

<http://akashicstudies.com>



如何阅读阿卡西记录

聆听真理出版社

通向灵魂档案的旅程

琳达·皓 (Linda Howe)

聆听真理有限公司 科罗拉多省博耳德市 80306

©琳达·皓 2009

版权所有。本书中除了接通阿卡西记录之心的祈祷过程通道可以无需出版社书面允许之外（仅限于于个人使用并归于琳达·皓名下），其他任何一部分不得

以任何电子或机械等形式传播或转载，包括复制、录制或以任何数据检索系统存储信息。

本书只用于个人成长、自我教育与重新创造，它不是一种治疗活动，如心理治疗、谘商或者医疗建议等，不应该被当做任何专业辅助手段的替代疗法。在身体和心理痛苦方面，请咨询适当的专家。应用本书中的方案和 정보는每一位读者的选择，应为他/她个人的理解、诠释和结果承担全部责任。作者和出版商不为任何一位读者的行动或选择负责，聆听真理是聆听真理有限公司的商标，版权所有，本书内容没有作者和出版商的书面允许下不得翻印。

2009 出版

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-1-59179-704-3

国会图书馆图书在版编目数据 琳达·皓 (1954) -如何阅读阿卡西记录：接通灵魂档案的旅程/琳达·皓：与朱丽特·露叶合著 (Juliette Looye)

脉码调制 (p. Cm.)

包括自传编号

ISBN 978-1-59179-704-3 (精装 : alk. 纸张) 1. 阿卡西记录 I. 朱丽特·露叶 II.

题目 BF1045. A44H69 2009

133. 8—dc22

2008048686

丽萨·科伦设计 加拿大印刷

本书以环保纸张印制，含 100%消费后再生纸、无氯处理。

## 内容

前言：我是如何发现阿卡西记录的 xiii

致谢 xxxiii

如何使用此书 xxxvii

开放式冥想：光之支柱 xxxix

## **第一部分：如何阅读阿卡西记录**

### **第一章：介绍阿卡西记录 3**

什么是阿卡西记录 3

谁使用阿卡西记录，为什么使用？ 10

人们如何接通阿卡西记录？ 12

我们如何通过本书接通阿卡西记录？ 16

### **第二章：阅读阿卡西记录的指南和基本准则 19**

我如何为阅读阿卡西记录做好准备？ 20

在阿卡西记录中提什么问题最有效？ 27

第一次打开个人阿卡西记录时是怎样的？ 31

我会得到什么样的信息，如何得到它？ 32

### **第三章：祈祷过程通道 37**

理解祈祷过程通道：为你自己解读 39

首次阅读你的阿卡西记录 51

阿卡西记录和直觉力之间的差异 52

练习：阿卡西记录和直觉力 53

有关阿卡西记录的共同问题和关注点 60

接受大师、老师和亲人们的帮助 62

阿卡西记录的不同用途 65

### **第四章：为他人解读阿卡西记录 73**

理解祈祷过程通道：为他人解读 75

为他人解读的建议 80

发展一种“意识高度” 86

从启蒙到开始执业 89

## **第二部分：运用阿卡西记录疗愈你自己和他人**

### **第五章：阿卡西记录中的疗愈能量 93**

阿卡西记录中的能量疗愈是如何发生的？ 95

一名阿卡西解读执业师的任务和责任 97

阿卡西记录疗愈的三个层次 106

我如何组织三个层次的疗愈？ 112

练习：疗愈的三个层次

（运作你个人的阿卡西记录） 113

练习：疗愈的三个层次

（运作他人的阿卡西记录） 117

## **第六章：在阿卡西中疗愈祖先模式 123**

我们的祖先是谁？ 124

灵魂如何加入祖先行列？ 125

我对祖先要承担的责任是什么？ 127

我如何探索我的祖先以及他们如何影响我的生命？ 129

练习：识别出家族的神圣意图 129

练习：探索生命轮回之间的空间 131

练习：识别和清理祖先对现在不必要的影晌 133

练习：疗愈一段困难的关系或连接 133

## **第七章：在阿卡西中疗愈前世 135**

什么是前世？ 136

阿卡西记录中前世疗愈是如何发生的？ 139

练习：运作阿卡西记录疗愈前世 140

探索阿卡西记录中的积极前世 146

练习：探索积极前世体验 147

## **第八章：阿卡西记录的生命 151**

“绝对” 151

三个不 157

阿卡西记录的最终思想：过去，现在.....未来 159

更多资源 169

附录：接通阿卡西记录之心的祈祷过程通道（简缩版） 170

群体解读指导 173

关于作者 180

## 前言：我是如何发现阿卡西记录的

我没有过濒临死亡的经历，但或许可以确切地说我好些年来有灵性死亡的经历。这种处境非常不舒服，尽管我无法理解其中的原因。我做了所有认为对的事情：一直是乖乖女，上大学用功读书，取得好成绩，有一份不错的工作，还有一套舒适的公寓。我拥有看起来不错的生活，以为拥有自己想要的一切.....

可我痛苦极了。通过十足的努力我能够达成自己预设的目标，但所有的成就都无法平息灵魂谷底深处回荡的呐喊。不管我如何努力，我无法变得“够好”，我的努力就是无法做到。有时我只能放弃，让自己“坏”到可以容忍的程度——所有的一切都是为了保证“还可以”、“安全”或者“放松”的感觉，但还是不起作用。最后我绝望地祈祷：“神啊，如果你真的在，你一定要帮助我，因为我再也受不了了，请你帮助我。”在那次紧急祈祷后的六周之内，发生了一件不可思议的事情。我躺在床上看着三楼窗外的树枝，为自己感到难过，我再次请求神帮助：“请告诉我——我的生活为何看起来很好，感觉却如此糟糕？”然后一切都停滞了，内在所有的杂音都停止了，一种平静放松感发生了。当我看着树，我知道我们是相连的——我能感觉到它。一直在城市里长大、并没有在自然中度过太多时间的23岁的我为这份体验感到吃惊，有几分钟时间，我感觉自己和树、看得见或看不见的其他一切事物一体。这想法无限、却很舒服，我知道我的生命不是偶然，神真的存在。最重要的是，我知道神喜爱我，虽然对我而言神的爱从不需要争议，我一直知道神很爱我，但我从未确信过祂喜爱我，就在那不可思议的瞬间，我的恐惧平息了，疑问被回应了，我感觉被完全了解、全然地被爱（喜爱）是完全没错的。这份体验是如此深刻强烈、它的实相让我如此无法抗拒以至于一直到30年后的今天都还在支持我成长。

在中西部基督教会中长大的我对神最初的理解是“天空中留着长胡子的老爷爷”，那次与树相连的感觉让这概念彻底消散了。那时所遇到的神超越我以往的概念，这全新扩展版的神对我而言不仅是一个人的力量场，在那个瞬间似乎包含许多独特品质的集合——积极、充满活力的力量，混合着极其敏锐、细腻的慈悲和善意，一种没有压迫、充满矛盾的秩序感：有序地融合了热情的喜悦、深沉

寂静、精细觉知和尊敬——一切如是、一切已是、一切将是同时在当下发生的一种敞开、扩展的幻相。现在值得认识神的时候！有一阵好像应该有一种更好、更现代的词来描述这种力量和它的临在，但最终我决定神这个字对我而言是最佳的方式，因为它容许了这个力量场的不可知的神秘本质。自从那次树的经历，很多时候我拥有了高度觉知力的祝福，但那第一次与神的临在的意识体验是最吸引我也是最具有转化意义的。眨眼间每件事情都改变了——我变了——而万物又保持不变。

我知道不管那次体验怎样，我还想要体验更多，我想从那存在的地方让整个生命都被如此知晓、被如此看见、被如此深爱、被如此欢喜的感觉。于是我的研究开始了。

### 主流宗教

我充满热情与激情地开始踏上灵性道路，我试图捕捉第一次点化的体验，并让它持续、引出它、复制它。我再次体验光的感觉、力量和临在的渴望带领我去不同的地方。首先，我拜访所有的教堂和寺庙，包括有特恩的基督（日常透过言语祈祷实修）到佛教徒的寺庙（实修冥想和去除执着）。短时间内，我认识到所有的宗教基本都很好，直至今日，当我感觉想这么做时依然参加宗教活动。但是我曾有过的启迪体验并不在那，也无法被寻求到，而是遇到许多的规则 and 需要遵守规则而带来的压力。男人管理，女人提供食物，政治也介入，那不是我要的。我一直努力要接纳我自己的性别认同，非常恐惧宗教权威会怀疑真理，而我被放逐。很清楚传统宗教不会是我拥有最深刻体验神临在的道途。在我灵性觉醒之后，我充满如此多的恩典，很容易放下过去一直阻挡我灵性发展的习气、思想和行为。与此同时，我被给予了发展全新生活模式的能量。我很轻松解散了可笑的聚会，这是我以前曾试图清除的行为，却总是做不到。但在那次被触动之后，却让我轻而易举地通向另一个方向。任何曾经历过此类疗愈的人都知道这是何等的神秘和不可思议。任何人的努力都无法与之媲美。有一段时间，大概在开启我内在之光的半年之后，我的意识完全打开了。我感觉自己进入了全新的生活维度，事实上，那才是一直该发生的。不管我到哪里，我都会有一种“感觉”，一种知晓所见都是神的感觉——一种神的表达，而我与其合一。在小卖铺排队时，我

会因为了悟到所有在场的人们都是一体而震颤，沿着芝加哥美丽湖畔驾驶时，我很容易接纳所遇的一切都是神，而我是其中一部分。卡布里尼绿色住房项目进入我的世界竞争也带给我一种强烈觉知，告诉我那也是神的面向，而我与此有关。感觉自己有点疯疯癫癫，但却比之前卡住的痛苦感觉好得多。我的母亲是那个时期神派来的，她有非常强烈的神秘觉知，不害怕灵性实相。母亲一直是她那个时代的基督先锋，从她的角度支持我、指导我，提供弥撒、神秘的三位一体、以及经文的知识。她从未动摇过对我的支持，我为此永恒地感恩母亲，然而她对传统道途的理性态度并不是我的态度。

### 探索新的道途

在探索宗教后，我转向了自助式的研讨会方向。我参加过无数的研讨会，我爱极了它们！每一次研讨会到带给我所需的一些内容：有时是理解、有时是人们、有时是结构和组织。不管我去哪里，都拥有支持我成长的祝福。一些工作坊积极有效感觉很好，有些则严厉、干扰非常不舒服的。所有的一切都促进我意识的扩展，但这条道路缺失了对生命灵性维度的认识，因此我继续探寻，一路上遇到无数的朋友和同修。我参与各种类型的疗法和身体工作，做各种解读——我们那代人常找有名的灵性解读师，因此我发现自己常出现在占卜师桌前，就像是我所探索的大多数道途一样，我的体验通常都是美妙的。当我 28 岁时，我和一位朋友参加一次文艺复兴园游会，有位塔罗师为我看牌。那次解读结果成为我人生中非常重要的事件，并不是因为塔罗师所告诉我的细节，而是在结束时我的感觉。当我深深地沉浸在她的话语所传达的真理时，我体验到不可思议的个人解脱感。要是我也能够为他人提供这样的感觉该多好！

我带着要做塔罗解读为生的意象离开了园游会，在那个时候，这看起来几乎是荒诞可笑的，因为塔罗师和其他相关的灵性占卜似乎都很奇怪，和主流生活如此格格不入——几乎完全不对路。我来做“解读”的想法有点吓人，那样我也属于那亚文化，内在我还没有协调好做一名塔罗解读世界里的人。不，那时我还处于选择的处境——要么世界旅行要么在郊区生活。约一年后，另一位朋友建议我去德克萨斯州上一位女士的阿卡西记录课程.....不管那是什么。这位解读师非常受欢迎，因此我也电话预约，她告诉我她能做灵魂目标解读，我当然想知道这是

什么。那时我的财务状况和工作都不稳定，找不到落脚点，那个期间每份工作都提供给我想要的一些东西，但整体而言都不满足，我真的很受挫。我在预约时间拨了电话，这位女士开始解读，她的方式非常温暖，但因浓浓的口音和她所陈述的全新观点，我不太确定她所说的意思，我只知道我再次有了那种被知晓、被深爱的独特感觉。解读的剩余部分并不重要，头脑中的念头是我很乐意能做她所做的事情。

生活继续向前流动，在我 30 岁时，我已经解决了许多困难的个人问题，借着神无限的爱与力量，我解除了可怕饮食失调，也遇上和我一起分享旅程的生命伴侣，当丽萨和我初次相遇时，她告诉我如何解读塔罗牌，我们无数次地摊牌，她的朋友史蒂文曾教她如何解读塔罗，她只是将此方法传授于我，我们非常开心，接下来几年我一有机会就解读塔罗。在伊利诺斯大学研究生学院时，我大量的时间用于几乎疯狂的为研究生解读而发展我的技能。我回到芝加哥，白天在一家产权保险公司做常规工作，一有机会就为人们解牌。我讨厌我的工作，虽然我试图喜欢它，我也努力想这样，试了一次又一次.....但都徒劳，我不得不辞职，我告诉自己如果我这么做了，就能完成俄国历史研究生学位的俄语要求。由于不敢承认自己辞去一份不错的工作而想做塔罗解读师，我用这种社会能接受的合理化借口来保护自己并递上了辞呈。但无数次试图学俄语简直痛苦极了——几乎和产业保险工作一样难以忍受。在经历多次找寻灵魂的痛哭和啮齿之痛后，我在家里的十字架下对自己屈服了，我放弃了俄语，在再次恐惧之前得到三秒钟的轻松解脱的祝福，真相就在这个时刻来临了：我承认自己要以解读为生，我想要成为专业的塔罗解读师。

为了实现我的梦想，我白天打扫房子，夜晚在咖啡屋里做塔罗解读。这简直太有意思了！一段时间后，我在家里成立了工作室，我的实践开始成长，然后一种奇怪的模式开始形成，我后来看到——今天也是如此看——来找我解读的人们通常非常聪明而充满洞察力。他们来做解读时，我们一起看他们的牌，会“看见”各种帮助他们获得清晰力并理解生活中事件的事情。当我送他们到门口时我们会为自己庆贺——6 到 8 个月后，他们会因为同样的问题再次回来。

让我修正一下：有些人会因为同样的问题回来。实际上有两种人，一种是只需要获得解决困难或者超越局限的理解力，对于他们而言，问题是缺乏知识，因

此知识总是解决了问题。而另一种人，问题的根源却不同，对他们而言，知识不一定会转换为力量，没有得到他们所需要的力量，这些人们常常被卡住。因此他们会再次回到我这里，我们再次看牌，重复同样的过程。这些解读似乎没有被“吸纳”，真的是很痛苦，我感觉糟透了，我的祈祷变得有些绝望：“神啊，一定有方法让人们接通解决自己问题所需要的力量。很明显，知识不够。目前为止一切都很好，但是还不够，请帮助我！……还有……，解决方案不能在教条或者学术研究中，因为来找我的这一类人们都不喜欢那样。”在我生命中的这个时刻，我已经习惯了神回应我发心的祈祷，我知道答案会在适当时刻来临，我不知道答案最终会呈现什么，但是我对真正的解决方案完全敞开。

### 萨满旅程

祈祷过后不久，一位朋友邀请我去萨满鼓乐圈，我不想去，穿着动物T恤衫光脚坐在篝火旁的想法并没有让我充满活力而是毫无生气。但是我的朋友发了狂似的劝说，我最终还是屈服了。想像一下：我以塔罗解读为生，又担心萨满鼓乐圈会太古怪。我得嘲笑自己一下！帕特·布迪主持这次聚会，她有这个区域里资质最老、最稳定的团队，所以我感觉挺安全。她棒极了，但我最没有想到的是：白发、毛绒狗、长毛地毯。欢迎仪式是在户外，帕特简短地介绍了将要开始的旅程。我认为听起来有点做作，心想不会有什么事情发生在我身上，但决定尽量礼貌地参与其中。鼓乐开始的几声，我感觉离开到另一次次元，这真实得如同我背上的衣服一般，我感觉到了：影响力量在改变——不是教义；没有学术、纯粹的生命力。“好的，神，”当我从恍惚中回过神来，“现在还有什么？”几个星期内，我在萨满学习基金会参加萨满主义经典核心课程，我非常有幸得到桑德拉·英格尔曼（Sandra Ingerman《灵魂回溯》的作者）的训练。我的塔罗实修产生了，我开始提供萨满疗愈。这是真正授予人们所需力量的极妙方式，让他们自己重新发现遗失的生命力。接下来五年，我的工作是对个体或团体的萨满执业师。这真是美妙极了，你可能已经猜到接下来发生什么——一条我感觉充实的道途就要关闭了，而另一扇就要开启。

一天当我正带领一次旅程圈，向引领者那样呼请方向时——基本上为所有在场的人获得所需要的而呼请——我听到我自己向神呼唤守护和支持。我没有像往常一样召请东南西北的精神，而是召请神。

现在虽然方向和动物——所有自然事物——都是神的表达，但不知怎么地，虽然我不想，但还是离开了萨满结构。之后我做萨满疗愈实修时，我听见自己和神说：这是祂的孩子，我们需要祂接管整件事情。最后在另一个鼓乐圈中，我低头看我的双手，看见让我感觉非常不舒服的身体迹象：我是这座城市最白的白人！我最好把萨满教留给别人吧。

### 阿卡西纪录

又到了我绝望祈祷的时候了，这次祈祷内容是这样：神啊，一定有接通知知识和简单轻松力量的方式，没有可以阻碍它的事物——也许仅仅是祈祷，请帮助我。”我一直相信帮助会到来。

几周之后，我在小组里陈述萨满信息，另一位女士则在那谈论阿卡西记录。我不是完全确定她所说的话——非常奥秘——但有非常诱人的点，所以我决定参加她的两天阿卡西记录初级班。在课程中，她教我们如何通过说些具体的祈祷打开阿卡西记录。当我跟随她的引导——突然！我感觉非常明显的转换。那种感觉再次来临：被知晓被深爱的感觉，虽然没有我的初次体验那么让人难以抗拒，但我认得它——而且此次新体验中特别吸引我的是：它并不是轰轰烈烈、也没有盛大的现象、没有幽默的说话声音、没有脑袋里转动的眼睛——不是这些，只是一个简单、微妙的但又能辨别出来的内在转换，让我接通一直寻求的意识次元。多年来这种爱的感觉已经证明是可靠的。任何时候我希望进入这种美妙状态，我只需祈祷即可。我开始为我的萨满客户做阿卡西解读。接下来两年，我用这两个系统工作，我几乎每天为自己解读，并为任何允许我的人练习解读阿卡西。我感觉就像被光带领移向了不同的方向。不管是为我自己还是他人解读，我都有那种一直要寻找的感觉。还有更多：多年的学习积累，再加上我探索乔尔·史密斯（Joel S. Goldsmith）和爱丽丝·贝利（Alice Bailey）还有其他人的著作，为我下一阶段旅程做好心智上的准备。之前打开的所有的门都帮了我大忙，我所体验和学习的內容都支持全新次元的我，一切都持续支持着我！

1995年，我、丽萨和小儿子麦克搬到了奥林匹克半岛，以为这将是我们的下半生的家。我们很爱这超级漂亮的家——它环绕在汤森（Townsend）港口的维多利亚海湾小镇——位于地图边上的一个7000人的小镇，我的实修扩展了。这是人们去疗愈的地方，所以在那里我的工作得到很大的支持，但要适应搬家、养个宝宝对我而言压力很大。我感觉受到祝福，我的工作被欣赏，但是客户名单很快就长得顾不过来。我发现自己每周看到这么多人谘商成了一种压力。最后，虽然我很热爱它，但这么多工作简直是雪上加霜，一段时间后我感觉自己被撕成了碎片。必须要做些什么事了，我再次转向祈祷：“神啊，请帮助我，告诉我在这里要怎么做。”然后，启示来了，突然我明白来找我做阿卡西谘商的这么多人完全可以为自己解读，显然没有理由不让他们学习自己解读阿卡西。显然教人们如何为自己解读以及为他人解读成为解决我困境的解决方案。如果我的客户能够自己接通阿卡西，他们就能帮助自己开发出自己的精神权威。他们可以从依赖我转向跟随自己的精神指导，让他们发展并成熟起来，然后在沿途旅程前行中卡住或者需要外在支持时再来找我。我的目标是：总是协助他人探求、帮助他们找到自己的方式而不是为他们寻找（事实上我也做不到）。我从不想要促进不必要的依赖，我很欣慰出现这种解决方案。我相信，灵性探寻有一段旅程必须独自旅行的，我们的挑战是学习如何做到这点，当然也有最好谘商他人的时候。通过一路尝试和犯错，我们学会何时独自行走、何时寻找协助，最终学会帮助彼此，正是如此：我的祈祷被回应了，我有了解决方案。教我的客户自己解读阿卡西记录，让他们获得自我支持的力量。我也解脱出来，专门为需要他人协助的人们服务。同时我很高兴看到我的阿卡西学生慢慢找到自己的精神权威，这棒极了……但它必须等待。

## 教学的资格

虽然我的内在指导鼓励我转向教学，但内在人的部分和超人部分的力量——都认为最好等一等。我并不是有耐心等待的人！但是我等，因为我需要老师帮助我进入下一阶段，让我在实修中足够扎根以便我能有效地传授。又过了整整一年，我继续为他人谘商，变着花样生活，也正是在那年，我遇到了需要的老师。我选择的老师，需要满足一大堆资格，它们非常具体细节化。我需要一位我所仰

慕、尊重且喜欢的老师来支持、指导、引导我，在老师面前能够诚实、有足够的安全感让我可以表现脆弱，但同时又能识别出我的优点的老师。理想情况是这个人拥有我想要的一切，并能够指导我。

有一天，玛丽·帕克来了，结果她正是我想要的那种类型的老师。我一遇到玛丽，前面的道路就打开了，一切都回归正位，玛丽接收到一个“神圣祈祷”，参与阿卡西的人们所用的其中一种方式就是通过使用“神圣祈祷”。这些祈祷给予个体“接通密码”，让他们成功地进入、体验和退出阿卡西，这个神圣祈祷传统建立在特定的词和词组的振动模式上，共同建立了光之格栅的振动（一座能量桥梁）来通往阿卡西记录的特定区域。每个祈祷都散发灵魂层级信号，吸引与祈祷振动共鸣的个体并与之接触。既然这些个体与祈祷的特定音调、光、音声能量相关，如果他们是如此渴望介入阿卡西记录的话，他们可以使用它。

现在许多人与阿卡西记录有积极的关系，他们用各种神圣祈祷，有很棒的结果。当我与玛丽通电话时，我们立刻认出彼此，我马上为她安排到汤森(Townsend)港口教初级班。我还以为她会来教，但实际上没有。周末时超过 35 个人聚集在社区中心……她让我站在班级面前。

在玛丽·帕克的祝福下，我获得了用神圣祈祷教授阿卡西记录的资格。人们来了，开班了，我通过自己的记录，开启了进阶工作。这次我的人生不可能比这更精彩、要求更高、更美妙了。这是一种可以传授给他人的方法，让他们接通自己精神权威——一个没有戏剧性、简单可靠的方法，支持那些被召唤到以这道光为意识进展的道路上。

对我而言教人们灵性独立，同时又仰赖神性是非常有意义的。我知道有时候我们必须寻求他人的谘商。在灵性道路上，我们双重运作，既为自己做，同时也让他人帮助我们。知晓什么时候做什么事是一种成熟的灵性技能。因自我怀疑而迷惑则是最不舒服的生活方式。我经历过，当我困惑不安时，我一边朝向更真实的灵性承诺的道途移动时，一边又做些事情避免它——我走出自己，尽可能找到更多的解读者和巫医，我找寻、力争、渴望有人告诉我人生目标是什么、神要我做什么、宇宙期待我什么，这非常痛苦。基本上我想要别人——不管是不是神启，告诉我是谁、今生该怎样，可是想着要自己来发现这些会吓着我自己：要是我把

自己引导错了怎么办？这是非常大的责任问题，真的：如果我跟随别人的建议，而不起作用.....那么那是他们的错，不是我的。

## 祈祷通道

在汤森（Townsend）港口居住一段时间后，显然我们家更适合在更城市化的环境中生活，但要打包搬到中西部还是非常令人伤感。当我回到芝加哥地区，我的工作扩展了，我不仅针对个人谘商、也开班。解读自己的阿卡西记录让我通向无价的资源：课程、创意以及实施建议。

一直以来推动我的一个问题是：如何保持灵性觉知，同时负责地参与日常生活。这个问题依然需要得到回答，我看到许许多多的人要么偏向一边要么另一边。我直觉地知晓我所发现的灵性力量不是将我从生活中带走，而是促进我的平凡生活，在记录中我花时间寻求这个主题以及其他问题的指导。

我在中西部教了几年之后，出乎意料地接到玛丽·帕克的电话，她告诉我她正与那些曾用过她的神圣祈祷进行阿卡西记录教学的人们重新构建关系。那时我已经有很多的记录经验，她决定要增加的许多改变对我没有多大影响，我认识到我无法将她的想法植入我的工作中，因为我所接收到的指引和她的不同，因此出于尊重玛丽和她的传承，也出于尊重我自己的需要，我知道我该离开，我停止教授阿卡西记录，只继续做个体谘商。这是不容易的转换，因为我有一部分想要归属于我渐渐了解的社区，归属感的代价是不能荣耀我自己的灵性真相，但不考虑我自己的指导是不可能的。

接下来的一年半，我祈祷、哭泣、好奇、在内在巨大漩涡里寻找方向。在暴风中心，我因为自己所理解的神的关系而纠结。因为那份纠结，而奠定我所谓“神的课程”的基础。虽然起初我所创造的系统方式提供了能够解决某些有关神的想法，我看到这种方式对他人有益——这是很好的理由。在我的阿卡西记录教学中，我观察到那些与神的关系很舒服的人们可以深刻、丰富地运作阿卡西记录。那些与神关系不舒服的人们运作阿卡西时更艰难一些，因此神的课程帮助到大家。

在2001年夏天，当我愤怒地祈祷帮助时，我接收到重复出现的信息，我必须教授阿卡西记录！这真是匪夷所思，虽然我不断告诉神，斩钉截铁地说这是不

可能的，但这种持续意向并没有离开我。九月的第一个周末，在我灵性上要性子期间，一句祈祷文降临了，它打破我的喊叫声，当话语与韵律悄然掌控了空间时，我的头脑一下安静下来。说出那句祈祷文让我向强大的次元记录敞开，我的心变柔软，头脑支持我的心，我用祈祷通道进入了新的层级，它简直美妙极了。

我从记录中接收到自己的神圣祈祷之后，我和助手克里斯汀娜约好2001年9月11日早上通电话，打算和她分享这个祈祷文，听听她对此的反应。那天早上我们散步时，纽约世贸中心的双子塔被袭击，一个全新次元的意识为上百万人打开了。对于此次聚会，我之后还要谈谈，但我要考虑一下所接收的祈祷通道，它允许我接通阿卡西记录之心，表达那天所释放的更高振动。我要学习如此多的事情！祈祷通道与心强烈相关，它需要执业师非常积极的内在工作，心越通透、越敞开，与光的连接就越强烈。当心打开时，这个祈祷文提供通往阿卡西记录的门户。我非常渴望跟随从记录中所获得的指导，因此我很快就设立了阿卡西学习中心，在那里教授阿卡西——很多的班级。新的想法和理解持续不断地从记录中涌向我，我尽我最大的努力依其行动。关于这特别的记录通道，让我印象最深的是以慈悲和接纳为主导。每次我为自己或他人解读时——我的光与爱都获得更新，这可能听起来没什么新意，但这是真的。这些能量帮助我慢慢超越自我拒绝和自我抛弃而进入更伟大的自爱。随着内在出现对爱的更大觉知，与他人分享更多的爱对我而言只是一种自然状态。

多年来我一直从各种渠道的执业师做解读——占星师、气场解读师、直觉解读师以及通灵者都提供了许多积极有帮助的想法。但我从这些解读中经常遇到同样的问题：不管解读师是谁，或他/她所用的占卜方法是什么，我都一再被告知，只要“爱我自己”，一切都会很好。渴望爱自己并不会让我在内在更轻松地抵达那个地方。虽然我知道他们是对的，真诚地渴望帮助我，但我并不知道如何将他们的话转成体验——接纳和尊重当时的我自己。现在透过无限的慷慨和神充满爱的恩典，我渐渐比以往更爱自己。通过阿卡西之心的道途，我享有对自己和他人独特和良善的感觉，也体验到被看见、被了解、被爱——最重要的是——被喜欢。这是这本书所传达的我最真诚的愿望：愿它带领你到光的源头——散发不可思议品质的地方——阿卡西记录。

致谢：

旅行同伴的祝福一直伴随着我的旅程。我感谢曾与我分享过生命瞬间的每一个人，发自心底深处的感谢你们对我和这份工作的贡献。

我愿在特殊的个体群体中闪耀光芒，我最需要感谢的是朱丽特·露叶（Juliette Looye）的写作天赋，感谢她支持我找到如何透过写作交流阿卡西的爱与智慧。

她的写作天赋，组织技巧，节奏感，细节的眼光都令人惊叹，她享受生活的能力还有这些天赋，嘿！我们的合作变成一份祝福和狂欢。

感谢克里斯汀娜·克洛斯，我的长期助手和真实朋友，感谢她纯净的心、开放的心智、无止境的耐心和真正的视野，还有她的无限支持和鼓励。我深深感谢一起合作的殊荣和愉悦。感谢吉恩·拉克维茨，总在那里准备以任何可能的方式无畏地提供帮助。她是坚毅的、充满决心和稳定踏实的，不管是在处理危机还是长期策略方面——总是带来一种幽默感，我永远感谢她。

感谢玛丽·布朗在恰当的时间出现，带给我背景知识。

感谢劳拉·斯黛修纳斯跟随她的光搬到科罗拉多。

感谢卡罗·史奈门对我展现真实，感谢玛丽和米歇尔在 11 小时的适当帮助。

特别感谢我的好朋友雪莉·蕾蒂，我生命中的一位先知，在重要关口总在那里闪耀光芒推动我向前。

感谢我的学生朋友们，特别是安和艾米，荣达，蒂姆斯，金姆，保罗，琼杰妮芙和杰西卡等。

感谢汤森（Twonsend）港口的团队以及西雅图的麦琪、思尔望、琳达、约翰纳等其他人士。感谢所有踏上这条道路上的人们，并留在这里直到发现记录对他们的益处，我爱你们大家。

感谢夏洛特、乔、安娜、玛拉、K.D.、吉、乔治、当娜、朱莉、迈克、史蒂文、迪莫斯、哈里特等一生的友情和支持。

感谢我的兄弟姐妹，我的同事罗伯特·杜比尔、大卫·庞德和当·斯尔文，万分感谢。

感谢聆听真理的所有优雅而美丽的人们，最后感谢我的灵魂伴侣和地球伙伴丽萨，深深的感谢她与我分享这段旅程，坚持并保持信念和专注，了解我的工作。感谢我最棒的儿子麦克：你是我生命中一份伟大的礼物，我爱你，感谢你们大家。

## 如何使用本书

我很激动你设法找到这本学习解读阿卡西记录的书。我可以肯定地告诉你，如果你在记录中的体验有一点点如同我和我的学生们一样，那么这本书会震撼你——实际上，它会撼动你此生以来对世界所持有的错误概念。它会撼动阻止你前行的恐惧和借口，也会带你进入新的理解，洞见、爱与和平的领地——一个允许你拥抱生命以及一切的领地。

因此，庆贺吧！在某个时候，你会刻意做出决定来加深灵性连接并扩展在此星球的体验。现在是启程的完美时刻了，这本书是最合适的工具。它包含了我两天的初级课程班的大纲，带领你走过解读阿卡西记录的整个学习过程。这本书分为两个部分：第一部分，你将学会如何解读阿卡西记录；第二部分提供技巧和练习，供你使用阿卡西记录来疗愈你自己和他人。

当你透过这本书学习时，有些章节你可能会只读一遍。但其他部分，你可能会多次重新翻阅，不管你选择如何使用这本书，它所呈现的信息是渐渐递增的——它建构与自己之上——所以请最少完整地阅读一遍。

我衷心地希望你扩展地使用这本书——好好试一试出现在你面前的灵性机会。借着这本书的指导，你会以你从未想过的方式跟随着光。

现在，我们的旅程开始了.....

## 开启的冥想

我要借此机会欢迎你来到令人兴奋的灵性知识次元。这个次元是如此精细——有如此轻盈而快速的振动——它实际上会引发你积极的意识转换。当这种转换发生，它让你从普通的感知方式跳出来，进入非凡的神圣接口！为了促进这种意识转换，我每次初级课程都会以冥想开始。这个冥想帮助我们扎根于充满活力的光之柱中，稳定地支持我们工作的进展。所以请在安静的房间里找一个舒服的椅

子，端正地做好，脊背打直，双脚着地，然后按照你感觉舒服的节奏阅读以下冥想。

### 开启式冥想：光之柱

双脚平放在地板上，靠着椅子坐好，感觉你自己所在的地方以及身体..... 擦擦双手，开始将地球之心的能量向上拉，从行星中心的位置向上拉，通过的后跟，允许它向上穿过你的身体，你的大腿..... 腰部.... 颈部.... 颅腔，允许能量进入你的头颅。搓手的时候，你可能注意到能量已经沿着双臂进入双手。现在你的手热了，用它们清理你的气场——身体周围的能量场。刷刷你的身体，清理周围不属于你的振动，将它传送到地球被吸收和转化。之后，双手掌心向上放在膝盖上或者在椅子的扶手上。

现在让你自己觉知一直在那的无限强大的光与爱源头，大约在头顶上方18英寸位置，当你更加觉知到光，变得更加积极时，它像雨点般落在你的前方、后方、两侧。光清理了你身上以及周围干扰你无法经验善的任何事物。

当光从头到脚流动，它在双脚聚集，开始膨胀，它开始在此时此地为你建立支持你的平台。它并不捆绑你的双脚，而是拥抱和支持它们，然后光开始充满你的能量场。这是鸡蛋形状的空间，一直围绕着你扩展，四方（前、后、左、右）大约18英寸范围。光开始充满这个空间..... 向上到你脚踝..... 你的膝盖..... 臀部..... 一直向上到肩膀和头顶，现在你坐在光之柱内。

现在花点时间让光在你身上运作，首先，光有天然的吸引特性，它吸走内在不支持你的事物：任何身体的疼痛、压力或者悲伤、情绪困扰、焦虑、嘈杂的念头等，吸走任何头脑中让你害怕或者不安的念头。光可以为你吸走所有的这些，吸走那些干扰你体验永恒存在的内在和平的事物。你不必告诉光去做什么，光是无限智能，知晓你此刻所需要的一切，因此仅仅是允许它工作.....

光既通过它的磁力特性吸引事物，也同时有辐射特性，散发光进入你。当光从每一个方向——前后左右散发光进入你体内的时候，它穿透你的皮肤时，光成为你正需要的事物。如果你需要勇气，光就成为勇气，也许你需要安慰，光就成为安慰。敞开你自己观察光，它成为你所需要的，满足你此刻所需要的一切。花几分钟时间允许这发生..... 现在你应该处在相当平衡和稳定的状态下前行，将你

的注意力带回到这个当下，然后继续阅读。

## 第一部分 如何阅读阿卡西记录

### 第一章 阿卡西记录简介

#### 什么是阿卡西记录

阿卡西记录是保存每个灵魂以及它的旅程振动记录的意识次元。这个意识的振动体完整地无处不在，供我们随时随地取用。因为记录是知识的经验体，它包含每一个灵魂在其存在过程中的思、言、行以及所有未来的可能性。

让我们将以上的定义细化为几个部分，首先从意识次元的含义开始。意识次元是人类通过质量、特性或品质来识别和体验看不见世界的次元，比方说，梦境是包含人类可识别安定体验的不同层面睡眠活动的意识次元，其他意识次元可以被定义为头脑的“区域”——意识和潜意识，记忆区，音乐或者数学能力区——掌管身体能力的大脑区等。还有一些意识次元由大脑活动来评估的不同放松状态。所有这些意识次元共同点在于：虽然不可见，我们却知道它们确实存在。

在接通或者“打开”阿卡西记录的过程中，我们从普通人类意识状态转换到宇宙神圣意识状态，认出所有层面上与神合一的我们。这个意识状态让我们感知到记录的印象和振动。以此种方式记录展示它自身为人类服务，我们在一种非凡的状态下、以可控的速率接收神圣启蒙并将之与人类经验整合。因为这种整合，我们实际上可以说接通阿卡西记录可让我们在地球上一瞥天堂！

现在来看阿卡西的意义，莱维·H·道林（Levi H. Dwoling）的耶稣基督的《水徒福音》也许最能描述这个字：阿卡西是梵文，意思是基本物质，所有物质皆由此形成……它是精神结晶化的第一阶段……这阿卡西或者基本物质，极其精细、如此敏感以至于宇宙任何地方的最轻微的以太振动都会在此留下难以置信的印记。当我们谈论阿卡西——这基本的物质时，它已由我们今生个体的思想所引导，并有情绪印记。这能量在身体和精神感觉上都是光的质量，它是独特的特定灵魂，充满活力、生机、个体化的质量。虽然阿卡西是梵文，阿卡西记录在许多神圣文书中都有记载，以下是几个参考来源：

- 你记录我的遐思；把我的眼泪放进你的水瓶里、你的记录里。

——犹太圣经塔纳赫赞美诗（56:8-9）

- ……接着我说：“看啊，我来了；在为我所写的书卷中，我很高兴做你意

愿的事，噢，我的上帝；是的，你的律法在我心里。”

---扩大新约译本赞美诗（40:7-8）

- .....接着我说，“看那，我来了，来做你意愿的事情，噢，上帝啊，.....  
（实现）书卷中所记录的我。”

---扩大新约译本希伯来书（10:7）

- 你已审查我每一个行动，所有都记录在你的书中，甚至在它们出现之前我的人生就已被记录与决定。

----新耶路撒冷圣经赞美诗（139:16）

- .....生命之书--人的善恶行动被记录的书。

----新耶路撒冷圣经启示录（20:12）

- 愿我们和整个以色列的家族被生命之书记忆、记录、祝福、支持与和平。

*《犹太新年和赎罪的祷告书》*

*敬畏时日的祷告书*

*拉比 朱尔斯·哈洛 编辑*

- 耶稣为（信徒）开启隐藏之路、神圣呼吸、永不失败之光的含义，告知它们记录人类思想和言语的生命之书、格拉菲尔之卷、上帝记忆之书。

---耶稣基督的《水徒福音》（158:3-4）

阿卡西记录是宇宙自我觉知的光体，因此它们涵盖宇宙意识，有三个主要成分：头脑、心和意志。记录也包括所有事物所产生的光的振动。每次我们接通阿卡西记录，我们的觉知都被这道光的质量所影响，我们被它“点亮”。当这发生时，光对我们（我们的客户）的思想和情绪的影响变得显著，我们开始体验并增加和平与安康的感觉。阿卡西记录被阿卡西之主（非物质光体）所管理和守护，这些存在确保记录的安全和完整。祂们不仅决定谁可以进入记录中，还决定他们能接收什么信息。记录之主和大师、老师、亲人们共同合作---作为阿卡西和地球次元的接口---通过“下载”给大师、老师和亲人们信息，由他们在每次解读阿卡西时传递下去。虽然记录之主和阿卡西大师们不是物质存在，一些老师和所有的亲人们却是曾经在地球上作为人类存在过。当你在阿卡西记录中运作时，你不会看到记录之主、也看不到老师和亲人们以人的形式出现，但是如果老师或者

亲人们认为前来传递某个信息是适宜和必要的话，你可能会感觉到他们的能量临在。但通常情况下，大师、老师和亲人们更愿意匿名，这样我们学会仰赖记录的能量而不是记录中的特定身份。在第三章中，我将更详细地讨论记录之主、大师、老师和亲人们不同角色。正如你从上文所述中揣度到运作阿卡西记录需要理解和接纳轮回的概念，从记录的角度来看，所有的灵魂是永生的，从这个理解层面上而言，记录持有每个灵魂的档案，它生生世世在地球层面以不同的人通过时空进化而存在。人类轮回是作为灵魂完美蓝图的具体显化而出现。人类经验是为了在物质上成为完美自我，而这在灵魂层面上的阿卡西中已经存在。成长为灵性天性的觉知，并锚定物质层面的觉知，成为地球界最理想的自我，这需要时间——事实上需要多次转世。在记录中，我们能够看到并记录自己的不同转世。因此本质上而言，阿卡西记录既是完美的灵魂蓝图，同时也是个体作为灵性存在和神圣本质成长为觉知本身、并显化在物质地球场的经验目录册。因此很容易理解阿卡西为什么被称为“记录”。阿卡西是以让我们人类在地球时空中与这个精神资源互动而获得洞见、指引、理解的方式组织而成的。为了让我们接通记录，记录以当前的合法名字而组织，这样的话，不管我们在哪一生，我们都可以进入找到个体灵魂的蓝图或者“记录”，并检查和实现它的道途。

*基本学习和问题解决通常需要传统疗法，但当一个人准备好超越基本、追求卓越时，阿卡西记录则远远超过了传统疗法的力量.....我非常感恩可以使用这个强有力且令人兴奋的工具来增加自我的知识，并帮助我恢复本来面目。*

—凯瑟琳

虽然说每个灵魂的记录每时每刻都存在，也可以完全接通，但在单个阿卡西解读期，接通所有的灵魂记录却不太有用。信息会太庞大、太多而无法解释，这几乎不太可能，甚至弊大于利。

每个名字都有独特的振动质量，所以当我们打开特定的灵魂记录，我们用灵魂今生正在使用的名字，那个名字的振动让我们接到包含解读中最相关的信息“记录组”。难怪阿卡西记录被比作是“宇宙因特网”，它让我们在打开某人记录“搜索”特定信息。记录的能量以形式或者言语移动。当一位阿卡西解读师描述他/她从记录中所接收到的，这个过程就在流动。言语促进了能量的流动、与当

前故事、客户的思想、感觉和随后的行动相关联。

当你运作自己的记录时，用语言来描述所发生的事情——不管是通过思想、写作或者话语——你都在同样促成能量和信息的流动。阿卡西记录总是在改变和扩展。当我们的灵魂多次进化，当我们校准完美蓝图，在地球生命中显化那份完美时，记录调整自己以反映我们的成长，并处在持续的精细化状态中。因此，我们可以将记录看做是所有的过去、现在和未来可能性、最终可能出现的结果的中介体。当我们在旅程中敞开内在、成为物质世界的理想自己时，我们产生新的理解和方向。阿卡西记录不是闯入式也不是入侵式的，它们并不与某个人格或者实体校准，也不由任何人类组织或者机构所拥有，它们不是任何宗教或玄学智慧学校的独占领地，而是对所有人开放。阿卡西是所有思想形成的基本物质，不同的文化、宗教、组织信念体系对记录有不同的诠释方式，其中被大家认可的一种方式就是阿卡西能量本身，它一般被显化和认为是爱、光、和平、力量、美、和谐、喜悦、实力、秩序和平衡。

### **谁使用阿卡西记录，为什么？**

几百年来，阿卡西记录是神秘主义、圣徒和学者的独有领地——也应当如此。在阿卡西中可接通无限力量和智慧，它们已经被托付给那些准备好负责任深度了解它的人们，在东西方传统中，都有为神秘知识的求道者而准备的神秘学校。为了保证工作的神圣性和保护新启蒙者和意识次元，训练据说是严格而且需要付出很大努力的。

但是时代已经变了，人类种族的集体意识已经成长、进化和成熟了。在这个过程中，人类已经从依赖灵性“父母”到灵性独立和负责的时代。灵性独立是通过知晓个体可以直接进入它们的精神源头为标识，并通过运用独立性来培养这种关系。当我们在阿卡西中、并对阿卡西持续坚定新的道途时，更多的人会被吸引到它们的光中。今天任何在意识上承诺寻求和传播神圣之光和疗愈的人会接通这个智慧、洞见和指导主体。

在20世纪中期，埃德加·凯西(1877 - 1945)是唯一公开解读阿卡西的人，他被认为是“睡眠先知”，因为他接通阿卡西的方法是通过自我催眠来转换意识以接通阿卡西。在这种状态下凯西传递信息而其他人做笔记。醒来时，他转换回普通意识状态，完全不记得所有透露的秘密。

43年来凯西每日都做阿卡西记录解读。今天有超过14000条记录为大众可用，为阿卡西记录本身提供了丰富的信息，还有与健康 and 灵性相关的上万个问题的回答。今天凯西工作对我们而言，最重要的是他推广了阿卡西记录。虽然通神论者布拉瓦茨基（H. P. Blavatsky）（1831 - 1891）和人智学学者鲁道夫·史地纳（Rudolf Steiner）（1861 - 1925）在他们的写作中提及阿卡西记录，但是直到20世纪的早期和中期，通过凯西的工作，阿卡西解读才成为意识发展运动中的大家所熟悉的一种做法。今天成千上万的人们与阿卡西记录有了强有力的关系。有些人为了个人成长和发展严格地运作他们的阿卡西，还有些人运用记录支持艺术努力譬如摄影、陶艺、油画、写作和创作。商人们用阿卡西记录帮助他们管理公司或者事业，父母使用阿卡西引导和支持他们的父母艺术。

### 人们如何接通阿卡西记录？

人们今天用于接通阿卡西记录的各种方法和他们与灵性资源的各种方式相一致。我在这本书中所呈现的祈祷过程通道是接通记录的“神圣祈祷”的一部分传统。在这种传统中，个体通过光和言语的声音振动找到进入记录的路径。人们发展出不同的祈祷就像是通往记录不同领域的“接通通道”。

有些人运用祈祷接通记录，有些人通过催眠接通，还有些人能够用灵气等疗愈符号的实修来接通记录。是的，有些人可以通过冥想实修以及其他形式的意识开发能够接通记录。

*我小时候读过埃德加·凯西的书，但直到一次濒临死亡的经历后，才有人推荐我做一次阿卡西解读。我一直都有出体经验，一直在寻找一种锚定自己的安全空间。那次解读之后，我学会了自己阅读阿卡西，记录现在已经成为我自己的小锚。*

—荣达

与阿卡西记录建立有意识关系的所有路径都是好的且有效的。至于你该选择哪种路径，最重要的一点是它要和你这个人相校准、让你有可能舒服地体验最有效的解读。因为祈祷过程通道这条特定方法对你起作用，你才会拿起这本书，被引导用它接通阿卡西之心；倘若对你而言它不是有效资源的话，你不会被引导用这个方法。所以请放松——你走在正确的道路上。当你准备好开始走上开启阿卡西记录的道路时，你会被神圣引导和支持的，毕竟，宇宙一直支持你并促成你

成功。

在我作为阿卡西记录老师以及阿卡西记录解读者的过程中，我得知大多数被祈祷过程通道吸引的人都在早期体验过阿卡西能量。但是因这些可能还处在“偶然”状态，无法被轻松地复制，所以记录还没有成为他们可靠的灵性资源。有意识、刻意地使用祈祷过程通道——实际上却是灵性密码——将会让你在过程中成为权威，因此你能随时接通记录。本质上来讲，运用祈祷通道让你为自己和他人有意识地、直接地、负责任地、随意地接通记录，这是人类历史上前所未有的。

*一位朋友鼓励我去做阿卡西解读，我有点担心，但最终我还是约了，因为我的工作出现一个很大的问题——我的创造性工作。那次解读改变了我的生命！我现在有了自己的工作室，我连接上了我的创造力。*

——奥玛

虽然阿卡西记录随时可用，但是它们不是对所有人开放，长久以来记录是由一群特选人群代表自己或者他们的社区与阿卡西互动的领地。当我们说到阿卡西的新时代，我们是说现在是世俗人们选择自己资源的时代，这包括阿卡西记录在内，走出自己的灵性道路。灵性不成熟、“用勺子喂”的灵性压制以及牺牲的时代已经结束了。我们处在学习如何与自己的灵性权威建立有意识的关系中。100年前，这不太可能，实际上这被认为是不可原谅的。甚至今天很奇怪没有太多关于阿卡西记录的书籍在流通。甚至更奇特的一点是这本书是此类书籍的第一本，它实际上教授了解读阿卡西记录的明确方法。在20世纪下半叶，出现了几本识别和描述阿卡西记录的书籍，它们的出现是与教育大众这意识记录是存在的以及它可以作为灵性资源潜能的目的相一致。在第一阶段的书籍中，有两本我推荐的：第一是阿斯塔拉基金会（the Astara Foundation）、加利福尼亚的玄学智慧学校的创建人罗伯特·钱尼（Robert Chaney）所著的书籍：《阿卡西记录：前世和新方向》，将阿卡西记录比作是电脑系统，并用电脑术语来讨论记录的不同元素。第二本书是研究和开悟协会的凯文·托德斯其（Kevin Todeschi）（一个研究和推广埃德加·凯西书籍工作的组织）的这本《埃德加·凯西阿卡西记录：生命之书》，提供了凯西运作记录方式的启蒙视角，他在解读中接收到的信息种类，以及这些信息被怎样使用。

更近期出版的书籍中，我推荐一本非常棒的新作品，它是物理学家尔维因·拉

兹罗所著的《科学和阿卡西场域：万事万物的整体理论》。这本书从科学视角来识别和证实阿卡西记录或“A场”的存在。我写《如何解读阿卡西》这本书是要给你一个握在手中的工具，供你在灵性道路上可以独自前行。现在是时候了，是我们的历史时代，我们是新时代的先锋，为自己灵性觉知负责、为自己所理解的神之间的有意识关系而负责的个体。这不是过去的通灵，作为阿卡西解读师，我们通过允许记录的能量流通我们身体、心和头脑来“通灵”，我们直接从阿卡西而不是从其他次元的实体或者人格通导能量和信息。正如我上文中所提到的，大多数人常来做阿卡西解读或者参加课程是因为从深层次中他们与记录已经非常熟悉了，他们回应内在的敦促：该是积极和有意识地发展灵性了。记录总是在人们所在的地方与他们相遇。你只会在你该学习解读记录的时候被这本书吸引。你可能发现当你开始解读记录时，它们与你非常熟悉，你感觉像回家了一样。

*当我第一次体验打开自己的阿卡西时，我感觉被完全包裹在光中，我知晓我回到家了。它非常有力量——我的心一直在跳！一两分钟之后才平息下来。*

—南希

### **本书中我们如何接通阿卡西记录？**

在这本书中，我们使用祈祷过程通道来接通阿卡西记录之心。正如我在前言中所提到，我被自己的阿卡西大师、老师和亲人们在2001年9月给予了祈祷文通道，我与助手克里斯汀娜第一次分享祈祷文通道时正是世贸中心双子塔911坍塌之时。那时人类的集体之心敞开了，因为这是美国历史本土上唯一一次最具有侵略性的攻击，我们以前的无敌感被粉碎了——取而代之的是全新的脆弱感。作为目前全球内在灵性觉醒的领导者，美国心灵在这件事情上也在人类的前线。领导者的伤口总是会影响群体。美国之心的伤痛和随后打开的人类集体伤痛之心相应，这个特别的祈祷文是人类注意力的焦点。它锚定和稳定敞开的心空间，允许我们更深地接通它。既然那一天如此多的人们敞开了心，当他们与全世界彼此连接，我相信这个祈祷文也会打开一个通道通向阿卡西之心、阿卡西的核心，即阿卡西智慧体中无条件爱的宝座。

### **为什么要使用祈祷来接通阿卡西记录？**

既然它们存在于精神次元，那么它们被认为是“精神”实体，因此这个特定

的意识领地最好通过灵性祈祷行动来接通和达成。作为一个灵性方法，祈祷文让我们整体存在都参与：它包含引导和专注思想的心智过程、说出祈祷文的身体行动、以及对信息或请求而感觉到的情绪回应，这些方面综合地创造了穿越时空以及与圣灵有意识接触的灵性体验。因此即便我们祈祷时没有感觉到灵性，但行为本身就是承认灵性实相以及那个时空生命和行动的欲望。

在过去几年内给成百上千名学生教授祈祷过程通道的过程中，我已经观察到他们用祈祷过程不仅为自己还为被解读的人们引往全新的更高意识次元。这是令人兴奋而又不可思议的过程，整个星球都感觉到它的影响，现在我非常兴奋能够为你提供祈祷过程通道。

## 第二章

### 解读阿卡西的指导守则和基本规则

本章中我准备的一些指导守则会促进你的记录工作，旨在帮助你准备好体验开悟的最高可能性。它们鼓励你带着善意和尊重来沟通、负责任地使用时间，适当地将阿卡西与其他系统相结合。指导守则也提供解读前构建问题的建议，他们描述了你可能会接收到的信息种类以及接收方式。

我从几个不同的来源搜集了这些指导守则，其中有玛丽·帕克的《我自己的阿卡西大师、老师和亲人》；《教授他人解读记录的体验》。多年来我发现有些运作阿卡西的方法可以支持更准确、更有效的解读，我将传递给你这些信息，让你的实践更加成功。

#### **我如何为解读阿卡西记录做准备？**

你所选择的生活方式与你接通阿卡西的能力关系不大，但你需要觉知和做出刻意的选择来决定解读阿卡西的最佳道路，因为这是一件觉知而刻意的事情。以下的指导守则会帮助你选择负责任地运作阿卡西，它们会促进你转换进入阿卡西意识场，并支持你尽可能接收清晰而强烈的信息。虽然我严格地遵守这些指导守则作为解读前的准备，我也不能让你改变个人生活风格，每日也跟随指导守则。比方说你喜欢喝酒，那完全是你的选择。我只是说明你在解读前24小时之内不饮酒。以下的第一条守则将会解释这点为什么很重要。

#### **解读阿卡西记录的指导守则**

1、在打开阿卡西记录前的24小时之内不要服用任何娱乐性药品或酒精。对药的一般性理解是这样的：如果你服用平衡和疗愈身体所需的处方药，药并不会干扰你解读记录的能力，但是，娱乐性药或酒精会在解读中对你不利的原因是它们会损害你的能量场，让它的界域摇摆“不定”——那会扭曲你的感知（想想当你看哈哈镜里的自己所发生的：你会因为镜子扭曲了你的视角而看不到准确的自我形象）。虽然扭曲感知的实相在某种环境中是可接受的，但在阿卡西解读中却是不合适的也是不负责任的，因为有些解读者的目标是揭示真理。

2、打开记录时用你目前正式的名字。

每个名字都有独特的能量振动，记录正是通过你目前的正式名字而接通的。使用全名——Suzette Joann Bailey，而不是Suzy Bailey、Suzy Jo Bailey或Suzy J. Bailey——这样的解读会更深、更丰富。当你的正式名字改变时，（比如结婚或离婚的情况）你就改变了阿卡西记录的振动，也改变了你的生命方向。所以要使用法律文件中的正式名字，即便这个名字你每天并不使用。如果对此有任何困惑，问自己这个问题：国税局是通过哪个名字知道我的？这个守则同样适合于你为他人做阿卡西解读的时候。

3、对记录的运作时间负责

特别当你初次习惯在记录中时，有足够长的解读时间是非常重要的，以便允许你的意识完全转换。这个转换让你坚固地稳定在阿卡西场域，尽可能清晰地接收信息。介于15分钟到1个小时之间是适当的。少于15分钟不像是阿卡西解读，而有点像速战速决“是否”问题次元的神谕卡。（参看27页中阿卡西解读最起作用的问题种类——以及解释“是否”问题不如“怎样和为什么”的问题有效的原因为因。）

4、每次解读后扎根当下。

当你从阿卡西记录中转换出来或者关闭它时，你的意识转换回到人类视角。为了防止你自己转换后的扭曲感觉，做些事情来扎根：喝一杯水，洗洗脸，吃点东西，出去拥抱树、光脚走走——不管是什么，对你最好、最适合你当时的环境就可以。

扎根的原因是将觉知带回到当下，让自己全然地意识到你的环境。有两个扎根技巧对我很有用：一是出去遛狗，一是倒垃圾。两个方法都需要我放下解读，

回到当前正在做的事情。

5、将阿卡西记录与其他系统结合时，总是两种方法都要尊崇。

反过来，如果某个特定系统的守则和过程与解读阿卡西记录的守则相冲突，则不要同时使用这两种系统。

比方说：你正考虑要开自己的阿卡西记录时，要参加仪式Z。这个仪式要求你吃些引起幻觉的蘑菇，而你知道你开记录24小时前必须禁止喝酒和服药，既然仪式Z过程与这些指导守则相冲突，那么就将两个系统分开实修。这样，你能尊重两个系统的方法，也让每个系统都纯净而有效。

### 为他人解读阿卡西记录的指导守则

1、在打开他人记录时，要获得他/她的允许，只有在她/他的请求下才能打开某人的记录。总是记得阿卡西解读只是“被邀请时才做”，所以不要告诉人们他们需要解读或者在他们对这个不舒服时，不断地强迫他们同意。要知道是每个人自己来决定要不要解读。即便看起来一个人的灵魂或者高我渴望解读，如果那个人不能或不愿要求解读，那么时机就是不合适的——做解读也不合适。

#### 2、严格保密

如果你对为他人解读阿卡西记录感兴趣，你很有可能已经具备敏感觉知他们需求的能力——特别是隐私的需要。所以你当然要尊重这份工作的保密性，不要讨论他人的解读。正如适用所有的事情，这里也有黄金法则：**你不想别人怎么对你，你就不要那样去对待他人**。如果你曾是解读的接收方，你会特别喜欢这条。

3、尽可能正面地、善意地、尊重地陈述所有所得的信息，每一个解读的目标都是提升被解读对象的尊严——揭示那个人的真我和潜能。温和并尊重地分享此人的大师、老师和亲人们的启示——即便它会让你不舒服，看起来不重要，或者你不懂什么意思。有时候你一直没说的话正是此人最需要听的。

4、不要为18岁以下的个体打开记录。每个文化都对成年人有自己的定义。美国成年通常是18岁。祈祷过程通道尊重美国的文化标准，那是因为美国是这个系统的起源地。在18岁之前，父母或者监护人承担他们的合法责任，不允许自己做选择。既然阿卡西记录需要个体为自己的行动（业力）负责任，孩子们必须要等到18岁才能解读。但这不是说父母不能打开自己的记录来寻问养育孩子的问题。在关于孩子为什么出现在我们的生命中、我们如何能最好地支持他们的成长、我们

从与他们关系中学习到什么课题等方面可以获取一些宝贵的信息。（有时候有人问我17岁半够“成熟”是否可以打开记录呢？我的回答是一样的：如果那些孩子真正成熟，他们会懂得等到满18岁的重要性。

### **第一个月建议：**

一旦你有意识地承诺要学习祈祷过程通道，你就启动了点化而进入“30天恩典转换期”，因此如果你只是打开这本书，读一读祈祷文就开始使用，也许不一定马上得到想要的结果。

但是，如果你花时间读完整本书，决定依照指导守则和基本规则来运作，就一定可以进入恩典区，因你的努力而得到充满能量的支持。在阅读完指导守则和基本规则之后，你也许还没有决定是否准备要打开阿卡西记录，那也没关系，决定好之后再启动三十天转换期。你知道“好好试试”对你的含义：那就是决定这一切是否值得的人是你。如果在生活中发生一些需要你全部关注力的事情，有段时间不能运作记录，请不要担心，放下记录，直到你准备好再重新开始。三十天恩典期也会重新开始。当你在这次令人兴奋的全新灵性次元前行时，阿卡西之主会温和地引导你。在你刚开始为他人开始解读时，以下指导守则会帮助你缓解紧张。

### **学习解读阿卡西记录后的第一个月**

#### **1、为他人提供阿卡西解读**

一旦你学习接通阿卡西记录，获得最快而舒服的解读方式是尽可能多的练习。因此只在这三十天中，不必等待被请求才为人们解读是允许的。告诉人们你刚学习解读记录，问问你是否可以在他们身上练习。如果他们同意的话，那就太棒了。如果他们犹豫或拒绝，就停下来。不管他们，去问问别人。

#### **2、不要为解读而收费**

第一个月内提供免费解读，因你还在学习，解读可能不太完善。这个方法让你有延展和成长的维度，也会缓解“实施压力”。当你真的开始收费解读时，一定要向你的大师、老师、亲人们咨询适合你的收费方式。

不要将你的解读与其他体系或者纪律混杂在一起。在你将阿卡西工作与其他体系融合在一起之前，知道什么是记录以及记录的作用很重要，否则你可能不能

分辨什么做法会产生什么结果。（就像我常说的：在你混合饮料之前，你需要了解每个瓶子里装的是什么。）

准确和有力的解读的其中最重要的关键是知道怎么提问。一些问题，记录中会产生许多信息，而其他问题只有很少的或者没有信息——或者他们不会产生你所要寻找的信息类。因此当你开始构建你的问题时，请遵守以下三个原则：

### 1、避免用什么时候来提问

时间在记录中并不重要，因为记录是永恒的。它们随时随地存在，总是在此时此刻。因此你的阿卡西大师、老师、亲人们并不会受限于地球上的时空因素。所以向他们问事情什么时候会发生这种预测性的问题，也许得不到你想要的答案——你也许会像虚构的“玛丽·玛格丽特”那样提出问题，最后感到受挫。

玛丽·玛格丽特：大师、老师、亲人们，我什么时候找到生命之爱？

当然，玛丽·玛格丽特期望的答案是可衡量的、明确的，比如“你会在三个月内找到生命之爱。”但既然大师、老师和爱人们并不处理地球时间，他们不会给她一个可衡量的、确定的回答，而是像这样回复：玛丽·玛格丽特，你会在宽恕前夫、完全放下他之后找到生命之爱。现在你已经在法律上离婚三年了，你的前夫继续前行，找到了别人。但在你的心里和头脑中，还是没有前行。你仍然通过愤怒和怨恨抓取那段关系，而那让你卡住。请宽恕相关人员，继续向前。你越快这么做，你就越自由，越快找到新的爱人与滋养和满足你的关系。

但是玛丽·玛格丽特一点都不满意这个答复！

玛丽·玛格丽特：什么？不！那不是我要的答案！那不是我想听的！我不是问我自己，我问的是生命中的爱，我什么时候找到他.....

你明白了：时间相关、预测性的问题在阿卡西记录中运作不好——特别是当问题中的事情可能需要花费不止一世来解决时！

### 2、避免问需要回答“是还是否”的问题。这些问题在阿卡西中运作不良是因为结果最终取决于你；由你的选择和生活环境所决定。

这里有另一个例子，这次是虚构的“托马斯”：

托马斯：这周我有一份新工作，我应该接吗？

托马斯现在期待一个简单的答案：是还是否。但是，大师、老师、和亲人们心里却有不同的答案。他们知道要让托马斯真正的满意，决定必须是他的，而不是他们的。托马斯必须向内看，决定他是谁，以及他喜欢什么类型的工作，干得最好的工作。然后他必须考虑当前工作和新前景的优缺点。接下来他必须决定哪个工作最适合他的目标和需要。在仔细衡量了所有的这些因素之后，托马斯最终会得到他的答案——到那时，他不会需要外人来帮助他知道要做什么。因此大师、老师、亲人们没有回答是还是否，而是这样回答：……你为什么首先考虑这份工作呢？接受这份工作的话会发生什么呢？让我们来探索一下新工作的可能性，然后相比较你目前的工作现实。首先，关于你被提供的工作：优点是什么？弊端呢？工作的要求与你目前的能力和兴趣相匹配吗？它们与你当前的需要相一致吗？

它们可以支持你未来的目标吗？现在往我们来看看当前的工作……

答案会有很多超过是与否的内容。但你会得出这样的想法：“是否”问题在阿卡西中运作不良。他们消弭了人类自己做决定过程的力量——最终直达结果——并将其置于他人手中。但阿卡西记录给人们力量，通过帮助人们检视情景，看看什么是真的，然后自己来决定什么是合适的，也就是说在记录中没有应该怎样发生。你的大师、老师、和亲人们会打开你的视野，并帮助你权衡你的选择，但他们不会为你做决定或者告诉你该做什么，而总是让你承担该有的责任。我们在地球上人类的挑战是尽可能地活在当下。当我们专注在未来的某个点或者让其他人告诉我们该怎么做时，就没有处在当下那个特定的时刻，也没有为自己负责。但当我们寻求大师、老师和亲人们的视角时，他们帮助我们在任何时候有力量成为所是的那个人，提供真理、信息和支持是阿卡西记录的任务。因此如果你真的需要与时间相关的问题，那些灵视力、解牌师、占星师可以帮忙看到。如果你需要得到“是否”的答案，灵摆最适合。

3、坚持问“为什么、什么或者怎样”的问题。

在记录中运作最佳的问题是“什么、为什么或者怎样”的问题。比如说，不去问：“我的灵魂伴侣什么时候会出现？”或者“我该和我的伴侣在一起吗？”而是试一试以下的问题形式：

- 为什么我的伴侣和我在一起？

- 我们要学什么？
- 我们此时在一起的利弊是什么？
- 是什么原因让我们的关系紧张/破裂/无法修复？
- 我有什么没有看见的？为什么我看不见它呢？
- 我如何改变自己的视角，看到所需要看见的？
- 我现在做什么才能找到和平、宽恕和疗愈呢？

### **第一次打开阿卡西记录时我应该期待什么？**

每个人首次打开记录的体验是不同的，因此最好尽可能带着最少的期待来进入你自己的体验。现在，我来告诉你能期待的几件事情！

你进入记录时第一件事是，当你说出开启祈祷文，你会从普通的人类意识转换出来，进入神圣的宇宙意识。当你首次打开记录时，你或许会感觉到、或许也感觉不到这种转换。但请放心，在你结束祈祷文时，转换就已经发生了。正如我在前言中写的那样，这种转换不会太戏剧性，也不会有奇怪的或感官现象：没有奇怪的说话声音，没有脑袋上转来转去的眼睛，没有实体进来接管，没有在这个过程中失去自己的意识。就是你，和你往常一样，和你通常说话方式一样。唯一不同的是所说的内容，因为你是从一个不同的能量次元——阿卡西领域中接收信息。在这时你可能会想在阿卡西记录中，是否会有任何“负面”能量或者“黑暗”实体进入你的意识或者附着于你，我的回答是不会的——一定不会、完全不会。因为在我解释祈祷文时，你会理解到你只会呼请光的力量，邀请神的圣灵。所以，神圣之光和圣灵的力量会支持和保护你不被任何非光实体的进入。

你是否会感觉到光呢？也许会，也许不会，但是再次请你放心，你被牢牢地固定在这加速、精细的频率中，你不会恐惧什么。

### **我会得到什么样的信息？如何才能得到呢？**

当人们接通阿卡西记录时，会获得各种各样的信息，但有一点很重要、永远不变的是它总是提升被解读的人。从27页开始的有关问题部分，我解释过那些种类的问题从记录中不会得到答案。我想补充一点的是：你也不会得到任何取笑你、贬低你或者评判你的信息。如果你在记录中开始感觉到评判，就要知道那是来自

自己,请求大师、老师和亲人们帮助你在神圣灵性存在中显示你灵魂的真实本质。

至于如何获得信息,你首次开启记录时,你会发现信息只以一种方式被接收。比方说你可能只会看见颜色或听见话语。但在反复运作记录之后,你稳定在光中的能力在增强,你会以下列任何一种方式获得信息:你可能“听见”头脑中的信息,这包括话语、词组、或更长的一段话(我的学生们称之为“音频流”)。有时候人们问大师、老师和亲人们“听起来”怎样。正如你所想的,事实上,在为个体解读时,每一个解读中他们“听起来”非常不同、独特的。因此有时候他们的语调是正式的,有时候是随意的。有时他们的语调严肃、有时幽默。有时候他们用比喻的方式说,有时候非常直白。有时候使用苏格拉底方式——用甚至更多的问题回答你的提问,直到你自己回答了问题。但他们总是慈悲的,他们带着无评判的客观态度服务,促进你的灵魂的成长与疗愈。

也许你用心智之眼“看见”事物,你可能看见颜色、光轮或者能量场;画面、符号或形状;或某个特定事件的“音频流”。

- 你可能会经验到不同的情绪或者身体感觉,比如说麻刺痒、兴奋、热或冷。如果你体验到不舒服的感觉,如是承认它就好,知道它不会伤害或影响你,它不会粘在周围。感谢大师、老师和亲人们以这种方式给你信息;让祂们知道你接收到了信息;请祂们让这种感觉停下来。

到现在你已经总体了解了开启阿卡西记录的指导守则和基本规则,以及可能从中接收信息的方式。现在我们将进入第三章,包含通过祈祷过程通道进入阿卡西记录之心的完整解释。

还有更多有关首次开启记录后会期待的信息。在你开始阅读这章之前,请花点时间想想之前所读的内容,决定这份工作是否适合你。

如果你决定记录工作不适合,请将这本书送给想要探索记录的人,如果你想将来某一天运作记录,但感觉目前不太适合,那么就把书先放一边,直到你再次准备好才开始。如果你现在就准备好,我邀请你敞开心和脑来继续阅读下去,正如我所提到的,运作阿卡西完全是个人的决定。只有你自己知道哪些实修最能支持你的灵性成长、构建权威,以及什么时候你才准备好。记录之主完全理解这点,他们荣耀你的决定。

### 第三章 祈祷过程通道

接通阿卡西记录之心的祈祷过程通道是让你与阿卡西记录建立有意识的关系，来发展你的灵性觉知力。正如它的名字所示，它是由祈祷的文字和声音所构建的振动“通道”。祈祷通道是能量桥、连接阿卡西记录之心的直接接通过路线。就如同你所说的开启祈祷文，特定语言和词组的声音能量振动构建了光之桥，让你安全地从普通的人类意识向神圣宇宙意识转换。之后，当你说关闭祈祷文时，你的意识转换回来，直到你再次回到“过去的自我”。自从我从我的阿卡西记录中接收到祈祷通道的那天，我就从未害怕过。我不害怕在我自己或者我的阿卡西学生身上测验祈祷过程通道。我总是有，而且一直会有强烈的责任感，要与他人、我的学生和顾客分享对我有益的灵性资源。我认为祈祷通道来到我这里是因为我有意愿尽我所能领受它，以便看到从中会有什么益处。我知道我个人的好奇、意愿以及服务的愿望综合起来让我成为可能的候选人，但我也知道，如果我拒绝机会，祈祷文会给别人，因为现在人类正发展到开启宇宙之心和宇宙灵魂，通过地球上每一颗敞开的心，来引领所有人的提升和统一。当你读到祈祷文通道，你会注意到它的语言是传统基督徒的，因为这可能对某些人来说敏感的事情，我要花点时间来解释这些话以及内涵。祈祷文是在世界的西半球——美国的中西部来到我这里，这些词语反应了最为这个区域熟悉和理解的语言，以便让这个祈祷文尽可能被大众所接受。神(God)对于这个地方的神圣临在是非常普遍认同的字。当我使用圣灵(Holy Spirit)这个字，我是指神的灵，而不是任何神力化身(personification)或个体人格而言。下文中你会看到将用来接通和阅读你自己记录的祈祷通道的注释版本。

注释不仅解释了祈祷文的含义，还有你说每一行时所发生的事情。在48页中，你会发现祈祷的无注释版本再次被印制。那是你可以插入书签，将来开启自己记录时使用的版本。但是现在，首先阅读注释版本是最有益的，这样你可以学习解读自己记录的过程。(下一章节，我们会看到你用来为他人解读阿卡西的祈祷，它只是与下文中的稍微有点不同)

一旦你已经阅读并理解了祈祷文，你就准备好首次开启你的记录。那时你不用问任何问题；你将只是简单地坐在那感受几分钟能量，吸收这种感觉，然后观察。接着，关闭记录之后，我会引导你练习再次开启阿卡西记录来提问。

### ◆理解祈祷过程通道：

为自己解读

接通阿卡西记录之心的祈祷过程通道

开启祈祷文

在为自己解读时，请大声说出这些内容：

- 1、我们承认光的力量，
- 2、请求指导、方向和知晓真理的勇气
- 3、这真理的揭示是为了我们的最高利益
- 4、以及所有相关人员的最高利益

在第一行祈祷文中，你呼请你的有限存在（你今生所是的人）和你的无限存在（你的永恒灵魂）并校准光的更高次元。这样做时，你通过垂直的光之柱与阿卡西记录建立了连接。这个连接在你的顶轮上方约18英寸的位置开始——你的第八脉轮，这个脉轮也叫灵魂脉轮，是灵魂界和物质界之间的交接点。

当光通过第八脉轮降临你的第七脉轮，它开始变得更加稠密并有了形式。光抵达你的第七脉轮时，它稠密的振动足以让你能辨别出它是你个体灵魂的独特振动记录。

在第二行至第四行，你请求三件事情：指导，方向，无畏的勇气，愿意为了大家的最高利益竭尽所能接收真理（不是预言）。

- 5、噢，神的圣灵
- 6、请守护我免于各种自我中心形式的干扰
- 7、引导我专注于手头的工作

恐惧、自我重要性、找寻自我（寻求验证、赞成、改善、鞭挞自我等）是你在记录中最大的分散因素。他们放大干扰，因此减弱你持有光以及接收信息的稳定性。当你说第五行至第七行时，圣灵帮助你将注意力从自己和自己的表现上转换到解读上面。

不让因关注自己而分心，就成为第六行所提到的守护，因为如果你在记录中的专注点是恰当的，就没有机会受到外在影响的控制；只要你处于对被解读者的服务模式中，你对任何不是光的事物就拥有免疫力。（现在你为自己解读，

但你会在未来为他人解读。)

专注在解读上也会让你扎根在当下，稳定地停留在光之柱中，让信息和解读流动起来。

8、请帮助我在阿卡西之光中认识自己。

9、透过阿卡西之主的眼睛看我自己。

10、让我享有大师、老师亲人们看待我的

11、智慧与慈悲

当你大声说第八至第九行时，你请求圣灵帮助你看到在阿卡西记录中被看待、被认识、被爱的自己，你使用我自己和我是因为你把自己当做是物质次元中日常生活中的你。

当你在记录中航行时，清晰地了解你在和谁打交道是非常重要的，在过程中检视阿卡西之主、大师、老师和亲人们是谁以及他们在阿卡西中的角色、责任是很难得的机会。

### **阿卡西之主**

阿卡西之主是在宇宙层面工作的光之存在群组，而不是个体灵魂。光之存在是非物质存在，介入于每个意识层次中。他们滋养和生成宇宙每一个角落的更高品质的光。一段时间之后，这更高品质的光为人类转化为改良的生命品质，同时也提供更大的潜能来理解有关自己和他人的更高真理。

记录之主负责维持阿卡西记录的完整和坚固性，因此他们决定谁可以或不可以接通记录。他们也决定在特定解读中揭示什么信息。一旦他们做了决定，就将信息传给大师、老师和寻求指导的灵魂的亲人们，或者有时候他们不给信息是因为这没有益处或时机还不到的原因。当我们问特定问题得不到回答时是因为这个原因。(如果你已经读到书的这部分，阿卡西之主现在已经决定该是你接通阿卡西记录的时候了。)

### **大师**

大师也是光之存在群组，和阿卡西之主一样从来没有过身体。但不同之处是，阿卡西之主在宇宙层面工作，而他们针对个体灵魂工作。你的特定大师是从你的灵魂创世时就和你在一起，负责灵魂的持续成长的发展，也就是说他们负责让你走在道途中并维持在那里。在你的灵魂创始时，你和大师们一起选择经历时间的

计划：“我的灵魂将会学习这些特定的课题，以觉知到它自己就是神。”基于你的灵魂所选择经验的课题，你的大师会召唤特定的老师和亲人们在生生世世以及各种情景中来支持你掌握这些课题。

所以，在你打开记录讨论时，你的大师们会根据你在特定时间所工作的课题，来召唤适合的老师和亲人们来提供你最佳的帮助，就像你可以拥有不只一位大师，大师也可以管理不只一个灵魂。

## 老师

老师可能以前有物质身体也可能没有，老师并不像大师那样整个灵魂存在期都与你在一起，而是课题指向，即每一位老师只与你在一起直到你学会了某个课题，并整合了那位老师的意识——不管是一次转世中的某个时期或者几次转世期。一旦你学会了课题，并整合了那位老师或老师们的意识，祂会继续向前与其他灵魂合作。如果你的老师曾经有肉身形式，他们可能在地球上时是“普通人”，或是“大人物”，比如耶稣、佛陀或特雷莎修女。不管怎样，你的阿卡西老师更愿意保持不被识别的状态，因为他们不想要鼓励你依赖他们或者他们在地球上的身份。你在下文中将读到的亲人们也是如此。既然阿卡西记录的意图是提供灵性和情感成熟的通道，大师、老师和亲人们的工作就是帮助你仰赖记录的神圣本质和能量，而不是特定存在或身份。

## 亲人们

亲人们是你在这一生中认识，但是现在已经离世的人们。虽然他们致力于你的灵魂成长和进化，你的亲人们并不一定与你在情绪层面上相连接。他们也许是远房亲戚或者活着时在远处观察你的熟人，死后选择积极地支持你、为你服务。像老师一样，你的亲人们不愿意被识别身份，因此不必依赖他们在这一世的人格。但是他们如果感觉若你知道他们在周围，会在那个当下支持你的话，他们会在解读过程中显露自己。但即便他们来了，他们并不进行解读，这更像是他们来打个招呼，然后退在一旁。

# 阿卡西之主

大师们

老师们

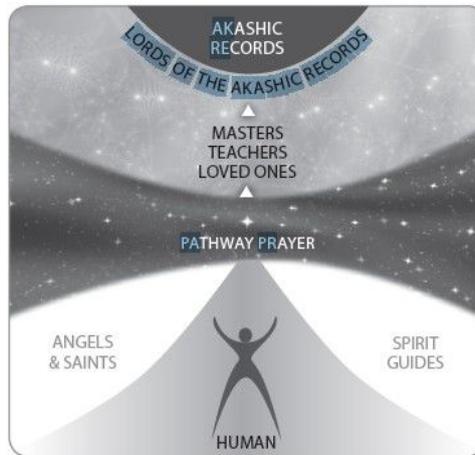
亲人们

## 祈祷通道

天使&圣徒

指导灵

人类



每个人都有阿卡西亲人--甚至那些在地球上出生就死亡或者只活了很短时间的灵魂。这种情况下，灵魂祖先链中先去世的成员--比方说祖父母--会充当这个人的亲人角色。

现在我们知道在记录中遇见的是谁了，让我们回到祈祷文部分。

请对自己默读这部分：

- 12、请帮助我在阿卡西之光中知晓（你目前法律名字）
- 13、请透过阿卡西之主的眼睛看待（你目前的法律名字）
- 14、让我享有大师们和老师们的慈悲与智慧
- 15、以及（你目前的法律名字）的亲人们（对他或她）所持有的慈悲与智慧
- 16、请帮助我在阿卡西之光中知晓（你目前法律名字）
- 17、请透过阿卡西之主的眼睛看待（你目前的法律名字）
- 18、让我享有大师们和老师们的慈悲与智慧
- 19、以及（你目前的法律名字）的亲人们（对他或她）所持有的慈悲与智慧

当你默读第12至19行，你进入扩展的意识状态。这种状态锚定在物质次元，

但也留有阿卡西记录更精细的印记和振动。

同时还会出现：

- 你目前的法律名字唤起了灵魂的记录。你的记录被阿卡西之主带来并交给大师、老师和亲人们。他们继而为这次解读“下载”你所需要的特定信息。
- 阿卡西之心的能量从你顶轮进入，在心的区域后方暂存它的振动。你的心的中心是从记录中接收的信息“接收站”。当这个能量锚定完成，意识转换也就完成了。从第15行至19行，你使用他或她替代我，因为你在请求的信息是有关你在今生所是的人，还包括你的灵魂所经历的所有或任何身份。因此在解读期间，让你在作为解读者/观察者的有限存在以及被解读者的无限灵魂之间有一个小小的区分。

大声地说这句话就宣告阿卡西记录开启了。

20、现在记录开启了。

意识的转换完全完成了，你现在接通自己的阿卡西记录以及大师、老师和亲人们。

### 关闭祈祷文

当你准备在记录中结束这次会谈时，请大声说下面这部分内容：

21、感谢大师、老师和亲人们

22、的慈悲与爱

23、感谢阿卡西之主的观点

24、感谢光之圣灵们的知识与疗愈

25、记录现在关闭了，阿门。

26、记录现在关闭了，阿门。

27、记录现在关闭了，阿门。

接通阿卡西是一项荣誉也是一项特权，不应该被轻慢对待。当然你也会想感恩所有让你的经验成为可能的光之存在们。

就像你需要花点时间将意识从普通状态转换出来，意识转换回来也需要一些时间。这转换或变化，是个序列旅程，有其开始、中间和结束的阶段。说第25行标志着转换的开始、26行为中间，27行则为结束。

一旦你关闭了记录，别忘了用对你最有效的方式扎根。（请参看22页的例子）。正如上文我所提到的，这个祈祷会在48页再次呈现，所以你可以用它来开启和关闭你自己的记录。

### **为自己解读时接通阿卡西之心的祈祷过程通道**

开启祈祷

为自己解读时，大声说这部分：

我们承认光之力量，

请求指导和方向以及知晓真理的勇气

这真理揭示是为了最高的利益和与我们相连的每一个人的最高利益

噢，神的圣灵

请守护我免于各种自我中心形式的干扰

帮助我在阿卡西记录之光中认识我自己

透过阿卡西之主的眼睛看待我自己

让我享有大师、老师以及亲人们对我所持有的慈悲和智慧。

**请默读下面这部分：**

请帮助我在阿卡西之光中认识（你目前的法律名字）

透过阿卡西记录之主的眼睛看待（你目前的法律名字）

让我能享有（你目前的法律名字）的大师、老师和亲人们对他/她所持有的智慧与慈悲。

**大声地说这部分以宣告开启记录：**

记录现在开启了。

**关闭祈祷文：**

请大声说：

感谢大师、老师和亲人们的爱与慈悲

感谢阿卡西之主的观点

感谢圣灵之光的所有知识和疗愈

记录现在关闭了，阿门。

记录现在关闭了，阿门。

记录现在关闭了，阿门。（参看附录170页简缩版的祈祷过程通道）

现在，你可能想知道你曾听说过、经验过的天使、圣徒和指导灵与其他光之存在与阿卡西记录的关系。既然阿卡西记录是一切万有一万物起源的基本物质——像天使、圣徒等光之存在也存在于阿卡西中。但他们居住于此，由阿卡西不同次元所支持。虽然他们的能量在阿卡西中，这些特定的光之存在不能通过阿卡西记录被直接接通：这是因为他们的工作与大师、老师和亲人们的工作有所不同。正如我之前所说，大师、老师和亲人们的角色是支持我们在生命中承担个体责任。当我们在阿卡西中运作时，记录的力量与能量流经我们；我们获得信息与清晰力，并运用它照顾自己。所以某种意义上讲，我们在记录中运作是为了学习做自己的“父母”。而当我们呼请天使、圣徒以及其他光之存在是请求他们的帮助与守护。我们将力量与责任交托给他们，他们为我们做照顾工作。

不管我们选择做什么，都是双赢的情境，你认为是什么在支持整个天使次元以及其他光之存在呢？对的：是阿卡西——一切万有！

### **天使和圣徒**

天使和圣徒与阿卡西大师、老师以及亲人们有哪方面不同呢？天使和阿卡西大师相似点是两个群体都直接针对个体工作，但不同之处是阿卡西大师没有个体身份，而天使有非常具体的身份、人格以及力量。所以个体可以呼请特定天使——比如麦克、拉斐尔或艾瑞儿——请天使用祂独特的力量帮助具体需要。任何人随时都可以请求天使帮助，而有些有透视力的人可以接通天使次元，与天使进行“双向对话”。

圣徒和阿卡西老师功能类似，老师可能有也可能没有肉身，在记录中常常无法确认身份，所有的圣徒都曾在地球上生活过，有具体的身份和角色。同样，人们也像寻求特定天使的帮助那样寻求特定圣徒的帮助。

### **首次解读你的阿卡西记录**

现在你理解了祈祷过程通道，准备好开启你的记录。首先找到一个安静的地方，确保不被打扰。然后归于中心，扎根于当下，运作阿卡西的最好的归于中心和扎根的方法是运用光之柱冥想（请参照页码xxxix）。这特定的冥想将你带入相

当平衡的内在状态，进入稳固的环境平衡状态。当冥想结束后，深呼吸几分钟，然后开始专注于手头的工作。请按照48页说明中所示，不要在说完“现在记录开启了”就立即提问，而是坐一会，注意所发生的事情。因为记录中的第一次会是完全新而独特的体验，不要试图评判它。知道你将会拥有基于你是谁以及当下所需之上的完美体验。记得记录之主自你灵魂诞生之时就认识并爱着你，因此，请信任他们一定会告诉你的大师、老师和亲人们欢迎你进入记录的最好方式。

在记录中停留5-10分钟之后，请阅读49页所示的关闭祈祷文。随后你可能要扎根当下，然后花点时间沉思你的体验，并写下有关它的一些笔记。（就如同我之前所说，扎根的原因是专注在物质地球以及每日生活上，这样你与周围所发生的事情完全同在。）

### 阿卡西记录和直觉之间的区别

在首次接通阿卡西记录之后，新生通常对接收记录中的信息以及聆听自己直觉的不同抱有疑问。通常问题包括：

- 打开记录获取信息与聆听我自己的直觉力获取信息是否有所不同呢？如果有的话，是什么？
- 哪一种方法更好呢？

简单回答是“有所不同”，你可以在以下练习中亲自来体验这不同。

### 练习：阿卡西记录和直觉力

#### 第一部分：接通直觉力

- 首先想一个最近一直在头脑中的问题——相关的，现在在你生活中“鲜活”的。当你构建问题的时候，记得问“怎么样，什么或者为什么”的问题要比“是与否”的问题会得到更完整的答案。
- 在一张白纸上写下你的问题，在底下留下足够的空白处记录答案。
- 现在，接通你的直觉，然后问问题。（如果直觉力这个词让你不舒服，那么就称之为别的什么。就把它看做是你的高我，内在智慧，内在声音，本能的

感觉等——任何让你可以“调频”进入的事物，然后接受你的问题答案。) 要么在答案出现时就写下答案，要么先有答案，然后再写下来。

## 第二部分：接通阿卡西记录

一旦来自直觉力的答案结束了，回到48页，说祈祷通道来接通阿卡西记录。随后你说：“记录现在开启了。”向你的大师、老师和亲人们提问，这问题和你刚才向直觉力问的一样。再次要么一边接收一边写下来，要么先得到答案，然后再写下来。

当你写完之后，回过头来比较两个答案。它们大多相同吗？还是有明显的不同？回答有没有让你大吃一惊？为什么呢？

在班级中练习时，我的学生分享了一些有趣的故事。其中一些人说他们从直觉力和记录中接收到类似的信息。更多的人说答案是不同的，但是相互不冲突。为了有助于阐述这一点，这里是朱莉每次问问题时所获得的真实答案。

朱莉：“当我的丈夫艾德里安第一次学射箭时，我以为这非常酷。它是一项需要专注、精准和技巧的运动，看起来是他所擅长的事情。他确实做得不错——非常迅速。但很快他就对只对着纸靶心射击不满足，他想要去猎鹿。我大为震惊、吓呆了、简直难以相信！他怎么能去捕杀这么美丽的动物呢？谁会想杀小路班比，还要煮熟吃掉它？我对此感到如此冲突。我不想让丈夫泄气，但我“良心上反对”他的热情，我认为这新的热情是毫无意义的。

艾德里安这周末开始了他首次打猎出游。当他开车离开时，我自我安慰地说他的技术还不够好，第一次去不一定打着鹿——该死的，昨天他要没打着该多好。所以我今天的问题非常简单，我的不舒服的背后是什么呢？”

朱莉按照说明的那样写下她的问题，然后依凭直觉力得到答案，这是她的回答：

朱莉的直觉力：“你对丈夫捕鹿不舒服的原因是你一定不会为了运动来杀害一个动物，你把动物看作是神圣的动物，每一个动物在星球上都有它自己的作用和目的。一个人怎么能在树林里躲上几个小时就为了等候鹿经过，然后立刻杀死它？..... 艾德里安说他的动机没有恶意，也不自私：他会吃掉鹿肉，他感谢动物奉献它的生命，并承诺不会浪费掉。他还认为他在帮助控制鹿的数量，这样成百上千的鹿不至于冬天被饿死。但尽管所有的这些理由听起来合理而有效，你

是不会去做的用弓箭杀害鹿的事情，而且你以前不吃鹿肉，你当然现在也不打算这样做。”

感谢她的直觉力之后，朱莉打开了她的阿卡西记录。然后她向她的大师、老师和亲人们问了同样的问题。

朱莉：我对丈夫捕鹿的事情非常不舒服。我的不舒服背后是什么？

当朱莉聆听她的大师、老师和亲人们时，他们解释了所发生的事情。请原谅这说法，但他们击中靶心了！以下是他们所说的内容：

朱莉的大师、老师和亲人们：好了现在，朱莉，不要骗自己了。你吃鸡肉、火鸡还有鱼——如果可以的话，你每天都吃寿司。你认为所有的肉从哪里来的？——这些动物被杀的方式难道比你丈夫猎杀鹿的方式更不人性化吗……你反对艾德里安猎杀并不是全都和吃动物以及捕杀动物有关。让我们从不同的视角来看看你的不舒服——不是以猎杀的背景下，实际上是猎杀如何影响你的关系的背景下。最近你最大的抱怨是什么？

朱莉默默地回答说她和丈夫已经很久没有以她所喜欢的方式在一起了。

朱莉的大师、老师、亲人们：是的，你希望你和丈夫不那么忙，你能够多见几次面。有关艾德里安，你最大的恐惧是什么？

朱莉回答或所有恐惧中最严重的是艾德里安会发生什么事，她会失去她生命中的爱。

朱莉的大师、老师、亲人们：是的，那是最大的……你会失去生命中的爱。现在你可以看到不舒服背后是什么吗？你的不舒服？你感觉艾德里安有这么多的兴趣嗜好，已经把他从你身上拉开，现在他又找到另一个沉迷的事物。每次猎鹿不仅让他长时间与你分开，还让他处于一种受伤害的方式，所以这是引起你恐惧的原因：如果他去这么远，开车出事怎么办？在树上摔下来怎么办，没带手机怎么办？其他猎人误射中他怎么办？或者还有更糟的……你看到了吧，朱莉？你的不舒服和鹿关系不大，却和你自己的恐惧有很大的关系。你不想失去你的艾德里安“鹿”，一个周末都不行，特别是那有可能伤害丈夫安全的“无意义的新热情”。说到无意义的新热情：朱莉，这个人支持你，他几乎在每个方面都是你的最大粉丝和拉拉队长，他支持你所有的兴趣和嗜好，甚至当它们让他不舒服的时候也是如此。所以为什么不以他支持你的方式支持他呢？你不必总是同

意他所做的事情，但不要让他对新兴趣感觉很糟，因为这整件事是有关亲爱的（dear），而不是有关鹿（deer）。和你的丈夫分享你关心他的安全，让他应带着手机一并充好电。除了分享你的关心之外，还要承认背后的真相。你非常爱他，你喜欢和他在一起，在他离开你的时候，你想念他。但是目前为止，你也知道这点：你们两个人的爱好与热情都没有使你们对彼此的热情蒙上阴影。特别是你们独处的时候都很开心，你们也会是非常幸福的伴侣。毕竟你们双方都经历过后才会在了一起，没有人会离开，那是真相。知道这点，放松就好了。

所以这两个你都看到了：朱莉从直觉力和记录获得两种非常清楚的回答案例。注意她的第二个回答并不和第一个冲突，只是从不同的视角来陈述情境，有更多的细节。朱莉的直觉力从更窄、更直接的视角来回答问题；而她从记录中得到的答案更大、更“历史”性的背景。（如果必要的话，这个历史背景可以是另一世，而在这个答案中，历史背景只是几十年。）

让我们分别来看看这两种方法，从直觉力开始。直觉信息在自我与生俱来就有的，在内在神圣火花之内。是你与内在火花相接触，所接收到的答案和信息与某个特定时刻体验或感觉相关。因为你只能从有限的人类视角来看待事物，你所接收到的只是此时此地——这一生这个时刻。所以你所得到的答案解决眼前的问题或者帮助你理解那些“晴空霹雳”般的“本能感觉”或者想法。

但这些答案取决于你依赖直觉力的程度，有时候不清晰、不可靠，——或者甚至不存在。确实存在时，也许你不知道它们从哪里来，因此它们不一定会产生基于更大的知晓上的持续性改变。直觉力依然有非常重要的位置，是直觉力会迫使你转弯避免事故或交通堵塞，或者说，不要离开家，这样就可以接到重要的电话，或有时候本能感觉说，小心！现在需要你注意！它会帮助你避免不是你最高利益的人或情境。

让我们来看看记录。阿卡西智慧来自自我外部或超越自我，你进入神圣意识，所以你所获得的答案和信息是跨越宇宙并囊括灵魂所生活的每一世。因而当你莫名其妙对某事获得直觉“感”，或者你根本就没有直觉感时——你可以接通记录获得清晰力。当你这么做时，你的大师、老师和亲人们会提供给你信息，它帮助你针对问题或争议重整思绪，从不同的角度来看待它。当你有了这些新的信息和视

角，你就能够转换思考，并更加有效地处理事情，在许多情况下，极大而有益地改变它们。

一种直觉力和记录的思考方式是想象你是舞台上的一名演员。当你运用你的直觉力时，你站在聚光灯的光束之下。虽然光点亮了你这一生，舞台的其他部分没有被点亮（你灵魂所有转世）。但当你接通阿卡西记录时，“神圣导演”打开开关，把光照亮周围。突然你看到更多了！你看到在这特定“场景”中还有谁参与其中（业力问题），他们的言行如何影响你——当前这一生以及如果合适的话，还有其他世。在启蒙的那个瞬间，你可以自由地决定是否要换下句台词以及行动来更换场景。

就像是阿卡西次元支持天使、圣徒和有自己的任务与目的的其他光之存在，阿卡西记录也支持你的直觉力，它也有自己的任务和目标。换句话说，如果阿卡西记录是信息海洋，你的直觉力细微地如同广阔深海中的一滴水——来源于海洋也包含相同的内容——但尺寸和规模要小得多。

### **有关阿卡西记录常问的问题**

当人们首次运作阿卡西时，他们有时候怀疑自己，也怀疑这个过程。“真的这么简单吗”他们问道。“我怎么确定是在记录中？我是不是有权利进入记录呢？我够资格吗？有足够的天赋吗？有足够的直觉力吗？我得到的信息真的是来自大师、老师和亲人们吗……或是不是我杜撰的？让我们来一个个地回答这些问题。

### **它真的这么简单吗？**

首先，是的，你过程的一部分——带着意识和刻意的意图来说祈祷文通道——真的是那么简单。但不要忘了阿卡西记录不是单方面的努力。它包括你，光的力量，神的圣灵，记录之主，大师，老师和亲人们。当你出现并完成你的这部分，所有的光之存在也出现了。他们实际在感动天地来帮助你转换意识、接通阿卡西记录。因此很多上天相助者在支持你，你的意愿和想要得到指导的真诚愿望是确保你在说“记录现在开启了”，就一定会有记录中的保证，它真的是那么简单。

### **我有权利进入记录吗？我够资格吗？**

再一次，答案是肯定的，是的。地球上每个人都有权利接通记录，因为每个人都是神的神圣孩子，他的名字被写在神的生命之书——阿卡西记录中。但不是每个人都有兴趣或愿望来接通阿卡西记录。正如我之前所提到的，如果你被这本书吸引——现在已经读到这里了——那是因为阿卡西之主对你说“长途电话费用到付，”，而你接受付费了——所以把它看做是永恒的邀请。

### **我有足够的天赋或直觉力吗？**

从朱莉的例子看来，你从记录中所获得的信息来自超越个人直觉力的更大神圣意识，所以你认为自己有没有直觉力并没有太大关系。这不是说你运作阿卡西记录一段时间之后，你的直觉力不会变得更强，相反，因为运作阿卡西会让你与光更有连接，通常它会变得更敏锐，并加强你在记录内外对神圣指导的接受力。但这也不是说直觉力或者某种天赋不是运作阿卡西的前提条件。直觉力强不一定会让你成为更强大的解读者，真正让你的解读有力的是你让自己尽可能不碍事的能力，这样你可以把所有的注意力放在解读以及你所接收的指导上。当你让指导不受阻碍地流经你，那是你能给予或拥有的最好天赋。

### **接受大师、老师和亲人们的帮助**

如果你刻意且有意识地说通道祈祷文，你就会在记录中。如果你不让自己挡道，获得的是爱的指导而不是个人思想或评判，你得到的就是记录里的信息。这真的是那么简单——但仅仅是以免你还需要更多的保证，这里的几个问题可以供你马上来询问大师、老师和亲人们。说48页的通道祈祷文来开启你的阿卡西记录；然后一次问一个问题：

- 什么会帮助我对阿卡西记录更有接受性？
- 什么会帮助我对我的大师、老师和亲人们更有接受性？
- 现在什么阻碍我的接受性，如何释放？

再一次，你可以边接收边写下答案或者你先得到答案，然后再写下来。写完后，可以马上关闭记录或者保持敞开，接下来做个冥想来加深在阿卡西记录中的体验。就像你做光之柱冥想一样，在安静的房间里找到舒适的椅子坐下来，端正

地做好，脊背打直，双脚放在地板上，双手手掌向上，放在膝盖上，或者椅子的把手上，然后以你感到舒适的速度来阅读以下的冥想。

## 冥想

请求你的大师、老师和亲人们帮助你拥有在自己阿卡西记录中的体验.....当你进入自己的记录中，开始扫描你周围的空间.....从左到右.....然后从右到左.....从上到下，然后从下到上.....轻微动动身体感觉在记录中围绕着你的光体。

当你安住在自己的记录中时，留意对大师、老师和亲人们的临在的印象。有时候他们的临在是一种感觉，比如爱、和平或者寂静；有时候是一种温暖感或者柔和感；有时是启蒙的光的质量，有时是支持的质量——或者强或者细微。你在记录中打开一个全新的自我觉知次元，扩展空间次元，因而让你拥有足够的空间，花点时间去扫视这个次元：透过你的顶轮旅行，然后向下.....透过三眼.....经过喉咙.....一直到你的心。

当你扫视肉身时，阿卡西之光流经你，它从顶轮延及你的根轮，它是将能量固定到位的力量场。虽然阿卡西充满了你整个身体，它的主要区域还是在你的心和顶轮之间。

将你自己放置在顶轮，向下看心区域的底部，它是清澈的湖泊——一个镜子平面——阿卡西在你之内的锚定点。当阿卡西之光触碰到这个平面，它就是进入内在次元的大门。个体灵魂之光从这个平台跃出，再通过光之柱旅行回来.....看到你光之存在被阿卡西之光密集化和强化。它停留在你的喉轮，但并不干涉或者入侵。光可以被运用但并不入侵。当它停留在你的喉轮，就像是一个无限资源，鼓励你的灵魂向世界口头表达。

第一堂阿卡西课之后，我认识到阿卡西记录是运作我所有工作的基础。过去几年以来，在我的大师、老师、亲人们帮助下（我亲切地称之为我的BFF们——我永远的最好的朋友），我运作我自己的记录，为自己和他人解读，分析成百上千家庭和商务的风水，写了风水书，还有近50本儿童书籍。

——朱莉

光之流持续停留在第三眼处，支持它，如果你身体的这个中心感到疲惫，它

可以在阿卡西之光中休息并获得支持，现在花几分钟时间请你的大师、老师和亲人们为你的工作提供任何指导。这是与大师、老师和亲人们有意识地发展伙伴关系的机会。如果你这时有任何问题，请在此时提问。

如果你感到你的视野模糊或者觉得没有出现什么，调整你的姿势，把肩膀后展，打开心轮，允许光更深的进入那个空间。

当你准备好关闭记录时，你知道通道已经建好了，你已经清理了你的内在光之柱。你是清澈的阿卡西记录的中间人和管道工具；你现在拥有这个无限的资源支持你的工作。

现在把注意力带回到这个当下和这本书，关闭你的阿卡西记录。

## 阿卡西记录的不同用途

记录有很多种宝贵的用途，人们用它来使生活受益。有些途径特别适合某些人，而其他一些却一点而不适合，以下的一些例子提供你如何运作记录的想法。

不要忘了，三十天的恩典转换期结束之前，把阿卡西记录与其他系统或者法则相混合是不会有帮助的。

### 为个人解读

你知道你可以通过自己的阿卡西记录为自己和他人解读。当打开另一个人的记录时，你必须获得他/她的同意。用此人的目前法律名字（21页中第二条指导语），并用48页所提供的通道祈祷文版本。

### 为动物或宠物解读记录

解读动物或宠物的记录能够产生有关性情和需要的有用信息。但你怎么获得解读动物记录的允许呢？只要问它，告诉它你想要这么做。如果动物不想要你解读它的记录，它可能会转过头，或离开房间，或闭上眼睛。如果它同意的话，它可能会看着你的眼睛，靠近你或坐近一点或爬上你的膝盖。

如果动物不在身边，它的主人可以允许你打开它的记录。如果动物有正式登记的名字——比方说哈罗德·詹米森·乔特——那么就用这个名字打开它的记录。但

如果动物没有正式登记的名字，那么就用它的“小名”——可能就叫甜心派，马科斯，或“后院小浣熊”等。

通常当一个人和动物生活在一起或者和它们有密切的关系，那么那个人比其他更容易解读它的记录。如果你不想解读动物记录，那没有关系，继续读下去，看看其他几种运作阿卡西记录的方式。

### **解读住家的记录**

如果你获得按揭或租赁文件中主人的允许，你可以解读住家记录来了解它的历史、目的和能量。如果房子要售出，主人已经将它放在市场上，并与房屋中介签署了合同，那么主人基本上在说：“这个家可随便看。”因此，你可以不必获得同意就打开这个家的阿卡西记录。但是如果名单已经过期或者房屋已经售出给新的买主，“大家来看”就不可能了，你必须再次获得主人的同意来打开记录。打开家的记录时，使用它完整的地址，包括街道、城市或者城镇、省，邮编等。动物可能“有名单”对大多数人而言是可理解的，因为它明显有生命力，相比之下，家没有生命力又没有活动力，所以要理解家也有可被解读的记录，可能更加有挑战性，但每个家都有自己的能量和临在，就像是一个地方的能量和一个人或动物的能量。甚至，每个家的能量都可在阿卡西记录中被解读和辨认。

如果你打开家的记录，你能探测出它的理想、潜能和可能性。你也可能知道这个家能够支持居住者什么和以及不能提供什么。但如果你或许无法解读家的阿卡西记录，不要担心，解读家的阿卡西记录实际相当于在自己的记录中询问那个家的信息。

### **解读公共纪念馆、建筑、公园、城市、城镇**

与物品、建筑或者有公共登记名字的地方的相关信息（华盛顿纪念馆；巨石阵；西斯廷教堂；圣海伦斯火山；伊利诺伊的方铅矿；佛罗里达沼泽地国家公园；科罗拉多阿拉帕霍国家森林公园）在记录中都可以自由解读。

我的一位学生经常好奇她为什么重复去班芙镇，而且感觉到家一样。在打开加拿大阿尔伯塔省班芙镇的阿卡西记录后，她得知她前世在那里过着充满了爱与

意义的生活，因为那个信息，她再去班芙镇时比前几次都更加特别。

### **解读公司或者公司的部门记录**

如果你拥有一家公司，打开它的阿卡西记录可以产生如何选择和支持你的雇员、如何让它成为他们的最佳工作环境，特定时间中采取什么行动最有益于公司。

*解读阿卡西记录一直是我从从事非盈利管理和资助计划书写作转到在密西西比创建一家被子商店的基石，它对我非常有帮助，对他们有那层信任与信心，好像我能够更清晰地听见和感觉到指导。当记录开启时，我处在聆听的姿势，它们非常强大、实用、真实、感性、也非常简单。*

———安娜

使用它公共登记的名字打开你的公司记录。如果你没有自己的公司，而是公司部门的领导，你只可以使用公司和你具体部门的名字打开那个部门的记录——比如：

伊利诺斯州迪尔菲尔德区国际格林格柔中西区销售办营业部

### **为病人或客户解读记录**

有些做能量工作的人们喜欢打开特定客户的记录寻求协助他们的最佳方式。执业师总是必须获得每个客户的允许，以及当前合法的姓名才能开启他/她的记录。如果不可能获得允许，执业师可以打开自己的记录来咨询如何最好地支持特定的客户作为替代办法。老师、老板或者团队领导在组织一些课程、会议时，想要让经历更加有效，也可以这样做。

### **运用记录来创造**

有些人们喜欢在创造企业时或之前开启记录；一些人用记录写诗、写书或音乐；还有一些用它雕刻、素描或画画、舞蹈。使用记录的方法根据个体需要和性格而有所不同，比方说，有些人在记录中停留延长很长时间很困难，所以对他们而言，开启记录、接收灵感、指导、关闭记录，然后创造。而有些人更有优势，打开记录，请求帮助和灵感，然后记录一直都开着！

## 运用记录学习

有些人喜欢运用记录学习深层次的东西。比如说，想要真正理解神圣或复杂文本的学生会打开记录来阅读。这非常有启迪性，和你的大师、老师和亲人们一切阅读就像是有人用荧光笔画重点，在空白处些重点注释一般——所有这些都带给你启迪！

开着记录学画画时、参加宗教服务、聆听音乐都是非常有意思的，只是确保音乐是柔和、缓和的经典音乐，而不是那种刺耳的疯狂摇滚乐。

学习或聆听结束后还要记得关闭你的记录。

学习运作阿卡西是探索各种可能性，我鼓励你试一试与不同的人、地方和事件解读阿卡西，来发现对你而言最适合的方式。不要试图去把你的体验与其他阿卡西读者的体验相比较，因为每个个体在运作阿卡西的强项和兴趣点都有所不同。

既然你已经了解人们几种使用记录的不同方式，该是询问你的大师、老师和亲人们哪个或哪些方法最适合你。在打开你的记录之后，你可以提这些问题：

- ❖ 对我而言此时什么是使用祈祷过程通道的最佳方式？
- ❖ 我独特的天赋、才能和能力是什么，对我而言什么是记录中使用它们的最佳方式？

在心里记住答案，在阿卡西记录中将它们植入你的个人工作中。

## 第四章

### 为他人解读阿卡西记录

有时人类因为有限的感知能力，忘记自己的真实身份，忘记了无论我们在镜子中看见的自己是怎样，事实上我们都是光的永恒存在，本质是圆满和良善的。

当你为他人解读阿卡西记录时，你处于独特和特别的位置，提醒他们是谁、让他们一瞥神、大师、老师和亲人们看待、了解和爱他们的方式。当人们开始在自己之内看见光——也会在他人身上看见——他们能放下长久持有的信念和感知，并

用宽恕与疗愈替换它们。

正如你可能已经推想到，如果你选择为他人解读记录，每次你的体验会有所不同的。不仅每个人的解读信息不同，你接收与传达信息的方式也会每次有所不同，那是因为每个人的大师、老师和亲人们确切地知道要说什么，如何说，来让那个人接收得最好。因此比方说如果“简妮”视觉感强，她的大师、老师和亲人们可能会给你一个画面或者场景，你可以向她描述。那个画面或场景可能也可能对你没有意义，但如果简妮说“我明白了！是的！这真的是这样！”时不要吃惊。对你而言，重要的事情是在这种情况下不要评判信息，而是用你接收信息的方式来传达。一旦你这么做了，对方会自由的决定它的含义以及如何来使用它。

某些情况下——特别是解读过程中如果你分享的信息是敏感或不舒服的——你可能会发现有一方或者双方都出现某种形式的抗拒。那没有关系，这只是恐惧谈论而已，有时候这一定会发生的。（那就是为什么我们在开启式祈祷文中请求“知晓真理的勇气”。）我们彼此需要记得的首要事情是大师、老师和亲人们是充满爱的光之存在，只会谈论真理，在阿卡西记录解读的唯一任务是支持灵魂的成长和开悟，也就是说，你可以问这个人的大师、老师和亲人们帮助你们双方感觉安全，这样你们都可以自由表达——他/她自由地接受——你所接收的信息和指导。在解读中停顿是非常合适的，默默地再次说开启祈祷文来释放恐惧和不确定，加强与光的连接。一起喝点水或者深呼吸来放松身体或情绪上所感觉到的紧张也是合适的。不管你决定做什么，这个短暂停顿的目的是为了打断恐惧的模式，转化它为安全和舒服的模式。

*我们感觉记录很温和，即便在得到并不是真正想要听到的信息，也会因所呈现的清晰而简单的信息而深感宽慰和感恩。记录是安全和舒适的地方。不管我是为自己解读或者让他人为我解读，祈祷过程通道都会抹去任何行为焦虑，我可能会得到或者获得一个“啊哈”的时刻。这些伟大理解力并非大张旗鼓而是自然地到来。*

———吉恩

当开启他人的记录时，你会用祈祷过程通道，但祈祷文的朗读方式有点不同，过程稍有变动，以便包括另一个人。我会在随后的注释版祈祷文中解释这些不同

点。84页有无注释的祈祷文，以供你为他人解读时使用。

#### ◆理解祈祷文过程通道：为他人解读

#### 为他人接通阿卡西记录之心的祈祷过程通道

#### 开启祈祷文

在为他人解读时，请大声说这部分：

1. 我们承认光之力量
2. 请求指导和指引方向，以及知晓真理的勇气
3. 这揭示的真理是为了我们最高利益以及
4. 所有相关人员的最高利益

在第一行祈祷文中，你代表你自己和他人呼请并校准光的更高次元。当你承认光之力量，你（解读者）通过垂直的光之柱与阿卡西建立连接，和为你自己解读时方式相同。

从第二行到第四行，你请求三件事情，这和为你自己解读时一样——指导，指引方向，以及为了所有人的最高利益竭尽所能地无畏、愿意地接收真理（不是预言）的勇气。不同之处是你现在代表你自己和被解读对象来请求这些事情。

请大声说这部分：

5. 噢，伟大的圣灵，

请在心里默念这部分：

6. 守护我免于各种自我中心形式的干扰
7. 让我专注于眼前的工作

你为他人解读时，第五到七条有点不同，不管你是为自己或他人解读，总是大声说第五条，但当你为他人解读时，在心里默念第六、七条，这简短、默默的祈祷只是要让你的大师、老师和亲人们听到，这会让你对任何非光事物拥有免疫力，并让你保持在为你解读对象服务的模式中，这也会让你信息和解读更加顺利和有效地流动。

请大声朗读这部分一次：

8. 帮助我在阿卡西记录之光中认识（这个人的名或别名）

9、透过记录之主的眼睛看待（这个人的名或别名）

10、让我享有（这个人的名或别名）的大师、老师和亲人们

11、对他/她所持有的慈悲与智慧

通过第一到七行，你开始建立光之柱与阿卡西记录垂直连接。现在当你大声说第八到十一行时，在你自己和另一人之间建立水平连接，这样你们两个人都被一种泡泡或光之茧所守护或拥抱。水平连接是通过从阿卡西记录之心的光流向下进入你的第八轮，然后进入顶轮，再通过你的心轮流出到另一个的心轮而建立起来。你说第八到十一行时所用的这个人的名或别名，指的是物质次元的日常生活中的这个人，这个名也可以是每日他称呼自己的，因而他/她会感觉舒服、熟悉，而不刺耳。（对于解读感到焦虑的人尤为重要，听到他/她熟悉的名字会帮助此人放松。）

请在心里默念这部分：

12、请帮助我在阿卡西记录之光中知晓（此人目前的法律名字）

13、透过记录之主的眼睛看待（此人目前的法律名字）

14、让我享有（此人目前的法律名字）的大师、老师和亲人们

15、对他/她所持有的智慧与慈悲

16、请帮助我在阿卡西记录之光中知晓（此人目前的法律名字）

17、透过阿卡西之主的眼睛看待（此人目前的法律名字）

18、让我享有（此人目前的法律名字）的大师、老师、和亲人们

19、对他/她所持有的智慧与慈悲

当你在心里默读第十二至十九行时，你让自己进入一个扩展的意识状态。这个状态锚定在物质次元中，但表达阿卡西次元的更细微的印象和振动，这些事物也会同时出现：此人目前的法律名字振动会唤起他/她的灵魂的记录。这些记录被记录之主带过来，被给予此人的大师、老师和亲人们。他们随后“下载”信息，而你将会在解读过程中与此人分享。

- 在你为自己解读时，从阿卡西记录之心的能量下来进入你的顶轮，把它的振动深深地锚定在你的心区域后方。你的心中心是接收记录中信息的“接收站”，不管是你自己的还是他人。当这个能量锚定完成，意识转换也会完成。

请通过大声说这部分来宣告记录的开启：

20、记录现在开启了。

你的意识转换完成了，现在你接通此人的阿卡西记录以及他/她的大师、老师和亲人们。

**关闭祈祷文：**

当你准备好结束阿卡西记录会议时，请大声说这部分：

21、感谢大师、老师和亲人们

22、的爱与慈悲

23、感谢阿卡西之主的观点

24、感谢光之圣灵的知识和疗愈

25、记录现在关闭了，阿门

26、记录现在关闭了，阿门

27、记录现在关闭了，阿门

能够接通此人的阿卡西记录是一项荣耀和特权；当然你会感恩让这一切发生的所有的光之存在。就像你需要花点时间来从普通意识状态中转换出来，转换回去也需要一点时间。这个转换或转变，是个序列旅程，有其起点、中点和终点。第二五行标志转换的起点、二十六行为中间点，二十七行是终点。一旦你关闭了此人的记录，不要忘了用任何对你有效的方式扎根。

◆为他人解读的小贴士

记得，不可强迫人进行阿卡西解读。如果有人邀请你做解读，为了让那解读（或者说每次解读）效果最佳，你需要了解或做下文这些事情。

*记录的特棒部分是为他人解读，和他人合作一起探讨他们所要寻求的是如此美妙，这份体验对解读者和被解读者同样有帮助。*

——杰西卡

解读之前.....

- 如果你为个人做解读，在家或办公室创造一个安静的地方，让你和客户感觉安全和舒服。确定你不会被同事、家人、宠物或其他干扰因素打断。如果你不确定哪种环境最能支持你和客户，你可以在记录中问这个问题：“我如

何建立和维持运作记录的安全环境呢？”

- 如果你通过电话做解读，确定电话充满电，提前安装好录音设备。（一些阿卡西解读者想要录下他们的交流过程，然后发送磁带或者电子文件给客户，是录还是不录制完全取决于你）

如果你要为解读收费，确定预先付费，这样在约定时间，你可以把所有的能量和注意力放在解读和被解读对象上。

- 确保你专注在解读上，信息顺利地流动，请客户提前准备好问题。（他们不必预先提供给你问题；只是自己要提前准备好）如果他们问提什么问题最合适，请解释那些“怎样、什么、为什么”的问题能产生最多的信息；而与时间相关、预测性的问题或者“是否”问题，如果有信息的话，也是最少的信息。
- 提醒自己每次解读的目标是提升被解读者的自尊感；揭示此人在阿卡西中的真实自我的潜能；提供清晰力、方向和疗愈。

### **解读期间.....**

- 为他人解读是一种伴随责任的特权，特别是你为认识的人做解读，利用机会支持这个人，而不是蓄意破坏、评判或伤害他/她。（换句话说，你对妹妹男朋友的看法并不重要，保留你的想法和观点，只是传送妹妹的大师、老师和亲人们所提供的信息）。

区分你个人的感觉和记录的差别是一种需要练习发展的技能。但是判断你把自己的事情混杂在内的最清晰的一个指标是你坚持对方按照你所建议的去做——如果他/她抗拒的话，就变得很生气。

另一个指标是当你不专注在对方身上，开始分享你自己的信息，你是如何应对相似情景的时候，它变成某种有关你的解读，你从记录中滑出来了。如果发生这样的情况，暂停一下，默默的重复开启祈祷文，这样情况会恢复，你可以继续解读。

- 如果有人开始问他人的问题——也许想要知道他们的想法和动机，或者如何说服他们以某种方式行为——暂停一下，提醒此人你在他/她的个人灵魂记录中。因此，如果“特雷西”想要知道有关“邱蒂”的信息，你会得到的唯

一信息是在他们双方关系中和特雷西有关的部分信息。

- 如果你任何时候开始感觉从记录中滑出来——或者你从没有获得完成接通，即便你正确地说了祈祷文——默默地请求大师、老师、和亲人们的支持。或者，像我前文所提的，你可以重新默念一遍祈祷文作为重新引导你的注意力、加强与光的连接的方式。
- 就像我从前文中所提的，当你为他人解读时，你们双方都被处于光之茧的保护中，因此如果此人情绪化，你偶尔感觉能量负荷并不是不寻常的。如果发生这样的事，不要担心。既然你将从记录的视角来看这个情景，你会马上知道你并不是要体验或者停留在这些感觉与情绪上。你只是要理解它们，这样你可以支持此人的过程并释放它们。在你说关闭祈祷文时，情绪负荷会消失，你与此人的能量连接也断开。你不会接管那人的问题或者带着这些问题所产生的能量影响而离开。

### **为他人接通阿卡西记录的祈祷过程通道**

#### **开启祈祷文**

为他人解读时，请大声说这部分：

我们承认光的力量，请求指导、方向指引和知晓真理的勇气，这真理的揭示是为了我们以及所有相关人员的最高利益。

请大声说：

噢，伟大的圣灵

请在心里默念这部分：

请守护我免于各种自我中心形式的干扰，引导我专注于手头的工作。

请大声读一遍这部分：

帮助我在阿卡西之光中认识（此人的名字或别名）

透过阿卡西之主的眼睛看（此人的名字或别名）

让我享有（此人的名字或别名）的大师、老师和亲人们对他/她所持有的智慧和慈悲。

在心里默念这部分：

请帮助我在阿卡西记录之光中认识（此人的目前法律名字），

透过阿卡西记录之主的眼睛看待（此人的目前法律名字），

让我享有（此人的目前法律名字）的大师、老师、和亲人们对他/她所持有的智慧与慈悲。

请帮助我在阿卡西记录之光中认识（此人的目前法律名字），

透过阿卡西记录之主的眼睛看待（此人的目前法律名字），

让我享有（此人的目前法律名字）的大师、老师、和亲人们对他/她所持有的智慧与慈悲。

大声说这部分宣告记录的开启：

记录现在开启了。

### 关闭祈祷文

大声说这部分：

感谢大师、老师、和亲人们的爱与慈悲

感谢阿卡西记录之主的观点

感谢光之圣灵的知识 and 疗愈

记录现在关闭了，阿门。

记录现在关闭了，阿门。

记录现在关闭了，阿门。

### 解读之后.....

- 有时候你可能感觉在结束解读之后还会接收到信息，那是因为即便你关闭此人的记录时就“拧紧了龙头”，水管里仍然还留有一点能量和信息。

大声重复关闭祈祷文，信息就会完全停止。

- 如果你发现自己在解读结束后还在思考或担忧此人，大声重复关闭祈祷文来放松你的头脑。

### ◆发展“意识高度”

为他人做阿卡西解读时，你的目标是去爱每个灵魂、爱所有的灵魂！这要求你发展“意识高度”，让你透过大师、老师和亲人们的更高、更广的视角来看待坐在你面前的人。换句话说，当你接收过有关此人信息的时候，你不断地寻找并跟随光，在一个真相到另一个真相的移动中，光会持续得到加强和扩展。

如果你发现自己在解读过程中维持意识高度很费力，你可以通过问“请问光在哪里？请展示给我，让我与光连接，这样我能帮助提升这个灵魂到它自己的下一个最好版本——到下一个最高级别的善。”来获得此人的大师、老师和亲人们的帮助。然后在大师、老师和亲人们显示给你需要看什么的期间保持安静，当然维持意识高度并不只适用于你为他人解读时，在你为自己解读时维持这个视角也是同样重要的。

打开阿卡西记录时听过批评、讽刺或评判吗？这信息听起来像来自你的大师、老师、和亲人们的还是你的自说自话？如果你感觉到抗拒或如果这些负面思想持续，你要知道没有什么恐惧的。你被光与爱所围绕，你被注入了知晓真相的勇气——这永远是、也最终是有用而且正向的。

你可以用下面的这个冥想来增强你的意识高度。在冥想开始之前打开你的阿卡西记录，慢慢地阅读以下的文字，段落之间停顿以下来闭上眼睛观想每个画面或想法。

## **冥想**

### **开启你与自己阿卡西记录关系的觉知力**

在你自己的大师、老师和亲人们的临在中打开你自己..... 竭尽你所能，向他们对你的智慧与慈悲的实相敞开。这个团体对你的承诺是如此深、难以撼动，你无法做任何事情来吓跑他们或者将他们推开。他们总是在那里，从大师、老师和亲人们那里发现他们是如何看待你这位阿卡西记录的中间人——他们看待你与记录关系的角度以及记录的工作如何支持你。

你此时被召唤进入阿卡西是因为你所是的样子。请问你的大师、老师和亲人们“为什么是现在？为什么是这个人格？为什么是这个转世？”他们对于阿卡西星球转化之时的任务说什么？他们如何看待你透过记录参与此时星球生命力的转化与疗愈？允许你自己觉知到光之柱倾泻下来围绕着你。吸收你自己的光之柱，并让它与所有阿卡西学生所建立的光之柱融合，锚定此时此地，去到你的意识带领你去的地方..... 然后从那里再出去。

进入光之柱中，脸向外，当你朝外看时，你看到光点围绕星球散播——灵魂在自身中向光觉醒，并在他人之中看见光。看到光散播，一次一个灵魂，光扩展、放大、加速——如此多以至于整个陆地都充满了光点..... 与其他光点连成一

片.....传播到整个世界.....直到行星中最明显、最主要的力量是永恒灵魂之光，就这样吧。

◆现在把注意力带回到当下和这本书上，关闭你的阿卡西记录。

## 从启蒙到初级执业师

恭喜你！这本书你已经读到这里了，你现在知道如何使用祈祷过程通道来接通阿卡西记录之心，既然你有这知识，在你学习作为阿卡西解读执业师与他人合作时，你可以运用第二部分的信息来加强你在记录中的工作。

## 第二部分 运用阿卡西记录疗愈自己和他人

### 第五章 阿卡西记录中的能量疗愈

欢迎你来到阿卡西记录的下一阶工作中。这一阶将让你加深对记录如何帮助人们达成疗愈的理解。当我们开始探索记录中的疗愈能量时，复习“疗愈”这个字的含义可能是有用的：克服不想要的情况；恢复最初的纯净或完整；回到明智的状态。

这些疗愈形式在记录中自然出现，因为每一次阿卡西解读都让我们看到大师、老师和亲人们眼里的自己：纯粹而明智。当我们在解读中看到自己的纯粹与明智，开始认识这有关自己的真相，我们的认识成为疗愈的第一步，这帮助我们开始恢复到最初的纯粹与完整，最初明智的状态——这样疗愈就开始了。

这时你可能会问自己，如果看待自己完全不同就是开始疗愈所需的一切，那么我为什么不能自己来做呢？我为什么需要阿卡西来告诉我是谁呢？我已经知道我是谁。答案既简单又复杂。当我们以人的观点看自己的生命，因为它有当前这一生的地球体验，受限于目前的肉身，因此从人类的视角来看，我们看见的是疾病与不完美，我们常常会感到出错了或缺失了：我不是完整的（墨西哥）辣肉馅玉米卷”。但当我们有机会从记录的视角来看，就会看到不一样的画面。由于显化神圣本源的天性，我们的真正本质是永恒圆满、永恒安康、永恒地善。不仅是完整的（墨西哥）辣肉馅玉米卷”，我们还是那“所有的——包括那袋薯片”！在灵魂层面上，总是这样。就像常说的，我们是行星上具有肉身拥有人类体验的

神圣存在，阿卡西记录将光照耀在这真相上，它们帮助我们内化它，因而不必被幻相困住。

*我在一次常规体检中被诊断为严重的心率失调，我自己是医疗执业师，那次诊断像是晴天霹雳，我知道需要找到疗愈心的方法，就在那时我发现了如何运用阿卡西记录疗愈我自己。学习这一切打开了我与心的全新对话。我的心对疗愈变得敞开，它接收到疗愈之光。*

——劳拉

灵性旅程最大的矛盾说法是灵魂层面是全是完美的，而在当前肉体形式你可能正经受某些真正的限制，比如心智或身体疾病，慢性疾病，财务艰辛，或关系问题。当你走在灵性道路上，你要在内在拥抱这些看起来冲突的真相；无限灵魂是完美无瑕的，而你的有限人类自我可能正经受致命的疾病。调和这种矛盾的一种方式就是认识这两种真相在不同次元中同时存在。灵魂层面的完美真相存在于内在无形次元，而疾病的肉体真相存在可见、外在次元。但这两个真相彼此并不抵消；它们只是共存直到你离开肉身，在这一生结束时成为圆满的灵性。理解这个灵性矛盾让我们认识到：任何疾病与灾难既不是控诉也不是灵魂状态的表达，而是我们作为人类为了学习爱的目标所遭遇的经历——或常常因为这些疾病或灾难而更爱自己与他人、或尽管有这些疾病或灾难而更爱自己与他人。

阿卡西记录中的能量疗愈是如何发生的呢？你如何帮助客户忆起他们圆满的本质呢？不像其他能量疗愈师，阿卡西解读执业师在解读过程中并不传送、引导、移除或者控制客户的能量。而是打开客户的记录，请求阿卡西之光解释灵魂的真实本质，这样解读期间（或某种程度的延后），此人会自己从记录所提供的意识高度来体验。作为解读师，你只是“拨开开关”，允许启蒙开始。然后当你在解读时说出真相时，阿卡西之光密集化并加速，信息通过你言语的能量被传送给你的客户。当有足够能量与信息暂存在客户的意识和肉身时，它们会导致一个转换、扩展和开启，让疗愈在任何必要层面发生——心智、身体、情绪和灵性、能量、灵魂或者结合所有层面。虽然你的客户可能不会立刻认识到任何疗愈已经发生了，作为解读师的你理解记录中最大的疗愈是从人们的觉知意识的细微开口处开始。这些开口导致更深度的转换，让人们开始释放不健康的思想和习惯，并用富饶的生命思想和习惯替换它们。在每种情况下都是在我们了悟到自己从未和创

造源头分离的真相时，疗愈被允许发生。因此，不管所有地球面貌如何，每一个当下我们都是善、圆满、安康和明智的。当我们努力了悟到这灵魂层面的真相，就处在允许疗愈持续发生的一种恩典状态中——这一切皆是最初从最细微层开始。

我的大半生都感觉自己是局外人，不断的寻找自己的归属地。在我寻求适应时，我阅读了自助灵性书籍，做过解读和疗愈，学习过不同的灵性形式，这些都有帮助，但并没有完全满足我对归属感和内在平安的饥渴，这就像往打开的伤口上贴了胶布——伤口不会愈合，持续会因为新的环境而撕裂。我最初对学习有意识地接通阿卡西记录感到犹豫，因为我直觉地感到深刻的改变在等待着我。但第一次接通记录时，我立刻就充满了极大的归属感与平安感。第一次我感觉到家了，今天我继续称阿卡西记录为家，正是通过这个灵性资源我继续依靠爱、接纳、和智慧支持我翻越生命中的山脉和山谷，一直以来懂得了我归属于我现在所在的地方。

-----霍玛

### **作为阿卡西解读执业师，我的任务和责任是什么？**

其中一个看待阿卡西记录解读执业师任务的方式就是想象你自己是恢复古器物的工作者，而你的客户是多年来积聚了灰尘的清澈的水晶容器。有些容器被覆盖了这么多灰尘，很难看出他们隐藏的美丽。从表面上看来，他们甚至可能看起来没有吸引力或者满是瑕疵。但一旦用音波仪器重新清洗，灰尘就被掸松了，你看见他们的完美。但你必须小心地实施这个过程：太快地增加音波振动或者太多的振动会毁灭一些容器，而适当的振动节奏会温和地松开灰尘，恢复最初的完整。

所为阿卡西记录的执业师，你的任务是允许先传送阿卡西能量，然后再传送信息。这个顺序是必要的，记录的能量振动是信息的载具，因此让你的客户“沐浴”在这能量中，并给予他们信息，你让他们“去除了灰尘”，这样他们在记录之光中看见真实的自己。虽然你的任务表面上看起来简单，准备成为很好的解读者也许要花些时间和努力，但这是非常重要的。你个人的准备是持续进行的内在过程——在灵魂层面理解你自己，了悟灵魂层面的圆满与安康。

当你运作自己以及他人的记录时，疗愈就自然发生了。这疗愈过程是通过你

有意识、负责任、刻意地将自己放置于记录的能量中而启动的。每次你打开记录，和平、爱、光和善的能量环绕和注入你，阿卡西更高品质的生命力充满你和你的能量场。当这一切发生时，内在和外在的能量振动在加速，任何准备好以更快速率移动的振动都会如此，而你对这些加速的振动体验是感觉被提升和被拉高。

每当你接通阿卡西记录时，阿卡西能量与你的人类能量相交导致某种“点燃”发生——（极快、精细而不可摧毁的）阿卡西之光与你较慢、较重的人类能量相交。当这发生时，较轻能量的加入创造一种更快的振动，而与负面的情绪和重复思想模式相关的较重、较密能量瓦解，并被地球的能量场所吸收，在那里它们被转化为对地球层面更加有用的能量模式。因此仅仅是待在记录中，你会得到“能量更新”，帮助你的能量精细化并得到提升，从而更加有效地服务客户。正如我在解释祈祷通道时所提到的，阿卡西与人类能量的交界面从你头顶约18英寸的位置——你的第八脉轮处开始，在那个点，阿卡西记录通过空的管道或者光柱流动，进入你的无限内在次元。这个次元透过今生所是的你将你与宇宙相连，在这个次元里，你会发现当前的情绪面具，头脑的结构与模式，意志的资源，你的梦想、你的灵魂以及与神的关系，还有所有你自己的其他部分，这些你无法用肉眼所见，却知晓是真的。

不管你较重、较密能量是加速振动还是瓦解，它们总是被善用于其他的情境中。不管是被认定为“正面”还是“负面”，能量都不会遗失或浪费。每一个光点原子在适合的地方都是有用的，阿卡西之光促进能量在宇宙中被配送到合适的地方。对于我们人类而言，这个体验通常显示为情绪或心智的转换。

在情绪转换中，表现为悲伤、恐惧、失望、憎恨、愤怒和挫折的更稠密、更慢的能量被转化为表达为快乐、满足、自由和喜悦的更高、更快速的能量。通过停留在记录中——即便你正为他人解读——你能体验到这样的转换。所以如果你打开记录前感到悲伤或者对某事不确定，你可能发现解读后你突然有了清晰力和希望。如果你对马上要做决定感到困惑，你可能突然知道该做什么。

到目前为止，我一直在说依据阿卡西记录所发生的来做好执业师的准备。但还有一种准备，它需要你积极而刻意地参与其中。要让记录中的工作有效、成为最佳的解读师，你需要承担自己的责任——你是谁、你生命中的位置、你如何应对你自己的生活。你越多地承担责任来解决你个人的问题，从头脑和身体中清

理它们，你就在你自己内在拥有越多的空间来容纳更多的光与健康。再说清楚一点，为自己承担责任不应该与为他人的信念和行动承担责任相混淆。你只为自己负责，竭尽你所能去做。因此在这种情况下，负责任意味着不责备、接纳你的生活，理解一切都有神圣目的，即便这目的不总是显而易见，这样的接纳既不标志着无可奈何也不是被打败，不是的，而是意味着抵达一个平安之地，你能够对自己说，这就是我所是，这就是我的生活。我会尽我所能地改变，也会释放不能改变的。不管怎样，我会尽我最大的努力，作为个体我竭尽所能，并致力于所有人的最高利益。我不再需要期待任何其他的人，为我而改善任何事，我接纳我生命中的责任，我为自己选择，并在地球上享受这些选择所带来的结果。

*运作阿卡西记录不仅改善了我的生活，实际上它还拯救了我的生命。今天我幸福而自在，理解我是谁，为何在这里，我将永远感恩我的大师、老师、和亲人们以及记录本身的能量。*

——保尔

抵达平安之地，承担个人责任需要你向内看那些一直导致你痛苦的思考模式、感觉和行为。幸运的是，这个过程有阿卡西记录来帮助你。在你的大师、老师和亲人们的指导下，你可以安全地检视你是谁，诚实地看待需要做工的领域，然后开始做出生命中的改变，支持你全新的灵性方向，敞开自己容纳更多的光，让你在慈悲和恩典之地生活。

在你运作记录时，你会发现体验巨大的宽慰、自在、喜悦与和平的方式就是不再关注他人、他们所做的或没有做的事情，而是开始检视自己。当你自问：我是如何回应的？在这个情景中我的角色是什么？为什么我不能停止表达善意与爱？你就会开始发现疗愈自己的方式。

*通过运作记录，我认识了自己，我的生命不可思议而又神秘，却充满了意义感、目标感和清晰感。过去我的生活一直被冷漠感和存在的压力占据，现在通过运作记录被提升了，我已经更有能力接纳人们本来的样子，不会感觉要修正他们是我的工作。过去评判感曾是我和他人之间的一道墙，现在也放松了，虽然它还在那里，但不再那样咄咄逼人、充满批判性，而是接纳和善意的能量。*

——霍玛

自我发现和疗愈的过程就启程了，就像是全年都开的学校，这所生命学校也是如此运作，万事潮起潮落，有时候平和、幸福而自在，有时候卡在过去的想法、行为中，有时候感觉没有什么进展，这对所有人都是不可避免的。只要找到一个安静的地方，开启你的记录，你的大师、老师和亲人们就会很高兴地支持你、帮助你恢复和谐与平衡。有时候这工作看起来难以承受，却是成为负责任的阿卡西解读者的必需部分，这会增进你对自己和他人的爱与理解，这些品质会透过你闪耀出来，让你成为光束疗愈每一个与你相遇的人。作为阿卡西执业师，技巧和成功取决于你与自己的关系、你自己的疗愈过程，你被光之力量引导的意愿度。

当你做这些事情的时候，你会自然地实现散发爱与良善意愿的潜能到你的世界，并协助他人通过解读阿卡西记录获得理解、善良和力量。当你越深地进入记录的疗愈能量，你会发现你个人的准备水平会决定你跳出自己的方式，而这让你的客户的疗愈会最有效地发生，你还会发现你对过程本身的理解和知识会促进对客户的疗愈，这有几方面的原因：

- 在记录中运作你自己的能量疗愈会给予你第一手知识，了解过程运作的方式。当你对三个层面的能量疗愈更加熟悉时（我们之后会稍作讨论），你会更快地认识到能量转换会在每一个层面发生，你能在自我解读中认出这些转换，这会帮助你在客户解读中认出它们，因而你能更轻松地帮助客户容纳并加速光的能量，更深地锚定它的疗愈振动。
- 在记录中运作你自己的疗愈能量会帮助你学习信任这个过程，帮助你跳出你自己的方式。还记得开启祈祷文部分说道：“守护我免于各种自我中心形式的干扰，引导我专注在手头的工作”吗？如果你对过程有信心并有能力应用它，你就能够稳定在光中，专注在客户上而不会因不必要的焦虑或恐惧而分心。
- 谈谈跳出你自己的方式：在记录中运作你自己的疗愈能量是发展清晰的高度意识的最快方式。发展良好的高度意识会有助于你从自己的“尘埃”中解脱出来——不管在记录内还是记录外，让你从评判、态度和反应中解脱出来。
- 在解读中允许你个人的感觉浮出表面会阻挡光的流动，让你不能从灵魂层面认识人和事的真相。但当你清理你自己的评判，并了解你自己的真相，那么认出他人的真相就容易多了。所以你不从人类的视角和意识评判人，而是

能对自己说：“因为我了解这个灵魂的神圣本质，如同我了解自己一般，我知道这个人的良善与圆满在那里，我会跟随光，直到我看到这个灵魂的真正本质，并帮助他/她也看见它。从某种意义上讲，这个过程就像是挖金子一样：当你确定它在那里，你不断地挖掘，因为你知道挖得越深，你离致富就越近。但如果你带“错误的设备”来工作，这个过程就要困难得多——有时候甚至不可能。

让我们来总结一下。作为阿卡西解读执业师的任务是运用记录中的能量和信息来认出有关你自己本质的灵魂层面真相。当你做解读时，灵魂层面的认识会提升并转换客户的能量和视角，因此他/她也能认出真相，因而疗愈发生了。那是你的任务与你的目标——但不幸的是，这也许并不是你所解读客户的意识目标！

虽然在某个基本层面上，所有灵魂都想要体验圆满和与万物的合一，但并不是所有来找你解读的人都意识到这个愿望。换句话说，他们那时“感觉不到爱”——不管是对自己还是他人。所以如果你正为“乔”做解读，比方说，你开始告诉他他有多么可爱（因为这是他的大师、老师和亲人们所解释的他的真实本质），他可能觉得你所说的令他如此心慌不安，他的第一直觉是拒绝它，并坚持说这不是真的。特别是如果他来的目的是为了他自以为所犯的“错误”而寻求指导时，他那时有关自己的想法不会是正向和善意的。所以与你与乔分享的阿卡西信息与他对自己的“认识”不匹配，他会非常强烈地不愿意接收信息。在这种情形下你会怎么做？

首先，保持镇定，没问题，乔没问题，你也没问题。认识到乔反应背后的真相，不要让它将你从光中拽出，掉进了自己的想法、恐惧和评判中，而是稳定一下，深呼吸，喝口水，然后再次在心里默念祈祷部分。（请帮助我在阿卡西记录之光中认识“约瑟夫·艾伦·伍德赛德”，透过记录之主的眼睛看待“约瑟夫·艾伦·伍德赛德”，让我能享有“约瑟夫·艾伦·伍德赛德”的大师、老师和亲人们对他所持有的智慧与慈悲）或者你简短地祈祷：“请帮助我！”信任乔的大师、老师和亲人们会让你处于光的中心而接收到他们的指导。

在这样的时刻，理解这可能会是乔很长时间以来第一次听到有关他自己的正面说法，感知上的不匹配也许会如此不和谐，他既不愿意也不能接受这是真的。比方说，一方面他可能感觉你在弄乱他自己感觉“舒服”或熟悉的画面——就像是

看着镜子期待看到他想看的，而你反射回来的却是如此陌生，把他吓坏了。另一方面，乔可能感觉你备有阿卡西之光的镭射装备——正在他所构建的幻相外表上凿洞，让他的不愿意理解、宽恕、改变、决定、疗愈、在生活中前进等更加理性化……但他来这里做解读的，不是吗？尽管乔又踢又叫，约瑟夫·艾伦·伍德赛德的永恒灵魂已经出现要疗愈了。这个勇敢的灵魂呼请帮助是因为他无法独自完成，而你正回应这呼请。正是这个时候，你在记录中所有个人疗愈工作会支持你的解读执业师工作，这也是你必须跟随我所说的阿卡西记录的三层疗愈的时候。

### **阿卡西记录的疗愈的三个层面**

任何问题的永恒消融必须永恒进化灵魂，换句话说，为了人们在记录中有任何疗愈发生，他们必须首先体验永恒转换对自己的感知方式。新的感知会最终导致看待自己方式的转换。但有时候，在乔的案例中，人们无法经验到那些转换，除非你——阿卡西解读执业师，透过三层疗愈来引导他们：从客户的角度来理解故事、寻找起因和制约，认出灵魂层面的真相。

#### **第一层：从客户的角度来理解故事**

在第一层疗愈中，你会在问题层面和它的物质显化上做工，当人们来找你解读，通常是因为他遇到问题或者自己解决不了的情况。他们也许会不安、生气、受伤、困惑甚至绝望——你可能是他们最后的稻草。因此在你打开客户记录时的首要的事情是聆听他/她的故事。允许你的客户如实地描述他/她目前看到的问题——如何开始、何时开始、涉及什么人，会导致什么纠纷等。当你聆听时，不带评判地、没有设定意象地、完全接纳这个人和他/她的故事，因为你知道这个人已经尽其所能、竭尽全力了，你也知道你所听到的他/她从人的角度所描述的是此人瞬间的真相，那并不一定是灵魂层面的真相。

既然能量通过言语传送，你的客户在口头承认问题是疗愈过程的第一步，我们来举例看看它是如何运作的。比方说“朱利安”来找你作解读，知道她目前的法律名字后，你说了开启祈祷文来接通朱利安的阿卡西记录，记录一打开时，你说：“我可以看到你很不安，你能告诉我发生什么了吗”朱利安解释说她因为当时冗长的离婚过程而心烦意乱、难以承受，她又气愤又痛苦，再也忍受不了。她接着描述离婚的细节，包括过程如何开始、为何开始，离婚如何影响她的生活。

当朱利安说话时，你的工作就是听她的故事，从她的角度来理解它，而不是坐在那里评判朱利安、她的丈夫或者离婚过程本身，只是陪伴她和她的故事。不要投射你自己的经验或将她与任何你认识的人相比较。仅仅是坐在那里聆听，在解读过程中做一个允许信息被接收和被传送的敞开的管道。在朱利安这一层解读中也许看起来没发生什么重要的事情，但如果她能给你讲她的故事，你可以不带评判地聆听，那么第一层疗愈就发生了。这是所发生的：当你打开朱利安的记录，你就“摠响了阿卡西门铃”，请求阿卡西进入你的意识、在光中围绕你和朱利安。你请朱利安说她的故事就启动了疗愈。当她开始说时，她言语的能量让阿卡西之光强化并加速振动。你越带着慈悲和理解来聆听朱利安，你就让光越快做工、越快地让你自己与光加速的振动共鸣。一旦那种加速发生了，你和朱利安接收到所需的“跳跃启动”能量，从而进入第二层疗愈。

## **第二层：找寻起因和制约**

这层疗愈中你将进入起因和制约领地，客户描述完他/她自己的问题后，你可以请求记录揭示它的起因和制约，有时候起因是身体方面，就像是有人天生就有某种疾病或者长年和石棉工作而患癌症的情况。有时起因是心理或情绪上，就像有人所持有的特定信念或态度导致事情发生——或阻拦事情发生。还有些时候起因是“无形”的，因为某种前世经历、选择、信念或祖先影响。如果这些问题只需要相关起因或制约的信息，那么疗愈在第二层就会发生。换句话说，如果问题是因为缺乏理解，那么信息就能解决问题。比方说，在第一层解读中讲故事时，“拉里”描述他的喉炎问题，医生不能决定病因也不能治愈它，所以你请拉里的大师、老师和亲人们揭示问题的起源。他们给你看现在叫做拉里的灵魂前世曾因为在公众面前说出他的信念而被绞死，你把接收到的经历细节告知拉里。当你说完，拉里说：“哦，天哪！我现在明白了！喉炎是几年前我组织一次抗议集会时开始的，起先我为这问题责备自己：我以为那天嗓门太大把声带毁了。但当医生检查时，发现不是这样。我现在明白了：“因为我的潜意识恐惧大胆表达而被绞死，所以那天失声了——实际上而且象征意义上都是如此，因为那是我组织过、参加过的最后一次集会。”对于拉里而言，这个瞬间的真相是疗愈所需的一切，他看到他可以释放说出信念的恐惧，因为他知道他今生不会因为在公开表达它们而被绞死。

这个阿卡西信息，通过你的声音能量被转化，让拉里觉知他的声音没有问题。他释放了恐惧获得平安。因而不仅重新获得嗓音而且还有在未来集会中大胆表达的勇气。虽然在第二层所揭示的信息非常有帮助——也许在拉里的案例中，是此人为了解决问题所需的一切——这依然被认为是短暂的真相，因为你在人的过去转世中看待某个灵魂，而不是它作永恒神圣存在的真实本质。当在这一层被揭示的信息还不足以消除问题，或甚至无法放松、依然执着抓取，那么就要进入第三层。

### **第三层：认识灵魂层面真相**

第一层聆听你的客户，第三层则是认识他们。第三层是基本、永恒的灵魂层面真相。这一层中解读者可以看见在阿卡西记录中他/她被看待、被认识、被爱的方式。运作这一层让你超越地球俗世问题的人类次元，进入神圣意识次元。正是通过这一层你看见现在客户正在经历的事情——吸毒、疾病、离婚、事故后果——实际上是完美和必须的，因为这是客户灵魂成长的最有效载体。让我们在回到乔，如果你在这个层面和他谈话，你会发现自己转告大师、老师和亲人们所认识的他：选择这样艰难的课题或者道路的他是多么坚强而勇敢的灵魂。即便他还很难看到真相，而仍然不愿听到他的善，你却可以看到乔令人敬畏的灵魂。你也会理解虽然乔认为他的“容器”晦暗而有瑕疵，可是他的内在依然拥有潜能和改变的路径。所以如果乔现在不能“掸松尘土”，不要逼他。因为某种原因，他感觉有必要停留在这里。快冲或强制乔马上前进实际上会导致他受到伤害。所以不要评判他这样的感觉，而是告诉他记录所揭示的真相，比如你告诉他即便现在不了解，他的大师、老师和亲人们知道他不仅仅是这具身体和环境，他的灵魂从不会生病，即便他感觉与神很远，他也一直与神以及一切万物相连。充满激情地说，我们专注于扩展，让乔也专注在这些真相上，你给他提供了敞开心扩展对自己看法的机会。当你和乔说话时，记得阿卡西的能量正通过你的声音传送，你不必引导能量；光会去到它需要去的地方，会提供它需要提供的事物。只要你连接有关乔的真相，他会与这个振动共鸣，并开始接收到疗愈——即便这疗愈包括与暂时的人类疾病或不完美达成和平，即便这意味着理解有时候正是疾病或不完美本身导致最深层的灵魂疗愈以及最丰饶的认识神的体验。

当你从第三层移出、准备关闭记录时，记得解读的结果不取决于你是非常重要的。从始至终你的责任都是尽可能适应灵性以便维持记录的诚信，协助旅程中的每一个灵魂。你的客户如何用你所给予他们的信息完全取决于他们，有些客户可能解读后离开，立刻就忘记了。

一些可能不断地消化信息，并尽可能地应用它们。还有一些解读结束后跳起来当下决定要改变生活。不管他们怎样决定，都不在你的控制之下。放下那“你能控制的”的信念将会“保护你免受各种自我中心形式的干扰”；而在某种层面上持有那信念的话，那意味着每个人一定会在合适的时间“得到”——如果不是这一生，那么会下一生.....或下一生.....或下一生——你会得到的。

### 我任何能认出三个层面的疗愈？

接下来的练习会帮助你自己熟悉记录中三个层面的疗愈。第一个练习帮助你练习运作自己的阿卡西记录；第二个练习帮助你练习运作他人的记录。

**注意：**虽然我把每个练习分解为三个独立部分以便促进你学习，但是所有三个层面都在一个解读中出现。

### 练习：三个层面的疗愈（运作你自己的阿卡西记录）

*第一层面：从你的角度来讲故事*

- 1、思考一个目前“鲜活”的问题或情境以及你想要得到帮助。
- 2、运用48页开启祈祷文接通你自己的阿卡西记录。
- 3、告诉你的大师、老师和亲人们你的故事。（写下来或者大声地说，看哪个对你而言更容易）

*你从你的角度描述问题，包括如何开始、什么时候开始、都有谁参与、到目前为止有什么影响、它导致什么纠纷等所有细节。*

4、当你描述你的问题时，时不时停下来，问自己这些问题：

- 我现在对自己感觉怎样？我有没有以任何形式评判自己？（我是好的/坏的；我是对的/错的；我不该这样想、这样说、还是那样做——或那种方式。）
- 我对问题或情况是什么感觉？以任何形式评判它吗？（这很傻、这简直疯了、

这不对；让我每天都很痛苦；它就不应该发生；或者：我的行动完全合理；其他人全都错了！)

5、如果你发现自己以任何形式评判，请你大师、老师和亲人们帮助你在那个瞬间理解，你不必对问题有完整的画面，也不必看到自己或他人的真正样子，请大师、老师和亲人们帮助你看到那个情景既不好也不坏，它仅仅是那样。同样你对自己和情景的感觉也是不好不坏的，它们仅仅是那样。它们当然是！不管它们怎样，此刻是没问题的，所以不带评判的说完你的故事。

当你说完故事，你可能感觉到意识的转换，可能感觉到舒了一口气，就像不带评判地连接问题有助你将它从胸口消融——实际上从心空间清理了厚重的能量——你开始呼吸容易些了。你也开始从更广阔、更慈悲的视角来看待自己和你的问题。

7. 在这个扩展的觉知状态中，请说 49 页的关闭祈祷文来退出阿卡西记录。

## **第二层：询问起因和制约条件**

1、回顾在第一层解读中所描述的问题和情景。（如果你写下了你的问题，你可能要看你的笔记。）然后用 48 页的祈祷文开启阿卡西记录。

2. 请你的大师、老师和亲人们给你展示问题的起因。如果开始时你需要任何帮助，这里有几个你可以问的问题：

- 问题是在这一生开始的吗？如果是，它的起因是什么？（是遗传因素还是环境引起的？是我所做的还是所说的？是观点还是我曾持有的信念还是依然还有？是我没有看到的某件事吗？

- 我从这个问题中可以学会什么课题，它如何协助我的灵魂成长？

- 你能给我其他信息帮助我转换目前的感知方式，通向解决方案和疗愈吗？

或：

- 我的问题是前世开始的吗？如果是，你能给我看到起因和制约条件吗？

- 我为何、怎样携带这个问题进入今生的呢？

- 如果这个问题有它的目的和用途，我该如何释放掉？

- 如果我需要在今生在这个问题上做工，我需要知道或者做些什么让我能够开始解决它？

3、当你的大师、老师和亲人们揭示你的问题起因，你可能会发现你会有一个“啊哈”瞬间，帮助你极大地转换感知，开始通向疗愈。当你感觉你在这个转换中足够深，用49页的祈祷文关闭阿卡西记录。

或

4、如果你理解或者接纳你的大师、老师和亲人们所说的有困难，不要纠结，关闭阿卡西记录，和信息坐在一起呆一会，当你开启第三层记录时，你还会有机会获得清晰。

### **第三层：认出灵魂层面真相**

1、用48页的祈祷文开启你的阿卡西记录。

2、回顾第二层的解读。如果能量和信息足够转换你的视角，并可以锚定疗愈，那么请你的大师、老师、亲人们向你展示你在记录中被如何看待、认识和爱着的。换句话说，请他们展现你的灵魂真实本质，并让你也看到这一点。请他们展现这个特定的问题对灵魂成长是完美的。

3、再花点时间在记录里，允许你自己沐浴在阿卡西之光中，让它增强，并提升你的振动，帮助你了悟到你你是谁。然后当你准备好，说49页的祈祷文然后关闭记录。

或：

4、如果你仍然感到很难理解或接纳你的大师、老师、或亲人们在第二层解读中所说的话，请他们帮助你看到灵魂层面你是谁真相。如果那个真相太难，现在无法接受，请他们帮助你接受此刻你所在的地方就是你所需要的地方。这是学习这特定的灵魂课题的完美情境：最终你会在自己的时间里，找到和平与解决方案。

5、当你感觉准备好，请说49页的祈祷文，然后关闭阿卡西记录。

### **练习：三层疗愈（运作他人的阿卡西记录）**

#### **第一层：从客户的角度理解故事**

1、请对阿卡西记录解读持开放态度的人帮助你练习。告诉此人你要通过练习实修，要三次进入他/她的记录。请此人想一想目前感觉纠结的问题或情境来准备好做第一次解读。

2、在你开启此人的记录之前，告诉他或她在解读中定期地提问：我现在被评判吗？如果答案是，这个人要在评判发生时告诉你。

3、用84页的开启祈祷文以及此人目前的法律名字接通他/她的阿卡西记录。

4、请此人和你以及大师、老师和亲人们分享他/她的故事，当此人描述问题或情境时，聆听一些细节，如怎么开始的、什么时候开始、都有谁介入，到目前为止有什么影响、导致什么纠纷等。

5、聆听时，请问你自己这些问题：

- 我对此人现在的感觉怎样？我有任何地方在评判他/她吗？（哇，多么吝啬、愚蠢、易怒的人！难怪人们都躲开她。或者，这个人到底在想什么？我现在很不喜欢他。或：哇，多么可爱、体贴、好心的人！我真希望和她一样！或：应对这样的老板她真的好勇敢、好坚强！她真不该被这样对待。或：噢，天哪！这家伙就像我的老板/同事/男朋友/哥哥。我太了解这一类人了！）
- 我对这个问题或情境怎么感觉？我以任何方式在评判它吗？（这真蠢；这真是疯了；这不对；这真不该发生，但我肯定看到这为什么会这样；或者：吉姆和他哥哥争吵真的很像我和妹妹吵架，我已经知道吉姆如果想要解决这个问题，他该怎么做了。）

6、如果你发现自己以任何一种方式在评判，请此人的大师、老师和亲人们在那个特定当下，帮助你理解到你对所发生的事情并没有完整的画面，也看不到他/她真正是谁，请求大师、老师、和亲人们看到此人和这个问题既不好也不坏；它们就是那样。然后从这个新的角度，继续不带评判地聆听。

7、当这个人说完了他/她的故事，你们其中一人或者两人都可能感觉到意识转换。对你而言，它可能是感觉到你的心好像打开了，让你从不同、无评判的角度看待这个人。对另一方而言，它感觉像是不被评判地讲述问题已经从心空间清理了它，同时也转换了他/她的感知方式。

8、在这个扩展的觉知状态下，说85页的关闭祈祷文，退出此人的阿卡西记录。

### **第二层：寻求起因和制约条件**

1、用84页的祈祷文开启此人的阿卡西记录。

2、请大师、老师和亲人们揭示此人在第一层中所描述的问题起因。如果开始时你需要任何帮助，这里有几个问题供你使用：

- 这个问题是在此生开始的吗？如果是，起因是什么呢？（是遗传的还是环境引起的？是因为此人所做的或所说的吗？是此人过去所持的观点还是信念？或者现在还有吗？是此人没有看到的事物吗？）
- 此人从这个特定的问题中要学什么课题，它如何协助他/她的灵魂成长呢？
- 你能给我什么其他信息来帮助此人转换他/她目前的感知方式，并移向解决方案和疗愈吗？

或：

- 这个问题在前世开始的吗？如果是，起因和制约条件是什么呢？
- 这个人如何、为何携带这个问题进入此生呢？
- 如果这个问题有其目标和用途，此人如何能释放掉它呢？
- 如果此人今生还需要在这个问题上做工，他/她还需要了解什么才能开始解决它呢？

3、当此人的大师、老师和亲人们揭示问题的起因时，此人可能会有一个“啊哈”的瞬间，极大地转换了他/她的感知方式，并启动疗愈。当你感觉此人获得足够明显的转换，你可用85页的祈祷文关闭记录。

4、如果此人还很难理解和接纳大师、老师和亲人们所说的话，不要纠结。关闭记录，让此人带着新的信息坐在那里呆一会。你在开启此人第三层记录时还有机会获得清晰。

### **第三层：认出灵魂层面真相**

1、用84页的祈祷文开启此人的阿卡西记录。

2、如果你在第二层所接收的信息足够提供清晰力和疗愈，你就进入下一步。请大师、老师和亲人们向你展示此人在阿卡西记录中被看待、被认识、被爱着的方式，并发现如何将此觉知和此人沟通。换句话说，请他们向你展示这个灵魂的真实本质，并帮助他/她也看到这一点。

3、花点时间在此人的阿卡西记录中，让他/她浸染在祂们的能量和信息中，在你帮助他/她了悟这个灵魂层面真相时，让阿卡西之光增强并提升此人的振动（以及你的振动）。

4、当时机合适时，说85页的祈祷文，并关闭此人的阿卡西记录。

或：

5、如果此人还不能理解或接收大师、老师、和亲人们在第二层中所说的话，请求他们帮助你展现此人的灵魂层级本质的真相，让你敞开心认出客户的完美和宏伟。请大师、老师和亲人们帮助你和此人接受并欣赏他们此刻所是的样子，不管他们处在疗愈过程中的什么地方。

6、当时机合适时，说85页的祈祷文，关闭阿卡西记录。

## **第六章：在阿卡西中疗愈祖先模式**

用阿卡西记录疗愈祖先模式

当你为自己和他人做越来越多的阿卡西解读时，你可能开始注意到些有趣的事情：人们今生的问题起因常常是源于从祖先继承而来的信念、态度或者行为模式。所以探索你的祖先家族，让你自己从不利的祖先模式中解脱是运用记录做疗愈工作的下一个必然步骤。

运作阿卡西做祖先工作也是自然且必然的，因为过去、现在以及未来可能性同时存在，都在阿卡西之内保留。因此你运作阿卡西不仅可以学习到在目前如何被祖先影响，还能学习你现在所做的选择会如何影响你未来的子孙。基本上，运作阿卡西疗愈限制性的祖先模式会帮助你：

- 探索祖先链的真实本质
- 释放所继承的不利你自己灵魂成长和整个灵魂群组成长意识模式
- 校准祖先链的最高可能性来协助未来进化

### **我的祖先是谁？**

人们通常界定祖先为“家庭树”：直系亲戚的祖辈。虽然这种定义在阿卡西里是真的，你的祖先可以是和你在意识上相连、不一定是你出生家族的灵魂，这也是真的。进一步说，灵魂层级的真相是我们都是一体，与分享DNA而相关，如果落到这一点，那么所有人都是你的祖先！从这个意义上而言，我们运用阿卡西描述的祖先为：不管是生物体上是否相关，祖先指任何与你在灵魂层面相关的人。当你经历生生世世转世，你通常在不同的祖先灵魂群组中旅行，分享同样的个人、星系和灵魂层面目标。你会选择特定的群组，共同促进你自己以及群体的灵魂成长。正是如此，群体中的人们承诺共同连接，彼此帮助来体验、实现目标的情境。不管是群体的较小目标或眼前目标如何，它的终极目标总是一样的：达成所有成

员的和平。这个目标通常不会迅速达成或者在一生中达成，而是通过一系列的转世，一次一世的能量递增地成长，来学习平衡“业力极性”。比如说，在一个祖先群组中的两个灵魂定下协议帮助彼此学习无条件爱。在一生中，两个灵魂同时转世：一个非常杰出，富有的企业家；而另一个心智不健康、无家可归的人，这两人每天都会街上遇到。对于这样的灵魂，他们的“极性”角色给他们无数的机会来体验无条件爱。在接下来的几世中，同样的两个灵魂继续转换角色，选择扮演的剧本内容，以便他们发现在业力之币的正反面感觉如何。最终两个灵魂都体验到无条件爱的完整表达，会彼此和解，和谐地存在。在那个点，每个灵魂都自由地加入其他祖先群组以便拥有其他的体验，学习其他课程。而这一生中的祖先群组，许多成员确实在生物体上是有关联的；而还有些人是因渴望执行共同目标而相关联。不管你的灵魂群组是如何相连的，你们会在一起，变得更好或者更糟——直到你们的业力工作完结，你们会成长为彼此相爱。你们彼此如何互动会不同：有时你会善意而慈悲；而有时你会复仇而卑劣。只要你在祖先链内实现业力任务，它并没有关系——当所有都说完都做完之后，你们最终会彼此相爱。

### **灵魂如何加入祖先链？**

在这一生中你的祖先灵魂群组包含不同的“交叉”祖先链——其中有你选择出生的群组，还有些是在这出生之后选择的。因此，你的灵魂加入不同的祖先链有几种方式。大多数灵魂加入主干祖先链的方式是出生到家庭树中，这样情况下，特定链条成员通过基因密码相关。灵魂加入祖先链的另一种方式是通过领养。当一组灵魂是通过这种方式加入，这领养的孩子会有独特的业力体验，有血缘关系的父母、领养父母和家庭。灵魂加入祖先链的另一种方式是结婚。常言道，你和一个人结婚，你接管那个人的整个家族。特别从阿卡西观点来看这是真的，不管你与那个“家族”相处得怎样，你是有意选择和他们在一起的，是有特定的灵魂目标的。即便你通过法律与伴侣离婚而试图逃脱伴侣链，你与这条链的连接依然是活跃的，直到你与前伴侣之间的工作已经完成。因此如果你已经离婚一阵子，但憎恨你的前伴侣，请回去做第五章（113页）的练习。当你做练习时，找到你能做些什么来疗愈你的憎恨。疗愈是为你自己，做你能做的，因为从一个人那里解脱的唯一方式是和平的分手。如果你没有和平分手，而是挣扎着抗拒“连接

的纽带”，你只会让这种纽带更加紧张、更不舒服。如果你达成中立与和平，你会放松这种连接纽带，进入更舒服的位置。正如我之前所提到的，灵魂加入祖先链的另一种方式是通过分享意识。这种情况下，每一个特定祖先链中的灵魂统一称为那条链中的一部分，为了提升集体意识。如果链条的业力任务特别有挑战性，解决它可能要花上好几世的时间。当链条完成了任务，业力纽带将松掉，不再起作用，这条链上的疗愈发生了，灵魂会自由地前进加入其他的祖先链。

### 我对祖先所承担的责任是什么？

你今生所是的人是整个灵魂存在的所有关系和祖先链的聚合点。当你今生在自己身上做工，找到内在的慈悲与平时，你释放对自己和祖先链中的他人的评判，你越这么做，你越能疗愈现在和未来的整体祖先灵魂群组，并促进群组的成长。了解自己和疗愈你内在以及和他人之间业力裂缝的最有效的方式是——运作阿卡西记录来获得他们所提供的视角。一旦你能够接受记录所提供的灵魂层面真理，你就能改变并疗愈过去的信念、模式和行为。所以专注于你自己、而不是他人，寻求他们的引导，让你能从人们的灵魂层面目标和最终业力利益的角度看待事情，同时也请求展示你在祖先链中的任务与责任。

*记录帮助我识别成长的阻塞，并教导我如何克服我的负面能量。比如，我在自己和家人之间立起一面墙，因为我试图“帮助”他们的方式实际上羞辱了他们。我并不懂这一点，多年来感到受挫，他们非常愤怒于我的帮助方式。当我明白了我们之间的模式，几十年的痛苦和误解消融了。今天我与家人之间拥有比以往更加亲密、更多爱的关系。*

——凯瑟琳

当你在自己的和平上做工，你就允许深度疗愈和转化发生。即便只有你觉知到所发生的事情，你的转换打开了允许他人发生转换的内在空间，而你的整个链条都会扬升。当你学会接纳他人，你会发现不管你分享和给予任何事物都更加轻松，这也会反过来减缓他人为了满足自己所需而要拽住你的情况。当适当的给予与接受发生时，所有相关的人都享有新层级的和谐与和平。

记录极大地帮助了我与其中一位亲戚的困难关系。这段关系让我们彼此非常痛苦，我向记录请求救助以便合理化我的负面感觉，可是我的灵魂要我做的却是为此人一天祈祷三次！

-----南希

即便你被家人认为是“黑羊”，你也能创造一个更加和平与接纳的环境。事实上，这是黑羊需要紧急处理的业力。所以不要担心你被这样看待；你真的和他人有点不同。你是从羊群中凸显出来的稀有而非凡的种类，你是那种人们只能观看而无法帮助的人。所有的眼睛看着你，因而你有机会释放自己对接纳异类的抗拒。具有讽刺意义的是，作为黑羊的你可能需要他人的爱、理解和接纳，但从记录的视角你会发现——你必须要先给予这些事物给那些对你有一丝丝爱、理解、和接纳的人们。当你接纳你的祖先所是和所不是的样子，你们大家都解脱了，你正是通过这种方式支持着祖先链的疗愈工作。勇敢地去爱、接纳和欣赏家里的每一个人，尤其是那些对你而言很难的人。记录会给你清晰力和能量来完成你的任务，这会促进你目前的祖先链和所有未来加入的灵魂们的进化。

### **我该如何探索我的祖先以及他们对我的生活的影响？**

以下的练习可以帮助你探索目前的一条祖先链，问题已经编辑好，所以你可以在自己的记录里询问，也可以轻松地运用到你的客户身上。你可以随意多次重复这些练习来探索内在更大的灵魂群组的不同祖先链。

当你透过每次练习做工时，你可能会发现你的大师、老师和亲人们选择回答书写的问题，也可能决定将一个或多个问题合并起来，以不同的顺序回答。不管他们决定如何传送信息，每次解读结束时，你都会得到有回答。

### **练习：识别你的家族神圣意图**

#### **第一部分**

运用 48 页中的开启祈祷文接通你的阿卡西记录。然后问你的大师、老师和亲人们有关其中一条祖先链的以下问题：

- 我的祖先是谁？
- 这条特定祖先链的不同特质是什么？

- 这条链的神圣意图是什么？（它的灵魂层级目标是什么？短期目标是什么？长期目标是什么？）

- 你（我的大师、老师、和亲人们）是怎么看待这些透过时空移动的祖先群组呢？

2、运用 49 页关闭记录祈祷文来退出阿卡西记录。如果你没有一直写记录，请写下在解读中你发现特别有启发性、可以将来参看的任何信息。

## 第二部分

1、运用 48 页祈祷再次打开记录。然后问一下问题：

- 这条特定祖先链的特权和责任是什么？
- 在这条链上我个体的特权和责任是什么？
- 这条链上我已承担哪些适当的祖先责任，为什么？
- 这条链上我已承担哪些不适当的祖先责任，为什么？
- 我如何释放那些不（应该）属于我的祖先责任？

2、运用 49 页的祈祷文关闭你的记录。如果你还没有写解读信息，请写下将来需要参看的解读信息。

## 练习：探索转世间的空间

第一部分：

运用 48 页的祈祷打开记录。

请求你的大师、老师和亲人带你做一次转世间的空间“虚拟旅行”。这个次元有时成为选择区，或者选择次元，因为在这个次元你的灵魂为下一次转世做出选择。留点时间探索这个次元，看起来、感觉怎样？发生什么了？那里有谁？那里有什么？

一旦你已经合理地感觉你所在地方——知道你总是回到这个地方，那么将来解读时可以进一步探索——请你的大师、老师和亲人们帮助你检视你现在所在的家庭（主要祖先链）。然后问大师、老师和亲人们以下这些问题：

- 我为什么要在所有其他链中唯独选这条祖先链？

- 我能从中学习或者获得什么？
- 我选择这个群组时意图是什么？
- 我以前和这个群体在一起过吗？
- 这个群体如何帮助我实现我的灵魂目标？
- 有没有特定的个体正在帮助我——如果有的话，是什么方式？
- 在我生命中的这个时间点，关于我如何实现我的意图，你们是否有任何指导？

运用 49 页的祈祷关闭你的记录。如果你解读时没有写下信息，请记录任何将来需要参考的内容。

## 第二部分

运用 48 页祈祷再次打开记录

请你的大师、老师和亲人们带你回到选择次元。然后问以下有关你现在所在家庭的问题：

- 对我而言，今生荣耀我的祖先意味着什么？
- 我如何扩展这条伟大的特定祖先链？
- 为了这条链未来的后代，我能做些什么贡献？
- 我如何“进入未来”，现在就纳入后代的力量呢？

2、运用 49 页祈祷关闭你的记录。如果你解读时没有写下信息，请记录任何将来需要参考的内容。

### 练习：识别和清理现在不需要的祖先影响

运用 48 页祈祷再次打开记录。

请你的大师、老师和亲人们帮助你看到你从祖先那“继承”的限制性模式。然后问以下的问题：

- 这些限制性模式从哪里开始的？这背后最初的意图是什么？发生了什么？
- 这个模式是否以某种方式服务于我和我的祖先链的最高可能性？
- 如果这个模式不再服务于现在，我需要付出什么代价来进化超越它？
- 我父母的哪一条祖先链是我从这个限制性模式解脱的关键？

2、运用 49 页祈祷关闭你的记录。如果你解读时没有写下信息，请记录任何将来需要参考的内容。

### 练习：疗愈一段困难的关系连接

运用 48 页的祈祷来打开你的记录。

请求你的大师、老师和亲人给你看到让你感觉特别棘手的家人关系

然后问以下问题：

- 我的家庭成员和我在这条祖先链上的作用是什么？
- 困难的真正本质是什么？为什么我这么难接纳此人？
- 我们之间发生了什么让关系如此紧张？
- 这个处境下我在灵魂层面要学习什么？
- 如何接纳此人、如何与他和平相处来疗愈这个处境？
- 这段关系的最高可能性是什么？

请运用 49 页祈祷关闭记录。

写下任何你在解读中所获得的信息，以供将来回顾。

### 第七章 在阿卡西记录中疗愈前世

既然你已经探索祖先发现今天的你是谁，灵魂故事的下一章就是探索你的部分前世。这样做会让你更加广阔地理解今天的你——为帮助你进化灵魂觉知而提供的另一条方式。

既然阿卡西持有你所有转世的记录，时空在阿卡西记录中并不存在，有关我们问题和起源的信息总是在记录中可获取。但我也说过这点，而我想再次澄清一下：记录并不像是空中鱼塘，任由我们打开记录，放条长线就把前世的信息都拉上来。记录之主只允许大师、老师和亲人们分享我们准备好要听的信息。所以除非此人所陈述的问题起始于不同的转世，否则在阿卡西记录中此人不会得到过去世的信息。这也许让你的某些客户泄气，特别是那些对转世好奇的人们。但意识到神圣时机和神圣信任会理解到在记录中什么时候适合、什么时候不适合接收前世的信息。

记录中的前世疗愈与在解读中跟随不同层面的能量疗愈类似，它可以帮助你：

- 探索灵魂所生活过的前世
- 立即并释放你在其他世发展出来却对今生不再有用的意识模式
- 校准目前人生最高的可能性，来促进和加速灵魂进化与造物主合一的觉知意

识

## 什么是前世？

从阿卡西角度来看，所有的灵魂是永恒的。你的灵魂历经转世在不同的制约条件中经验表达神性。灵魂在你今生之前所经历的人类生活称为前世。（在转世周期中从人的形式到动物形式的问题并不在阿卡西记录中出现。我们只看人类转世的灵魂旅程。灵魂是否从人类转为家庭宠物在记录中并不被陈述。）

每一次新的人生，你的灵魂开始学习某个课题，达成某个目标。在某些情况下，你的灵魂在一次人生中学习某个课题，在那一生结束时，你的灵魂会离开肉身，将课题的智慧整合入意识中。（更熟悉的说法是身体死亡后，精神会留存——因为新的理解力而更加进化。）

但有时某个特定课题要花费不只一生才能掌握。这种情况下，曾经只是在人的层面学习的课题变成在灵魂层面必须清理的一种能量堵塞或者问题。我们来看看这是怎么发生的，比如说你的灵魂有一世以“凯蒂”的身份进入，计划学习克服偏见的课题。结果却是艰巨的任务，所以尽管凯蒂尽了人的最大努力，但她在生命结束时没有掌握这个课题。

你的灵魂通过凯蒂这个人的身份，朝向克服偏见取得许多的进展，但在这个特定课题上，仍然还有工作要做。在凯蒂一生结束时，你的灵魂放弃凯蒂的肉身，但未完成课题的能量依然留存在灵魂层面意识的堵塞中。

*我咨询我的大师、老师、亲人们为何我总是参加各种不同生命领域的班级——如艺术、摄影、水肺潜水、滑冰、即兴创作、声音课程、钢琴——却没有一样精通。因为有些课程非常昂贵而且耗时间，我对这种行为感觉很糟。在一次解读中，我得到的答案是说曾经有一世我是俄国芭蕾舞女演员，一生都不得不受约束在那单一艺术中，因此这一生我要做任何我想要所的事情，这非常有意义，并让我的这部分人生感觉棒极了。我想就像所有的“灵光一闪的瞬间，”知识所提供的是理解和放下的能力；因理解而放下。*

——芭芭拉

这股能量阻塞不会去任何地方，而是寄居与你的灵魂下一个转世“马利克”的身体和头脑中。

随着马利克成年，他的一些偏见信念和行为受到凯蒂所留下的未解决问题

的直接影响。马利克的父母因他的行为困惑。他们现在不能理解尽管所有的孩子都是同样被抚养长大，马利克为何与家庭其他成员有如此不同的想法。事实上，马利克自己也不总是理解自己的感觉和行为，只是在内心深处有些他解释不太清楚的东西。

从曾经是凯蒂、现在是马利克的人生中，你的灵魂已经透过不同的眼睛来看待各种各样的偏见，以便克服这个问题。如果你的灵魂在今生作为马利克的身份成功做到了，就会清除问题以及能量阻塞、整合课题的智慧，移动去学习其他的课题。但是，如果马利克做不到，你的灵魂可能会决定再次回来以“皮埃尔”的身份.....再试一次、再一次。

这个学习过程会以多次转世来重复自身，因为你的灵魂有必要解决这个问题并整合课题。一旦问题被解决了，你的灵魂会与其他生命自由地相处--或更加精确地说，它的所有人生--不再受到这个特定的课题以及所有因而产生的问题影响。

现在停下来是非常重要的，并注意到在能量上灵魂是不可能进化中倒退的。人类经验也许看起来回归于过去的思考和行为模式，但这并不意味着灵魂在向后滑落。有些行为和存在的方式是压缩的、有限的、不舒服的--比方说犯罪行为、上瘾、极度贫困、暴力等--但这些都是灵魂学习爱与自我接纳而要走的有道途，它们是学习在任何生活环境下都了悟神圣临在的机会，所以不要被表象所愚弄，实际并没有倒退。理解这个概念和理解行星“逆行”运动相似，行星并没有倒退，而是因为它们轨道中慢下如此多，相对于其他以正常速率运行的绕行天体，让它们看起来朝反方向运行。就像逆行的天体，在有些人的转世中，人类“天体”比身边的其他人运行速度要慢，或者我们选择的挑战特别艰难，需要所有专注与关注才能活出来，因而我们的进展看起来微小。

在宇宙中没有错误，只有进展--总是扩展、总是展开、总是进化。有时候进化很容易被认出，有时候却无法做到。

### **前世疗愈在阿卡西记录中如何发生？**

记录中的前世疗愈与能量疗愈相似，两种形式的疗愈都同样跟随三个层次，讲故事、寻找起因和制约条件、认出灵魂层面的真相。前世疗愈的不同之处在于

当你在第二层寻找问题的起因和制约条件时，你的大师、老师和亲人们会帮助你与前世的转世（问题起源的那一生的人）相遇。前世转世会解释问题如何、为何开始，你现在如何疗愈它。然后当你在第三层中看见灵魂层面真相时，你会有机会邀请前世转世整合自己进入意识中或者回到记录之光中。你可以想到，这是深度记录工作，所以只有在你感觉舒服、准备好听信息的时候才去尝试。当你准备好了，你可以用以下的练习熟悉记录的前世疗愈过程。依据你在这个练习中的体验，你自己可能或可能不必通过所有的三个层次来进行。但为了学习过程，为了将来知道你自己和他人如何使用所有的三个过程，你要通读整个练习。当你和他人一起用这个练习时，三个层面以及过程会是完全一样的，只有一点不同：是你在解读和促进这个过程。

### **练习：运作阿卡西记录做前世疗愈**

第一层：从你的角度讲故事

1、在这个疗愈层面，你会在你的问题以及物质显化层面做工，所以想一个生活中还没有解决的问题，然后用48页的祈祷文开启记录。

对你的大师、老师、亲人们讲述你的故事来开始这个层面。（写下来或者大声说出来，看哪个对你而言更轻松）当你从自己的角度来描述问题时，说明如何、何时开始、都有谁介入、它目前为止产生什么影响，它已经引起什么纠纷等细节。

当你在说或写的时候，时不时地稍作停顿，看看你是否以任何形式被评判。如果是的话，提醒自己在这个特定时刻，你不必完全彻底地明白这个问题，然后不带评判地讲述完你的故事。

当你讲述完故事，你可能会感觉到转换，就像是舒了口气，不带评判地讲述你的问题帮助你把它从你的胸口清除——实际上清理你心空间的厚重能量——让你的呼吸更容易些，也开始从更加广阔、慈悲的角度来看待你自己和你的问题。

如果只谈论你的问题就可以清理能量堵塞，那么就用49页的祈祷关闭阿卡西记录。

或者：

如果你感觉还没有解决问题，那么就继续开着记录，进入第二层。

**第二层：询问前世的起因和制约条件**

1、解读开始时，请求你的大师、老师和亲人们帮助你建立光之柱，让你有机会与你的灵魂前世相遇。这个光之柱是你的“阿卡西会议室”。光之桥从你的心中延伸到你前方约18英寸的位置的光之柱，将你与光之柱连接。你的大师、老师和亲人们在解读过程中会持有这个空间，让你的灵魂当前转世（“你”）与前世转世保持分离。这个分离会让你舒服和清晰的运作，一旦光之柱建立，你的大师、老师和亲人们会用它作为解读能量、信息、问答会流动的管道。

2、回顾你在第一层所描述的问题，然后问你的大师、老师和亲人们将问题起源那一世的人放入光之柱中。

3、在你的大师、老师和亲人们的临在中与你的前世转世对话。（记得你的大师、老师和亲人们在光中持有这个人，并维持这个空间让你做工）如果你需要帮助来开始这个对话，你可以问这个名字，然后你可以针对你的问题提任何想要学习的疑问。

- 引起我现在问题的那一世发生了什么？
- 你的这个问题是如何、为何开始的？
- 这个问题要交给你什么课题？
- 为何对你而言如此地难？
- 我今生为什么仍然被这个问题困扰？
- 你是否可以告诉我如何看待这个问题，来帮助我疗愈它？
- 你还想要我知道什么？
- 我知道无法改变你那一生所发生的事情，但有没有什么事情是我现在能为你做的？你需要什么？

4、对话期间，不断地问你自己你所接收到的信息是否可行、有用、适当。如果不是，请此人专注在你的问题上。如果是，继续下去，直到你表达“啊哈”，转换视角的时刻，开始通向疗愈。

5、在你体验到转换视角之后，你可能感觉到得到所需的一切，准备关闭记录。

在你说关闭祈祷文之前，感谢大师、老师、和亲人们帮助你探索这次前世，学习问题的起因，也感谢你的前世来协助你疗愈。说再见，然后大声数三个数：“一……二……三……！”然后说，“三！”击掌一次，这个人会被送走，并驱散灵魂因为这问题而一直携带着的阻塞能量，击掌也会驱散光之柱和连接的

光之桥。

6、运用49页的祈祷文关闭记录。或者：如果你和过去的那人和平相处有困难——或者对此人所做的事情感到不安——在前世中，继续开着记录，进入第三层。

### **第三层：认出灵魂层面真相**

1、记得你仍然在记录中，第二层开始时大师、老师和亲人们所建立的光之柱仍然还在运作。现在请求你的大师、老师和亲人们帮助你转换意识直到你可以从阿卡西记录的角度来看待前世转世。不管那个人看起来是怎样、或做了什么，请求在阿卡西之光中看到他/她的真实本质。请求用对他/她的爱替换对那人的任何评判——为了你永恒的灵魂。请求合一的认识来替换与那人分离的幻相。请求不再弃绝那部分灵魂，而是用慈悲拥抱它。

2、如果必要的话，再与前世转世说些话。请它展现给你最好的一面，爱它人性的努力，拥抱真实本质中的神圣火花——不再弃绝它世俗的形式。

3、现在请你的大师、老师和亲人们扩展你的心中心，邀请你的前世转世进入你的心。在你的内在腾出空间表达自己，在心中拥抱它、展开它。然后请问你的前世转世是否愿意留下并整合进入你的灵魂意识；如果不愿意而要离开的话，请它回到光之柱中。不管它怎么决定，对你而言都是达成最佳疗愈的方式，所以信任它的选择是为了整体的最高利益。

4、如果你的前世决定要整合，请求你的大师、老师和亲人们协助整个过程。如果它决定要回到光中，请与它告别，在你数到三时击掌释放它。当你完成后，你的问题能量会消散，光之柱以及相连的光之桥也会消散。

5、用49页的祈祷文关闭记录。正常情况下，跟随这三层前世疗愈步骤足够解除大多数的问题，并清理它们的能量阻塞。如果你的问题特别有挑战性，请进入记录中，按你所需多次重复这个过程，直到你找到了清晰力与和平。

也许在这个特定问题中还有其他前世的影响，如果是这样的话，当你到第二层时，请求显示这同样问题存在的不同转世，与你灵魂另一个转世对话，获得他/她的视角。同样，确定你所接收的信息是可行、有用、适宜的。如果不是的话，随时可以自由地结束解读，数到三击掌，关闭你的阿卡西记录。

做疗愈工作时最重要的事情是要记得在决定你自己的体验时，你是自己的权威。换句话说，你自己知晓问题是否已经清理了或还需要更多的工作。你也会知

晓你在既定时间而言承受多少，所以是你来设定舒适的节奏，过程没有必要太仓促，实际上，太仓促反而会有使事情复杂化的负面影响。所以，做你自己的精神权威，从大师、老师和亲人们那里接收信息，并用它来决定疗愈的最佳策略。

### **在阿卡西记录中探索积极前世**

探索前世不仅非常有助于疗愈现存问题，而且有些时候还能支持目前状态不错的情境。比方说，你在工作中被任命为经理，虽然你因大家信任你的能力和专长而投票选你而感到兴奋，但你多少还有点紧张，被提升到这个新职位有很多未知数，你希望有一位导师——一位以前“在那做过那件事”的人，在你开始新职位时给你些指点。那么，猜猜看？你确实有一位导师，就是你！那就是曾是管理他人的专家前世的“你”。要接收前世专家的建议，你所要做的就是去记录中请求它。你可以用以下的练习来探索记录中的一个积极前世，这里所要跟随的过程是前世疗愈的简化版。如果你在为他人解读时选择探索积极前世，你可以运用下文所描述的过程，必要时重新组织所提的问题。

### **练习：探索积极前世经历**

- 1、想一个需要“前世专家”的知识和建议的情况，然后用48页的祈祷文开启阿卡西记录。
- 2、请大师、老师和亲人们帮助你建立光之柱，给你机会与前世存在的灵魂相遇。这个光之柱是“阿卡西会议室”，你通过从你的心中心扩展的光之桥，在你前方约18英寸的位置与光之柱相连。你的大师、老师和亲人们在解读期间为你持有这个空间，为你灵魂当前转世“你”和前世转世之间保持分离，让你的运作感到舒服与清晰。

一旦建立光之柱，你的大师、老师和亲人们用它作为解读时流通能量、信息、问题和回答的管道。

- 3、回顾你寻求建议的问题，然后请大师、老师和亲人们把最能帮助眼前这件事的前世放置在光之柱中。
- 4、在你大师、老师和亲人们的临在中，与前世转世对话。（记得你的大师、老师和亲人们在光中持有此人，并为你维持做这项工作的空间）。如果你需要一些帮助来开始对话，可以问此人的名字，然后问以下的一些问题，或者提出你自己的问题：

- 你那一生中什么事情让你如此成功？
- 什么品质让你成功的？
- 如果那些品质潜藏在我的内在，我如何培养和使用它们？
- 有没有什么隐藏的危险要我避免？
- 你还有什么适合的信息或建议给我？
- 以你专家的眼光来看，未来我如何做才能确保世俗的成功？
- 我的灵魂从这个情景中如何获得最大的成长？

5、在对话中，不断询问自己你所接收的信息是否可行、有用和适合。如果不是的话，请此人专注在你的问题上，继续下去直到“啊哈”的时刻来临——让你转换了视角，获得更大的理解力。

6、当你感觉到对话要结束时，你可以从以下两件中选其一来做：

- 邀请你的前世转世整合进入你意识。

或者

- 感谢前世转世协助你学习，并送此人回到光中。如果你选择这条，那么告别后，大声数三个数“一……二……三！”然后击掌一次让此人离开。

7、用49页的祈祷文关闭你的记录。不管你是为自己还是为他人探索积极前世，前世练习运作是一样的。结果取决于每一个人的接受度以及理解水平。但任何情况下，就如同第五章中我们和乔学习记录中的能量疗愈一样，即便不是立刻很明显，疗愈会在某种层面上开始。

当你在阿卡西记录运作一段时间之后，你会发现还有许多的疗愈方法和路径要探索。考虑到这是一本入门层次的书，我把能够打下最牢固基础的方法给你，它们是帮助你潜心个人灵性疗愈和成长旅程的强有力的跳板。

## 第八章 和阿卡西一起生活

我从运作阿卡西中学到的是它们有自己的视角，让我拥有扩展的眼光来看待灵魂展开的本质。在我习惯于那个视角之时——那个意识高度——我认识到运作阿卡西提供一个全新机会让我从一个非常不同的角度看待我自己和我整个人生。我也开始意识到一些基本真理，我称之为“我的绝对”。从记录的角度来看，这些事情在绝对时间里绝对对每一个灵魂都是真理，虽然我为了清晰而列出它们，但请注意它们并没有以特别的顺序排列，所有的绝对真理“绝对”是同等重要！

1、事情并不象（人）眼所看到的那样简单。从人类单一转世的角度来看，某些人与事情可能看起来讨厌、可怕或者是错误的——甚至毁灭性的，如飓风、海啸、地震等自然灾害等，它们确实很可怕，但从阿卡西记录的永恒角度来看，还有人眼睛所看不到的原因。我们不理解，但最终受益于所看不见的。即便如此，大师、老师和亲人们从没有矮化人类的苦难。他们不仅提供如何度过困难情境的建议还建议理解其业力作用，在他们的帮助下，我们了解了苦难的意义，并从中成长。最终从灵魂层面来看，我们可能会看到所有的事情，所有参与的人们都在提供成长、清晰、目标和疗愈的机会方面承担各自的任务。我们看看周围所有的事例，在洪水淹没城市之后，比方说——夺走了生命、毁坏了家园、商务危机——市民相互支援重建修复，官员联合起来找到改善城市基础建设的方法。或者再举个例子，帮派火拼中无辜小孩丧生，震惊整个小区，但邻居们在哀悼令人心碎的失去的同时振作起来，他们彻夜祈祷，召开集会，组织小区监视，最终改善了小区居住环境。

所以，尽管人们或事件一开始引发痛苦与损失，阿卡西记录会告诉我们即便最毁灭性的环境都会提供转化的机会、出现更大的意义——让我们超越个体需要，体验统和圆满、天然良善的需要。

当我们用这种方式来看待事情，我们会明白为何看起来“坏事会发生在好人身上”。事实上，这些事情根本不是个人化的，也没有人是“好的”或“坏的”。永恒的视角抹灭好与坏，这意味着没有人或团体被孤立出来被惩罚、偿还或业力报应。【请参看绝对真理6】相反，这些勇敢的灵魂和灵魂群组实际上忍耐他们的处境来提升行星意识。

2、我们都是一体。所有人类在与神绝对合一中存在。我们无法逃避所是或者选择逃离通向神的灵魂旅程。也就是说，并不存在与一分离或在一之外的状态，而只有一种状态，那就是觉知你在整体之内的存在。所以从阿卡西角度来看，所有的灵魂都走在发现自己是一、与神的爱与光相连、并被包含在其中的旅程中。

3、每一个人、万事万物都是神圣的。不仅我们都是一，我们内在是纯粹神圣的本质——世俗中有时看起来确实相反的。如果我们在阿卡西记录中有足够长的时间，会发现神圣本质——光点和良善——绝对存在每一个灵魂之内。

4、大家总是在积极追寻和平，从阿卡西视角来看，每一个人都绝对想要生活在

和平中，并作出极大的努力要达成它。从人类的视角开看，有些人达成和平的努力很小或者没有意义。希特勒、斯大林以及过去地球上许多其他的领袖，在他们的头脑中，如此热衷于保证他们自己的和平，而摧毁了其他人的和平。虽然他们的做法在世界大多数人看来非常疯狂，但从阿卡西视角来看，即便这些灵魂，也是走在唤醒自己的神性，认出与一相连的道途中。只是有些灵魂需要花费更多的转世来学习通往和平的慈悲之路。这也并不意味着他们不会抵达那里，最终每一个灵魂都会的。

5、转世并不是与“好”“坏”的人生有关，我从意识高度中对转世逐渐有所了解，我认识到这不是关乎“好”和“坏”的人生——比方说罪犯的一生对应慈善的一生。转世是特定灵魂所选择的旅程，以便觉知它在物质层面的自己。这个物质层面的旅程让灵魂渐渐认识自己的神性，在不同人生以及不同的情境中增长对自我的觉知。

6、当一个灵魂认识它自己，恩典赐予它大量的机会来学习慈悲、爱它自己以及其他灵魂。所以在作为“罪犯”的一生中，比方说，那个灵魂有独特和强大的机会可以消融它自己对良善理解中所存在的错误障碍，它渐渐明白障碍存在于感知中，而行为出自于那个感知。（换句话说，灵魂在那一生对自己的认识方式决定了它所选择的行为方式。）但灵魂越开悟，它就越能觉知绝对真理，它是无限光的表达，自由地表达慷慨和爱。这样的了悟可以在单一转世中发生，就像是冷酷的罪犯“渐渐看见了光”；这也会在几个转世过程中发生，不管怎样都很好，时间在记录中并不存在，所有的灵魂都是永恒的，而我们都拥有所需的“时间”——以及人生。

7、业力不是有关奖励与惩罚。在了解转世是所有灵魂通向终极良善与合一的旅程后，我也发现业力没有惩罚面向，而是让我们有机会发现不同选择会有什么结果的一系列的因果关系，在阿卡西记录中，评估的基础总是根植在慈悲上。大师、老师和亲人们从不评判我们的行动；他们只是帮助我们理解它们。他们知道我们正在挖掘潜能，他们并不因为我们没有抵达到那里而打击我们，而是揭示如此行动的动机因素，以及随后最有可能产生的结果。然后是我们来决定下一步要采取什么行动。行动之后的结果会创造业力，它不一定是好的，也不一定是坏的，它只是所是。

8、不把业力当做奖励与惩罚时，我们拥有带着接纳与理解来看待自己的自由，所以从记录的优点来看，我绝对敢肯定地说我越来越觉知到我是拥有天然良善的人类和天然的“女神”，此刻以及所有时刻，我完全在爱与圆满中——我只是不总是记得那个事实。但通过神，我正为此而做工。而且我明白的是当我透过记录之眼看时，因为没有任何责备，我排除任何宽恕的需要。只有完美的爱的故事：我的灵魂存在的故事。虽然有时候旅程充满了可怕的艰辛与挣扎，同样也充满了无法言喻的同等丰饶与爱的恩典，它总是伴随着所有的旅程，在我持续用其他灵魂之眼一撇真实自我时，我深深地爱上了我们所是的一。从这个意识高度来看这个世界，生活在此刻的我是多么地感恩。我们在阿卡西记录之光中看起来是多么地美丽！

### 三个不

我用“三不”来简称我所说的一切：不恐惧；不评判；不抗拒。这些是大师、老师和亲人们要我们所活出来的指导原则——如果他们有选择的话。我意识到这三件事情看起来不太容易！记得生命是一段旅程，我们在通往不恐惧的路上更不恐惧；在通往不评判的道上更少评判；我们越来越约少地抗拒直到不抗拒。下面是如何运作这几点的方式。

#### 不恐惧

在记录中运作一段时间之后，我们开始放松下来，因为我们会明白过去存在的情况，为了最高的利益，要么会继续，要么被解决，也许不会今天发生或者甚至今生都不能，但每一个问题确实会产生和平和良善。生命游戏不会终结，直到灵魂达成了共享的目标。我们也会明白我们有一部分是不可摧毁的，没有什么被清除，会永远留存。我们明白可怕的贫穷、战争、自然灾害、人性的残酷——我们会依然完好无损，我们是谁的本质是永恒不变的。没有什么可以将我们从内在神圣实质分离，当我们渐渐认识到这是现实、真实的，恐惧开始消散，直到没有任何恐惧留存。

#### 不评判

从记录的角度来看，我们开始明白自己不是宇宙也不是他人的审判者，甚至不是自己的审判者！真的！我们开始看到所有的人包括我们自己在内，都在增

长自我觉知、开发自我权威，代表自己做决定。我们非常清楚他人也极有能力，信任他们为自己的生活做决定。我们不为此“负责”、也不处于凌驾他人之上、足以评判他们的权威位置。

当然，我们仍然要为自己做决定，因为这是唯一我们有权威和力量之处。他人也会为自己做决定，即便我们观点不一。如果如此，我们所能做的就是选择是否加入他们。不管怎样，我们唯一能“判断”的事情是决定对自己合适的。

### **不抗拒**

如果没有理由评判，就没有什么可恐惧的。唯一要做的是不抗拒让我们感觉不舒服的事物，不舒服的起因因人而异，且生生世世有所不同。有些人因关系冲突而不舒服，甚至太成功也不舒服。有些人因谦虚或羞愧的行为而不舒服，不管是何种原因，当我们抗拒推开那些使我们不舒服的事物时，我们开始构建一面能量墙，持续围绕在我们的四周渐渐增厚，直到所抗拒的事物成为阻止我们通行的障碍。抗拒是一种拒绝，如果我抗拒部分的自我，我就拒绝那部分自己，如果我抗拒一个人或者那人试图给我的事物，我就全部或者部分拒绝那个人。如果我不抗拒而是允许它在那里，它会愉快地走它自己的路。比如说，如果我抗拒被某事受伤的感觉，它们会在我周围构建起来，包围我，并阻挡我穿过它们。但如果我愿意与受伤的感觉在一起，我最终可以放下，腾出空间来容纳不同的感觉。

实修三不的重点是给予你自己在记录中深度成长的机会，以感觉舒适的步调前进，一步步地一次应对一个情景，在你需要的时候请求帮助。当你应用你被给予的一切，你会得到更多，关键是成长进入无限的光里，而不是被它压垮或者捆绑。

### **阿卡西记录的最终思想：过去，现在.....和未来**

我之前解释过阿卡西记录包含你的灵魂生生世世的故事，以及目前这一生的独特的故事。但未来是怎样的呢？你的未来的可能性也被保留在记录中。

*2008年1月，我参加了阿卡西自主学习班，在课程中我被要求进入记录中选择我生活中想要显化的事物，在我的记录中我知道我想要什么——准备在生活中再次拥有爱。（我已经离婚七年了）我有点担心，但我决定把那当做是这次课程的目标。几天后，我遇见了一个人，当我准备参加有关心的课程时，他告诉我他*

爱我。当我探索有关头脑课程时，我看见我们两人生活在山上的一个社区的画面。在我还没有机会告诉他我所看到的画面时，他问我是否想去北克罗丽娜一起度假——就在山区附近！他说有一天他想要搬到那，要我去看一看。我们在数月课程结束后订婚了，随后几年我们结婚了。

——辛迪

我们所看到记录的最深意义以及最真实的价值，就是如何使用记录来支持和引导我们进入未来。当你应用指导，并仰赖记录中的能量，你的未来会是你想要的生活形式，并不是每一个细节都和你第一次设想的一样，但生活的总体方向和品质与最初意图是相应的。所以如果你想要冒险的生活，你会拥有的。如果你想要生活充满激情，你会拥有的。不管你的灵魂想要寻求什么，你最终会找到它。你会渐渐成长，进入你自己的地球天堂。它会是没有任何挑战、没有任何障碍、没有任何压力的吗？当然不是。它将是具有物质事件、心智活动以及情绪不安的人类生活。但你会生活在恩典之地，当事态发展时，即便事情不如你意，你，我的朋友还有阿卡西新执业师会发现你有能力快乐、表达善意、尊重和慷慨。你越多地使用记录，你越能够享受你现有的生活。你的生活会越来越像你想要的样子。还有一件事我想要你知道的是，当你内在之光比以往都耀眼，你的灵魂伴侣和旅行伙伴会找到你。认出那些志同道合的灵魂会容易得多，你会享受在一起的时光。当你亲自与他们见面时，就像是朋友久别重逢。你知道吗？它就是会这样！我想要感谢你回应内在鼓励拾起这本书的冲动，对于荣耀你的灵魂的召唤、迈向这条道途而言，这是一个充满勇气与美丽的一步。要知道你从未孤独、从未迷失，你只要需打开阿卡西记录请求帮助。虽然大师、老师和亲人们从不侵犯你，但是他们总是乐于相助。如果你与你的朋友分享记录，你们就在记录中以一种非凡而强有力的方式协助彼此。尽管你独自一人会成为强大的光，但你们一起会成为非常重要的、耀眼的聚焦光点。

我们生活在一个不可思议的时代，这个时代与其他时代不同之处在于个体能够在为自己的理解以及与灵性权威之间的关系负责任。这对个体而言是解放的观念，也对现状而言有潜在的危险。整个人类历史中，人类渐渐有一个观念——有一种在他之上的“说法”或者权威。几百年来如此，不管是与人还是与神，我

们一直与权威关系的观念在打拼。这场负责任来参与的运动，在过去几百年中已经建立了里程碑，而美国（1776）和法国（1789）的政治革命正是这场运动的典范。

今天我们已经朝向超越观念认同的年代、进入合一时代或者说向地球村迈进。过去的二十多年以来可用的卓越复杂的科技已经促进它的发展。在美国，政治参与的程度比历史上任何一个时代都要广泛、更能囊括整体中各种不同的群体。一方面我们面临灾难时步伐蹒跚趑趄，另一方面，我们蓄意待发，准备跃入超越最狂野梦想的可能性时代。大家基本上已经对旧观念不再起作用的说法上取得一致，我们整个行星皆因人类与地球有限的连接感，对地球福祉所承担的狭隘责任感而受苦。我们每一个领域都在经历着全球性的灾难冲击——经济、政治、卫生护理、资源分配——我们不再能担负以自我为中心的奢侈。我们要直面自己的恐惧，不管是为自己还是他人，在面对贪婪时要直起腰杆。我们刚开始认识到正是我们让世界有所不同，他人无法从堆积如山的问题中拯救我们。我们知道自己对世界的福祉有自己的作用，在精神上我们仰赖研究院、组织、甚至我们自己的头脑给我们想要的力量感。我们曾相信如果我们可以将一切剔除出去，并用我们训练有素的头脑找到出路，我们就能打入灵性活力的管道，但这失败了。思考灵性并不会让我们拥有力量，我们当然已经学到很多，但通过头脑接通灵性力量的幻相幻灭了。我们一直跟随东西方宗教的规则和认知，虽然它们有效地帮助人们入门，但它们没有提供我们所希望的可以直接接通灵性力量的催化剂。让我们低下头，闭上嘴的年代结束了；等待更强、更好、更聪明的人前来解决事情的年代结束了。希望有一位领袖当场出现、指挥我们从泥潭中出来已经不太可能了。我们很清楚旧的方式不奏效了，现在已经成功地抵达到一点，但还不能带领我们体验灵性力量，让我们在日常生活中运用它；但让人心动的消息是阿卡西记录可以做到。祈祷过程通道接通阿卡西记录之心的重要性在于它是进入持有能量、力量和智慧的灵性次元的灵性途径。祈祷通道带我们进入这个次元之心，心通过能量（力量）和信息（智慧）可以被告知和运用，因此它能引导头脑和意愿。

头脑很棒，但是它并不没有成为人类所希望它成为的样子：它没有人们真正需要的敏感或慈悲。知识很重要，但没有心的引导，它是不完整的。意志力是显

化和实现头脑点子的关键，但没有心，意志力会是冷酷无情的，如果心不说话，意志力会显化的结果最终不会令人满意的。人类灵性发展历史的这个时刻，该是个体直接接通灵性资源的时候。祈祷过程通道提供直接接通阿卡西记录的灵性资源，这本书是培养你与灵性力量关系所需的训练工具，这是一个全新的观点。

第一次接通阿卡西记录时，我感觉到无条件爱与支持，这种感觉不同于以前我所熟知的任何事物。我知道如果大家能经验记录，就会有世界和平，我问我自己：“如果大家都感觉这么良好，世界怎么会有冲突和绝望呢？”

协助锚定记录中的这种爱成为我的使命，有一点在记录中非常清楚：为了达成使命，我必须首先清理我自己对生活 and 自我的负面评判和观点。我被鼓励更多地专注在对的上面而不是我所感知错的事物上。我不再与他人比较，学会真正地尊重和荣耀我自己的个体。我开始活出生命，意识到自己的庄严。正是从这里我继续分享记录为人类所持有的智慧与支持。

---克里斯汀娜

任何他人所携带的神圣潜能都不可能替我们转化生命的，这一点已经根植在觉知意识中。这种全新的理解是：我们每一个人内在都有同样的光，没有人可以为我们做自己该做的部分——我自己的那部分只有我能做，你的那部分只有你能做。不管是个人层面还是全球层面，我们不再等待外面的人将我们带离困境、赐予我们灵性生命力。

人类历史的第一次，召唤所有人觉醒于这全新和奇妙的机遇，竭尽所能地参与其中。现在是否参与是由自己决定的：我想要的话就加入。别人无法为我决定。参与不再建立在性别、种族或阶级上。负责任做自己的那部分工作是给予个体的选择。我们每一个人能看见需要做什么，并拥有内在的恩典来行动。我的内在有能量和能力做我个体的部分，却没有能量或能力做你那部分。同样，你不必拥有做我那部分所需的一切，但你却拥有把你所做的部分干得最棒所需的一切。这就是美妙的体系，它与阿卡西记录直接相关联，任何想要接通它们的人都可以去做。在所有人的内心深处都感觉到清澈而深刻的神圣本质。也许它被埋藏在各种各样未解决的问题和恐惧之下，但请放心——它在那。阿卡西记录提供在亲密和可管理的形式下与神圣临在建立一种有意识、直接的关系。记录正向你我这

样非神职人员开放——我们是未来的希望。人类长久以来在呼请帮助，帮助首先被给予宗教领袖，然后给政治和经济领导以及外在组织。但在这些“他人”的手中，重要的全球改变还没有出现，这是因为全球变化必须从个体开始，它必须发自内在。激活与传送全球改变是在一个灵魂认出另一灵魂的神圣之光才开始。一次一个灵魂，个体光点“群”已经开始形成。当这些光群继续认出彼此，他们会形成光“毯”，最终聚集覆盖整个行星，散发最好的自己的光芒，并吸引周围最好的那些人，光与光的聚会将会转化我们的实相。

这个内在灵性觉知的运动已经开始了，并将持续下去直到每一个人都看到他们是谁的真相。当这光传播时，它会形成善意、和平与和谐的光的意识层，它将在各个方面支持所有人拥有生命工作的人性努力。

亲爱的读者，内在激励吸引你读这本书，你现在手里拿着它并不是偶然，内在已经有些事情被激活了，它将你带入这个运动中。阿卡西之主正在考虑启动你所寻求的转化。你的大师、老师、亲人们正等待着给你提供所有能量支持以及实现巨大潜能的智慧，这是你的时间，就是现在。

我们是转化的一代，我们的父母所知道的个人责任和我们现在所知道的不一样，也没有想过直接接通他们自己的灵性权威——当然，有一些有，但他们那一代整体还没有。阿卡西记录直到现在才被广泛地利用，因为集体意识有了足够的发展才能掌握这个资源。

现在这已经发生了。我们看到冥想、心脑连接工作、个人疗愈、为自己和他人的光疗等蓬勃发展起来，所有这些实修都让大众足够成熟，准备最好地将阿卡西记录用于个人成长和全球疗愈。我们的孩子可能不需要这样的工具，他们可能很自然地认为有资格从所选的灵性资源处接收洞见和支持。

我们这一代需要训练，我们是光之桥梁，当我们用祈祷过程通道构建这桥梁时，那些后来者会更加容易，我们的后代会发现在这个世界与内在神性以及宇宙相应表达建立有意识、直接的关系是非常自然的事情。所以，我的朋友们，非常感谢你们——和如此多致力于践行真理之光、和平之光、力量之光和爱之光的人们一起踏上这条道路。我们肩并肩地站在一起，在平凡的生活中用超凡的视角前行。你是一个光点，你的内在有不可思议、穿透宇宙中所有生命和每个灵魂的无限光芒。我想要你知道，有一道光只有你才能闪耀，我知道你的光对于人类启蒙是独

特和重要的，我们的光共同闪耀，将为所有选择加入的人们点亮道路。你会知道当时机合适时，当那个时刻来临时，你会踏上这条道途。我们将会一起做个人无法做成的事情。

送给你  
爱和祝福  
琳达·皓

更多资源

钱尼·罗伯特 《阿卡西记录：前世和新方向》，加利福尼亚 高地：阿斯塔拉，1996

道林·莱维·爱曲《基督耶稣的水瓶福音》 加利福尼亚 玛丽娜·德尔·瑞：德沃斯公司，1997

琳达·皓 《如何解读阿卡西记录》6张CD套，科罗拉多 博耳德：聆听真理，2009  
拉兹罗·尔维因 《科学和阿卡西场域：万事万物的整体理论》佛蒙特州 罗切斯特：内在传统，2007

托德思齐·凯文·杰《埃德加·凯西论阿卡西记录：生命之书》弗吉尼亚 弗吉尼亚海滩：A. R. E出版，1998

欲学习更多有关阿卡西记录的工作，请联系阿卡西研究中心的琳达·皓。此中心提供深度研究课程，包括团体课程，独立学习课程以及电话会议课程。当阿卡西记录为中心的“神启课程大纲”设立新的主题时，琳达总是会发展新的班级。琳达非常高兴来你的城市与你以及你所爱的人们一起合作。

阿卡西研究中心  
伊利诺斯州森林公园麦迪逊西7422 (60130)  
7422 West Madison, Forest Park, IL 60130  
电话：(708) 771 - 5830  
网址：akashicstudies.com

附录：接通阿卡西记录之心的祈祷过程通道：

祈祷过程通道的简缩版供你熟悉祈祷之后更方便陈述。如果需要查看完整的具体步骤说明，请参阅 39-75 页部分。

### 为你自己和他人解读的阿卡西记录的开启和关闭说明

#### 开启你自己的阿卡西纪录：

- 请大声说 1-10 条开启祈祷，在适当的地方插入“我自己”或“我”。
- 默默重复 8-10 条两遍。
- 大声说 11 条宣告记录的开启。

#### 开启他人的阿卡西记录：

- 大声说 1-5 条开启祈祷
- 默念一次 6-7 条
- 大声说一次 8-10 条，插入此人的名字
- 再默默重复 8-10 条两次，在适当的位置插入此人的合法名字或者“他/她”。
- 大声说 11 条宣告记录的开启。

#### 关闭记录：

大声说关闭记录的祈祷文

开启记录的祈祷文

- 1、我们承认光之力量
- 2、请求指导、指引方向和认识真理的勇气
- 3、为着我们最高利益揭示真理
- 4、和所有相关人员的最高利益
- 5、噢，伟大的圣灵
- 6、守护我免受各种自我中心形式的干扰
- 7、引导我关注当下的工作
- 8、帮助我在阿卡西记录之光中认识（我自己/解读对象的名）
- 9、透过记录之主的眼睛看（我自己/解读对象的名字）
- 10、让我能够拥有（我的/解读对象的名字的）大师、老师和亲人对（我/他/她）所持有的智慧与慈悲。
- 11、记录现在打开了。

#### 关闭记录的祈祷文

- 我愿意感谢大师们、老师们和亲人们的爱与慈悲
- 我愿意感谢阿卡西记录之主的观点
- 我愿意感谢伟大的光之圣灵所给予的知识和疗愈
- 记录现在关闭，阿门
- 记录现在关闭，阿门
- 记录现在关闭，阿门

### 团体解读指导

在这里陈述的所有问题是为了支持你走这段旅程——即书中所呈现的学习过程。它们首先要在你身上独立使用，然后再用于团体背景中。从这两个阶段来运作问题是很重要的，真正的灵性开发需要亲密的自我检视。私密的、个人自我探索只有你可以做，也只为你。独立做你的内在工作会加强、加深你与自己的关系。即便在回答你自己的问题，让回答尽可能具体详细也是有益的，这让你有机会探索你的答案。第二阶段在同样的道路上加入与他人的团体互动。与类似的一群人来运作此书是一个加速你自己灵性成长的强有力方式，与他人分享你的真相，人们聆听你所说的话会支持你前进。聆听会证实你的旅程、加深与旅行伴侣的连接，并扩展你的觉知与理解，丰富你的体验。通过说来给予、通过聆听而接收，这两者都有助于建立阿卡西能量聚集带，支持团体中每一个个体——也支持团队整体。注意和你所解读的团体分享所发现内容时的舒适度。要想让你自己以及读书俱乐部成员变得有力量，只要抓住机会比往常多分享一点点。祝你愉快！

#### 一、反思你自己的个人经历

这本书所呈现的基本观点之一是阿卡西记录持有你的完美自我蓝图。它们包含你穿越时间的灵性进化故事，记载了你在旅程中为了发现理想自我的生生世世以及每一生的个人生活记载。就像作者分享她这一生的灵性旅程一样，反思你的人生经历。

- 1、在这一生中什么事情或事件驱使你向前？你感觉人生展开的这种方式有更大的意义吗？为什么或为什么不？
- 2、你认为自己“灵性”吗？为什么？“灵性”的人对你而言意味着什么？
- 3、今生有没有主要问题？你有没有力争要顺从一个主要的想法？

4、当你的生活进行时，你的灵性旅程是如何展开的？

## 二、你的探求

作者的意思是你在读此书是因为内在激励你、召唤你找到记录。

1、你认为自己被阿卡西记录所吸引的原因何在呢？你认为自己读此书有什么神圣原因吗？

2、你的生活中发生了什么让你认为该是学习如何解读阿卡西的时候了呢？

3、谁或什么环境影响你找到这本书呢？

在灵性旅程中你感觉宇宙是以何种方式支持你的呢？

## 三、记录中的工作

1、你认为在记录中是偶然的吗？如果是，发生了什么？什么让你感觉那时在记录中呢？

2、你是否通过其他系统比如灵气或催眠进入过记录中呢？结果如何呢？

3、你希望通过学习如何解读阿卡西记录获得什么呢？

## 四、直觉力和阿卡西记录

直觉力和阿卡西记录的区别是非常重要的，非常值得在此部分讨论！

1、在书中，作者解释直觉力和阿卡西记录的不同点，她的解释对你有意义吗？为什么？

2、你认为自己直觉力强吗？如果是的话，是什么方式？如果不是，为什么呢？

3、“直觉力”强意味着什么呢？你是如何认为所谓的直觉感呢？当人们认为你直觉力强，你是怎么看待他们的呢？

4、你有意识地试过开发直觉力吗？如果是，是如何开发呢？结果怎样？如果不是，为什么呢？

## 五、你的同伴

作者指出天使、圣徒、指导灵和大师、老师、亲人们、阿卡西之主的关键不同点。前者对读者而言有人格和身份，而后者是通过能量而认识。

1、你对没有特定人格的能量存在的想法感到舒服吗？

2、能量对你而言真实吗？你生活中体验过能量临在吗？

3、你目前和天使、圣徒和指导灵建立了关系吗？

4、那关系在你的灵性生活中起着什么作用？

## 六、不同的视角

记录中的“意识高度”可以让一个人从不同的角度来看自己或他人。

- 1、你认为作者说的“意识高度”是什么意思？它们对你而言意味着什么？
- 2、你在其他时候受益于这种视角吗？它是如何帮助你的？

## 七、神

作者讨论过她对神的理解以及记录是作为通往神圣觉知的道途。

- 1、你是如何理解或不理解神呢？你对神的观点是什么？你所体验的神的关键点和特点是什么？
- 2、你对神这个字是如何感觉的？你在生活中用这个字吗？为什么？
- 3、你认为灵性和神的关系是什么？神超越宗教吗？
- 4、有没有什么经历，让你会说那是因为神的缘故吗？
- 5、理解神让你的生活受益吗？为什么？

## 八、能量疗愈

在阿卡西记录中有关能量疗愈部分，作者表明了解疗愈与真正经验疗愈有明显不同。

- 1、你如何定义疗愈？
- 2、你认为灵性疗愈是真实的吗？为什么？
- 3、你曾上过“疗愈”课程吗？如果是，你期待从中得到什么？  
你的体验与你的期待如何相匹配？或者如何不相符？
- 4、你曾有过即时疗愈体验吗？如果有，那次事件是如何疗愈你的？

## 九、祖先关系

有关祖先关系章节的基本设想是我们所选择的关系是建立在灵魂层面目标基础上的。

- 1、当你考虑今生的家庭时，包括身边以及扩展的关系，你是如何看待这个群组的？
- 2、你能认出你所属的不同祖先群组吗？--包括你的家庭起源，你通过婚姻、灵性家庭等所加入的家庭？你与这些群组的关系有何相同点、有何不同点呢？
- 3、你的祖先主题是什么？
- 4、作者提出“黑羊”，指的是那些成长机会公开发生的家庭成员。他们的人生课

题是显而易见而且不可避免的，这将有益于个体也包括群体的其他成员。你是家庭的“黑羊”吗？如果是，这对你而言是怎样的？如果不是，你认为谁是你们家的“黑羊”？为什么？

## 十、前世

理解前世和转世是阿卡西记录的基本组成部分。

- 1、你和前世的观念有连接吗？为什么？如果是，你是如何理解转世呢？
- 2、以下问题会让你更容易通过日常生活认出其他世的可能性：
  - 你有没有遇见过什么人，以前没有见过面，却深深的感觉你们以前认识？
  - 有没有新去什么地方，却感觉到家一样？
  - 有没有到过什么地方，毫无理由地立刻感觉很紧张，非常着急要离开那里？
  - 有没有对历史某个时期或甚至某个历史人物非常着迷？
  - 世界上有没有你特别被吸引的什么地方？
  - 有没有什么地方毫无理由地会激发你的负面反应？
  - 有没有毫无缘由地特别喜爱哪种类型的家具、设计、艺术、音乐、文学或时尚？
  - 有没有什么人，不管是负面还是正面，没有明显的原因，就让你产生本能的回应？

## 十一、转变的时代

根据作者，二十一世界的早期是人类理解神圣本质以及与真实本质关系的重要改变时期。

- 1、她有关人类灵性旅程的观点对你而言真实吗？如果是，你的生活中是如何应用这一点呢？如果不是，为什么呢？
- 2、你认为在你持续灵性进化时，会继续使用阿卡西记录工具吗？为什么？如果是，你打算怎么做呢？
- 3、你感觉现在是你觉醒的时刻吗？为什么？
- 4、你愿意每天试着“跟随光”吗？
5. 你的下一步灵性旅程是什么？

## 有关作者

琳达·皓是阿卡西研究中心的创立者和主任。在疗愈艺术领域积极活跃了超过二十年，琳达被自己以及客户的记录力量所感动、所启发，她于1996年开始

教授学生阿卡西记录工作，今天经她成功教授的上万名学生都能准确地解读阿卡西记录，她现居住在芝加哥地区。

### 有关聆听真理

聆听真理于1985年创建时的愿景非常清晰：即传播灵性智慧。位于科罗拉多州博耳德的聆听真理，与当代许多重要的教师、思想家、疗愈师和灵视艺术家合作，出版了许多旨在教育、提升和启迪的教学课程。

如需免费接收个人灵性转化的工具和教导，请登录网站[soundstrue.com](http://soundstrue.com)，或拨打免费电话800-333-9184，或者写信给我们，地址：P0 Box 8010 / Boulder, CO 80306

封底：

“阿卡西记录含有每一个灵魂在其存在期间所思、所说、所做的一切---还包括所有未来的可能性。这些珍贵的信息可以从多方面协助你的人生旅程。由于记录也是一个意识次元，所以它们可随时随地供你使用。”

---摘自《如何阅读阿卡西记录》

“琳达·皓是一位才智横溢的人，一心一意地启迪他人，《如何阅读阿卡西记录》会帮助你进入一个充满爱与和平的全新领地，它写得非常精彩，通过清晰地带领你一步步实修、冥想和练习，让你全然拥抱并加深与灵性的连接，它是一本非常棒的疗愈书籍。”

---桑德拉·尹格曼

《萨满旅程以及如何疗愈有毒思想》的作者

这本书照亮了人们的道途，增进人们对神秘宇宙理解。

-----安斯利·麦克劳德 《操作手册》的作者

“琳达·皓是一位解读阿卡西记录灵魂故事的天才，她揭示了如何进入意识图书馆进行个人工作并帮助他人。太棒了！”

---大卫·庞德 《追寻幸福，入门者的脉轮》的作者

《如何阅读阿卡西记录》是一本超棒、完整的、可读性强、可实践的指导书籍，它引导人们如何接通宇宙信息场，它传统的名称为阿卡西记录，目前科学上重新发现了阿卡西场域——宇宙论证物理统一能场域的信息组块。”

——尔维因博士《阿卡西体验与科学以及阿卡西场域》