之间有什么关系呢？

　　蒂娜：

　　当我们释放因果时，反粒子与电子便在碰撞中形成光量子。这光量子使我们看到自己深沉的潜意识，并从中获得由光所产生的有与我们自身有关的新信息。

　　博纳：

　　难怪习修《光的课程》，有意识地运用光的能量之后，光量子使我面对并释放许多负面因果。

　　蒂娜：

　　是的，我们越是探索自己的因果，我们的生命就越具光量子的能量。你是否注意到随着自己清除了强烈的情绪之后，你也释放了许多执着与习气，由于转化了许多旧有模式，使一些痛苦的人际关系得以转化，因果便随之而转。

　　博纳：

　　这是因光的能量将情绪体中的反粒子转化之后，引发电子在我们的身体体系中运作的原故吧。以前用脑意识的思想无法转化的情绪、习气或行为模式，进入行星级次后，就越来越容易看到自己明显的转化。

　　蒂娜：

　　转化不是来自头脑的思想，而是来自释放身体中的反粒子，即以太星光体上的杂质。

　　博纳：

　　所以只有在我们清除了身心上的杂质之后，进入光子带时，我们的磁场方能与大量的光量子融合。

　　蒂娜：

　　是的，当我们释放了在银河黑夜期所产生的稠密、沉重与执着，回到我们原本的光的本质，即身体所有细胞都是纯智慧时，昴宿星团便集合在一起，解读我们的密码，与我们一起设定下一个26,000年的进展程序。

　　博纳：

　　解读我们的密码？感觉好像他们在看我们的体检报告一样，让我们无法以语言来掩饰自己的真实状况。

　　蒂娜：

　　由我们的思想意识、情绪感受所形成的编码，比体检报告书还精准，因为它是一种出自宇宙智能的编码。

　　博纳：

　　这样好，我可以不用担心自己拙于言辞了。只是要所有的细胞都回归纯智能的状态，就硬是比登天还难啊！

　　蒂娜：

　　感觉是思想、灵性的治愈之源，它是如此地不可思议，越是微细，便越是具有治愈力，因为思想与心灵是起因体。人类身心意识的疾病往往来自扭曲的思想意念。无论是身体或灵性的治愈力量，都与爱的力量有直接的关系，在爱存在的地方，昴宿星团的存在们，便受到吸引前往协助，银河星系的运行，也会产生助力，如果你顺应这天道的运行，便没有你想象的那么难。

　　博纳：

　　是的，我怎么老是认为一切要靠这个小我的自己呢？现在，我要如何唤发这爱的元素呢？

　　蒂娜：

　　以新时代的言语来说，便是与“内在的小孩”接触。

　　博纳：

　　你说了等于没说，对我这头脑型的男人来说，这句话就更玄了，我想只有生育过的女人才知道什么是内在的小孩吧。

　　蒂娜：

　　这内在的孩子，指的是我们对昴宿星团那“爱”的能量的记忆。也就是说“爱”像一个纯净的孩子般地，存在于我们的心灵之内，我们只要触及这“爱”的能量与意识，便是与“内在的小孩”接触。

　　博纳：

　　那么如何吸引那做哥哥的天狼星团的协助呢？我觉得我除了需阴性能量安抚我的创伤之外，我也需要一些阳性的能量来平衡我的理性思想。

　　蒂娜：

　　当你唤发内在无垠的爱时，天狼星的意识之门便能向你打开。“爱”是我们可以走出身体的局限，走出线性的时间与空间的元素。因为它是其它次元的存在们与我们沟通的通道。

　　博纳：

　　除了唤发内在的爱之外，还有更具体的与天狼星团的存们在一起翱翔的方式吗？

　　蒂娜：

　　天狼星团的工作是启动较高思想，他们从不隐藏他们的信息。当我们翱翔在以诺之书Book of Enoch时，以诺圣团可以带领我们的意识上升进入银河中心，因为当我们轻叩通往天狼星团或以诺圣团之门时，他们的门便为我们打开，让我们一览他们是如何地与我们共同创造。

　　博纳：

　　智慧没开，很难进入这本书，更不要说把它读通，或翱游其中了！

　　蒂娜：

　　你也可以从古埃及的记录中看到他们的数据。天狼星的数据仍然存在埃及给任何可以阅读它的人看。这能量有某种程度的影响，但它的精细使大部份的人无法理解，包括考古学家在内。

　　博纳：

　　那对我来说就别谈了，我还是乖乖地修行星课程，唤发内在心灵的爱比较实际。

　　蒂娜：

　　有些人在修行星四时，便能感受到自己的内分泌腺与天狼星的频率共振。这是因为天狼星团运作的焦点，着重在我们整个身体的几何光体上。天狼星团正帮助我们有意识地在精细的腺体上运作。只是这些微细的频率，对有些人是难以承受的，这种时候，可能就要回头修前面的级次了。同时，由于天狼星团的工作是开启我们的较高思想体系之故，在光的课程中，修到较高级次，开启了较高智慧之后，你很可能就可以理解之些数据。

　　博纳：

　　我诚心地期待那一天的来临。

　　蒂娜：

　　不要忘了昴宿星团的焦点在人类的心轮上，昴宿星的知识启动我们的胸腺-较高心轮，他们推动我们的心、肺、肝与皮肤的治愈与调整。

　　博纳：

　　走在光的途径上，无论是身体上的，心灵上的，尤其是腺体的治愈，是那么地微细，在为进入光子带做准备的工作上，它又是那么地重要。

　　蒂娜：

　　是的，能在疾病产生之前，便开始调整身体，是有福之人。天狼星团正发送巨大的几何意识，如果我们的身心意识能与之融合，我们便能恢复我们自身原有的完整性。我看到有一段来自天狼星的讯息这么说：“在次元转化的期间，如果你能架构一个光的金字塔的能量磁场，以莲花坐姿坐着，或就是站立其中，将产生极其强大的治愈力量，使你能经受任何转变，直到你调整好为止。这种练习将使你在进入光子带时得以保持你的完整。”

　　博纳：

　　浅谈光量子之后，让我们也谈谈光子带吧。

　　蒂娜：

　　1987年银河同步光束（Galactic Synchronization Beam）使光子带达到新的次元频率，使许多人对储存在身体细胞里的九次元的记忆有所觉醒。

　　博纳：

　　1987年银河同步光束，是否就是所谓的 1987 年的“和谐会议”？我一直以为那是一个特定的世界性的聚会。

　　蒂娜：

　　它指的正是1987年的“和谐会议”。在那一年，银河同步光束的能量，导致光子带达到一个新的次元频率。引发许多人释放负面的因果。我想因为它是大量和谐之波的聚合，而被称之为和谐会议，指的是银河星系能量的聚合。

　　博纳：

　　这和谐会议的影响真是深远。

　　蒂娜：

　　让我们回到光子带的探讨吧，当银河星系受到银河同步光束的启动时，它黑暗的液体开始规律性地跳动，光子带成为以核能般的力量清理整个银河星系的地带。

　　博纳：

　　每颗星都会像地球这样进出光子带吗？

　　蒂娜：

　　银河星系中的每颗行星，迟早都得通过光子带来走过银河的九个次元。这充满电子能量的光子带，是支撑银河团队的架构。

　　博纳：

　　光子带的清理作用又是如何产生的呢？

　　蒂娜：

　　光子带激发隐藏在整个银河星系中的反粒子，这些被清理出来的反粒子，又增强了光的势能。光子带促使我们排出身体、情绪/感受体、理性思想体及以太星光体的毒素。越深入光子带，排毒的作用便越强。

　　博纳：

　　排毒的作用越强，过程也越辛苦。

　　蒂娜：

　　我想排毒过程的辛苦，比起被疾病打倒的医疗过程，要轻松多了。清理自己的思想与情绪，要比陷入在纠结不清，痛苦的人际关系中要轻松多了。

　　博纳：

　　这倒也是，我实在是应以感恩之心来看自己的排毒过程。

　　蒂娜：

　　人类具有与别人的频率共振的本质，细察自己的频率振动是非常重要的。人们往往因为与这些混乱的势能共振，而患上各种疾病，在其是癌症。

　　博纳：

　　我已学会尽量不去靠近那些不愿意提升自己频率的人。因为我一接近愤怒的人，感觉就像进入核能实验室般地危险。

　　蒂娜：

　　这是刚开始觉醒时的状态，如果你真的把自己的身体、思想意识与情绪净化了，你便不会与这些带有毒素之人的频率共振，因为你与他们之间振波的落差大了之后，便不会产生共振。

　　博纳：

　　所以我们的身体、情绪会受外在频率的影响，是因为自己内在的革命尚未成功，仍需努力之故啊，不能因自己的身心情绪在发作，就牵拖，说是被环境或被别人所影响。

　　蒂娜：

　　台语这牵拖两个字真是绝妙好词，牵拖真的是初学者，敏锐度刚开发出来时，最常有的现象。

　　博纳：

　　是啊，有时我还明知故犯，硬是要牵拖别人，或外在事物。因为革别人的命，总是比革自己的命要容易多了。

　　蒂娜：

　　做鸵鸟只会延缓你的排毒与成长。当然，我们仍然有在两极分化中做选择的自由。由于被赋予自由意志，地球人类在两极分化中，很自然地分成两个团体，一个团体是努力清理自己的身心情绪，远离放射物质与化学物质，随时观察自己是否被以太的杂质所影响，并学会释放它们。另一个团体是不去留意自己是否接近毒害自己的事物，拒绝清理自己的情绪与思想，因处在愤怒中而生病。一个团体是操持高度的警觉性，有意地保持清明与健康。另一个是不愿意向内探索，任由自己愤怒狂乱的风暴摧残自己与别人。

　　博纳：

　　这种时候，我真希望上天不要给我们自由意志的选择权，强行把大家压制下去，不就省了许多麻烦了吗？

　　蒂娜：

　　上天之所以赋予人类自由意志的原因，你先思索一下，以后有机会再谈了。

　　漫谈宇宙次元(十二)

　　博纳：

　　谈到光子带，数据显示，玛雅星处在光子带的时候多于处在银河黑夜的时候。

　　蒂娜：

　　是的，每隔二万六千年地球进入宝瓶座时期，也是玛雅星完成它的大循环又重新开始的时候。根据阿滋台克与玛雅的天文历，2012年也是玛雅在104,000年中完成四大循环的时期。

　　博纳：

　　那么玛雅星在银河星系的角色是什么呢？

　　蒂娜：

　　玛雅星的职责是确定大家准时无误地依时刻表的进度而运行。

　　博纳：

　　数据也显示昴宿六则一直处在光子带中。

　　蒂娜：

　　昴宿六 (Alcyone) 确实随时在光子带中，也因为一直处在光子带之故，他们不会在线性的时间与空间中制造类似三度空间的因果。不过他们为在两极中进展的地球而着迷，他们的心中对地球人类的因果没有批判，所以地球成为他们的实验室，他们也成为地球的实验室，共同完成我们这一银河星系的进展。

　　博纳：

　　除了心灵上，经由爱我们与昴宿星团连接之外，在银河星中，地球又是如何与昴宿星团连接呢？

　　蒂娜：

　　我们的太阳透过由昴宿六的恒星之光所形成的螺旋与昴宿星团连接。在银河黑夜期，太阳能是一种宏伟的，具有镇静、治疗功效的药剂。昴宿六具有与的太阳能相似的元素。

　　博纳：

　　那我们又是如何与天狼星团连接呢？

　　蒂娜：

　　天狼星团正在扩展他们那广大无边的几何结构，这结构强化昴宿星团爱的频率感受。让爱在你们的家庭中，你们生命中的一切事物中升起，你们将能从心中的感受认知它。

　　博纳：

　　这属于心灵上的连接……。

　　蒂娜：

　　存在于第三度空间的几何架构，在逐步形成中，已成为一个真正的金字塔。这金字塔架构，使我们得以将天狼星系的几何实体落实地面，从中产生连接。

　　博纳：

　　难怪进入行星四，在光的金字塔中，我所有的情绪都被放大，膨胀的程度有够跨张。当然，放大后的情绪体令人一目了然，无从否定。有些情绪好笑的程度，令人难以置信，有些愤怒、恐惧的情绪，则令人几乎无法控制。好在现在我已能运用觉知，逐步清理，到了行星七这过程就缓和下来了，体会到什么是无毒一身轻。虽然我还有一些残余的情绪杂质，但清理过后的我，脾气与包容力好到自己都不敢相信。

　　蒂娜：

　　事实上，我们的身体也在加速净化的过程，因为杂质必须清理，这就是为什么我们必须把地球当做自己的家园，盖亚才能协助我们，使每一个人重生。

　　博纳：

　　盖亚如何与较高次元协作来帮助我们呢？

　　蒂娜：

　　上师们在行星一的课程中，便已教导我们建立一道光的彩虹桥，让我们经由光的彩虹桥，进入行星中心，进入我们内在次元的圣殿，这过程使我们得以逐步累积个人通往多次元的智慧。

　　博纳：

　　哇！不知道光的彩虹桥有这样的作用，许多人总认为自己还没净化好，迟迟不敢进入行星的运作，不敢跨过那道光的彩虹桥。

　　蒂娜：

　　当我们经由光的网络传递能量给地球时，我们也获得较高次元与盖亚的智慧。因此，正因我们在初级课程结束时，未能完成我们的净化，或真正启动我们之内的宇宙智能，以及我们的密码，我们才需要继续深入行星课程。

　　博纳：

　　好在我修完初级课程时，为了喜欢跟班上同学在一起，我就糊里胡涂地一路跟下去，现在看来，不去想太多也是对的。现在我发现修行星课程最大的好处是学会进入内在的圣殿，给自己的心灵一个美好的空间。每当我需要清理、治愈别人或自己时，便会自然而然地来到这行星中心的内在圣殿中，尽管我常常是进入梦乡，但当我从圣殿出来，面对现实生活中时，我发现恐龙已经不在了，一切恐惧的幻象自然消失了，我也比较知道如何以智能来面对一些问题。

　　蒂娜：

　　以盖亚为基点，含融九次元的中轴，将在你的凝定中把其它次元的存在们带到你面前。最后当你与较高自我融合时，你将是一个含融一切事物的宇宙存在。你将能很快地从自己的言行举止中，识别出光的能量与智慧是否在你之内。

　　附图将帮你们你了解1D是如何将你落实在一个点上。{images002.jpg,2}

　　博纳：

　　以前总是认为《光的课程》“不讲道理”，现在发现，尽管我当时对我们现在所谈的这些理论一无所知，只是依上师们所教的方法进入光的运作，我也达到了特定的效果，我想可能正是因为没有过多的理论，没有所谓的知识障，我反而容易进入能量的运作。

　　蒂娜：

　　所以尽管有些人对教材中的许多地方，无法理解，我们还是不能在教材上做注解，径自在教材上做注解是妄自菲薄。事实上，光的运作所启动的智慧，早已存在于我们的细胞记忆中，很多人承认必须反复咀嚼方能领悟。我感到我们在这里闲谈，还花许多时间来整理我们自以为探索出来的宝，其实是画蛇添足的啦！

　　博纳：

　　不能这么说，我认为是画龙点睛，因为这些隐隐约约的内在知晓或感觉，经由思想的整理，就更清晰，更具力量，至少对我而言是如此。譬如现在，我就很想知道创造力到底在那一次元。

　　蒂娜：

　　在任何体系中，创造力皆出自第一次元，它连接九个次元的智慧，因此也可以说存在于所有次元中。只是越是远离第一次元的事物，就越不是那么地实心或坚固，在不同的次元中，形成不同的创造元素。

　　博纳：

　　这么说，来自任何次元，无论是有形的物质体或无形的心灵意识，都是我们创造的元素，如何撷取，要创造什么，端看每个人的意愿了。

　　蒂娜：

　　在进入光子带之前的银河黑夜期间，我们已累积了足够迈向下一个进展阶段的记忆或经验，这也是创造元素。现在所有累积的潜力都浮现出来，人类在显像世界的创造，比起以往，都将更快速地显现出来。

　　博纳：

　　那么创造所需的能量从何而来？

　　蒂娜：

　　对任何次元来说，启动那一次元的能量来自在它之下的一个次元，譬如我们的身体在3D，其力量之源是2D。我们必须熟练掌握盖亚的元素，掌握自身的感受，才能理解在3D之上的，更精细微妙的次元。

　　博纳：

　　那么如何启动更高的智慧来创造呢？

　　蒂娜：

　　如要启动更高的智能，则要靠高于它的频率，也就是三度空间以上的次元。各次元之间的关系，比你所能想象的还要密切，没有一个次元可以单独存在，所有的次元都必须有一种周期性、定期性的融合。

　　博纳：

　　所以我们习修《光的课程》是因为我们到了必须整合我们内在的所有次元的周期，以顺应宇宙进展的循环。

　　蒂娜：

　　是的，顺应宇宙进展的循环非常重要，不要以为宇宙生命的进展身外之事，与你无关。我们的存在本质，确实是光的成分多于固体元素，每一个电子都是我们身体细胞中的分子。宇宙在我们之内，我们体内分子与分子间的距离，就像一个宇宙与另一个宇宙之间的距离那么远。我们的身体内存在着许多世界与众多的宇宙。

　　博纳：

　　因此，宇宙进展的循环，事实是在我们之内，而不是之外进行着，如果我们不去顺应、参与银河星系的进展，我们的意识便会腐化，细胞就会衰败。现在我了解何以上师们在行星四透过启示录的寓意，带领我们清理身体上所有的腺体，这也是为我们进入下一个循环做准备吧！

　　蒂娜：

　　整个课程都在引导我们在圆满完成这一循环的同时，为进入下一个循环做准备。

　　再谈宇宙次元

　　再谈宇宙次元──第一次元

　　博纳：

　　在《光的课程》中，上师们一再告诉我们要向多次元的自我打开。漫谈宇宙次元，只是让我对宇宙次元的架构，有一个粗略的概念而已。对宇宙次元的探索，很希望能再深入一点。

　　蒂娜：

　　对宇宙次元有较多的理解，可以使我们更愿意向多次元的意识层面打开，而向多次元的意识能量展开之后，也会使我们打开或触及到自己所需要治愈的层面。就让我们试试看吧！以后我们将以D（dimensions）来代表次元。

　　博纳：

　　嗯，我相信治愈后的自我，自然会是一个提升的，和平与喜悦的自我。但是，我还是想不通，何以我们是多次元的存在？

　　蒂娜：

　　我们银河星系的九个次元，坐落在由地心向上延伸至银河中心的中轴上。当我们投生地球时，我们的感知、觉受都在这轴承上。这轴承在古老的文化中，常被称之为生命树。沿着这轴承，我们的心灵意识，可以从地心的1D至银河中心的9D中，上上下下，来回往返。我们可以从1D往上升，也可以从9D往下降。

　　博纳：

　　我们的银河系到底有多少次元呢？

　　蒂娜：

　　地球的垂直轴连接九个次元，它本身直通第十次元。据我所看到的数据显示，第十次元就是所谓的银河黑洞。昴宿星团的数据显示，目前他们所知道的银河系，大约有二十六个次元。

　　博纳：

　　天啊，我们要学习并与二十六个次元融合吗？

　　蒂娜：

　　超越第九次元以上的层面，就不是人类可以理解的。因此，只要我们能融会贯通，能与这轴承上的九个次元的自我整合，就已达到灵魂在我们目前这进展阶段的目标了！

　　博纳：

　　那我们要如何去融入在整个九次元之中呢？

　　蒂娜：

　　如果我们要体验这宇宙的九个次元，我们必须能与每一个次元的频率共振，包括1D及2D。

　　博纳：

　　在《光的课程》的静心冥想中，尤其是进入系列三，行星课程的中级课程后，感觉自己较容易进入5D与6D的频率，因为我可以感到自己心灵意识越来越轻盈，地心引力对自己身体的影响越来越弱，但如何与1D、2D共振呢？

　　蒂娜：

　　人类的脑部，以及神经系统，与整个垂轴的频率是共振的。1 D即盖亚本身。因为我们的肉体出自盖亚，我们的血液中含有铁核心水晶的铁质，我们的血液便自然地与盖亚共振。

　　博纳：

　　所以我们只要爱着地球这个提供我们生命表达的家园，我们自然就与它共振了。

　　蒂娜：

　　这是一种方式。昴宿星团的存在们说，人类脚底的脉轮与1D的铁核心水晶共振，海底轮与2D地壳下的领域共振。

　　博纳：

　　因此，每次静心冥想结束时，上师们都会叮咛我们把能量经由双腿、双脚出去，落实黑色之光的脉轮中心点。我想就是让我们地落实地面，并与1D、2D连接。

　　蒂娜：

　　这核心水晶不仅使我们与1D、2D共振，它同时也使我们与宇宙万物连接。这核心水晶不断地散发影像，象征，色彩，形象。是这铁核心脉冲，创造了这垂直轴的九个次元。

　　博纳：

　　我也看到资料说，这脉冲是地球表面的能量之源，这能量之波经由2D形成地表，回应来自天空的光波。我们生活在地球表面上，是这些能量波的表达。但我们如何成为有机体的呢？

　　蒂娜：

　　这对我来说，也还是个谜，希望在我们持续的探索中能找到答案。

　　博纳：

　　综观我们前面所谈的，目前我的概念是：1D与2D是从地球核心，到地表之间的两个层面；3D是地球表面的有形物质，4D是我们看不见的，由人类形形色色的思想意识所形成的“群众思想、意识”的层面，至于5D至9D，我认为即是佛家所说的天界。

　　蒂娜：

　　从文化角度来说，5D以上即是东方人所认知的仙界，或天人的世界。但是，天界并不表示他们比地球的世界更高级，或可以统治地球。事实上，人类可以从身体的意识层面，自由进出这些较高次元。这种向多次元的自我打开，可以帮助我们平衡人类生命中，最基本的事物。

　　博纳：

　　不仅如此，据我所知，经由光的能量，进入较高次元，将是地球进入光子带时，人类所能赖以生存的基本技巧。

　　蒂娜：

　　事实上，现在这种迹象，已开始显现了。我们已看到或体验到，任何人，包括我们自己在内，只要思想、意识，一旦陷入在黑暗中，不但身体开始制造各种疾病，心灵也开始制造各种令人痛苦与煎熬的戏剧，使人很难以维持正常的生活。

　　博纳：

　　是的，我也感觉到，经由在光的课程的学习，清理与净化后，我重新拾回我生命的活力。

　　蒂娜：

　　我们越是能在整个银河系的所有次元中，穿梭自如，我们就越容易从整个宇宙中，获得我们生命所需的能量，以及创造的机缘。

　　博纳：

　　在漫谈宇宙次元的第十二章中，有一个图，显示人类与九个次元的关系。我的理解是：尖角1D象征在地心的铁核心水晶，2D的元素在等边三角形中，躺在桌面上的人象征3D。当我们活在3D时，我们存在于线性的时间与空间。然而，我对它所表达4D，则不是很了解，好像它夹在每一个次元之中，还是说它在每一个次元之下？{images002.jpg，2}

　　蒂娜：

　　它试图告诉我们，4D是由二元性的群体思想、意识与感受所形成的一个罩蓬，像网一般地笼罩着3D的人类的思想意识。5D至9D象征当一个人解决了二元性的幻象，并启动较高 较细致的思想意识时，便能穿越4D这个罩蓬，进入5D以上的各个次元。

　　博纳：

　　下面的这个图，显示的就是我们一开始就谈到的：“地球的垂直轴连接九个次元，它本身直通第十次元”吗？{images003.jpg，2}

　　蒂娜：

　　它显示各次元的意识，从最低的次元至最高的次元是如何地环绕着这垂直轴。图中阐明，环绕着垂直轴的各个次元，1D是地球的铁核心水晶，2D是地壳下，很深很热的生物圈，3D是人类线性的时间与空间，4D是群众思想意识，5D是昴宿星团的爱与创造的次元，6D是神圣几何/天狼星团的次元，7D是银河信息光的高速网，是仙女座银河星系，8D是银河联邦政府，是猎户星座，9D是银河星系的中心。

　　博纳：

　　说起来容易，你看这垂直轴，要在其中上上下下，非得要有功夫才行呢！

　　蒂娜：

　　1D最稠密，越往高次元，密度就越不稠密，也就是说密度会越低。密度来自地心引力。1D的铁核心水晶的密度是矿物质的二倍。2D是铁核心水晶与地壳之间，其中的物质密度高于3D地球表面。我们在3D的物质体是有密度的固体，4D的群体思想、感受就变成非固体。我们可以从历史、宗教去参与4D的思想感受。

　　博纳：

　　越高的次元，密度就越低，是不是就越不受地心引力，以及群众思想意识的影响。

　　蒂娜：

　　是的，正因如此，我们可以从三度空间，提升、扩展自己的各个体系。当我们所有的体系清理、转化到一定程度，自己的思想、意识更轻盈，完全是光的能量与智慧时，你就可以感受自己的觉知与意识，能自由自在地穿梭在所有的次元中。

　　再谈宇宙次元──第二次元

　　博纳：

　　我们谈到要在第三次元的局限中获得自由，首先必须尊重第一与第二次元，并与他们和谐运作。但我一想到地壳之下，就会联想到地狱，感到有点恐怖。

　　蒂娜：

　　在双鱼座的时代，因人类的心智，尚未发展到能理解“你创造你的实相”这一真理。为了方便教育，便有人制造天堂与地狱的故事，来阐述善有善报，恶有恶报的宇宙法则。一般人便依自己的想象，认为天堂在云端间的天空之上，相对于地壳之下的世界，让人在无形中，对自己脚底下的世界，感到害怕或恐惧。

　　博纳：

　　嗯，现在我们要调整这种观念了。我已逐渐理解，在我们脚下、地壳之下的世界，是一个有着丰富生命的宇宙次元。

　　蒂娜：

　　事实上，2D本身是一种频率振动，一种脉冲，所涌出的能量，即是我们生命活力的泉源。它调节我们身体机能的运作。我们身体的健康，是依我们与它的频率共振(Resonance)的和谐程度而定的。

　　博纳：

　　嗯，从图一可以理解我们在3D的体系是如何地与2D及4D共振。

　　蒂娜：

　　我们的顶轮，连接4D以上的所有次元，当我们将较高次元光的频率，带入我们的体系中，并将这整合的频率与2D的频率融合时，不仅我们的细胞组织能获得治愈，我们的DNA得以修复，我们的气血，也将像清纯的山泉水般地流动着。如果一个人能平衡身体的两极能量，去除情绪或思想上的阻塞，清理过去的创伤，释放负面能量，便能掀开4D的罩蓬，打开通往较高次元的入口。

　　博纳：

　　原来《光的课程》的静坐次第，是这样的含义。在行星级次中，尤其是从系列三，“行星四”开始，在光的金字塔中运作时，上师们一再强调，这些运作的目的，是要平衡我们两极的能量磁场，原来这些次第是精心设计的，他们真的是用心良苦啊！

　　蒂娜：

　　2D在铁核心水晶与地壳之中。管理这一次元的是一些自然界的物质元素，如放射性物质，矿物质，菌类等，便是维持这一次元的智能。3D也有这些元素，只是密度没有2D那么高。因此，我们很容易了解2D的性质，并与它们共振。同时，2D与3D的生命，也映照着在这垂直轴中所有较高次元的智慧。因此说我们是“依神的形象”所创造的。

　　博纳：

　　在这之前，我一直不相信“我们是依神的形象所创造的”这一说法，原来是我不懂它的寓意，而是照字义去理解之故。新时代所说的：“神无形无相”；“神在万事万物中”；“神是一股巨大的宇宙势能”，是我比较能接受的说法。

　　蒂娜：

　　2D这个区域被称之为地质层（telluric realm），是铁核心水晶的外围，它的覆盖物。所有在地壳内层的物质元素，如岩石圈，矿物质，菌类等物质，因为包含着由铁核心水晶所散发的频率，所以在它的次元中，形成一股巨大的内在势能。经由轴心的转动，这些势能上升到地球表面，形成一个大气层，影响着3D的一切事物。

　　博纳：

　　昴宿星团（Pleiadians）的存在们（简称Ps）说，我们的血液出自2D的铁核心水晶，使我们的生命力与意识得以在多次元中活动。

　　蒂娜：

　　是的，这2D的势能，精巧地对应，我们这银河系中，所有的较高次元。当我们“感受”一些什么时，是因为我们感应到各次元间的势能磁场，以及它们的信息。

　　博纳：

　　Ps说，2D将无机物转化成为有机体，并为所有生命编码。不知这是一种什么样的运作。

　　蒂娜：

　　2D的物质形成素，可在2D与3D中进展，成为形体。2D的矿物、金属、岩浆、细菌都是生命之源， Ps坚持地球表面的有机生物体起始于2D。

　　博纳：

　　那么2D又是如何影响着3D呢？

　　蒂娜：

　　由于巨大的压缩，2D的地质层，散发着非比寻常的巨大力量，这股力量巨大到足以改变地球表面。它的地、水、火、风等种种元素仍然影响着我们的四个体系-即身体、情绪体、理性思想体与灵性体的意识。

　　博纳：

　　那么2D与较高次元之间，又是什么样的关系呢？

　　蒂娜：

　　2D稠密的球形几何体，汲取较高次元的磁力，在它炽热的熔炉中冶炼之后再散发出来，这又丰富了较高次元。

　　博纳：

　　这么说来，2D比我们所想象更为丰富，古老与平衡，它具有我们无法想象的巨大力量与智慧。

　　蒂娜：

　　2D不是一个死寂可以随意剥削的世界。任意剥削，滥用2D的物质，将使地质层产生振动、爆发与崩坍，在3D上造成种种灾难。

　　博纳：

　　这种现象的发生，已越来越频繁了，但大部份的人还不觉醒，怎么办？

　　蒂娜：

　　我们只能尽力传播一些保护地球，以及人类心灵的理念。当人类任意挖掘2D的物质时，自然会有一股巨大的力量，从较高次元往较低次元注入，导致2D的元素向3D的爆发。目前，地球上3D的生物，已受到强烈能量所波及，譬如：各种细菌、病毒不断地出现，显示2D正在重组它的元素。

　　博纳：

　　Ps告诉我们，2D是我们的生命之源，与它和谐共生，将治愈我们，并使3D的生命更具生命活力。

　　蒂娜：

　　我们必须如此，因为2D的生命体，就像3D的生命体一样，是纤细复杂的。因此，当人类对它予取予求，到了它无法承受的程度时，它便以火山爆发，地震，在地球上制造混乱、无序……来表达它自己。当太多人运用地球资源致富时，2D便开始崩溃或爆发，土地开始流动或流失，瘟疫或疾病横行。人类本身的精神，也进入不安的状态，它导致人与人之间，国与国之间的冲突与战争。

　　博纳：

　　由于石油的需求，导致政界人士的疯狂，中东的烽火连年，似乎就是一个明显的例子。

　　蒂娜：

　　违反宇宙法则，也会使2D产生反弹。中世纪文艺复兴时期的瘟疫，便是宗教迫害的产物。2D总是会以它的力量来战胜人类。

　　博纳：

　　这样说来，瘟疫等疾病是来自2D，而非来自上面的“天谴”。

　　蒂娜：

　　这是银河星系中，所有次元之间，相互影响而产生的。当某一个次元的基本元素被降低时，整个垂直轴中，所有次元的基本元素，也会因受到波及而降低。因此不能说它出自那一个特定的次元。

　　博纳：

　　所以蝴蝶效应不仅是发生在地球上，它也一样地发生在宇宙中。

　　蒂娜：

　　由于所有次元都在这垂直轴中相互依存，宇宙次元中所有的生命智慧体，都在共振的连接中，相互依存共生。

　　博纳：

　　人类的进展已意识到什么是全球效应，现在只要将它再推论一下，就可以理解这种宇宙效应了。这么说来，如果继续往下推论的话……，当我们感到身体某些地方不舒服，或有病痛时，是否就先看看有没有细菌从2D进入我们的身体，或者自己有些什么需要清理的情绪或思想的念相。

　　蒂娜：

　　举一反三，真聪明，原理上是这样没错！Ps说，如果我们侦测到病毒，就想象自己是一个大饭店，与这些来访者沟通。Ps建议，尽量避免用抗生素来轰炸他们。然而，要坚持的一点是，仅管他们可以做短暂的停留，但不可以在我们的身体中繁衍，使我们身体的某些部份发炎，也不可以长期赖着不走。 但是，他们也说，如果碰到顽强耍赖的份子，还是得用抗生素对治。

　　博纳：

　　事实上，运用《光的课程》所教导的，以紫水晶之光为工具，来转化使我们发炎的病菌，也是很有效。

　　蒂娜：

　　是的，Toni曾在工作坊中，教我们观想紫水晶之光像backman那吃细菌的虫子般地把炎菌吃掉。

　　博纳：

　　谈到中世纪，那时候的人，好像很时兴炼金术；谈到地、水、火、风等种种元素影响着我们的体系，使我想到有人用风水、搬运等术术来致富。这些东西真有其作用吗？

　　蒂娜：

　　炼金术是一种理解共振原理的艺术，懂得用它的人，可以以提升或降低频率，来创造物质显像。风水则是与盖亚的力量一起运作，以便与地球频率和谐共振的一种艺术。

　　博纳：

　　有些熟练掌握炼金术与风水的人，便运用它来满足自己的贪婪。

　　蒂娜：

　　具有与2D共振的能力，确实可以使人富强，为所欲为。这种时候，就是对个人精神与灵性的考验。因为它确实是令人难以抗拒的。虽然，Ps对这些行为不予置评，他们只是说，一个人不应为了致富，而运用炼金术，剽取地球的资源。但是我们知道，不正确地使用能量，所造成的不平衡，最终还是要回到自己身上，必须由自己去平衡，这是宇宙的因果法则。

　　博纳：

　　这么说，炼金术与风水，原本是用来保持健康、快乐、和谐与丰足的艺术。

　　蒂娜：

　　是的，炼金术是一种成为多次元意识的工具，正确地使用炼金术，可以使人类与所有物质元素获得自由。所以克里昂的第三本书就叫做《人类心灵的炼金术》。当我们的心灵冶炼到与整个银河系和谐共振时，我们的生命，自然而然地，一切圆满俱足，根本不需要去用任何会在自己身上制造负面因果的“术”。

　　博纳：

　　所以《光的课程》便一个级次，一个级次地，经年累月地，在冶炼我们的心志，我们的心灵，也是一种炼金术啰。

　　蒂娜：

　　这种比喻很有趣，表示你对《光的课程》还真有点心得。那么你如何比喻今天所谈论的心得呢？

　　博纳：

　　我的理解是，我们人类，好像大树一样，以我们脚底下的脉轮，根植于2D。我们的躯体，像树干一样在3D，我们的思想意识像枝叶一样，吸收来自4D以上的投射与能量。

　　蒂娜：

　　这比喻太棒了，我们确实是像树木般地，以脚底的脉轮，从2D汲取生命所需的元素，作为在3D茁壮成长的养份，我们的脑意识，像它的枝叶一样，在光的照射下，茂盛地展开，我们的顶轮，与较高次元相互辉映，将较高次元的巨大力量，带入地球。这真的就是人类存在于3D的形式。

　　再谈宇宙次元──第三次元

　　博纳：

　　第三次元就是我们身体及前五识的焦点所在之处。但是谁在控制这一层面呢？

　　蒂娜：

　　每一次元都有那一次元的管理者，一种维持那一层面之架构的智能，人类是第三次元的管理者。

　　博纳：

　　我们人类实在不是好的管理者，为什么我们把地球弄得乱七八糟呢?

　　蒂娜：

　　因为人类在宇宙中是极为特殊的存在，我们身体的运作能量是由1D的铁核心水晶，以及2D的地球物质所激发的，但我们同时也受到4D群体思想所影响，而我们的心灵探索着与较高次元融合，以实现生命的完整。这种多元性，使我们在进展过程中，因疑惑制造了许多混乱，但这也是学习过程的一部份。

　　博纳：

　　那么我们现在处在一个什么样的过程呢？

　　蒂娜：

　　3D是一个有形体（1D-3D）与无形体（4D-9D）交错并行的地带。我们生命中的许多戏剧皆是我们的感觉所编导出来，然而，感受也是我们通往明心见性的通道。这也是为什么我们要能觉知到自己的情绪与感受。

　　博纳：

　　我知道当一些情绪、感受没有妥善处理时，它们会使我们在生命的某些阶段中，进入混淆的状态，使我们陷入在更多的混乱。

　　蒂娜：

　　这就为什么《光的课程》让我们依次从身体，情绪/感受体，理性思想体开始运作。情绪、感受、思想的调整是目前我们在3D的当务之急。

　　博纳：

　　大部份的人的焦点仍在满足身体的需求上。

　　蒂娜：

　　身体的重要性当然是不可否认的。事实上，身体与情绪/感受以及思想是一体的，譬如有些人叫背痛，但你会发现是他们把自己孤立在他们的痛苦中的。一段时间之后，这些情绪障碍，便会使身体与心智产生紊乱。

　　博纳：

　　所以，身体有问题时，除了治疗身体之外，也需要认真地处理自己的感觉。否则让它在压抑中固化，将会导致身体开始钙化、僵化。只靠打针、吃药是治标不治本的。然而，情绪体恰恰就是最难以觉知、面对与处理的部份。

　　蒂娜：

　　生活在三度空间的我们，随时都受到不同的人，不同的势能所影响，这些影响有时是如此地巧妙，使我们在不自觉中迷失，或受到伤害。而我们往往以否定（denial）这些情绪，以避开这些感觉来保护自己，事实上，这样做只是适得其反。

　　博纳：

　　那我们要怎么办呢？

　　蒂娜：

　　光的运作将帮助我们看到，并理解到自己思想、理念与情绪上的问题，并让光的能量进一步转化我们的情绪障碍。预防胜于治疗，如果平时就懂得运用光的能量，我们便能健康的身心。因为光的运作将培养我们不受世间外物干扰的定力，有了定力，便能启动较高智慧的力量，这时侵略性的势能，自然无法附着在我们身上。

　　博纳：

　　是的，在疾病尚未在身体上形成，便能清理自己的情绪问题，将是最好的预防与保健。但是，如果它已在身体上形成问题时，又该如何呢？

　　蒂娜：

　　寻求适当的医疗之外，还是要透过处理我们的感觉、心智与身体来治愈。因为我们已知道身体的疾病，是因情绪、思想与心灵上的障碍而产生的，我们可以从任何层面去打开情绪障碍。然而，身体是最直接的通道。我们身上的疼痛、僵硬、疾病不会真正地消失，除非我们注意到我们的感觉。任何形式的身体工作body work，都有可能帮助我们直接进入一个问题的症结，我们的身体会显示解决的方式。

　　博纳：

　　这需要下点工夫去体会与实践，可惜大部分的人认为只要找医生，便可解决一切问题。

　　蒂娜：

　　如果你接受这些疼痛，并倾听它的讯息，这些问题往往可以经由内在的清理，良好的饮食，及正常的运动获得解决。对抗疗法的药物，应该只在手术后或医生诊断下，认为必要时才使用。因为忽略你身体的讯号，会将问题深锁在你的身体中。那些负面的感受，则会因药物的控制，而退到更深的层面。最后，你就真的病倒了，因为你没有真正去处理根本的原因。

　　博纳：

　　如果疾病是遗传性的，还是与情绪有关吗？

　　蒂娜：

　　遗传往往是因为一个人选择清理一些自己前世未解决的问题，而这些问题也正是父母或祖父母也有，却没有学到的事物，在物以类聚的因缘下，使他们成为一家人。如果你被陷入在家庭矛盾中，而又未能识别它，并清理它，它就继续深锁在你的身体中，最终你所呈现的，就是一般所谓的遗传性疾病。

　　博纳：

　　意思是说，如果我们能改变自己，以及家庭的负面情绪或思想模式，就可以转化一些所谓的遗传性的体质或疾病。问题是对一般人来说，无法从身体的疾病去理解自己问题的症结在那里。

　　蒂娜：

　　在我们的课外读物《如莲的喜悦》一书中，有一篇阐述了身体的症状与问题的症结及治疗它们应有的正确认识。作者露易丝.惠以多年的结究，将上百种的病症与某些特有的思想形态之间的关系，有序化地整理出来，许多人觉得这些资料，帮助他们理解自己的思想情绪。看着自己的身体是如何地将思想、情绪、感受呈现出来，是很有趣的。 当我们心灵意识提升时，我们身体的磁场也会随之扩展，这将使我们学会如何在3D生活得更好。如何悠然地躺佯于第三次元的时空中。

　　博纳：

　　谈到时空，时间与空间究竟是什么？

　　蒂娜：

　　在宇宙中，时间并不真实存在。然而，在第三次元中，时间是一种用来完成事物的方式。也就是说，时间只是在第三次元中的一种对过去、现在、未来的标示。当我们有意地运用时间，而不是日复一日地，浮木般地随波逐流，漫无目标地飘浮流动的话，“过去”的经验，就可以成为数据库，储存着对“现在”有用的数据，而“现在”又是我们赖以雕塑“未来”的特殊时刻。时空两个字所指的“空间”，指的是各个次元的思想意识层面。而我们特定的三度空间，是一个充满着银河星系所有次元的能量磁场。

　　博纳：

　　所以经由修持，我们的心灵确实可以超越第三次元的时间与空间。

　　蒂娜：

　　我们每一个人频率的振动，便是整个生命的记录，这些记录含盖着我们的祖先与前世的感觉。由于置身在这群体意识中，我们每一个人都陷入在时间中。

　　博纳：

　　这么说，我们所处的3D确实是丰富多彩的，但也极易产生障碍。当障碍发生时，许多人便失去在多元性时空中的自然流动性以及同步性。

　　蒂娜：

　　任何事都是一体两面，就看一个人把焦点放在那一面。瑜珈、舞蹈、太极、静心冥想、健行、弹奏乐器都可以使我们的身体扩展至6D ，进入自己的原型，也就是投生前的模式。

　　博纳：

　　经由反复的探索，我的理解是：1D是这中轴唯一真正实心的固体物。这是最初始的将电磁波频传送到2D的媒介。这些电磁波经由3D的地壳，触发大气层的电波。我们可以把1D想象成一个起始点，是地球物质显像的起始点。1D的这个起始点一直向上延伸至9D，然后就是银河黑洞。黑洞到底是怎么一回事？

　　蒂娜：

　　依据昴宿星团的存在们所描述的黑洞，是一个巨大星球殒落时，缩小成一个密度极高的奇点singularity。

　　博纳：

　　什么是奇点？

　　蒂娜：

　　奇点：时空中的一点，在该点重力使物质的密度无穷大、体积无穷小，空间和时间被极度的扭曲。昴宿星团的存在们一开始便告诉我们，在我们进展的这一阶段中，只能理解到第九次元，因此他们未告诉我们更多有关黑洞之事。

　　博纳：

　　是的，还是让我们回到我们这个小宇宙中的九个次元吧。下次我们就要进入第四次元的探讨啰。

　　再谈宇宙次元──第四次元

　　博纳：

　　大家对第四次元的说法，可谓是众说纷纭，许多人认为，除了地球上有生命存在之外，其它的一切，都是子虚乌有，因此根本不相信宇宙中还有其它的次元与空间。

　　蒂娜：

　　每个人都可以拥有自己的信念，我认为4D以上的次元，其思想频率虽然不是我们以触觉就可以触摸到的固体，但它是我们心灵可以感觉到的层面。

　　博纳：

　　那么它是一个怎样的次元呢？

　　蒂娜：

　　第四次元，是宇宙各种意识层面的活动区域，由于它与第三次元交错并行，人类所有的思想、意识，都储存在第四次元这特定的意识层面上，它也是我们情感的窗口。

　　博纳：

　　它像个国际都会，虽然有趣，但太吵杂了，我们能够避开第四次元，直接进入第五次元的意识层面吗？

　　蒂娜：

　　我们需要经由第四次元去了解更高次元。也是就是说，只有当我们超越了第四次元二元性的幻象时，我们的心灵意识才能真在理解较高次元，并在各个次元中来去自如。

　　博纳：

　　如何超越第四次元呢？

　　蒂娜：

　　佛陀所说的八万四千法门，都在教我们超越三度空间、四度空间的幻象，进入神佛的意识层面。耶稣基督所教导的，也是为了这一目标。现在，我们被赋予《光的课程》这经过update，现代化的法门，也是在教我们如何超越三度空间与四度空间的幻境，进入合一。但就像古人说的那样：求道者多如过江之鲫，成道者少如凤毛麟角。

　　博纳：

　　为什么会这样呢？

　　蒂娜：

　　由于3D与4D是交迭的，许多人在修行的过程中，其意识往往漫游在4D的各种幻象中。经过修持，有些人进入某些较为美好的一个境界，或一个意识层面，但它们通常只不过是由心境交感所呈现的一时现象，不知其中道理的人，便自以为成道，产生傲慢自满，最终又落入3D与4D的业网中。

　　博纳：

　　如果说，4D储存着所有人类的群体意识，我想必然也包括情绪/感受在内，那么我们时而会有一些强烈的情绪，它的感觉与力量之强烈，有时会像一股巨大的潮浪般，几乎淹没我们，也就不足为奇了。

　　蒂娜：

　　是的，因此，即使对一个正常的人来说，也会有情绪低落的时候。这种时候，只要认知到它只是一种负面能量，一种群体意识对应自己内在某些有待清理的情绪/感受，运用光的能量去运作，便能清除它在我们身心上所产生的影响。因为在3D的我们，有绝对的自主权来取舍。

　　博纳：

　　说起来容易，做起来可不是那么容易。我知道你会说，这就是要靠平时培养的觉知力与功力了。

　　蒂娜：

　　工夫是要靠自己去培养，这是谁都知道的。话说4D是一个通道，当一个人向较高意识觉醒，解决了二元性的种种影像，以及情绪感受时，4D便成为通往5D至9 D的入口。

　　博纳：

　　也就是说，我们必须先清理第四次元，感情世界中许多垃圾影像，我们的意识才能进入较高次元，并与较高次元共同运作。难怪你一直强调，走在光的途径上，要进入行星级次之前，确实地走过初级课程，尤其是以太星光体的级次，是很重要的一环。只是我觉得虽然我已很认真地走过以太星光体的级次，但我还是一样地，常常陷入在各种幻象中。

　　蒂娜：

　　第三次元是一个以物质显像的形式，来表达宇宙中众多世界的层面，致使在三度空间的我们，随时会受到分裂的，二元性的幻象所困扰。因此，除非你保持敏锐的觉知与极高的悟性，否则要去除二元性的幻象，不是走过一两遍初级课程，或以太星光体的级次，便可以解决的。如果这样便可以解决，上师们就不会再传递一整套的《行星课程》给我们了。《行星课程》将以更大的行星能量继续清理我们所有的层面，包括以太星光体的层面。

　　博纳：

　　所以，初级课程的以太星光体的级次，是为了让我们对这一层面，这一体系有一个初步的认知，理解它的属性，以及如何清理与净化。最终还是要靠我们自己从中继续下工夫，工夫到了，自然就能破除一切幻象。只是我不能理解，五度空间以上的次元，并没有所谓的二元性，那么何以这种二元性的现象偏偏就出现在三度空间呢？

　　蒂娜：

　　听起来你好像对置身于三度空间感到有点委曲。事实上，许多较高次元的存在们，还很羡慕我们处在这么一个多元性的，五光十色的舞台上呢。至于你这个问题，就要借用一点量子力学的科学知识，以及宇宙哲学论了。你真的要深入探索吗？

　　博纳：

　　科学是我最弱的一环，但让我们试试看吧。

　　蒂娜：

　　我对科学也不精通，但我所理解的是：经由量子力学(Quantum mechanics)，人类发现到，银河系中的光，以粒子或频率之波活动着，这种活动使物质产生二元化。因为我们受着4D磁场的影响，使得我们看事物时，不是对即是错，不是黑即是白，不是善即是恶。我们大部份的人，都是以分裂的信念来看一切事物，因而失去了自身完整的意识。

　　博纳：

　　这是由于我们在3D的头脑所接收的，是第四次元那被次量子分裂后所形成的思想频率之故吗？

　　蒂娜：

　　我想在第四次元中，光粒子或频率波因电磁现象而产生二元性。因此，一旦我们理解三度空间的物质现象，是也是由光粒子，以及光的频率之波所形成的，我们便可以了解我们的头脑是如何衔接着各种频率，以及如何产生二元性的思想。

　　博纳：

　　这些不为一般人所知的知识，我一时难以吸收与理解，但我感到一股能量正在突破我僵化的脑意识，好像头部正在进行一种爆破性的运作，有点头晕。

　　蒂娜：

　　我们需要停止吗？

　　博纳：

　　不需要，习修《光的课程》时，只要遇到我旧有思想与情绪遇到挑战，并且要产生突破时，便会有这种感觉。

　　蒂娜：

　　这是能量运作时的正常现象。让我们转换个轻松一点的话题来谈。看看这张图（图一），它显示我们如何接收来自各次元的能量与信息。在三度空间的我们，生活在平面的线性的时间与空间；它以等边三角形来代表第二次元，向下的三角形的尖端代表在地心的铁核心晶体的第一次元。平躺在桌上的人代表在第三次元中的人类，在人上面的罩蓬，代表第四次元的原型，充满着群众二元性的思想意识，以及各种情绪感受。

　　博纳：

　　因此，虽然较高次元的光的能量与意识不断地传递下来，我们还是很难以接收到它。

　　蒂娜：

　　这罩蓬尽管稠密，但它不是密不透气的物质体，它像是一张有许多空隙的网，一旦我们能超越那些由群众意识所产生的种种幻象，5D以上的较高智慧，便能进入我们的存在中。我们的思想意识也就能经由与较高智慧的共同运作，而进入较高次元。

　　博纳：

　　我感到很绝望，因为4D的种种幻象，好像把网上的空隙都填满了，每一个空隙都有一个drama，一个故事。

　　蒂娜：

　　科学家从次元子的研究中发现，人脑所放射的频率，是一种电磁波。而4D的群体意识，也是一个巨大的频率视屏，因此，人类的脑，可以像收音机或电视机一样，随我们的意愿，转到我们所要吸收的电台，接收并解读我们所要的信息。也正因如此，上师们才会update这套《光的课程》给我们，他们告诉我们能量跟随思想，当我们运用思想，引导光的能量时，较高次元的能量，便能轻易地透过以太层面，直接进入我们的身心意识。如果没有经由我们思想意识的引导，较高次元的智慧，便难以进入我们之内。经由行星课程的运作，我们更是打开自己，接收较高次元的能量磁场，并让自己成为一个把较高智慧带入地球的载体。

　　博纳：

　　人类的进展，已进入理解量子力学的时代，看来我们确实需要对光的频率，它的作用，它的力量有所理解，才能顺应地球在宇宙中的进展。

　　蒂娜：

　　量子力学的发展是令人敬畏的，它也是因人类的进展已到了理解它的程度，它才会被发展出来。牛顿时代的科学，顺应那一时代人类的进展。它是建立在以3D为基础的定律，它让我们感到大自然是一部机械，而事实上，3D大自然界的运作是更接近4D的“可能性”probability，而非“机械性”。量子力学解释了我们自身以及大自然之谜。

　　博纳：

　　理解频率运作的本质，可以使我们驱吉避凶,可惜大部份的人尚未能理解其中的奥妙。

　　蒂娜：

　　百年前，人类所发展出来的，是一种可以预期，可以理解的科学，这使人类对自己的世界有信心，对自己的方向是清楚的。然而，随着地球与人类的进展，科学的发展便进入量子力学的时代。

　　博纳：

　　讨论到这里，我的认知是：牛顿定律所谈的是1D至3D的定律。量子力学所谈的是属于4D范畴的定律，而5D至9D则是宇宙学的定律。

　　蒂娜：

　　我想目前这阶段，我们可以这样推论。量子力学是基于宇宙中的四个主要势能，物理学将它定义为：电磁学，强原子，弱原子以及地心引力。

　　博纳：

　　谈到3D大自然的运作，是更接近4D的“可能性”probability，而非“机械性”。所谓的“可能性”指的是什么呢？

　　蒂娜：

　　“可能性”是指一件事情的发展倾向。4D因为充满着所有人类的思想意识，以及来自较高次元的智慧，因此，它是一个巨大的，充满可能性的世界。

　　博纳：

　　我还是不太理解所谓的“可能性”与我们之间的关系。

　　蒂娜：

　　第四次元中的许多事物，是依人类所投射之事物的不同与改变而不断地改变。因此，我们只要改变我们的投射，便可改变在第三次元中的物质显像。所以一切事物都可以从改变我们的思想去改变它的显像，所以说大自然的运作是“可能性”，而非“机械性”。

　　博纳：

　　所以，当我们越是理解“可能性”的运作本质，我们便越能清晰地思考，并采取正确的行为。现在我理解，为什么有人说修《光的课程》可以改变我们的命运。

　　蒂娜：

　　任何途径的修行，都可以将原本机械性的命运轨迹改成种种的“可能性”。许多《光的课程》的习修者，因在光中看到由自己的思想意识所产生的投射作用，所形成的命运的轨迹，从改变自己的思想意识与投射，而改变生命的轨迹。

　　博纳：

　　然而，除非我们知道自己要创造一个什么样的世界，否则我们将制造更多的混乱。

　　蒂娜：

　　这是人类目前所面临的问题。不仅个人如此，有些科学家的心识，因驻足在宇宙中某些奇异之地，而创造了一些奇怪的事物。往往不但我们不能理解他们所创造的，在3D会产生什么样的结果，他们自己也无法预知。许多杀伤性或污染地球的东西，都是无意中创造出来的。

　　博纳：

　　昴宿星团告诉我们说，我们要不落入二元性的思想意识，才能进入两极平衡的整体性中，我如何知道自己是在二元性的思想意识中呢？还是在两极的平衡中呢？

　　蒂娜：

　　二元性是分裂、隔离，它制造暴力与毁灭。两极性是相对的两边都在共振中，是相互连接的，它们连接不同的次元，互相学习，互相理解，并共同扩展可能性。

　　博纳：

　　太抽象了，我需要更具体的说明。

　　蒂娜：

　　譬如，在一个社会中，我们无法避免群体的共业，但是如果你认定那些人是对的，那些人是错误的，你必然在二元性的愤怒、批判与恐惧中。当你在两极整体性时，你只是从中观察戏剧的发展。

　　博纳：

　　如果国家要发动战争，我不该跳出来表达自己反战的立场吗？

　　蒂娜：

　　我们要谈的不是你在一个时代中的角色，而是你应以什么样的意识来应对。无论你参战或反战，你都落在与另一边对立的立场上，这就是二元性。如果你能保持自身的安静与平衡，你所焕发的频率，便能使你的磁场创造新的可能性。

　　博纳：

　　这么说，任何情况下，认定自己是对的，别人是错的，便是一个最明显的二元性。这点目前我还无法达到，还有什么能让我比较容易做到的吗？我还是一步一步来，先从我能做到的开始吧。

　　蒂娜：

　　当不择手段地赚钱，是你的目标时，你便是在二元性；当试图理解你自己与别人的需求是你的目标时，你便在整体性。

　　博纳：

　　喔！我有一线希望了，还有呢？

　　蒂娜：

　　当你热切地卷入自己或别人所编导的戏剧时，你在二元性，当你对别人的无知，带着悲悯心时，你便是在整体性中。

　　博纳：

　　喔！我又被浇了一盆冷水了。现在的我，一场又一场的爱情悲喜剧，好像就是我生命的全部，那我该怎么办？

　　蒂娜：

　　进入宇宙宏观，扩展自己的电磁场。跳出肥皂剧。你便在整体性之中。

　　博纳：

　　唉，要能跳出肥皂剧，我就进入5D了。看来5D是可望不可即的，但探索它的风貌总是可以吧！

　　蒂娜：

　　下次再谈吧！

　　再谈宇宙次元──第五次元

　　博纳：

　　我对我们所谈的第四次元的一切，只有一点模糊的概念，但我相信等我们将九个次元探索完之后，再回头看它，就能比较清楚了。目前我就是能理解多少，算多少了。

　　蒂娜：

　　第五次元没有第四次元那么神秘与复杂，它是你心灵的管理者。它座落在人类心轮处，与地球上一切具有生命的受造之物共振共呜。

　　博纳：

　　唉，这也够我想破头了。你是从“我们自身即是宇宙”，“我们与宇宙是一个整体”的宏观的角度来谈的。以我目前的程度，我无法想象它是什么样子，还是让我们以人的思想、意识与逻辑所能理解的方式来讨论吧！

　　蒂娜：

　　从第五次元开始，直至第九次元，都是光的次元。人类将光的次元或光的境界，称之为三摩地，一种与圣神融合、交流的境界或状态。

　　博纳：

　　根据昴宿星团的说法，第五次元的管理者即是昴宿星团，它们是座落在金牛星座的一个星系。那他们与我们怎么连接呢？

　　蒂娜：

　　一些史学前家指出，昴宿星团在四万年前，曾经是当时居民的祖先。根据昴宿星的资料，我的理解是：由昴宿星团所焕发的巨大螺旋星光，一直延伸到我们的太阳，而我们的太阳是昴宿星团中第八个大的星球。推动这螺旋星光旋转的发电机，是昴宿六（Alcyone），它坐落在昴宿星团中央。

　　博纳：

　　从现有的天文学资料中，好像没看过这种说法。

　　蒂娜：

　　这是传递昴宿星团数据的人所叙述的，我们现在姑且把它当“神话”来谈。几千年来，人类便是透过神话故事来了解宇宙星辰以及天界的种种。早期的希腊人，甚至现代，曾有几位航天员，形容在昴宿星团与太阳之间，有一团几何形旋转的光。如图5.1具有螺旋形珍珠线 Nautilus shell spiral。我们也谈过，梵谷所画的星空之夜，即显示着银河的旋转之光。

　　博纳：

　　如果真是这样的一个系统，昴宿星团及太阳的能量磁场，对地球有着巨大的影响，也就不足为奇了。

　　蒂娜：

　　前面说过，我们的太阳系因进入光子带，转化了地球的大气层，使整个地球上的生物，产生一种巨大的觉醒。随着地球进入光子带，昴宿星团进入我们的太阳系，旋转的昴宿六，仿佛是一个巨大的沟通体系，将昴宿六中最新的数据传递给我们。

　　博纳：

　　量子力学也许就是受到启发而被发现的。

　　蒂娜：

　　光粒子的频率之波，挟带着电磁频谱（spectrum of electromagnetic），放射出伽马射线（gamma rays）。从1990年开始，特别是1998年之后，这伽马射线的射程已进入我们的太阳系，可能是因为光子带之故，它的强烈度可以说是前所未有的。

　　博纳：

　　2003年初，天文学家发现一种罕见的天文现象，即一股强烈的伽马射线来自一颗巨大的超新星。

　　蒂娜：

　　根据量子力学，光量子一对对地分裂着，分散到宇宙各处，然而，无论他们分散得有多远，就像互联网一样，仍然可以互通。光量子有它的智能，及伽马射线的高能量，必然会扩展我们的心智。伽马射线是一种我们所能知道的最高能量，这射线使人类深入探索自己在这一银河星系的九次元中的意义。

　　博纳：

　　看来你是被伽马射线射到了，否则你不会这么疯狂地一个劲儿去探索宇宙次元。

　　蒂娜：

　　也许是经过光的课程的系列5，最后的级次，单子能量的洗礼，而打开的好奇心吧！走过一次单子能量的运作，并未使我如上师们所预期的，进入与整个宇宙合一的境界，我想我还得再持续地深入它。但这一路走来，十多年前刚开始进入《光的课程》时的那些千千万万个心结，说不完的生命悲欢离合的故事，在不知不觉中已烟消云散。因此，现在对我来说，无论是八点档的连续剧，或再轰动的奥斯卡奖电影，都无法在我心中产生太多的涟漪、共振或共鸣。目前只觉得探索宇宙的奥秘更有意思些。

　　博纳：

　　你刚才说数据显示，“一些史前学家指出，昴宿星团在四万年前，曾经是当时居民的祖先”。现在，在星系的运转中，他们又再次进入我们的太阳系了，他们会再度到地球上来吗？

　　蒂娜：

　　他们说，当5D的存在来到地球时，需要在特定的电磁场中，我们才能看得到他们。他们到地球上来的目的是要教导我们理解“爱”。

　　博纳：

　　在《边缘外》一书中，在安迪达山中，戴维也是这么告诉莎丽、麦克琳的。书中描述了一些昴宿星团如何出现，如何教导戴维与爱有关的事物。我现在可以理解当时莎丽、麦克琳的感觉了。我现在没有抓狂，真得感谢她在前面做开路先锋，为我对这些数据的接收，做了一些心理上的准备。

　　蒂娜：

　　爱，这心灵的智能，纯然是一种频率，然而，它养育万物，是一种比我们心智更具力量的势能，但这种势能或频率，不是你可以用学习知识的方式去获得，只有当你的心是宁静的，空掉那满头满脑的逻辑与知识时，才能进入。

　　博纳：

　　所以上师们为我们设计了《光的课程》这一静心冥想的课程，让我们有个“法门”，去进入这频率，或者说去打开这内在心灵的频率。

　　蒂娜：

　　根据昴宿星团的描述，地球是昴宿六的实验室，而昴宿六是地球的数据库。我们所谈的有关宇宙次元的资料，就是来自昴宿六这图书室。

　　博纳：

　　为什么地球成为昴宿六的实验室呢？

　　蒂娜：

　　严格来说，地球是昴宿六与宇宙其它次元的共同实验室。目前由昴宿六在负责。整个银河系以地球为实验室，是因为地球是一个九个次元同时存在的星球，所以被挑选为银河系的生物实验室。

　　博纳：

　　他们要做什么样的实验呢？

　　蒂娜：

　　他们要在银河系中培育一个新的神圣文明，他们期望将人类培育成 “和谐的生物”harmonic biology，成为这种生物的种子。(需要翻译成波吗? 只是翻成合谐的可以吗 ?)

　　博纳：

　　然后呢？他们要如何处置这些种子呢？

　　蒂娜：

　　昴宿星团说，在玛雅历结束时，即2012年十二月二十一号开始，成熟的种子，将像蒲公英随风散播它的花絮那样，被散播出去。只有能与九次元共振的生命，才会被带到银河系那新的神圣文明之处。

　　博纳：

　　所以，我们千辛万苦地经历着地球的生命，是为了成为银河新的神圣文明中的一份子做准备。这样说来，我们所有的学习、磨练与考验，确实有它的意义。届时你会像蒲公英的花絮那样，被他们散播到那神圣文明之处吗？

　　蒂娜：

　　我还早得很呢，我还在学习与探索中，我刚开始逐渐地明白一些道理。现在的我，不仅离超凡入圣还有一段相当大的距离，对一些第三次元与第四次元的幻象与疑惑也尚未全然了悟。但我祝愿你届时能被送过去。

　　博纳：

　　新的神圣文明确实令人响往，希望届时我能破除二元性的对立与批判。我现在最需要做的，就是克服那无时无刻，对别人的批判。

　　蒂娜：

　　这也是我极需要做的。我想停止批判，是我们所有想要进入神圣文明的人，第一件要做的事了。话说，散布这些种子到银河系中，对地球来说，是一种狂喜的释放（ecstatic release），就像湿婆在银河中与地球共舞一般。

　　博纳：

　　但他们如何知道那些人是成功或成熟的种子呢？

　　蒂娜：

　　每一个人的每一个基因，都显示一个人是否展现了生命的庄严、神圣与荣耀；是否能与整个银河系的九个次元共振。

　　博纳：

　　这一切真的是神话故事。你好像在向我们?说一个美好的故事。

　　蒂娜：

　　我们的细胞记忆，可以经由说故事去唤醒。如果我们不去激发我们神经系统的电磁波，我们的记忆便会萎缩。我们将无法向第五次元以上的事物觉醒，因为人类的科学尚未发展到理解它的阶段。或者说，先要有一部份人向第五次元觉醒，人类理解第五次元的科学才能发展出来。

　　博纳：

　　《光的课程》是激发我们神经系统电磁波的主食，向宇宙次元探索的这些故事， 是我们的饭后甜点。现在我觉得置身在地球这实验室中，还是蛮幸福的。

　　再谈宇宙次元──第六次元

　　博纳：

　　我们已知道第六次元是天狼星团存在的次元，根据昴宿星团的说法，他们是6D的管理者。

　　蒂娜：

　　这星团距离我们的太阳系，大约是8.7光年。我们的太阳与天狼星像是一对双胞胎星星，总是知道彼此的心灵意识。

　　博纳：

　　有些数据形容第六次元为〔形态形成morphogenesis磁场〕，这是怎么说的呢？

　　蒂娜：

　　所有在第三次元中，具有形体的生命，无论是动物、植物或人类，都是从第六次元的思想复制出来的。

　　博纳：

　　听起来太玄了！

　　蒂娜：

　　这其中的奥秘，可能是因为我们现在的程度还不能理解，因此，尚没有数据显示它的形成过程。他们只告诉我们说：譬如第在三次元的牛，是先在6D有一只牛的理念，才在3D复制许多牛出来。(图6.1){images004.jpg，2}

　　博纳：

　　这有点类似电力公司把电输给我们，尽管我们不知道电力学，我们还是可以用电力制造许多东西…这么说来，天狼星团与我们的关系事实上是很直接的。

　　蒂娜：

　　地球与天狼星团之间的关系，古老部族的巫师们都清楚这些事，澳大利亚的土着，都还以舞蹈来表达这种关系。

　　博纳：

　　好像古埃及人相信他们的祖先来自天狼星。他们说来自天狼星团，猫一样的神（feline gods），定期地来到地球建立他们的庙宇，并建立新的文明。

　　蒂娜：

　　埃及的神圣科学与这一时代息息相关，许多人正重新去探索他们的科学。

　　博纳：

　　埃及人建立了一些非常先进的神圣建筑，譬如大金字塔，斯芬克斯（sphinx -人面狮身像）等建筑物，以及古希腊人所建立的一些卫星城市，即使是现代的技术也无法建造出来，令人不得不相信当时必然有一些超乎人类智能的某种智能在运作。

　　蒂娜：

　　根据一些古埃及神秘学者的研究，我们与天狼星团的关系是极其引人入胜的。这又是另一个专题，以后有机会再另行探讨吧。

　　博纳：

　　我想必然又是一些使我们可以藉以思索，并从中领悟与成长的有意思的神话故事了。就目前来说，现在的我们与6D之间又有着什么样的关系呢？

　　蒂娜：

　　据我从古埃及的数据中所得知的，天狼星团的存在们，在最后一批离开之后，将不再以形体进入地球。然而，昴宿星团的数据显示，天狼星团的存在们，喜欢将他们的智慧注入在第六次元的〔形态形成磁场〕中，这磁场一直与我们是连接的，他们透过这磁场，启发我们去创造与6D原型共振的事物。

　　博纳：

　　我想自古以来，一些至善、至美的艺术创作，神圣的文学、思想与哲理，必然是艺术家与文学家们，在他们的心灵意识上，连接到第六次元那巨大的成形素磁场而创造出来的。我要如何获得这种连接呢？

　　蒂娜：

　　就像当我们进入内在纯净的心灵状态中时，便能与昴宿星团连接一样；当我们身心浑然一体，无论我们是在沉思、做瑜伽、跳一场神圣的舞蹈、或专注在工作上时，天狼星团的存在们，便能透过我们所散发出的纯净频率与我们连接。

　　博纳：

　　意思是说，当我们的身心打开时，我们便自然地与这6D的磁场连接。

　　蒂娜：

　　是的，任何时候，我们都可以决定自己要与那一个意识层面连接。当然，也要看我们自身在什么样的意识层面，如果我们充满着种种世俗的，或负面的欲望，我们可能只能连接到较低的以太层面，较低以太层面的存在们，喜欢煸动我们去把他们的欲望付诸行动。而天狼星团的存在们，则喜欢鼓舞、启发我们进行较高形式的创造。譬如建造神圣的建筑物，让我们透过建筑物去体验6D的原型。

　　博纳：

　　是的，我也注意到，无论什么时代，都会有一些伟大的建筑师，创造出反映着较高心灵意识的美丽建筑。

　　蒂娜：

　　6D同时也是人类灵性体或灵魂的家，这层面保有我们入门的记忆，以及每一个人最大潜能的记录。

　　博纳：

　　这么说，我们可以从自身在什么样的思想与行为的状态，来了解自己正在接收或连接那一个意识层面，如果我们在毁灭性的行为中，无论是对自己或对他人，我们便是连接到较低的以太层面，如果我们在建设性的思想行为中，我们便是连接到较高次元或较高的意识层面。

　　蒂娜：

　　这就是为什么我们需要理解那多次元的自我，以及自己与各个次元之间的关系，才能随时与较高次元保持连接，有了这种连接，便不会因受到较低次元的影响，而陷入在各种无法自拔的状态中。

　　博纳：

　　是的，虽然我对各次元的运作尚未能全盘了解。但是，自从上次讨论了第四次元是如何地影响着在3D的我们，仅仅是这一点初浅的了解，已使得我比较能理解别人的处境，比较会注意到自己，是否正以二元性的思想在批判别人了。

　　蒂娜：

　　这就是一个很大的突破了，当我们的批判减少时，我们的生命也会变得更圆融，更美好。最重要的是，如果我们的心灵，没有与较高次元那完美的原型连接，就会处于散漫中，并容易产生错误的思想与行为。就像大金字塔那些神圣建筑物一样，如果没有光的几何原型为架构，就会崩坍成一堆乱石。昴宿星团告诉我们说，如果没有成形素的磁场在支撑我们，我们的形态就会随时扭曲变化。

　　博纳：

　　那不就像在黑洞的奇点那样吗？所以我们不能说，只要把自己在3D的事处理好就行，不需要去了解其它的次元。

　　蒂娜：

　　不了解其它次元，将无法了解自己在3D的思想行为，也无从知道如何在3创造较高形式的生命质量。

　　博纳：

　　我们确实是生活在一个与其它次元隔离的时代。这种隔离，使我们的世界更容易受4D的影响，而产生巨大的分裂。这种隔离与分裂，又使我们无法在3D展开较高次元的智慧，我们真的是需要停止这种恶性循环。

　　蒂娜：

　　根据天文学家与生物学家的研究，宇宙是非常有序化的。光的频率，从银河的各星球焕发出来，形成光河，散发着智慧。而在银河中运转着的所有星球，不仅有自己的轨道日以继夜地循环着，还各司其职，和谐运作。这背后必然有一种异乎寻常的智能在支撑着。否则它不可能这样有序化地运行着。

　　博纳：

　　可惜一般人尚未理解到向多次元的宇宙知识打开的重要性。事实上，要成为宇宙公民，了解这些知识，就像上公民课一样，是基本的常识。一般人未能理解，可能是它太难以想象之故吧。

　　蒂娜：

　　昴宿星团告诉我们，如果感到很难理解，可以设想每一个次元是一个平面，无限地循环着、扩展着，从中轴无限向外延伸（如图 6.2）{images005.jpg，2}。宇宙学家相信宇宙是平的，而空间是曲线的。许多人无法理解所有的次元，都是一个整体的理念，但是如果耐心地去了解九个次元之后，便会理解它的整体轮廓。

　　博纳：

　　有点像《光的课程》那样，刚开始时，觉得系统庞大，很难抓到重点，但即使是迷迷糊糊地走完系列一的初级课程，等进入行星课程之后，再回头去看它，就很清楚这课程的架构、内涵与功用了。

　　蒂娜：

　　昴宿星团还谈到〔拓扑学Topology〕或〔连结点理论knot theory 〕。

　　博纳：

　　这又是什么？跟我们有什么关系？

　　蒂娜：

　　拓扑学是一门科学，研究一种可以测量的，来自其它地方的生命形式。拓扑学专门寻找类似绳结的规则，它研究较高存在们进入三度空间的连结点。

　　博纳：

　　嗯，有意思！感觉我们的宇宙中，好像有许多‘结’交织着。

　　蒂娜：

　　所谓的‘连结点’，是一些中轴的交叉点。连结点是由绳索交织而成的，而那些形成连结点的‘绳子’，是一种能量，来自其它次元。

　　博纳：

　　我想大概是来自6D啰？

　　蒂娜：

　　没错，这绳索来自6D，在5D形成交叉点，在4D形成绳结，由粒子与电磁波，形成二元性，并在3D形成电磁场。而这绳索，就像我们人类用的绳结一样，它可以松开也可以拉紧。

　　博纳：

　　运用拓扑学的原理，便能想象连结点的频率与电磁频率是共振的。每个次元之间的相互连接，有点像行星七，图形与密码#8，相互连锁的三角形了。这么说来，图形与密码确实是较高次元的语言，述说着宇宙哲理。

　　蒂娜：

　　拓扑学的原理已受到肯定，它不是操弄DNA或无性繁殖的研究，那些研究实际上是毁灭自然生态的行为。拓扑学学者花了很多时间研究连结点的长度，洞口，绳圈，以及它的曲线。如果你追踪线的源头，就可以看到6D的几何原理，这提供了一个6D几何形体与在3D所复制的物质体之间的关系。而上师们则透过图形与密码，唤醒我们对这初始状态的回忆。

　　博纳：

　　柏拉图的理念与成形素的理念非常接近，它以连结点理论来探讨3D至6D之间的关系。有人说柏拉图是一个看到其它次元的人，他所说的一切，在宇宙中确实存在着。

　　蒂娜：

　　所以至今仍有人在研究他的学说。但是，现在我们如果继续研究几何学与拓扑学之间的连接公式，或柏拉图的学说，可能会使其它编辑部的成员梦周公去了。我们回头谈一些昴宿星团所强调的，大家都知道的一种活动，做为结束吧。

　　博纳：

　　但愿是能使我们与6D连接的活动。

　　蒂娜：

　　当然是与我们所谈的6D有关的啊！他们说，无论是古埃及或印度圣者，都认为瑜伽是启动我们自身频率必要的练习，因为瑜伽的律动，使我们与6D形成素磁场连接。譬如一颗橡树子，当它在3D的条件适合时，便可以长成巨大的橡树，是因为树木固定在一个地方，因此它们保有最原始的成形素。人类很容易失去这种连接，因为我们不停地在活动着，因此我们需要这种练习。

　　博纳：

　　瑜伽？那是女孩子为了健美而做的活动吧，我一个大男人混在一堆女人中练瑜珈，多难为情啊！

　　蒂娜：

　　印度的瑜伽行者都是男的，端看你以什么样的心态，深入到什么程度。如果你感到自己懒散、无精打采，瑜珈可以把你从受4D或群体意识所影响的情绪中提升出来。他们说，如果你观察猫，你会发现他们随时都在瑜珈的姿态中。当他们睡觉时，他们似乎是在静心冥想中。猫很接近天狼星的本质，这就是为什么古埃及人很尊重猫。正确的瑜珈，能使你与光的几何连接，使你的身体获得更新。

　　博纳：

　　难怪有一位老师在上课时，有时会带着我们做猫爬的活动，我确实无法像猫爬得那么优雅。

　　蒂娜：

　　当你与6D连接，保持对灵魂的觉知时，你的身体便可以觉知到肉眼看不见的频率。这使你得以区别问题出在身体上，情绪上，思想上或精神上。你也可以感受到别人思想与情绪的能量，对你所产生的影响。

　　博纳：

　　生活在3D，这种觉知很重要，否则常因不知来龙去脉，被搞得一头雾水。

　　蒂娜：

　　开启或启动你身体与灵魂体的脉轮，便是要打开你灵魂的觉知，使你能觉知一切事物，这种觉知往往挽救许多人的生命，工作，人际关系，甚至濒临破裂的婚姻。

　　博纳：

　　我看过一幅瑜珈最经典的图表(Yoga Asana), 上面可以看到许多姿势是模拟动物的姿态, 以前只知道瑜珈是透过模拟动物的姿势来训练调整自己的身体。现在我想透过这些姿势的练习，具有帮助我们与6D连结的意义吧。

　　蒂娜：

　　只是要提醒你，练瑜珈不可太过好强或勉强自己。有许多人由于求好心切，过于勉强自己的身体，而伤了脊椎或筋骨。

　　博纳：

　　好的，如果我想要练瑜的话，我会以放松自己的心态去练的。

　　再谈宇宙次元──第七次元

　　博纳：

　　很高兴能进入对第七次元的探索。我大略地看过一些数据，感到我们可以从两个切入点，来探讨第七次元。其一是：探讨它的管理者仙女座（Andromeda）的本质；其二是：探讨它的宇宙科学。让我们先谈谈它的管理者，仙女座吧！我看过很多有关于昴宿星团及天狼星团的数据与讯息，但有关仙女座的资料就比较少。

　　蒂娜：

　　仙女座在另一个太阳系中，有它自己的太阳。但是，它对我们这整银河系有着巨大的影响，尤其是对我们所处的这一太阳系。因为仙女座星系与我们的太阳系极其类似。

　　博纳：

　　我们的肉眼可以看到它在银河中优雅的螺旋形。只是不知道它如何影响着我们。

　　蒂娜：

　　在仙女座之内，有一个叫做Aion的星球，这星球在许多方面与地球极其相似，这颗星与他们的太阳之间的位置，与地球与我们的太阳之间的位置极其相似，气候与环境都非常好，丰饶的生物，具有很高的繁殖力。然而，这两个太阳系中的两颗星球，有一个不同点，那就是地球在一万一千五百年前经历了一场大灾难，而 Aion的居民，没有经历过这种群体创伤。因此，他们那一星系的较高次元，可以自由地发挥它们的功能，提高它的生物性。Aion以极高的科技，运用宇宙声音以及光的编码来发展它的文明。

　　博纳：

　　据我所知，我们的太阳系已在银河中心被启动，地球正在体验着九个次元的启动，这种启动正在改变它的生物性。从我们的科技正神速发展，可以证明这一点。

　　蒂娜：

　　然而，要真正发展到像Aion那样，地球人类的意识必需要有更进一步的提升。仙女座星系的存在与神之间没有分裂。目前的地球，已不记得盖亚的生物密码。然而，仙女座因为是地球第七次元的管理者，因此仍然持有与地球有关的生物学知识。

　　博纳：

　　既然他们在另一个太阳系中，他们如何与我们互动呢？

　　蒂娜：

　　仙女座将Aion图书室的数据，运用声波将和谐记录传递到我们的银河系，以提升我们的频率。

　　博纳：

　　但我们好像没接收到他们所传播的信息嘛，地球上仍充满着战争，人与人之间仍然可以为了权利或个人利益而恶斗。

　　蒂娜：

　　地球人类因在大灾难时期，受到严重的情绪创伤，心智被困在极低的层面，很难超越到4D以上。昴宿星团告诉我们说，为了治愈地球的创伤与扭曲，仙女座在二千年前制作了一套称之为‘宇宙重新启动按钮’ Cosmic Restart Button，派遣基督前往地球，他是一位9D的弥赛亚Messiah，弥赛亚的意思是神之频率的歌颂者。他到地球上来是为了唤醒人类心灵中的爱，只有这样才能使每一个人都能治愈因那大灾难所产生的创伤。

　　博纳：

　　我也看到数据显示，只有爱才能改变并重组我们的DNA。但这是一个先有鸡或先有蛋的问题。就如刚才所提到的：我们的心智被困在极低的层面，很难以超越到4D以上，那我们又如何唤醒心灵中的爱呢？

　　蒂娜：

　　这就是为什么我们要运用光的能量，透过“光的课程”系列一，初级课程的运作，我们先清理我们的较低体系，再透过“行星课程”的运作，经由光的网络，逐步深入我们内在的较高次元，与这些次元融合，我们DNA中的创伤与扭曲，便能获得转化。

　　博纳：

　　他们也谈到，当我们有足够的人朝着这一目标，当我们达到转化所需的临界量时，我们的银河系便能恢复和谐。只是大部份的人还在沉睡中，真是急死我了。

　　蒂娜：

　　昴宿星团还告诉我们说，由于基督将恩宠的种子播种在人类的心灵中，我们的心灵正在接收来自仙女座星系的新能量，这将使我们每一个人都得以进入一种新的层面。

　　博纳：

　　这说明了清理、净化我们的较低体系以便向较高次元的智慧打开的重要性。现在，我想知道的是，为什么说第七次元是光的银河高速公路呢？

　　蒂娜：

　　这又需要从宇宙科学的角度来阐述。第七次元是一个充满着宇宙之音的区域，6D便是由这宇宙之音的频率共振而产生的。

　　博纳：

　　宇宙之音又是如何产生的呢？

　　蒂娜：

　　它是宇宙中的各星球在轨道中运行时，由旋转的频率产生出来的。

　　博纳：

　　是什么在推动这些星球的运行呢？

　　蒂娜：

　　根据昴宿星团的说法，这些星球是受到神圣心识或神Divine Mind or God的能量所推动而运行的。这宇宙之音，随着建构银河系的光子带而散布到银河系中。你或许可以从附图中，理解它是如何运行的。

　　宇宙之音与银河中心互相连接，并在银河系中旋转。

　　博纳：

　　看来它是随着巨大的光子带，从银河中心向外旋转，在银河系中环绕之后回到银河系的中轴，并旋转着。{images006.jpg，2}

　　蒂娜：

　　由银河中心所传播出去的宇宙音波，将纯净的能量散发到6D光的几何形体中。使3D产生各种可能性，或同步性，使人类可以感受到8D神圣心识（Divine Mind）的意愿。如果我们遵循它的引导，我们的生命便可以在较高次元中飞舞。

　　博纳：

　　我想许多在各个领域中，以充沛的活力，发挥他们的创造力，展现特殊才华，在生活中体现物质与精神两者兼具的人，应该就是向多“次元的内在自我”打开的人。不过刚才所谈的宇宙之音，对我来说，还是很玄的东西。

　　蒂娜：

　　昴宿星团的数据显示，7D的声音是银河系的沟通体系。在3D，我们可以从鸟声以及候鸟的行踪中找到了解这体系的线索。你有没有想过，候鸟是如何迁移的呢？他们依宇宙能量线，来侦测方向。神圣心识在地心引力的磁场中移动着，鸟类可以听到神圣心识在移动中所产生的音流。鸟类的频率，可以提高我们的创造力。当蓝知更鸟飞行与唱歌时，他们将3D的能量调整到与环绕着地球的蓝色光带融合，这光带是宇宙声音与地心引力之间的交接处。

　　博纳：

　　所谓的宇宙能量线，及环绕着地球的光带，是不是上师们所说的环绕着地球的“光的网络”呢？

　　蒂娜：

　　我想应该是吧，否则上师们不会在“光的课程”中设计行星课程，教导并带领我们运用我们的心灵意识进入光的网络，将光环绕着整个地球，使爱焕发到整个地球的生物圈，以提升整个地球的能量磁场。

　　博纳：

　　7D的宇宙之音与光的频率之间有着什么样的关系呢？

　　蒂娜：

　　声音是分子的频率，无论是声音，光，色彩及所有生命都由分子所构成。光的振动频率高于声音的振动频率。白色之光是一种肉眼可见的光谱，从中再分成色彩。声音分为人耳可听见与不可听见；光分为肉眼可看见与不可见。频率是宇宙万物的基础，不同的次元，有不同的振动频率，我们无法听见或看见较高次元，因为这种高频率已不像1D至3D那样，它们不是物质性的。

　　博纳：

　　那么声音如何创造6D的几何形体呢？

　　蒂娜：

　　物理学家针对这些现象，展开了一个新的研究方向，一个含盖超弦理论（superstring theory）的细弦理论（string theory），这些理论说明了九个次元如何地成为一个精准，系统化的运作体系。你是否想进入这种物理性的探讨呢？

　　博纳：

　　我没听过这理论，但让我们谈谈吧，我愿意增长一些见闻。

　　蒂娜：

　　我也是第一次接触到这一理论，虽然这些理论，不是动人心弦的灵性语言，但我觉得它扩展了我的脑意识，因此我愿意努力去了解它。

　　博纳：

　　哇！可以扩展脑意识？赶快告诉我吧！

　　蒂娜：

　　首先我要声明，细弦理论至目前为止，只有科学家知道它的规则与公式。但一般人，从共振、共鸣以及在与其共同运作中，也可以体悟到神圣恩宠的存在。因此如果你没有科学细胞，不一定要从科学的角度去钻研。

　　博纳：

　　我想在不久的将来，它将成为一般宇宙知识。现在有机会提前了解，总是好的，以免以后变得孤陋寡闻。

　　蒂娜：

　　研究宇宙细弦的物理学家假设：“宇宙中有许多长长的，充满着能量的细弦，在整个宇宙中伸展着。”细弦理论在1995年进入一个全新的发展，一个有史以来最具才华的物理学家爱德华威特Edward Witten，在超弦理论中展开了第二次的进展，第一次是在1984至1986年期间。

　　博纳：

　　它的基本原理是什么？

　　蒂娜：

　　细弦理论的基本原理是：这些细弦，微细到只有空间，没有实质，它的频率振动来自物质单位的基本能量：量子，而非原子或粒子。就像小提琴的弦振动时，我们可以听到特定的音符，细弦的振动模式使大量没有具体形状的物质与势能产生变化。

　　博纳：

　　那么细弦的振动对我们产生什么样的影响呢？。

　　蒂娜：

　　许多振动的细弦，正向各次元传送数据与密码，并同时创造有形体的物质。这些细弦是编织时空的细丝。每一次元，都是由一种特定的引力与不同频率所编织成的，因此出现了佛家所说的三千大千世界。我们知道三千只是古人形容众多的意思，它不是一个死板的数字。许多物理学家探索着综合极微与极大宇宙的原理，他们发现，综合量子论，与电磁原理，细弦理论是一种无可反驳的架构。

　　博纳：

　　那么科学家们有没有研究出一个定律出来呢？

　　蒂娜：

　　细弦理论的计算程序非常复杂，目前为止很少人能理解。但许多人仍积极地在寻找它的定律。然而，即使是初步发展出来的细弦理论，已足以打开人类理解7D之门，因为它解释了宇宙极微与无穷大之间的运动原理。

　　博纳：

　　问题是，科学家是少数的尖端份子，我们无法从物理学与科学去深入的人，怎么办？

　　蒂娜：

　　非科学家，在光的冥想中，可以感应到这细弦理论所触及的事物。当我们的心灵意进入光的较高次元时，光的语言与智能，使我们一样地，可以感受到那超越二元性的宇宙意识。

　　博纳：

　　刚才谈到第七次元是一个充满宇宙之音的区域，那么它与地球上的各种声音有关吗？

　　蒂娜：

　　就像自古以来，一直都有通天文，知地理的人一样。人类很早就知道运用声音来提升心灵，来治愈身体。英国考古学家保罗、德弗罗，最近在旧石器时代的洞穴中，以及在法国及英国的巨石中发现一些与声学有关的设备。他们在四万年前，旧石器时代的洞穴，以及在法国及西班牙的石洞中，发现乐器，以及美丽的绘画，那些画显示他们的画家非常灵敏，聪慧。保罗、德弗罗发现，住在这些洞穴的人，可能已经有了运用宇宙圣音的技术。

　　博纳：

　　他是如何推论的呢？

　　蒂娜：

　　洞穴中的记号显示，他们运用钟乳石与石笋做为声管。一些音乐家发现，这些洞穴本身就是一个巨大的音乐厅，当时的人，在会产生回声或共鸣处做记号，大部份的画都是画在主要共鸣区的周围。由此可以推论，上古时期的人，便已了解到音乐与艺术的重要性。

　　博纳：

　　这么说，运用音乐养生与治疗的理论不是凭空捏造的啰。

　　蒂娜：

　　在《如莲的喜悦》中，我们收录了一篇谈论音乐的文章。篇名是“声音的力量”。你可以看一看作为参考。无论是音乐或美术，都是表达思想意识的工具。许多艺术家与作曲家的灵感，来自较高次元，他们所谱写的曲子，往往具有较高次元的能量与治愈力，无论中外都是如此。优美的声音所产生的频率，可以使我们获得深沉的领悟、释放与治愈。

　　博纳：

　　看来旧石器时代与新石器时代的人，比现代的人更理解声波的应用。现代人似乎失去运用声音为治疗工具的科学运用。

　　蒂娜：

　　我知道无论在音乐或艺术的领域中，有一些人正在回头进行运用它来做为治疗工具的研究。有一些艺术家，则只是将他们的创作提供出来，由每个人自己去理解它的功用。就像“光的课程”以及我们所整理的，贴在网站上的数据一样，我们将它提供出来，但如何运用，则需要每个人以自己的悟性去体会，去感受。话说声音由光而产生；懂得沐浴在大地歌颂宇宙星辰的声波中的人，将能获得治愈与平衡。事实上，调准好的音叉的声音，可以使人体的器官恢复和谐的频率，实时调整我们的身体。当然，音叉的频率也可能打开古老的创伤。因此一般人会下意识地避开它。

　　博纳：

　　那不是正是我们需要面对与治愈的吗？

　　蒂娜：

　　是的，只是你忘了，不是每个人都做好真正去面对自己，去治愈自己的准备。

　　再谈宇宙次元──第八次元

　　博纳：

　　漫谈宇宙次元时，我们谈到8D的管理者是猎户星座星系Orion，也就是所谓的银河联邦政府，他们与3D是一种什么样的关系呢？

　　蒂娜：

　　8D是一个与3D共同运作的至高智慧体系。是银河系的联邦政府，它组合光的信道，使较高存在们得以协助我们通往较高的意识层面。

　　博纳：

　　根据PS的说法，猎户座星系盘旋在赤道上方，在夜晚的星空中极其美丽。除了美丽之外，它对我们究竟有什么样的作用？

　　蒂娜：

　　第八次元是光的最高次元，即神圣心识（Divine Mind）。8D的振动频率比7D的声波，及银河光子带的振动频率更为快速，这就是为什么它的亮度会使人的眼睛失明。因此，虽然它是创造之源，但创造时，首先需要降低这一次元的光的频率，降低到人类的肉眼可以承受的光谱，来创造有形的显象世界。

　　博纳：

　　它是一个什么样的过程呢？

　　蒂娜：

　　由于第八次元是光的系统，它旋转的动力，便是创造神圣几何的源头。这动力经由光谱而降低，进入7D成为声音，从7D再降低频率时，便在6D形成光的神圣几何。依次降低其频率，形成不同的次元，不同的形态。

　　博纳：

　　这神圣几何又有什么作用呢？

　　蒂娜：

　　神圣几何与地心引力形成一种势能，这股势能支撑着我们这银河系，垂直轴心上的所有次元。随着细绳在不同次元所产生的不同的共振频率，我们的直觉可以感受到神圣心识无所不在。

　　博纳：

　　这神圣心识应该就是新时代人士所指的神（GOD），对新时代人士来说，神无形无相，是纯净的光，是一种至高的智慧。

　　蒂娜：

　　是的，我们所谓的神（GOD），不是东方或西方神话故事中所描述的，与人类一样，有着戏剧化生命的，第四次元中的诸神。

　　博纳：

　　那么这至高的光的次元，是不是就是一般人所说的如如不动的境界？

　　蒂娜：

　　圣神之光如是存在，不介入人类的活动，不偏不颇地为所有次元的所有存在焕发光芒，从这角度而言，可以说是如如不动。但是，祂具有无以伦比的创造力，并随时在创造。如我们前面所说的，这些光的频率变成声音，再形成神圣几何，经由神圣几何焕发思想，然后散发至物质显像的世界，成为千变万化的大千世界。

　　博纳：

　　这样说，8D对3D物质世界的人类来说，不是一个遥不可及的次元。甚至可以说我们与8D之间的连接，就像我们与其它次元之间的连接一样，没有什么不同了。

　　蒂娜：

　　是的，这涵盖一切能量的8D，使我们得以感受到圣神的爱，是一种源源不断地支撑我们生命的能量之源。这联邦政府管理银河星系中的许多图书室。

　　博纳：

　　昴宿星团说，我们的太阳与昴宿六，都是保存数据的图书室。

　　蒂娜：

　　他们还说，进入光的智能，是我们能与8D连接的唯一方式。没有人可以完全理解这圣神智能，祂的光只能在静默中以心灵去感受它。祂的存在，无法以任何语言来形容，只能体验。

　　博纳：

　　难怪光的冥想在“光的课程”中是如此重要的一部份。当我们与光的智慧连接，并共同创造时，我们便可以实现至高、至善、至美的创造。

　　蒂娜：

　　是的，共同创造是指：这创造之源的联邦政府，与我们内在心识中的计划与愿望共同运作，并将它呈现在显像世界中。

　　博纳：

　　嗯，这种形式的运作，事实上也呈现在第三次元。在一个人民与政府有着正常关系的国家，便是这样的，所以执政着如果顺着天道与人民一起创造，便呈现出丰足、和谐与圆满的世界，当执政着逆天而行时，便呈现民不聊生的混乱现象。

　　蒂娜：

　　不仅是一个国家，即使是一个家庭，或一个人，都是同样的道理。我觉得无论是国家、社会或家庭，之所以会混乱，是因为人心先混乱之故。在物质世界中的我们，无论是情绪、思想或意识，都会折射回到它发出去的起点，也就是我们自身，并在我们的周围形成显像创造。因此，除非我们心所映照的，是纯净的光的本质，我们便很容易制造虚妄与混淆。当我们的愿望是纯净的，合乎真理时，它便带着高频率的光波，与圣神之光共同创造。

　　博纳：

　　现在我理解与光融合，是为了让这高频率的光的智能，帮助我们看到自己错误的创造，以正确的创造来转化并结束我们的因果。

　　蒂娜：

　　是的，那些与银河联邦政府一起运作，转化地球生物性的人，正体验着整个九次元在地球打开的经验。那些不珍惜生命的人，正经历着启示录中所描述的一切。

　　博纳：

　　所以光的课程虽不谈宗教，但行星四以启示录的寓意，来促使我们了解自己的思想与行为，是如何在我们的身体上产生不同的作用。

　　蒂娜：

　　不仅如此，随着行星四的课程，以及对上师们所诠释的启示录的理解，我们的身体也将随着课程的进展，进入更深层面的清理与净化。上师们以启示录的七个教会来隐谕人体的七个腺体，因此行星四这一级次，也将清理我们的腺体。

　　博纳：

　　我第一次，甚至第二次习修行星四，启示录的部份时，一直是懵懵懂懂，不是很清楚。但奇怪的是，当我第三次回头习修行星四时，便感受到我的腺体确实走过一些清理的过程。

　　蒂娜：

　　那是因为虽然你头脑的意识，因某种障碍而无法理解，但你的灵魂意识知道你的意愿，因此你的整个存在，还是会随之进入净化与整合的过程。

　　博纳：

　　嗯，事实上，从初级的第一级次开始，便是这样的，尽管头脑不是全然理解，但我的身体、心灵与外在生活，还是有所转化。我想无论那一个级次都是这样的。

　　蒂娜：

　　昴宿星团说，每三个次元是一个小组，1D-3D是一个小组，4D-6D是一个小组，7D至9D是一个小组，光的振动速度随着每一次元依次加快。肉眼可见的光谱，是我们可以感知、探测与理解的范围。譬如2D的频率振动比3D的振动频率低，我们便可以测量它。

　　博纳：

　　这解释了我们可以很容易地感受到比我们低的次元，但要感受较高的次元便比较困难。因此许多人便否定了较高次元的存在。

　　蒂娜：

　　事实上，仔细想想，4D的二元性，以及我们对这二元性的感受，是如此地直接，致使它能左右我们的生命，这表示我们虽然无法以肉眼去看这感受，但它的频率是存在的。

　　博纳：

　　人类被赋予向较高次元探索的天性，我们生活在强烈的感觉中，当我们把感觉的焦点放在较高次元时，我们应可以确定较高次元是存在的。

　　蒂娜：

　　是的，无论我们是否可以感觉到它，是否承认它的存在，我们还是像是一台电视或收音机那样，我们的心灵意识一直都在接收各次元所散发的意识与频率。

　　博纳：

　　我们真的是要随时注意自己所接收与发送的种种思想与情绪。

　　蒂娜：

　　数据显示，当能量向下移动，经由不同次元逐步递减时，它便越来越形成稠密的物质，直到它进入铁核心水晶。同时，当它经由银河中心逐步向上移动时，那一次元的平面磁场的空间便扩展的越来越大。（图5.2）。{images005.jpg，2}

　　博纳：

　　那么8D组织性的架构与1D地心引力的功用 如何成为支撑中轴的动力呢？

　　蒂娜：

　　当较高次元的光，与地心引力互相影响时，分子的旋转便缓慢下来，频率的振动也降低下来，所以它可以在较低的三个次元（1D-3D）中，形成色彩与有机生物体。而5D-7D的光的频率，则维持着高速运作。我们已知道6D的振动频率可以在3D形成有机生物体的生命形式，表示由6D的振动频率，与3D的频率相互影响所形成的架构，是由地心引力来保持的。也就是说，地心引力是一种使不同次元中的理念，形成不同物质的要素。地球、太阳系、各银河星系，以及宇宙中的三千大千世界都出自这原理。

　　博纳：

　　原来地心引力在银河系中的功用，不仅仅只是让我们可以安稳地居住在地球上而已。

　　蒂娜：

　　地心引力虽然是一种极微的光，在3D却是最具引导性的势能。由于3D的稠密，使分子的旋转变得极其缓慢，可以想象它在较低次元中的巨大力量，以及它在较高层面中的巨大空间。地心引力是一种宏观的能量，它是使宇宙聚合在一起的重要元素。

　　博纳：

　　话说回来，既然8D是显像创造 Manifestation 的源头，我想进一步了解我们与创造主“共同创造”这一理念的真实含义。

　　蒂娜：

　　昴宿星团告诉我们说，只要投生在地球，便有创造个人所要之实相的权利。而光的能量，纯然是为了让每一个存在得以体验生命而焕发的。

　　博纳：

　　但我如何与这圣神之光共同创造呢？

　　蒂娜：

　　由于我们被赋予自由意志、创造与选择的权利。昴宿星团教我们一个创造理想人生的方法，他们说：找一个安静的地方，写下几样你想创造的事物。但是要知道的一点就是，运用这种高次元的显像创造，去要求一些不是绝对需要的东西，是不恰当的。譬如你去要求一些用来满足你虚荣心的豪华轿车，貂皮大衣，钻石等。但如果你需要一部车及一件大衣去工作，那就去要求。但你不可以操纵别人，譬如你不可以要求某个特定的人，去为你完成你所要的，或去成为你要他们所成为的人，因为他们也有他们自己的创造与选择的权利。如果你这样做，你便是用你心灵的力量去影响别人，这种剥夺别人权益的行为，是违反因果法则的，它不仅不会实现，反而会搅乱你。

　　博纳：

　　嗯！清楚地知道自己真正要什么是非常重要的，往往我们不择手段地去追求某种东西，或达到某种目的，但得到了，或达到目地时，却发现那不是我们真正要的。

　　蒂娜：

　　知道什么是自己不要的，可以去除一些障碍你真正目标的垃圾。当你的心充斥着种种杂乱的欲望时，光无法穿透这些障碍。当你能确定你的要求是合理的时候，闭上眼睛，用你的第三眼去观想这景象确实在你的生命中呈现出来。一旦它清晰地呈现在你的眼前时，把这影像转到你头骨后脑的部位。让它像电视银幕般地清晰地呈现出来。一旦你把几个目标都观想完之后，说一声实现了。

　　博纳：

　　显像创造与巫术之间有什么差别？

　　蒂娜：

　　巫术往往用来伤害别人，显像创造则不伤害、操弄或控制别人。无论是基督教与佛教，都有不同的与较高次元共同创造的方式。显像创造可以帮助我们超越负面的思想，转向正面的结果。

　　博纳：

　　听说月亮反映着我们的感觉，对我们的心愿有很大的影响。

　　蒂娜：

　　是的，月亮把我们的心愿反射到太阳，而太阳是我们通往8D数据库的信道。数据显示，月光的强度与人类的感觉成正比。在新月的时候，我们是敏感的，这种感觉在满月时被增强与放大，我们尤其受到月蚀的影响。

　　博纳：

　　这么说，太阳对我们来说，不仅只是光合作用，它对我们的心愿也有影响啰。

　　蒂娜：

　　当然，宇宙中的万事万物都是息息相关的。月亮的表层几乎是没有磁性，因此它的振动是非常轻的。由于太阳比月亮大了四百倍，而太阳与我们的距离，比起与月亮之间的距离有四百倍之远，所以在我们的眼里它们是一样地大。太阳与月亮对我们的影响虽然有所不同，但影响力是相等的。太阳风solar-wind所产生共鸣的波频，可以用来侦测在太阳系中各行星的位置与角度。月亮从太阳风吸引电磁能量，用来解读我们的感觉，并将太阳的资料注入其中。在我们的梦中，月亮转化我们所储存的潜在思想的记录。

　　博纳：

　　听说人类与动物、植物都会像磁铁般地汲取月亮的意识。

　　蒂娜：

　　月亮纯然地只是向我们散发它所储存的记忆，以调整我们对一切事物的反应。疾病来自负面的情绪与思想模式，由于我们的情绪体是由我们的记忆所形成的，月亮一边储存我们生生世世的记忆，一边将治愈的信息传递给我们。如果我们能打开这些阴暗的情绪感受，有意识地清理我们潜意识里的记忆，清理创伤与障碍，也就是说清理我们的情绪感受，并接收治愈的信息，我们便可以拥有一个健康的身心。

　　博纳：

　　我们如何善用月亮的能量呢？

　　蒂娜：

　　月亮在我们的情绪体中扮演一个重要的角色，犯罪记录显示，在满月时犯罪率明显地增加。因此，有意识地与月亮、太阳一起运作，将增强我们的潜在力量。尤其是在冬至、夏春分、秋分之时，我们与光的互动与交流时，将具有更大的转化力量。月有阴睛圆缺，每到新月，月亮便把新的思想、意识的种子传送到地球，了解月运周期在我们身上所产生的作用，可以加速提升我们身体与情绪的健康。

　　博纳：

　　刚才说有意识地与月亮、太阳一起运作，将增强我们的潜在力量。那么让我们谈谈太阳与我们之间的另一层关系吧！

　　蒂娜：

　　太阳引导我们的生命目标。太阳的活动周期--春分、夏至、秋分、冬至-是我们与光契合最好的历法。在春分到夏至的三个月期间，是孕育所要创造之事物的时刻，属于开展的时刻。夏至到秋分的三个月，是接收与实现的时刻。秋分到冬至，是完成我们所要创造之事物的时刻。冬至到春分的最后三个月，是深思这些创造的更大意义的时刻。

　　博纳：

　　万物周而复始，新的春分便是为新的一年孕育新事物的时刻了。

　　蒂娜：

　　如果你选择在春分时期孕育构思，事情的变化可能会快到使你感到震惊，要小心地做选择。因此，如果你的直觉告诉你不要去创造某些事物，你要小心聆听。

　　博纳：

　　现在，我终于明白了我们的心识是如何地在自己的周围创造实相。只要我们能看到自己思想意识的剧本，便能清理自己的心识。问题在于我们往往不知道自己思想意识的剧本啊。

　　蒂娜：

　　持续地走在光的途径上，你将逐渐能看到自己思想意识的剧本。

　　再谈宇宙次元──第九次元 银河中心的黑洞

　　博纳：

　　终于进入第九个次元的探索了！第九次元就是那神秘的黑洞，它是如何形成的？

　　蒂娜：

　　据我从众多资料所得到的了解，它是由一颗硕大的星球所形成的。当一颗巨大星星的重力消失时，便会快速地殒落、瓦解，进入由弯曲的时间与空间所形成的漏斗般的烟窗中。

　　博纳：

　　感觉上，黑洞是一个黑漆漆地空无一物，令人敬畏的世界。

　　蒂娜：

　　事实上，它充满着宇宙中最稠密的物质，有着极其强烈的引力。根据昴宿星团的资料，黑洞是从地球铁核心水晶开始的九个次元的时间之源。他们形容黑洞像是一个旋转的，具有重力的核子，显现在时间波之中；9D的管理者是Tzolk'in，他们是1987年至2012年的二十五年间人类进展的推动者。

　　博纳：

　　真不可思议，没想到黑洞也是推动我们进展的一个次元。然而，什么是时间波？

　　蒂娜：

　　时间波Time Waves，是一种由银河中心所散发的创造性的方案，如玛雅历等，这些方案由8D的神圣心识所接收，经由7D、6D、5D、4D具体显现在我们所处的第三次元中。

　　博纳：

　　简单地说，时间波是一种“改变系统的时间方案”。

　　蒂娜：

　　是的，从宇宙论的角度来说，“时间”Time指的是，某种特定事件，从过去到现在，至未来，以不可逆转的顺序，所发生的非空间性的延续。“波”Wave指的是，大批量的连续运动。因此，9D的计时(Time in 9D)，是造物主为地球所规划的程序与时间；3D的计时（Time in 3D），是侦测过去、现在与未来的探测器。

　　博纳：

　　所以时间波也可以说是：地球在特定活动阶段所需要的时间。

　　蒂娜：

　　这些波频是让我们在地球上，创造映照光的本质的重要元素。这些思想波频也具有一种不可思议的魔力，吸引着我们在物质世界中探索精神与灵性的世界。

　　博纳：

　　现在我知道自己为什么那么情不自禁地探索宇宙中的一切事物了。

　　蒂娜：

　　恭喜你了，这表示你的进展，使你很自然地，不再把心思花在世俗中，许多琐碎事物上了。否则你不会有探索宇宙事物的闲情逸致。

　　博纳：

　　嗯，自从修完“光的课程”中的《天使级次》之后，虽然我的工作与生活没有改变，但我的生活很自然地在一种有序中，不再那么忙碌与混乱了，许多障碍我习修与探索的事物，在无形中消失了。

　　蒂娜：

　　这不纯然是因为你修了《天使级次》，而是从系列一开始的整个过程中，你清理了许多负面的思想意识，你内在的心灵清净了，外在的生活，自然就会清净。前面的过程是基础，《天使级次》只是帮助你达到更深层面的清理与净化，使你的心识不再执着于琐碎的事物上。话说回来，这黑洞不停地吸收中轴上由第一次元，也就是地球铁核心水晶所焕发的势能。依据物理学家，宇宙中的每一事物都是一个向外发展的起点，第一次元也不例外。

　　博纳：

　　如果说，在我们这特定的宇宙中，每一种现象，都是以它自身为起始的中心点，那么，就个人来说，我们自己的心，就是创造的起始中心点。是佛家所谓的：“一切唯心，万法唯识”吧！

　　蒂娜：

　　我们“心”所存在的这个点，与每一事物皆有所连接，我们神经系统的设计，使我们得以感受在这中轴上的所有次元。

　　博纳：

　　北美印第安人知道银河中轴的存在，他们视这中轴为圣树或生命树。

　　蒂娜：

　　目前，一个极其奥秘的现象正在发生着，那充满力量的黑洞，正在启动我们的各个体系与心智。之所以会有这种现象，是因为银河正将高频率的能量，注入我们太阳系的中轴，为人类进入下一个进展阶段做准备。

　　博纳：

　　听说正是因为这种高频率的注入，使地球出现种种奇怪的现象。

　　蒂娜：

　　这是地球开始进入清理与净化所需的过程。目前我们的太阳系与银河形成交叉，这种短暂的重迭，使大量高频率的能量注入中轴，进入银河中心。因此，我们需要融入这股正在改变我们世界的较高频率与势能。然而，只有少数的人知道这是怎么一回事。

　　博纳：

　　虽然我们一直声嘶力竭地，以各种方式，从各种角度呐喊着，期望大家理解能这点，很可惜大部份的人，还是认为这一切信息与他们的生活无关。

　　蒂娜：

　　我们只能尽心尽力，随着推动我们内在的那股动力去做。地球确实处在一个非凡的时刻，只是对一般人来说，如果不是他们用眼睛能看到，或用心智去理解的事物，便不存在。幸而科学界已开始朝着银河的种种现象去发展。天文学家及天体物理学家们正加速对银河的研究，航天部门的人员，也在追寻宇宙的奥秘。

　　博纳：

　　在我们的探索中，我的理解是，银河就像一只发光的水母，极其热忱地散发永恒光芒，并在它的磁力磁场中跳动着。

　　蒂娜：

　　是的，银河在神圣心识（Divine Mind）之意图的基础上，进展着，并创造空间。银河中心从它旋转的中轴中，发射出9D的银河同步光波Synchronization Beam。这同步光波与中轴上的各个次元，以及光子带，运用8D银河联邦的智能系统，使推动地球进展的时间波，具体实现出来。

　　博纳：

　　银河同步之光与1987年八月十六与十七日的和谐汇聚（Harmonic Convergence）日有关吗？

　　蒂娜：

　　在和谐汇聚的那两天，我们的银河系（小宇宙）与大银河系（大宇宙）都接收到同步光波。这是成千上百万，所有知道玛雅历的人，所盼望的一日。

　　博纳：

　　怎么说？

　　蒂娜：

　　这同步光波，把光子带进入太阳系，同时来自黑洞的高频率，被引导进入地球，使地球达到进入新次元的频率。这同步光波也改变了昴宿星团的系统，为地球的生物进展设置了的新目标。然而，影响3D最大的是改变系统的方案“时间波”。

　　博纳：

　　我无法想象它是一个什么样的方案。

　　蒂娜：

　　人类正极力从各个角度，包括从科学的角度去探索与理解。然而，昴宿星团告诉我们，目前我们只需要了解生命的含义，以及转化所带来的力量，并融入这股势能即可。

　　博纳：

　　基于好奇与求知的欲望，我还是想多知道一些玛雅历与时间波之间的关系。

　　蒂娜：

　　玛雅历即是地球进展的进行曲。玛雅历为那些与整个九次元共同运作的存在们，安排了特定的进程；玛雅历描述了地球及我们所处的银河系，在特定期限中的进展细节。而时间制造现象，也就是说，时间是创造者，所有的现象，皆在时间中，经由爱与思想意念而形成。

　　博纳：

　　感觉为了地球人类的进展，好像我们的银河系都为之惊师动众，大费周章。

　　蒂娜：

　　人类原本拥有健康的身体，开放的心，聪明的心智与心灵，生命中没有任何局限。但因大约11,500年前，地球上发生了一场灾难，致使恐惧深植在人类的心识中。银河的每一个次元，都听到我们痛苦的呻吟，为此九次元的管理者Tzolk'in，便制作了“时间波”这改变系统的方案，来教导我们如何清除恐惧。

　　博纳：

　　难怪我们常常为一些小事心生恐惧，甚至常常好端端地，无由来地，从心中生起一种莫名的恐惧，然后因为不知原因，便将它与生活中周围的事物挂勾，变得神精紧张，疑神疑鬼地。

　　蒂娜：

　　要人类完全清除意识与潜意识里的恐惧，是一个艰巨的过程，因为人类的表面意识，不知道有大灾难那场恐怖经验。况且，大灾难之后，为了生存所产生的种种后遗症，是如此地深刻地刻烙印在我们的细胞记忆中，致使我们必须一步一步，一点一滴地清除。

　　博纳：

　　我相信“光的课程”也是“时间波”这方案中的一部份，是许多途径中的一个途径。只是在目前这讲求高速度，高效率的时代，很多人修了一两个级次之后，就没有耐心再持续下去了。

　　蒂娜：

　　入宝山而空归，是蛮可惜的。要完全清除那些根植的恐惧与愤怒，不是一件轻松容易的事。一般来说，刚开始时修这课程时，我们的心灵意识是涣散的，致使我们无法凝定在光的运作中。往往是经过了初级课程的清理，习惯了光的能量，培养出凝定在光中的能力，进入“行星课程”之后，才会明显地感受到它转化我们的身心，以及我们生命中种种事物的效果。初级课程是入门的基础，上师们一直到“行星课程”的第二级次，才为我们举行入门庆典呢！

　　博纳：

　　千禧年之后，时间波这改变系统的时间方案是不是也随之进入一种新的方案？

　　蒂娜：

　　是的，宝瓶座时代之前的时间波，是为了训练我们的生存能力而设置的权宜性的工具。但是，经过漫长的进展之后，我们必需超越那种：“为了生存，必须互相竞争与争斗”的思想意识，进入与我们这一银河系中的所有存在和谐共处的阶段。你不妨再重新看看《如莲的喜悦》一书中的“新纪元能量与新纪元法则”，它细说了处在这新旧时代更迭中的人类，应以什么样的思想意识来渡过这特定的转化期。

　　博纳：

　　对我来说，要达到这种超越是极具挑战性的，……

　　蒂娜：

　　一旦我们能清理内在深沉的创伤，走过那纯然为生存而挣扎的阶段，便会容易许多。处在这时代的我们，比起银河黑夜期的清理与净化，已经容易许多了。因为巨大的能量之波，正从黑洞经由中轴注入第三次元。Tzolk'in所制作的方案，便是所谓的历史，新纪元时间波这方案的重点在于让人类的头脑（心智）在历史（时间）的进展中，达到个人心智与宇宙智慧同步运作（brain synchronization）。

　　博纳：

　　要我们的头脑像数字相机那样同步显现？我们要如何达到这种同步性？

　　蒂娜：

　　要达到这一点，我们得让我们的脑波与宇宙波同步运作（Brain synchronization）。

　　博纳：

　　“光的课程”的设计似乎也有帮助我们达到让我们脑波与宇宙之波同步运作这一层目的。

　　蒂娜：

　　我想是的，它训练我们将较低的思想意识与较高的心智在融合中达到同步性。那具有璀璨文明的玛雅星，因其才华横溢，被选出来，成为引导地球人类走过这学习过程的引导者。他们同意，在可以随他们的意愿，自由进出3D的情况下，帮助人类，因为他们不愿意被困在3D的时间波中。玛雅历已成为开发人类潜能的手册。除了玛雅星之外，昴宿星团、天狼星团，以及宇宙中的许多存在们，都选择在必要的时候自由出入3D，以帮助人类。事实上，人类只要打开自己的脉轮，也可以自由进出较高次元，只是很少人具有这样的能力。不过也有许多人，可以运用自己的心智，进入其它次元收集信息。

　　博纳：

　　目前我尚未具备这样的能力，好在现在信息发达，我可以从别人所传递的讯息中获得有益于自己进展的资料。

　　蒂娜：

　　这也是一种方式，信息的发展，是依人类的进展而展开的，至少你已进展到可以理解这些信息的阶段。当银河中心启动时，意味着这漫长的进展方案的历程已到了尾声。从现在起到2012年止，将是一个难以忘怀的时段，运用我们的心智是我们原本就已具有的能力。现在我们只需要识别，并熟练地运用较高次元的频率。

　　博纳：

　　是否透过“行星课程”的习修，我们便能熟练运用较高次元的频率了？

　　蒂娜：

　　我相信整套“光的课程”是为这目的而为我们设计。至于能不能达到具备这种能力，则在于个人的因缘。话说回来，由于银河中心与宇宙中的其它的星球是连接的，我们的心智与银河中心也是连接的；也由于我们是可以兼容所有频率的物种，来自其它次元的存在们，便能将他们的意识与我们的意识融合，协助我们渡过这进展的过程。

　　博纳：

　　所以透过课程，我们与上师们融合，以渡过这进展的过程，我想这之中，便具有所谓的“上师相应法”的含义了。

　　蒂娜：

　　上师们一再告诉我们要“与多次元的自我Multi - Dimensional Self”融合，我想含有东方人追求“天、地、人合一”的意思。昴宿星团也说，了解九个次元的本质，并与所有次元融合，将有益于我们的提升。

　　博纳：

　　嗯，因此，透过光的运作，以及与上师们的融合，去感受较高次元的频率，让每一次元的频率都与我们的神经系统共振是很重要的。{images007.jpg，2}

　　蒂娜：

　　在我们结束漫谈九个次元之前，我希望大家理解到，我们说了这么多，只为了让大家从另一个角度，来理解那“多次元的自我”；运用触类旁通的方式，来体悟“所有的次元都存在于我们之内”如图所显示的那样。因为内在心灵的整合才是我们在这进展阶段中关键性的重点。

　　图：昴宿星团对人类脉轮的解说。

　　博纳：

　　理解了，我们所谈的一切，只是一种知识性的扩展，要获得真正的提升与转化，还是在于向自己的内在探索，提升自己的思想、意识与频率。

　　博纳与蒂娜(六) 补充资料 2006年12月29日

　　玉苒厦的简介《THE URANTIA BOOK》

　　译者：杜恒芬

　　内　容

　　1、简介

　　2、第一部中心宇宙与超级宇宙

　　3、第二部地方宇宙

　　4、第三部玉苒厦的历史

　　5、第四部耶稣的一生与教导

　　6、玉苒厦所阐述的七大真理

　　7、真理的追寻

　　8、玉苒厦的出处与来源

　　9、如何阅读这部经典

　　简介

　　玉苒厦永蒂经是一部结合科学、哲学与宗教的二十世纪的启示录。

　　这些教导将帮助你找到︰

　　更临近上帝的途径

　　成为一个心中有爱的人之方法

　　了解宇宙以及死亡之后的生命真理

　　学习面临困境时的应对之道

　　从文明起落的沧桑史中悟出道理

　　如何生活在耶稣基督的教导中。

　　第一部 中心宇宙与超级宇宙

　　“你们不是孤独的”，这是永谛经在第一部中所阐述的。

　　宇宙是由千百万个有生命居住的星球所组成的团队，有许多天堂般的世界及具有很高灵性的生命。你们不是偶然地存在于这地球上的。神圣智能为神圣目标而创造人类。

　　“无以计数的银河星系都是为了许多不同类型的智能受造物在未来得以居住而创造的，这些智能受造物有理解上帝，接受圣爱，并以爱来回报的能力。众宇宙中的宇宙是上帝的创作，也是许多不同受造之物的居所。” （21:11-14）

　　你们居住在一个友善的，有组织的，行政效力很高的宇宙之中。你们是一个计划中的一部份，为了一个更伟大的，更喜悦的事奉，天堂圣父在这计划中使你们臻致完善。你们在地球上的生命是你们进入一个永恒的旅程的开始。

　　“在上帝的心识中有一个计划，这计划含盖所有在巨大的领域中的受造之物，这是一个具有永恒目标的计划，有著无比止境的机会，是无限的进展，并且生命是永不结束的｜永恒的目标就在眼前｜每一个努力使自己具有信心与信任的人将获得某种胜利的荣耀｜” （364:24-27）

　　这是第一部，它丰富并扩展心灵，它是全面更新的！然而，书中使人恢复信心与勇气的智慧，就像地球上的最古老的真理般地，我们内在心灵的深处对它产生了很大的回响与共鸣。

　　在永谛经中所描述的宇宙故事，从自然的造化开始到宇宙天父的属性为止，都有著明晰的解说。你们对上帝的领悟将成为一个理解万事万物的基础。上帝有如一个具有慈祥与关爱的人物般地光芒四射，对每一个人而言，都会是一个足以信赖的天堂里的父亲。

　　你们与创造主天父之间的亲密度取决于你们是否接受对你们内在生命的指引，并打开自己接受的无条件之爱。如果你们有这意愿你们就成为一个天堂圣父的信心具足的孩子，并能分享的临在。

　　当第一部结束的时候，你们将学到︰

　　上帝是谁，上帝在何处

　　天堂圣父如何转化你们的生命

　　属灵的天使圣团们（三位一体，天使们，天使圣团们）的本质与角色

　　宇宙的起始，它的方向，以及你们在其中的角色

　　宇宙的组织与行政方针

　　对死亡之后的生命有一个基本的概念

　　为什么上帝给予你们自由意志

　　第二部 地方宇宙

　　第二部所描述的是我们的所在的宇宙，我们的地方宇宙共有一千万个有生命存在的星球。在第二部中，你们将了解到在我们这空间领域中的人、事、物对你们的未来所产生的直接影响。

　　地方宇宙是超级宇宙中的一个。地方宇宙是建立天堂的基本布局，行政单位，以及灵性成长的地方。我们所在的这一个地方宇宙－宁百丹，是由造物主圣子所统辖的，在我们这一地球上，被认知为那撒勒的耶稣。

　　大约在二千年前，这“唯一的”圣子迈凯离开宁百丹总署的领导位置，以耶稣之名降临地球。他一再地告诉他的门徒说他不是来自这个世界，而是来自天父。

　　在第二部中你们将发现︰

　　耶稣降临地球之前是谁，他现在住在那里，以及他如何在永恒中引导你们的生命。

　　地方宇宙的行政方式以及天文学的星际组织

　　天上人物包括你们的守护天使的角色与本质

　　撒旦与路斯弗尔究竟是谁，在他们的背叛之中到底发生了什么事

　　为什么地球人类陷入在混淆的挣扎之中

　　在先进的世界中人类有著什么样的生命形态

　　当你们死亡之后，你们将到那里去，当你们复活之后，是什么样的景象

　　你们将如何在另一个世界中与你们所爱的人以及你们的朋友们重逢

　　爱与公正如何在天堂中运作

　　第三部 玉苒厦的历史

　　当你们读完玉苒厦的第一部与第二部之后，你将感到自己像是一个太空人般地从遥远的太空中回到地球上。第三部叙述四十五亿万年以来的地球生命史。它追溯到九十九万三千五百年前，最先在地球上诞生的亚当与芳达。

　　除了标示出我们肉体生命的进展之外，这一部份尚且描述文明的进展、工业的发展，行政制度、宗教生活信仰与家庭生活的演变。从人类的忧患史与进展史中，显示了我们正朝著更美好的世界前进。

　　在第三部中你们将学到︰

　　从科学的角度探索我们的太阳系的起始以及我们的世界

　　在圣神指引下每一个进展的阶段与过程

　　鱼类，鸟类，恐龙与原始生物的历史

　　人类如何在地球上进展以及在地球进展的原因

　　最早期的两个人类祖先的故事

　　阿玛顿、亚当与夏娃、亚伯拉罕、摩西、老子、孔子等地球行星上的英雄人物的胜利史与悲剧史

　　文明的起落

　　路西弗叛变期间的黑暗岁月

　　政治体系的进展与世界和平之道

　　成功的婚姻与完美的家庭之道

　　个人的宗教信仰如何带给你永恒的快乐

　　上帝之灵如何存在于你们之内并确保你们的永生

　　如何以更有效的方式祈祷与敬爱神

　　如何克服邪恶与苦难

　　第四部 耶稣的一生与教导

　　第四部是一部极具启发性的耶稣的传记。从他在伯利恒出生开始直至他在耶路撒冷生命结束为止，作者详细地描述他的童年时期，他在青少年时期如何克服困难，他的旅程与冒险，以及他个人的及公共的引人入胜的轶事。

　　永谛经除了与圣经有共通处之外，它所带来的新的讯息与具有启发性的洞见更是独具风格。在细细描绘耶稣的生命之中，它所强调的是耶稣的宗教信仰，而不是信仰耶稣。如果你爱那圣经中所描述的耶稣，从永谛经中你将对他产生更多的敬仰，并对他的生命与教导有更多的理解。

　　耶稣是一个坚强而勇敢的人。他的真挚，他的热忱，他的勇气，他对人类的爱，以及他的忠于真理，在任何时代中都具有极大的启迪。“耶稣具有完美合一的人性。现在他还是像在加利利时一样，继续为整合可朽生命的经验以及为使人类达到平等而努力。

　　他使生命融合，使人类的德行更高贵，使经验更单纯。他深入人心提升，转化并圣化人类的心识。诚如文中所说的“任何人的内在之中如果有耶稣基督的存在，他便是一个更新的受造之物；旧的事物将褪除；看哪，一切都成为新的。” （1103:27-31）

　　第四部包括︰

　　耶稣失踪时期 耶稣父亲过早的死亡

　　耶稣帮助母亲扶育七个兄弟姐妹 丽贝卡的求婚

　　耶稣的职业及沙漠之旅 他在埃及、罗马以及里海的旅程

　　他的一生与门徒 他帮助几百个人的故事

　　治病的故事 钉上十字架之前的黑暗期

　　耶稣复活与复现 圣灵真理之力量

　　人类的神秘本质与圣神耶稣

　　在圣经里，耶稣是知名的布道者以及寓言家。在玉苒厦中，有六十五个以上耶稣所讲的寓言，以及足以改变生命的有关爱、实相、愤怒、财富、天使、自主、自尊、真正的宗教、平衡的个性、科学、哲学、物质成就、精神的自由、神圣的宽恕、机智与神力、诱惑、世界之光等有新的论述。

　　玉苒厦所阐述的七大真理

　　上帝是人类存在的最伟大的体验。我们每一个人都能体验到上帝，因为我们都是宇宙天父的儿女。

　　如果你对上帝有信心，你将获得永恒的生命。

　　爱是宇宙中最大的力量。你们必须像耶稣般地爱别人，事奉别人，事奉自己。

　　上帝的部份实体就在你之内。

　　你们居住在一个具有智能与爱的宇宙中。

　　人类的生命有一个神圣的目标。我们地球的历史有特定的意义，对我们目前的状态以及未来一代的前途都有永久的价值。

　　在这世界上最重要的知识是了解耶稣终其一生的教导。最重要的灵修是生活在耶稣的教导中。

　　真理的追寻

　　每一种宗教的教导都蕴含著某种真理，并帮助个人对上帝的探索。然而，没有任何一个宗教，一本书，或一个时代能含盖所有的真理，或垄断任何部份。真诚地追求真理是通往上帝之路，因为没有上帝便没有真理。

　　玉苒厦提供许多有利于你们追寻与探索的新讯息与正面知见。它启发了许多人探索上帝，成为人们通往上帝的新途径。自一九五五年出版以来，它吸引了无数的读者。它在当代哲学与宗教上已成为启发创造性思想的最佳来源之一。

　　虽然玉苒厦已出版了许多年，尚未汇成为一股宗教潮流。然而许多教师、牧师与社会人士都引用书中属灵的洞见来丰富自己的传承。

　　无论你的宗教是什么，如果你以开放的心来阅读这本书，你将发现自己探索真理的视野更为开阔。

　　玉苒厦的出处与来源

　　玉苒厦在一九三四年至一九三五年之间完成，出版于一九五五年。书中显示作者是一群超越物质体的存在（如天使）为启发我们而作的启示。是继耶稣之后新纪元与第五纪元的第一本启示录。没有任何人与这部经典的著作有关，因此它如何转述则不为人所知。

　　就像所有其它的宗教书籍一样，它的价值应从其教导所带来的心灵成果来评定，而不是来自于任何作者来宣称。在它属灵的讯息真正地进入你的灵魂之前，你可以将它当做是一本美好的文学读物。只有你内在的神性能对它的真实性做最后的评定。

　　如何阅读这部经典

　　因为玉苒厦是一部厚重的经典，它所涵盖的主题非常广泛，你可以从它的目录中找出你比较有兴趣的部份，从中开始。

　　有些人从头读到尾，这种一页一页顺序地读，使你对它的教导有个全面的理解。检查书中不同的章节，你将发现它一章比一章容易阅读。你读得越多，就越能了解它的内容安排的合理性。

　　前言，第一部与第二部是最难读的部份。不要气馁，这些部份所描述的是一个庞大的宇宙组织，天使圣团的品位，以及死后的生命。虽然这些理念很可能使你感到超越你所能理解的，坚持不懈地读下去将带来绝对的效果。玉苒厦中的语言是清晰的，它的文字是极其优美的。