臼井灵气

第2级



进阶疗愈练习

臼井甕男与高田哈瓦约传承

Love Inspiration（“爱的启示”）

Love Inspiration
学习 • 疗愈 • 觉醒

愿利益无尽众生
愿一切众生远离痛苦。

Love Inspiration 是在新西兰注册的慈善机构。

本电子书的先修条件



在开始本臼井灵气第2级课程之前，请确保：

1）已经完成臼井灵气第1级这一先修课程。

2）自第1级点化以来，已为自己留出21天，再开始第2级。这21天可以是你选择完成的自我疗愈练习，也可以是一段21天的休息期。

3）自完成下列任一项目后，已至少间隔21天：

- 任何扬升之路点化；和 / 或
- 任何一本 Love Inspiration 电子书中的课程，例如神圣之光、昆达里尼灵气等。

（这里的“完成一本电子书中的课程”，是指完成整本书，包括所有点化、等待时间，以及规定必须进行的每日练习 / 自我疗愈练习；而“完成一次点化”，是指已完成该次点化，不一定已完成其后的等待时间或相关练习。）

［关于课程 / 电子书之间休息期的更多说明，请参阅原书此处链接的常见问题。］

4）按照下一页的激活码和说明，激活（解锁）臼井灵气第2级的能量与点化。

完成解锁后，就可以开始了。
怀着爱，祝愿你的臼井灵气第2级之旅顺利！

补充说明：由于进阶臼井灵气课程（第4级起）要求先完成扬升之路的先修内容，而这些学习约需12至18个月，因此，如果你尚未开始扬升之路，建议尽早开始。第4级所需的先修条件，见《进阶臼井灵气：第4、5、6级》电子书的书内第III页。

本书的实用资源

免费每月疗愈

• 扬升疗愈：每月11日发送。

免费扬升之路

• 整体介绍 • 统一光明之路 • 光明之路

免费扬升之路配套资料

• 扬升之路蓝图 •《扬升之路洞见》
•《Love Inspiration 手册》 •“意识转变”视频系列

加速你的扬升之路

• 扬升疗愈助力 • 黄金扬升疗愈助力
• STAR 扬升门户（STAR AGPs）

支持扬升之路的免费内容

• 臼井灵气 • 昆达里尼灵气 • 宇宙灵气 • 神圣之光冥想
• 大师级符号 • 神圣净化 • 冥想课程
• 灵性教导 • Maitri Dharma 内容 • 自然生活理念

免费音乐与放松

• 灵气疗愈音乐 • Maitri Dharma 真言 • 节奏肯定语
• 索尔费吉奥频率 • 双耳节拍音乐 • 潜意识肯定语

社交媒体

• Love Inspiration 社区 Facebook 群组
• Love Inspiration Facebook 页面
• Love Inspiration YouTube 频道

其他资源

常见问题、如何提供帮助、关于我们、新闻、见证分享、我们的慈善宗旨、免责声明、版权信息、隐私政策、捐赠政策。

激活（解锁）臼井灵气第2级能量



在开始接收这些美好的臼井灵气第2级能量之前，先激活或“解锁”本书中的能量与点化，非常重要。完成之后，你就准备好开始了！

激活是一个简单的过程，由你自己完成，使用特别嵌入的激活码，来“解锁”本书中的能量。以下四个步骤大约只需五分钟。

（如需进一步了解激活码或激活过程，请参阅原书链接的“激活码常见问题”。）

1）准备

选择坐下或躺下，以自己舒适为准，并确保至少五分钟左右不会受到打扰。你也许愿意播放疗愈或放松音乐，点上蜡烛或熏香，营造舒适的氛围。

2）召请

双手合十，指尖相触，呈祈祷姿势，说出以下文字，召请这次激活（“解锁”）：



“怀着无尽的恩典，我谦卑而清晰地请求，激活臼井灵气第2级的能量与点化。
以独有的激活码443541，愿此激活得以完成。
愿这次激活利益一切众生。
谢谢，谢谢，谢谢。”

3）接收

如果你愿意，现在可以安坐几分钟，让能量为你解锁。过后，当你感到准备好了，可以表达感谢。激活至此完成！

4）理解

完成激活后，请阅读“激活码与规定时间安排”。这大约只需一分钟，可以帮助你从这些疗愈能量、点化与练习中获得最大的益处。之后，你就准备好敞开自己，接收这些美好的臼井灵气第2级能量了！愿你怀着满满的爱与光，以及利益一切众生的意愿，享受这些能量。

前言

我们怀着满满的爱与光，欢迎你来到臼井灵气第2级课程。对于完成第1级培训、再次回到这里的朋友，我们再次温暖地欢迎你，与我们一起踏上灵气旅程的下一步。

对于刚认识 Love Inspiration 和这些线上臼井灵气课程的朋友，我们同样敞开心怀，满怀爱意地欢迎你。希望你享受这些美好的第2级灵气教导，愿它们为你的生活带来更多爱、喜悦与幸福！

灵气第2级确实是我们最喜欢教授的课程之一。因此，我们怀着兴奋和喜悦，通过这门免费课程，把这些丰富而神圣的能量介绍给你，深感荣幸。

如同我们所有以能量为基础的疗愈课程，这门电子课程涵盖了你通常会在臼井灵气第2级面授工作坊中学习的一切，包括理论教导、点化，以及第2级培训的所有实际练习。

我们会介绍许多不同的技巧与疗愈练习，并在需要时引导你观看配套教学视频与引导冥想。这样安排，是希望尽可能重现面对面教授灵气时，那种亲身实践的教学方式。



马蒂和格里本身都是臼井灵气大师教师，曾多次面对面教授这门第2级课程。因此，他们仔细设计了这本电子书，让所有内容都容易理解和消化，使你能够很快将这些新的疗愈练习带入生活。

第2级通常会大大拓展你对灵气的理解，因为你将接触运用灵气能量的新角度。随着你敞开自己，接收一组非常特别、独具特色的“疗愈符号”，你与灵气能量的连接也会明显增强。

你将学习一系列新的“进阶疗愈技巧”，这些新的神圣疗愈工具，会帮助你把灵气带入生活的许多不同方面。当你开始练习，与这些新符号和疗愈方法建立连接时，就会逐渐体会到第2级教导为灵气带来的深度、灵活性与增强作用。

随着课程展开，我们当然会更详细地介绍灵气符号。现在，请先知道，这三个第2级灵气符号，会帮助你的生活走向更多爱、光与喜悦。

在第2级课程中，我们也想强调：学习会从第1级结束的地方继续。不过，如同任何学习，我们认为温和地巩固一些重要的基本概念，始终很有帮助。

因此，在介绍并进入第2级更进阶的技巧与疗愈练习时，我们会尽力再次提醒你第1级的一些重要概念与原则。



如果你觉得快速重读第1级电子书、复习一下基础会有帮助，欢迎通过原书此处的链接免费下载。

此外，如果你有兴趣继续学习进阶臼井灵气课程，也请记得：完成第2级培训后，就可以开始学习这些课程所需的先修内容。

稍后我们还会回到这个话题。现在，请先知道，完成第2级后，我们会引导你接触另一组美好的扬升能量。它们会进一步增强并拓宽你的疗愈通道，帮助你走向爱、光与纯净的状态。

如同以往，我们始终希望怀着爱与光，分享所有这些能量、教导和点化。我们深切希望，将臼井灵气教导分享给最需要的人。愿这些美好的灵气能量，为世界各地带来爱、健康与纯净。

希望你享受这门臼井灵气第2级课程。愿这些教导增强你与灵气的连接，让你的生活有更多平静、喜悦与爱！

获取最新版本的《臼井灵气第2级》电子书！

请注意，本书会随着新信息的出现而更新。因此，开始前，以及学习过程中你愿意时，请定期到我们的网站检查自己是否持有最新版本。版本号与日期印在每页右下角，只有网站上的版本会始终保持最新。

目录

内容	页码
献词	II
先修条件	III
实用资源	IV
激活（解锁）臼井灵气第2级能量	V
前言	VI
目录	VIII
臼井灵气概览	X
五个简单步骤，学习臼井灵气第2级	XVII
第一章：理论基础	1
欢迎学习臼井灵气第2级	3
1. “疗愈符号”简介	5
2. 运用符号进行疗愈与冥想	7
3. 认识灵气符号（第2级）	9
第二章：接收点化	17
1. 点化过程简介	19

内容	页码
2. 接收点化的说明	21
第三章：灵气练习（第2级）	24
1. 运用符号的实践指南	27
2. 第2级自我疗愈练习	38
3. 为他人提供灵气疗愈：面对面	47
4. 为他人提供灵气疗愈：远距	60
5. 把灵气带入生活	76
6. 结语	86
第四章：附录	89
附录一：净心呼吸法（Joshin Kokyu Ho）	90
附录二：帮助他人疗愈的其他工具	96
附录三：理解疗愈反应	101
附录四：提供疗愈时的实用资料	109

臼井灵气概览

对于我们每一种以能量为基础的疗愈体系，我们都愿意在课程开始时作一个简要概览。我们认为，这可以帮助你先看到“整体图景”，再进入各级所学习的具体疗愈练习与技巧。

因此，在 Love Inspiration 臼井灵气课程中，我们也会介绍进阶臼井灵气和黄金臼井灵气的相关信息，因为这些新的层级拓展了现有的臼井灵气体系。



按照我们所接收的说明，这些更高层级是对现有臼井灵气疗愈体系真实而正统的延伸。因此，完成最初三个层级后，它们可以为你的能量场带来显著的扩展与转化。

为了接收这些更高层级，每位接收者都必须正在学习我们其中一条扬升之路，因为扬升能量有助于配合、扩展并增强这些层级的疗愈频率流动。

所以，我们恳请你认真阅读接下来几页的图表，充分了解前方的学习路径。

如果你想进一步了解臼井灵气、进阶臼井灵气或黄金臼井灵气的任何层级，我们在臼井灵气网页上都作了简要介绍。你也可以在该网页下载各级电子书（练习者手册），按自己的需要阅读更详细的信息。

此外，我们也在同一网页以一系列常见问题，补充说明进阶臼井灵气，帮助澄清读者对这些新教导经常提出的问题。希望这些内容能帮助你更深入地理解：它们为何在这个时期被带到地球，以及我们怀着爱免费分享它们，希望实现什么。

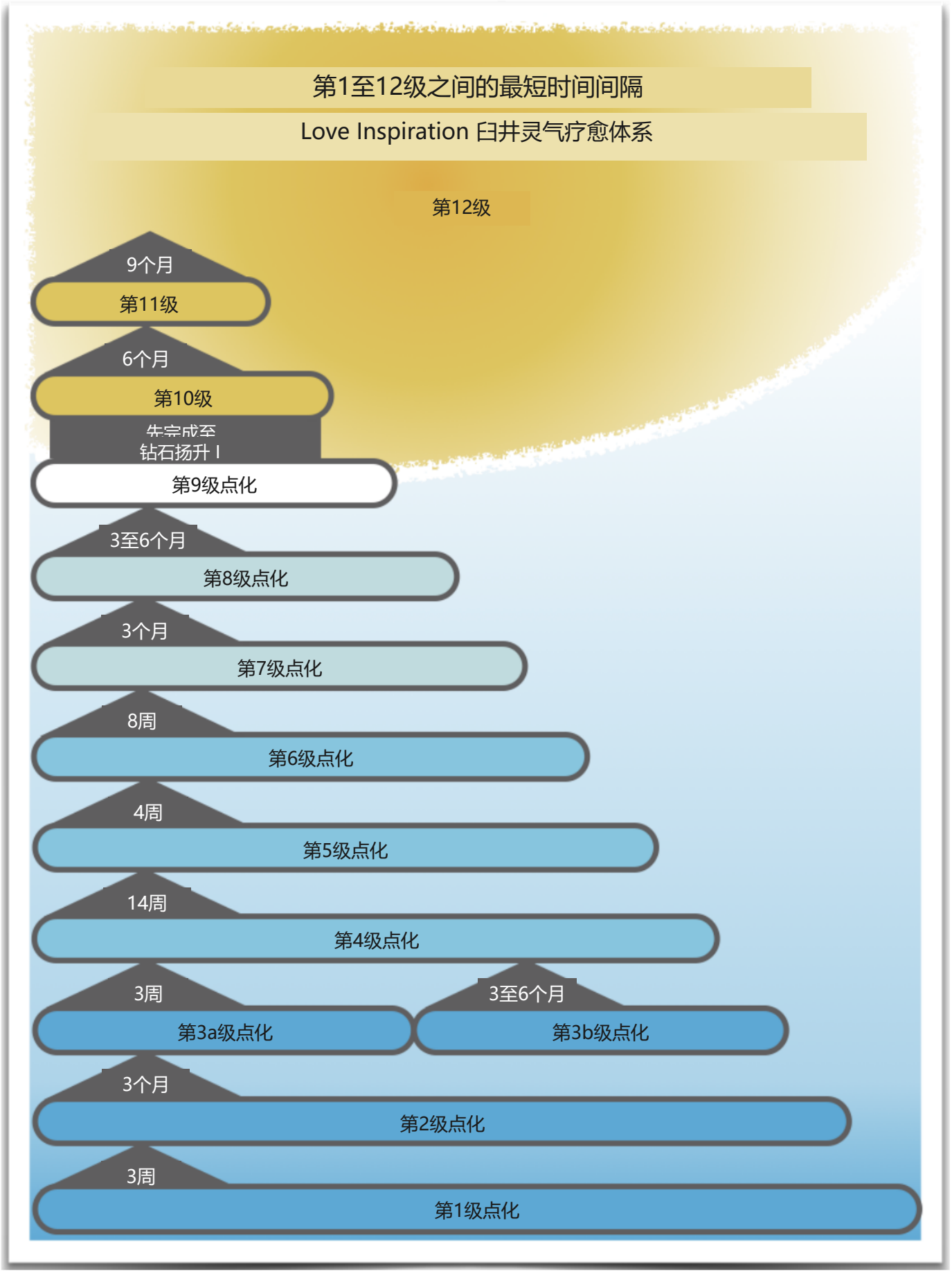
现在，希望以下内容能帮助你更详细地认识 Love Inspiration 臼井灵气疗愈体系。

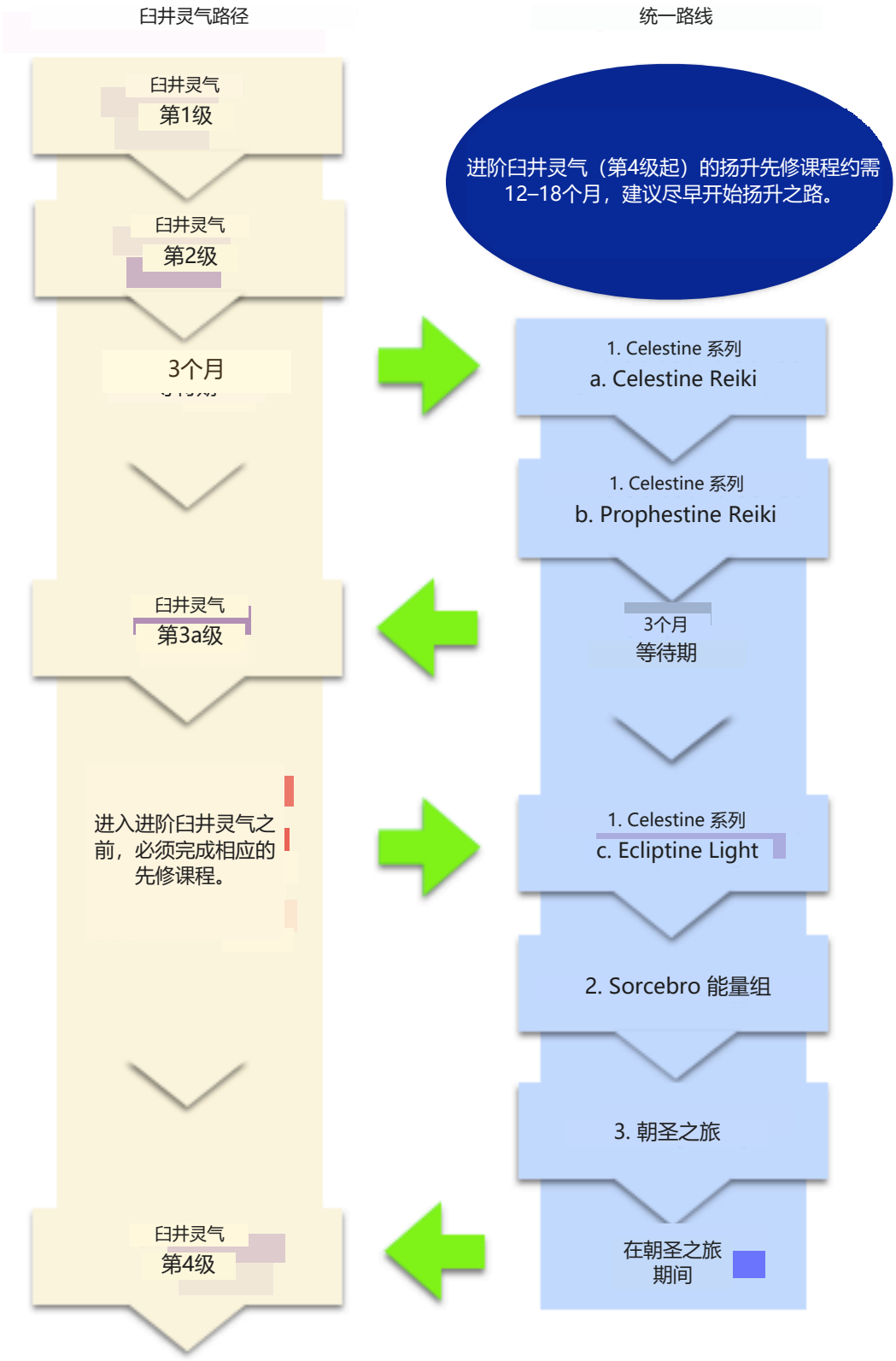
愿这些美好的疗愈能量，为一切众生带来爱、光与纯净！

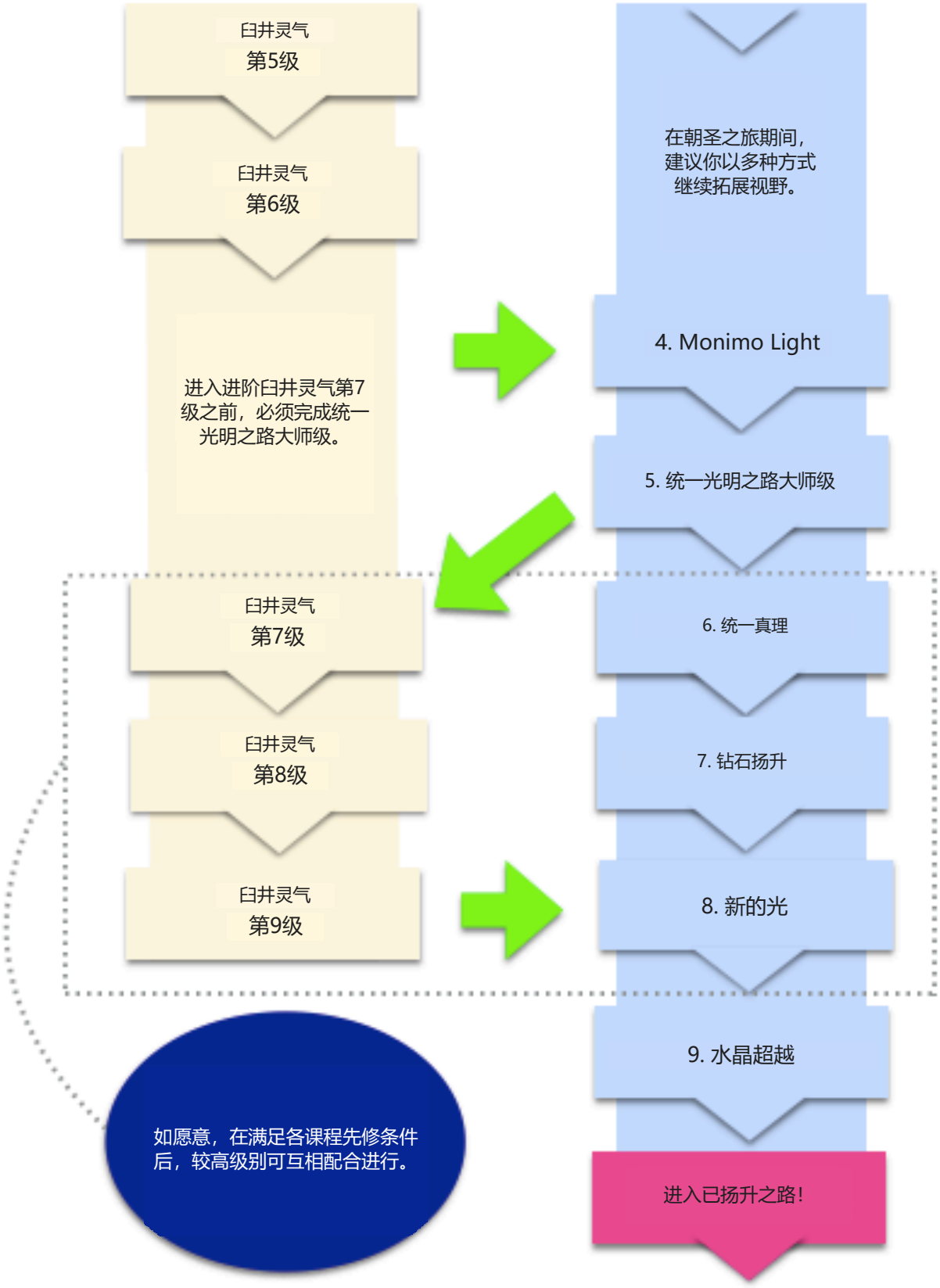
下表概述臼井灵气、进阶臼井灵气及黄金臼井灵气。

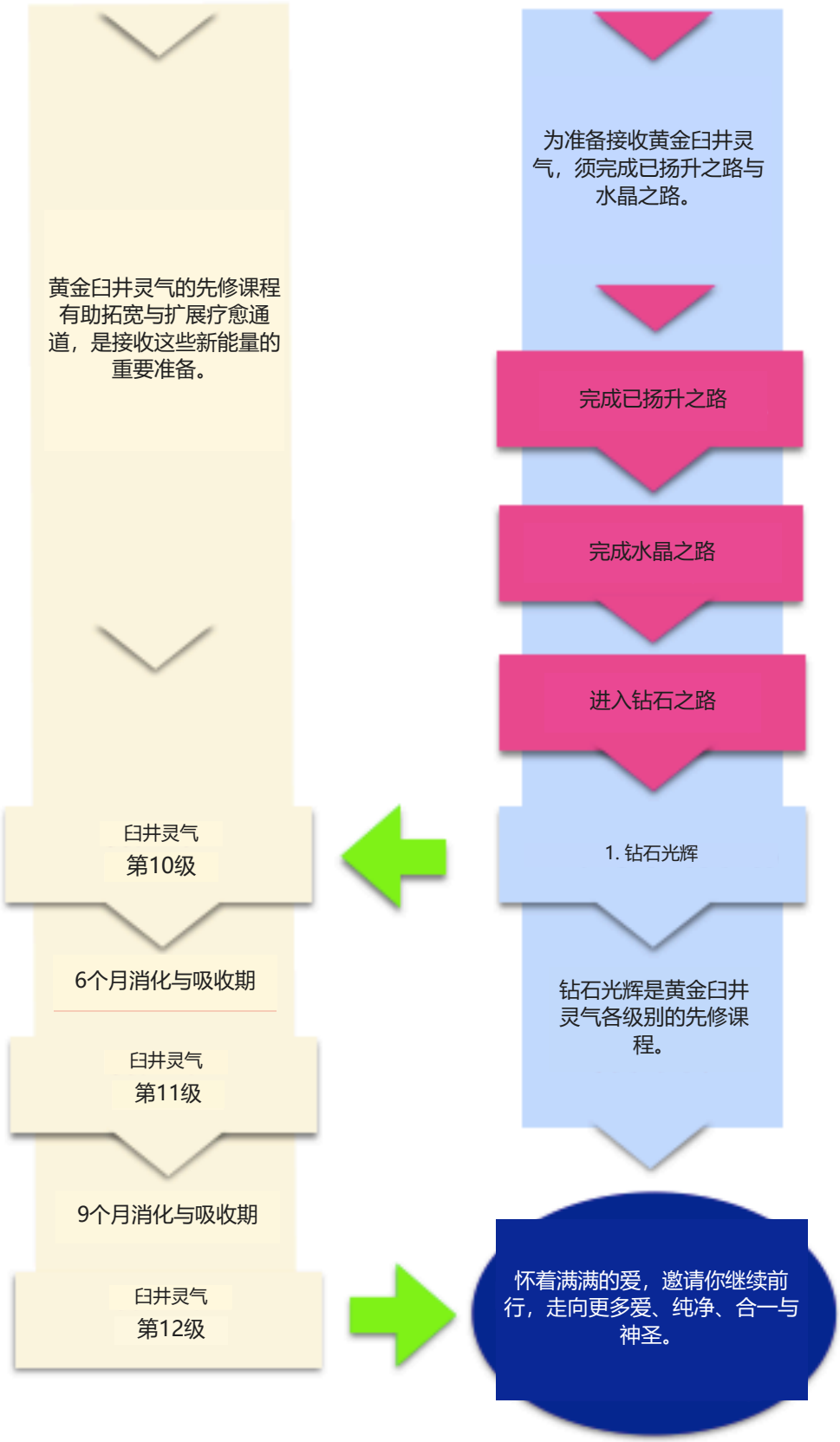
“爱的启示”臼井灵气疗愈体系

电子书	级别	内容	完成时间
臼井灵气	第1级	手触疗愈练习	21天 最低练习21天
	第2级	进阶疗愈	3个月 最低练习21天
	第3a级	大师疗愈者	21天 最低练习21天
不适用	第3b级	大师教师	“爱的启示”不提供
进阶 臼井灵气	第4级	Ishyo：整合并扩展 臼井灵气能量	14周 最低练习21天
	第5级	Kotoko：帮助缓和 “疗愈反应”的能量	4周 最低练习14天
	第6级	Rokaito：新光与 疗愈能量的注入	8周 最低练习3天
进阶 臼井灵气 大师	第7级	Usui Blue Thunder： 意识的显著扩展	3个月 最低练习3 - 5天
	第8级	Usui Golden Dome： 纯净意识的绽放	3 - 6个月 最低练习3天
进阶 臼井灵气 大师教师	第9级	Kohito：扩展并整合全部 灵气练习，包括如何点化	1 - 3个月 最低练习30天
黄金 臼井灵气	第10级	Diamond Reiki Gold： 臼井灵气的钻石层次	15个月
	第11级	Diamond Reiki Gold Infinity： 臼井灵气的扬升钻石层次	6个月
	第12级	Usui Reiki Gold Master+： 黄金臼井灵气的大师＋层级	11个月


第1至12级之间的最短时间间隔
Love Inspiration 臼井灵气疗愈体系
第12级
9个月
第11级
6个月
第10级
先完成至
钻石扬升 I
第9级点化
3至6个月
第8级点化
3个月
第7级点化
8周
第6级点化
4周
第5级点化
14周
第4级点化
3周
第3a级点化
3至6个月
第3b级点化
3个月
第2级点化
3周
第1级点化


臼井灵气路径
统一路线
臼井灵气
第1级
臼井灵气
第2级
进阶臼井灵气（第4级起）的扬升先修课程约需12–18个月，建议尽早开始扬升之路。
3个月
1. Celestine 系列
a. Celestine Reiki
1. Celestine 系列
b. Prophestine Reiki
臼井灵气
第3a级
3个月
等待期
进入进阶臼井灵气之前，必须完成相应的先修课程。
1. Celestine 系列
c. Ecliptine Light
2. Sorcebro 能量组
3. 朝圣之旅
臼井灵气
第4级
在朝圣之旅期间


臼井灵气
第5级
臼井灵气
第6级
进入进阶臼井灵气第7级之前，必须完成统一光明之路大师级。
臼井灵气
第7级
臼井灵气
第8级
臼井灵气
第9级
如愿意，在满足各课程先修条件后，较高级别可互相配合进行。
在朝圣之旅期间，建议你以多种方式继续拓展视野。
4. Monimo Light
5. 统一光明之路大师级
6. 统一真理
7. 钻石扬升
8. 新的光
9. 水晶超越
进入已扬升之路!


为准备接收黄金臼井灵气，须完成已扬升之路与水晶之路。
完成已扬升之路
完成水晶之路
进入钻石之路
1. 钻石光辉
钻石光辉是黄金臼井灵气各级别的先修课程。
黄金臼井灵气的先修课程有助拓宽与扩展疗愈通道，是接收这些新能量的重要准备。
臼井灵气
第10级
6个月消化与吸收期
臼井灵气
第11级
9个月消化与吸收期
臼井灵气
第12级
怀着满满的爱，邀请你继续前行，走向更多爱、纯净、合一与神圣。

我们理解，在课程一开始接触这么多信息，可能需要一些时间消化。建议你先停一会儿，想一想刚才读到的内容。例如，从最低时间安排图中，你已经看到，在进入第3a级点化和电子书之前，至少需要等待3个月。

此外，前三页也说明，这3个月的间隔还可以用来开始其中一条扬升之路。图中展示的是最快的路径，也就是统一路线；你同样可以利用这3个月，开始学习光明之路的能量与练习。

说到这里，我们想花一点时间说明：Love Inspiration 臼井灵气疗愈体系的高层级为何设有先修条件，以及为什么你可能愿意在臼井灵气旅程中，也学习其中一条扬升之路。



首先，扬升之路是我们提供的、最快且最有效地提升能量振动、走向爱、光与纯净的方法。这些路线让你有机会接收一组非常特别的扬升点化、疗愈练习和神圣引导的能量，在数月乃至数年的时间里，经历一系列精细的能量提升与意识变化。

从臼井灵气的角度来看，这意味着，你用于自我疗愈和帮助他人疗愈的通道会更宽广、更开阔。在疗愈工作的各个方面，你将能够召请更高维度的爱与光的频率。

换句话说，随着你以新的振动感受灵气，扬升之路会帮助你在内在走向非常深刻的爱、光、平静与和谐。你也可能以截然不同的眼光体验世界。正如指导灵所解释：



“提升爱的振动，可以让我们的意识发生转变，使我们看见自己和世界的真实面貌。随着振动提升，我们观看所认知现实的滤镜、迷雾或眩光，会逐渐减少。
意识的转变，是心灵透过心的觉醒，让我们看见真实的自己，承载爱的真正本质。我们之爱的转化，是找到通往更高意识之路的关键。”

开始学习臼井灵气基础层级时，也可能是接触扬升之路能量的好时机。因此，我们很高兴怀着爱免费提供这条额外的路径，希望你在生活中找到更多喜悦、幸福与爱。最重要的是，我们建议你在接触新的能量时始终跟随自己的心，在每一个当下，做自己觉得适合的事。

五个简单步骤，学习第2级！



1	步骤1：下载并开始阅读第2级电子书。
2	步骤2：激活 / 解锁臼井灵气第2级能量。（原图标注“见第IV页”。）
3	步骤3：接收第2级点化。（见第二章“接收点化”，第17页。）
4	步骤4：学习运用符号进行自我疗愈，然后完成21天的自我疗愈练习。（见第三章“第2级自我疗愈练习”，第38页。）
5	步骤5：学习进阶疗愈技巧（符号与远距疗愈），并开始帮助他人疗愈！（见第三章“灵气练习”，第24页。）



欢迎学习

臼井灵气第2级



第一章

理论基础

Love Inspiration
学习 • 疗愈 • 觉醒

臼井灵气
第2级 - 进阶疗愈

第一章：理论基础

内容	页码
欢迎学习臼井灵气第2级	3
1. “疗愈符号”简介	5
2. 运用符号进行疗愈与冥想	7
2.1 运用符号进行自我疗愈	7
2.2 运用符号帮助他人疗愈	8
2.3 运用符号把灵气带入生活	8

3. 认识灵气符号（第2级）	9
3.1 Cho-Ku-Rei（身体层面的疗愈）	10
3.2 Sei-Hei-Ki（心智与情绪疗愈）	12
3.3 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen（灵性疗愈与远距疗愈）	14

欢迎学习臼井灵气第2级

我们再次怀着爱与光，欢迎你来到臼井灵气第2级。你将在这里学习多种“进阶疗愈技巧”，把灵气带入生活的许多不同方面。随着你敞开自己，接收三个非常特别的疗愈符号，第2级灵气能量将进一步巩固、增强并放大你的疗愈能力。

通过第1级教导，你已经学会手触疗愈：让能量透过你这个疗愈通道流动，并通过一系列手位，把灵气传送到身体各处。

在 Love Inspiration 第1级线上培训中，我们鼓励你完成21天的自我疗愈练习，也鼓励你为他人提供几次灵气疗愈，帮助你建立信心。

在第2级课程中，我们会介绍许多新的疗愈技巧，既可用于自我疗愈，也可用于帮助他人。这些内容都会帮助增强你与灵气的连接，使你成为更熟练的疗愈通道。



第2级一个非常显著的不同，是你现在可以通过冥想，轻松连接灵气能量，自我疗愈时不一定需要使用手位。这同样是透过你与灵气符号的连接而实现的。

第2级另一个重点，是学习如何通过“远距”方式提供灵气疗愈。随着我们探索这个领域，你会逐渐认识到，灵气符号确实能为自己和他人开启许多不同的疗愈机会。

随着你接触这些新技巧和灵气符号，也会自然学到，如何在比以往更广泛的范围里运用灵气。例如，完成本课程后，你将能够向目标、情境、事件、过去的创伤、未来的情况、食物、房屋，以及更多方面传送灵气！

通常，随着我们在灵气旅程中不断成长、前进，会越来越清楚地看到：灵气的可能性确实没有边界！灵气可以通过许多不同方式融入生活，而在第2级，你可以开始开启其中一些令人惊喜的机会。

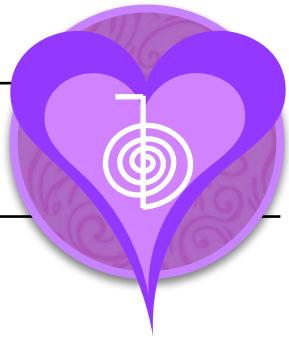
读下去，你很快就会发现，本课程介绍了许多不同的疗愈技巧与练习。如同任何学习，我们始终建议你按自己的节奏逐步进行。

介绍这些技巧时，我们也会强调：意图是练习非常重要的基石。因此，你经常会看到，第2级练习提供了几种不同的做法。我们希望借此鼓励灵活、流动、有创造性的灵气练习，让你找到适合自己、能引起共鸣的方式，继续前进。

如同我们所有灵气课程，我们希望提供足够丰富的练习与技巧，让你找到适合自己的方法。在可能的情况下，我们会尽力解释：为什么介绍某种技巧，以及你可以怎样在自己的疗愈练习和生活中调整运用它。

这些安排都有明确的用意：让你获得广泛的教导、想法和理解，认识灵气可以怎样以许多不同的方式练习，并再次帮助你找到适合自己的做法。

在第2级，我们也想再次强调：



这一级的核心，就是灵气符号！

怀着爱、感恩与尊重连接灵气符号，你就能够与每一种神圣的疗愈频率，建立美好而喜悦的关系。这样，你便能怀着更多幸福、喜悦、疗愈与净化，走入这新的灵气之光。

为了帮助你简单、轻松地实现这一点，第2级课程包含一组每日自我疗愈练习。这些练习需要连续完成21天，帮助你从振动的层面，深入认识本级介绍的新能量与符号。

这些自我疗愈练习会帮助新能量融入你的意识，让你感受这些美好灵气符号带来的“温暖”与爱。许多时候，在这21天里，随着你越来越熟悉符号与练习，对灵气的感受也会逐渐累积、加深。

最后，请知道，第2级点化与疗愈练习带来的振动提升，确实相当显著。因此，我们真诚希望你享受这次小小的觉醒与绽放。愿你美好的爱之光向外照耀，利益一切众生！

1. “疗愈符号”简介

对大多数人来说，运用“符号”召请一系列神圣引导的疗愈能量，可能是个新鲜而陌生的概念。不过，当你开始接触第2级介绍的信息与练习时，这些内容就会逐渐成为更真实的体验。

为了让你对疗愈符号，以及它们在疗愈与冥想中所扮演的角色，建立扎实的理论基础，我们会先从较广泛的角度讨论，再进入具体内容与疗愈练习。

从整体来看，许多宗教、以能量为基础的疗愈体系，以及其他形式的灵气，都使用疗愈符号。

卡鲁纳灵气（Karuna Reiki）就是一个例子。这个体系由国际灵气培训中心与 William Lee Rand 带到世间，并在神圣引导下，帮助人们在生活中获得更多疗愈与净化。整个疗愈体系都建立在疗愈符号之上。

还有许多其他能量疗愈体系也使用符号。例如，我们的扬升之路课程中，许多疗愈练习都依靠特别的扬升疗愈符号，以及“更高意识”的频率。在这些层级与点化中，疗愈符号几乎都会帮助我们疗愈、净化，并提升能量振动，走向更多爱、光与纯净。

再把视野从能量疗愈扩展出去，我们也会看到，许多宗教、灵性传统或新时代疗愈体系，都运用不同的符号与图像。许多时候，这些符号也能帮助加快疗愈或净化。从下方图像可以看出，有些符号具有很深的意义。例如，据说 Om（Aum，唵）符号描述的是一切创造之声！



回到臼井灵气疗愈体系，符号同样能放大或增强灵气疗愈能量，因此这个体系也相当依赖符号。接下来，我们会称它们为“灵气符号”。这些符号也会帮助你更迅速、更有效地净化内在能量杂质、黑暗与其他不完美之处。

许多灵气传承教导，臼井甕男先生在鞍马山进行21天冥想期间，曾亲眼看见灵气符号向他显现。另一些传承则认为，符号是在稍后的某个时期引入的，目的是帮助学生集中觉察，更有效地接通灵气能量。

不论你怎样理解符号进入这个疗愈体系的过程，可以确定的是，灵气符号在今天的臼井灵气教导与疗愈练习中，都扮演着关键角色。即使只是接收任何一级的灵气点化，符号也会帮助灵气大师把点化能量传送给你。

随着你开始第2级练习，你无疑会逐渐认识到：灵气符号是增强、放大灵气体验的美好方式！



当你继续进入进阶臼井灵气层级，还会看到许多新的、更高频率的灵气符号，等待你敞开自己来接收；你也会从全新的角度认识如何运用符号。

因此，在疗愈与冥想中使用符号，确实有许多美好的益处。从这里简短的说明也可以看到，灵气符号在这一能量疗愈体系中地位重要。事实上，我们甚至会说：它们是这个体系绝对不可缺少的一部分！

第2级会介绍三个灵气符号，帮助你在身体、心智 / 情绪及灵性层面，更有效地进行疗愈。

在第3a级，你还会接收一组灵气大师符号；之后，进阶臼井灵气的每一级，也都会介绍新的、更高频率的符号。

在所有这些层级中，每一个美好的符号都具有自身独特的意识或“更高觉知”。这意味着，它们会直接回应你所设定的疗愈意图，并始终帮助你从根本原因的层面进行疗愈。

灵气符号来自非常纯净的“更高意识”状态，因此会始终配合你的疗愈意图与业力处境，帮助带来最合适的疗愈结果。

因为你与符号之间是这种“活的关系”，所以在疗愈和冥想中，你可以用许多不同的方式与这些更高意识能量互动。你既可以在各种疗愈练习中运用灵气符号，也可以把这些美好的能量带入生活的几乎每一个部分！

2. 运用符号进行疗愈与冥想

如前所述，在疗愈与冥想中，有许多不同方式可以运用灵气符号。概括来说，可以分为三类：

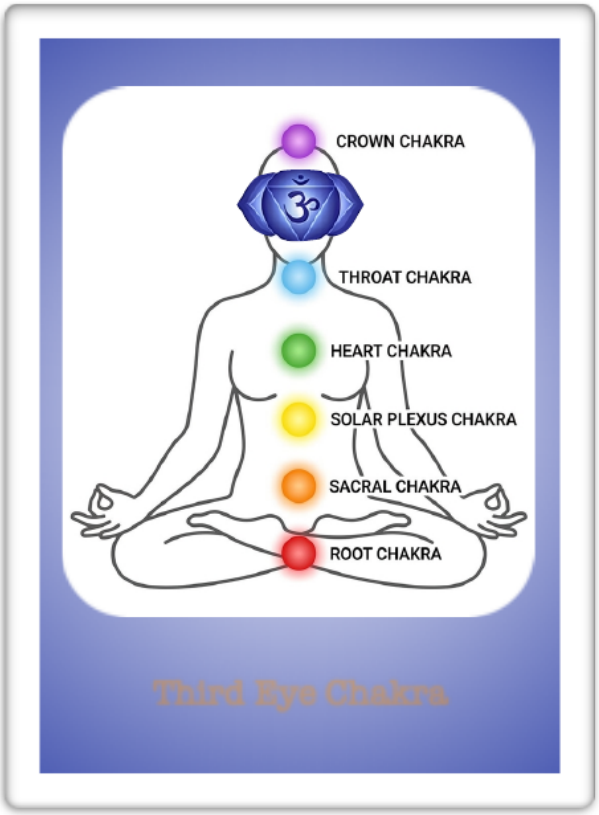
- 运用符号进行自我疗愈。
- 运用符号帮助他人疗愈。
- 运用符号“把灵气带入生活”。

现在，我们逐一看看这些类别，进一步了解如何在不同疗愈与冥想练习中运用符号。

2.1 运用符号进行自我疗愈

在第2级，你会学习在自我疗愈中运用符号。这意味着，如果你愿意，可以不一定进行手触疗愈，也能为自己提供灵气。

这种偏向冥想的疗愈方式，可以成为灵气旅程中令人兴奋的一步。它能帮助你更容易敞开自己，与透过每个符号流入的美好能量融合。这个新的连接，也会让你运用灵气能量时更灵活、更有强度，赋予练习更大的力量。如前所述，课程会为你安排一组自我疗愈练习，帮助你熟悉这里介绍的灵气符号与振动频率。



完成这21天的自我疗愈，也会让你接收大量疗愈与净化。第1级可能带来明显的身体净化；而据说，第2级能从内在带来丰富的心智或情绪疗愈，帮助你维持较高的振动。

为了帮助你更有效地连接这些新能量，自我疗愈练习会着重于与每一个灵气符号融合，并把这些较高频率带入七个主要脉轮。

此外，我们会鼓励你运用灵气符号敞开、扩展眉心轮，也会示范如何用符号处理不同的“问题部位”。

2.2 运用符号帮助他人疗愈

虽然第2级自我疗愈练习与第1级有很大不同，但“帮助他人疗愈”的做法大体不变。例如，你仍会进行手触疗愈，并使用一组特定手位；不过，现在可以加入灵气符号，增强疗愈的强度。

课程会教你如何简单、轻松地在疗愈中运用符号。我们也会进一步说明，如何在提供疗愈之前用灵气为自己“充能”，以及如何用符号封存疗愈能量。

最后，在“帮助他人疗愈”这一类中，我们也会详细介绍如何进行灵气远距疗愈，探索灵气这个令人惊喜的层面。你会看到，当我们学习跨越时间与空间传送灵气时，远距疗愈可以成为对自己和他人都很有帮助的练习。

2.3 运用符号把灵气带入生活

从远距疗愈进一步延伸，你与灵气符号的连接，也让你能够把灵气疗愈频率带入生活的许多不同方面。例如，借助这些符号，你可以有效地向个人目标、情境、事件，或任何你希望的现实层面传送灵气！



许多人正是在这段学习中，开始理解灵气确实无尽的疗愈可能性。作为灵气教师，我们也总愿意补充一句：

限制你的，只有你自己的心智！

你是否希望疗愈内在小孩的议题？是否想向未来的一件事传送灵气，帮助创造更积极的结果？你是否想把灵气传送给地球，或某个地点、某个年代，帮助净化与疗愈？或者，你想向一个希望实现的想法或愿景传送灵气？透过你与灵气符号之间充满爱、令人惊叹的连接，这一切都变得可能！

3. 认识灵气符号（第2级）

第2级会介绍三个不同的灵气符号。每个符号都包含一组独特、具有提升作用的“更高意识”疗愈能量。当你敞开自己接收这些符号时，你的能量振动会提升，逐渐接近符号的振动，让你能够疗愈、净化，并朝爱与光成长。

本节将介绍这三个符号，希望它们增强你与灵气的连接，为你带来更多爱、光与幸福。第2级的三个灵气符号是：



- Cho-Ku-Rei：身体层面的疗愈。
- Sei-Hei-Ki：心智与情绪疗愈。
- Hon-Sha-Ze-Sho-Nen：灵性疗愈与远距疗愈。

每个符号都具有鲜明的特质，因此可以用于许多不同方面。下面我们会逐一介绍。开始之前，先提醒你：学习每个符号正确的画法，非常重要。

在各个传承的第2级教学中，这一点都会受到重视。通常，灵气教师在教学时会强调正确绘制每个符号的重要性。为了方便学习，本书附录四提供了“第2级灵气符号汇总表”，列出三个符号及其画法。你可以先打印出来，按需使用。

学会画法后，通常会安排一些练习，让你把每个符号画几遍。随着时间推移，这些画法很可能会变得熟练自然。不过，我们仍要再次强调：必须按照下面的说明和图示，正确绘制符号。

最后，在逐一介绍之前，也请注意：本课程展示的符号，就是适用于你的符号。臼井灵气的每个符号都存在一些不同版本，常被比作不同的人有不同的笔迹。

同样，许多灵气教师提供的是相同的符号与频率，但画法略有不同。这里展示的符号，是我们自己的灵气大师教师透过 Usui Shiki Ryoho（臼井式疗法 / 高田传承）传给我们的，因此我们也按这一传承把它们传给你。

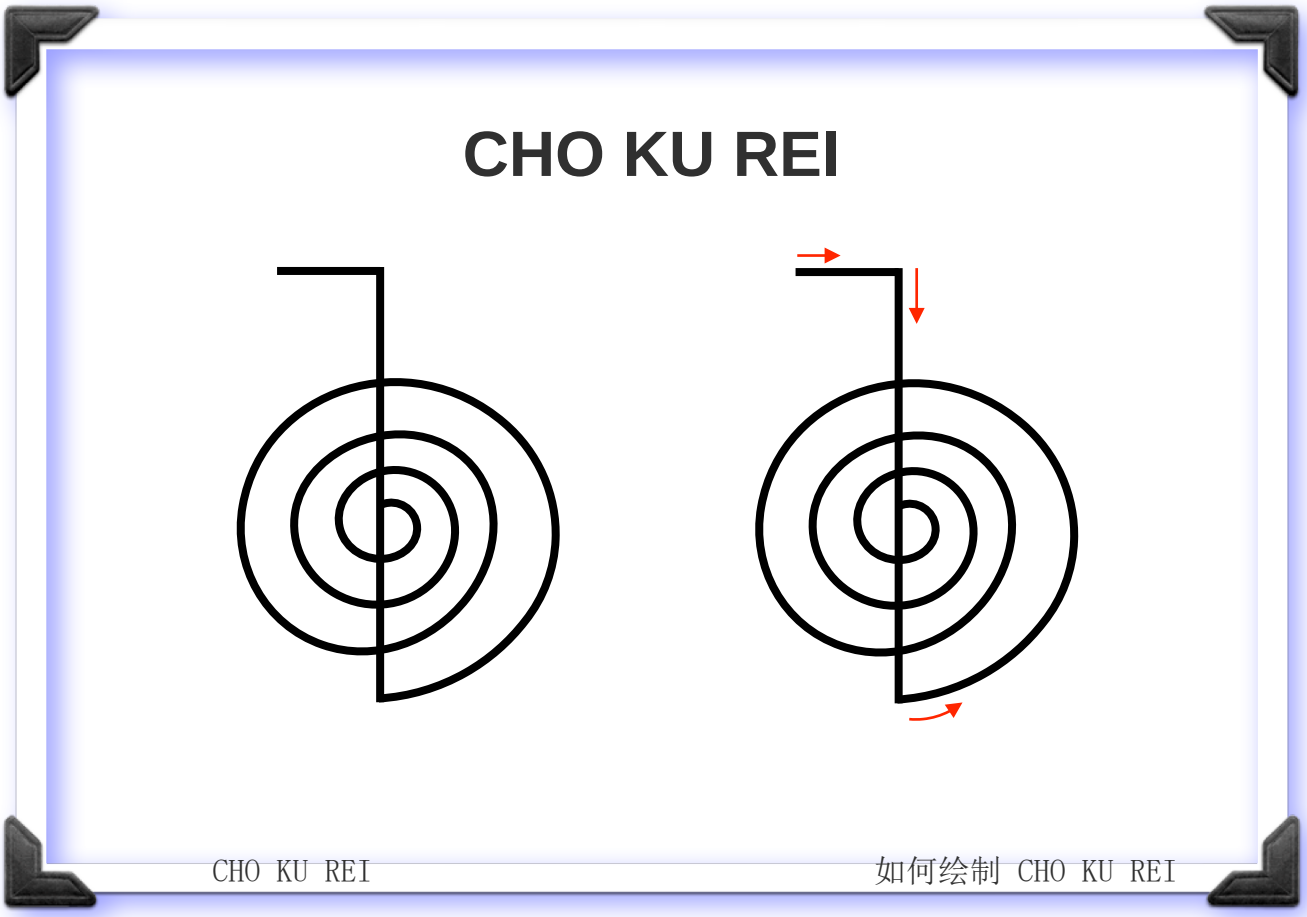
虽然我们鼓励你稍后尝试其他变体，但在最初21天的自我疗愈中，请务必使用这里展示的这些确切符号。这会帮助你与每个符号及其美好的疗愈频率成为“朋友”。之后，欢迎你尝试其他变体，看看哪一种最适合自己。

3.1 Cho-Ku-Rei（身体层面的疗愈）

Cho-Ku-Rei 通常称为“力量符号”，帮助我们在身体层面进行疗愈。它具有深层净化作用，其能量也可以用来清除生活中各种不同的业力障碍。发音提示：Cho - Koo - Ray。

这些能量具有强大的净化作用，帮助你“把宇宙所有的能量汇聚于此”。有些灵气教师会说，Cho-Ku-Rei 很像打开灵气的电灯开关，能够开启非常强大的疗愈之光。

常见的教导是：召请 Sei-Hei-Ki 或 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 之前，应当先使用 Cho-Ku-Rei。这里的比喻是，先把灯打开，再为光加上不同颜色的罩片，通常更合适。



画 Cho-Ku-Rei 时，你会发现它有些像音符。螺旋以逆时针方向画出，并在七个不同的位置与垂直线相交。这通常被解释为象征身体的七个主要脉轮。

Cho-Ku-Rei 有许多用途，但最主要、最常见的作用，是帮助身体层面的疗愈。因此，对于背痛、骨折、喉咙痛、开放性伤口、膝关节僵硬、其他肌肉骨骼问题，以及许多其他身体状况或疾病，它都是很好的疗愈符号。

Cho-Ku-Rei 也包含大量净化能量，因此能帮助净化我们内在多种负面业力。它也是一个清理作用很强的符号，可以清除自己和他人内在的多种负面能量。



如同所有符号，它有许多不同用途。稍后会更详细介绍其中一些，现在先概括你可以怎样在灵气练习中运用 Cho-Ku-Rei：

运用 Cho-Ku-Rei.....

- 在任何冥想或疗愈中，进行身体疗愈、净化或清理。
- 冥想或为他人提供灵气疗愈之前，为自己充能。
- 在疗愈过程中，或生活的任何方面，保护自己不受负面能量影响。
- 在双脚上方画出符号，感受与大地的连接，帮助接地。
- 用灵气祝福、清理并充能食物。
- 清理房间、房屋、建筑或空间。
- 疗愈结束时，帮助封存能量。
- 每个手位结束时，清除浮现的杂质。
- 祝福朋友、家人、宠物等。
- 为目标、愿景或丰盛赋能，帮助其显现。
- 为饮用水，以及湖泊、河流等，赋能、清理、净化与充能。
- 在你觉得需要时，帮助汽车电池或其他电器充能。
- 在生活的任何阶段，以任何你认为有帮助的方式，为任何事物净化、清理、充能，给予能量祝福或赋能！

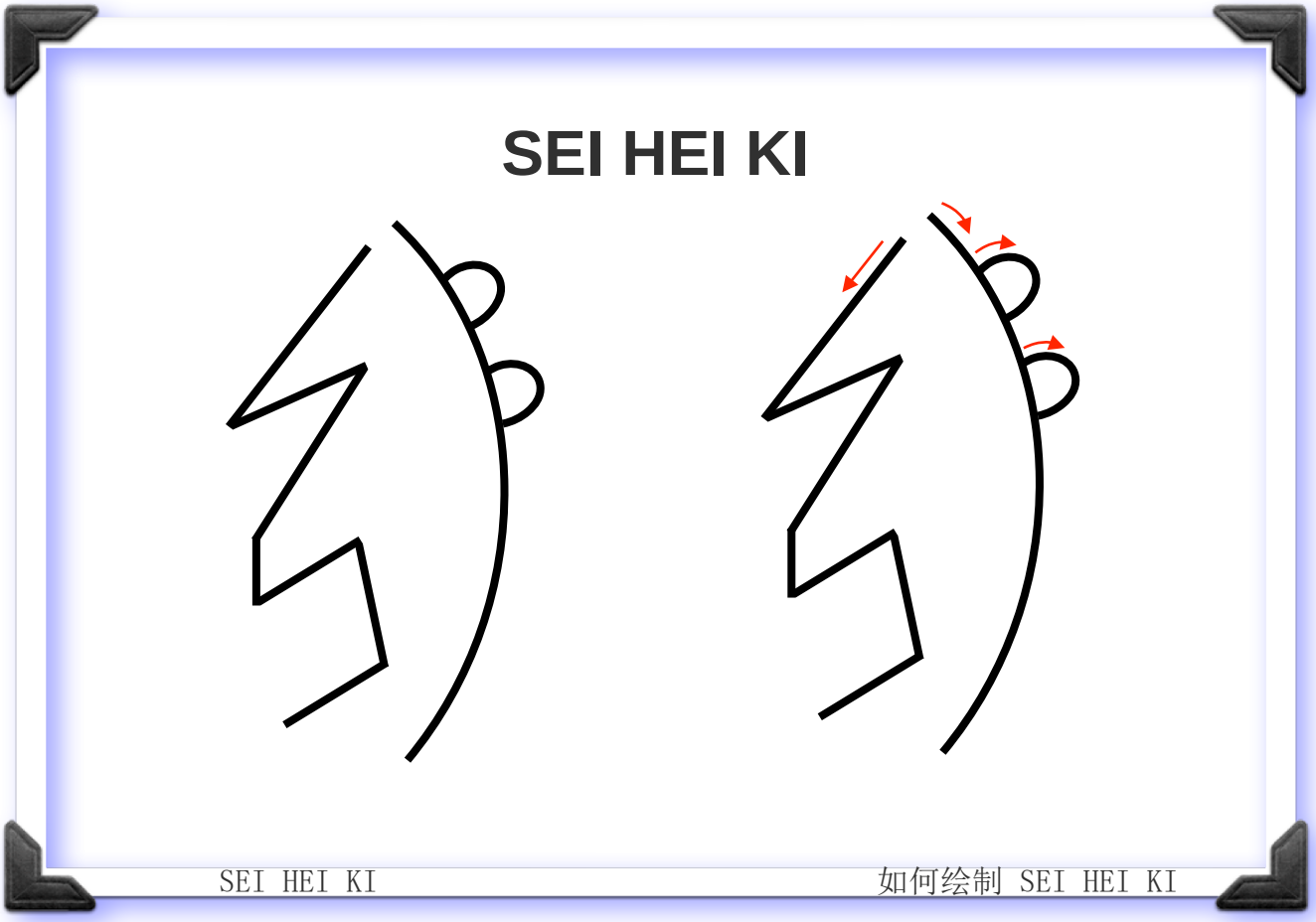
3.2 Sei-Hei-Ki（心智与情绪疗愈）

Cho-Ku-Rei 是一个充满活力、可用于身体疗愈的“白光”净化符号；相比之下，Sei-Hei-Ki 的能量更细腻、柔软、温和，最适合心智与情绪疗愈。发音提示：Say - Hay - Key。

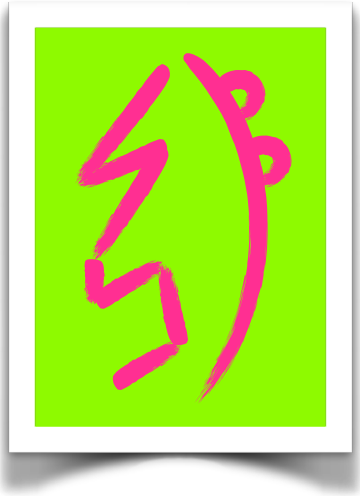
你可以把 Cho-Ku-Rei 想象成灿烂的白光，而 Sei-Hei-Ki 则像在这明亮白光下加上的一层柔和橙色薄膜，让疗愈多一个层面。因此，通常会教导我们：疗愈或冥想时，先使用 Cho-Ku-Rei，再使用 Sei-Hei-Ki。

虽然 Sei-Hei-Ki 的能量往往让人感到更温和、舒缓、柔软，但千万不要因此认为，它在疗愈与净化中就不那么重要！Sei-Hei-Ki 对抑郁、焦虑、健忘、过度愤怒、压力、失眠，以及其他由心理或情绪驱动的问题，都非常有帮助。

此外，请记得，几乎所有在身体上显现的不适、疾病和身体状况，都是某种负面思考模式或情绪的结果。因此，请不要低估心智与情绪疗愈，以及 Sei-Hei-Ki 符号的力量。



有些灵气大师认为，这个符号代表大脑左右半球的结合。符号左侧较锐利的线条，据说代表较线性、逻辑性的左脑；右侧曲线则代表大脑较流动、富有创造力的一面。让大脑两半球平衡，也就是让内在恢复平衡。Sei-Hei-Ki 美好的平衡能量，往往能帮助我们在心智与情绪生活中找到平衡与和谐。



除了召请一组美好的心智与情绪疗愈能量，Sei-Hei-Ki 也可以用于许多其他方面。再次提醒，限制你的只有自己的心智与想象。下面概括了你可以怎样开始运用它：

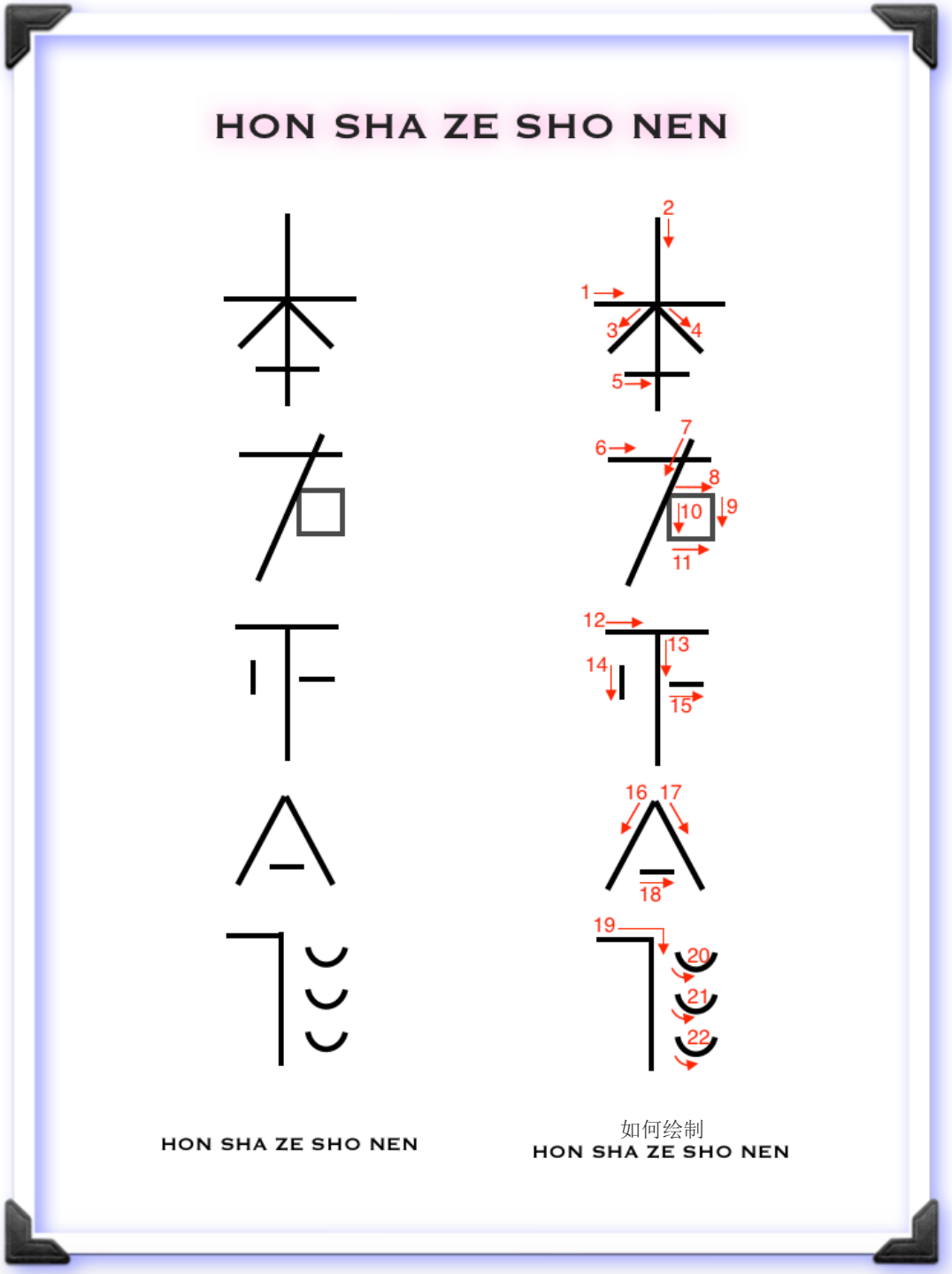
运用 Sei-Hei-Ki……

- 在冥想和疗愈过程中，进行心智与情绪疗愈。
- 辛苦一天后，帮助自己重新平衡。
- 疗愈自己的头痛。
- 清除“负面氛围”，例如别人投射来的负面想法。
- 进行灵性防护，也可以与 Cho-Ku-Rei 配合使用。
- 缓和争吵，或任何情境中的紧张。
- 增强记忆。
- 帮助各种学习。
- 缓和考试紧张，或其他高压环境中的不安。
- 在需要时增强专注。
- 为需要帮助的关系带来和谐。
- 为肯定句或其他心智辅助方法赋能。
- 帮助处理情绪性进食，或其他受情绪驱动的习惯。
- 清除不健康的心智或情绪依附。

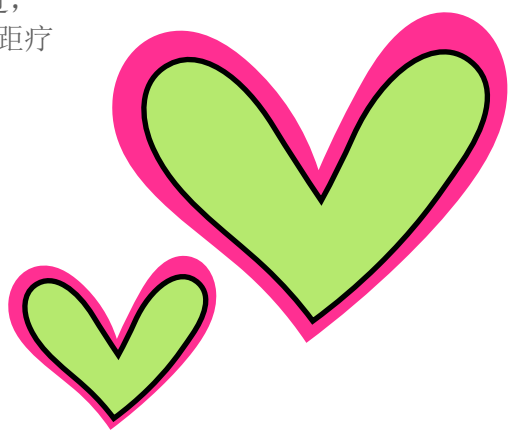
3.3 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen（灵性疗愈与远距疗愈）

介绍了 Cho-Ku-Rei 充满活力、深层净化的能量，以及 Sei-Hei-Ki 柔和、温柔、安抚情绪的能量之后，现在该认识 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 美好而具有超越性的能量了。发音提示：Hon - Sha - Zay - Sho - Nen。

这个符号有时称为灵性疗愈符号，但更常被称为“远距疗愈”符号。据说，Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 的疗愈能量能够促进觉悟的特质，并超越时间与空间，因此得名“远距疗愈”。



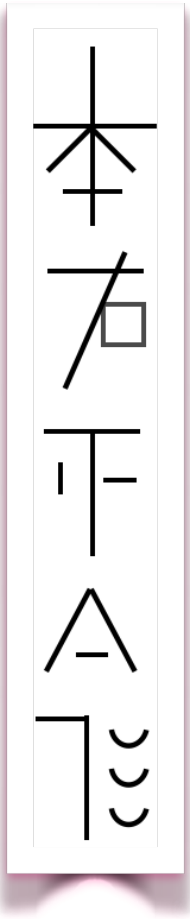
从上页图像可以看出，Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 也是最难绘制的符号。不过，随着时间与练习，它也会变得熟练自然。它的能量会帮助你接触多种远距疗愈方式，从而开启在生活中运用灵气的许多不同可能。



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 同样有许多用途，实践部分还会进一步说明。现在，先看看如何在疗愈练习中运用这个符号：

运用 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.....

- 进行深层灵性疗愈。
- 传送远距疗愈。
- 向过去的情境或事件传送灵气。
- 向未来的事件或情境传送灵气。
- 进行内在小孩的疗愈工作。
- 帮助释放阴影自我。
- 帮助创造并显化未来的某种情境。
- 更容易连接指导灵，或其他“更高意识”存在。
- 向已经“离世”的亲人或挚爱传送灵气。
- 与其他灵气符号配合，增强上述任何一种用途。



最后再次提醒：如果在冥想或帮助他人疗愈时使用全部三个灵气符号，请依下列顺序：

1. Cho-Ku-Rei：身体层面的疗愈。
2. Sei-Hei-Ki：心智 / 情绪疗愈。
3. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen：深层灵性疗愈。

当然，并不是每次都必须使用全部符号，例如，并非每一个手位都要用齐三个。有些情况，你可能觉得只需要一个或两个符号。

例如，你可以用 Cho-Ku-Rei 祝福食物，用 Sei-Hei-Ki 帮助记住某个人的名字，或用 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 帮助连接一位指导灵。

又或者，在疗愈过程中，你觉得某个手位只需要一个或两个符号；也可能觉得不需要召请任何灵气符号。



请始终运用自己的直觉，跟随引导！



另请注意，远距疗愈召请符号的顺序会略有不同，因为它更依赖远距疗愈符号。不过，一般来说，疗愈或冥想中召请符号时，请依照上面所教的顺序。

接下来的课程会具体说明每一种疗愈练习怎样运用符号。目前，我们只是先介绍各符号的不同作用，以及它们在疗愈与冥想中的一些潜在用途。有了这些理解，你就准备好敞开自己，接收灵气第2级点化了！



欢迎学习

臼井灵气第2级



第二章

接收点化

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气

第2级 - 进阶疗愈

第二章：接收点化

内容	页码
1. 点化过程简介	19
2. 接收点化的说明	21
2.1 通过视频接收点化	21
2.2 接收点化的文字说明	22

1. 点化过程简介

介绍了灵气符号的基本概念之后，现在我们邀请你接收点化，敞开自己，让第2级灵气符号与能量进入你的意识。

接收第2级点化时，三个符号会被放入你的能量场。这样，在下一部分开展灵气练习时，你便能够运用它们。

- 如果你曾与我们一起接收第1级点化，已经熟悉我们分享臼井灵气点化的“远距”形式。

  你会知道，作为进阶臼井灵气大师教师，Love Inspiration 已获得臼井甕男先生与高田哈瓦约女士所给予的必要祝福，以远距方式分享臼井灵气教导与点化。

  你也许记得，我们的远距点化形式，是“更高意识”在进阶臼井灵气大师教师课程中设计的。因此，我们很高兴通过这一美好、简单的技巧，与你分享臼井灵气能量。

- 如果你还不熟悉这种点化方式，我们满怀爱意地欢迎你接触它。请阅读接下来几页，加深对这种形式的了解，使你能安心地知道，透过它接收到的，确实是一组真实、正统的灵气能量。

如需进一步了解我们为什么选择以远距方式提供臼井灵气点化，请参阅臼井灵气网页。我们在接收进阶臼井灵气层级期间，从“更高意识”获得的信息，已在该网页以问答形式列出。

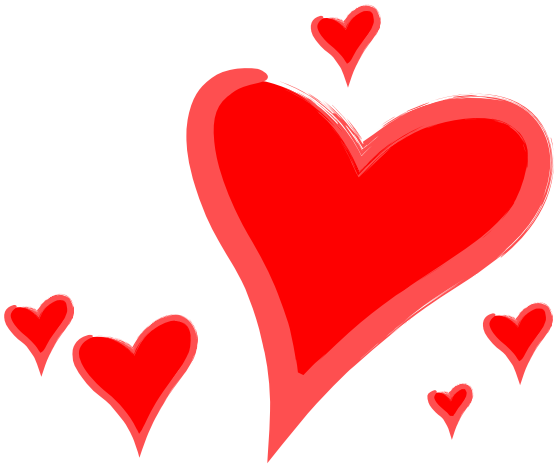


你也可以阅读第1级手册第二章的点化部分，那里补充了远距点化的背景，以及它与进阶臼井灵气层级的关系。

简单来说，Love Inspiration 已获得更高意识的必要祝福，以远距方式提供全部臼井灵气与进阶臼井灵气点化。按照进阶臼井灵气大师教师课程中接收的说明，你只需遵循下一节的简单步骤，就能够接收这些点化。

以这种方式接收臼井灵气第2级点化后，当你准备好时，就可以开始21天的自我疗愈练习，以及这些教导中的其他实践内容。

接收点化之前，请确保已经激活（解锁）臼井灵气第2级能量与点化。



激活 / 解锁是一个简单的五分钟过程，会解锁能量，让你能够接收它们。完成后，就意味着，全部臼井灵气第2级能量与第2级点化，已经专门为你激活。接下来，你便可以按自己的节奏阅读本书，跟随引导接收能量，继续灵气旅程。

如果你还没有为自己激活 / 解锁第2级能量，可以依照本书第IV页的说明进行。第2级点化会把各个灵气符号放入你的能量场，帮助增强、深化你与灵气能量的连接，也让你获得运用这些符号所需的连接，成为更有效的灵气疗愈通道。



当你开始21天自我疗愈时，随着与符号越来越熟悉，你的感受可能也会越来越丰富。这与第1级培训中你可能经历的过程相似。

正是通过规律练习，我们才能越来越熟悉这些能量，从而在不同练习中感到更多“温暖”与疗愈。

现在，希望你接收一次美好、具有提升作用的点化，并与这些新能量有一段愉快的体验。

2. 接收点化的说明

我们很高兴以远距方式提供这些臼井灵气点化。希望这个新的形式，让你能够通过简单、容易跟随的方式，连接这些美好、具有提升作用而神圣的疗愈能量。

选择远距点化有许多原因，但最重要的是，我们只是遵循从“更高意识”接收到的神圣指引。很高兴你来到这里，找到这些免费的臼井灵气点化。再次祝愿你顺利接收第2级点化。

再次提醒：开始点化之前，请先确保已经激活（解锁）臼井灵气第2级能量与点化。

激活 / 解锁是一个简单的五分钟过程，会解锁能量，使你能够接收它们。完成后，就意味着全部第2级能量与点化，已经专门为你激活。之后，你就准备好开始接收第2级点化了！



如果你尚未激活 / 解锁第2级能量，请依照本书第IV页的说明进行。

完成激活后，请阅读以下部分，依照自己的内在引导接收点化。请放松、敞开自己，怀着爱接收这些美好的点化能量。

2.1 通过视频接收点化

下面第2.2节会提供完整文字说明。不过，我们也理解，有些人更容易在引导下接收点化，就像面对面接收点化一样。

因此，我们很高兴提供下方视频。你可以放松、敞开自己，跟随臼井灵气第2级点化引导。希望这种方式让你更容易体验这些能量，也祝你有一次美好的点化！

臼井灵气第2级点化引导视频

2.2 接收点化的文字说明

上面的点化引导视频，与以下文字描述的是同一个过程。我们理解，有些人希望在引导下接收灵气点化，那么上方视频可能更适合你。

另一些人可能更愿意按照自己的方式接收。因此，遵循下面简单、容易的说明，你就可以在自己选择的时间、自己的空间里，依照内在引导接收点化。

不论选择哪种方式，希望你享受与这些新能量的连接。愿它们为生活带来更多疗愈、爱与喜悦！以下是接收点化的过程：

1. 准备

选择坐下或躺下，以舒适为准，确保至少25分钟不受打扰。你可以播放疗愈或放松音乐，点上蜡烛或熏香，营造舒适的氛围。

2. 设定意图

说出意图，就会启动点化。请说：



“怀着爱与感恩，我敞开自己，接收臼井灵气第2级点化。
愿这些能量帮助我在爱与疗愈中成长、扩展，使我能够帮助他人。
谢谢，谢谢，谢谢。”



3. 接收点化

点化现在开始，接收大约需要10至15分钟。不过，我们诚挚建议安坐约15至20分钟，确保所有能量都进入你的能量场。

在此期间，你可以默念肯定句，让心智保持专注，也可以进行观想；重点是怀着爱与感恩，敞开自己来接收。请按自己受到引导的方式接收这些能量。如果你希望在这15至20分钟里使用肯定句，下一页还列出了一些例子供你选择。

肯定句示例

“我向爱与光敞开自己。”

“我敞开自己来接收。”

“我向宇宙之爱敞开自己。”

“我敞开自己，接收臼井灵气第2级点化。”

“我向神圣的爱与光敞开自己。”

或者，你也可以不断重复自己的意图。

不论你决定怎样接收点化，希望你享受这15至20分钟，沐浴在神圣引导的疗愈之光中。愿这些点化能量，为你的世界带来更多爱、光与幸福！

如果这样更方便，你可以为自己设定15至20分钟的计时，也可以等待，直到感到能量稍微减弱一些。再次提醒，在这段时间里，你可能感到能量流动，可能感到放松的振动，也可能几乎没有感觉。

不论接收点化时你感觉到了什么，或没有感觉到什么，在这15至20分钟结束后，你都已经接收了臼井灵气第2级点化，也可以开始练习下一部分介绍的第2级技巧。

恭喜你！

你已经接收了臼井灵气第2级点化！



欢迎学习

臼井灵气第2级



第三章

灵气练习（第2级）

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气

第2级 - 进阶疗愈

第三章：灵气练习（第2级）

内容	页码
1. 运用符号的实践指南	27
1.1 运用符号：基本技巧	28
1.2 运用符号：其他技巧	29
2. 第2级自我疗愈练习	38
2.1 为练习作准备	39
2.2 邀请能量并设定意图	39

内容	页码
2.3 净心呼吸法冥想（调整版）	40
2.4 灵气符号冥想	42
2.5 以感恩结束	46
3. 为他人提供灵气疗愈：面对面	47
3.1 疗愈开始前的说明	49
3.2 进行手触疗愈	56
3.3 结束疗愈	59
4. 为他人提供灵气疗愈：远距	60
4.1 远距疗愈：基本技巧	62
4.2 远距疗愈：其他技巧	68
4.3 向过去传送灵气	71
4.4 向未来传送灵气	74
5. 把灵气带入生活	76
5.1 把灵气带入生活：基本技巧	76
5.2 基本技巧的延伸	78
5.3 在生活中运用符号的其他方式	79
5.4 融会贯通	85
6. 结语	86



1. 运用符号的实践指南

如同理论基础部分所介绍的，在疗愈与冥想中运用灵气符号，可以开启丰富的神圣疗愈机会。运用符号，你就能通过冥想和各种其他疗愈练习，轻松地敞开自己，接收这些灵气能量。

从根本上说，灵气符号会帮助你在练习中召请多种“更高的疗愈振动”。因此，你可以把符号当成非常好的朋友。当我们怀着爱与尊重对待它们，并经常与它们连接，它们会很高兴，也会回馈许多爱、光与疗愈。

你现在也已经知道，通过这些灵气符号连接的能量频率，振动明显高于我们自身。当你与这些疗愈频率融合，就能逐渐接近它们美好、平静的振动，从而疗愈、学习、成长，并从更神圣的角度认识自己。

本节会着重说明，怎样在疗愈与冥想中实际运用灵气符号，让这些美好、充满爱的频率进入你的意识。



意图就是一切！

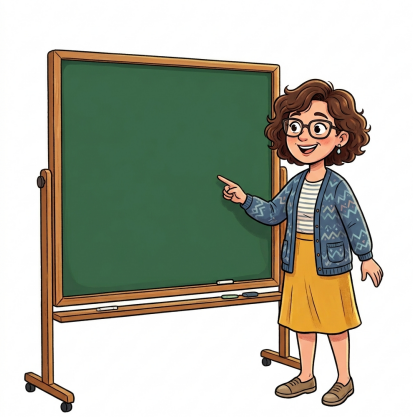
首先提醒你：运用任何疗愈符号时，意图始终非常重要。只要带着召请这些能量的意愿，观想符号，并重复它的神圣名称，你就能够接收这些美好的频率。

如前所述，你可以选择许多不同方式，在练习中运用灵气符号。本课程会介绍较常见的教学方法。

从这些基本技巧出发，你就可以在自己的灵气旅程中，逐渐找出哪些方法最适合自己。

1.1 运用符号：基本技巧

运用灵气符号最常见的方法之一，是“画出并轻点”技巧。这是一个非常简单的方法：在要处理的部位上方画出符号，然后向该部位轻点三次，把符号送入其中；每次轻点时，都在心中默念符号的神圣名称，共三次。



这里说的“画出符号”，你既可以用惯用手的食指或中指实际画出，也可以在心中绘画或观想。

例如，如果你想实际画出 Cho-Ku-Rei，把它放入顶轮，就先用惯用手的食指或中指，在顶轮上方约10至20厘米处画出符号。然后，向能量场“轻点”三次，每点一次，就念一次符号名称。这个轻柔的动作，会帮助你更清楚地确立“把符号放入顶轮”的意图。

如果你比较愿意用观想来画出并轻点，有两个选择：一是在心中画出符号，再在心中轻点三次，同时念名称三次；二是不逐笔绘画，而直接观想符号出现在头顶上方，然后在心中轻点三次，同时念名称三次。

再次提醒，“绘画”和“轻点”这两个过程，都可以依照内在引导，用实际动作或在心中完成。我们建议你在自我疗愈中，两种方式都试一试，看看哪种更有共鸣，也许你会两种都喜欢！

我们常发现，对刚开始学习符号的人，实际绘画可能最有帮助，因为这样能学习每个符号的画法。当他们准备好时，如果适合自己，便会自然转向心中绘画或观想。

这就是第一种、也是最常见的灵气符号运用方法：

1）在所处理的脉轮或身体部位上方画出符号，可以实际绘画，也可以在心中完成。

2）向该脉轮或身体部位轻点三次，把符号送入其中，同时念符号的神圣名称三次。轻点可以实际进行，也可以在心中完成。

把符号轻点进入能量场时，你可以想象它融入意识，就像黄油融入吐司一样。为别人提供灵气疗愈时，在对方能量场中画出并轻点符号，方法完全相同。



随着时间与练习，你也会逐渐真的“感觉到”符号被轻点进入你正在处理的能量场。你还很可能开始感受到，不同灵气符号的振动频率之间，那些细微的差别。

请知道，无论你选择实际画出并轻点，还是在心中画出并轻点，这个基本技巧都同样有效。如同以往，我们建议你选择能够帮助自己进入更平静、更有连接感状态的方法。

下方视频用45秒，简单示范如何实际画出符号，并轻点送入自己身体。为他人使用“画出并轻点”技巧，实际做法也相同，只是把符号轻点送入接收者，而不是自己。

画出并轻点法（视频）

最后提醒，“画出并轻点”是各个灵气传承中最广泛教授的符号练习。大多数第2级课程往往只教这一种运用符号的方法。

我们也愿意在这里补充几种变化和其他符号技巧，帮助你在今后的数月、数年里，继续成长为灵气练习者。基本的“画出并轻点”很适合用来开始21天自我疗愈；当你准备好时，也可以把这些较进阶的符号技巧融入练习。

1.2 运用符号：其他技巧

介绍了基本方法之后，接下来会说明：随着灵气练习逐步深入、冥想专注力改善，你可以怎样在此基础上拓展。

以下技巧能为疗愈和冥想增添变化，也能帮助你理解，与灵气连接时，其实可以通过许多不同方式运用符号。在介绍这些新方法之前，我们再次强调，所有符号练习都建立在这样一个基础之上：

一切都从你的意图出发！



带着这个重要的认识，我们再次建议你，选择能够帮助自己进入更高、更喜悦振动状态的符号技巧与练习。每当冥想带来深刻的内在平静、寂静与爱，几乎都意味着某种深层疗愈正在发生；这始终是美好的！

因此，请采取你认为需要的方式，让练习带你进入更深的爱、喜悦、平静与光。

在练习中运用符号的方法，确实有无限多种。请运用想象力与创造力，让自己的光为一切众生照耀！

✳ 其他技巧1：“持续轻点”法

先从“轻点送入能量”这一概念延伸。除了把符号轻点送入三次，你也可以尝试七次、十一次，甚至按自己的需要持续轻点。

数字3经常被视为神圣的数字，据认为，它能让这些丰盛的能量在物质层面显现。7也是可以运用的神圣、灵性数字；11在物理学和其他传统中，也常被说成是具有神奇意义的数字。

因此，开始时，你可以选其中一个或全部数字，或者它们的倍数；同样，也可以按照需要，单纯持续轻点符号。
由此，我们很自然地介绍其中一种最喜欢的技巧：持续轻点。

如果你的心智过度活跃、思绪很快，或你希望让大量疗愈进入意识，这个方法可能尤其适合。



持续把符号轻点送入能量场，也能让你顺着自己快速、富有创意或活跃的心智，为生活带来更多爱、光与疗愈。做法很简单：持续把符号轻点送入身体某个部位，同时不断重复符号的神圣名称，就像持诵真言一样。下面以冥想为例，说明这个技巧可能怎样适用。



假设你正在冥想，用基本的“画出并轻点”法，把灵气符号放入顶轮。先画出 Cho-Ku-Rei，轻点三次；再画出 Sei-Hei-Ki，轻点三次；最后画出 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen，轻点三次。

接着，你让自己感受这些美好的振动。你也可能配合其他方法，例如额外观想白光，辅助疗愈。

几分钟后，各种想法开始出现，思绪变得忙碌。你可能因此迷失于内在世界和想法中，不再清楚感受到正在进入能量场的疗愈振动。这时，正适合尝试持续轻点！

在头顶上方画出 Cho-Ku-Rei，然后不断把它轻点送入顶轮，同时重复神圣名称。你可以持续自己希望的时间。

准备好时，也许你已经感受到 Cho-Ku-Rei 的深度，便决定改用 Sei-Hei-Ki。同样，在头顶上方画出它，再持续轻点送入，每次轻点都重复神圣名称。

这个方法中，画符号可以用实际动作，也可以在心中绘画。不过，对于持续轻点的过程，我们强烈建议完全在心中进行，也就是在心中一遍遍轻点送入符号，同时重复神圣名称，增强与符号的连接。

当你准备好时，再转到 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen，进行深层灵性疗愈。完成后，你可以安坐在爱、光与喜悦中，也可以依照引导，再重复一轮。

假设你选择再进行一轮持续轻点。随着练习深入，你可能感觉自己确实正在把符号轻点送入全身。

不论透过顶轮还是眉心轮，这都是进行全身疗愈的美好方式。持续轻点送入灵气能量时，符号始终回应你的意图，因此请清楚设定意图，以获得最合适的疗愈结果。

当然，上面只是持续轻点法的一个例子。如前所述，你可以把顶轮换成眉心轮，同样进行“全身疗愈”；如果觉得需要，也可以对不同的问题部位或脉轮持续轻点。

对我们来说，这个方法让我们与灵气符号及它们所带来的疗愈能量，建立了非常深的连接。希望分享这个简单有效的方法，也能让你获得美好的领悟和疗愈体验。

再次提醒，持续轻点既可以用于全身疗愈，也可以针对特定问题；帮助别人疗愈时，同样能运用。我们发现，它在冥想中效果更明显。不过，如同以往，为别人疗愈时，请留意自己的感受，做自己认为合适的事。

✳ 其他技巧2：“微小符号”法

另一个很好的技巧，可以从持续轻点自然延伸，我们称为“微小符号”法。
从某个角度说，它是持续轻点法的延伸，也可以单独使用。做法是，依照内在引导，想象许许多多微小的灵气符号，进入你的全身或任何一个部位。



延续上面的例子：结束持续轻点后，你可能在冥想中感到放松、平静与爱，与灵气符号有很好的连接。现在正适合尝试微小符号法。

在顶轮上方画出 Cho-Ku-Rei，持续轻点送入；同时，开始观想或想象，身体被许多微小的 Cho-Ku-Rei 填满。它们向下流过全身，让你充满 Cho-Ku-Rei 的疗愈振动。你已成为完全敞开的神圣疗愈通道，让这些小符号流经整个身体。

这里最重要的仍然是意图。因此，只要想象、思考、感受，或“意愿”这些小符号流遍全身，便会如此。

进入这个新的冥想技巧时，你可以继续重复神圣名称，同时感受符号流过全身。想象许多小符号涌入血液，流经神经系统，甚至整个肌肉骨骼系统！

最重要的是，这些小符号包围整个能量场，提供身体所需的疗愈能量，使内在所有杂质、阻塞或失调得到完全疗愈。完成 Cho-Ku-Rei 后，你可以按自己的意愿，用相同方法连接 Sei-Hei-Ki 与 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen。

请注意，冥想和帮助他人疗愈时，都可以用许多不同方式运用这个技巧。这里介绍的是全身疗愈冥想的做法，你同样可以用它处理问题部位，或身体其他区域。

例如，处理肝脏不适时，可以想象许多小符号在肝脏四周流动，提高该区域的振动，疗愈这个器官中的所有杂质。

或者，你可能想疏通别人身体某个不适部位的能量，例如手臂。可以想象许多小符号在接收者手臂上来回流动，并设定意图：能量通道得到疏通，让这个人摆脱造成干扰的不适。



由此可见，这个技巧既适用于疗愈过程，也适用于冥想。再次欢迎你运用想象力，创造不同情境，帮助疗愈眼前所面对的问题。

意图在这些技巧中始终非常重要。因此，请愉快地创造新的意图、观想与肯定句，为自己与他人带来利益！

✳ 其他技巧3：“不轻点”法

如前所述，疗愈练习中有许多运用符号的方法。现在你已经理解：意图始终是所有疗愈背后的驱动力；你可以创造任何自己希望的想象情境，帮助获得更合适的疗愈结果。

接下来，再介绍一种可能没有其他方法那么常见的技巧，我们称它为“不轻点”法。

这个方法同样简单。基本上，你会以稍有不同的方式观想符号，让自己敞开、接收其神圣疗愈频率，而不需要轻点。

继续上面的例子，假设你已经依次用“画出并轻点”“持续轻点”和“微小符号”进行自我疗愈。现在，你很可能与灵气能量有了深刻连接，正适合进入“不轻点”法。

（当然，这些技巧可以按你喜欢的任何顺序运用。不过，“微小符号”和“不轻点”法，可能需要你已处于与灵气有良好连接的状态。）

要运用“不轻点”法，只需想象 Cho-Ku-Rei 悬浮在要处理部位上方约10至20厘米处。这里仍以顶轮为例：想象 Cho-Ku-Rei 悬浮在顶轮上方，让神圣的疗愈频率洒落在你身上。



你不必逐笔画出或轻点送入，只需观想符号在上方。也许它由白光组成，美丽、强大而明亮，灿烂地向下照耀你。现在，你可以沐浴、呼吸，安住于它美好、神圣的疗愈品质中！

你可以想着或感受：Cho-Ku-Rei 的疗愈之光充满全身，所有杂质、负面能量和身体不适正在得到疗愈。

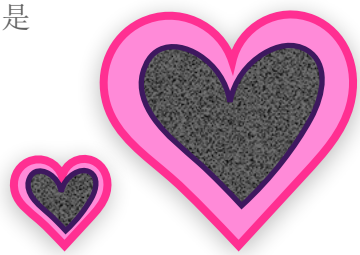
继续练习时，让冥想的专注保持在符号图像上。如果觉得有助于增强连接，也可以重复符号的神圣名称。

当你准备好时，再用 Sei-Hei-Ki 和 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 重复这个过程，完成另一轮属于自己的符号冥想。

把心专注于敞开、向符号臣服，你就能够接收它所提供的爱、光与疗愈。因此，这个技巧也是学习臣服艺术的美好方式；据说，臣服是对治自我中心心智的良方！

是否重复神圣名称，由你自己决定。对有些人来说，这有助于加强能量连接，也有助于维持冥想专注；对另一些人来说，可能完全没有必要，他们只想平静地敞开接收。如同以往，请做自己觉得适合的事。

这个技巧还有另一种变化：你可以直接观想或意愿符号被带入、吸入身体，而不只是接收悬浮在身体上方的符号所发出的能量。



符号闪耀、放光，随后进入身体某处。你可以想象，它从体内继续发光、辐射，为你带来疗愈。

延续这个例子，假设你已经完成一轮“不轻点”法，让所有符号依次悬浮在顶轮上方。过程中，你开始感到喉轮有一些能量阻塞，自然想花些时间，用灵气符号处理这里。

你已经知道，自己有许多选择：可以用“画出并轻点”“持续轻点”或“微小符号”法处理喉轮。不过，这次你选择尝试“不轻点”的新变化。

想象原本在头顶上方发光的 Cho-Ku-Rei，开始向下漂入顶轮，融入头部。继续想象它经过头部，向下流到下颌、下巴，进入喉轮。

继续观想或意愿：符号在喉轮内美丽地闪耀，向外辐射神圣引导的能量。Cho-Ku-Rei 从喉轮深处发出光芒。与这些能量连接几分钟后，你可能开始感受到与“更高意识”的融合，喉轮的振动也提升，走向更多爱与光。

你观想 Cho-Ku-Rei 发出明亮白光，让整个喉咙开始发光；所有杂质正在灵气之光中得到疗愈。

准备好后，改变观想或意图，想象 Sei-Hei-Ki 在喉轮内发光。不需要像 Cho-Ku-Rei 那样，再让它从顶轮向下移动；只需想象或意愿 Sei-Hei-Ki 悬浮在喉轮内，便会如此。

继续这种冥想，准备好后，再加入 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen，体验该区域更深的灵性疗愈。这样，你就为喉轮带来了身体、心智、情绪与灵性多层面的疗愈！

当然，这不是唯一的变化形式。你也可以依照内在引导，创造自己的方式。

✳ 其他技巧3：“大符号”法

最后想分享的是“大符号”法。顾名思义，就是想象一个非常大的符号，包围整个身体，或你正在帮助的那个人的身体。

它与“不轻点”法的最后一种变化很相似，只是这次，灵气符号大到包围整个身体 / 能量场。

继续上面的例子：结束“不轻点”法、处理喉轮后，你准备结束冥想。不过，在此之前，还想试试“大符号”法，作为疗愈的收尾。

只需想象一个非常大的 Cho-Ku-Rei，带着它所有神奇的疗愈能量振动，包围整个身体，并为一切众生放射壮丽的光芒与净化能量。

让自己享受并连接这个美好的大符号，同时设定意图：让疗愈到达身体所有需要的地方。准备好后，可以召请其他灵气符号，也可以在这里结束冥想。

如果你选择继续用“大符号”法连接另外两个符号，请在结束前再次使用 Cho-Ku-Rei，清除最后残留的杂质。在表达感恩、结束冥想之前，Cho-Ku-Rei 也非常适合用来封存冥想能量，稍后还会进一步说明。

从冥想角度看，“大符号”法非常美好，帮助你想象、观照每个符号深广无尽的本质与疗愈力量。可以想象能量照耀全身，也向外照耀，利益一切众生。

你同样可以继续重复神圣名称，加强与疗愈能量的连接；也可以依照内在引导，只专注于观想。最重要的是，请知道，符号会为你完成所有神奇的疗愈工作。

作为灵气练习者，你在这里要做的，是相信符号确实是无限、神圣的能量源头。练习“大符号”法时，你可能发现，所体验到的能量振动，会随着时间与练习而加深。

与每一个灵气符号的关系越深入，练习也越会绽放。



关于这些符号技巧，最后再补充一点：

通常，臣服、敞开、放下、感恩、爱、慈悲，以及利益他人的意图，都会帮助你在各种符号与灵气练习中感受疗愈的益处。



臣服与爱，是一切灵气疗愈练习的基石。

此外，你也常会发现，观想、肯定句、专注和充满爱的意图，能够帮助灵气疗愈走向更多爱与光。如果你想观看关于观想、肯定句与意图的简短教学视频，请点击原书下方链接。

肯定句、观想与意图教学视频

这段视频原本属于我们的“初学者冥想课程”，但如果你想进一步了解这些概念，它在本灵气培训中也同样有帮助。

再次强调，在疗愈和冥想中，有许多不同方式可以运用符号。现在你已经认识几种不同技巧，真诚希望它们为生活带来更多爱、光与疗愈。

接下来的几节，还会进一步说明怎样在疗愈中运用符号，让你开始把它们用于冥想、疗愈过程，以及生活中的其他灵气疗愈。

2. 第2级自我疗愈练习

你已接收第2级点化，并了解运用灵气符号的不同方式，现在可以开始连续21天的自我疗愈。再次强调，这21天对帮助新能量融入你的意识非常重要！



如前所述，符号如同“朋友”。怀着爱、臣服、虔诚、信任与感恩规律练习，能让你与这些美好、由神圣引导的疗愈能量建立更强的连接。练习中，你将学会绘制各个符号，同时让每个能量中心及全身接收大量疗愈与净化。

面授臼井灵气时，教师通常会在点化后引导自我疗愈。这是我们最喜欢的教学环节之一！为保留这种亲身实践的感觉，线上课程也提供视频 / 音频引导冥想。欢迎点击原书链接，怀着爱与光接触这些第2级自我疗愈练习。

第2级灵气自我疗愈冥想（视频）

熟悉后，你便可以自行完成21天中余下的练习。每天约30至40分钟，连续21天。以下常见问题也可能有帮助：

- “臼井灵气第1、2或3级，是否需要完整完成连续21天的自我疗愈？”
- “在臼井灵气第1、2或3级的21天自我疗愈期间，可以为他人提供疗愈吗？”

引导冥想让你更容易开始；为帮助你深入理解每一步，第2.1至2.5节还提供详细文字说明。

愿你在接下来的21天中有美好的疗愈体验，愿新能量为生活带来更多爱、光与净化！

2.1 为练习作准备

通过第1级学习，你已经了解准备的重要性：确保不受打扰、身体舒适，并处于适合疗愈和放松的环境中。

可以播放疗愈或放松音乐，点熏香或香薰蜡烛，也可以在疗愈与冥想空间摆放灵性图像。不论怎样布置，重要的是让自己感到舒适，能够放松。



布置好后，以舒适的姿势坐下或躺下，再花一点时间作内在准备。根据我们的经验，每个人喜欢的方式稍有不同；但练习前先安定、放松、回到平静，通常都很有帮助。

请放松，深呼吸几次，找回内在中心，让心智休息，慢慢安静下来，为这次内在体验作准备。

第2级自我疗愈包含一个简单、舒缓的呼吸冥想。不过在此之前，先邀请能量，设定今天的自我疗愈意图。

2.2 邀请能量并设定意图

任何自我疗愈冥想的重要部分之一，是邀请不同来源的“更高意识”参与，同时设定本次疗愈意图。
邀请与设定意图本身，就是很好的安静准备。你可以请求并邀请各种能量，帮助自己更幸福、健康、自在或喜悦。例如，可以这样说：



“愿所有宇宙能量、所有灵气能量、所有上师、我的所有灵性指导，以及听见这份爱与光之召请的觉醒者或觉悟者，来到这里，帮助我进行臼井灵气第2级自我疗愈。请帮助我健康、幸福，并继续引导我走向更多爱与光，利益一切众生。谢谢，谢谢，谢谢。”

你会发现，我们喜欢在冥想与疗愈中邀请不同能量。我们相信，这些光与能量的来源，会彼此配合，并与灵气能量一起，为我们带来最合适的疗愈结果。
这是我们个人的偏好。我们觉得，敞开自己接收不同“更高意识”的祝福，可能很有益处；帮助疗愈和冥想的光之能量越多越好！

此时也可以设定多个疗愈意图，补充你在本次练习中需要帮助的具体方面。

在邀请能量时设定意图，能让疗愈更有效，因此请用心选择措辞。不过，练习过程中，你随时都可以调整或重新设定意图。随着冥想深入，往往会对自身的杂质有新的发现和理解；需要时，任何阶段都可以重新设定。

2.3 净心呼吸法冥想（调整版）

如果你在 Love Inspiration 学习过第1级，就已经认识净心呼吸法（Joshin Kokyu Ho）的传统教导，以及我们补充的体会。

如果你从第2级才加入，这里会重新介绍基础；更详细的实际做法，请读书末“附录一：净心呼吸法”。

本节介绍的是调整版，因此不详述传统教导；这些内容都在附录一，欢迎按需阅读。

我们调整后的净心呼吸法，即附录一的“变化形式2”，引导你将灵气经顶轮吸入，一直带到心轮。呼气时，让能量从心轮向外流出，心也随爱与光扩展。



持续这样呼吸，透过心接收、向外呼出灵气，可以增强你与能量的连接。这个练习也有助于清除围绕心轮建立的内在墙壁、屏障和阻塞——它们通常是为了避免自己受伤而形成的。这也是我们选择纳入这个调整版的原因之一。

练习步骤：

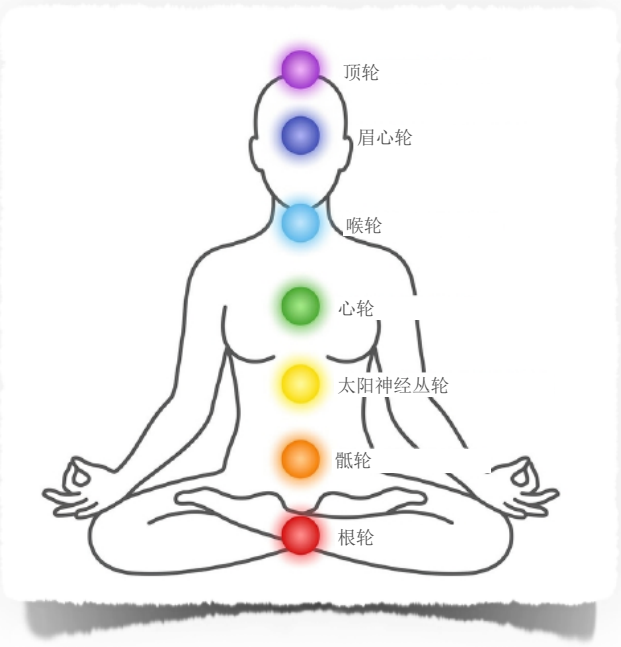
- 步骤1：想象源头 / 灵气能量以明亮灿烂的白光形式，位于顶轮上方约1至2米处，随时可以接收。
- 步骤2：吸入来自源头的灵气能量，意愿它们向下进入顶轮、眉心轮、喉轮，最后到达心轮。
- 步骤3：呼气时，想象灵气从心轮向外辐射，利益一切众生；一切众生都从灵气深广的爱与光中受益。
- 步骤4：依照内在引导，重复步骤2和3，约3至5分钟，或更久。

呼吸要比较深。每次吸气，让氧气一直进入腹部，同时想象灵气之光被“吸入”心轮。每次呼气，感受轻柔而完全的放下，让自己随着每一次呼吸越来越放松。

每一轮呼吸，也可以想象灵气之光越来越明亮，心开始发光，向外辐射，利益众生。随着练习经验增加，你可能感觉到，仅这个冥想，就带来了许多疗愈与净化！

2.4 灵气符号冥想

净心呼吸法已经为心轮“暖身”，现在可以进入灵气符号冥想。刚开始时，建议把各符号的图像放在附近，忘记画法时可以查看。



我们会把三个符号逐一画出，轻点送入七个主要脉轮。这会带来多方面益处，也为符号冥想的下一步作准备。我们推荐基本的“画出并轻点”法；如果愿意，也可以在这一部分采用“持续轻点”。请选择能帮助你更深入、更平静地连接能量的方法。

冥想分三部分：

a）把符号放入脉轮；b）接收灵气疗愈；c）处理问题部位。

a）把符号放入脉轮

从顶轮开始，沿身体向下进行。每次只使用一个符号，把它放入全部七个主要脉轮。

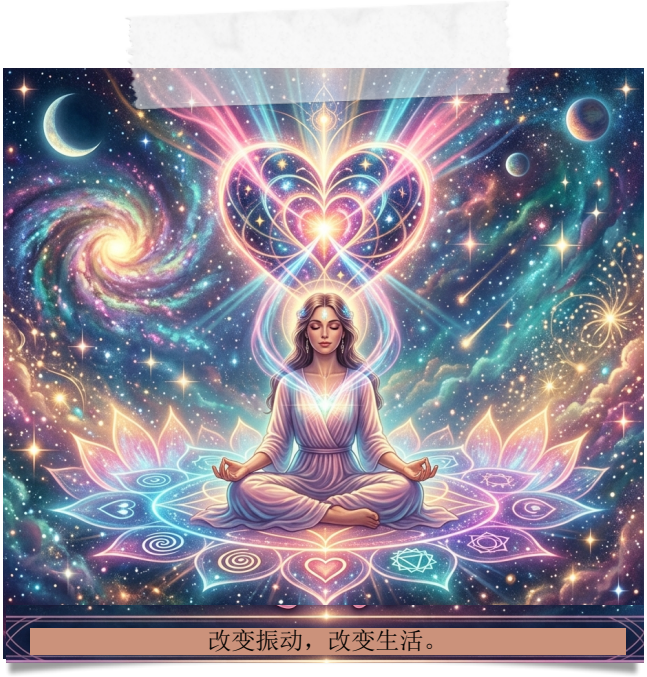
首先画出 Cho-Ku-Rei，向顶轮轻点三次。然后依次画出并轻点送入眉心轮、喉轮、心轮、太阳神经丛脉轮、骶轮与根轮。

完成一轮后，以相同方式使用 Sei-Hei-Ki：依次送入顶轮、眉心轮、喉轮、心轮、太阳神经丛脉轮、骶轮与根轮。最后，再用 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 重复整个过程。

把这些新能量带入七个主要脉轮，会让各能量中心温和地提升与净化，逐渐与更高意识的灵气能量振动协调一致。

把能量直接放入能量中心，也有助于全身疗愈；这是基于能量中心与许多内分泌腺体直接对应的理解，使灵气能够分布到身体的重要部位。

把符号放入七个主要脉轮，也有助于整体能量系统将新能量融入意识。连续练习21天后，能量场将吸收、整合许多新能量，让你更有效地与他人分享。不过，这不表示第2级练习就结束了！


改变振动，改变生活。

灵气是疗愈、净化自己的方式，也是持续发展、不断转化的过程。不断连接符号与能量，会持续为生活带来更多疗愈、爱、光、净化、平静、慈悲与其他善的品质。

我们始终建议透过规律连接符号，继续朝光前进；也建议
继续学习臼井灵气和进阶臼井灵气的更高层级，让振动进一步走向无条件的爱、光与纯净。

b）接收灵气疗愈

把所有符号放入七个主要能量中心后，能量系统已经能够感受这些神圣能量的益处。现在很适合运用符号，为自己作一次“全方位”灵气疗愈。

如同所有灵气练习，这也有不同做法。本级自我疗愈会鼓励你透过眉心轮接收全方位疗愈，原因有几个。

首先，直觉中心——眉心轮——对所有疗愈工作都很重要，也是整体能量系统的重要部分。因此，进行有助于发展或敞开这个直觉中心的练习，可能很有益处。

据说，眉心轮也是通往万物无限本质的美好、永恒门户。敞开它，有助于从宇宙接收信息、爱与疗愈。



眉心轮对远距疗愈也很重要，还能帮助我们直接从更高意识看见、感觉、听见或接收其他“神圣”讯息。因此，我们建议按下列步骤透过眉心轮接收灵气：

步骤1：依次把 Cho-Ku-Rei、Sei-Hei-Ki、Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 画出，各向眉心轮轻点送入三次。

步骤2：想象美好的“源头”灵气经眉心轮向内流入，并敞开自己，让全身接收这些能量，持续10分钟。

这10分钟内，如果觉得能增强连接，随时可以再次画出并轻点送入符号；也欢迎尝试“持续轻点”，体会是否适合自己。

* 接收时，也可以想象上方神圣美好的光洒落下来，怀着爱与感恩敞开、臣服。



这种冥想可以在今后许多年持续使用，帮助你在不同层面接收灵气疗愈。先把符号放入脉轮，再作全方位疗愈，是简单的基本结构；随着学会更多符号，仍可沿用。

如果你愿意，例如希望练习带来更多“感觉”，也可以用相同技巧，经顶轮而非眉心轮接收。敞开眉心轮很有帮助，但透过顶轮同样能进行全方位疗愈。第1级练习已明显敞开你的顶轮，因此这也是让身体接收大量灵气的好方法。

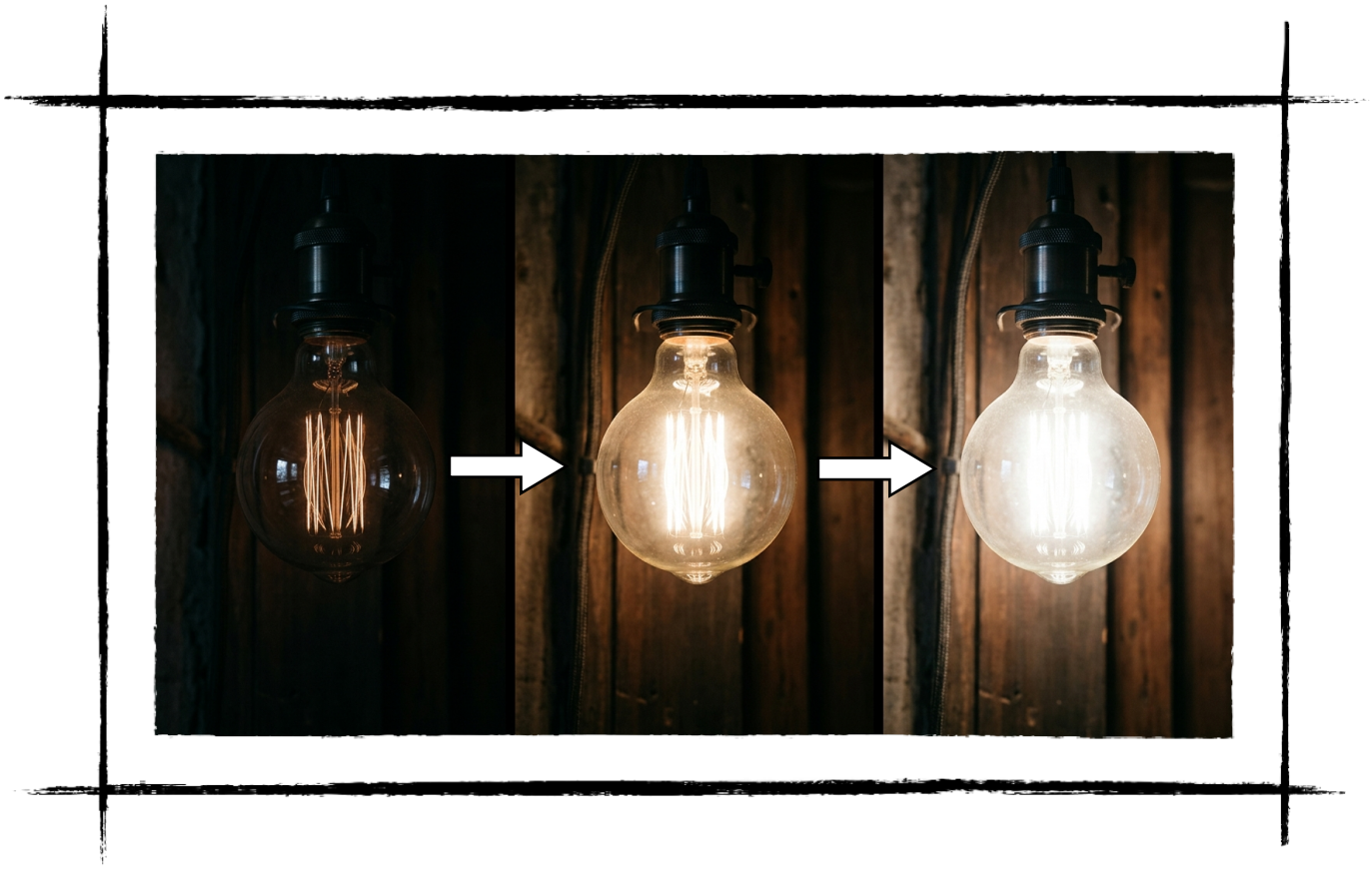
c）处理问题部位

脉轮和全身接收灵气之后，就可以处理“问题部位”。也许某处正承受身体或心智上的痛苦；也许在全方位疗愈时，感受到身体某处的内在杂质。



通常，当我们接收更多光，也会更容易感觉到内在杂质被触动。因此，接触新能量时，也可能更清楚地觉察自己的内在黑暗或不完美。

一个好理解的比喻，是把自己想成一间不太干净的公寓。灯泡很暗时，看不见许多细小灰尘；如果现在提高灯光频率、让灯更亮，会怎样？你便会发现，房间没有原先想的那么干净！



接触更高频率的能量或光时，内在也会发生类似变化。随着新的灵气频率进入，你可能感受或看见更多杂质与黑暗。当它们在疗愈中浮现时，也就可能成为你想处理的“问题部位”。

处理问题部位的步骤

- 步骤1：依次画出各个灵气符号，分别向“问题部位”轻点送入三次。
- 步骤2：想象美好的“源头”灵气进入该部位，约10分钟。可以想着、意愿或想象，灵气正在清除杂质，使问题部位逐渐得到疗愈、提升，走向更多爱与光。

如果受到引导，这也是尝试其他符号技巧的好机会。它们可以为该区域带来更多爱、光与疗愈，使净化更容易展开。

完成后，如果愿意，可以再花约10分钟处理另一个问题部位；也可以尝试另一种符号技巧，或再作一次全方位疗愈，延长冥想。

如同以往，我们鼓励你以愉快、有趣、有创造力的方式连接符号与能量。愿你享受灵气练习，进入更深的喜悦、内在平静与幸福！

2.5 以感恩结束

符号冥想完成后，便可以怀着感恩结束。例如：



“怀着爱与感恩，我感谢所有能量，在这次自我疗愈冥想中给予神圣引导的帮助。当我继续在疗愈与冥想道路上学习、成长时，请继续为我洒下爱与光。请帮助我把更多爱与光带进生活，让我更能帮助他人。愿我们都幸福、远离痛苦。谢谢，谢谢，谢谢。”

没有比感恩更好的方式，表达对所接收之物的爱与尊重。这样结束自我疗愈，也能增强你与灵气能量、符号的连接，为今后的练习打下基础。

3. 为他人提供灵气疗愈：面对面

第1级已教你为他人作手触疗愈，并运用基本手位，让灵气分布全身。此时，你很可能已有分享这些能量的经验，准备进一步把符号加入疗愈。

不过，介绍符号之前，先简要复习仍然适用的第1级内容。第1级按以下部分介绍疗愈过程：

- **事前安排与准备**
- **欢迎与介绍**
- **疗愈开始前的说明**
- **进行手触疗愈**
- **结束疗愈**
- **分享体验**

也介绍了重要原则，例如运用神圣直觉、理解神圣引导、作为疗愈通道、意图的重要性、接触与不接触的疗愈、理解不同手部感觉，以及全身疗愈的重要性等。

如果需要复习，欢迎重读第1级电子书第三章第3节。也可以查看本书附录四的疗愈检查表，快速回顾整个过程。二级检查表不只概述一级流程，也总结加入符号后所需的步骤。

附录二还重列了一些适合帮助他人疗愈的技巧。这些内容在一级已介绍，在二级同样适用：

- **灵示法（Reiji Ho）：发展直觉。**
- **病灶扫描（Byosen Scanning）：辨识能量阻塞部位。**
- **气场清理（Aura Cleaning）：清理、净化气场。**
- **干浴法（Kenyoku Ho）：净化技巧。**

说到这里，让我们重新把注意力放回灵气符号和第2级的教导。正如你现在所了解的，第2级的练习始终建立在第1级打下的基础上，因此有必要先作简要复习。

你也会发现，提供疗愈的流程基本保持不变，也就是说，你仍然会进行手触疗愈。

因此，在为他人提供疗愈时，第1级与第2级教导真正的不同在于：现在你会召请灵气符号，帮助放大并增强灵气疗愈能量。



考虑到这些，尤其是疗愈流程的安排与第1级基本相同，我们认为无需重复讲解“事前安排与准备”“欢迎与介绍”，以及“分享体验”这几个环节的做法。

- ☐ 事前安排与准备
- ☐ 欢迎与介绍
- ☑ 疗愈开始前的说明
- ☑ 手触疗愈
- ☑ 结束疗愈
- ☐ 分享体验

接下来，我们会着重介绍：把这些新的灵气符号加入疗愈后，流程需要作出哪些改变。首先，下面的表格为你概括这些变化。

疗愈环节	从第1级到第2级的流程变化
事前安排与准备	无
欢迎与介绍	无
疗愈开始前的说明	进行手触疗愈前，运用灵气符号为自己充入灵气能量
手触疗愈	运用三个灵气符号，为本次灵气疗愈带来更强的疗愈力量
结束疗愈	运用 Cho-Ku-Rei 符号封存本次疗愈
分享体验	无

下面，我们将分别详细说明这三个环节，帮助你了解如何把这些练习融入为他人提供的疗愈中。

3.1 疗愈开始前的说明



完成必要的事前安排与准备后，你已温暖地欢迎接收者，提出引导反思的问题，介绍流程，并倾听对方这次前来的原因。

结束交谈后，请对方仰卧，花一点时间设定本次疗愈意图。同时温和地说明，你也会花些时间准备提供灵气。

接下来，你便可作自己的准备：邀请能量、召请灵气。但加入符号后，准备方式会稍有不同。下面给出简单的充能方法，并完整列出二级练习者的准备流程：

步骤1：合掌，邀请能量并设定意图。
步骤2：用灵气为自己充能。
步骤3：保护自己（可选，但推荐）。
步骤4：召请灵气能量。

步骤1：邀请能量并设定意图

这一部分没有新内容，你应已比较熟悉。邀请能量、设定意图，是召请灵气及其他能量、明确今天疗愈方向的重要步骤。可从下面两个例子中选择：



“怀着爱与感恩，我邀请所有宇宙能量、灵气能量、灵性指导、觉悟者与神圣助手，参与今天的疗愈。请帮助我们释放所有需要释放的能量，让［接收者姓名］从一切杂质、失衡与不完美中得到疗愈。请帮助［姓名］健康、幸福，远离一切痛苦。谢谢，谢谢，谢谢。”



“宇宙之母与父、受祝福的诸神与指导灵，感谢灵气疗愈的礼物。请以白光环绕并保护［接收者姓名］，让所有疗愈都为了他／她的最高利益，使其继续前进，利益一切众生。谢谢，谢谢，谢谢。”

步骤2：用灵气为自己充能

充能能让你迅速感到与宇宙生命力能量连接，以更好的振动开始疗愈。最快、最简单有效的方法之一，就是使用灵气符号。
充能的方法很多，怎样选择取决于几个因素：

- 接收者等待时，你愿意花多久充能？一分钟、三分钟还是五分钟？这往往取决于个人偏好。

- 开始前，你希望达到怎样的连接程度：稍有连接、良好连接，还是深度连接？同样由个人选择。

我们觉得，在两者之间找到平衡通常最合适。下面介绍几种方法，帮助你找到自己的平衡。

方法1：快速充能（使用 Cho-Ku-Rei）



- 步骤1：画出 Cho-Ku-Rei，向顶轮轻点送入三次。
- 步骤2：画出 Cho-Ku-Rei，向双手掌心脉轮轻点送入三次。

方法2：延伸充能（使用 Cho-Ku-Rei）



- 步骤1：向顶轮画出并轻点送入三次。
- 步骤2：向眉心轮画出并轻点送入三次。
- 步骤3：向心轮画出并轻点送入三次。
- 步骤4：向双手掌心脉轮画出并轻点送入三次。

常见教导认为，只用 Cho-Ku-Rei 充能已经足够。你可能记得，它像打开灵气电灯开关，“把宇宙所有能量汇聚于此”。上述两种方法通常已足以准备一次疗愈，而且快速、简单、有效，不到一分钟便能完成。

不过，如果你希望开始前与灵气建立更全面的连接，也可以召请全部符号。这同样是真实有效的方法。如果感到适合，欢迎尝试以下任一种：



方法1：快速充能（使用全部符号）

步骤1：依次画出 Cho-Ku-Rei、Sei-Hei-Ki、Hon-Sha-Ze-Sho-Nen，各向顶轮轻点送入三次。

步骤2：依次画出这三个符号，各向双手掌心脉轮轻点送入三次。

方法2：延伸充能（使用全部符号）

步骤1：三个符号依次向顶轮，各轻点送入三次。

步骤2：三个符号依次向眉心轮，各轻点送入三次。

步骤3：三个符号依次向心轮，各轻点送入三次。

步骤4：三个符号依次向双手掌心脉轮，各轻点送入三次。

形式与前面相同，只是改用全部符号，而非仅用 Cho-Ku-Rei。

选择时，也请顾及接收者。准备还包括邀请能量、设定意图、可选的防护与召请灵气，因此充能方式往往反映个人偏好。

如果你希望花较多时间深入准备，可以请接收者作一个简短的准备冥想，让对方在等待时也有事可做。

例如，请对方躺下闭眼，设定疗愈意图；你同时邀请能量，设定自己的意图。之后，请对方缓慢、轻柔地深呼吸，为放松心智、接收疗愈作准备。可以请他 / 她深长呼吸10至15次，并说明你会利用这段时间作准备。

这样便留出了约3至5分钟，让你更深入连接这些准备练习。

步骤3：保护自己（可选，但推荐）

提供灵气时保护自己，是有充分依据的做法；不过，全球灵气社群并没有一致看法。有些教师强调防护，有些并不特别强调。

这个领域较复杂。因此，我们先介绍一般理解，让你自己决定是否防护、怎样防护。

白光

在灵气中，“保护”意味着，在双方敞开接收能量时，借助某种保护，不让黑暗进入自己或接收者。许多教师会教你，在疗愈前用白光环绕自己，以及你愿意时也环绕接收者。



可以只在意图中说出，也可以短暂地实际或在心中，移动双臂绕过自己和对方，想象白光完全包围你们。

此时，白光成为爱的保护屏障，为双方创造安全、神圣的疗愈空间。这是很好的开始方式，尤其推荐初学者使用：不仅为了防护，也为了让双方置身爱与光中，帮助达到最佳结果。

体验到的感觉

- 提供灵气时，你确实可能觉得接收者的一些负面能量进入了自己的能量场。但根据我们的经验，这往往容易与正在提供给你的“直觉信息”混淆；这些信息其实是为了帮助你更好地进行疗愈。



如一级所述，疗愈时手中、甚至身体内可能出现不同感觉，帮助你了解接收者哪里存在能量阻塞或问题。例如，右脚突然疼痛，后来发现对方恰好有相同的疼痛。

在究竟层面，我们彼此相连，能量交织。进行能量疗愈时，你选择敞开，与接收者分享疗愈能量，因此可能接收到各种神圣信号、迹象与“信息”，帮助理解对方的问题，得到更合适的疗愈与净化引导。

身体内的感觉可能是很好的直觉信号，表示你对这些讯息更敏感，对方也许需要该部位的疗愈。因此，手中或身体的感觉，可能是你正在发展的好迹象，不必立刻想成“有负面能量进入我了”。

承担痛苦

- 除了直觉沟通，有时你的慈悲与前世业力，也可能使你在潜意识中承担另一个人的痛苦。

疗愈时，你可能感觉得到，也可能感觉不到；但确实可能在潜意识中，从接收者身上引出一些杂质，再经由你净化。

这是另一个复杂的领域，通常很少在灵气教导中讨论，也不常见。不过，有些疗愈通道累积了足够的业力，在宇宙认为已准备好时，可能开始感觉到这个过程。

马蒂和格里自己也尚未完全理解承担他人痛苦时的内在过程。对格里而言，这是很平常的疗愈环节，但与多种业力条件及前世相关工作有关。多数人不必特别在意；我们仍愿意分享，因为少数人可能开始有类似体验。

重要的是，只有当你的更高自我认为合适且安全时，这个过程才会发生，因此不必担心痛苦经由你净化会带来什么。

初学时，我们理解提供一些防护技巧与相关认识的重要性。如果你愿意在灵气旅程中采用，下面介绍具体方法。

方法1：环绕的符号

步骤1：画出、意愿或想象 Cho-Ku-Rei 环绕自己的能量场，也可以环绕接收者；设定意图，让能量在整个疗愈期间保护你们。如果愿意，可以想象这个能量场像镜面一样，反射负面能量。



步骤2：可选地，再意愿或想象 Sei-Hei-Ki 环绕双方能量场，设定在整个疗愈期间保护双方的意图。它尤其适合心智 / 情绪频率，为这些振动提供额外保护。

可以只用 Cho-Ku-Rei，也可以两个都用。两个都用时，可以想象它们同时环绕，也可以分别进行。你可以先画符号再观想环绕，或直接观想符号绕着能量场。意图最重要，请选择适合自己的方式。

方法2：白光卵

步骤1：在心轮前方约30厘米处画出 Cho-Ku-Rei，想象美好白光从符号中出现，环绕自己，以及你愿意时也环绕接收者。意愿这个能量护罩在整个疗愈期间提供保护；也可以想象它带有镜面特质。



步骤2：可选地，用 Sei-Hei-Ki 重复，使白光卵同时包含身体、心智与情绪层面的保护。

这个简单技巧也有多种选择。例如，先画 Cho-Ku-Rei，想象护罩出现，再对 Sei-Hei-Ki 作同样处理；或者先后画出两个符号，再想象护罩从两者共同出现。意图始终最重要，请依适合自己的方式进行。

完成防护后，就可以召请灵气，开始疗愈。

☆ 步骤4：召请灵气能量

参加过一级课程的人，已学过把双手举到肩部附近、掌心向上来召请灵气。这种简单方法让初学者更具体地连接能量，并把意图与注意力集中在灵气从手与掌心流出的过程。

到了二级，怎样召请由你自己决定。有些人会终身沿用一级方法；另一些人则把它当作过渡，在较高层级已不再需要。

一般来说，意图最重要。请求灵气在这次疗愈中从双手与掌心流出，便会如此。神圣引导的能量知道你正准备提供疗愈，因此请选择舒服的召请方式。最重要的是，怀着爱与感恩召请、分享，利益一切众生！

3.2 进行手触疗愈



如一级所学，“接触疗愈”或“手触疗愈”仍是灵气疗愈的核心。二级同样如此，只是现在加入三个符号。

大多数二级课程都会强调，按学到的顺序使用符号，并运用前文介绍的技巧。

我们建议从最基本、最广泛使用的“画出并轻点”开始，熟悉后再尝试其他方法。直到今天，马蒂和格里许多手触疗愈仍采用它，因为他们觉得这是最简单易行的方法之一。

刚开始学习符号时，也建议每个手位都使用全部三个。虽然随着经验增加，直觉会引导你选择合适的符号，但现阶段尽量充分使用，有助于熟悉它们的频率。

每移到一个新手位，先留约20至30秒让灵气流过自己，然后依次把三个二级符号画出、轻点送入要处理的部位。

之后敞开自己，按内在引导，让能量经疗愈通道自由流动约2至4分钟。

把符号以意图、投射或放置的方式送入某区域，会帮助接收者将这些频率“吸入”意识。因此，你也可能感觉有更强的能量流经自己。

随着进步，你会直觉地知道，不同身体区域适合哪些符号；时间与练习会帮助你感觉何时、怎样运用。

不过，初学阶段，只需在每个手位使用全部符号，就可以很简单地进行手触疗愈。

如前所述，每个手位可以先等待约20至30秒，感觉灵气开始流动，再加入符号。这不是严格规则，而是我们个人的偏好。我们常觉得，符号喜欢在光的频率中工作；先让灵气进入某部位，就能使符号在灵气之光中进行疗愈。

另一种常用的召请方式，是在每个手位开始时，画出并轻点送入灵气符号。

通常没有明确规定必须何时进行，但多数教导认为，应在每个手位靠近开始的时段放入符号，让它们在3至5分钟的“疗愈时间”中发挥作用。



放入符号后，便可敞开接收神圣引导的灵气，相信它们会按意图，为你与接收者带来最合适的结果。

每个手位中，你把灵气、爱与光传入对方能量场，会带来许多疗愈，帮助净化陈旧、不再需要和停滞的能量。过程中，接收者有时会有不同感觉。

不论感觉如何，在移到下一个手位之前，通常最好再画出 Cho-Ku-Rei，轻点送入。

移到下一手位前，再放入 Cho-Ku-Rei，能帮助净化刚被触动的负面能量。换句话说，就是在前往下一个身体区域之前，作最后一次清理与净化。

以上就是二级手触疗愈的基本说明。总结如下：

- 请充分运用本级所学符号，它们能放大、增强疗愈。尽可能使用，但首先仍应让直觉引导，选择对接收者合适的做法。

- 尽量按教授的顺序使用符号。这很重要，因此课程反复强调。

- 请按书中图像绘画或观想。以后欢迎尝试其他变体，但最初一个月左右，请使用本书所示符号。

在这些基础上，我们也鼓励你发挥创造力，在每次疗愈中寻找新的、具有提升作用的方法，帮助接收者清理陈旧、不需要或负面的内在能量。

例如，对方左腿很痛、该处能量感觉停滞时，可以意愿许多符号沿腿来回流动，清除阻塞与杂质。也可以一手放髋部、一手放脚踝，感觉符号在双手之间往返，把疗愈之光带入整条腿。

记得，一切以意图为基础。你的意图可以创造各种情境与图像，帮助接收者。请怀着爱与慈悲，尽量设定有益的意图，帮助灵气流向最需要的地方。



3.3 结束疗愈

手触疗愈后，封存能量通常被视为良好做法，让能量留在接收者身边，使其更充分受益。

这有点像离开房间前“关门”：如果在室内点香薰蜡烛，却把门开着，香气很快就散了。同样，结束时关好门、封存疗愈，有助于保留已经引入的能量益处。

只需召请 Cho-Ku-Rei，设定封存本次疗愈的意图。一个简单方法是画出符号，想象它环绕接收者，封存能量场；也可以像开始防护时一样，想象白光护罩包围对方。不同之处只在意图：现在是封存，而非防护。



另一种做法，是想象向对方能量场送入一个很大的 Cho-Ku-Rei，意愿封存疗愈。符号的疗愈能量会按意图完成其余工作。

完成后，安静地感谢今天帮助你们的神圣疗愈能量与助手。愿意时，也可以祝福接收者健康、幸福。例如：



“怀着深深的爱，我谦卑地感谢所有宇宙能量、灵性与灵气指导，以及今天帮助我们疗愈的神圣助手。衷心感谢你们慈悲地帮助我们疗愈所需之处。愿你们继续洒下爱与光，让我们在前行的道路上成长、绽放。谢谢，谢谢，谢谢。”

表达感谢后，就可以结束，并在通常充满爱与光的结束交谈中，与对方分享体验。一级手册已有更详细的收尾说明，需要时请回顾。

4. 为他人提供灵气疗愈：远距

二级的重要内容，是透过 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 的连接，远距传送灵气。据说，这个符号超越时间与空间，因此你也能跨越时空传送疗愈。



谈到远距疗愈，多数人首先想到给另一个地点的人传送能量，例如从墨西哥的家中，传给日本的某个人。这是第一种角度：跨越空间。

灵气也能跨越时间，传向过去与未来。因此，远距练习为自己和他人开启了许多疗愈机会。

开始消化这些概念时，可能不容易理解或接受。不过，我们在此保证，这确实可行；随着亲自开始练习，你会从振动体验上逐渐理解。

要理解其可能性，可以回到灵气的定义：“由灵性引导的宇宙生命力能量”。这个源头常被描述为本质上“彼此相连”，这成为远距疗愈理论可能性的重要基础。

随着更多科学资料与证据出现，互联或合一的概念，在科学社群中也逐渐更受接受。虽然主流科学尚未达成共识，但我们的看法是：在最根本层面，我们并不彼此“分离”。

大师级教导会进一步探讨。现在，重要的是理解：本书是透过“彼此相连”的角度，说明远距疗愈的有效性与运作可能。



有些二级课程还提到另一种哲学：在究竟层面，并不存在时间与空间。作为无限神圣的存在，你本已能以各种方式超越时空。当然，达到这一点需要一定的纯净度，Hon-Sha-Ze-Sho-Nen正能提供帮助。

与这些“更高意识”能量连接，让我们能够穿越时空“屏障”传送灵气，帮助自己与他人疗愈、净化。



我们理解，这些概念在哲学上抽象而深奥，但仍希望在二级中轻轻触及，让你更深入理解教导基础，成为更好的疗愈通道。

你不必从逻辑上完全理解远距疗愈为何或如何可能；只需知道，这里介绍的方法能够帮助你传送灵气，神圣引导的部分会为你完成困难的工作。

远距传送给自己或他人，有许多不同方式。课程会尽量介绍较受欢迎、简单易行的技巧。意图始终重要；随着试验、练习，你会更深地理解。

我们始终鼓励你找到适合自己的练习。每个人偏好不同，因此这里提供多种方法，方便选择。

接下来先介绍“跨越空间”，再介绍“跨越时间”，同时补充它们在不同疗愈情境中的意义。学会后，由你决定什么最适合自己。没有哪一种技巧更优越；最重要的是自己的感受，以及与灵气的连接。

4.1 远距疗愈：基本技巧

首先介绍马蒂和格里在二级时，向自己的灵气教师学到的方法。它可以跨越空间，给其他国家的人传送灵气。他们曾多次成功运用，用同一个技巧向世界各地传送能量。



这个方法容易跟随，也有许多变化；这里先保持简单，方便看清整个过程。

它采用较“个人连接”的方式：传送时，想象或想着对方就躺在面前。

先向接收者眉心轮传送10分钟，作全方位疗愈，再向问题部位传送10分钟，形成简单的20分钟远距疗愈。

这样，人或其他生命既能得到全方位疗愈，也能让具体问题部位得到额外帮助。两者都重要，使灵气流向身体最需要之处。

后面几页将以五个步骤详细说明，也提供简要教学视频。我们曾面对面向灵气大师学习，觉得以这种面对面的形式分享也很好。

如何进行远距疗愈（教学视频）

希望这个短视频帮助你向宇宙传送更多灵气的爱与光！下文以文字重述，并作补充，帮助你进一步理解视频中的每一步。

愿这些信息帮助你成为美好的远距疗愈通道，
帮助许多生命在生活中获得更多爱、光与健康！

✳ 步骤1：取得同意

在传送灵气前取得每位接收者的同意，通常被视为符合灵气伦理的做法。它基于“自由意志”，是重要原则。
任何远距疗愈前，请确保对方知道、理解并同意接收你传送的灵气。更多信息见原书链接的许可常见问题。

✳ 步骤2：安排时间

取得同意后，约定疗愈时间。通常最好让接收者在放松、敞开的状态下接收。



理想情况下，对方舒适地躺着，以适合自己的方式专注接收，就像普通疗愈一样。事前也可提供额外说明或引导。

例如，建议想象光经眉心轮或全身进入；也可以默念“我敞开自己接收光”，设定接收意图；或以自己的方式结合这些方法。

一般原则是怀着爱与感恩敞开接收。意图设定后，就可以用最舒适、放松的方式接收。

另一种方式，是在接收者睡眠时传送。即使对方没有主动“接收”，疗愈仍能成功，尤其适合时差很大、难以协调的情况。有时你也可能觉得，某个人更适合睡眠时接收。

如何选择，取决于对方情况与个人偏好。有时可以在清醒、主动接收时进行，有时在睡眠时进行。请跟随当下直觉，选择对双方最合适的方式。

步骤3：远距疗愈前的准备

取得同意并约定时间后，就可以开始。具体安排取决于事前约定：疗愈前是否打电话？是否在对方睡眠时传送？还是按约好的时间，例如美东标准时间下午12:30，直接进行？

实际协调可能有许多细节。这里假设都已处理好，你正准备坐下，作远距疗愈。

以下流程有助于准备：

- 1）邀请能量并设定意图。
- 2）用灵气符号为自己充能。
- 3）召请灵气，并摩擦双手掌心。

第一步可以这样说：



“宇宙神圣灵气能量，以及所有上师、已扬升者、觉悟者、灵性指导和其他神圣疗愈助手，请来帮助我进行今天的远距疗愈。请用光照耀我，让我把这些疗愈能量传给［国家］的［接收者姓名］。请帮助［姓名］处理［列出不适］，达到最合适的疗愈结果。愿他／她健康、幸福、喜悦。谢谢，谢谢，谢谢。”

你正用意图召请不同“更高意识”，同时设定以接收者最高疗愈利益为目标。神圣能量往往更了解痛苦的根源；这样设定，更容易放下控制，臣服于最合适的结果，无论它是什么。

完成第一步后，如面对面疗愈一样，为自己充能。前文第三章第3.1节已介绍，请选择适合这次远距疗愈的方法。

感觉充能完成后，像面对面疗愈一样召请灵气。具体做法同样参阅第3.1节。

召请后，摩擦双手20至30次，帮助促进、增强能量流动。随后便可开始。

✳ 步骤4：进行远距疗愈

摩擦后，双手掌心自然感到温暖与摩擦感，现在可以与接收者分享灵气。

开始前，我们通常先花一点时间连接、调谐对方能量场：观想或想象对方躺在面前，与其能量连接，敞开接纳这个新连接。按需要留足时间，让自己进入为对方作远距疗愈的状态。

a）向眉心轮传送灵气：10分钟

像任何疗愈一样，处理具体问题前，先向整体能量场传送通常很有帮助，让身体吸收所需能量，并将较高频率分配到最需要之处。



因此，本方法先经眉心轮传送10分钟，作全方位疗愈。

调谐后，就可以像面对面手触疗愈一样，把双手放在想象中的接收者眉心轮上，或悬于其上方，让灵气进入。

先传送约20至30秒，或直到感觉灵气流经自己、被对方吸入。

现在可以加入符号，加强发送者与接收者之间的远距连接。画出并轻点送入时，按以下顺序：

1. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen：加强“远距”连接。
2. Cho-Ku-Rei：身体疗愈。
3. Sei-Hei-Ki：心智 / 情绪疗愈。
4. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen：灵性疗愈。



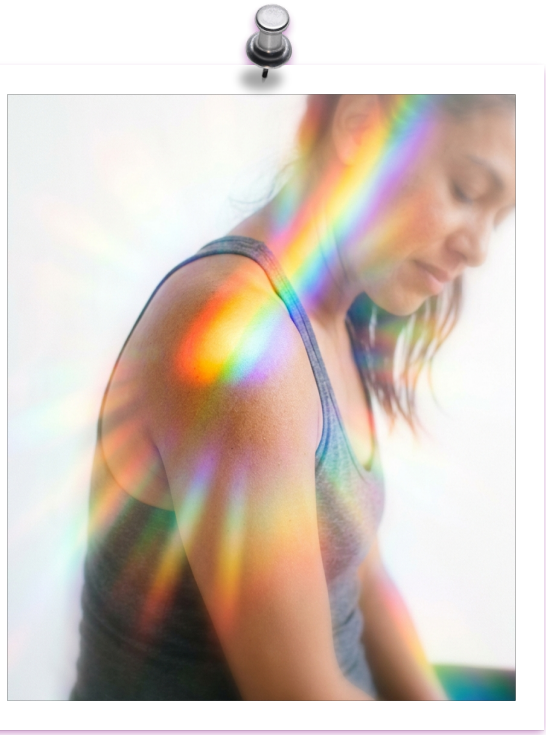
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 始终先使用，以超越时空、加强远距连接；之后再用三个疗愈符号。然后，只需敞开，让灵气经远距疗愈通道流动。

向眉心轮传送时，意愿灵气分布到身体最需要的地方。记得，神圣引导会帮助能量到达所需之处。

这10分钟内，如果觉得能增强疗愈，随时可以再次召请符号，也可以依照引导使用不同观想、肯定句与意图。

b）向问题部位传送灵气：10分钟

全方位疗愈后，再向接收者感到疼痛或不适的部位传送。
想象对方在面前重新调整姿势，让问题部位位于你的双手前。
就像面对面疗愈一样，灵气从双手掌心进入该处，帮助身体、心智、情绪与灵性疗愈。



先让能量流动约20至30秒，再按上述相同顺序，画出并轻点送入各符号。设定意图，帮助疗愈、净化正在处理的具体不适或状况。

送入符号后，敞开自己，让灵气经远距通道被吸入，展开疗愈。符号与频率会完成其神奇的疗愈工作，你只需放松、接纳这个过程。

前面假设你知道需要处理的问题部位。但有时并不知道，例如，对方只是想试试远距灵气的感觉。这时可以着重全方位疗愈；第二部分也可以向心轮传送，帮助增加爱的振动。



另一种可能，是调谐时凭直觉感觉到某处需要关注。在最初10分钟全方位疗愈中，有时会感到对方能量场的阻塞或失调，也许是某个脉轮，或某种性格特征需要疗愈。

调谐另一个人的能量场时，可能有多种体验，因此请在过程中倾听、感受。如果感觉某部位需要帮助，请尊重直觉，向该处传送。

如同所有疗愈，感受与直觉能帮助达到有效结果。再次提醒，你是强大的神圣疗愈通道，确实能够“知道”双手应放在哪里！

*****

✳ 步骤5：结束疗愈

像所有能量疗愈一样，感谢本次接收的能量，再依照引导封存。可以像面对面一样，投射或意愿 Cho-Ku-Rei 进入面前接收者的能量场。

想象方式可以不同，最重要的是意图。请跟随内在感受与神圣直觉，封存并结束。

封存时，再有意识地意愿：发送者与接收者之间的连接现在结束。这一步很重要，可以切断连接，避免对方整天继续经你的通道吸收灵气。

只需用意图便能轻松完成，正式或不正式都可以。例如：



“宇宙神圣灵气能量，以及今天前来帮助远距疗愈的所有上师、已扬升者、觉悟者、灵性指导和其他神圣疗愈助手，衷心感谢你们今天为［接收者姓名］带来的爱、光与疗愈。请在他／她走向更多爱、光与疗愈时，继续传送疗愈能量。我现在愿意结束本次疗愈。再次祝愿［姓名］生活在神圣的幸福、无限的爱与无量喜悦中！谢谢，谢谢，谢谢。”

现在用 Cho-Ku-Rei 作封存练习。***

4.2 远距疗愈：其他技巧

如同所有灵气练习，不同的人会采用不同做法；同一个人在不同场合，也可能依神圣引导选择不同远距技巧。

例如，健康的人因好奇想体验一次远距疗愈，与多年慢性病患者希望规律接收以疗愈疾病，两种请求自然可能需要不同方式。

为拓展你对远距疗愈的认识，下面介绍几种较常见的做法。

请注意，取得同意、安排时间、准备提供远距疗愈这前三步，与前述基本技巧完全相同；结束与封存也相同。下面只说明实际传送的方法，不重复全部流程。愿这些新技巧帮助你把美好灵气分享至世界各地！

方法1：使用替代物



这是常见的远距方法：经由布娃娃、泰迪熊、枕头，或任何能代表接收者身体的东西，传送灵气。

你为替代物疗愈，同时意愿接收者得到能量。它与前述方法的唯一区别，是把能量传入替代物，而不是想象对方躺在面前。

可以沿用“10分钟全方位疗愈＋10分钟问题部位”，也可以依直觉设计流程。还可以对泰迪熊、枕头或坐垫作全身疗愈；每换一个手位，就意愿能量进入接收者相应部位。

例如，从头部开始，把手放在泰迪熊头上，说：“我意愿［接收者姓名］的脑部接收这些灵气疗愈能量。”换到下一个手位，再说明对应意图，如此逐一进行。

可以作全身疗愈，也可以简化为七个主要脉轮，或“10分钟全方位＋10分钟问题部位”。通常建议每个问题部位至少10分钟。如果问题涉及全身或多个区域，也可以意愿能量流向最需要、能疗愈该问题之处。

请沿用前述符号顺序。至少应在每次远距疗愈开始时，画出 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 并轻点送入，加强连接。记得，它是超越时空的“桥梁”，因此每次开始都应使用。

如果更自在，也可以每个手位都重复同样的符号顺序。虽然并非严格必需，但有助于维持深刻、稳定的连接。请跟随直觉。

方法2：使用照片

另一个简单方法，是使用照片或电脑屏幕上的照片。向图像传送灵气，能量就会依意图到达照片中的一个或多个人。许多练习者觉得，它能简单地建立很好的发送与接收连接。



双手拿着照片，或放在电脑屏幕上方，一边传送灵气，一边依前述顺序把符号投射入图像。

可以作“10分钟全方位＋10分钟问题部位”，也可以传送10至20分钟，意愿灵气流向最需要的地方。

你确实是向照片或屏幕传送能量，同时意愿能量到达特定的人。带着这样的意图，就会如此。做法很灵活，但原则与替代物相同：能量按意图到达接收者。

方法3：写下姓名

另一种常见二级方法，是把姓名、所在国家及其他信息写在纸上，再向纸张传送远距疗愈。意愿能量到达那个人，便会如此。



也可以用数字设备：在笔记本电脑或平板输入姓名与国家，再向屏幕传送。请根据自己的情况选择。

同样，可以作全方位疗愈，也可以针对具体问题；请记得采用前述远距疗愈符号顺序。

还可以把接收者的不适或状况写在纸上。能量会按照这些“写下的意图”，流向疗愈该问题最需要之处。

4.3 向过去传送灵气

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 能帮助超越时空，因此像向别国传送一样，也能向过去或未来传送。先看过去。



这种方法对个人可能很重要，尤其适用于你想疗愈的过去创伤、前世议题、内在小孩，或今生、前世难以经历的事件。

这些经历、思想形态与情绪可能深埋内在，使旧有痛苦持续存在。向相关议题传送灵气，有助于开始疗愈、净化旧情绪和思想，并被引导释放不再需要的能量。

下面介绍一个简单方法，可以用于几乎任何你觉得需要疗愈的过去经历。

✱ 向过去传送灵气的简单方法

先以喜欢的方式安定自己，也可以在其他灵气冥想结束后进行。准备好时，安静设定意图，再花几分钟向内反思，寻找生命中需要疗愈的事情。

留足时间，让冥想中的想法与记忆自然展开。这种内在探索，往往会让某个过去事件浮现，伴随不愉快、身体或情绪伤痛、悲伤、羞辱、哀恸等感受。

找到想疗愈的内容后，清楚设定向这个情境、事件、议题或经历传送远距疗愈的意图，帮助它得到完整疗愈，释放仍依附其上的情绪、思想形态及杂质。

先把 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 送向这个过去经历；愿意时，再像其他远距疗愈一样，依次发送 Cho-Ku-Rei、Sei-Hei-Ki、Hon-Sha-Ze-Sho-Nen。能量会经由你流入该情境或情绪状态，帮助从内在疗愈、净化。

释放旧情绪与不需要的能量时，可能需要与一些困难感受同在。请知道，灵气会带着爱与光，帮助你经历和放下。

准备好时，还可以扩大意图，疗愈该事件背后的所有根源；再次表明，愿彻底释放、放下、清除一切与此有关的杂质、阻塞和失衡。

需要时，再把符号送入这个扩大的意图，并与能量安坐一段时间，让灵气按意图疗愈。

接触旧经历时，可能感到旧有或难以面对的情绪，甚至在它们离开能量系统时再次体验。请勇敢地把灵气之光照入这些较黑暗的部分；回报值得付出！

疗愈是分层展开的。有些过去经历，需要多次传送，逐层清除旧思想、旧情绪和旧有业力条件。祝你顺利！

✱ 内在小孩的疗愈

方法与上述很相似。先作内在准备，准备好后，把内在小孩带入冥想，与他 / 她连接。



他 / 她是什么样子、多大年纪？你感到哪些情绪？害怕、尴尬、羞辱，还是被忽略？也许只是需要知道自己安全？

不论进行哪种内在小孩工作，都可以按相同远距顺序运用符号。Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 帮助更深入连接，之后的符号带来内在疗愈。

尤其请花时间倾听，陪伴内在小孩，让其表达感受。爱、滋养、慈悲与同理心，配合灵气，往往能帮助疗愈许多这方面的议题。

4.4 向未来传送灵气

回顾并疗愈过去，可能很有挑战，但值得。而向未来传送，往往令人喜悦、受鼓舞、兴奋，因为我们正尝试为自己和他人共同创造、维持更明亮幸福的未来！



下面的简单方法，可以向任何未来事件、情境传送。能量会在那里等候，帮助创造更有爱、更积极的结果。

例如，工作上有重要演示，或年终大考临近，想到各种可能结果，感到焦虑或害怕很自然。可以先向未来事件传送，让平静、疗愈、充满爱的能量，在你抵达那个时刻时等候。

方法很多，最简单的是在心中清晰想象情境，再向它传送，并清楚设定希望的意图，例如：“请帮助我平静、放松、没有恐惧，发挥最佳能力。”或“请帮助我怀着爱与光，作一次美好的演示！”

接着按远距顺序传送符号，让灵气流动自己觉得所需的时间。通常10至20分钟足够；如果愿意进一步提升情境振动，也可依引导多次进行。

下一节还会介绍另一种很好的技巧，能向未来事件、各种情境、目标、想法等传送。我们把它独立列于“把灵气带入生活”，帮助你在生活更多方面运用。

进入下一节前，最后提醒：未来的许多结果，与自己的业力处境和人生学习有关。

例如，即使向考试传送灵气，考试失败也可能反而有益，引领你走向更美好的事。宇宙也很擅长提供净化机会：即使向工作演示传送，仍可能表现糟糕，使你有机会释放内在杂质。
我们常发现，需要从内在释放时，宇宙会创造外在情境来帮助。这未必愉快，却是为了疗愈，让你走向更高处。

如果未来事件不完全按计划展开，不要因此认为灵气没有帮助。请理解，它始终按最高利益，帮助疗愈、净化，让生活走向更多爱、光与理解。

传向未来情境的能量会在那里支持你，依照业力处境，帮助达到最合适的结果，也帮助你怀着爱与光，走过困难的净化或疗愈反应。

规律使用灵气，是净化业力议题的美好方式；但不要期待事情一定照计划发生。宇宙关上一扇门，总会打开另一扇；你永远不知道，新门后有多惊喜、多么改变人生！



5. 把灵气带入生活

来到课程最后部分，我们已介绍许多技巧：冥想、面对面和远距疗愈，以及向过去与未来传送。



贯穿全书，我们反复强调意图，帮助你理解：不一定是具体技巧最重要，而是技巧背后的意图，创造了疗愈结果。接下来的方法，就是很好的例子，能把灵气带入生活更多方面。

5.1 把灵气带入生活：基本技巧

只用这个方法，几乎可以向你能想象的一切传送：目标、愿景、想法、情境、事件、希望的结果、群体、地点、组织、人、动物、植物，以及别人的愿景、目标等。

方法非常简单。马蒂在尼泊尔灵性旅行中，遇到一位年轻的智利灵气大师，对方曾美好地向他说明。开始前，建议先作内在准备。

步骤1：用惯用手画一个三角形，然后在三个顶点分别画出并轻点送入三个符号。

例如，顶点放 Cho-Ku-Rei，左下放 Sei-Hei-Ki，右下放 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen。具体位置并不重要，只要按引导把三个符号放在三角形周围，让它们的疗愈之光，帮助你所处理的“议题”得到积极结果。

步骤2：在三角形内想象或创造想“疗愈”的情境。

例如，为目标或未来愿景赋能，就想象它已经圆满完成，自己安住于幸福与感恩。可以进一步想：完成后是什么样子？知道目标实现，感受如何？周围有什么？请意愿或看见这一切，都发生在灵气三角形内。

步骤3：在整个三角形上画出 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen，并轻点送入。

这能增强与“议题”的连接，帮助它在生活中显化、落实。这个符号帮助跨越时空、更深入连接，因此此时适合召请。

步骤4：按引导传送灵气10至20分钟。

符号已放好，理想情境已想象出来，也透过 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen 深入连接，现在就向三角形传送。

初学时，建议像远距疗愈一样用双手掌心传送。熟练后，也可以依引导，透过冥想专注来进行。

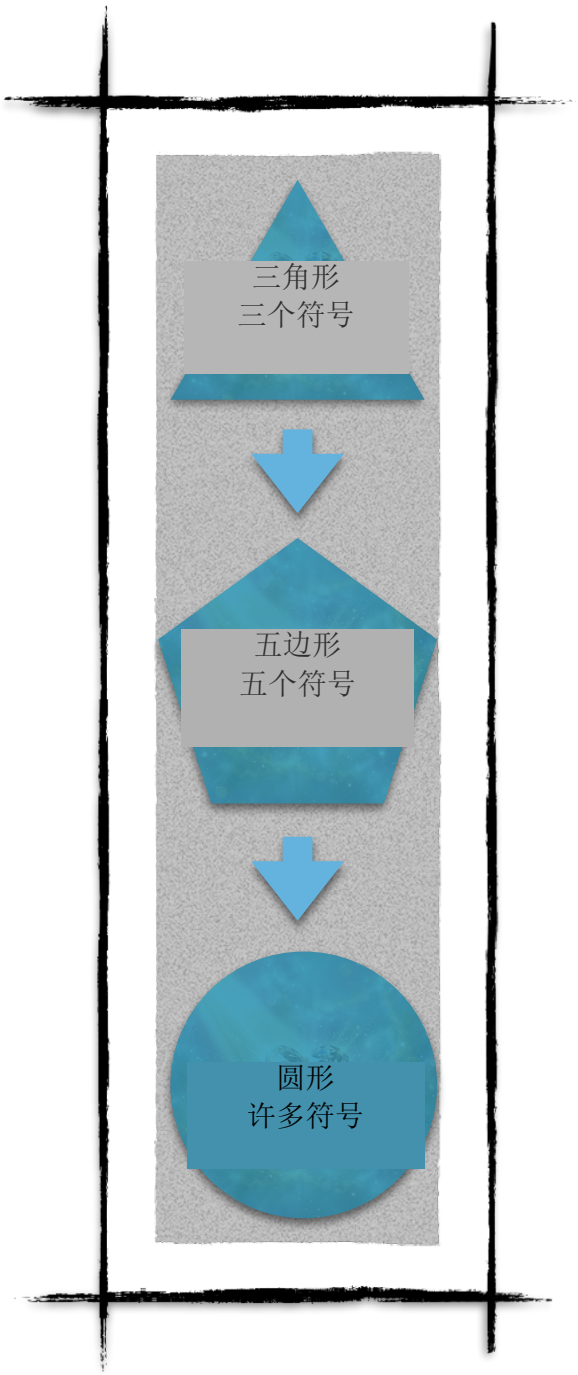
这10至20分钟内，可继续用意图或投射，把符号送入其中。保持对三角形与议题的专注时，缓慢的持续轻点，也许很有帮助。



随着练习，你会认识到，这只是一个基础，却适用于许多能量疗愈，也帮助磨炼专注，让你向生活中的各种议题传送。如果愿意，甚至可以把整个宇宙放进三角形，为它传送灵气！

5.2 基本技巧的延伸

随着灵气旅程前进，尤其进入进阶层级，你会学会更多符号和“更高意识”频率。我们希望现在就为后续学习作好准备。



方法很简单：符号变多，就改变三角形的形状。例如，第3a级会增加三个符号，其中两个适合这类工作；原本三角形的三个顶点，便可改为五边形的五个顶点。

进入进阶臼井灵气大师第7、8级，拥有许多符号时，可以改用圆形，这样永远不会缺少“边”，想用什么符号都可以加入！

进入这些大师能量后，也会进一步理解更高意识符号的用法。例如，大师教师级会接收一个包含全部臼井灵气能量的符号；只召请它，在简单的五分钟练习中，就能接收所有臼井灵气与进阶臼井灵气频率。

不过，这是另一本书、另一个阶段的内容。现在先从基础开始，逐步建立通往高层级的道路。最重要的是，对练习的投入与虔诚，才能帮助你在任何灵气道路上前进！

5.3 在生活中运用符号的其他方式

现在你已看到，意图始终重要，而灵气的神圣引导会让能量回应意图。也更容易理解，世界各地为什么发展出那么多不同技巧。

本书尽量纳入常见方法，帮助你简单、有效地连接练习，也强调你拥有神圣美好的“内在引导系统”。灵气本身会在你与更高意识充满爱的连接中，引导你加深对运用能量的理解。

我们也希望赋予你信心，鼓励探索，甚至创造自己特别、具有提升作用的方法。为进一步拓展灵气的可能性，下面看看其他生活用法。

向食物传送灵气

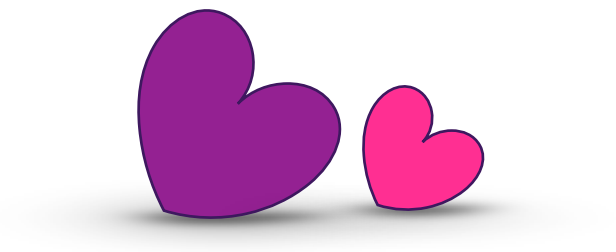
许多灵性传统都会在进食前祝福食物，各宗教、传统的方法不同。

例如，佛教传统会先将食物供养佛陀或不同本尊，接收这些更高意识存在的祝福。

教导也认为，供养会积累功德，让日常进食有益于通往觉悟的道路。



灵气的做法与这些佛教练习稍有不同，但总体概念相似：食物进入身体前，透过灵气祝福提升其能量振动。



明显的益处，是帮助净化食物中振动较低、较稠密的部分，在进入身体之前，减少其中毒素、杂质与其他不完美。

许多人相信规律清理身体、释放毒素，有助于长期健康。那么，从一开始减少摄入的杂质，也应同样重要。这样，进食也能成为灵性发展的一部分：祝福食物，让能量系统摄入较少杂质。

无论怎样理解祝福或充能食物，这都是简单的灵气练习，让生活增加爱、光与疗愈。

最简单有效的方法之一，是使用 Cho-Ku-Rei，因为它特别适合清理、净化。只需实际或在心中，画出并轻点送入它的能量，清楚设定意图，就完成了。愿意时也可以发送其他符号，不过 Cho-Ku-Rei 最常用。

有些练习者也喜欢用双手传送。例如，画出并轻点符号后，像疗愈人一样，把手悬在食物上方，或按自己的意愿放在食物上、下方，配合意图让能量流动。进食前怎样祝福或充能，由你选择。



相同方法也可用于任何液体、药物、乳液、保湿品，或其他涂在身上、放入身体的东西。例如，喝水前先用 Cho-Ku-Rei 和其他符号为水充能、祝福、清理，并请求它带来内在疗愈。

使用药物时，也可以先用灵气充能，意愿自己不经历副作用。防晒霜、洗发水、保湿品等个人护理产品也相同。它们常含有许多刺激性化学物质，可能不利整体健康；用灵气清理、净化，是更好的使用方式。更进一步，也许这正适合开始寻找天然替代品？



向药物传送灵气

用灵气清理房间与房屋

二级另一项常见练习，是清理房间和房屋，像清理食物一样，清除较低振动的能量。

它适用于多种情况，尤其准备疗愈或冥想空间时。如果经常借用他人场地进行疗愈，而那里可能有沉重能量或能量残留，这个方法特别有价值。



房屋、房间及其他地点，会保留居住者在其中的许多振动。例如，一对伴侣经常争吵、指责，家中自然会留下这些能量。

相反，如果经常在某处疗愈、冥想，召请不同的“更高意识”，那里也会保留提升性的能量。走进古老寺庙等神圣场所，是否曾突然感到平静、安定？通常，这是数百年祈祷、真言与善意留在空间中的结果。

灵气练习常在疗愈或冥想前，清除空间负面能量。也常有人请求用灵气清理住家；这时，需要按下列步骤，逐间进行。

用灵气清理房间

- 步骤1：站在房间中央，清楚设定意图。
- 步骤2：向房间每个角落画出 Cho-Ku-Rei，各轻点送入三次。
- 步骤3：向天花板画出 Cho-Ku-Rei，轻点送入三次。
- 步骤4：向地板画出 Cho-Ku-Rei，轻点送入三次。
- 步骤5：闭眼站着，感受能量清除房间中所有负面能量。

净化会回应你的意图，因此请清楚设定，以清理所在房屋或房间为目的。愿意时可以配合观想，但不是必要条件。

向地球及更广大范围传送灵气

随着灵气道路展开，我们往往更理解，培养利他、仁善之心的重要。其中一个关键教导是：



意图越广大，你接收的疗愈就越多。

大师级会深入讨论；这里先种下一颗小种子，让你在符号练习中，依照引导开始接触这个想法。

我们始终鼓励灵气学生尽可能与他人分享能量。有什么比为地球、甚至宇宙传送疗愈更好的方式呢？

为地球传送，就包括整个星球、大自然、植物、昆虫、动物，以及所有共同生活的生命。你正把充满爱、具有提升作用的灵气送出，让众生受益。

初学时，可能只是简单地给星球传送。之后，可以逐步包括其中的居民；随着成长，也可以观想或意愿，光进入地球，再向外辐射，利益宇宙中的一切。

设定这些意图、进行这些观想时，你自己也会得到大量疗愈与净化。你不仅为走向光的道路积累功德，也为自身疗愈与成长，创造美好的振动条件。



换句话说，当你帮助他人疗愈，自己的爱、慷慨与善行，也会为你带来许多疗愈和净化。下一页介绍地球疗愈冥想。

简单的地球疗愈冥想

- 步骤1：按自己的方式准备。冥想可作5、10或20分钟，依引导选择。
- 步骤2：如平常远距疗愈一样，为自己充能、设定意图、召请灵气，准备向地球传送。
- 步骤3：花一点时间调谐、连接并敞开自己，向美好的地球母亲传送。例如，想象一个小小的地球，悬浮在双手上方。
- 步骤4：像采用任何远距技巧一样，先用双手传送约20至30秒。想象灵气经由你流动，让地球充满爱、光与疗愈，提升地球及其居民，为整个星球带来平衡、爱与平静。
- 步骤5：依照通常远距疗愈的顺序，画出并轻点送入各个符号。
- 步骤6：继续敞开，为地球接收灵气；冥想 / 远距疗愈过程中，可依引导使用符号。



最后一步中，也可想象地球怀着爱与感恩接收光。能量流向所需之处，为各区域带来平衡、爱、平静与和谐。想象地球开始明亮发光，振动逐渐走向纯净、白光与无条件的爱。随着进步，可以扩大观想，让白光持续向外辐射，利益一切。

这个技巧鼓励你拓展想法与意图，体验利他、仁善意愿的益处。大师级还会继续讨论；现在，先满怀喜悦分享这个地球疗愈方法。

如果希望有人引导，可以点击原书链接，观看免费线上初学者冥想课程中的：

地球疗愈引导冥想（视频 / 音频）。

5.4 融会贯通

希望通过二级实践部分，你已理解：几乎可以向任何希望的对象传送灵气！现在也有丰富技巧帮助你实现。

首先，你学会了运用符号进行自我疗愈或冥想的简单结构；以后学到更多符号，仍可沿用。

其次，你学会在面对面疗愈中运用符号。这些基础会帮助你在高层级加入新符号。

第三，我们介绍远距疗愈，包括向其他地点的人，以及过去和未来传送。

最后，也介绍把灵气带入日常生活的简单方法：祝福食物、清理房屋、疗愈地球，以及用三角形向任何目标传送。

我们理解，这些信息很多，需要时间消化，这也是提供书面资料的原因。请按自己的需要慢慢学习。

通常，多数人先从自我疗愈开始，体验并理解符号振动。经常为他人作面对面疗愈的人，也会自然把符号加入其中，之后遇到机会，再逐步尝试远距。

灵气旅程的任何阶段，都可以重读任何部分。我们特意分节，方便查找；有问题时，也乐意在能力范围内帮助。

也许你适合准备一本小小的“疗愈练习本”，记录最喜欢的方法；也许想打印、标注部分内容，日后重看。

课程的目的，是提供完整的二级教导和丰富练习，尽力分享在我们自己的道路上有帮助的一切，让你走向更多爱、光与疗愈。我们怀着爱分享，希望帮助你成为出色的疗愈通道，为一切众生带来究竟、无尽的利益！



6. 结语

很高兴向你介绍臼井灵气第2级。希望你接收这些教导时，也和我们分享时一样喜悦！

**进入臼井灵气第3a级点化之前，
请至少等待3个月。**

请记得，这段休息 / 整合时间确实是必要要求，对进入3a级之前消化、吸收能量非常重要。更多说明见原书休息时间常见问题链接。

在这3个月里，新技巧会带来许多额外疗愈体验与学习。对许多人来说，这也是本级最重要、最享受的学习部分之一。

准备好时，希望较快学习整个体系的人，也可以利用这3个月开始一条扬升之路。它们提供显著提升振动的机会，帮助你在适当时候，更快具备学习进阶臼井灵气的准备。

无论如何，自二级点化起至少3个月后，当你觉得准备好，欢迎进入臼井灵气大师疗愈者第3a级。新的技巧会加深对灵气的理解，让练习增加深度与爱。

3a级会接收灵气大师符号，以及运用它们所需的意识提升，也为进阶臼井灵气建立充满爱的基础。

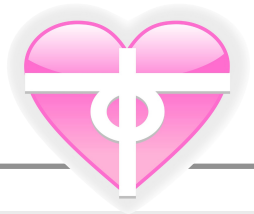
能分享这些教导，我们深感荣幸。向臼井甕男先生，以及所有维护这美好传承、使灵气传播世界的灵气大师，致以敬意。

如果希望获得二级完成证书，请点击原书链接，前往官网下载PDF，打印后按需填写。恭喜你！

愿你也成为传承中美好的一员，与许多生命分享这些能量。愿练习为世界及集体意识带来更多爱、光与平静！



怀着爱所启发的祝福，
Love Inspiration



你愿意提供帮助吗?

你已免费、带着爱，从 Love Inspiration 慈善机构接收到这些能量与教导。如果喜欢，也愿意帮助它们持续免费供其他人疗愈、成长与觉醒，我们诚挚邀请你：

- 捐款
- 与他人分享
- 为他人翻译
- 撰写见证分享
- 帮助我们改进

你的善意帮助，让 Love Inspiration 能继续免费提供电子书与课程，利益无尽众生。
祝福与感谢，

Love Inspiration

欢迎学习

臼井灵气第2级



第四章

附录

Love Inspiration
学习 • 疗愈 • 觉醒

臼井灵气
第2级 - 进阶疗愈

第四章：附录

内容	页码
附录一：净心呼吸法	90
附录二：帮助他人疗愈的其他工具	96
a）灵示法	97
b）病灶扫描	98
c）气场清理	99
d）干浴法	100
附录三：理解疗愈反应	101
附录四：提供疗愈时的实用资料	109
a）疗愈检查表	110
b）第2级灵气符号表	112
c）疗愈后须知	113

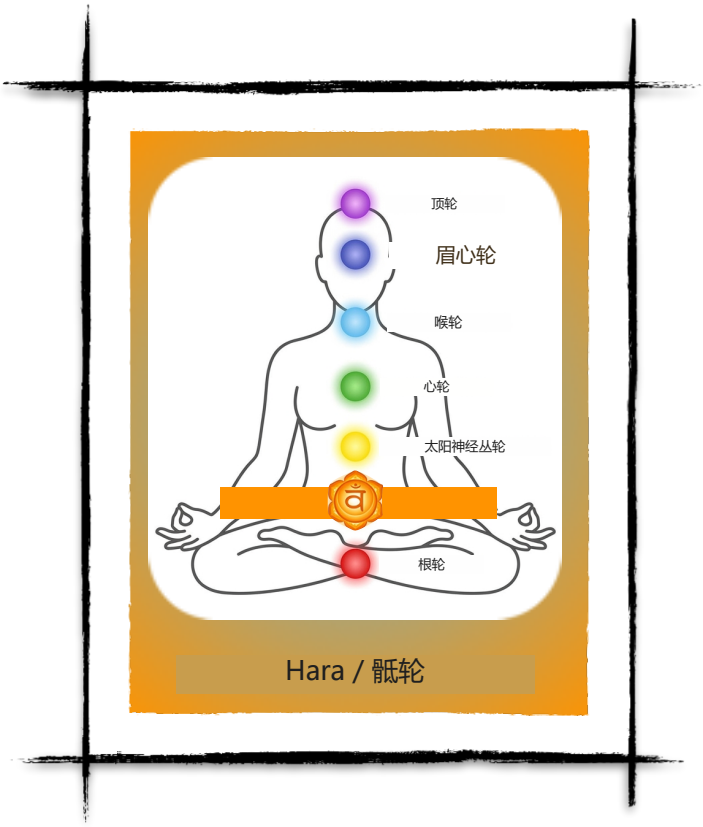
Love Inspiration
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录一

净心呼吸法（Joshin Kokyu Ho）

净心呼吸法冥想（Joshin Kokyu Ho）

臼井曾把此法教给学生，以增强与灵气及“Hara”（又称 Seika Tanden）的连接。Hara 在许多亚洲传统中常见，指脐轮或骶轮；Seika Tanden 的意思只是“肚脐下方”。



因此，本书把 Hara、Seika Tanden、脐轮、骶轮交替使用，均指第二脉轮。

许多传统，尤其亚洲文化与宗教，把第二脉轮视为整个能量系统的“中心”。因此，这些技巧很可能因臼井作为日本佛教僧人的背景，而进入灵气系统。

无论如何，这种练习十分愉快，可补充任何自我疗愈与冥想；既可配合其他技巧，也可独立进行。

基本方法还有许多变式。首先介绍传统教导，再补充我们的理解，供今后按个人需要调整。



传统上，臼井鼓励学生坐直、脊柱挺直，据说能让能量更自由地流经中脉及其他部位。可坐椅子或地面。

双手放腿上，或采用舒服姿势。把觉知带到 Hara、骶轮，位置在肚脐下方约2－3英寸、身体内部，即肚脐与耻骨上端之间。

先休息片刻，觉察自然呼吸：吸气……呼气……吸气……呼气……

连接这个节奏后，想象每次吸气，都经顶轮接收灿烂的光，毫不费力地向下穿过身体，进入骶轮。

呼气时，光从骶轮经全身每个毛孔向外放射。每次呼气放下紧张、担忧、压力，以及道路上不再有帮助的一切。

如愿意，也可想象 Hara 越来越明亮，每次呼气全身都更亮，能量向外放射。

练习就是重复这个基本模式：吸入灵气之光，感受进入 Hara；呼气，能量从 Hara 经全身向外流动。

时间长短自行决定；感受往往随时间与练习增强。开始约5分钟已足够，但始终看自己的感觉。

这也是其他冥想或疗愈前的美好准备！

短时间内，它就能帮助更平衡、平静、放松；运用意图与视觉创造力，把自己看作光，也帮助更贴近自身的能量本质。



以上为较传统的教法，加上几项帮助连接的观想。除此之外，第1级还可采用多种变式。

变式一：躺下，双掌放在骶轮

初学者可能不容易立即连接骶轮或 Hara，因此鼓励尝试躺下，掌心向下放在该处。

我们觉得，掌心带来的温暖及注意力，有助于觉察该区域，也为从 Hara 开始的呼吸与能量扩展提供参照。

呼吸练习前，也可先停留片刻，敞开让灵气流入 Hara，感到温暖、放松、连接之后再开始。

随后按照臼井的方法练习，专注、想象清晰洁白的灵气疗愈之光。

吸气，把灵气深深吸入温暖腹部；呼气，想象自己灿烂发光，向外放射灵气，利益一切众生！

重复，专注骶轮。每次呼气，仿佛直接从骶轮向外呼出，让能量美好分布全身。

变式二：躺下，双掌放在心轮

我们理解，此法原意是让人安住 Hara，帮助整个系统获得平衡与和谐。



不过，我们也认为，通过心轮连接灵气同样有益，因此介绍另一个变式。

首先躺下，掌心向下放在心轮。也可坐着练，双手放不放心轮都可以；这里以躺着、双手置于心轮为例，借助与变式一相同的方式促进流动。

花片刻连接神圣的内心空间。如变式一，在配合呼吸前，也可先让灵气温柔、充满爱地流入心轮几分钟。



准备好后，按原有方法关注呼吸：吸入灿烂灵气之光，经顶轮向下，进入心轮。

呼气时，经全身向外呼出光；不过这次，中心是心脏。向各个方向照耀爱之光，利益一切时空的众生。



重复5－10分钟，给自己时间感受温暖与能量疗愈的益处。也记住，这种练习很可能使需要疗愈的问题与不完美浮现！

有人起初甚至会不舒服，因为为了避免受伤，心周围建立了许多“墙与篱笆”。若觉得搅动出许多肮脏、难受的东西，这是冥想正在产生很大效果的好迹象！

试着从心呼出光时，这种“污垢感”可能尤其明显，也可能感觉被内在保护墙阻挡。

如所有练习一样，感受内在黑暗，才更能释放。这是能量成长的好迹象！你的光正在有力照耀，请继续，让无尽众生受益！

✱ 变式三：运用想象力！

读过以上例子后，邀请你尝试把灵气吸入、呼出自己希望的身体部位。例如，练瑜伽或基础伸展的人，也可配合这种灵气 / 能量呼吸。

也可以在开始净心呼吸法练习时，将气息吸入丹田（Hara），再从髋部和骨盆区域呼出，看看自己的感受！另一个想法是经双脚向上吸入灵气。例如，可以尝试：

- 经双脚向上至膝盖，再向下从双脚呼出，持续1分钟。
- 经双脚向上至根轮，再从双脚呼出，持续1分钟。
- 经双脚向上至骶轮，再从双脚呼出，持续1分钟。
- 继续向上，直到心脏，持续3分钟。

如愿意，也可想象吸入大地母亲美好的净化能量。不论创造什么，希望都为生活带来平静、放松与清理！



也记得，这类深腹式呼吸，帮助更多氧气进入身体，本身就是美好疗愈！

作为冥想准备，深呼吸也帮助提升专注，启动副交感神经，也就是“休息与消化”状态，有助疗愈与冥想。

净心呼吸法引导冥想

为鼓励与此法建立深刻连接，我们把几种变式结合，提供简单引导：

净心呼吸法引导冥想——视频 / 音频

有人偏好用自己的方式练，这很好！但初学时，最初几次有别人引导，也很有帮助。因此，我们怀着爱与光提供这段冥想！

Love Inspiration
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录二
帮助他人疗愈的其他工具

如本书反复提到的，我们希望提供丰富的灵气技巧与练习，让你接触不同传承和方法。

这里再加入四种技巧，在开始帮助他人疗愈时可能很有用：

a）灵示法（Reiji Ho）：发展直觉。

b）病灶扫描（Byosen Scanning）：用灵气扫描。

c）气场清理（Aura Cleansing）：清除、净化气场。

d）干浴法（Kenyoku Ho）：干式沐浴。

面授时，我们会同时讲解、示范，再让你按需要练习。线上课程也采用相同方式：本附录提供必要说明，并用一个视频示范全部技巧。因为在疗愈中，这些方法可以很自然地彼此衔接。

其他灵气疗愈技巧——教学视频

为帮助理解每种技巧的更深含义，以下也有书面步骤和补充说明。今后的灵气道路上，需要时可随时回来查阅。

a）灵示法（Reiji Ho）

这是臼井教给学生的简单技巧，帮助发展练习中的直觉。Reiji 意为“灵的指示”，Ho 意为“方法”。

敞开接收额外神圣协助，帮助“知道”手应放哪里，就是它连接直觉的方式。臼井所教步骤如下：

- 步骤1：照常邀请灵气进入疗愈。
- 步骤2：广泛设定意图，为接受者尽可能高的利益，召请灵气。
- 步骤3：把合掌的双手举至第三眼轮，请灵气引导双手，前往需要的部位。
- 步骤4：开始手触疗愈。



意图设定后，你会获得多种神圣引导，帮助决定手位。多么美好！

我们还想加第五步：疗愈过程中持续向内在声音、神圣直觉敞开，以听见当时接收的细微信息与感觉。

信息可能经双手、身体疼痛、细微声音、画面或其他振动感出现；也可能只是觉得“啊，我需要去那里”。

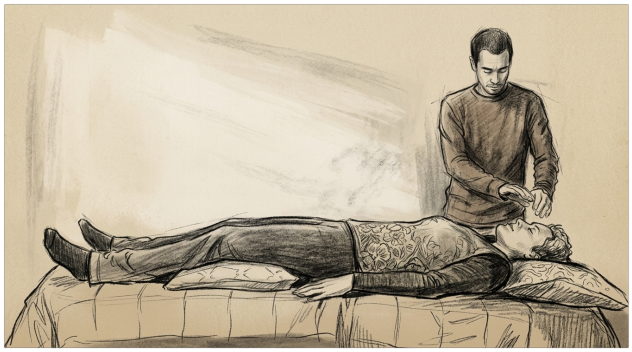
无论如何呈现，请感谢直觉提供信息，并请求今后继续得到引导，更好地服务别人。

发展通常循序渐进。因此，请以爱与耐心对待自己。这些能力会按自己的业力，自然发展；尽可能耐心、温柔、有爱。

灵示法：视频 0:48 起

b）病灶扫描（Byosen Scanning）

这也是运用灵气“感受”层面的技巧，常用于开始时，简短扫描能量场，确定哪些部位可能需要额外时间。



Byosen 由 byo（病）与 sen（线）组成，因此可以理解为寻找失衡、不适或阻塞的能量经络。

事前扫描的目的，就是找出需要更多疗愈、关注的部位。马蒂与格里通常在 Reiji Ho 后，或邀请能量、设定意图后立即进行。

方法简单：对方仰卧，把惯用手悬于顶轮上方，离头部约2－3英寸；然后沿身体正面缓缓向下，始终距身体约2－3英寸。

你正在“扫描”身体，寻找能量问题或阻塞。

移动时仔细观察手部细微感觉，如刺麻、温度变化、疼痛、不适、能量搏动或其他振动，也留意自己其他部位。这些可能提示哪里需要额外时间。

通常扫一次正面已足够。如觉得需要，可重复，或请对方翻身后扫描背侧。

还有一点：感觉到的阻塞，不一定与对方疼痛处或“实际”问题位置完全一致。例如对方膝痛，你感到需关注的地方却靠近骶轮或根轮。也可能感到尚未形成明显不适的阻塞。



这种情况，可能需要在几个部位额外停留，包括疼痛处与发现的阻塞。有时，处理阻塞也会缓解其他特定部位的疼痛。

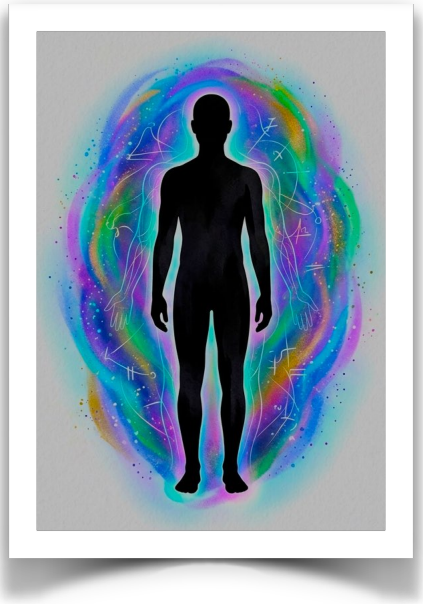
病灶扫描：视频 2:10 起

这些阻塞或不适，也可能需多次疗愈才能完全解决。慢性病有时需数月甚至数年，接受者才感到缓解。

这种情况下，我们常建议对方自己学习灵气，避免依赖别人。不过，仍邀请你用直觉与内在感受，为每种情况决定合适做法。

c）气场清理

为别人疗愈时，气场清理也很有用。前面已知，能量场可能受到多种干扰，因此气场周围可能漂浮许多能量残留及杂质。疗愈时进行清理，会很有帮助。



首先邀请能量、设定意图、召请灵气。如愿意，再把合掌双手举至第三眼进行 Reiji Ho，然后病灶扫描，了解哪些部位需额外时间。

接着进行气场清理，完成后再开始手触疗愈。示范见下列视频的第三项技巧：

其他灵气疗愈技巧——视频教程

用文字说明：双手掌心向下，悬于接受者身体上方约50 – 100厘米，从顶轮稍上方开始，缓缓向下，扫拢、收集气场中的能量残留。

向下移动并聚拢杂质后，把它们向远离对方的方向“甩掉”，让能量接地，安全释放入大地。

以清理气场为意图，重复三次，确保有效清理。随后即可开始手触疗愈。

气场清理：视频 4:27 起

d）干浴法（Kenyoku Ho）

字面意思为“干浴”，帮助洗去、清理能量场中因任何原因存在的负面能量。适合疗愈前、后或其他情境，净化、清除不再需要的能量。

臼井所教方法简单：带着清理、净化意图，“扫拂”身体与手臂。如许多灵气练习，如今也有不同变式。

有些教师强调吸气、呼气；有些教接触式，有些教非接触式。

我们选择一种较常见方式，示范见“其他灵气疗愈技巧”视频。文字步骤如下：

其他灵气疗愈技巧：干浴法（视频 6:14 起）

1. 坐直，脊柱挺直。
2. 设定意图，用干浴净化身体。
3. 吸气，右手举至左肩。
4. 呼气，右手斜向下扫过胸部，止于右髋。
5. 吸气，左手举至右肩。
6. 呼气，左手斜向下扫过胸部，止于左髋。
7. 吸气，右手举至左肩。
8. 呼气，右手向下扫过胸部，止于右髋。
9. 吸气，右手放在左肩。
10. 呼气，右手沿左臂向下扫，去除负面能量。
11. 吸气，左手放在右肩。
12. 呼气，左手沿右臂向下扫，去除负面能量。
13. 吸气，右手放在左肩。
14. 呼气，右手沿左臂向下扫，去除负面能量。
15. 双手合掌，表达感恩。

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

附录三：理解疗愈反应

什么是疗愈反应?

某种疗愈工作之后，身体自然自愈过程加快，就会出现疗愈反应。期间身体清除不再需要的毒素、杂质与旧思维模式，因此可能感到各种感觉。



它常在手触疗愈、远距疗愈、点化或自己的冥想疗愈期间或之后出现。症状或不适总是暂时的，但许多人因此认为疗愈无效。其实，这些信号恰恰表达相反意思！

再次经历症状或情绪失衡，是身体在告诉你，正在发生大量疗愈，杂质与旧思维正释放，使你更接近完整、持久的健康。它常伴随深层疗愈与清理，也称“净化”。

重要的是理解，这些反应只是暂时的，可能立即在疗愈中出现，也可能在随后数天乃至数周出现，取决于移动、释放的能量。不过，通常约1 – 3天便消退。

如果患有严重疾病，疗愈反应可能与疾病本身症状相同。有时不适甚至比慢性病形成时更强，你可能认为自己变差而非变好。

这种想法很常见；短暂“加剧”实际上是开始疗愈的好迹象。也请知道，疗愈常分层进行；处理一层之后，未来数周或数月可能再次出现，届时是在处理更深一层。过程如此继续。

疗愈反应的原因是什么?

它是所有能量系统合作，通过身体原有排出通道，清除旧思维与其他杂质的结果。这为内在再生与疗愈建立条件，腾出空间，让更多爱与光进入能量场。



症状

身体通常依当时能处理的顺序，带出过去的情况。人们常忘记以前的疾病、伤势，却在疗愈反应中再次想起。

不过每个人都不同，可能呈现多种反应。下一页列出较常见症状。

疗愈反应较常见的症状

- 什么也没有——完全正常，没有关系！
- 疲倦，有时仿佛“被公交车撞过”。这是释放旧能量的暂时阶段，通常最多一天。给予身体充分休息及所需的一切。
- 精力充沛。即使有活力，也应放轻松；能量调整、平衡时，这只是暂时阶段。如想运动，适量、温柔对待自己。
- 自发、常常强烈的情绪与感受，如哭泣、悲伤、快乐。疗愈后身体可能继续通过情绪释放清除阻塞，这很健康、正常。
- 身体刺麻，只是疗愈后能量移动、平衡。
- 饮食改变，如食量减少、选择不同食物。
- 女性月经周期可能暂受影响。
- 思维与视角变化：疗愈可能移走旧“滤镜”，改变人生观、习惯与模式，带来豁然开朗的时刻，增强对灵性知识的追求。
- 关节或肌肉疼痛增加。
- 极度疲劳。
- 坐立不安。
- 酸痛、疼痛。
- 恶心。
- 发热 / 寒战。
- 血压下降。
- 感冒或流感样症状。
- 被压抑的记忆浮现。
- 情绪起伏。
- 腹泻。
- 焦虑。
- 痉挛。
- 头痛。
- 失眠。
- 鼻窦堵塞。
- 排尿及 / 或排便改变。
- 皮肤问题，如疖、皮疹等。



疗愈后还需要留意什么？

睡眠受扰

连续多晚在清晨同一时刻醒来，例如凌晨2 - 5点，是深刻转化正在发生的明确迹象。留意时钟，往往每晚分秒不差！



如愿意，可记下数字，进一步探索可能的数字学意义。按所经历的转化，可能持续一晚到一周以上。

醒来时，试着不要想“唉，又醒了”，而想“不错，同一时间醒来，一定有深层疗愈正在发生！”

梦

梦是清除能量的奇妙方式，尤其古怪、不舒服的梦。当我们有意识或潜意识地释放某种东西，梦可能带有相似特点。

例如，格里曾设定意图，减少对巧克力的执着。第二晚梦见圣诞节吃了过量巧克力，醒来竟感到恶心！



宇宙运作奇妙，这类“梦中释放”让人不必在身体上完整经历释放。有时甚至可以请求更多在睡梦中进行，因为许多方面更容易。

可在床边放梦境日记，醒来记得时记录。有些梦主题、模式反复出现，有些只发生一次。

可以买解梦书或上网查，但通常梦的整体感受最能帮助理解：是恐惧还是快乐？失去了什么，还是找到了什么？

最后，死亡是最常见梦境之一，只意味着“新的开始”。因此梦见自己或他人死亡，不必担心；这常意味着深刻、重要的内在转化！

学习功课

同一个“功课”一再出现。宇宙十分仁慈，提供充足机会让我们疗愈。如果第一次没“领会”，它会继续送来，直到明白！

你可能觉得生活中某件事特别不公平，反复发生。它可能在疗愈反应中被放大，这是宇宙的礼物！

在外在生活中保持觉察，尤其困难情绪升起时，有助疗愈：为什么出现这些情绪？是否经常如此？需要学习什么？能否想到与什么疗愈问题有关？

也记住，疗愈分层进行。即使觉得以前已处理过，问题仍可能反复出现，让你在更深层疗愈，直至完全解决。这又是慈爱宇宙的美好礼物！

考验或挑战

关系、财务、家庭与工作，都可能受到考验。宇宙有时仿佛“挤压”我们，拧出需要疗愈的杂质，就像不断“触动痛处”。

灵性道路越往上，疗愈越深，因此这种挤压有时隐藏很深，当下难以看清。尽量不要只看见触怒自己的人或情况，而看见宇宙正给予疗愈的礼物。

把责任归于外在环境很容易，但实际上，内在始终有某些东西需要疗愈！



你比自己想象的更勇敢、更坚强。

图内标签：关系、财务、家庭生活、工作；宇宙；更深层疗愈；疗愈的美好礼物。

旧事物离开



灵性旅程中，振动逐渐提升。不再与你处于相同振动层次的事物，可能开始离开，例如朋友、同事、过度行为，甚至工作或工作场所。不必惊慌，宇宙关上一扇门，总会打开另一扇！

新的人、环境或工作会开始出现，与“新的你”有相近振动。两扇门之间的过渡期可能不舒服，但与新能量协调后，很快会再次适应。

觉得失去太多时，这过程可能很困难。不过，为获得更多，有时先要清除旧事物，暂时像一种“失去”。

如果生活开始如此，清楚表明灵性道路有重要进展。请善待自己，承认正在发生的事，也看见自己已走多远，才得到这些令人兴奋的新机会。

怎样帮助自己更顺利经过疗愈反应？

- 多饮新鲜水，最好过滤水，也可果汁、花草茶，帮助冲走毒素、加快排毒。
- 承认自己正经历疗愈反应，暂时清除旧能量以进入新的状态。这很重要，否则可能觉得生活在走下坡。把目光放向远方，更好的新事物正到来！
- 疲倦、困倦时，是身体告诉你要休息。善待自己，给予所需休息。
- 有时顺畅排便后，症状会消失。
- 进一步疗愈可能有助加快过程、减轻不适。
- 可告诉家人或朋友，让他们支持。困难时，局外人往往更容易看见长期目标。

帮助旧有或不再需要能量移动的其他方式



呼吸

- 运动：对许多方面有益，尤其心理、情绪失衡的人。
- 呼吸练习，如调息（Pranayama）、连贯呼吸，帮助身体、头脑与血液获得更多氧气。
- 声音疗法，如颂钵疗愈。
- 创造性表达，如园艺、唱歌、跳舞、美术、写作、烹饪；任何喜欢的创造活动都有益灵魂！
- 笑声瑜伽或其他让人感觉良好的课程。
- 冥想，可独自或参加团体。
- 帮助他人，创造业力功德，帮助更快处理自己的问题。
- 大笑，是迅速移动能量的有力表达。
- 其他疗愈，如生活教练、反射疗法、芳香疗法、按摩、色彩疗法等。
- 自我疗愈，包括手触或其他冥想疗愈。
- 清理，可采用自己的排毒方式，或“爱的启示”的能量清理课程。

保持扎根

疗愈后立即或随后几天，有时会“不接地”，也就是能量未与大地连接。可能觉得飘浮、不着地、笨拙，例如掉吐司、绊倒，或精神不太在场。

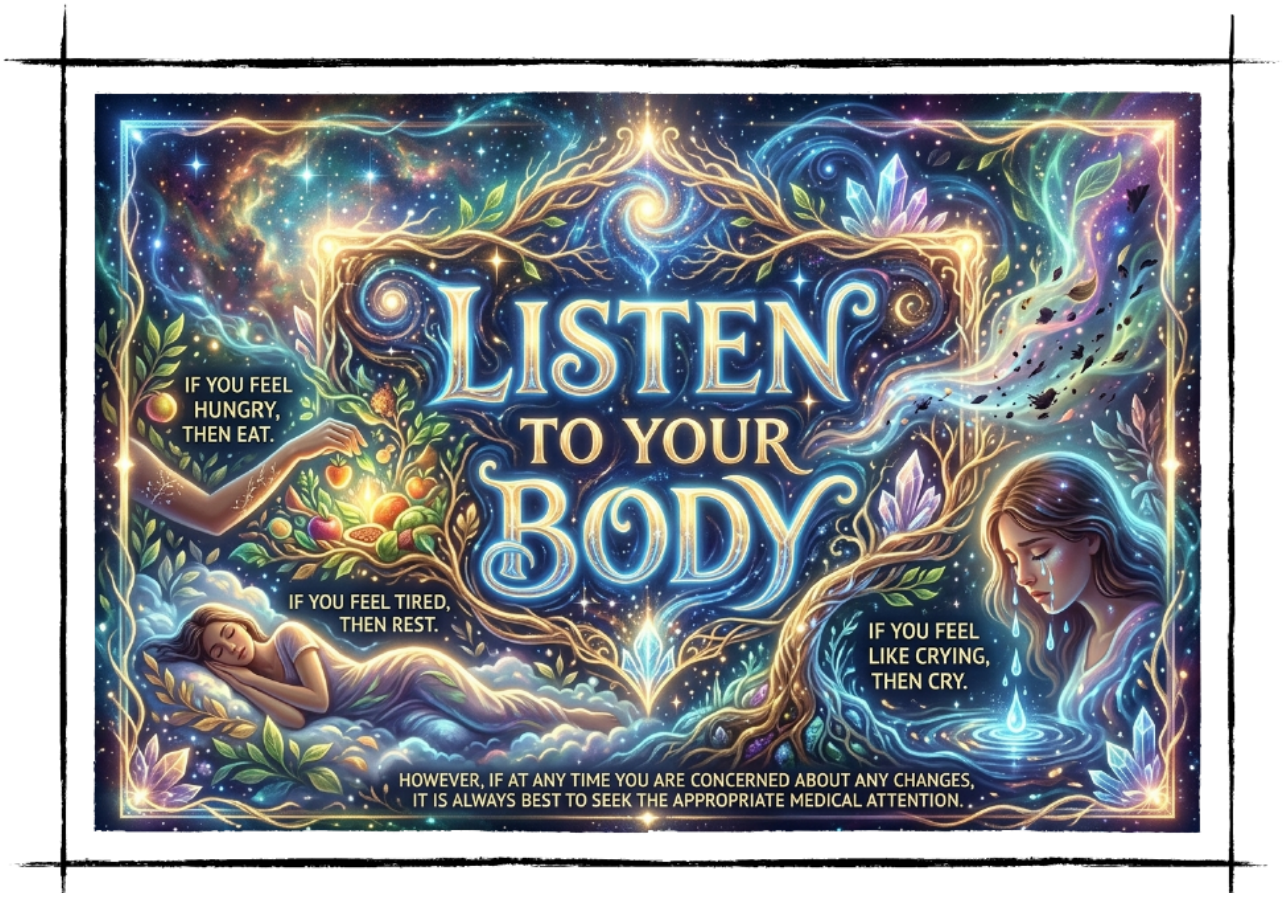


能量正在处理身体中的变化，因此这是自然现象。一些简单办法：

- 赤脚走在泥土或草地。
- 园艺，或用铲子翻土。
- 拥抱一棵树——是的，确实有效！
- 扎根练习：双脚平放地面，想象自己是一棵树，粗壮根系从脚长出，深入大地，尽可能向下、向外伸展，牢牢扎根。经树根吸取大地能量，让它充满身体，感受变化。任何地点、觉得需要时都能做。

总体而言，需要知道，疗愈反应中的不适与症状都是暂时的。接收能量疗愈、点化，或进行任何冥想疗愈后，出现这种反应也很正常。

身体只是在清除所需清除的东西，为美好新能量腾出空间。请耐心，让它做需要的事。累了就休息，饿了就吃，想哭就哭。不过，任何时候如果对变化感到担忧，最好寻求适当医疗照护。



聆听自己的身体。

最后说明

你最了解自己的身体。如果出现这些症状，并令你担忧，请务必寻求适当医疗建议。症状持续或逐渐加重时，这也十分重要。再次强调，你最适合作出这个判断。

我们也建议，选择合适的医疗专业人员，定期进行健康检查。

Love Inspiration
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录四

提供疗愈时的实用资料

本附录准备了以下资源：

a）疗愈检查表（第2级）。

b）第2级灵气符号表。

c）疗愈后须知。

欢迎打印、下载这些页面或信息，用于自己的疗愈工作。怀着爱，祝愿你的臼井灵气疗愈充满祝福！

a）疗愈检查表

仍在熟悉流程时，接下来两页可能有帮助。打印后，可在手触疗愈中作简单指引。

b）第2级灵气符号表

一页汇总 Cho-Ku-Rei、Sei-Hei-Ki 与 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen，方便查看。请按需打印使用。

c）疗愈后须知

疗愈后给接收者的说明单，是很有价值的资源，也是贴心的安排，帮助传达必要信息。之后几天如果出现疗愈反应，也有资料可供回顾。
我们乐意分享，希望有助于你的疗愈。后几页列出该说明单，欢迎用于自己的练习和接收者，也可从官网下载。

第2级灵气疗愈检查表

事前安排与准备

- ☑ 预先安排可供接收者躺下的安静空间。
- ☑ 按意愿安排装饰、香气、声音和灯光，营造氛围。
- ☑ 洗手，或进行干浴。
- ☑ 如愿意，留出个人准备、连接的时间。

欢迎与介绍

- ☑ 对方为什么来到这里？
- ☑ 简介流程：接触疗愈，以及灵气如何疗愈。

疗愈开始前的说明

- ☑ 邀请接收者躺下、放松。
- ☑ 你作准备时，请接收者设定意图。
- ☑ 邀请能量，设定本次疗愈意图。
- ☑ 用灵气为自己充能。
- ☑ 用灵气保护自己。
- ☑ 召请灵气。
- ☑ 灵示法，辅助发展直觉（可选）。
- ☑ 病灶扫描，寻找需要疗愈的部位（可选）。
- ☑ 气场清理（可选）。

进行手触疗愈

每个手位：_____

- ☑ 用双手传送灵气约20至30秒。
- ☑ 按学习顺序，画出并轻点送入符号。
- ☑ 再传送灵气2至3分钟。
- ☑ 画出 Cho-Ku-Rei 并轻点送入，清除最后的杂质。
- ☑ 移到下一个手位。



第2级灵气疗愈检查表（续）

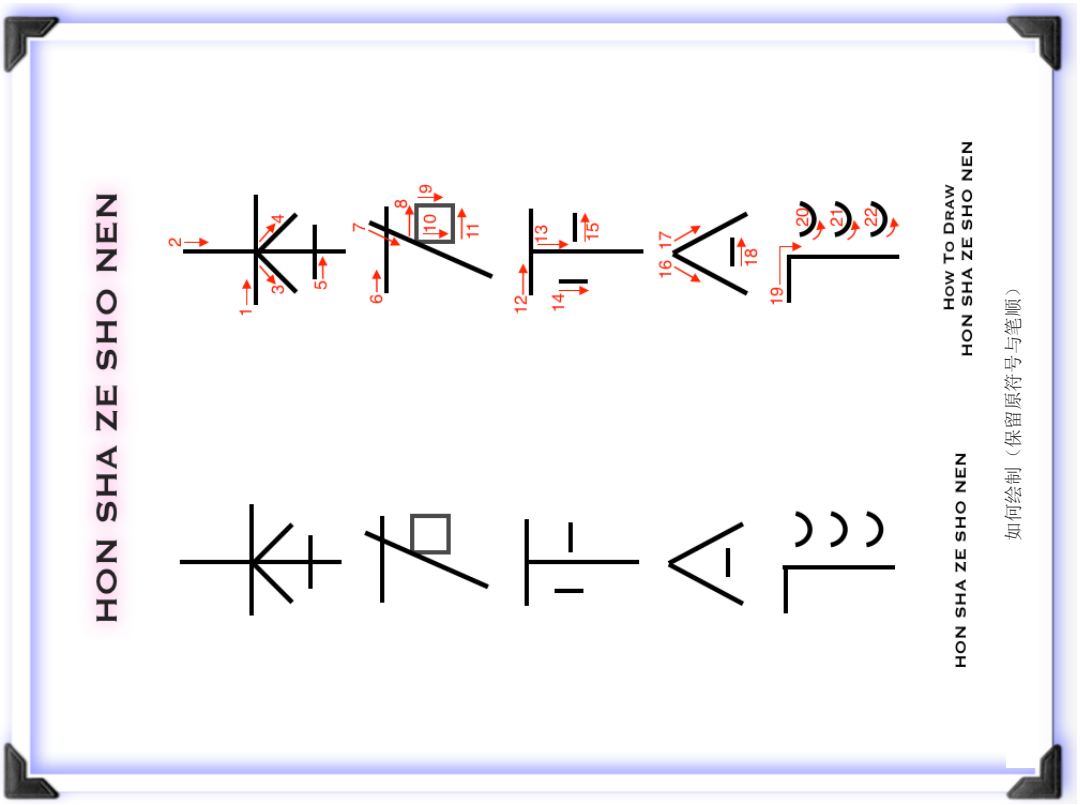
结束疗愈

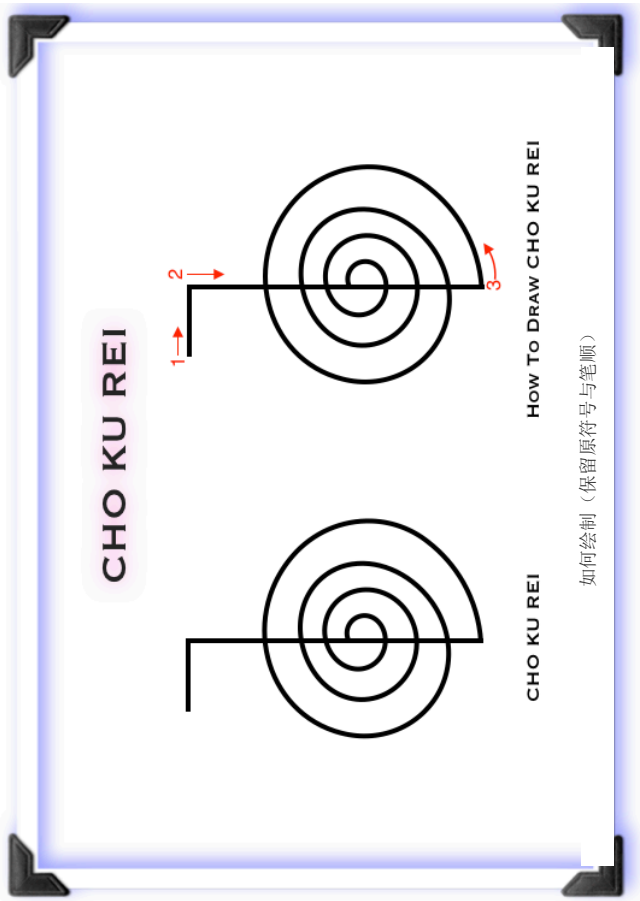
- ☑ 用 Cho-Ku-Rei 封存本次疗愈。
- ☑ 为所接收的一切表达感恩。
- ☑ 缓慢、温柔地让接收者“回来”。
- ☑ 洗手，或进行干浴。

分享体验

- ☑ 倾听接收者谈疗愈中浮现的内容。
- ☑ 分享你在过程中“接收到”的信息。
- ☑ 说明接下来几天的注意事项，如饮水、疗愈反应等。
- ☑ 愿意时，给对方一份“疗愈后须知”。
- ☑ 道别，享受自己的业力功德！




HON SHA ZE SHO NEN
HON SHA ZE SHO NEN
How To Draw
HON SHA ZE SHO NEN
如何绘制（保留原符号与笔顺）


CHO KU REI
CHO KU REI
How To Draw CHO KU REI
如何绘制（保留原符号与笔顺）


SEI HEI KI
SEI HEI KI
How To Draw SEI HEI KI
如何绘制（保留原符号与笔顺）

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

疗愈后说明——面对面疗愈

感谢你接受疗愈。希望过程放松、有益，也愿能量场中发生的改变带来持续益处。身体已接收多种提升与疗愈能量，请留意：

1. **水**

结束后24小时充分饮水十分重要，帮助冲走疗愈期间及之后清除的毒素、废物。如可能，再连续两天保持充足饮水，以获得较好效果。



2. **变化**

旧有或不再需要的能量移动时，未来几天可能出现：

- 什么也没有——完全正常，没有关系！
- 疲倦，仿佛“被公交车撞过”。身体清除旧能量的暂时阶段，通常最多一天。充分休息，给予身体所需。
- 精力充沛。仍请放轻松，这是能量调整、平衡的暂时阶段。想运动时适量、温柔对待自己。
- 自发情绪，如哭泣、悲伤、快乐。身体可能继续通过情绪释放清理阻塞，这很健康、正常。



- 身体刺麻，这是能量在疗愈后移动、平衡。
- 排便或排尿改变。
- 女性月经周期可能稍受影响。
- 饮食改变，食量增加、减少，或想吃不同食物。
- 思维与视角改变。疗愈有时移走旧“滤镜”，改变人生观、习惯、模式，带来豁然开朗的时刻，增强对灵性知识的追求。



3. 扎根

疗愈后立即或随后几天，有时会“不接地”，也就是能量没有与大地连接，感觉飘浮、不着地、笨拙，例如掉吐司、绊倒，或觉得不太在状态。

一些简单办法：



- 赤脚走在泥土或草地。
- 在花园用铲子翻土。
- 拥抱树木——是的，确实有效！

- 扎根练习：双脚平放地面，想象自己是一棵树。粗壮根系从脚长出，深入大地，尽可能向下、向外伸展，确保牢牢扎根。经根系吸取大地能量，让它充满身体，感受变化。觉得需要时，随时随地都能练习。



总体而言，这些感觉是暂时的，疗愈后也很正常。身体正在清除所需清除的东西，腾出空间接收美好新能量。请耐心，累了休息，饿了吃东西，想哭就哭。

疗愈分层进行。一次疗愈确实会启动过程，但如觉得需要，也可继续参加，疗愈更深层次。

更多疗愈反应信息

再次感谢与我们分享体验，期待再次以爱与光相见！

感谢你接受疗愈！

愿利益无尽众生

愿一切众生远离痛苦。