

怎样看，读，和提升辉光

Tom. J. Chalko 博士

www.thiaouba.com

www.theFreedomOfChoice.com

www.bioresonant.com

1: 引子

很久前，成千上万的人能看见心灵高度进化的人能看见心灵高度进化的人（如摩西、如来、基督）身体周围的辉光。在这些伟人的画像上，常有一个金黄色的光圈环绕头部。在有史前岩画的澳大利亚的



remote West Kimberleys(地名)。,其中有一幅画了一个头部有金色辉光的人。

由此可得出一个极合理的假设,几千年来总有一些地球人能够看见和阅读辉光。现代人看来更多的是在注意他们能从电视(译者在此强调一下,此文写于1997年)上看见的事物而非直接可能用肉眼看到的。现在,

我们认为我们“知道”的仅是知识汪洋中的一滴水。

大自然给予了我们一切我们需要来以之看见辉光的东西。所需的是我们在有意识地努力的前提下,如何将我们的感官综合运用的知识。如果你决定不去努力试一下,你将永远看不见辉光。而且当你自己能看见辉光时。你将不必再依赖于相信某人之言,你将会知道,并且你将会凭你的已知明晓更多未知。(见参考书[1])

物质科技,在无心灵知识的指导下,将导致一场全球性巨灾。科技应当用来协助思维进化,而非被用来(比如像现在)将人们限制和奴役于一个归根结底是暂时的金钱体制与拜物的社会中。

2: 什么是辉光

宇宙中的一切皆是振动——一种能量的周期性循环。任何原子,任何亚原子,任何电子,任何基本粒子。甚至是我们的想法和意识也是振动(莫英注:由于意识非物质,故意识非之前所陈述的能量循环,那意识为何是振动呢?请结合[17]自思)。振动的种类太多了,有些我们至今仍未知。

我们可以将辉光定义为:当受到外部“刺激”(如光照。磁场,宇宙射线)时,一个物从做出的光-电

振动反应（即光芒）。对于我们这些想通过训练自己来看到和读懂辉光的人来讲，这个定义足够了。

辉光最重要特征是它包含着“光源”的信息。

• 生（意识）物（人，植物……）的辉光时刻变化，有时变化得很快，像火焰或一块炽热物体附近的热空气。生物辉光不直接随外界一些状况如温度、湿度变化。由于它们直接与生物的意识活动相关——它已被用来研究[意识心理](#)。比如，俄罗斯的 Bunzen 博士发现在人做出抉择的过程中，通过[克里安技术拍到的辉光](#)看起来先于（同时/稍提前）大脑中的生物电流。在其于 2001 年圣彼得堡的“科学信息，灵魂”国际会议中展示的研究成果表明：在任何电流活动出现于大脑前，一个“想法”首先出现于辉光。我们的意识是自[辉光](#)开始的吗？

• 在非生命物（岩石，水晶，水）四周的辉光通常是固定的。只有在外人意念参与下才能改变。之后，仍会复原。

以上事实已被俄国科学家证实，他们已使用[克里安现象](#)近 50 年（一些有趣的相关信息将于后文提到）。

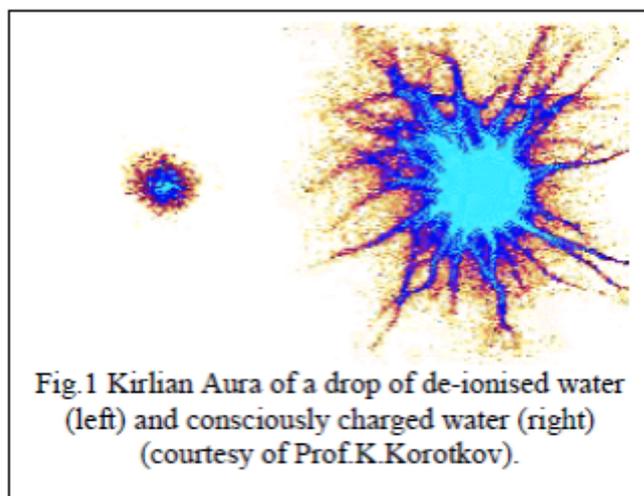
组成人体辉光的光波由电磁辐射组成——范围从微波、红外线到紫外线。低频的微波与红外线，与身体的基础功能有关（DNA 结构，循环系统，新陈代谢系统等）而高频（紫外线）部分更多与意识活动有关，比如思考，创造，直觉，幽默感和感情有关。[俄国科学家发现 \[16\]](#)，通过影响辉光的微波部分，我们的 DNA 可以被改变，修复和更新。紫外部分是最重要也是最有趣的，但对此我们所知甚少。

因看见辉光是一种视觉能力，我们可以通过训练眼睛来看到辉光。（见参考[书 \[1\]](#)）因此我们需要知道我们眼睛是如何工作的这一基础知识和怎样才能提高眼睛灵敏度。

在经过训练和练习后，几乎每个人都能或多或少地看到辉光的颜色。然而，要注意的是：有些人能比他人看得到更多的细节，因为这是他们的个人天赋。就像能奏乐的能力一样：任何人都可以考过钢琴考级的一些初级测试，但鲜有人能在音乐会上表演。

3：水的辉光

在现今地球上，研究水的辉光及其生物-能结构的方向是最迷人的探索方向之一了。这项科研在俄国进行，来自圣彼得堡的 K. Korotkov 教授是其中的领军人物之一。



左侧的图片显示的是同一滴水在不同状况下所拍摄到的克里安图像。左边是这滴水普通的辉光图像，右边是经著名的灵力医师（苏联解体后，各超能力者多为西方财团所聘，唯 Spiritual healer 灵力医师，用意念治病者未被聘用（可以想想为何），故俄至今仍有一群用意念治病者，莫茨注），Allan. Chumak 用意念专注于这滴水（想象水滴为其身体的必要部分）10 分钟后其辉光的变化。此时辉光发生了较 10 分钟前发生了巨变。专注过的水滴辉光变强了近 30 倍，且其物理与生理性质都发生了极大的改变。

当代物理学无法解释以上改变。（技术上）说的话，这是一个有关水滴与周围空气进行电子交换的纯物理过程。之所以无法解释，是因为我们地球上绝大多数“科学家”在探索世界时完全忽视了意识（[信息交换](#)）的作用。K.Korotkov 博士说，若不考虑意念力，水滴辉光的巨变将无法解释。从水的辉光实验可知：我们的思维，在经过正确的训练后，确实可以改变物质。

水记忆意识信息的能力则是极令人吃惊的。水不仅是我们食物的主要原料，而且我们肉体的 70%也由水组成。由此可知，我们的意识及其能专注能力能极大地影响我们的幸福感。一些有关高强度意识练习是如何能提升人体辉光与加速自我修复的例子将于此书后文呈现。

值得一提的趣事是，地球上许多文化都有在饭前[专注积极感情于食物](#)的传统。形式通常为对自然、上帝、宇宙表达感谢。鉴于俄罗斯最近的辉光研究，这样的专注应该有极大的原因。在食用前使食物充满积极的信息会使之变得与身体更加和谐，也更易于人体吸收营养。

在许多文化中，每个家庭成员在家庭聚餐时通常都会用自己最喜欢的盘子、杯子。K.Korotkov 博士也对此做了[实验](#)，实验中通过将普通水倒入不同的陶瓷（玻璃）器皿中，这些水清晰地展示出它们被间接（不直接经由意识）改变。他告诉我这些瓷器“记住”了它们被其主人用了很久一段时间。

极可能的是，生命的奥秘与水储存意识信息的特点有着极大的关联。古代所记载的有着神奇功效的“生命”或“祝福”之水也许可从新发现的水的秘密中找到了坚实的科学依据。

最好的消息是这水可以现在直接在地球上制取，而且其辉光可以通过[克里安效应](#)检测设备检测。尽管当由有特殊能力的人，比如高级灵力医师来意念专注时，水的改变效果更加明显。极可能的是我们将在不久后学习它。现在我们知道这是可以做到的。

我无法抗拒一个想法：我们祖先知道的比现代科学所认为他们知道的要多得多。不幸的是，这些知识绝大多数从地球上丢失了。有些是因天灾。还有是因一代代平庸和有拜物主义倾向的君主通过宣扬权威，仪文和恐惧来控制那些逐渐允许自己被奴役的人们。要看有关地球丢失知识方面最好的，例子总述方面的书，我建议读一下由米歇写的[《海奥华预言》](#)。

4：用电磁场传递 DNA 信息？

你知道吗？活的土豆可以“学习”获得萝卜的口味、颜色和形状——且前提是无（人/二者互相）接触。这是通过将萝卜的“生命音乐”播放给一农场正在生长的土豆来完成的……

欢迎来到 21 世纪的生物技术。

“生命音乐”是什么？一切生物皆有一个由非常复杂的电磁场组成的辉光环绕。其光谱范围自微波至紫外线。它不仅是一个“体温”！俄国生物-物理学家发现这个场非常明晰并包含着使生命生存的 必要信息。

现代生物-物理学界对生命的流行定义是：生命过程的本质是一个智能的[信息交换](#)。这种信息交换不仅发生于生物体内，同时也发生在生态系统中的不同生命体之间。目前已证明停止这种信息交换与终止生命相同。

通过多年以来在植物与动物上做成功的实验，以及其后的人体实验。俄国博士 Chiang, Kazhen 发现：通过影响人体的“生命音乐”人类 DNA 可以被改变、更新、治愈。

5：你的生物能量场及为何保持其高很重要

我们的生物-能量场持续地接受和发射信息——与他人，外在的动植物——即我们周围的一切生物。当我们的场虚弱时，我们很容易被其他影响打扰。我们甚至可能生病。

考虑一下病毒。众所周知，病毒是一种通过我们自身产生的有毒理性质的蛋白质和 DNA/RNA。它们是如何传播的呢？当你在传染源附近时，我们就“听”它们发出的混乱“生命音乐”——无论我们是否喜欢。如果我们的生物能量场是虚弱的，我们自己的细胞可能被这种混乱音乐误导并且可能在慌乱中自己制造同样的病毒。当足够多的人患病时，流行病就开始了——许多生物能量场不强者在其体内复制这种病毒。

俄生物-物理学家经实验证实：我们的手机，核设施（如防烟探头！）和其他一些电磁波频率于“生命音乐”频率内的设备可能会误导甚至损坏我们的 DNA。

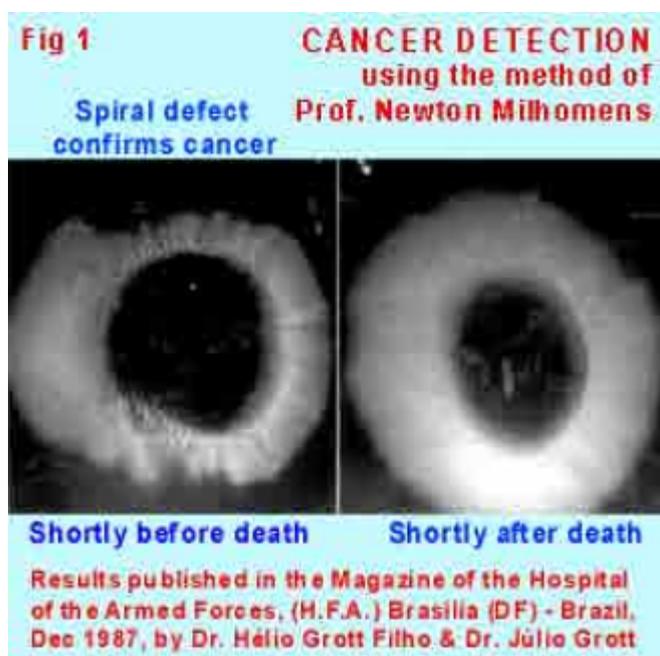
描述我们自己可以通过做什么来提升自我生物能量场是此书的目的之一。无论如何，照顾自己是自我的责任。特别是在这个挣钱看起来超越了我们的健康、幸福的时代。

一个强大、和谐、明晰的生物能量场极难毁坏与扰动。恰恰相反，通过传递积极信息（有关其自身内在和谐的明晰信息），健康者可以促进他人康复。

你是否注意到当一个老人处在一群健康的孩童中时会变得精力充沛？

6：癌是一种思想状态吗？

巴西物理学家 Newton, Milhomens 博士检测癌症的经历长达 20 多年。使用的是检查人手指尖周围生物等离子体的[辉光图片](#)。



在等离子体图片正确拍摄的前提下，癌症辉光以一种非常典型的“螺旋状不足”呈现出来。数十年的临床经验显示用这个方法检测癌症的正确率极高。

左图展示一个癌症患者左手指尖的辉光。螺旋状不足（一个空白），非常明显的癌症特征。

右图拍摄于这位患者刚过世时。癌细胞仍在并可发现于体内——但辉光没有显示任何癌症迹象!!! ——人死后的辉光和矿物的差不多。

如果你质疑这是个例——请再想想。

Milhomens 博士和他的同事已记录了 1500 多个类似的例子（至 1997 年）。

活人和死人的本质区别是什么？实质上没有物理差别——在死的一瞬间——体内一切器官和原子都一样。唯一主要不同是身体停止了运作——意识走了。

由以上论述可知：

- 辉光包含着意识信息，不只是物理身体。注重于物质身体的研究者可能会错过最重要的数据
- 一些病（如癌症）可能是我们思想的疾病（问题）。

这些是需要独立证实的说法。并且这正是我所做的。我使用的是全球最先进的生物-电照相仪，由来自俄国圣彼得堡的物理学专家 Konstantin. Korotkov 设计的。

Korotkov 与 Semion Kirlian 于十年前开始其研究辉光的历程，并成功地将电离物理，电离图像，光学数字化图像加工统一了起来。他设计了一种固体状态的光学仪器，可以激发生物等离子体可视化成像（气体放电显像法或 GDV）而不用任何电影、相片底片。检测一个人手指辉光是通过将手指直触玻璃窗。图像加工是数字化的。略去照片的处理过程极大地提升了辉光记录的可再现性和可靠性。诸如指尖压力、湿度、温度等干扰因素都被有效地排除了。了解仪器性能请见 <http://kirlianresearch.com/>

专家 Korotkov 的医疗检测方法就是建立在记录十指指尖的辉光这一方法上。因此我们不但可以得知人体中发生了什么，还可以知道它在哪儿发生——通过检查辉光的特定部分。这个迷人的诊断的总体论述将会于后文独立章节呈现。

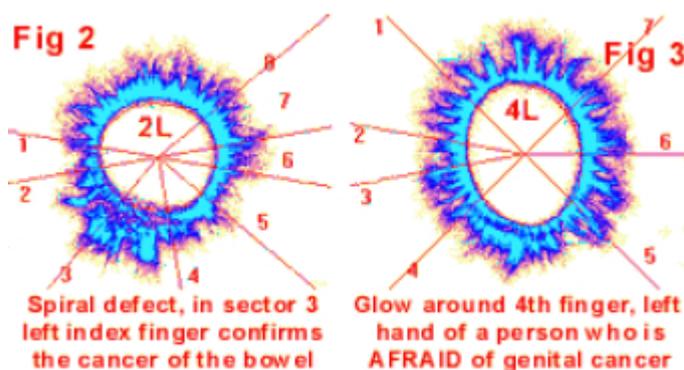


图 2 (Fig2) 展现了癌症病人的例子，“螺旋状不足”（空白）。在左手手指上 3 区域是癌的典型特征。这里对应着肠道（更多信息将于书后文呈现）。的确，这位病人在我们检测后的几周后死于肠癌。图 3 (Fig3) 展现了一个害怕癌症但实际上并无癌症的人的辉光。癌症螺旋状空白出现

处正是此人想象得癌症处的对应区域——泌尿处。在此人承认并释放这恐惧后记录的辉光图展示此人无任何癌症。于此后几天进行的细致医疗检查证实其身体的确健康。

难道在疾病以物理形式出现前不是我们想象出了它？我们应当相信那些鼓吹疾病可怕并从中获利者的言论吗？

绝大多数人将其注意力集中于其物理身体的功能和外表。难道我们的意识不该成为至宝（优先考虑）？无论如何，我们之所以生存是因为我们有意识……以上例子明确展示了：忽视我们思想和限制我们的意识可以导致我们自身的痛苦。

7 辉光照片——垃圾还是宝藏？

以上诊断的例子显示：围绕着我们身体的辉光储存着极多的信息。

拍摄下极好的图片来震撼那些不能理解其意义的人是不够的。困难在于拍摄真实的辉光图片时而不使储存其中的信息失真。另一个困难在于从所得的图片中提取出最多的信息。

所谓的“克里安效应”是目前唯一能记录真的，就是储存着生物意识中清楚的信息的辉光图像。请看<http://thiaouba.com/kiref.htm>，以获得更多细节。

8 生物能量还是生物信息？

什么是我们生存的根本？生物能？你需要多少焦耳的能量才能起死回生。显然，全球发电站的能量集合起来都不行，甚至连治疗一个简单的伤口都不行。显然，一股能量不足以让我们存活且生活得好。那是什​​么呢？意识存在的本质更像更像是在我们的意识中进行的一系列[智慧的信息交换](#)。没有智慧的交换——没有生命。如果这一交换被部分地阻止——一个器官将因不能很好地与别的器官交流而导致失衡。因而我们生病了。

那么，“气”“普拉那”等描绘生命力的古代词语的真实意义是什么？称之为生命信息如何？

古老的针灸是一种非常神奇的治疗方式。它是如何有效呢？依针灸者的说法，他们是通过刺激身体周围某些穴位来增强人体的“血气”。这难道不是通过创造非常特殊的意识感觉和刺激来激发生物信息流吗？

这生物信息是如何储存的？在哪里储存的？辉光图像[明确显示](#)了至少一部分生物信息以环绕我们自己身体的辉光（电磁场）形式存在。且这便是为何可以设计出能直接与这种光互动的色彩斑斓的辉光衣，而且为周身提供了一种持续的“色彩针灸”。更多信息参见<http://bioresonant.com/>

[在翻译此书时，有时为了方便（就和电流方向是正电荷运动方向那个错误一样），作者依旧使用生物能，翻译有时能顺进汉语就翻译成信息，暂时顺不进去就依旧用生物能。请读者注意这一点。莫莛注]

9 自然中处处都有治疗信息

你认识某些需要调理的人吗？告诉他们去森林抱树如何？

不要笑，这个建议很严肃并且有非常迷人的科学基础。

俄国科学家 Chiang Kazhen 发现，通过接受来自健康生物的积极信息，人类的健康可以极大地提升。甚至 DNA 可以被更新，所以 80 岁老人能换牙。这个技术涉及：提供一个健康的“贡献者”的生物微波辉光给生病的“接收者”听，前提是没有任何误传。Kazhen 曾做过一个实验：14 个共有 39 种慢性/无法根治的年老病人作为志愿者。这些病共有 11 类，包括关节炎，肝炎，恶性肿瘤，牛皮癣，动脉粥样硬化，湿疹……不必说，都是些现代医学无法在短期内根治的。Kazhen 博士使这群志愿者们处于由发芽幼苗与动物胚胎所发出的生物微波——“生命音乐”被放大后的环境中。效果？这 39 种疾病中，有 6 种被根治，29 种的情况有了极大的改善。12 名病人的身体综合素质有了极大的提高。9 人灰发变黑，7 人承认他们的性功能有改善。

因听健康动植物的“生命之音”，这些人的健康有了极大的提高。由此可推测：地球上所有的生命都

含有使人体“和谐”的信息。

依此看来，唯一最佳的态度是尊重我们周围的一切生命并与之和睦相处。通过毁坏自然与其他物种——我们最终伤害了我们自己……

故拥抱一棵林中健康的树也不是多么疯狂的事情。我们的存在看来是依赖于别生命。

有没有什么方式使我们更好地接受我们身边的自然信息？我目前的研究发现，将穿在我们身上衣服的颜色最优化，可以极大地提高信息的接受。被称为辉光色彩对的颜色组合看来是在持续地激发我们意识中的信息交换。这能提高我们的知觉力并使我们更易接受来自四周生物“生命音乐”。

10 我们为何需要看见辉光？

辉光的颜色，特别是环绕在头上的，有着非常特殊意义。通过看一个人的辉光，你确实可以在听到语言表述前“看出”他人的想法与动机，因为人类的想法首先出现于辉光中，之后才会检测到大脑活动。

如果辉光所展示的想法与此人所言不匹配，你可以立刻知道他在扯谎！因此无人能在你面前说一句使你不能辨别真伪的话。因为让辉光造假基本是不可能的。它展现的是我们的本性与动机。

由于我们的想法储存在辉光中——辉光可以当作人的心灵进化程度标识。当你看见一个人拥有明亮清晰的辉光时，你基本可以确定这个人是个好人且在心灵上高度进化，尽管这个人可能是平淡无奇且自己未意识到这一点。当你看到一个人的辉光灰黯，你也可以基本断定这个人动机不纯或人格有阴暗面，不管他/她看起来是多么地令人印象深刻，有说服力，有教养，“英俊/美丽”等等……

极其重要的是检查宗教领袖，“心灵导师”“大师”或“古鲁”的辉光。这种人应当有一个清晰的金黄色/黄色辉光圈环绕其头。如果他/她没有，你最好靠自己进化。比如说摩西，释迦摩尼和基督这样伟大的导师头部的辉光可以及肩。而现今，找一个头部黄色光环超过一英寸（2.54cm）的人都很难。

加入一个由辉光不好（即不合格）的导师所领导的教会或宗教是非常危险的，不仅有害于你在地球的物理存在，更不利的方面是有关你的意识。当使用你今生所储存的信息的时候真正到来时，你几乎找不到什么有用的信息。因而你将不得不把一切从头学起。

绝大多数教会，宗教及政治领袖的思想中只有两样东西，金钱和控制他人的权利。当你学会了看辉光，你便可以自己知道这些。

想象一下全球多数人都能看见辉光后世界的改变：人民能清楚地知道自己领袖的动机。想象一下依据一个人的辉光而非其物质状况与早已预演过的表现选举领导人的结果。

我们的辉光同时也包含了有关我们健康的信息，通过阅读辉光，我们可以在身体的故障（也叫疾病）以物质形式出现很久之前就发现它[3]。同时，通过控制你的辉光你确实可以医治你自己[6]。然而，在与读懂辉光能有助于我们的意识、心灵提升和理解我们身边的宇宙这些好处相比，治疗物理身体[5][6]这个好处几乎不值一提。学习去看和读懂辉光很像学习一门新的高级语言，它不仅可以帮助你探索自己意识的本性，还可以帮你更好地了解别人的意识。

所有的地球人都有辉光，但他们中的人绝大多数的辉光都非常暗淡阴暗。长期拜物生活及虚伪的态度；压制意识思维的提升；假装顺从礼节与仪文；是使辉光暗淡的直接、根本原因。不断增多的恐惧，嫉妒与傲慢等这种类型的情感极大地分散了一个人的生物信息，因而剩下所能发光的就很少了。

当你学会了看辉光，请准备好对他人问的一个难题的回答“你能告诉我我的辉光是什么吗？”当那时，你看不到辉光或你看到了一些你不想谈论的辉光。你就可以回答“为什么你不自己学着去看辉光呢？”我发现这个回答是诸多最好的回答方法之一。这种事情也是使我决定教他人看辉光的原因之一。

10.1 展示辉光

当人们意识到他们的辉光可以展现出来，并且很多人都能看见且看出他们的想法。他们便会极有可能试着去提升他们自己的辉光。然而，为了提升他们自己的辉光，他们需要真正提升自我。由此，通过以提升辉光为目标，这些人实际上逐渐变得更善良与智慧了。通过看辉光，他们可以识别在其面前的人的本性与动机。毫无疑问，如果全世界的人都能看并读懂辉光的话，全世界将会变得更好。

辉光每时每刻都在展示着我们的本性。借助镜子看自己的辉光是一件十分神奇的经历，你可以清楚地看出自己的本性是什么，并得知你的强项，你也可以借此观察你的心灵提升状况，并可以以提升自己头部的黄色光环为目标。当你能看出并读懂自己的辉光，拜访算命的行为便完全是浪费时间了。

11 儿童与辉光

极小的孩童（5岁以下），能自然地看见辉光。婴儿常常看在其面前一个人头的上方，当它们不喜欢这个颜色或这个颜色太异于其父母的辉光的话，它们就会哭，不管这个人怎么哄、微笑都不行。

孩子是非常自由自在，自然而然的。因此，他们的辉光要比绝大多数常常彻底陷在拜物主义的社会中，通过遵守肤浅的陋习与例子压抑自己自然的成人的辉光要明亮和强得多。

当我向自己十二岁大的儿子讲述怎样看到其自己的辉光时，他告诉我，在他小时候，他绝大多数时间都能看到辉光。然而由于无人注意，他便认为这不重要；而且，他认为自己视力有问题。这是一个典型的情况，在我看来，儿童应该在小学学习如何看懂辉光，这样他们将永远不会丧失这项自然能力。

12 我们的眼睛

我们可以用眼睛捕捉一段非常短的电磁波，波长在 0.3~0.7 微米——由紫到红。我们在眼中接受到的以上频率的混合就是我们所知的颜色。我们可以通过记录光的波段来精确地分析这种混合——但前提是要有特殊仪器。

我们的眼睛只有三种视锥细胞，分别感受红绿蓝光。它们是通过共振原理工作的感受细胞。就像三个分开的收音机收听 3 个电台一样。通过平均与分辨几百万不同的红绿蓝组合，颜色的感觉在大脑中被创造出来。众所周知，许多（实际上是无限）完全不同的光波组合可以在眼中制造一模一样的色彩效果。例如，可以以多种方式制造出绿色的感觉，例（a）混合黄蓝频率（b）单纯绿频光。尽管光波完全不一样，但我们的眼睛却无法分辨。“颜色”这个词只能准确地形容我们眼睛看到的效果。当我们想创造出由眼睛产生

的相同视力效果时，我们不必复制原来的光波。而是制造出对三种视锥细胞有相同的激活效果的光波就行。彩绘、电视、照片、电脑、事实上是现代的色彩技术与全球艺术在此都钻了空子。一切颜色皆仅为其三者（红绿蓝）的混合。因而，全球的色彩科技基本是在制造同样的视感（欺骗眼睛）。但是总而言之，眼睛能看到的颜色只是我们对更复杂现实——复杂的光波频率或别的什么频率——感觉的一部分而已。

12.1 例子

一个电脑（或相机）展幕可以仅用红绿蓝像素（或色素）展现出一个美丽的风景。然而，由这原风景发出的光波与屏幕上的完全不同，尽管我们用肉眼看不出任何色彩差异。

当我们需要用真正的光波时，也就是说我们想让一物（景）不仅能看更是能发挥其实际效用的话，我们需要去使用原光波而非混合红绿蓝。特别是，当我们想创造出共振的，可介入的，扩大的生物信息辉光时，这一点就尤为重要。我们可以用瓷与蜡制造出一把看起来很棒的小提琴。但这把“小提琴”完全起不了乐器的作用，因为我们没有着力于小提琴材料本身的振动特点。

13 怎样看辉光：提升辉光视觉

辉光振动是极弱的，否则我们将毫不费力地看到它。为了能真正依靠自己看到辉光，我们需要去找到方式来：

1.提升眼睛敏感度

2.提升可见光波长

我们可以通过以下3个方式来完成。

1 使用并训练我们的外围视觉

2 提高“曝光”（观察时间）

3 增强大脑视觉中枢的能力——加强左右脑沟通（练习2）

13.1 外围视觉

为何我们要用我们的外围视觉？因为我们的外围视觉要比中央窝视觉更敏感。由于其分辨率要比中央窝视觉分辨率低，全人类看来都忽视了外围视觉的潜在利用价值。因而,当我们读书、开车、看电视、用电脑时，我们使用的更多的是中央窝视觉。由于中央窝视觉长年累月地被用，它逐步遭受着强光和/或人造光的损伤（电脑，电视，等人造光源所发光）。

我们长久地以一种特定方式使用中央窝视锥细胞，并且期望着有特定的视感。孩童比成人更易看见辉光的原因在于:中央窝视觉尚好,未被损坏.但一旦他们上学后，他们被告知以一种特定的方式使用他们的视力，因而他们逐渐地失去了其天生的能力。

13.2 增加曝光

当我们在暗处拍照，我们需要增加底片的曝光时间。例如，在拍星空时，我们需要将一架相机静置于三脚架并将快门打开许久。

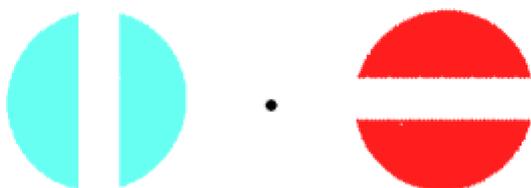
当然，我们不能将我们的眼睛放在三脚架上静止。然而，通过将眼睛注意于一点达30-60秒，我们也

可以获得“增强曝光”的效果。当我们的眼睛转动或眼前景象移动时，图片在眼里是平均的（每秒 25 张图片的电视画面看起来就是流利的）。当我们专注于一点，因眼部细胞持续地积累了自所视物传来的光的作用，我们提升了眼睛的灵敏度。这便很像将眼睛静置于三脚架上。

为了展示出用以上方法可以提升眼部灵敏度，让我们来举一个例子，通过持续地激发力，我们最终可以获得一个大幅摆动。（例，秋千）。将你的眼睛专注于一点有一个非常相似的效果——可以将你的视锥细胞极大地激发，并最终强到足以使你的大脑感知到视觉图像。

13.3 专注练习 1

这个练习的目的是展示增强曝光与使用外围视觉的效果，将所有半圆上色，置于约 1.5m 处，盯着中央黑点看 30s，并用你的外围视觉观察上色区。要注意紧盯黑点，不去移动视点。



上色区看起来像是被一种不同颜色的辉光环绕着。当我们的外围视觉被刺激一些时候时，我们会有与中央窝视觉相当不同的色彩感。你专注的时间越长，环绕着色彩区的辉光就越强，因为你更敏感了。在你专注于黑点一些时间后，辉光变得和原来的色彩一样鲜明了。如果你能做到这一点，你就能看见别人的辉光了。注意：这个练习展示了看辉光的原则，而非真正的辉光。

13.4 专注练习 2

众所周知，眼睛所接受的图像传递到另一侧的大脑半球。这项练习旨在激发两个半球的联络。这需要将双眼分开使用并将图像在大脑重合。将练习 1 中的图置于离你约 1.5m 处。

向前伸手，将一根指头处在你的眼与圈之间。交替专注于指尖与其后的圆。你应该能看见 4 个圈。之后试着将中间两个圈重为一个，使得你能看见两个圈中央有一个有“十字”的圈。看见“十字”是左脑（连右眼）与右脑（连左眼）交流的证据。

这个练习极为有效。：保持 5 分钟“十字”就能使辉光加倍并加速自我治疗。（书的之后章节会讲。）我认识几个电脑编程人员经常用它，因为他们发现这个练习可以极大地提高他们解决问题的能力。

初学者可能会发现它飘着而且不稳。尝试在眼与图之间移动指尖以得到一个极好的“十字”。你的状态将在 3-5 分钟后得到极大提高，最好不要眨眼。

我个人体会是，最好在开始这个专注练习时练 1-2 分钟，每周增加一次时间。短而高强度的练习看起来要比因不熟练而不时被打断的长时间专注有效得多。逐渐地，通过练习，你可以在不借助手指的情况下达到并保持“十字”。当你保持十字时，试着用你的外围视觉注意旁边的两个圆及周围的一切。当你能用外围视觉细察周围而不打断专注（保持“十字”）你已做好了看、读辉光的准备。

13.4.1 高级专注：

“十字”的一杠看起来常常在另一个的“前面”。这意味着，你的一个半球处在“主导”地位。男性

常常看见“平杠”（左半球主导），女性常常看见“竖杠”（右半球主导）。

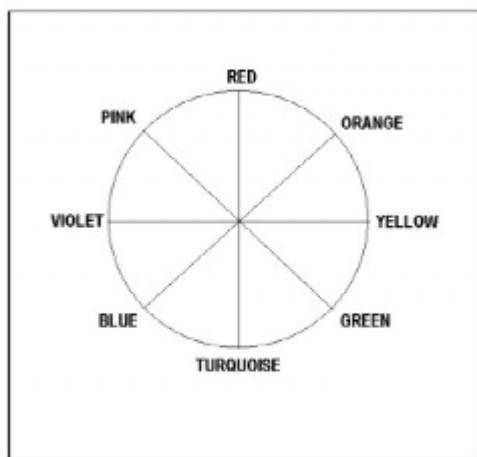
心理上，左脑的活动与理性思考，逻辑，创造有关。因此，如果你是左脑主导型，你极可能是一个理性思考者且你喜欢逻辑。

右脑的活动与直觉，感情，实际操作能力有关。因此，如果你是右脑主导型，你极可能是一个实干力很强，且直觉很好，感情敏锐。

通过专注，尽量试着将藏着的杠压在“上方”，此处的这个目的是平衡左右脑。之后试着去有意使它们（杠）交替在前，交替时间间隔保持一致。当你对自己的控制有充足信心后，试着去保持一个绝佳的平衡十字。

如果你的其中一只眼视力较弱，你或许需要去调节其中一个或两个圆来中和这种差异。

13.5 颜色与辉光对



在练习 1 和 2 中，我们注意到，当我们用外围视觉时，实际有颜色的边缘被另一种颜色的辉光所包围。这些辉光色不是偶然的。以下是彩虹上纯净色的单色辉光对。

红色的辉光是青，青色的辉光是红。
橙色的辉光是蓝，蓝色的辉光是橙。
黄色的辉光是紫，紫色的辉光是黄。
绿色的辉光是粉，粉色的辉光是绿。

注意，以上的辉光对与我们现代社会的科学界与艺术界推销的所谓的补色不同。为了避免混淆，后文只将使用辉光对，辉光对可以如图排列于一圆中，互相对立的颜色是辉光对，每个颜色的辉光都是与之对立的颜色。用辉光圈也可以适用于中间色，比如黄绿色的辉光是粉紫色。

认真观察一下地球上的自然环境，我们会发现大自然非常喜欢辉光对。随便找一只红色的鸟，你必然会发现这只鸟有青色的部分。同样的例子存在于蓝橙对等等这些辉光对上，它们不仅出现在鸟身上，鱼、蝴蝶、花等等动植物身上都有它们。往往你也会观察到次好色配对而不是最佳辉光对。

自然界的辉光对是非常鼓舞人的，并常常能创造出一种压倒性的美感与幸福感。当人们看见大自然中有辉光对的鸟儿或花朵，他们常常会暂停下手头工作，并欣赏一下这美好。这便是自然如何为我们心理与意识提供积极影响的方式之一。

在你计划去看辉光时，你也需要去记住辉光对的颜色。为什么？因为，如果你看见一个穿亮绿色衣服的人身体发出粉色的辉光，极有可能的是你看见了衣服颜色的辉光，而非他本人的。然而，当你看见一个人头部有一个黄色辉光圈而其头发不是紫、蓝、粉色的时候。那便说明你极可能看见的是那个人的辉光。

13.6 辉光视觉与余像（残留图像）

在我的研讨会上最常见的问题是：*Tom*，我的眼睛在欺骗我吗？答案是否定的，你只需要学会注意到你眼睛的这个能力。

我们眼中的光学感受器（红绿蓝）都是振动感受器，而且是高度非线性的，还有记忆。因而它们能在外界光线停止刺激后的几秒后继续振动。

视觉记忆往往以余像的形式展现，余像可以精确地展现出形状。有着辉光环绕的物体的余像要比原物体大。这是因为，此时你眼中的辉光余像变成了辉光“快照”。因而在看辉光时，紧盯一点并克服移动视点的小动作是十分必要的，否则辉光图像将与物体的余像可能会混淆。

你或许也能看见背景的余像。如果背景朴素，你能看到它的一致、清晰的余像色彩。而在你看到的那个人附近，辉光的余像将会与之极其不同。

我们眼中的非线性红绿蓝感光器会有两个效应

1) 过度刺激（高强度）所制造出的视觉影响或许会在视觉中持续好几秒。这被称之为“灼伤”余像。尽管“灼伤”余像的颜色可能辉光色。它们的颜色往往随初始刺激强度而改变。

2) 如果视觉刺激保持一段时间（比如专注于一点）就可以检测出极弱的光，甚至其频率与原可见光极为不同。我们眼中的非线性感受器将这种微弱的刺激转化为视觉感受。这种视觉感受看来是持续、可重复的。我们提升辉光视觉时，我们眼睛的这个能力应得到训练，特别是外围视觉的感受器。

14 怎样看辉光

此处的练习通用于第一次试着看辉光或练习看辉光的人。找一个好的环境是很重要的，因为你不仅因此可以看得更好，而且还可以对你所看到的更有信心。

1、人处于光线柔和的**白色平坦**背景前。一个有颜色的背景将改变辉光，因你需要知道有关混合色的更多知识。有些辉光与背景的混合可能会的导致误读的问题。

2、选择去看**一点**，前额中部是一个**非常棒**的点，这是所谓眉心轮或第三眼的所在地。在某些文化中（比如印度）他们会在前额上做一个标记。古时，这个标记代表着**看辉光的邀请**。

3、盯此点**30~60秒**或更久。

4、在**30秒**后开始用外围视觉（余光）来细察那个人的边缘，并在此时**持续盯在同一点**。**最重要的是持续专注，克服去看四周的想法**。你能看到靠近这个人的背景更亮，而且还有一个与背景不同的颜色。这便是你看到的辉光，你盯得越久，你看得也就越清晰。记住，专注于一点可以使辉光振动的影响在眼睛处积累，因而使你更加敏感。

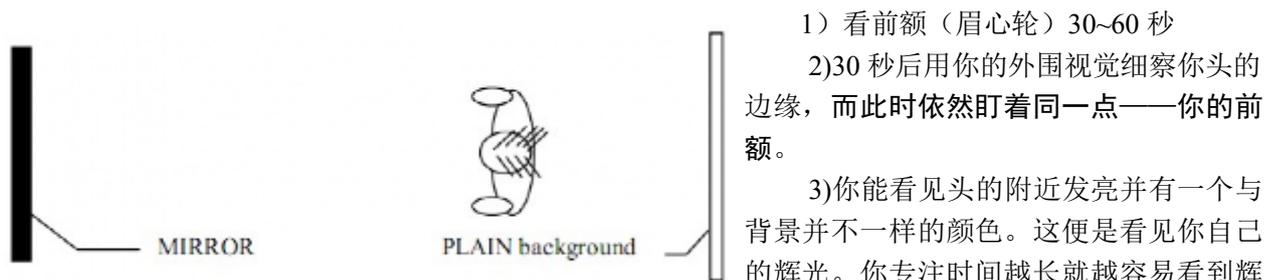
5、快照辉光的技巧，在看辉光专注足够长时，**闭眼**。因为在闭眼前你看到的是自然光加辉光，但在闭眼时你限制了自然光，在那时的**1~2秒**你只能“看见”辉光。准备好，在你视锥细胞停止向大脑传递视觉之前，你只能看**1~2秒**。如果你错过了它，你就得去再次专注了。靠自己试验出是缓慢地闭眼好还是快速地闭眼好。有些人在这一两秒时对辉光更敏感，而有些人更喜欢睁眼专注。找出最适合你的方式。

15 看别人的辉光

最好是直接看那个人的眉心轮（第三只眼或智慧眼，处在鼻子以上 1.5 厘米，两眼之间），并试着将思维状态保持在类似于前文提到的专注状态 30-60 秒。

我也曾试着盯喉轮和胸轮看。然而，如果你专注于一个人的胸部看时，由于不太寻常，会导致那个人感觉很不自在。当你看人眉心轮时，你还可以继续对话。再次强调的是，光线柔和、没有阴影的背景是最好的。通过练习，任何整洁的发光背景（比如蓝天）都可以当成看辉光的背景。

16 怎样看自己的辉光



光。专注于一点可以通过积累到你眼中的辉光振动来使你更敏感。这是需要你特别要注意的。

每天至少练习这个 10-15 分钟来提升你的敏感度和辉光视觉。记住练习也是提升辉光视觉所需的。

17 辉光的颜色及其意义

辉光是在任何时候都展现出我们本性（天性）的光。在此，我们或许有必要解释一下什么是“本性”，并且为何花费一些努力去“发现”它是必要的。

我们社会强调标志（符号），陈腔滥调（老套），习惯，礼仪，表面文章，虚伪，从众并屈服自己的自由意愿于领导者，我们的“教育”主要是建立在那些试图去控制民众的人的观点与期盼上。

我们的本性是：当我们认出并扔掉我们的所有的习惯，老套，仪文和虚伪，表面文章后，自己余下的部分并且变得完全有自我心灵意识，真正地自然和自由自在。注意由于有些人太依赖于其仪文与习惯了，因而发现他们到底真正是谁，如果不是不可能的话，那也是非常困难的。而唯一快速的方法就是去看他们的辉光，因为这展现了他们隐藏在任何表面文章下的本性。

通常，一个人的辉光越浓、干净、明亮，这个人就越好，心灵进化程度越高。同时，辉光越整齐，这个人就越健康平衡。

辉光的亮度分布可以当成一个高效的[疾病诊断工具](#)，但这需要[复杂的设备](#)（参见后文的克里安诊断技术）。目前先讲用我们的肉眼可以轻易地看到什么。

我们的辉光环绕全身，但以下对辉光颜色的解读仅限于头部。以下提到环绕其头顶辉光颜色的意义已被作者证实[1][2]。当你看辉光技术的很好时，你可以自己证实。通过看辉光时专注于自己的想法，或在看别人辉光时告诉他们有什么想法。

通常，人的辉光有 1~2 个**主要颜色**。这些颜色或这颜色的辉光极有可能是他们喜欢的颜色。

除了主要颜色，辉光也展现出了想法，感觉和欲望，它们则像头上方稍远处的“一闪”或“云”或“火焰”。例如，一闪橙色表示一个去行使权力和控制的想法或欲望。辉光主要为橙色的人代表着权力和控制人的综合能力。快速改变的“闪”意味着想法迅速变换。

17.1 纯洁颜色辉光之含义

(彩虹色，纯净单色)

紫：代表心灵（灵性，有关灵魂）的想法。紫色永远不会是辉光中的强色，它只会以暂时的“云”和“火焰”形式出现，意味着真正的心灵想法。

蓝：平衡存在，维持生活，放松的神经系统，传递力量与能量。辉光中蓝色多的人是放松的，平衡的，并能有在洞穴中求生的潜力。他们天生善于生存。蓝想法代表放松紧张的系统以达思维之平衡，或有关生存的想法。

当一个人在接收或传递能量时，或他在进行心电感应交流时，电蓝色可以强过所有颜色。例如，[《海奥华预言》](#)的作者米歇，在演讲会特别是在回答听众提问时，他的辉光就是电蓝色的。

青：代表着动态，高度活力的人格，能够规划，影响他人。辉光主色有青色的人可以同时做很多事情，且是很好的组织者。当他们被迫去专注于一件事情时他们会感觉无聊。人们喜欢有青色辉光的领导，因为这种领导更倾向于解释他们的目标和影响他的团队，而非命令执行他们的指示。青想法代表发散性思维。

绿：闲适的，渐变的力量，自然治疗能力，所有的自然治疗者应当有它。有绿色为主的人天生就是好的治疗者，且越绿就说明其治疗水平越高。这种人也热爱园艺且常有一双“绿手”——对于任何他们栽培的植物。与一个有绿色为主色辉光的人在一起是一种非常闲适非常宁静的经历。绿想法代表着闲适的状态与治疗。

黄：快乐，自由，无所执着，释放出活力。有黄色为主的人内心充满喜乐，非常真诚且没有任何执着的东西。（请辨析执着于坚持的差别，莫美注）

围绕着头部的黄色辉光：高度心灵进化，心灵导师的标志。不要接纳来自任何一个没有这个光圈的人的灵性指导。佛祖和基督都有展到其肩的黄色光圈，而现今地球上找一个黄色光圈延展出的光长超过一英尺（2.54 厘米）的人都很困难。

黄色辉光的出现是眉心轮高度活动的后果。心灵高度进化的人长年激发眉心轮（发紫色），因为他们的想法中总有强烈的灵性想法。当这个轮在高度活跃时被观察到，一个金色光圈会在其周围展现，环绕着整个头。黄想法代表着喜悦与满足。

橙：使人振奋、开心，吸引人的，权力的标志，有控制人们的能力或欲望。当橙色辉光是一个人的主色时，它常常促使黄色光圈变为金色，表明这个人不仅是一个灵性导师，而且还是一个强大的灵性导师，能够展示其独一无二的力量。橙想法代表行使权力或想控制他人。

红：拜物拜金，有关物质身体的想法。红为主色的人代表拜物势利的人生态度。

粉(=红+紫): (灵魂层面的) 爱, 为了获取一个纯净的粉色, 你需要将紫色(我们所能见的最高频率)和红色(最低频率)混合, 粉色代表着一个人极好地平衡了灵性意识与物理存在。最进化的人头部不仅有一圈黄圈(永远是辉光中的强项), 同时在更外部有一个粉色辉光向外延伸。地球上的粉色辉光极少, 只能以暂时的想法出现而非主色。

17.2 脏色

(比背景暗的颜色, 相比于光, 它们更像烟和雾)。

棕: 心绪不宁的, 分神的, 拜物的, 忽视灵性的。

灰: 罪恶的想法, 不纯的动机, 人格有阴暗面。

硫磺色: 痛或缺少闲松, 愤怒。

白: 重病, 人造刺激(毒品)。死前几小时, 辉光变白, 且亮度变大。

注意, 在许多文化中死亡被画于白色(而非黑色), 因为在古时, 人们确实能在死前看见一个白色辉光。看来我们祖先知道的数量出乎我们的意料。欲知我们已从地球上丢失的科技总结, 我建议你阅读[米歇的书\[1\]](#)。

为何白色辉光代表问题? 白色辉光就像噪音, 而非一系列和谐的音调(单色光)。在交响乐团演奏和乐的乐曲时是不可能添加噪音的。类比可知, 辉光中出现白色代表着身心不协调。

我们身处其中的大自然也是和谐的。这种和谐源自分开的振动音调或和声, 有一部分的解释存于现代量子物理。

17.3 读辉光的例子

例 1、 一个妇女头右边有着非常强烈的绿光, 但左侧却很小。解读: 她直觉极强(右脑), 有自然治疗能力但逃避逻辑(左脑)。她承认了信任自己的直觉和她刚学完(Master Reiki)宇宙灵气(一种用宇宙能治疗养生的方法)大师治疗课。

例 2、 一个有暴力史的年轻人有非常好的辉光, 且头部环绕着极多的黄色。当他被告诉其真诚、优雅、充满爱心、灵性的本性并被问及为何他一开始要违背自性时。他感动得哭了。

例 3、 在一个对话中, 一个人有了一个“紫闪”随后是“黄闪”。说明这个人刚有了一个灵性想法, 且他对那个想法极满意。

例 4、 在平均为青色的辉光中, 这个人的辉光中有一个白色的短带, 这个人不是病了就是在吃能改变人的身心感觉的药(如止痛片)

例 5、 一个宗教组织的领袖在一次惯例集会时肩膀有一些辉光但头部却很弱。几分钟后, 一个简短的非常暗的蓝带在其头顶出现了一会儿。这个暗蓝色想法显示他注意力集中于生存而非心灵提升。

18 技术, 骗局与真相

18.1 辉光“相机”

几乎在每年的新时代节日(新时代运动的活动, 中国一些像卖水晶的地方可能也有)时, 你都可以发

现有商业头脑的人会让你花钱买一张“你的辉光照片”。照出这种照片的“辉光相机”，实际上是使用了照片拼集的照相骗术来创造辉光的假象、

在照相机内有半自动化的光源，可以在内部照亮胶片。

这种拍摄出的色彩通常只简单测量出你皮肤的电阻，这与你的感情状况有关（测谎仪便是建立在测量皮肤电阻的基础上，这个技术已被用了近 60 年），但这无关你的辉光。你所得到的只是一个将你的照片轻微过度曝光及一个内部二极管光发光的混合图。

这种方式拍下来的辉光总是一直不变的，因为在照相机内部发光二极管的位置总是不变。任何制造出“过度曝光”的脸和“辉光”的相机都是值得怀疑的。真正的人体辉光是持续变化的，极像火焰或热空气，并且永远不会有一个平滑、整齐的形状。

例如，一个病人，自然治疗师，和心灵高度进化的人的辉光的形状，尺寸，颜色组成都极不同。我们可以并应当学习用自己的眼睛看到它。可悲的是，处处都是的商业误导使得人们持续地惊奇于“高科技小玩意”，而不去理解它们是如何工作的。

18.2 克里安技术

目前，唯一能照下一些辉光片段的技术是[克里安技术](#)。尽管在 100 多年前，尼古拉·特斯拉就已经发现身体发光能在一定情况下看到。能够拍出这种光的克里安技术直到 1939 年才被基尔良夫妇发明。以下我将阐述一下克里安效应的原则。当你想听到自然振动时，或者准确点讲，铃声——你用了一微秒撞了它一下，你便可以在之后几秒听到铃声。如果你不去撞这个铃，你可能几周甚至永远都听不到任何东西，因为其震动在无激发状态下太小了。

当你想要去“倾听”围绕人体的自然振动时（比如可见辉光和紫外辉光），你也需要去激发。这是通过在几微秒内向人体发射高压电脉冲并在其后的几微秒甚至几秒内记录其紫外与可见光反应来完成的。注意，在这时我们身体制造出静电，并通过接触地面，我们将其自然释放了。这电流实际是我们生物能的一部分。在全球辉光探索领域的领先人物之一 Korotkov 博士，在经过多年探索后，确定：尽可能小的激发不仅是安全的，而且可以激发出可记录的包含[最多信息](#)的人体辉光的回应振动。

在近十几年来克里安效应受到了俄国科学家的广泛关注（物理学家，生物物理学家，生物学家，医学家，法学家等等），并发展出了详细的应用。

18.3 克里安设备

在写此书时（1997），[克里安设备](#)仅限于记录人手指的辉光，主要是从安全方面考虑，因为有高压。（在 1996 年）最先进的设备（由俄圣彼得堡的专家 Korotkov 和其团队研发出的[GDV 设备](#)），使用一台电脑，用光纤而非胶卷来控制电荷耦合器件的排列。并且能获得实时辉光。目前，他们仅能记录辉光的强度分布。原辉光的色彩所贮藏的信息仍不可获得，但强烈的辉光图片常常可以人为地“上色”展现“冷”和“热”。

至今（1997）大多数克里安设备操作员忙于将设备用于医疗诊断，这也是其物质利益的来源。在俄国，科学家[3][4]也用克里安设备训练心灵感应，分辨真假自然治疗者，探究意识及其对物质的影响，检测幼儿的天赋，检测死后意识活动……在此举几个例子：

例如，在专家 K.G.Korotkov 的书《死后之光》[4]总结了经过大量探索人类死后辉光实验的结论。其中一个由专家 Korotkov 做出的重要发现是:在物理身体死后,人的辉光在其后 72 小时中（几乎是恰好 72 小时）持续地变化着,显示出那时有意识活动。有趣的是，几乎在地球上的所有文化中，人们都在死亡与火葬（土葬）之间观察 3 天。同样值得一提的是耶稣在其死于十字架后的第三天复活。又一次，我们很难不去承认先民知道的比我们认为他们知道的要多得多。

18.4 克里安诊断

每个器官和身心系统的每个功能都有其辉光中的“图像”。

众所周知，这个星球上的个体可以通过一小块组织或指纹来确认其身份。几乎我们身体中的每个细胞都含有全部的 DNA。同样，通过使用克里安设备记录有关人体辉光的样子、状态。它能提供丰富的，有关一个人整体身心系统功能的信息。

经过过去 20 多年来的探索。Korotkov 专家和他的团队已毫无疑问地证实双手十指发出的辉光场提供了有关我们健康及其详细的信息。特别是，读（分析）指尖的辉光，能够在物理症状出现前很早诊断出各种器官及身体系统的疾病。[克里安检测](#)指尖辉光技术建立并证实于一队科学家 20 多年的大量研究上。左图展示了我手指的辉光，附上简化了的检测表（基于专家 Korotkov 的书[3]）

读辉光需要很多的知识。以下，我将尝试简短地总结一下我自己对克里安（技术拍到的）辉光的理解，当然，这有局限。

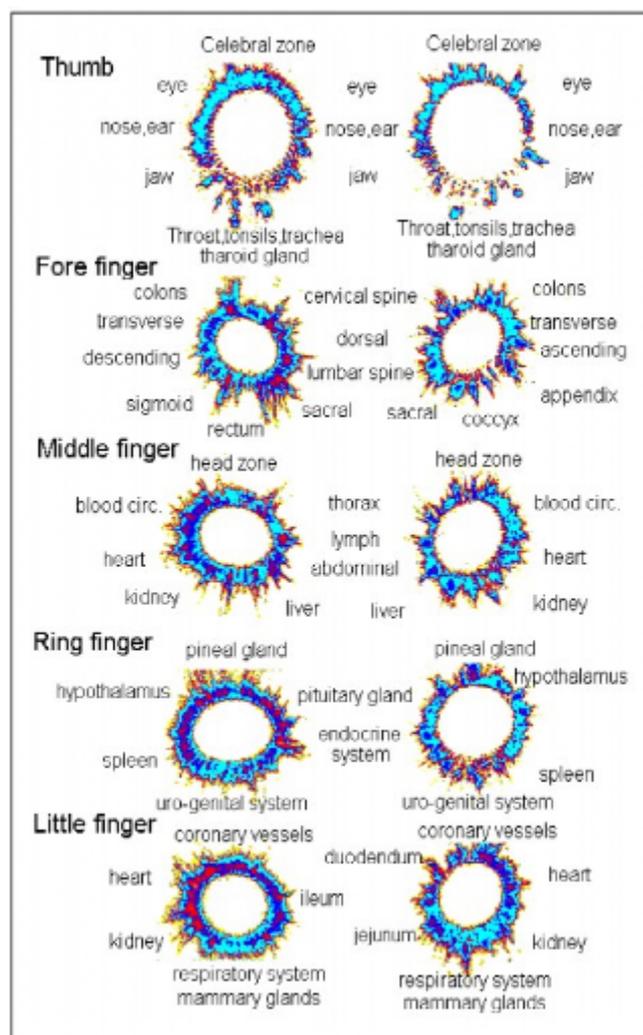
通常，环绕着任何手指（或身体的任何部分）的辉光有不连续，过分突出，过强或有奇怪的图案，即表明身体与之相关联的器官出现反常，即与其余的身心系统不能协调工作。辉光中特殊的“间隔”、

空白区域和一些分离区域则意味着问题或潜在的问题。在绝大多数情况下：身心健康、和谐的人发出的辉光是在指尖平和地环绕着，没有“间隙”、“分离区”和强度形状的快速变化。

19 提升你的辉光

辉光反应出我们“真实自然本性”。通过提升我们的本性，我们的辉光可以极大地提升。这是正确的方向。如果我们要变成宇宙公民中更好的，更有心灵意识的人。

19.1 冥想



冥想是一种达到并保持思想完全安静，没有任何想法的状态，换句话说讲，在冥想时我们要以保持思维空白为目标并集中我们的注意力于没有想法。这种“思维安静”的状态可能会被保持几秒或几小时，这取决于你的能力与动机。

冥想有很多技巧，其中最常用的是由几个词或声音组成的所谓的“冥想咒”。它可以被用来在思维中重复以协助我们达到一个思维的空白状态。

与那些吸引追随者和/或收钱来教他人冥想的人所鼓吹的流行“信条”不同的是，冥想咒没有任何“圣意”且实质上没有冥想咒比别的更好（此观点有待考证，莫莢注）。然而，不管其内容，“冥想咒”有两个重要作用，可以极大地帮助我们达到并保持一个冥想状态。

1 “冥想咒”是一个极简单的想法。当我们将其于思维里反复重复时我们会对它非常熟悉。可以用它来替代别的出现的想法。每次在冥想时有了一个想法，我们就可以用冥想咒代替它。

2 当我们常常练习冥想并用相同的咒时，不久我们便训练我们的思维将这咒与一个宁静的冥想状态相联系。这在神经语言学（NLP）中叫作一个“心锚”。在使咒与冥想状态相关联后，尽管我们处于紧张状态，一想冥想咒也能将我们的思想瞬间平静。这使得我们的冥想咒变为一个应对生活中紧张状况时一个非常有用的工具——一个我们可以通过自己经常练习冥想，自己发展出的工具。

当我们理解咒的这两个功能后，更换冥想咒显然不是一个很好的选择。除非在特殊情况下，比如，当我们想改掉一个不好的冥想习惯——因为它不能使我们达到更深层次的冥想，而我们确认出现在使用的冥想咒与之相关。

必须要注意的一点是不管我们用什么冥想咒，我们要对咒的内容保密。否则他人可能会凭借你的冥想咒与你心灵感应从而控制你的思想。

冥想咒通常由交替的鼻音和母音。最常见的是“ooohmmm（哦哦哦呵姆姆姆）”或“aaaaummm（啊啊啊啊优姆姆姆）”但别的词也可用来扩展 {home[汉语拼音 hou, mu] room[ru, mu] zoom[zu, mu] moon [mou, en] boom[bu, mu] 等}。冥想咒最好是完全自创的而且不出现在任何语言中。

冥想时的姿势也很重要。最简单的是一个舒适的坐姿，脊柱挺直。如果你躺着，你极可能睡着。当你失眠时倒可以借此解决。

双手合拢，交叉双腿会使你冥想的更好，因为这使你身体的生理—电—磁场更紧凑因而更强[19]。盘腿而坐是另一个好的选择，但需要身体适合与一定的训练。而另一个好的姿势——尽管在今天很少用——是个蹲下的姿势，膝盖靠胸，手脚相交。这个姿势很像我们出生前在子宫里的姿势。

如果你从未试过任何冥想，请找一个安静之处，并依照以下步骤：

- 1、选一个舒适的冥想姿势。
- 2、闭目，放松全身肌肉，包括脸部。交替用鼻孔呼吸的瑜伽在这个阶段的开始十分有帮助。
- 3、忽视任何想法——不要接着它们联想——这样保持 20 分钟或更多，试着保持思想空白。你可以

使用一个思想中的声音“ooooohmmm（一个冥想咒）”来化解每次产生的想法。或者你可以一直数想法，每次都抛弃它们，即不去分析它们。当你五分钟想法少于2或3个时，你的冥想成功了。

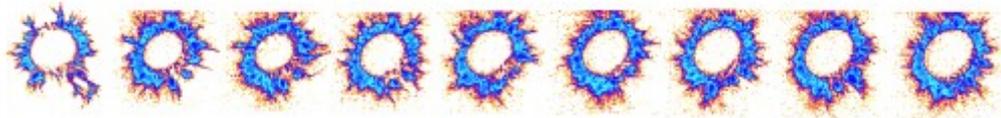
在每次冥想前你或许会明确定义你想学的东西。在冥想中请不要期盼答案的到来（尽管它可能会到来）——因为这个期盼也是一种想法。

通过练习你可以在任何时候任何地点清空思想，甚至在人群中，或一种紧张的状态下也可以。但请注意，除非你确实已长期练习冥想，且确定冥想咒已坚牢地与平静的思想状态相连。否则请不要在紧张时使用冥想咒。

为何冥想对辉光有极大地影响？因为，当我们一直有想法时，它们会影响我们的“本性辉光”。它们超过并打搅了我们身心系统自己将要做的事情。当我们设法屏息诸念，我们就给予自己身心达到其自然状态的自由。自然状态即在任何时候都是我们最根本状态的意思。这个状态的结果是我们身心的和谐。之后我们的辉光不仅变强了，而且更好地反应出了我们的本性。后文我们将清楚地见到这种自然的和谐状态与我们身体中之中的自我修复有着极大的联系。

冥想的另一个好处是它可以使你的思想出现新的观点。往盛满了的杯子里注水只能导致溢出，我们的思维一样，当它充满了想法，新主意就没有位置了。冥想对于提升你的创造力和解决问题的能力都是非常有效的。“天才”常常做它，艺术家与诗人称之为“灵感”。许多名人比如爱因斯坦和爱迪生都练习几种形式的冥想，这都是为人所知的。冥想有时被形容为“倾听想法间的安宁”。我们在冥想时的努力方向就是要去延长这种安宁的时间。能冥想也是接受心灵感应的必要条件。在你的思维没有真正安静前，你便不能听到别人的想法。

为了展现冥想的益处，一个人可以每隔一段相同的时间用[克里安相机](#)记录一次辉光。实验结果如下。



为了简洁，只观察一根指头（右手食指）。这样可以使我在冥想时不被打断。Korotkov 专家在记录我辉光前告诉我，一根指头的辉光变化可以代表剩余九根，类推可以代表全身的辉光变化，上图为冥想时每隔一分钟所拍摄的辉光图像。

依图可知，辉光等级（大小）随时间增加。在这个特定的例子中，我们观察到辉光提升了 60%。

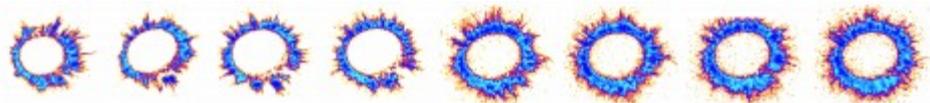
同时开始的辉光“空隙”逐渐关闭了，表明身心状态达到了一个更和谐的运作状态。依照在之前讲过的克里安诊断技术，身心系统都在冥想时有了非常强烈的自我修复。分析以上图片可知，冥想极大地提升了我们的辉光，尽管是暂时的，但系统地冥想练习最终能永久性地提高你的辉光和健康。经常练习冥想的人给人的感觉像是比同龄人年轻 10 到 15 岁。每天常常给思想一个放松并使自我修复进行一切不同。

19.2 专注

专注练习的目的在于集中我们的全部注意力于我们思维和身体以完成某个目标或发展某种能力。比如说瑜伽，太极，[西藏喇嘛运动](#)，呼吸练习，视力练习，倾听“内在声音”，观察“内在光”等等，是各式

各样的专注。在前文中我提到的两个专注练习中一个是用来提升敏感和训练外围视觉，另一个是要增强与训练左右脑的交流（联系）。能够专注是进行许多灵性活动的必要条件，包括空灵旅游与心灵感应。

为了展示专注对辉光的影响，我选择专注于“十字”的练习，并每隔一分钟记录一次我的辉光。在记录这个辉光时，我还仅是看“十字”的新手（学了约一周）。再一次，为了简略，专家 Korotkov 只记录了在在一根手指尖的辉光（右手中指），这样可以使我在专注时不被打断。以下是间隔为一分钟拍的八张图。



由上图可知，辉光强度随时间增加，且在这个例子中，我们可以看出辉光加倍了。同样，开始的辉光“空隙”消失了，意味着身心达到了一个更加和谐的状态，依之前讲过的克里安诊断技术，我们也可以知道：身心在专注时表现出极大的自我修复能力。

显然，以上所讲的专注练习极大地提升了我们的辉光。尽管是暂时的，但系统地专注练习激发左右脑之间的交流最终可以永久性地提升你的辉光与健康。

19.3 专注与冥想的比较

尽管冥想与专注的目的截然不同，但比较两者对我们的辉光及身心系统的自我修复程度却是可以的。定量比较其结果可以通过共同对比分析对辉光的作用来展示。

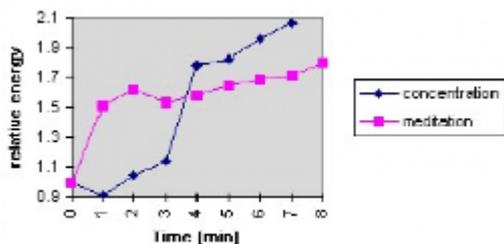


Fig.5 Relative changes in bio-energy level

全部总体的辉光（一根手指）的大小
——越大越好

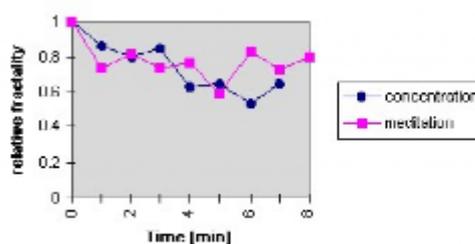


Fig.6 Relative changes in fractality of bio-energy distribution

辉光的不规则度
——越小越好

这两个共同对比展现出一个简易的参考。（上图中，正方形皆为冥想。）

所有的比较的初始状态都是相同的，所以其与初始状态的对比都可以轻易观察到。图 5 (Fig.5) 展示了总体的辉光改变状况，图 6(Fig.6)展示了在专注和冥想时辉光不规则度的减少比较。

以上表明我们的辉光不仅在思维活动时产生极大改变，它也可以被控制并极大提升。冥想与专注练习这两者皆能使辉光的强度与分布规则度得到极大的积极提升。依克里安诊断图展现出的结果：意识训练显然能极大地加速人体内的自我治愈过程。

专注看起来是要比冥想对辉光的积极影响更有效、持续。以身体自愈和提升辉光的角度来看，“十字”专注练习的潜力要比冥想大。专注极大提高了辉光的强度，更重要的是，它在降低辉光的不规则分布时有着更加持续与显著的效果。

冥想是通过放下一切来达到身心自然状态的一种被动方式，然而专注是极为主动的。在使用“十字”这个特定的专注练习中。我们主动激发了左右脑的交流，给予我们身心一个达到深度和谐的新方式。这专注吸引人的另一个原因是：它只需要极小的训练就会有实效。任何有足够（想去心灵进化）意识的人都可以利用这两个练习来提升辉光并极大地提升身心系统的自我修复机能。

在我看来，提升用思维锻炼来控制辉光的方法；对控制辉光时产生的变化的解读这两者应当在不久的将来被极大地探索，进而为 21 世纪一种新的自然自我治愈医疗和健康自我提升方法论奠基。

很难不去注意到的一点是：冥想和专注练习显示：我们的“想法”实际上是阻碍我们身心达到一个完全和谐的主要障碍。（莫莱注，因为错误太多）。我们认为我们“知道”的只是知识海洋中的一小滴水罢了。

19.4 激活脉轮

我们的身体有六个主要的主要的生物能量中心。古时瑜伽师称之为轮脉，尽管也有许多更小的脉轮，但人体只有六个主要脉轮（看参考书[1]）。

脉轮系统是我们的意识与物质身体间**能量与信息**传递的一个非常重要的途径。激活脉轮——人体辉光的中心点，会对我们整个身心系统（我们的健康与辉光）功能有一个极大地积极影响。脉轮的主色，尽管通常在现代地球人当中很弱，都是纯单色光，由一束单一频率的光组成，极像彩虹中的光。

所有脉轮的活动都与我们的身心功能的许多方面密切相关。进一步讲实际是与我们的辉光相关。为了拥有一个美好和平衡的辉光，没有虚弱或空白处（这也是极健康的标志）。平衡所有脉轮的参与是必要的。这个事实早已被古时喜马拉雅地区的瑜伽士和喇嘛所熟知[10]并已被[克里安诊断](#)证实[3]。

怎样直接激活脉轮？我个人证实出 2 个非常有效简单的方法。

- 1、 特殊的身心运动。例如，一系列被喜马拉雅地区喇嘛所使用的古瑜伽术[10]。
- 2、 将衣服的颜色与脉轮匹配。

独特的能激发和平衡所有脉轮活动的身心专注练习，已被西藏地区的喇嘛和瑜伽士熟知几千年。尽管他们从未对其进行保密。但是脉轮、生物信息、辉光的概念，与其对于人身心的关联，持续地遭到西方“科学界”的无理抨击。

19.5 将所处的环境与辉光相匹配

当我们了解到什么是我们辉光中的“强项”（主色），我们可以将周围的环境与我们的辉光相匹配。重新装饰我们的房间使之与我们的辉光更匹配，可以对我们的心理产生积极的激发，并在很多方面提升我们的幸福感。

参考大自然激发我们所用的方式，我们要用辉光对来进行匹配。例如，如果你的辉光主要是绿色的，你应该在装饰时尽可能地使用绿色和粉色。

另一个技巧是：将我们的环境与与之相关的想法颜色匹配，这些颜色在辉光的意义那章中讲过。例如，如果你考虑放松你的思想（蓝想法），一个蓝色的背景会增强你的想法。注意，当你注视非常蔚蓝的天空

时，你几乎立刻就感到了放松。这是因为，在天空的蓝色的共振可以协助（增强）有关放松的想法。蓝色牛仔裤很流行，因为它能帮助我们放松思想。宣传棕色牛仔裤的尝试可能用处不大，因为人们潜意识里喜欢蓝色的牛仔裤。为了让蓝色更好地被察觉，它需要和别的对比色(辉光对或次好辉光对——橙，红/黄)。

另一个例子，当我们处在有各种绿色的环境中时，我们的治疗（绿色）想法将变得更高效)。同样，为了让绿色更好地察觉，它也需要和别的对比色在一起（辉光对或次好辉光对——粉，紫或红)。

它们是可以非常稀薄和淡的，但它们必须是有一个清晰干净“彩虹”和声振动（意即此处使用的颜色不可为别的颜色混合而成)。

19.5.1 颜色激发和生物（颜色）共振衣（即脉轮衣）

古文明（墨西哥，南美人，印第安人，波利尼西亚）都有这样一个传统：穿极为多彩的衣服。根据我的研究，这看起来是个传统，实际上是有重要的科学原因的。

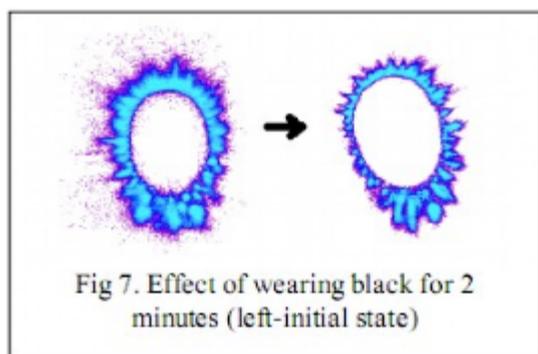
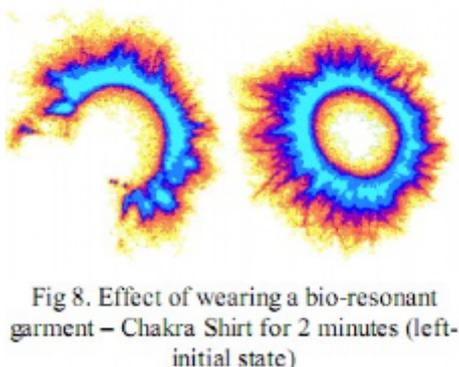


图7 (Fig7) 展现出穿一件黑衫仅2分钟后的辉光变化，辉光减少是显而易见的。从辉光的角度来看，宣传黑衣看来是一件违背自然和我们幸福的事情。

那可能通过使用彩色衣来提供积极的影响吗？我们能得到的最佳结果是什么？为了回答这个问题，我用了几年探索，使用辉光照片来分析各种色彩激发的效果。

我发现，重要的不只是颜色，还有其特定的光波回应及色彩在全身的分布。我也发现最显著有效的是贴在皮肤上的颜色。探索的结果是几代的色彩极好的生物共振衣，我称之为轮脉衫。它不仅能极大地提升辉光（图8），同时也能促进许多积极的生理和心理改变。



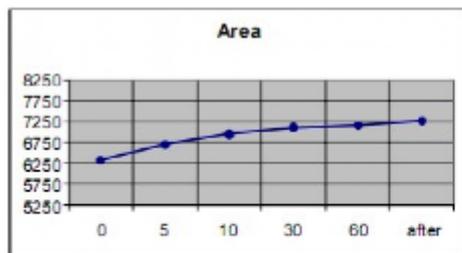
我们对轮脉衫做过许多不同的测试并收集了极多的试穿者的积极评价。其中一个我们用来分析脉轮衫对于人体辉光的增强与和谐影响使用了最先进的 Crown TV 克里安相机。图8展示了一人在穿轮脉衫2分钟后指尖辉光变化图。

左边的辉光图显示的是初始的状态。很明显，我们可以看出一个大空隙，（依照现代辉光诊断原则）这代表着因压抑和某些生理器官问题。为了确认这是真实的初始状态，我们将他的指尖照了5次，每次间隔一分钟。右边的图是在这个人穿上轮脉衫2分钟后的结果，而且我们并未告诉他（志愿者）这件衣服可能会导致什么（以防心理暗示影响实验结果的准确性）。轮脉衫的激发效果是明显的——辉光不仅变强了，更重要的是更和谐了，表明发生了极强的自我修复过程。有趣的是，脱下这件衬衫后，自我修复效果仍存。我们还需要进行更多的探索以得知自我修复过程会持续多久。有谁知道一次针灸的积极影响是多少吗？

这一现象引发了全球许多研究者的兴趣。Korotkov 博士也独立证实了以上效果。

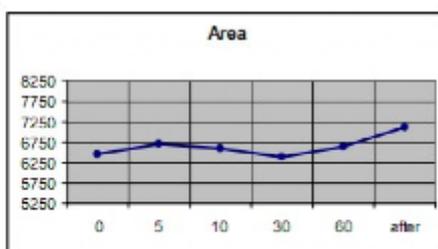
在斯洛文尼亚的卢布尔雅那大学的 Igor Kononenko 博士展开了一项认知学的研究生项目。也证实了生物共振色激发作用。他用辉光图检查了 115 人穿轮脉衫后的辉光反应。每个人都经历了 6 次测试：穿前、穿上后 5、10、30、60 分钟时和换下后的辉光的状态。结果明显显示：从辉光的角度看，人正处在一种平稳，清晰和系统的提升状态。

相似的测试也对两个“对照组”展开。一群人穿黑衣，另一群人穿白衣。在这两种状况下都未观察到



Systematic positive changes to human state due to Bioresonant pattern stimulation (courtesy Kononenko et al)

轮脉衫对人体辉光的积极影响



Effect of wearing white shirt. Improvement in human state is achieved by taking it off. (courtesy Kononenko et al)

穿白衣时。及脱下后状态的提升

人体辉光的明显改变。唯一有明显提升的状况发生于当人们脱下这些衣服时。这个结果的建议是：如果你穿黑白色衣物——你所能为你做出的最佳选择是脱下它。

通过我的研究，显而易见的是：通过选择恰当的色彩激发，我们可以极大地提高我们的幸福感。我们所处的环境越阴郁，灰暗和压抑，穿紧贴皮肤的生物共振衣以抵消外界不好的影响就越显得重要了。

以上描述的研究结果迟早会影响到地球上的每个人，因为它们是以生物科学新发现为基本原则而发展出的新潮流。这种潮流可能永远不会过时，因为它是要帮助我们更加与我们的天性相和并协助我们变得更加健康、快乐富有活力。

独特的光的频率（颜色）曲调（排列）于生物共振衣上，持续地激发全身全部的轮脉（经络腧穴）。尽管与针灸相比它非常的轻柔，它仍然有效。因为其同时激发着所有的穴位并能保持很长时间。当我们移动时，衣服相对于皮肤的运动创造出的额外“移动频率”或“色彩振动按摩”激发能清楚地被许多人查觉到。还有，这种“颜色按摩”尽管十分轻柔，但可以长时间保持有效刺激。提高，增强身心和谐，以及增强自我修复过程。

所以，这种衣服可以极大地帮助我们和我们的幸福感，同理，针灸也是高效的。西医以前持续地批判针灸，但现在不再了。针灸不可被忽视，因其着实有效。我们要知道的是它为何和如何产生效果的。

明显的证据（遥视，濒死体验，空灵旅游，可控制的清明梦，同时请看[1][17][18]) 表明我们的意识确实可以[独立于我们的物理身体存在](#)。它看起来存在于和我们物理身体形状一致的电子（或电-光）灵体。一系列的轮脉或或经络腧穴只是一个在我们意识与物质身体间提供信息与能量传输的振动通道（漩涡）网络。通过激活它们我们可以将我们思想对于我们身体的控制达到极高的程度。

贴身穿轮脉衫会极大地提高我们的敏感度，并复苏许多被现在地球上大多数“科学家”认为是“超自然”的天生能力，比如说能看见辉光和用心灵感应交流。当你穿着轮脉衣时练习这些技能会更容易。例如，当你穿着它睡觉时，做梦和空灵旅游时你会有更强的感觉。轮脉衫对专注与冥想这些有助于提升辉光视觉的行为的帮助也是极大的[3]。轮脉衫应当直接贴在皮肤上穿。

不仅是我们的眼睛与轮脉衫上的颜色与图案互动。衫上的色彩样式是为了直接与全身的轮脉共振而设

计的。因此，当你处在完全黑暗的环境中或你的眼睛被蒙住时脉轮衬衫依旧有效。

[轮脉衫](#)恰恰是一个物质科技应怎样用于帮助人幸福和灵性提升的例子。我们挑战全球所有的当代“科学”来解释为何轮脉衫能制造出极大的幸福感、积极、激发、快乐。

轮脉衫可以用来帮助每一个穿它的人，尽管每个人感觉可能不一。我们仍在寻找一个对轮脉衫完全没有反应的人。使用者的大多数经历报告如下“

- 它在激发轮脉（人们发现他们有轮脉！）
- 它能激发不同寻常的沿着脊柱的热、冷、颤动。
- 它能帮助你有更好的心情，感觉快乐，放松，充满活力。
- 它能帮助你专注。
- 它能帮你提升辉光，和能看见辉光的能力。
- 它能帮人减轻疲倦，更有活力。
- 它能帮助人冥想，加深冥想深度。
- 它能增强灵性活力。
- 它能帮人减轻疼痛。
- 幼儿（几个月到5岁大）会看着穿者的头顶上并微笑。

19.6 回归最佳健康

在你要回归最健康前，问你自己：为什么你要回归最佳健康？

绝大多数人会说：“为了享受生活。”为什么？

注意，当我们受苦时，我们学得更多，并且意识进化得更快。许多人（包括我）学习去生活只是因为有一个死期。

让我来解释一下，想象一下你送孩子去学校“享受生活”。他们将永远不会学读写!!! 他们应学会自我约束并经历他们错误所得出的后果。同样的事情类比于自己的人生。我们自己的苦难帮助我们理解我们自己的错误并最终帮我们对我们的幸福负担起更大的责任。

当你的健康状况不是很好时，你的身体会要求你思想给予其极多的精力。真正意识生活和灵性提升开始于你可以用你的思想去智慧地控制你的身体。

大自然给予了我们一切我们可以凭之将自身恢复到最佳状态的条件。问题在于我们在一生中，一直通过遵守教条、习俗、老套和习惯而非自然不断地破坏我们的思想和身体，甚至我们自己也没意识到这一点。并且我们从未给予身心系统一个休整，使之能自我修复。结果是，我们绝大多数疾病都是我们自己[无知的直接后果](#)。

一旦你将你身体和思想的障碍移除，你的身体会立刻开始自动修复过程，几乎是毫不困难就能达到最彻底的方式。这过程永不会令你失望，除非你选择去限制你的本性。你可以有意识地协助这一过程，或只是惊叹于大自然的奇迹。

方向是回归自然。杜绝毒品。这只是怎样才能成功地对你的幸福感负全责的建议。同时也建议提升你

的思维力。具体内容我的书《[完全健康的快乐](#)》[5]和《[选择的自由](#)》[17]有所讨论。一个被混乱和误导了的思维能使一个中毒了的身体正常工作吗？

前面提过，冥想和专注练习都能极大地增强身心所有的修复过程。它同时可以减缓衰老过程。研究显示：经常冥想的人看起来至少比同龄人年轻 10 岁。看你自己的辉光也是另一个加速自我修复的好方法。你可以看你在镜子中的辉光练习与“十字”练习相结合。通过自然自我治疗而达到的极佳健康会使你辉光有永久性提升。

最终，我们应当寻找我们自己人生的意义。

人生的意义是什么？我已将自己对这个话题的观点表述在我的书《[选择的自由](#)》[17]及其[续集](#)[18]中了。我发现我们意识的根本存在意义与宇宙的意义一样，你准备好了吗？

19.7 要避免的事

那些能压制和扰乱我们“真实天性”因而极大降低我们辉光的事情有：

1、恐惧，紧张，焦虑。恐惧在压制你的真实天性和降低你的辉光时是尤为“有效”的。当你害怕时你能轻易地被他人控制，因为恐惧同时能打断你的逻辑和扰乱你的自由意愿。任何用恐惧策略去吸引他人注意力和控制他人的行为都违反自然。

2、恨，嫉妒，轻慢或其他一些负面想法或感情。这些情感分散了极多的生物能量使得能用来发光的极少了。

3、物质身体不适——疾病，过度劳累，人造刺激（毒品）。他们有时会使辉光临时增大（当然不是提升人体能量）。这个效果（临时增大）类似于你身体在生病时发热。你需要去读辉光来诊断这样一个危急时期。极显然的是，这种增大的辉光是白色。

4、不正确饮食，特别是吃的过度——太多的精力被用于新陈代谢掉过量的食物使得用来发光的能量太少。

5、通过屈服于习惯，表面文章，传统，老套路，仪文，生活在别人的期望中，从众而不敢站出来等行为来压抑你的天性。这也包括恐惧，不敢与他人分析自己的天性，甚至是在自己也不行。

6、与你辉光颜色不和的环境、衣服颜色，即吸收你的生物能而非与之和谐地共振。图 7 就展示出黑衣能极大地降低我们的辉光。有趣的一点是地球上男性普遍不如女性长寿，无论是什么文化和人种。在我看来，这是因为大多数男性一生中常常穿戴灰、黑色并很少使用色彩。另一方面，女性常常穿戴有颜色的衣服且时常换装。有趣的是，自然界雄鸟羽毛往往要比雌鸟亮丽并且它们更长寿。大自然总会给我们提供一些暗示，我们要做的便是观察它并从中学习。

难道我们尽可能地避免以上六条不是理所应当的吗？持续“培植”上面无论哪一种情况都会对我们的心理健康和辉光造成永久性影响。

19.8 提升真实的自我

如果你变得为人更好，并增加了对你自己在宇宙中的角色的理解，你的辉光就会增长。这是能最大，最恒久但也是最困难的改变辉光的方法。因为你需要有意识地改变自己。有关因灵性提升而使辉光产生极大的，永久性的积极改变的话题，因为太重要了以至于需要另一本书来讨论。请参阅——《[选择的自由](#)》[17]。

19.9 灵性导师

你可以通过用你的辉光视觉来决定谁来当你的灵性导师或榜样而节约很多时间和精力。为了避免误导你应当只听从头部有清晰的金色辉光圈者的建议。

真诚的导师应当意识到他们的辉光并以之自豪。他们应当选头部背景为光线柔和的白背景来创造能使别人观察并欣赏他们辉光的机会。

观察心灵导师的辉光是考察他们有多么真诚和尽职的最好方式之一。然而，重要的是你需要坚持经常坚持检查他们的辉光。为什么？因为地球上太多的“上师”或“大师”在其灵性意识提升中完成极大提高后，选择去将自己沉溺于控制大批追随者。出售奖章等（纪念物），挣钱等等。并且忽略了继续他们自己的灵性提升。通过学习去看辉光，你将可以用自己的眼睛看见这些。如果你真见到了，说明你得换老师了。

灵性进化中最重要的是提升自我。没人能帮你做到这点，我们只能靠自己。更多的相关解读参见《选择的自由》。[17]。

依我个人经历看，我们灵性意识越高，我们就越难保持足够的自律来继续进化。大多数被跟随着环绕着的心灵高度进化的人持续地面对着这样一个挑战。这便是为什么他们中一些人变成隐士或孤独地住在偏远的地方——因为他们要移开障碍和所谓“文明的诱惑”，并专注于发现和提升他们的天性和自我。

19.10 关于生命的意义

如果不去简单地分析一下我们在宇宙中的存在意义，我们对于个体灵性提升的讨论是不完整的。我们人生意义在许多方面都已在此书的多处提及。

对于这个话题的详细讨论请看参考书单中的[《选择的自由》](#)[17]。

以下是我对于这个观点的一些补充评论，是我的观点一些方面的总结：

今生是一堂课，在许多次生命之一。一堂有关爱，同情，尊重自然以及尤其是在宇宙中无处不在的因果法则。不论我们被误导到什么地步，我们的理解是多么的局限，我们的信条和行为是多么的荒唐，什么都改变不了建立在宇宙中的事实和秩序。

当我们不想学习和理解因果法则时，我们当下（或未来）的生活会变得困苦。宇宙中的一切都有原因。爱因斯坦曾将之表述于著名的“上帝不掷色子”。测不准原则除了作为无知的掩饰外什么都不是。我们实际不知道的比我们认为自己不知道的要多得多。不用说，一旦我们自己决定不想学，我们将永远一无所知。许多人看起来在质疑一切人一切事，除了其自己的无知。

我们的行星地球在文明进化的最底层并将要发生一场[全球性灾害](#)。我认为我们是“文明的”，但这个说法只是我们无知的证据。在我们所谓的“文明”中，任何伟大的发明首先应用于战争。暴力，犯罪和战争永不休止。在我们的“文明”社会中，一个杀人犯有时会比一个科学家，发明家，伟大的艺术家或一名作家获得更多的公众关注。媒体选择去宣传恐惧，轰动事件和困惑。

看来地球上的领袖十分喜欢让我们处在迷惘，误导和恐惧中，因为当我们处在这种状态时很容易被操纵。绝大多数人变成了钱和金钱体制的奴隶，终其一生都在投资。在我们所谓的“文明”中，挣钱凌驾了健康和环境。我们的“文明”活动显然导致了全球的完全毁坏。我们不得不学习苦难之路。

学习的一个条件是不去追随那些不知道自己到底在做什么和为何要做的领导者。我们应当重启与我们高级自我[1]的联络并为我们自己搞明什么是我们应当学习和理解的。我们眼前有太多的好课了。

我们有[自由的意愿](#)并且我们应当理智地使用它。这自由的意愿实际上是我们最宝贵的礼物，并且我们应当永远不要因任何人，任何事将其屈服。否则我们就变成了跟随别的玩偶的玩偶。自由的意志实质上是我们的最好的学习工具。[《海奥华预言》](#)[1]的米歇作者这样总结过：“选择的自由是神圣的。”

我们可以当一个“好学生”并在地球这里真正学会很多东西。我们也可以影响他人。或者我们可以忽视课程，和他人一样像羊一样随大流。你能猜到哪一个对你以后的意识存在更好？

在我看来不论我们做什么我们都应从中得到最多的学习，但每个人都有自己自由的意愿。为了展现在灵性进化中可能的选择及后果。我将用地球上众人皆知的传统教育为类比：我们中有些人因中学学历而知足。还有一些人想在大学学习。更少的人想当博士。极少的人想要扩展人类知识和发展文明，而这些人中的极小一部分对全球作出了重大贡献。猜猜谁会在生命的学校中有最快的进步和拥有最大的乐趣？

将我们的意识限制于物理身体，拜物知识和增多对物质的执着，就像要一生都呆在小学一样。

亚历山大大帝，一生征服了许多地方，看起来完成了终极的成功。临死前不久，他召来亲友说道：“我不能将我所完成、获得的任何事物带到我现在要去的地方。”在这个遗言里，他承认自己浪费了一生，在人生学校里没有任何进步。或许在以上引用的这短话是其唯一的进步。极可能的是：在他的来世，他将会被征服而失去自由。这就是因果法则如何作用的，“种瓜得瓜，种豆得豆”你怎样对待他人最终会归于你自己。

技术和物质知识应当[协助](#)个体灵性提升，并且不应当被用来将人们控制于物质世界的牢笼，它到底是临时的。

我们的真“我”，灵体，是永恒的。它永不死亡，它的存在时间和宇宙一样长，除非我们自己将其损坏。我们有世界上所有的时间，事实上是无穷的，用来学习和进化。我们可以学得慢或快，或完全不学，这是我们选择的自由，一直如此。

在我看来，一旦我们上学我们便不应留级。相反，被给予了同时学好几个年级知识的机会，我们要以尽可能好的结果为目标。无论会是什么。以我个人经历，我们越生活得有意识，我们与自己的高级自我交流就越好。不仅我们进化得更快，同时我们也有更多的乐趣，尽管我们会在生命中遇到诸多困难。

注意，自杀是因为自杀者完全不理解其生命的意义与课程，因而这是其意识进化过程的一个巨大倒退（看[1]和[17]）。如果一个人这么选择，他的下一节课（来生）将会变得更困难。

19.11 解放

我一生中遇到许多期盼着“永远解放”的人。并为其物理身体中的人生感到沮丧和忧愁。有趣的是，

他们对自己想要去哪。他们想为什么想去和去了干什么所知甚少。他们看起来在等待“某人”做“某事”来“解放”他们。

真正的解放开始于当你完全了解你自由意愿的广度并开始每时每刻做出[意识选择](#)而非跟从他人。

我已提到过一旦我们来此生活于这个物理身体中，我们应当最大化地利用它。因而我们可以不必走回头路。这堂课的一个非常重要的部分是学习和发现：如果你完全自由，哪里是你真正想去的地方。一旦你完全理解了自己的意识，你将变得完全自由。值得一提的是，增加对物质和外人的执着极大地限制了你的自由。

准备好，在你灵性进化中你的终极目标可能会改变好几次。想获得更多的灵感建议阅读[《海奥华预言》](#)[1]和[《选择的自由》](#)[17]。

20 概要总结

你已读到此书的结尾，这里有怎样提升你辉光的“概要总结”。通过变得更智慧，更好，更有纯洁动机和正直意识的人你将使你的辉光更强。当你发现并增强你的本性时，你不必再去跟从任何人，习惯或仪文，因为你自由自在和自然的行为将会使你更快乐。

最重要的是跟随我们自由的意愿。总是问问你自己为何你要做一件事情并确保你坚持你的选择，甚至是在你被命令时也当如此。试着去以和谐为目标而非冲突，以合作为目标而非竞争。

意识到我们自己和他人的错误的根本原因能指导我们在灵性提升中走向正确的方向。试着分析你自己的人生并弄清什么是一个习惯，什么是一个惯例，什么是一个礼仪，什么是伪装，什么是随大流和什么是真正的你。你将会惊讶的发现一切真正需要的是爱与被爱。这是一件很小但又很难完成的事情。第一部分（去爱）有关灵性的自我提升。第二部分是提升的结果，帮助他人，你的耐心与毅力。

三个能力对于提升我们的灵性和真正提升我们的本性是必要的。

- 1 冥想：保持我们思想空白并远离一切想法（混乱思维）的能力。
- 2 专注：完成思想控制的能力。
- 3 每天和我们的高级自我发展和保持联系，通过交替练习冥想和专注。

每天练习以上技能被证明能使自身修复和更新，提升灵性思维力，生物能和辉光。我们都有选择的自由来自律自己提升灵性和辉光。方向是回归自然。

21 下一步

下一步在[《选择的自由》](#)[17]和其续[\[18\]](#)有描述。

22 附录

- [1]米歇·戴斯玛克特,《海奥华预言 Arafura 出版社, 澳大利亚》<http://thiaoouba.com/mic.htm>
- [2] X7 reporting: A world within a world (世界里的世界) , Second Edition, Findhorn Press 1996, ISBN 1 899171 55X
- [3]K. G. Korotkov, 《克里安效应》
- [4]K. G. Korotkov, 《死后之光》
- [5]T. J. Chalko, 完全健康的快乐 (自我治疗, 告诉你制造奇迹需要知道什么。) <http://thiaoouba.com/hom.htm>
- [6]T. J. Chalko, 意识控制生物能量场, <http://thiaoouba.com/kiro.htm>
- [7]T. J. Chalko, 轮脉衫, 生物共振辉光衣 <http://bioresonate.com>
- [8]G. L. Walsh, Australia's Greatest Rock Art,
- [9]R. A. Moody, MD, PhD, Life after Life-The Investigation of A Phenomenon-Survival of Bodily Death
- [10]P. Kelder, The eye of Revelation, the Original Five Tibetan Rites of Rejuvenation.
- [11]S. Ostrander, L. Schroeder, PIS Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain.
- [12]S. S. Hendler, MD, PhD, The Oxygen Breakthrough-30 Days to an Illness-Free Life
- [13]P. Davies, Superforce
- [14]Ed McCabe Oxygen Therapies—a new way of approaching disease
- [15]Chiang Kanzhen, Experiment with Auras
- [16]Gas Discharge Visualization. <http://kirlianresearch.com>
- [17]T. J. Chalko, 选择的自由 <http://theFreedomOfChoice.com>
- [18]T. J. Chalko, 自然的本质, 选择还是偶然? <http://UNjournal.net./choice.html>

翻译: 迟名; 崔智博

审核: SkeptS; John Jocab Thiaoouba

其官网上的免费电子书: <http://www.bioresonant.com/freebooks.html>