臼井灵气

第3a级



大师疗愈练习

臼井甕男与高田哈瓦约传承

Love Inspiration（“爱的启示”）

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

愿一切众生获得无尽利益

愿一切众生离苦得解脱。

Love Inspiration 是在新西兰注册的慈善机构。

版权所有 © Love Inspiration



欢迎与重要说明

我们怀着满满的爱，欢迎你阅读这本 Love Inspiration 电子书。打开并参与这门 Love Inspiration 能量疗愈课程，即表示你确认已经阅读并同意我们的完整免责声明与隐私政策。能量疗愈可能引发一种自然的净化过程，通常称为“疗愈反应”（healing crisis），其间可能出现身体、情绪或灵性层面的变化。本电子书以最大的善意分享，仅供教育与个人成长之用，不能替代专业的医疗或心理咨询、诊断及治疗。我们诚挚建议你倾听身体的需要，照顾好自己；如出现严重或持续的症状，或你觉得有必要时，请咨询合资格的医疗专业人士。

本电子书的先修条件



开始这门臼井灵气第3a级大师疗愈者课程之前，请确认：

1）已经完成臼井灵气第1级和第2级，这是本课程的先修要求。

2）从接收第2级点化之日起，已经至少经过3个月，才开始第3a级。

3）自完成以下内容后，已经至少间隔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。

（这里所说的“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”，是指已经完成该次点化，不一定已经完成其后的等待时间或相关练习。）

［关于课程 / 电子书之间的休息期，更多说明请参阅此处链接的常见问题。］

4）已经使用下一页所述的激活码与说明，激活（解锁）臼井灵气第3级的能量与点化。

完成解锁后，就可以开始了。
怀着爱，祝愿你的臼井灵气大师疗愈者之旅顺利！

补充说明：由于进阶臼井灵气课程（第4级起）要求先完成相应的扬升之路课程，而这些先修学习大约需要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级所需的具体先修条件，见《进阶臼井灵气：第四、五、六级》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》电子书
《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）臼井灵气大师疗愈者能量

在敞开自己接收这些美好的臼井灵气大师疗愈者能量之前，首先激活或“解锁”本电子书中的能量与点化，非常重要。完成后，就可以开始了！



激活是一个非常简单的过程，由你自己完成，使用特别嵌入的激活码，来“解锁”本电子书中的能量。以下列出四个步骤，完成整个过程大约只需五分钟。

（关于激活码或激活过程的更多资料，请参阅“激活码常见问题”。）

1）准备

选择坐下或躺下，以舒适为准，确保至少约5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）祈请

双手合十，指尖相触，以祈祷的手势祈请激活（“解锁”），并说：



“在无尽恩典中，我谦卑而清晰地祈请，激活臼井灵气第3a级大师疗愈者的能量与点化。
以独有的激活码8423371，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

如果愿意，现在可以静坐几分钟，让能量为你解锁。这段时间过后，觉得准备好时，可以表达感谢。激活现已完成！

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、点化和练习中获得最大的利益。之后，你就可以敞开自己，接收这些美好的臼井灵气大师疗愈者能量了！愿你怀着满满的爱与光，以利益一切众生的意图，享受这些能量。

前言



我们怀着满满的爱与光，热烈欢迎你学习第3a级的教导，也恭喜你在臼井灵气之旅中迈出这新的一步。

到目前为止，你已经学会手触疗愈（第1级），也已经学会运用一系列进阶疗愈技巧练习灵气（第2级）。如果你一直依照我们的建议学习，现在也可能已经接收 Celestine 和 Prophestine 灵气点化，或已经敞开自己接收光明之路的能量。
因此，在本次臼井灵气第3a级课程中，我们将进一步深入灵气的理论与实践，以配合你的扬升之路，并拓宽你对臼井灵气练习以及能量疗愈整体的视野与理解。

首先，很重要的一点是：从接收臼井灵气第2级点化以来，你已经至少等待3个月。这段时间让第2级能量在你的意识中安定下来，也让你有机会充分练习这一级所介绍的新技巧与疗愈能量。（关于休息时间为何重要，更多说明请参阅此处链接的常见问题。）

经过这段宝贵的时间之后，我们诚挚邀请你进入第3a级这些美好的臼井灵气大师疗愈者能量。
第3a级课程同样包含21天的自我疗愈练习，用来配合本书提供的学习资料。与我们所有课程一样，随着阅读的推进，我们会以简单易懂的方式介绍这些练习。
我们已经通过现场形式教授灵气多年，因此也再次用心设计这门臼井灵气大师疗愈者课程，让全部内容都能以简单、容易理解的方式呈现。为此，我们还加入了一些教学视频，以保留部分现场示范式的教学风格。

最重要的是，我们希望帮助你对臼井灵气大师疗愈者层级形成深入而全面的理解。我们会提供新的视角、新的疗愈技巧，以及充分的灵活空间，希望启发你建立更全面、更包容的灵气练习，让你的灵气实践成长、扩展，迈向新的层次！
如果你已经在 Love Inspiration 完成第1级或第2级灵气课程，就会很熟悉我们的远距教学方式。你也会知道，本电子书同样以远距方式提供第3a级点化，并理解 Love Inspiration 为何怀着爱免费分享这些教导。

如果你是第一次接触 Love Inspiration，我们敞开心怀，满怀爱意地欢迎你。我们相信，你是在“神圣引导”下来到这里，现在也能带着爱与光，轻松学习这门电子课程。与我们所有课程和电子书一样，这里的内容简单、容易跟随。希望你享受这些疗愈能量与教导！

如果你刚完成 Celestine 和 Prophestine 灵气点化，或刚接收了光明之路的点化，请知道，这些扬升之路能量与臼井灵气能量完全相辅相成，也会帮助提升你的臼井灵气体验；随着你继续进入更高级别，这一点尤其明显。

第3a级课程将延续第2级的学习。我们认为，在任何学习过程中，一边温和巩固先前学过的重要基础概念，一边引入各种新技巧与理论基础，都很重要，这样才能帮助你进一步深入练习。

因此，如果你觉得快速重读第1级或第2级灵气电子书、复习一下会有帮助，欢迎在此免费下载。或者，如果你希望先开始扬升之路，为接收这些能量作准备，请前往我们的扬升之路网页，选择适合自己的路径。

此刻，我们衷心希望你享受这些第3a级教导。愿这些新能量帮助你为生活带来更多爱、喜悦与疗愈！



请取得最新版《臼井灵气第3a级》电子书！

请注意，随着更多资料逐渐明晰，本书也会持续更新。因此，在开始之前，以及阅读本书期间你愿意的时候，请定期访问我们的网站，确认自己持有最新版本。版本号与日期列于每页右下角；只有网站上的版本才始终是最新的。

目录

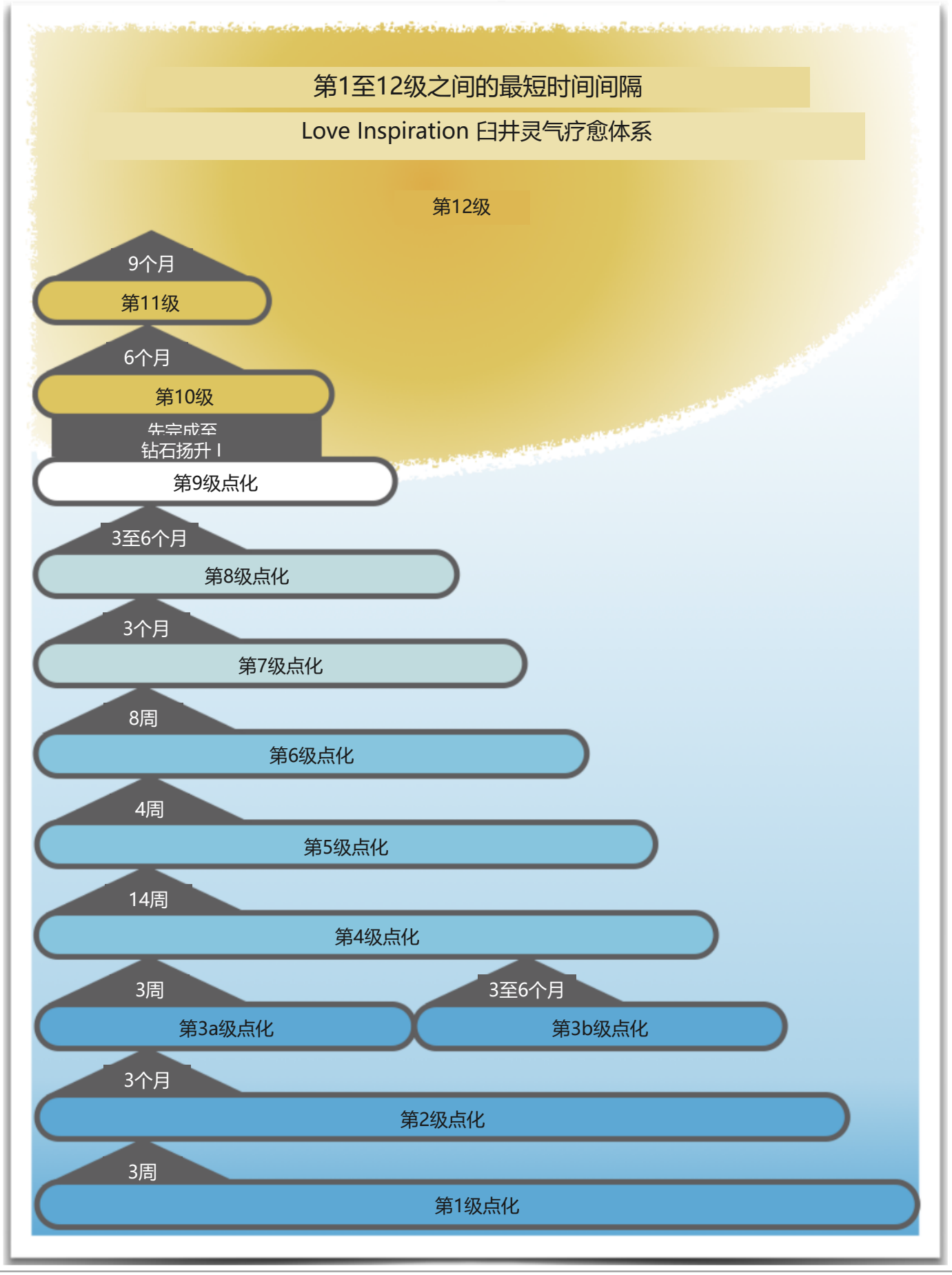
内容	页码
献词	II
欢迎与重要说明	III
先修条件	IV
实用资源	V
激活（解锁）臼井灵气大师疗愈者能量	VI
前言	VII
目录	IX
臼井灵气概览	XI
关于臼井灵气第3a级与第3b级的重要说明	XVI
五个简单步骤，学习臼井灵气第3级	XVII
第一章：理论基础	1
1. 欢迎成为灵气大师！	3
2. 认识灵气大师符号	4
3. 更深入地理解“灵气”	18
4. 培养利他之心的益处	24
第二章：接收点化	33

内容	页码
1. 点化过程简介	35
2. 接收点化的说明	36
第三章：灵气练习（第3a级）	39
1. 概览与介绍	42
2. 当代灵气疗愈技巧	43
3. 日本传统灵气疗愈技巧	70
4. 第3a级自我疗愈练习	81
5. 为他人进行疗愈（第3a级）	90
6. 学习进阶臼井灵气	92
7. 结语	95
第四章：附录	98
附录一：理解一体性	99
附录二：净心呼吸法	110
附录三：其他实用资料	116

下表概述臼井灵气、进阶臼井灵气及黄金臼井灵气。

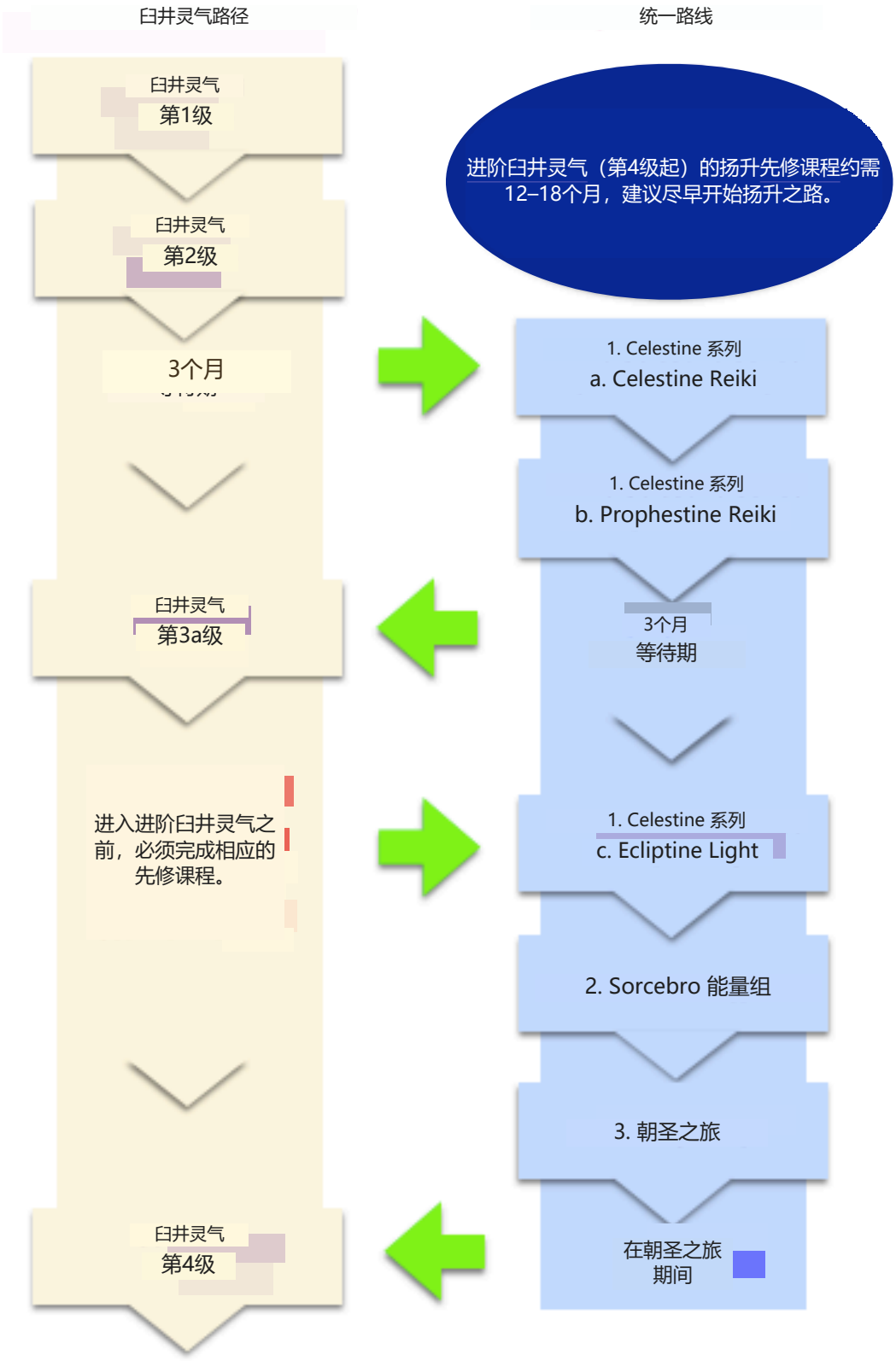
“爱的启示”臼井灵气疗愈体系

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： 意识的显者扩展	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

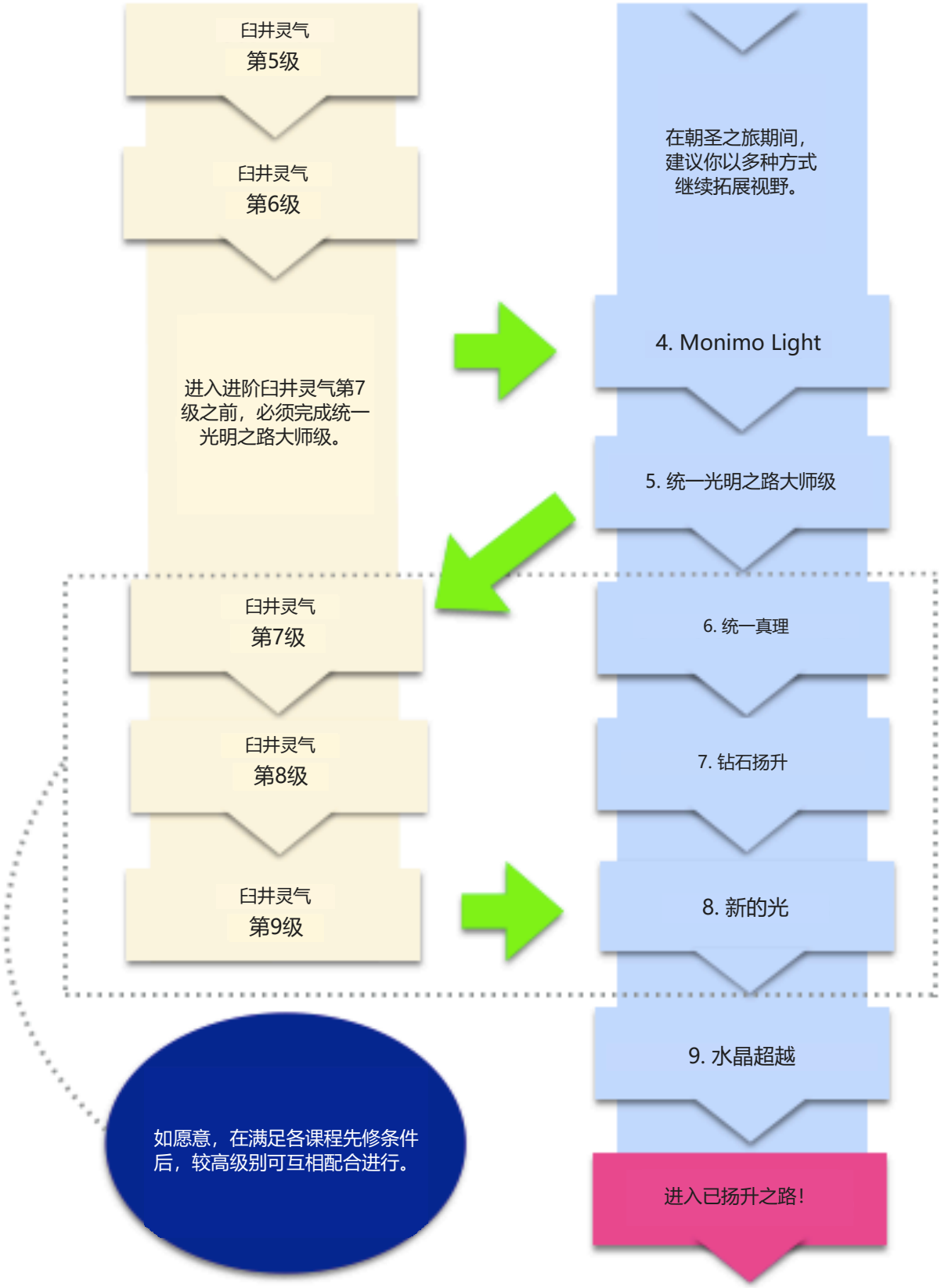
臼井灵气

第3a级 – 大师疗愈练习



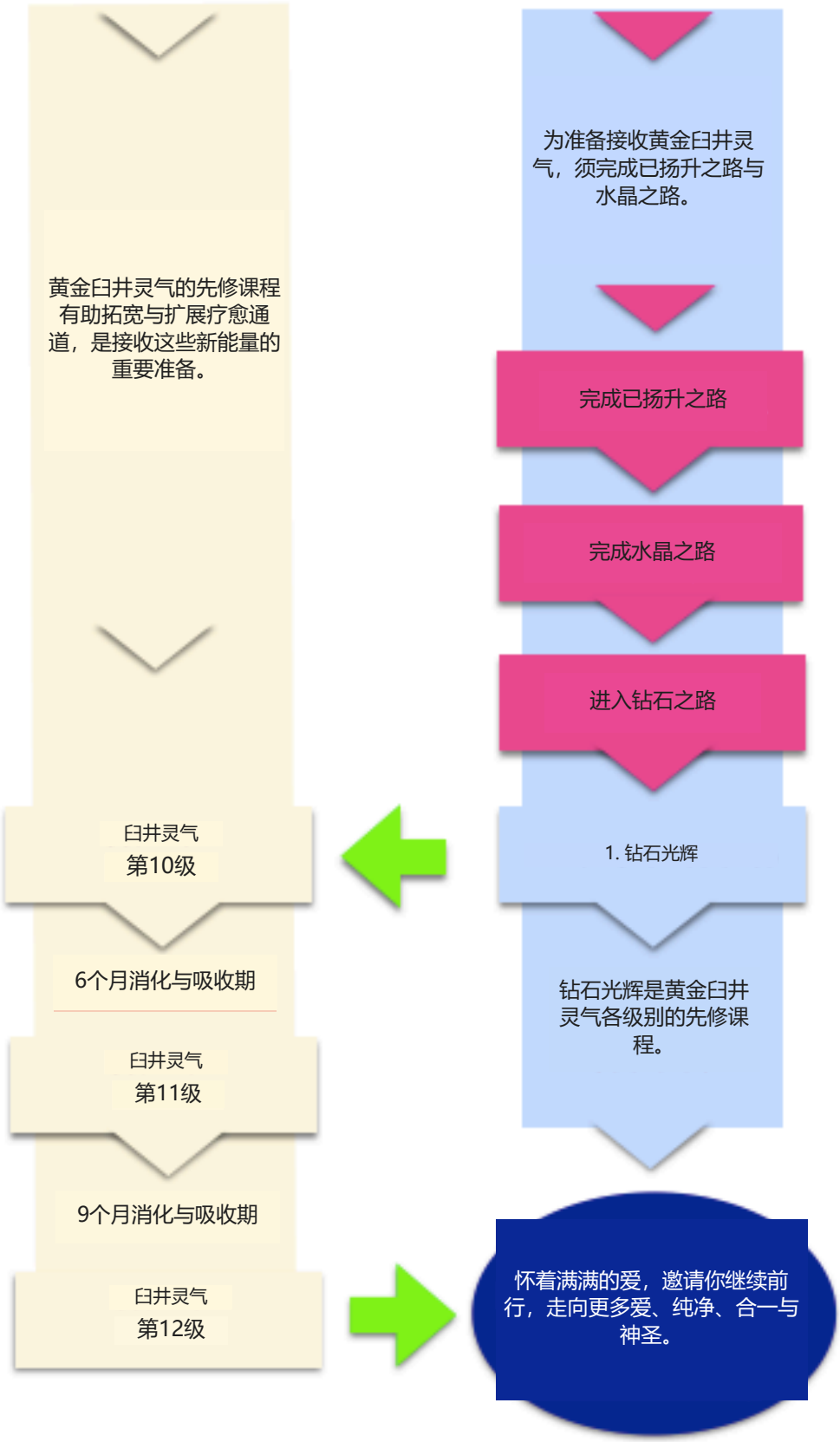
臼井灵气

第3a级 – 大师疗愈练习



臼井灵气

第3a级 – 大师疗愈练习



关于臼井灵气第3a级与第3b级的重要说明

如同前面课程中所提到的，臼井灵气大师层级通常分为两个子级别：灵气大师疗愈者（3a）与灵气大师教师（3b）。

- 臼井灵气大师疗愈者（3a）
  一般来说，大师疗愈者课程着重介绍大师层级的各项疗愈练习，以及臼井灵气大师疗愈者符号。成为臼井灵气大师疗愈者之后，你就能在各种练习中敞开自己，运用这些美好的疗愈频率与技巧。

- 臼井灵气大师教师（3b）
  大师教师层级专门学习如何向他人教授灵气。培训的主要重点通常是如何为第1、2、3级进行灵气点化。为此，一般会再传授一个或多个符号，帮助你将他人与臼井灵气频率连接起来。这里需要指出，这一级不会引入新的疗愈练习或技巧。

在教学方式上，Love Inspiration 选择采用较常见的做法，把3a与3b分开。我们认为，这样既能充分涵盖臼井灵气大师疗愈者培训所需的全部内容，也能让每位学员更透彻地掌握这一级所介绍的新观念与技巧。

如果你希望成为臼井灵气大师教师，Love Inspiration 在进阶臼井灵气大师教师层级（第9级）提供这个机会。因此，我们不在这里以线上形式另行提供臼井灵气第3b级大师教师教导。

在进阶臼井灵气大师教师课程中，你会学习如何以传统形式教授臼井灵气，也会学习如何以较现代的形式教授臼井灵气与进阶臼井灵气。

成为进阶臼井灵气大师教师后，你也能达到高得多的能量振动，因此可以用几种不同方式提供灵气教导与点化。例如，到了这个更高的层级，点化过程会简化许多；如果愿意，你可以同时给予多个点化，也可以进行远距点化，如同 Love Inspiration 目前采用的方式。第9级课程同样会教你以传统方式给予臼井灵气第1、2、3级点化。

马蒂与格里亲自敞开并接收这些新的进阶臼井灵气能量之后，理解到这些能量的维度频率高于现有的臼井灵气体系。每一个进阶层级都会带来大量的净化与疗愈，从而帮助你在生活中走向更多爱、光与纯净。这也是 Love Inspiration 选择这样分享教导的主要原因之一：帮助尽可能多的众生，在生活中达到更高、更和谐的振动。

每个进阶臼井灵气层级，都得到臼井甕男与高田哈瓦约，以及多位“更高意识”存在的认可与祝福。我们非常喜悦地怀着爱，免费与你分享这些能量。愿它们利益一切众生！



五个简单步骤，学习第3a级！



1	步骤1：下载并开始阅读第3a级电子书。
2	步骤2：激活 / 解锁臼井灵气第3a级大师疗愈者能量。（见第VI页。）
3	步骤3：接收第3a级点化。（见第二章“接收点化”，第33页。）
4	步骤4：学习运用大师符号进行自我疗愈，然后完成21天的自我疗愈练习。（见第三章“第3a级自我疗愈练习”，第81页。）
5	步骤5：学习大师疗愈技巧，并开始帮助他人疗愈！（见第三章“灵气练习”，第39页。）



欢迎学习

臼井灵气

第3a级



第一章

理论基础

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第3a级——大师疗愈

第一章：理论基础

内容	页码
1. 欢迎成为灵气大师！	3
2. 认识灵气大师符号	4
2.1 本第3a级课程所包含的符号	6
2.2 Dai-Ko-Myo（臼井版本）	7
2.3 Dai-Ko-Myo（西藏版本）	10
2.4 Raku（闪电）	14
2.5 总结	17

内容	页码
3. 更深入地理解“灵气”	18
3.1 探索神圣引导	18
3.2 认识新意识	20
3.3 理解一体性	22
4. 培养“利他之心”的益处	24

1. 欢迎成为灵气大师!

我们很高兴再次欢迎你来到臼井灵气大师疗愈者层级。在这里，你将学习一系列新的疗愈技巧，并通过灵气大师符号，与灵气能量建立更深的连接。借助这些新的神圣疗愈工具，你就能在非常深刻的层面进行疗愈！

这也是我们要求在课程中配合21天自我疗愈练习的原因：帮助你吸收、消化这些美好的灵气大师频率，并从与它们的新连接中成长。



成为灵气大师疗愈者的过程中，我们还会讨论意识的一些更深含义，以及怀着利他意图练习的益处，让你有机会拓宽对灵气的认识。这也为进阶臼井灵气能量作了很好的准备；在那些课程中，疗愈能量的强度与维度频率，同样与这些新原则和教导密切相关。由此，你能够显著提升并强化自己与爱、慈悲和智慧的连接。

既然我们现在正进入“灵气大师疗愈者”这个称谓，首先就来谈谈我们所说的“灵气大师”是什么意思。这是这一级课程中非常重要、也很常被问到的问题。



在许多东方传统中，“大师”一词常用来形容已经“开悟”或“圆满证悟”的人。许多不同的灵性传统都会使用这个词，也常将其与“上师”或“灵性大师”联系起来。这些称谓通常指具有非常深厚、卓越灵性成就的人；他们能够帮助你达到更高的觉知、爱与能量振动状态。

不过，灵气中“大师”的概念略有不同。虽然灵气确实帮助你走向更多爱、光与净化，但“灵气大师”通常更接近“技艺娴熟的工匠”这个意思。

例如，在过去几个月里，你已经学习用各种方式为自己与他人进行疗愈，包括手触疗愈、远距疗愈，以及为目标与愿景疗愈等。因此，你现在能够提供灵气能量，帮助处理各种不同的情境。从这个角度说，你确实已经成为一位灵气的“熟练工匠”。

作为灵气大师疗愈者，你能够进行各种灵气冥想，也能运用完整范围的灵气疗愈能量，与他人分享疗愈。完成这次培训之后，你会拥有一个美好的神圣疗愈工具篮，里面装满各种神圣疗愈工具与技巧，可以运用到不同的情境中。恭喜你踏上成为灵气大师疗愈者的道路！

2. 认识灵气大师符号

明确“灵气大师”的含义之后，我们就直接开始讨论灵气大师符号。这是任何臼井灵气大师疗愈者培训中都非常重要的部分。遗憾的是，这部分教导也存在不少混淆；各个灵气传承的教学方式差异很大。

首先，大师符号本身就有几种不同的“变化形式”。这些符号有不同画法，也有不同教法，因此各个灵气传承在若干问题上会出现一些相互矛盾的说法。

在我们的大师疗愈者培训中，我们希望就每个大师符号，向你呈现我们认为最准确、最有依据的观点。因此，除了说明各个符号的用途与益处，我们也会介绍它们的背景，并讨论不同灵气教导中的差异或变体，让你了解几种不同观点。

我们希望用这样的方式，让你对灵气大师符号形成有依据、深入而全面的理解，并进一步认识各个灵气传承所教授的符号差异与变化形式。

第3级大师符号（3a与3b合并学习）
首先，来看看同时学习两个大师层级，也就是第3a级与第3b级时，可能接收到的全部大师符号。完成这两个级别后，根据所学传承的不同，你总共可以接触到四个灵气大师符号：



1. Dai-Ko-Myo（臼井版本）
2. Dai-Ko-Myo（西藏版本）
3. Raku（闪电）
4. Sarpagini（火蛇）

在许多灵气传承中，两个 Dai-Ko-Myo 会作为同一个符号的两种变化形式来教授。因此，有些老师会交替使用它们，并鼓励你亲自尝试两种形式，看看更喜欢哪一种。

就我们的理解而言，这两个符号的起源很不一样，因此我们会分别教授。这也让我们有机会，更详细地解释每个疗愈符号，以及你可以如何在练习中运用它们。

此外，Raku 与 Sarpagini 也常被当作同一个符号的不同形式来教授。例如，有些灵气老师会把两个符号都画出来，然后说，它们都是 Raku / 闪电 / 火蛇的不同形式；具体采用哪个名称，往往也取决于传承。

我们同样认为，最好把它们作为两个独立符号分别教授。这样，就能逐一说明其特点，并充分解释各自的用途与益处。

总的来说，如果把大师层级（3a与3b）一起学习，你可能得到两个、三个或四个符号，取决于老师如何定义上述不同概念。

第3级大师符号（3a与3b分开学习）
对这些符号有了整体认识之后，再来看看将大师层级分为3a与3b两个独立级别时的情况。各个传承对哪种方式最好，同样存在一些差异。

不过，最常见的是，臼井灵气大师疗愈者（第3a级）至少会接收 Dai-Ko-Myo 的能量。具体如何接受这些教导，仍取决于传承：你可能学到一个符号的两种变体，也可能学到两个独立符号。有些传承在3a级只教授一个大师符号，即臼井版本的 Dai-Ko-Myo。

另外两个大师符号 Raku 与 Sarpagini，通常更与大师教师层级（3b）相关，因为它们会用于灵气点化过程。虽然这些符号也有一些疗愈与冥想方面的用途，但通常不会在大师疗愈者层级教授。

2.1 本第3a级课程所包含的符号

在本次臼井灵气大师疗愈者培训中，我们希望在遵循传统臼井灵气教学形式的同时，尽可能多地向你提供能量、疗愈技巧与练习。

通过这些免费课程与电子书，我们始终希望帮助你以尽可能美好、神奇的方式绽放、成长并提升能量振动。怀着这个愿望，我们很高兴在第3a级培训中提供三个灵气大师符号：



1. **Dai-Ko-Myo（臼井版本）**
2. **Dai-Ko-Myo（西藏版本）**
3. **Raku（闪电）**

（Sarpagini 符号会在进阶臼井灵气大师教师层级提供，作为给予点化的重要工具。）

我们在这里提供三个大师符号的原因很简单。首先，我们希望尽己所能，帮助你尽可能提升爱的振动。这对我们非常重要！

其次，我们认为，这三个符号都能对你的冥想与疗愈练习有所帮助。每个符号都能带来不同的疗愈或冥想机会，因此，我们很重视把它们分享给你，帮助你走向更多爱与光。

两个 Dai-Ko-Myo 尤其如此，它们是清理、疗愈或净化各种不适的强大方式。你会发现，Raku 更偏向接地，因此主要用于较特定的疗愈情境；稍后我们会进一步讨论。

简要归纳：两个 Dai-Ko-Myo 是主要疗愈符号；Raku 是额外赠予的工具，帮助你在疗愈与冥想中接地；Sarpagini 则会在进阶臼井灵气大师教师层级提供，作为给予点化的重要工具。

为了方便学习，本书附录三提供了一张第3a级灵气符号“汇总表”，包含这三个符号及其画法。你可以现在就打印出来，按需要使用。



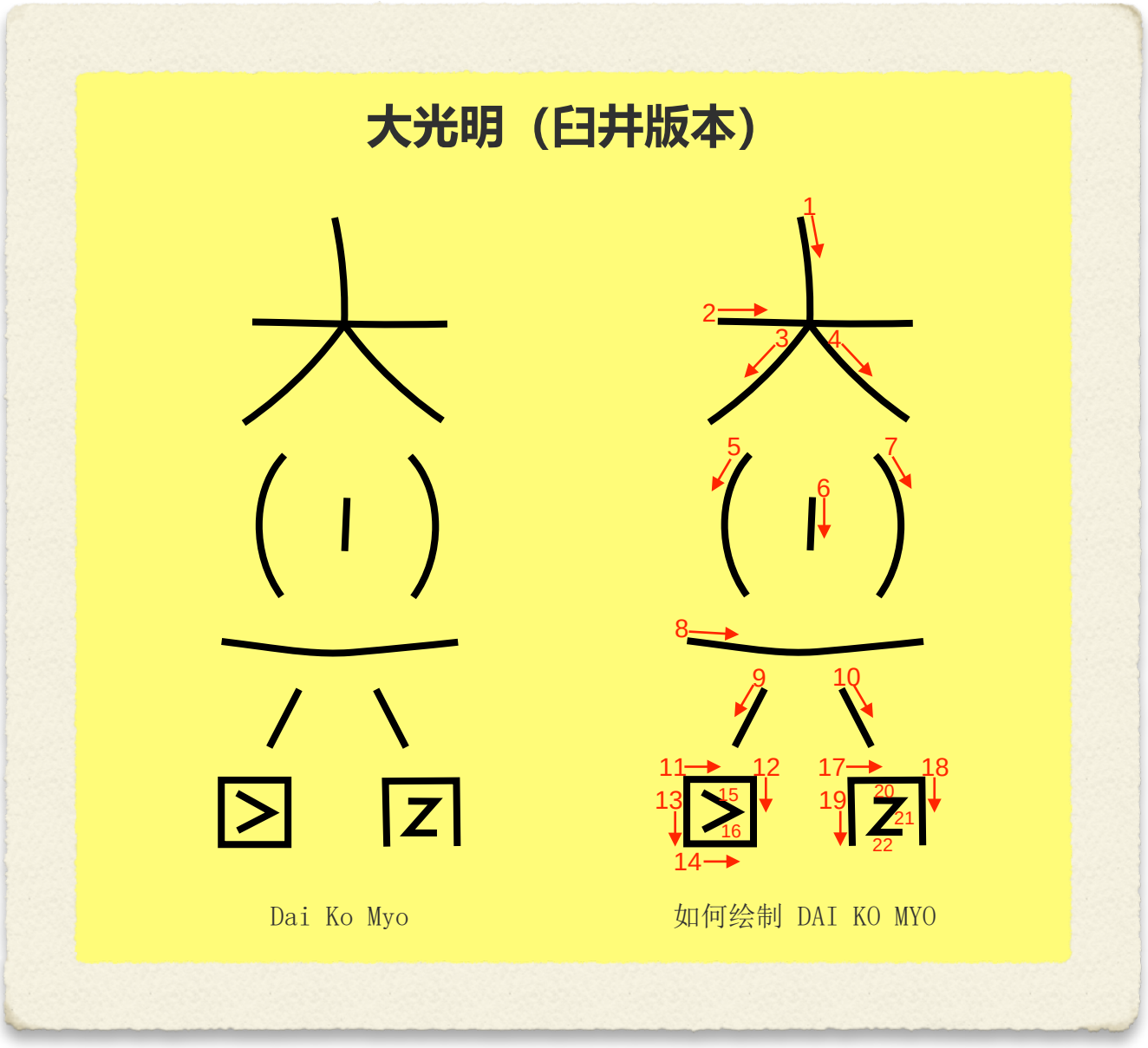
2.2 Dai-Ko-Myo（臼井版本）

臼井 Dai-Ko-Myo 符号，发音近似 Dye-Ko-Mee-O，是一个赋予力量、带来深层净化的符号，能够帮助你获得非常深刻的灵性疗愈。Dai-Ko-Myo 的字面意思是“大光明”。在这个基本含义之上，全球灵气社群还赋予这个疗愈符号多种不同的解释。

例如，高田女士自己将 Dai-Ko-Myo 定义为：

> **“赞颂超越智慧的伟大宇宙之光。”**

通过高田女士这一更丰富的解释，我们可以开始理解这个大师疗愈符号真正的美与力量。



臼井版本的 Dai-Ko-Myo 是一个非常重要的大师疗愈符号。它能帮助你疗愈许多不同的不适与状况，尤其能帮助你在很深的灵性层面进行疗愈。它帮助你获得更多清晰、理解与智慧，并协助释放内在各种不纯净、不圆满与黑暗。



如同所有符号一样，我们也要再次强调：当你重新认识自己的“大光明”时，这个符号会帮助你忆起自己真实的神圣本质。它能帮助开启你存在的核心——那个与灵气能量深深相连，并与整个造化的一体性及爱没有分别的部分！

当你融入、融合、吸收并敞开自己接收这些美好的 Dai-Ko-Myo 频率时，就在帮助自己的能量振动向这一深具神圣性的振动提升，从而能够怀着爱与智慧疗愈、净化、成长！

从上一页图片可以看出，臼井版本的 Dai-Ko-Myo 显然源自日本。图中三个日文汉字清晰可辨，描述着“大光明”这一美好的能量频率。因此，我们会称它为“臼井 Dai-Ko-Myo”，以体现它的日本 / 臼井灵气起源。

如果在谷歌图片中搜索臼井 Dai-Ko-Myo，你会清楚看到两种主要画法。许多人经过研究后了解到，这些符号变化其实只是反映了汉字写法随时间产生的改变。

如同第2级教导中所解释的，灵气符号外观上的细微差异，常被比作不同人的笔迹。在即将接受的点化中，你会与上页所示的符号建立连接。因此，我们鼓励你在最初21天的自我疗愈练习中，使用书中这一确切图样与画法。之后，也鼓励你尝试其他画法，体会它们带来的感受！

Dai-Ko-Myo 的主要用途，是促进深层灵性疗愈。你可以运用或祈请它，让任何接收者——包括自己——连接一系列美好的神圣疗愈频率，带来力量、觉醒与启明。它能为你进行的任何疗愈工作增添深度或强度，因此用途与益处十分广泛。我们也常发现，这些能量非常舒缓、平和、宁静，因此能够为生活带来所需的放松、疗愈与光。

Dai-Ko-Myo 也常被形容为出色的清理或净化符号。因此，依照内在引导，你也可以将它与 Cho-Ku-Rei 能量结合，用于祝福食物、清理房屋或封存疗愈等。

一如既往，我们建议先通过自己的自我疗愈练习，充分认识臼井 Dai-Ko-Myo 的振动，然后依照神圣直觉，敞开自己运用这些美好的能量。

符号的使用顺序

关于臼井 Dai-Ko-Myo，还有一点很重要：它是大师疗愈符号。因此，常见教法认为，它的能量频率高于第2级符号。由于这个重要区别，许多老师会教你将它放在符号序列的最前或最后。

以下两个例子，分别示范将 Dai-Ko-Myo 放在序列开头或结尾：



1. Dai-Ko-Myo + 2. Cho-Ku-Rei + 3. Sei-Hei-Ki + 4. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

或

1. Cho-Ku-Rei + 2. Sei-Hei-Ki + 3. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen + 4. Dai-Ko-Myo

不同老师对两种做法的优缺点可能有不同看法。不过，我们始终建议，在运用 Dai-Ko-Myo 能量时，跟随自己的神圣直觉，敞开接收神圣引导。

有些时候，你可能自然倾向于按能量频率逐步向上运用；另一些时候，则可能想在疗愈开始时就祈请最高振动频率，例如帮助突破顽固阻塞，或能量流动中的干扰。

我们谦卑地认为，这类选择最好留给每个人，并依当下情况决定。同样建议你敞开接收神圣引导，以及自身直觉感受所带来的更多“信息”。

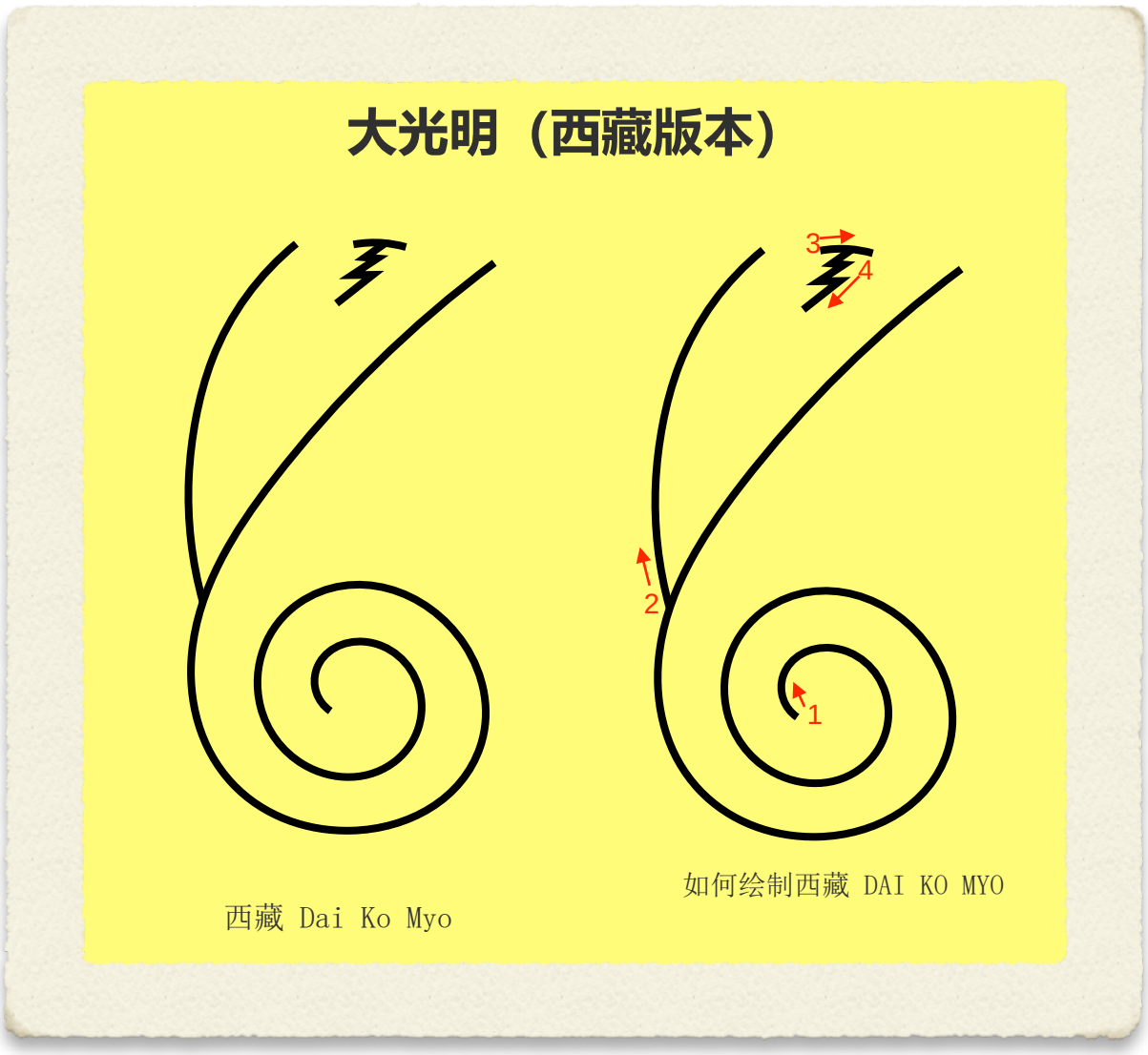


2.3 Dai-Ko-Myo（西藏版本）

西藏版本的 Dai-Ko-Myo 是一个奇妙而神圣的大师疗愈符号，能够为能量场带来丰富的疗愈、净化与清理。如前所述，许多灵气老师把它与臼井 Dai-Ko-Myo 视为同一个符号的两种变体。在这些传承中，你会学到，可以在灵气练习中任选一种，并按意愿交替使用。

他们把臼井 Dai-Ko-Myo 的画法称为“传统”符号，而把下图所示的西藏画法称为“当代”或“现代”版本。这些传承也常教导，两种符号给人的感受相当不同。因此，老师通常会建议，在疗愈中运用直觉，祈请你觉得最适合自己与接收者的那个符号。

不过，对 Love Inspiration 来说，将它们分作两个符号来教授，更为清楚。我们认为，两者的起源很不一样，因此所承载的能量振动也会十分不同。在进一步讨论起源差别之前，先介绍西藏 Dai-Ko-Myo 符号：



研究资料显示，上页的西藏 Dai-Ko-Myo 与西藏的 Dumo 符号非常相似；Dumo 的发音、以及有时采用的拼写为 Tummo。Dumo 大致可以译为“带我们回到神”。以最简单的方式说，这项练习通常会引导练习者回到自身无限、神圣的本性，并在此过程中经历大量清理与净化。



据说，Dumo 一词也代表每个人内在的神圣火焰，更常被称为“昆达里尼能量”或“昆达里尼之火”。这些能量常以一条沉睡在根轮内或附近的蛇来表示。据说，觉醒后，昆达里尼能量会向上穿越各个脉轮，融入万物的神圣意识。

在西藏 Dai-Ko-Myo 中，顺时针盘旋向上的圆形，似乎正描绘着盘绕的蛇能量。而符号两条向天空上伸的“手臂”，也可能象征练习者敞开自己，接收对于自身神性的这种理解。

根据这样的分析，以及西藏 Dai-Ko-Myo 与西藏 Dumo 惊人的相似之处，前者的起源似乎确实与臼井 Dai-Ko-Myo 很不相同。进一步的研究资料显示，西藏 Dai-Ko-Myo 是较晚才被引入臼井灵气疗愈体系的——也许由了解某些较隐秘西藏修习的灵气大师引入？

这种想法似乎合乎逻辑，也能解释为什么有些传承称它为 Dai-Ko-Myo 的“现代”或“当代”版本。借助互联网提供的丰富资料，我们了解到，这一较“现代”的 Dai-Ko-Myo 是通过国际灵气培训中心引入臼井灵气体系的。因此，我们非常感谢 William Lee Rand，以及所有帮助我们认识这些非凡疗愈能量的灵气大师！

西藏 Dai-Ko-Myo 本身，对身体具有非常强大的清理与疗愈作用，因此用途与益处广泛，几乎可运用到生活的每个方面。考虑到其历史与起源，这些能量似乎也可能帮助强化、唤动昆达里尼能量，因此是让灵性与神圣觉醒从内在发生的一项美好工具。

从疗愈与冥想的角度看，这个符号能有效帮助清除内在各种阻塞，或能量流动的干扰；尤其有助于清理生活中可能面对的各类业力障碍。

通过符号祈请这些美好的能量时，我们能够感受到平静、爱、力量、纯净，以及丰富的疗愈、光与净化。祈请这一符号时所感受到的能量强度非常美妙。我们衷心希望，你享受与这些令人惊叹的能量之间的连接！

符号的使用顺序

西藏 Dai-Ko-Myo 为你的疗愈工具增添了另一个“大师疗愈符号”。依照内在引导，你同样可以把它放在符号序列的开头或结尾。

以下两个例子，分别示范将西藏 Dai-Ko-Myo 放在序列开头或结尾：



1. 西藏 Dai-Ko-Myo + 2. 臼井 Dai-Ko-Myo + 3. Cho-Ku-Rei + 4. Sei-Hei-Ki + 5. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

或

1. Cho-Ku-Rei + 2. Sei-Hei-Ki + 3. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen + 4. 臼井 Dai-Ko-Myo + 5. 西藏 Dai-Ko-Myo

或者，在疗愈身体某处、感觉到非常顽固的阻塞时，你可能想在符号序列的开头与结尾，都祈请西藏 Dai-Ko-Myo。

这样运用时，你可能感觉，它正在帮助打散能量阻塞，使其他符号能够深入，疗愈该问题的根源。阻塞松动、能够接收其他疗愈之后，也可以在结尾再次运用西藏 Dai-Ko-Myo，为该部位带来更多清理、疗愈或净化。此时，符号序列可以是：

1. 西藏 Dai-Ko-Myo + 2. Cho-Ku-Rei + 3. Sei-Hei-Ki + 4. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen + 5. 臼井 Dai-Ko-Myo + 6. 西藏 Dai-Ko-Myo

或

1. 西藏 Dai-Ko-Myo + 2. 臼井 Dai-Ko-Myo + 3. Cho-Ku-Rei + 4. Sei-Hei-Ki + 5. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen + 6. 西藏 Dai-Ko-Myo

请注意，这些符号顺序只是练习指引；最重要的是，始终运用自己的神圣直觉，找到感觉适合自己的方式。例如，你也可以试试上述方法，但将臼井 Dai-Ko-Myo 与西藏 Dai-Ko-Myo 的位置互换，看看感觉如何。

按我们的理解，每个灵气符号都会祈请多种不同的更高意识频率，因此每个符号都能帮助接收者在不同层面获得疗愈。

一如既往，我们建议，在为他人疗愈以及自己冥想时运用直觉，感受需要哪些符号，才能获得尽可能好的疗愈结果。有些情况下，你可能觉得两个大师符号都不需要！

臼井 Dai-Ko-Myo 与西藏 Dai-Ko-Myo 的比较

西藏 Dai-Ko-Myo 确实可以运用于各种不同情境，但最重要的是，它是一组帮助进行深层清理与净化的美好能量。从这个角度看，两种 Dai-Ko-Myo 很相似：都能被祈请，为接收者的能量场带来更多清理、净化与灵性疗愈。



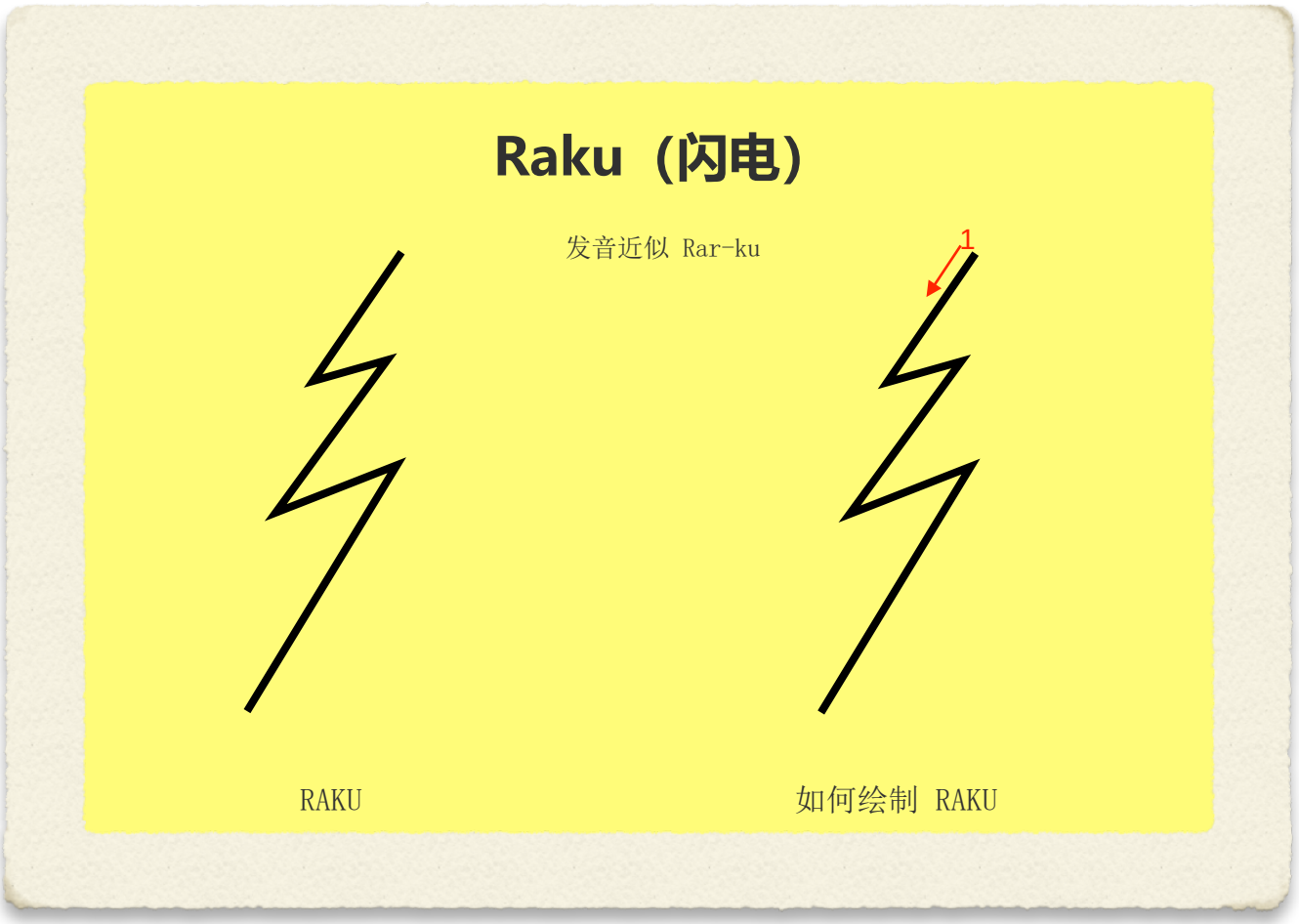
正因为存在这些相似性，有时你可能会受到引导，自行选择当下哪一种疗愈频率更适合自己或接收者。在某些情况下，你可能更想祈请西藏 Dai-Ko-Myo 进行清理；另一些时候，则可能感觉自己与臼井 Dai-Ko-Myo 更契合。这完全没有问题。

不论是要用这些能量清理食物、房屋、能量阻塞，还是进行深层灵性疗愈与净化，我们都再次谦卑地邀请你：跟随自己的神圣直觉，敞开接收内在的神圣光辉！

灵气中的“感受”，往往是判断如何、何时祈请并运用各组能量的最佳指引。互联网固然奇妙，能够帮助你学习并深入认识这些符号，但始终是你自己的“内在网络”，帮助你找到最适合自己与接收者的能量、平衡与技巧！

2.4 Raku（闪电）

介绍了本级两个主要的大师疗愈符号之后，现在来认识最后一个大师疗愈者符号——Raku。如前所述，Raku是帮助“接地”的美好工具，因此你可以依照内在引导，在冥想与疗愈中使用它。



首先，快速看看灵气练习中可能需要接地的几种情况；此前我们还没有深入讨论这一点。尤其在进入更高维度的疗愈频率时，接地练习可能非常重要。接地适用于许多情境，大致可以分为三个主要方面：

1. 在开始冥想或疗愈之前，让自己或接收者接地，实际上能帮助你达到更高的能量振动状态。接地之后，你就能“向更高处延伸”，如同大树依靠根系才能高高挺立并维持平衡。你见过大树根系的大小或结构吗？实在令人惊叹！
2. 冥想或疗愈之后接地，常能帮助这些更高意识能量在我们的意识中扎根，让整体能量场重新获得平衡。接受能量工作之后，如果没有接地，有时会出现能量失衡，可能感觉飘浮、动作不协调、健忘、笨拙，甚至恶心。
3. 冥想或疗愈过程中也可以接地。例如，如果感觉自己或接收者内在涌现过多负面能量，可以将它们导入大地，帮助其从自己或接收者的能量场释放。



本课程将着重讨论这三个方面；同时，这也已经涵盖 Raku 符号的主要用途与益处。

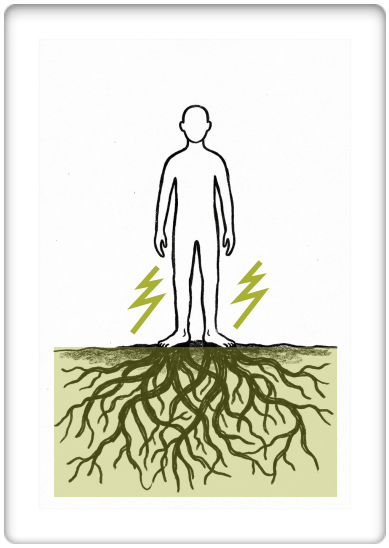
也有说法认为，Raku 是较晚才引入臼井灵气体系的，其真正起源与西藏文化有关。据说，高田哈瓦约的学生、灵气大师 Iris Ishikuro 将其引入臼井灵气疗愈体系，之后由她的学生 Arthur Robertson 带入西方传承。

通过高田灵气传承的这一分支，我们了解到 Raku 的主要用途就是接地。最常见的用法，是让疗愈或点化时接收的能量扎根。此外，我们认为，你也可以用它将负面能量导入大地；在日常生活中，无论何时感觉需要这些能量，都可以用它帮助自己接地。

因此，Raku 是神圣疗愈工具箱中很有帮助的一个符号。如同所有符号，它始终会回应你的疗愈意图。为了示范这些可能的用法，以下分别举出冥想及为他人疗愈的例子。

冥想的例子

准备冥想时，如果坐在椅子上，可以在双脚分别画出并轻点导入 Raku，意愿它帮助你在自我疗愈中保持接地。与大地母亲的能量稳固连接之后，便能帮助你接收更高、更和谐的能量频率。



如果躺着或盘腿冥想，可能觉得通过位于脊柱底端的根轮接地更合适，这也完全可以。你可以使用简单的“画出并轻点导入”技巧，或运用任何自己觉得舒适的符号技巧。

无论采用哪种方法，都可以想象或观想 Raku 正帮助你把能量扎根于大地母亲。为辅助这个过程，可以想象粗壮的树根从双脚或根轮长出，向大地深处延伸。你感到稳定、踏实、与大地相连，现在准备好接收一系列美好的更高意识能量了！

冥想结束时，可以重复这个过程，通过意图，让本次自我疗愈 / 冥想中接收的全部能量扎根。Raku 会帮助你轻松、有效地让冥想接收的各类更高意识能量接地，使能量场获得新的平衡。

完成练习时，可以在双脚或根轮画出并轻点导入 Raku 三次。有些时候，特别是冥想很深时，你可能会依内在引导，希望再多运用 Raku 能量一会儿。当能量接地后，就可以结束冥想，回到日常活动。

格里有时在拜访更高意识、与其沟通之后“回来”，需要5至20分钟，才能真正回到身体与这个地球层面。有时，她还需要进食、自我按摩、在草地上行走、拥抱树木等接地方法，才能完全回到此处的现实。

为他人疗愈的例子

疗愈开始前，可以用与自己冥想时相同的方式，为接收者接地。例如，在其双脚脉轮或根轮画出并轻点导入 Raku，意愿这些能量帮助对方作好能量上的准备，接收一系列美好的更高意识能量。

疗愈过程中，对方可能正在经历深层内在疗愈，因此出现一些负面能量释放的表现，例如明显颤抖、大笑、身体突然抽动等。这时，你可能觉得需要祈请 Raku，把部分负面能量导入大地。

此时，只需在对方全身上方画出一个很大的 Raku，并向大地轻点导入三次。进行时，坚定专注意图：Raku 正将所有负面能量安全导入大地，让它们更容易从接收者的能量场释放。

如果愿意，可以重复三次，也就是总共在接收者身体上方画三次 Raku。如有需要，可以继续这个简单过程，直到感觉所有负面能量都已接地，再依照内在引导继续疗愈。



准备结束疗愈时，请在双脚、根轮或其他受到引导的部位，画出并轻点导入 Raku。然后意愿今天接收的全部疗愈能量在对方的能量系统中扎根，使能量按照需要，在能量场中均匀分布并获得平衡。准备好时，便可以表达感谢，怀着爱与光，逐步带接收者从疗愈中回来。

2.5 总结

从以上说明可见，本级两个 Dai-Ko-Myo 是主要的“疗愈”符号，而 Raku 主要用于接地。不过，在21天自我疗愈练习中，我们仍会引导你像运用其他灵气符号一样，进行 Raku 符号冥想。这是有意安排的，目的是让你充分认识 Raku 的振动，也让这些能量更容易被意识吸收、消化。

希望你享受与这些神圣、高振动疗愈符号的连接。愿它们为生活带来更多爱、平静与净化！

3. 更深入地理解“灵气”

现在，我们已经理解成为灵气大师意味着什么，也介绍了大师符号可能的用途与目的。接下来这一节，将进一步探讨灵气更深的含义。

首先，我们会拓宽“神圣引导”的定义，把这一重要原则带入日常生活。接着，会介绍一些有关地球当前能量变化的重要资料，分享灵性指导与已扬升者传递给 Love Inspiration 的信息。

在这一节，我们还希望介绍相互连接或一体性的观念，以及怀着利他意图进行灵气练习的观念。我们认为，两者对于任何臼井灵气大师培训都至关重要。在本课程的实修部分，我们会怀着爱与光，进一步建立在这些理论基础之上。

3.1 探索神圣引导

第1级课程将灵气定义为“宇宙能量”，更准确地说，是“受到灵性引导的宇宙生命力能量”。这两个定义，都蕴含着万物由振动或能量构成的认识。这一能量源头有许多不同名称，最常见的描述是：它本质上具有觉知、意识或智慧。



许多灵气练习者理解到，我们的练习始终受到神圣引导，也就是向各种“更高意识”存在敞开。当与光一起工作时，我们常能感受到这些存在的帮助，从内在体验美好的平静、放松与疗愈。

这些存在似乎具有高得多的觉知或意识，几乎总是出于爱、仁善与纯净，引导我们在生活中走向更多爱、光与和谐。

随着你越来越敞开接收灵气能量，无疑已经在这一路上多次亲身体会到这一点。我们相信，现在你对通过灵气练习获得神圣引导与帮助的观念，已经相当自在。

不过，现在再进一步拓宽对神圣引导的理解。

想象每时每刻，都有无数更高意识存在守护着我们：各种上师、神祇、光之存有、已扬升者、天使、觉悟者、已经离世的亲人、灵性指导，以及其他神圣助手。如果我们选择敞开自己接收，他们就能够帮助我们。



假设他们无时无刻、无处不在，帮助我们学习这一生需要学习的功课，让我们更容易走向更高、更和谐的能量振动与爱。也假设他们正在帮助地球向更多爱、光与和平演进，而我们每个人，都受到神圣引导，依照自己的独特方式、神圣天赋与才能成长、演化与转变。

我们希望表达的重点是：神圣引导并不仅发生在灵气练习中；这些美好、仁善的更高意识存在，时时刻刻都在帮助我们。反思这一更宽广的观念，可以为生活，以及日常遇到的情境，带来新的意义。

例如，为什么现在正面对某个挑战？你是否受到“引导”，要从中学习什么？外在处境是否可能受到“神圣引导”，让你释放内在旧有或不需要的能量，从而提升能量振动？

许多灵性传统教导：一切的发生，来自自身选择——自由意志的原则——与神圣引导的共同作用。在“造物主”与“共同创造者”的这首交响曲中，我们往往能在自身愿望与万物神圣秩序之间，找到一种美好、完满而独特的平衡。

这是马蒂与格里在这一生学习并逐步领悟的内容；格里的灵视天赋也为此提供了帮助。两人深深感激此生被邀请学习的所有功课，也明白还有许多事情等待完成！

3.2 认识新意识

借助灵视天赋，马蒂与格里有幸从许多灵性指导、已扬升者、大天使及其他“更高意识”存在那里，接收到丰富的信息。这些直觉沟通中反复出现的一项核心讯息是：地球的能量振动正在经历非常重大的转变，走向更多爱、光与合一。



指导者称这一现象为“新意识”，并解释说，现在有许多更高意识存在，正帮助地球经历这一扬升过程，让我们都能受到引导，走向这种新的能量振动。此外，我们也理解到，有许多“地面团队”正在协助这个过程，包括上师、灵媒、通道，以及其他仁善的存在，帮助我们走向这种扬升的存在状态。

作为这一扬升过程的一部分，Love Inspiration 接收了多条不同的“扬升路径”及能量疗愈体系，现在透过网站，怀着爱免费提供。进阶臼井灵气教导就是其中一个例子。看来，这些能量、点化与教导传递给 Love Inspiration，是为了让我们也能尽一份小小的力量，帮助提升地球爱的振动。正如指导者向我们解释的：

“提升爱的振动，让我们的意识得以转变，使我们能够看见自身与世界的真实面貌。振动提升时，我们看待所感知现实的滤镜、迷雾或眩光，也随之减少。”

“意识的转变，是我们的心智透过心而觉醒，看见真实的自己，承载爱的真实本质。爱的转化，是找到通往更高意识之路的关键。”

继续前行的过程中，我们不断被提醒：每个人都在以独特的方式，受到神圣引导，走向这道新的光。例如，有些人可能正在向新观念、新方向，或新的创造性追求敞开。

另一些人可能非常享受能量疗愈与净化练习，并在引导下寻找这一生的灵性老师或上师。还有一些人，被引导去与美好而神圣的大地一起工作，或透过其他方式，沿着自己独特、富有创造力的道路，学习提升能量振动。

无论具体如何，关于意识转变所传来的整体讯息非常清楚：始终跟随你的心。

尽可能怀着慈爱、慈悲、同理心与平和宁静行事。不要忧虑、紧张或沮丧，因为一切都依照造物主神圣引导的本质，以及你最高的意图发生。

追求生活中那些使你快乐的事，并从内心深处知道，你始终受到神圣引导，去完成自己的神圣使命。明智地设定意图，以利益一切众生为出发点；也要知道，你来到这里，有着美好而神圣的目的。



理解这一生所获得的：你的目的、天赋、才能与光辉。一旦理解，就把这些光辉散发出去，让一切众生受益！

在这个过渡时期，有许多存在守护着我们。因此，若感觉需要任何神圣帮助或支持，你只需怀着爱请求。

愿我们都活在无条件的爱、超越的智慧，以及对自身的神圣理解中。愿我们照亮内在最深、最黑暗的角落，走向美好、宁静的爱与纯净。愿这个世界早日成为和平、爱与合一之地，让所有生命不再遭受疾病、饥饿、贫穷或战争。

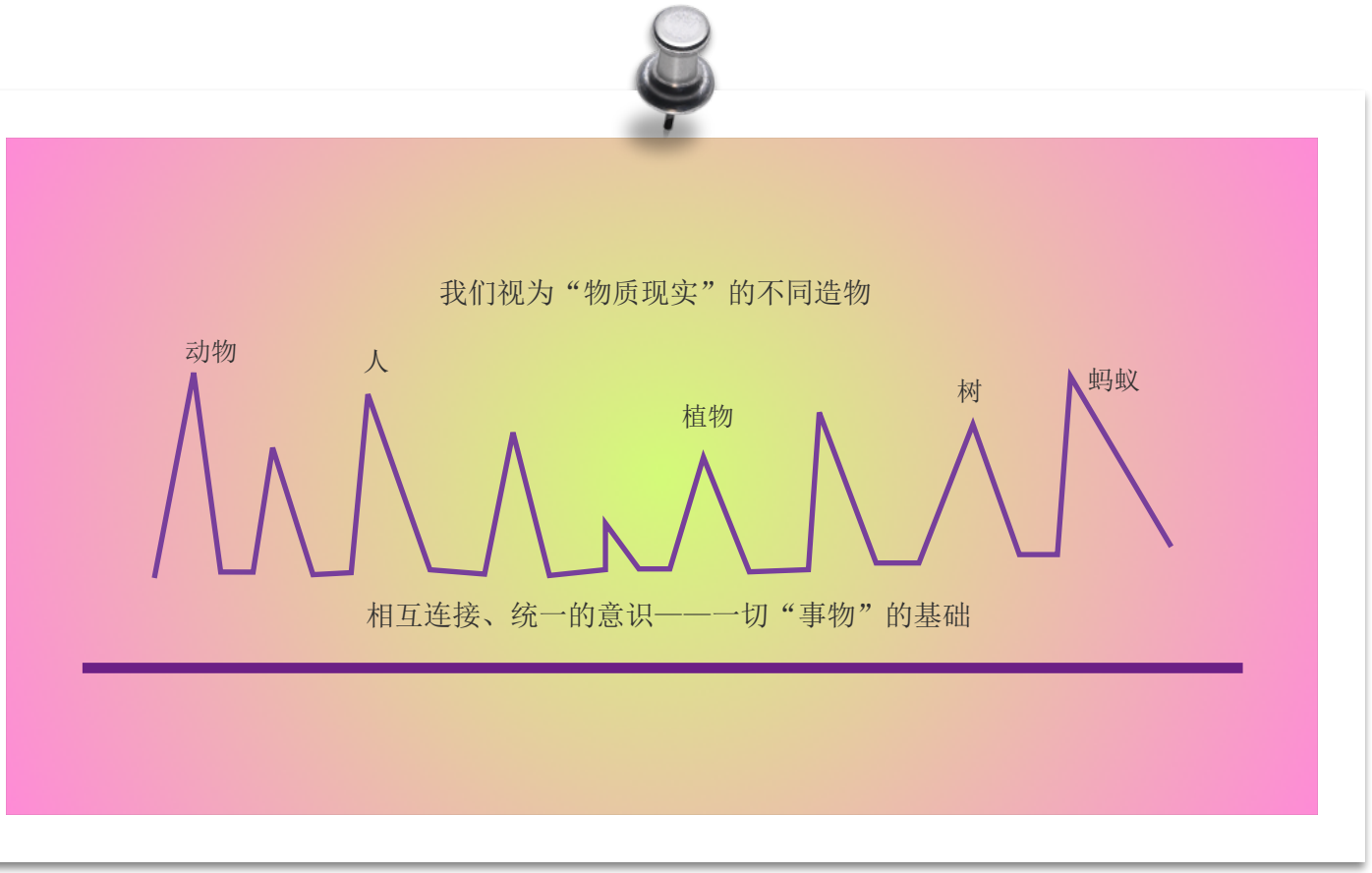
3.3 理解一体性

如上所述，新意识的讯息似乎始终围绕爱与合一。我们看到，有些人把新意识描述为：从“自我中心的意识”，走向更“统一的意识”。

由此可以理解，在演化、扬升进入更高意识的过程中，合一、相互连接与一体性的讯息都十分重要。这些概念与灵气的哲学基础之间，也存在美好的交汇。

思考这美好的宇宙时，有人喜欢把它描述成爱与光的海洋，滋养并创造我们所见的整个物质现实。也有人把集体意识比作永恒的呼吸：每个生命吸气、呼气，彼此交织、共同存在，通过这永恒的生命之息相连。

马蒂与格里经过大量内在探索、研究与整合之后，形成自己的内在结论：是的，我们彼此都相互连接。我们与一个美好、全息、相互连接的网络相连，其中充满爱、光、慈悲与纯净，每一刻既振动又静止。我们都是这一无限慈爱、完美神圣的能量源头的一部分，也确实与这全知、全能的集体存在合一。



在任何灵性旅程中，理解自己真正无限而神圣的本性都很重要。与此相配合，对更广阔的“我是”（I AM）所指的“自我”有所理解，也同样重要。

例如，佛教中有许多关于我与无我、相对真理与究竟真理的讨论。其观念是：你是一个生活在物质世界中的物质生命，这是相对真理；但与此同时，你也与无限造物主合一，这是究竟真理。

在自身旅程中，马蒂与格里有幸敞开并接收来自许多传统的不同教导。在自己的“学习”中，我们向神学家、学者、科学家、瑜伽修行者、上师，以及众多非物质的“更高意识”存在所提供的观念敞开；他们帮助我们把许多内容融会贯通。

因此，作为本次臼井灵气大师疗愈者培训的一部分，我们希望在本书末尾的附录一“理解一体性”中，将这些资料整理给你。希望透过理论与科学层面的理解，帮助你沿着自己神圣、独特的旅程，回归无限造物主。

理解、消化这些观念，并反思我们其实并不彼此分离，往往能拓宽我们对于“自己究竟是谁”的认识。当你继续通过个人实修消化这些概念，扩展理解、能量场与爱的振动，以利益一切众生时，也常能帮助你理解灵气更深的层面。

人们常说，一切痛苦的根源是无明；它最明显地表现在我们对“我”的意识的执着。相信自己只是一个独立的物质个体，就会错失对神圣自我这一美好、广阔的认识，也往往限制了对自身真正潜能的理解！

因此，向一体性的观念敞开并拥抱它，能够帮助提升思考与练习，让你更深入理解慈爱、慈悲、慷慨、耐心、同情、感恩，以及其他有益、积极心态的益处。



真正理解、消化相互连接的观念，确实可能需要许多时间与练习。不过，既然地球现在正明确走向这种“统一意识”，此刻也正是把这些内在反思与观照带入疗愈练习的丰盛时机！

4. 培养“利他之心”的益处

更充分地理解一体性与相互连接之后，我们便能自然地讨论利他之心，看看利他的思考能为练习带来哪些益处。首先，定义这里所说的“利他”。

利他：无私关怀他人福祉，或为他人福祉奉献的原则或实践。

维基百科关于利他的摘录：

“利他或无私，是关心他人福祉的原则或实践。它是许多文化中的传统美德，也是各种宗教传统的核心部分；不过，应该关怀哪些‘他人’，在不同文化与宗教中可能有所不同。利他或无私，与自私相反。

纯粹利他，是为自己以外的人牺牲某些东西，例如时间、精力或财物，而不期待任何直接或间接的回报或利益，例如因给予而受到认可。



关于‘真正’利他是否可能，存在许多争论。心理利己主义认为，任何分享、帮助或牺牲，都不能称为真正利他，因为行动者可能因个人满足感而获得内在回报。这个论点是否成立，取决于内在回报是否算作‘利益’。

利他一词也可以指一种伦理学说，主张个人在道德上有义务使他人受益。在这个意义上，它通常与利己主义相对；后者指的是为自身利益而行动。”

维基百科的定义提出了一个有趣的问题：是否真的存在纯粹利他？例如，为他人散发光芒，最终也会使自己额外受益。那么，这种质疑是否成立？

这时，理解相互连接与一体性就非常重要。明白在存在的究竟层面，我们彼此并不分离，会为利他的观念带来全新的理解。

如果自己与他人本不分离，又怎能不去帮助他人？

利他确实能为练习带来许多益处。“帮助他人，同时自己也感觉很好”，也许正是培养利他之心最容易使人愿意尝试的理由之一。当然，希望自己快乐，完全没有问题！毕竟，自己快乐时，更有能力向外给予、散发光芒，让他人也受益。

因此，利他能在同一刻使“自己”与“一切”共同受益。当你将慈爱与慈悲向外散发，让所有生命受益时，它也帮助你感觉美好。

真正利他，就是善良、慈爱、温暖、慈悲、谦卑、耐心。这些品质几乎受到生命中每个遇见之人的珍视。它能吸引美好的事物进入生活，也能帮助你在能量上向更高的存在层次前进。



因此，利他是任何疗愈或灵性练习的基石之一，只会帮助你从内在生起爱、慈悲与温暖。据说，培养这样的心态，是最珍贵的修习之一。

“没有比菩提心更有德的心。没有比菩提心更有力量的心，也没有比菩提心更喜悦的心……它是独特而包罗万象的方法。一切世间与出世间的力量，都可经由菩提心获得。因此，它无比珍贵。”
——第十四世达赖喇嘛

无论是母亲、朋友、隔壁邻居、家中的宠物，甚至花园里的昆虫，一切生命都具有同样与生俱来的愿望：希望快乐，远离痛苦。这种自然、内在的愿望存在于我们每个人之中，也可能是自身演化过程中非常重要的一部分。

对大多数人来说，求快乐的愿望，常表现为采取自己认为会带来快乐的行动。例如，提供舒适的住所，躲避恶劣天气，在室内保持温暖、快乐；寻找有助实现快乐目标的工作；尽量与让自己感觉良好的人相处；闲暇时，按当时的感受寻找有趣、愉快或放松的事情。这一切，都来自我们希望快乐、远离痛苦的愿望。

不过，在终其一生追寻快乐的过程中，我们常会忘记：利他同样能帮助我们找到真实、真切的快乐。

许多人往往只着重为自己创造好事，而不是为他人的生命带来快乐。持续专注什么对“我”好、“我”能做什么来帮助“自己”、使“我”快乐，常会让我们错过将利他带入生活所能带来的真正美好与益处。

例如，不断专注“我”的意识，有时会使我们忽略美好、真正神圣、无限而广阔的“集体”意识。这样，也会错失理解或连接这一真正无限的自我观：他人其实是“集体自我”的一部分。



带着这样的认识，我们再次看到，利他提供了许多机会，既能为自己的生活带来快乐，也能为许多他人的生命带来快乐与喜悦。

你有没有注意到，为别人做了一件好事之后，自己感觉多么美好?

现在就开始把更多利他带入生活，是一种美好的方式，让你感受更多快乐、喜悦与爱。这一最初的“帮助他人”的概念，也是实践利他最常见的理解：实际走出去，“帮助别人”。



在更深的层面，即使没有立刻看到这些慷慨、慈爱行动的直接益处，据说，积极实践利他仍会通过因果法则——或业力——带来许多令人快乐的结果。

“吸引力法则”也谈到这一点：你会吸引与自身处于相同振动层次的事物进入生活。因此，当你怀着爱与善意，作出提升振动的行动时，也会自然在未来某个时候，把这些品质吸引回自己的生活。

虽然这些观念尚未被主流广泛接受，但宗教与灵性教导中“行善”的理念几乎是普遍存在的！历代各种更高意识存在，都一再向地球传授这一教导。

随着互联网兴起，对这些内容感兴趣的人，现在能够以越来越多的形式接触这些教导。信息变得更容易取得，也使我们更清楚看见，不同教导之间有着多么广泛的一致性。

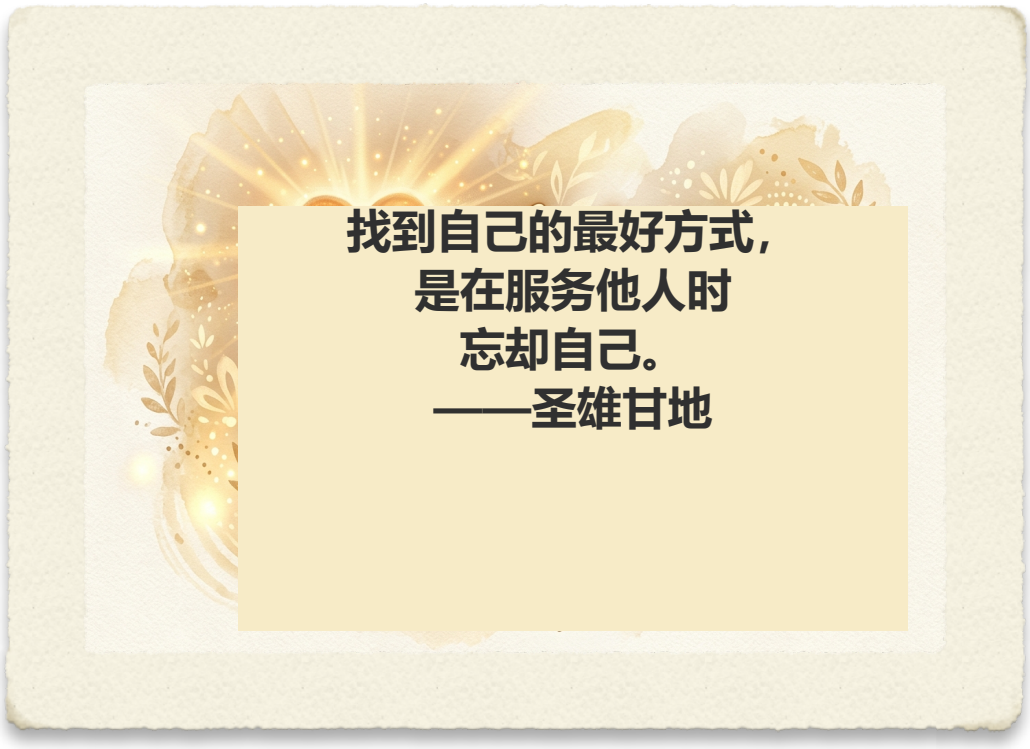
例如，你可以上网比较不同灵性老师、灵媒、通道、上师与宗教传统的教导，看看自己的感受。也许会发现，它们似乎都在谈论相近的事情：

爱 + 慈悲 + 感恩 + 正念 + 善意 + 耐心 + 臣服 + 宽恕 + 谦卑 + 不执着 + 信心 = 快乐

因此，理解利他的第一种方式，就是实际走出去帮助别人，并怀着慈爱、善良的心行动。这项教导本身，就已经非常美好！

在生活中采用这种方式，也称为“业瑜伽”（Karma Yoga），可以帮助你更慈爱、善良、慷慨、慈悲、乐于助人、体贴、耐心与谦卑。再融入对相互连接的理解，就能成为一个强有力的基础，使生活走向更多智慧、爱与光！

接下来，换一个角度看利他，尤其探讨如何通过自己的疗愈练习实践利他。透过相互连接的视角，可以从两个方面理解。



- 第一种理解是：对自己进行疗愈与净化，也能使他人受益。换句话说，仅仅寻求自己的心，就能利益他人。这是一种很自然的现象，对相互连接的理解，为它提供了有力支持。

  其含义是：当你清理、疗愈、净化或成长时，集体意识也同样如此。当你逐层剥除能量场或意识中的各种不纯净，就更能看见内在真正神圣的太阳。随着越来越多天生的神圣核心显露，这道光自然向外散发，让所有生命受益。

  因此，我们始终强调，自我疗愈与冥想也是“帮助他人”的重要方式。你实际上正在清除层层不纯净、黑暗与不圆满，提升个人振动，也由此提升集体振动。

- 第二种理解是：在练习中培养利他的心态，也就是把冥想焦点放在“利益一切众生”，你也会依照这个更广阔的意图，接收到强度高得多的疗愈与净化。

在这些灵气教导与课程中，我们一直强调，一切疗愈都依照你的疗愈意图进行。在大师层级，我们现在介绍的这一核心观念，对你从事几乎任何疗愈或冥想工作都很重要。



宇宙始终依照意图的广度或纯净程度，向我们传送疗愈与净化。

继续之前，先简要回顾：你确实可以通过慈爱、善良、有德的行动帮助他人，实践利他；也可以投入自己的个人练习，向生活中更多爱、光与平静敞开，来实践利他。

对于个人练习，我们进一步介绍：宇宙传送给你的爱与光，与意图的广度或纯净程度成正比。理解这一重要观念后，现在便可以讨论，如何在各种疗愈练习中培养利他意图。

在本课程的实践部分，你会看到，本级自我疗愈练习着重开启心轮，并在灵气冥想中，开始运用各种利他意图。这两者当然相辅相成；再加上灵气“更高意识”的疗愈力量，必定能帮助你迅速提升爱的振动！



开启心轮

在第1级与第2级介绍各种疗愈技巧时，我们已经触及“利他”的观念。例如，第1级谈到为他人疗愈的重要性，强调给予疗愈的同时，也是在为自己的疗愈、净化与快乐，创造相应的振动条件。

第2级培训介绍了多种技巧，帮助你向不同情境、群体、目标、事件，甚至地球发送远距疗愈。我们解释过，随着意图拓宽，你会敞开接收丰富的疗愈与净化，因此鼓励你依照内在引导尝试这些练习。

在灵气大师疗愈者层级，我们希望进一步扩展把利他带入练习的观念，提供更多理论理解，希望启发你创造这种广阔、利他的疗愈意图，以利益一切众生。

再次强调，支撑这一切的一项重要观念是：你所接收的神圣疗愈帮助或能量，始终与意图的广度成正比。

例如：

如果你的意图，是为个人意识带来疗愈，让“自己”快乐，你就会接收到帮助完成这件事的疗愈能量。但如果把它与另一种意图相比——坚定希望整个宇宙的一切众生都获得疗愈与净化，愿他们全都快乐、远离一切痛苦——这种利他意图，必定会带来强度大得多的疗愈！

当你开始将这些利他疗愈意图带入灵气练习，必定会接收更显著、得到增强的疗愈能量。由此，随着你向外散发这些能量、让所有生命受益，也能从内在体验更多平静、爱、疗愈与净化。

希望透过这个简单说明，你能看出“愿我找到快乐”与“愿一切众生找到快乐”之间的能量差异。两种意图的广度与纯净程度确实很不一样；尤其由各自意图所接收的疗愈与净化能量，也会十分不同。



总之，尝试在练习中培养利他意图，会非常有益。将更利他的心态或方式带入个人冥想，有许多不同方法。为了进一步说明，我们很高兴提供这段简短教学视频，介绍如何在练习中培养利他之心：

培养利他心态的技巧——教学视频

观看后，你会明白，在逐渐迈向“利益一切众生”的意图时，从亲近的人开始练习，可能很有帮助。通常，通过持续、反复的肯定语与冥想练习，这种心态就能自然从内在萌发、绽放。



例如，为了生起对一切众生的爱，通常更容易先在冥想中，与一个非常亲近、能够自然分享爱的人连接。建立这种自然的爱之后，再分享给其他人：也许是一位家人、朋友、一群人，乃至整个城镇、城市、国家，最后逐步达到向一切众生发送爱的阶段。

培养利他思考的方法很多。上方简短视频，归纳了我们最喜爱的几种技巧，源自藏传佛教传统。

此外，如果受到引导，也建议尝试另外两项冥想。第一项是简单的“慈爱”冥想，引导你分别连接一位家人或亲近的人、一位朋友，以及一位敌人；对每个人发送爱、宽恕与歉意。第二项冥想则帮助你开启心轮，将“爱的光”发送给一切众生。

引导冥想——慈爱

引导冥想——爱的光

随着心轮越来越敞开，你能够很自然地扩展爱的光，使其为一切众生的究竟、无限利益而照耀。当然，前述冥想技巧也可以按你的意愿，结合符号，融入自己的灵气练习！



在大师疗愈者培训中，我们也希望指出：本级自我疗愈练习，会通过大师符号，引导你的爱的振动获得更显著的扩展，同时帮助培养更慈爱、仁善与利他的心态。

以上冥想与技巧，应视为一组额外的个人练习，可以按内在引导选用。我们把它们放在这里，是为了说明前面讨论的观念；如果你感兴趣，也为你提供接触其他练习的机会。

在任何个人内在工作中，往往是自身的心智与思维模式，帮助创造灵性旅程中希望获得的结果。而每个人内在的思维模式，都能通过这些技巧改变、塑造。

因此，我们谦卑地建议，花一些时间反思、观照并消化这些新资料，从而为自己继续走向光的旅程，形成自身的结论与领悟。

欢迎学习

臼井灵气

第3a级



第二章

接收点化

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第3a级——大师疗愈

第二章：接收点化

内容	页码
1. 点化过程简介	35
2. 接收点化的说明	36
2.1 通过视频接收点化	36
2.2 接收点化的文字说明	36

1. 点化过程简介

如果你已经在 Love Inspiration 完成第1级和 / 或第2级培训，就会很熟悉这种远距点化形式。你知道，这个过程非常简单、容易跟随，能够帮助你与新的第3a级——臼井灵气大师疗愈者频率建立连接。

这次远距点化，会让你接触理论基础部分介绍的三个大师疗愈者符号：臼井与西藏 Dai-Ko-Myo，以及 Raku。敞开并接收第3a级点化后，就能进行21天自我疗愈练习，也可以依内在引导，开始把其他疗愈技巧融入灵气实践。

如果你第一次接触“远距”点化，我们怀着满满的爱与光欢迎你！请知道，接收点化的过程非常简单，我们会提供两种方式：

- ☑ **按照文字说明进行；或**
- ☑ **透过视频引导完成点化过程。**

还需要指出，这种“远距”点化形式，是通过我们与进阶臼井灵气大师教师能量的连接而提供的。作为进阶大师教师，我们能够以这种新的远距形式分享臼井灵气点化；这一方式得到臼井甕男与高田哈瓦约的认可与支持。如希望了解为什么这样提供点化，欢迎阅读我们在进阶臼井灵气层级接收到的相关资料。

准备接收点化时，请先阅读以下段落，确保能够顺利接收：

接收点化前，请确认已经激活（解锁）臼井灵气第3a级大师疗愈者能量与点化。

激活 / 解锁是一个简单、约5分钟的过程，让能量解锁，使你能够接触它们。完成后，意味着第3a级全部能量，以及第3a级点化，都已专为你激活。现在，就可以按照自己的进度阅读本书，依内在引导接收能量，继续你的臼井灵气之旅。

如果尚未为自己激活 / 解锁第3a级能量，可以依照本书第VI页的说明进行。



2. 接收点化的说明

我们很高兴再次以远距方式提供臼井灵气点化。希望这种新形式，帮助你用简单、容易跟随的方式，连接这些美好、提升振动而真正神圣的疗愈能量。

选择远距形式有许多原因，但最重要的是，我们臣服于神圣引导。我们真心喜悦你找到了这些免费的臼井灵气点化，再次祝愿你的第3a级点化顺利、美好。

2.1 通过视频接收点化

下一节2.2会提供完整的接收点化文字说明。不过，我们理解，有些人可能觉得像现场点化那样，在引导下完成整个过程，会更容易。

因此，我们很高兴提供下方视频，让你只需放松、敞开，跟随引导接收臼井灵气第3a级点化。希望这样能让你更轻松地体验这些能量，拥有一次美好的点化！

臼井灵气引导点化——第3a级

2.2 接收点化的文字说明

上方引导视频，与下面文字说明描述的是同一个过程。有些人可能希望在引导下接收，因此上方视频更适合。



另一些人可能更愿意按照自己的方式接收。遵循以下简单、容易的说明，就可以在自己选择的时间与空间里，依内在引导接收点化。

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3a级点化。
愿这些能量帮助我继续前行，使我能更好地服务于集体意识。
谢谢，谢谢，谢谢。”

3. 接收点化

现在点化开始，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，可以默念肯定句，让心智保持专注，也可以进行观想；重点是敞开自己，接收爱与感恩。请依内在引导接收这些能量。

如果希望在这15至20分钟里使用肯定句，以下提供一些例子，可自行选择：

肯定句示例

“我向爱与光敞开。”

“我敞开自己，接收。”

“我向宇宙之爱敞开。”

“我敞开自己，接收臼井灵气第3a级点化。”

“我向神圣的爱与光敞开。”

也可以只是反复重复自己的意图。

无论决定怎样接收，希望你在神圣引导的疗愈之光沐浴下，享受这15至20分钟。愿这些点化能量，为你的世界带来更多爱、光与快乐！

如果觉得更方便，可以为15至20分钟计时，或只是等到感觉能量略微减弱。这段时间内，你可能感觉能量流动，或放松的振动；也有人几乎什么也没有感觉到。

无论点化中感觉到什么，或没有感觉到什么，经过这15至20分钟，就已经接收了臼井灵气第3a级点化。因此，你现在能够进行下一节将介绍的第3a级技巧。

恭喜你！

你已经接收了

臼井灵气第3a级点化！



欢迎学习

臼井灵气

第3a级



第三章

灵气练习（第3a级）

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第3a级——大师疗愈

第三章：灵气练习（第3a级）

内容	页码
1. 概览与介绍	42
2. 当代灵气疗愈技巧	43
2.1 合一	44
2.2 灵气灵性手术	45

内容	页码
2.3 小周天	53
2.4 进阶手位	58
2.5 光球	66
3. 日本传统灵气疗愈技巧	70
3.1 Gedoku Chiryo Ho（丹田清理）	70
3.2 Tanden Chiryo Ho（丹田清理）	72
3.3 Seishen Toitsu（灵气呼吸）	73
3.4 Koki Ho（用呼吸发送灵气）	76
3.5 Gyoshi Ho（用目光发送灵气）	78
3.6 Jaki Kiri Joka Ho（净化物品）	79
4. 第3a级自我疗愈练习	81
4.1 练习前的准备	82
4.2 邀请能量与设定意图	82
4.3 净心呼吸法冥想（改编版）	83
4.4 灵气符号冥想	84
4.5 以感恩结束	88
5. 为他人进行疗愈（第3a级）	90
6. 学习进阶臼井灵气	92
7. 结语	95

1. 概览与介绍

学习第3a级理论基础，并接收第3a级点化之后，你现在可以进入臼井灵气大师疗愈者课程的实修部分。



21天
自我疗愈练习

如前所述，这部分课程包含21天自我疗愈练习，帮助你更好地吸收灵气大师符号的能量。条件允许时，建议从接收点化当天，开始这21天的练习。

本节会提供完整的自我疗愈文字说明，也会提供“臼井灵气大师疗愈者自我疗愈引导冥想”的视频链接。我们通常发现，引导版在最初几次练习时尤其有帮助，让你逐步学习连接这些新的疗愈技巧与能量。

不过，正式进入自我疗愈练习之前，我们希望先提供一整套“大师疗愈”技巧，让你在开始21天练习之前，更充分地理解、消化这些新的技巧。

一如既往，我们希望提供广泛的疗愈方法，让你能够从冥想和为他人疗愈这两个角度付诸实践。通过丰富的练习，希望你找到若干与自己共鸣的技巧，使你能在各种疗愈情境中运用灵气能量。

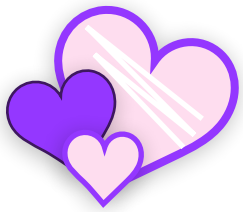
为了尽可能简单、清楚地介绍，我们将大师疗愈技巧分为两类：

a）当代技巧：这些技巧主要来自灵气直接范围以外的灵性传统。多年来，各种灵气大师，以及其他灵性 / 疗愈传统逐步将它们引入，如今已经共同构成臼井灵气疗愈体系的重要部分。

b）日本灵气技巧：这些较传统的技巧，经由“东方”或“日本”灵气传承流传下来，例如臼井灵气疗法学会（Usui Reiki Ryogo Gakkai，即臼井灵气疗法学习团体）等组织。这些技巧是本大师疗愈者课程的重要补充，能拓宽你对灵气的理解，以及在生活中祈请这些美好疗愈能量的方式。

我们认为，同时介绍这两类技巧，是提供全面、宽广灵气疗愈理解的最佳方式。这些技巧来自许多不同传承，因此有助于认识世界各地灵气练习的多种变化形式。

与第1级、第2级疗愈练习结合之后，就形成一套相当完整、深入的臼井灵气教导。这也为继续进入进阶臼井灵气体系打下美好基础；如果愿意，你可以在那里巩固、建立并扩展这些能量，进入更高维度频率！



2. 当代灵气疗愈技巧

灵气最美好的一点，是它是一门不断演化的技艺，并且与许多不同学科和灵性练习相辅相成。因此，多年来，许多额外疗愈技巧逐步融入臼井灵气体系，这也是一件美好的事！

随着世界继续迈进21世纪，越来越多人向灵气的美妙体验敞开；随着时间推移，以及人们对这些练习的兴趣增加，这个领域很可能继续演化、绽放。

本节将介绍五项新技巧，其中大多数既可用于冥想，也可用于为他人疗愈：

- 2.1 合一
- 2.2 灵气灵性手术
- 2.3 小周天
- 2.4 进阶手位
- 2.5 光球

介绍每项技巧时，我们会说明基本做法，也会分享对其背后原则的进一步理解。希望你享受这些新技巧，愿它们为生活带来更多爱、光与平静！

2.1 合一

在第2级培训中，我们介绍了多种在疗愈与冥想中运用符号的方法。有些人可能选择简单的“画出并轻点导入”，也有人可能尝试了其他符号技巧。

其中一项是“大符号技巧”。如第2级所述，基本做法非常直接：画出或想象一个非常大的灵气符号，包围整个身体。符号闪耀、放光，明亮地向外照耀，让一切众生受益。想象或连接这个观念时，可以像持诵真言一样，反复念其神圣名称，更有力地祈请符号能量；也可以只专注于观想。

不论选择哪种连接方式，都可以安住于这个意图，让每个灵气符号照耀全身，再向外照耀一切众生，依内在引导持续适当时间。这个过程中会发生几件美好的事。首先，以向外照耀、利益一切众生为意图，能够真正感受到理论基础中谈到的、意图拓宽所带来的力量与增强作用。

其次，符号频率会回应这一仁善、广阔的疗愈意图；当灵气通过你，向外照耀、利益一切众生时，你也会接收到丰富而美好的疗愈能量。最后，放松安住在这个疗愈与冥想空间中，就能感受符号能量频率的完整作用，以及想与“一切众生”分享灵气的强烈愿望，所生起的美好业力功德。

如课程开头所述，这是一种美好的方法，将提升振动的“更高意识”灵气能量，与新近理解的、强大的利他意图结合。

虽然实际符号技巧更多是在巩固第2级练习，但现在我们运用的是大师符号，也已讨论利他意图的重要性，因此认为它是大师疗愈者培训的重要补充。借助这项简单技巧，灵气会引导你更轻松、顺畅地进入“为一切众生照耀”这一扩展的观念！

拓宽你的意图！



随着练习进展，还可以继续拓宽意图，运用观想或肯定语，帮助培养这样的利他愿望。为了让你有机会亲自体验，我们也将这项符号技巧纳入第4节的21天自我疗愈练习。

2.2 灵气灵性手术

灵性手术，是一种据说能在多种疗愈问题与情境中，带来美好疗愈结果的练习。按这一说法，它尤其适用于癌症、肿瘤、囊肿、器官衰竭等较严重状况。



灵性手术有许多不同做法，灵气灵性手术也同样有多种技巧。这两个名称在技术上确实有一点区别。

本节会提供两种灵气灵性手术技巧，帮助你处理各种问题部位，使你可以把它们融入疗愈或冥想练习。

不过，最重要、必须记得的是：意图始终非常关键。如第2级所述，灵气采用的不同技巧固然重要，但技巧背后的意图最为重要。

意图，意图，意图！

第一种方法非常简单，可以在冥想或疗愈的任何时候使用，帮助移除内在各种能量不纯净与深层疗愈问题。完成约需5至10分钟，属于比较简单、基础的练习。

第二种是更全面的版本，会介绍更深入的做法，使你能针对肝癌、脑瘤、肾衰竭等特定状况，运用这些技巧。

两种方法都可以用于自我疗愈，或为他人进行疗愈。与所有灵气练习一样，我们建议亲自尝试两种方法，再决定如何、何时将它们运用到各种疗愈练习中。

为了提供练习机会，我们在21天自我疗愈中纳入了灵气灵性手术，用来照顾你的问题部位。这是亲自体验并熟悉这些练习的好机会。

技巧1：灵气灵性手术——简易版

这一简易版本，尤其适合用于感觉有能量阻塞、流动受扰，或接收者感觉疼痛及其他不适的身体部位。

它着重抽取、释放内在能量上的不纯净与黑暗，因此可以用于多种身体、心理、情绪与灵性方面的不适。通过移除内在不纯净或黑暗，帮助疗愈问题背后的根源，使生活更能走向爱、光与纯净。基本步骤如下：

步骤1：将觉知带到问题部位



在疗愈或冥想的任何阶段，最好是在完成全身疗愈之后，花一点时间连接想处理的身体部位。也许能感觉到其中某些不纯净的振动？给自己需要的时间，让心智柔和下来，敞开并设定意图：通过灵气灵性手术，移除这一部位所有不纯净。

步骤2：画出并轻点导入灵气符号

这项练习的主要目的之一，是移除接收者能量场内的不纯净；运用灵气符号，是帮助达到这一目的的有效方式之一。

画出并轻点导入各个符号，可以促进目标部位的深层疗愈与内在不纯净的移除。正是这些底层能量不纯净或破坏性思维模式，常以毒素、寄生虫、真菌、疼痛、不适，或其他身心、情绪失衡与疾病的形式显现。

将符号放入该部位时，只需意愿：符号帮助移除接收者的所有不纯净，使其特定不适获得疗愈。符号顺序可以按当下感觉最适合接收者的方式安排。

步骤3：想象光——用于冥想；或发送灵气——用于疗愈

在冥想中练习：向问题部位画出并轻点导入各个符号时，想象那里开始充满明亮的白光。灵气正帮助翻动、显露内在不纯净，为接下来的抽取作准备。通常一两分钟内，就可以依内在引导，开始步骤4所述的灵性手术。

为他人疗愈时：画出并轻点导入各个符号后，可以花约一分钟，用双手向该部位发送灵气。同样，是让灵气帮助显露或松动深藏的问题，以便在步骤4移除。

向该部位发送几分钟灵气，或想象光充满那里，也可能使你更直觉地理解这些能量的真实性质，从而使灵气灵性手术更有效。在实际进行步骤4的“手术”之前，也可能受到引导，与接收者交谈，协助其释放、放下深藏的问题。



步骤4：进行灵气灵性手术

完成所需准备后，现在可以进行这项练习，移除引起问题的负面能量与不纯净。符号已经打下基础，你现在准备好运用灵性手术抽取它们。

在冥想中，只需把惯用手移向问题部位，准备“抽取”或移除该区域内的不纯净。现场疗愈的观念相同，只是此时双手已经放在接收者问题部位上或上方。

进行这个“过程”时，只需想象惯用手伸入接收者或自己的以太能量场。例如，若是为肝脏进行灵性手术，就意愿或想象自己真的伸入以太层面的肝脏。伸到该区域时，可以用手指与拇指抓住不纯净，然后以一次绵长的动作，非常缓慢、轻柔地将其拉出。

这个动作最好的比喻，是发现食物中有一根头发时，用手指与拇指把它捏起，以一个缓慢、轻柔的动作移走。这里的关键，是动作缓慢、轻柔，同时真切感受整个过程。

“伸入”捏住不纯净时，常会感觉到一种黏稠或厚重的物质。开始拉出时，也常能感觉它仿佛随着抽取而伸长。再次强调，意图始终非常重要：意愿从这一部位移除不纯净，同时配合身体抽取的动作，便依此进行。

在这项技巧中，我们建议依内在引导，至少移除3层或7层不纯净；较严重的情况下，把过程重复至21次，可能会有帮助。一如既往，请让直觉引导练习。

如果尝试后没有强烈连接感，也可以采用“舀出”的动作。同样使用手，想象真的从该区域把不纯净舀出来。这种技巧的感受，往往与上述方法相当不同。

我们建议亲自尝试这两种方法，看看什么最适合你；也许你还会找到更有效的方法！请记得，无论采用什么技巧，意图都是关键。

步骤5：让空间充满爱

从接收者内在移除许多层能量不纯净与黑暗之后，用爱与光填满留下的空间，非常重要。这能为所处理的部位带来所需的爱、光与和谐，填补疗愈工作留下的空处。



这是本项灵气灵性手术技巧的最后一步。如果愿意，现在可以表达感谢，并依内在引导给予额外祝福。之后，可以继续疗愈 / 冥想，也可以结束并封存本次工作。

进行任何深层疗愈，尤其在移除不纯净之后，向该部位发送爱与光，是非常重要的最后一步；它帮助接收者充满爱、光与疗愈能量，更好地促进所希望的疗愈结果。

你也常会发现，接收者需要几天时间，适应身体中新的能量平衡。可以依内在引导，安排另一次预约，在下一次疗愈时，更深入地处理问题部位。

如同所有灵气练习，多次为接收者的能量场工作，往往更容易获得较好的疗愈结果。如认为有必要，也可以采用下方更全面的灵性手术版本。

技巧2：灵气灵性手术——全面版



如前所述，在灵气疗愈或冥想中进行灵性手术，有许多不同方式。我们刚介绍了一种简单、容易的方法。现在，为了更全面的用途，介绍第二种在观想上更接近实际外科过程的方法。

你会注意到，这项技巧在观想与意图方面更为细致。很大一部分做法，是认真为所处理的问题部位，建立一个适当、完整的“手术”过程。

例如，假设一位患肝癌的来访者希望接收灵气；由于状况严重，你觉得灵气灵性手术，是帮助清理、净化该身体部位的一种合适选择。

首先，为接收者进行全身疗愈。准备好时，再用灵气灵性手术处理肝脏。有些情况下，也可能觉得简单的七脉轮疗愈形式更合适，从而能把更多时间用于肝脏区域。

因为接收者有非常严重的不适，而这种状况很可能在该区域长期存在能量问题后显现，你感觉灵气灵性手术是适合的选择。于是，决定采用更全面的技巧，至少花10至15分钟处理这个部位，或依内在引导再延长。

基本观念非常简单：想象或意愿自己正在为接收者的肝脏进行以太层面的“手术”，并清楚设定意图，让灵气帮助清理、疗愈这一特定问题。以下以肝癌为例，示范一个整体过程：

首先，如同一般外科手术会清洁周围区域，想象清除肝脏周围的污物或不纯净。主要区别是，这里的“清洁”，指意愿清除该区域周围旧有或不纯净的能量。

完成初步清理后，准备在肝脏区域作一个“以太切口”，轻柔伸入接收者的以太身体，取出以太层面的肝脏，以便清除这个重要器官内的不纯净。

想象把以太肝脏托在手中，花些时间清理所有毒素、不纯净、污物、焦油及其他黑暗，将意图与疗愈能量专注于移除肝脏中的癌性肿块，以及其他癌细胞与组织。

这里有许多可采用的技巧，但最重要的是：你的意图，以及流经你的神圣引导能量，始终会创造所需的疗愈。将意图专注于移除肝脏内的癌性组织，就会为这一目标获得神圣帮助。

感觉清理完成后，可以继续清理原先肝脏所在的区域。想象把以太肝脏放在一个干净表面，如同一般外科过程那样，再清除该区域的毒素、污物、不纯净与任何癌性组织。

如果愿意，可以想象使用某些医疗器械，或采用前一项技巧的方法。但最重要的仍是意图：在意愿清除该区域所有癌细胞、相互连接的不纯净，以及其他不良能量时，敞开自己，让神圣疗愈能量流经。

感觉该区域已经彻底清理、净化后，就可以把以太肝脏放回原位，想象它发光，充满健康与安适。

如果愿意，可以向整个肝脏区域发送灵气，帮助重新对齐、连接，促进疗愈结果。完成时，需要想象“缝合”最初的切口，并意愿该区域充满灵气的爱与光，一切不纯净及癌性问题获得疗愈。

灵性手术完成后，可以再花一些时间处理该部位。准备好时，表达感谢，并依内在引导结束疗愈。

有些灵气灵性手术练习者认为，为获得最佳结果，重要的是完全按照一般外科医生的方式，进行以太层面的手术。他们会事先研究、记录相关外科过程，再在灵性手术中依照这些步骤进行。

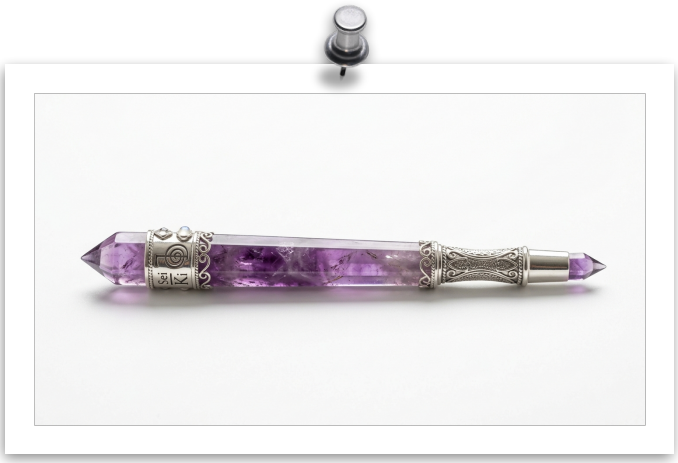
这些练习者报告，这项技巧曾带来非常显著的疗愈结果。因此，我们鼓励你依内在引导探索这些选择。

就我们而言，一般相信意图的力量。更完整的手术观想也许能产生最佳结果，因为整个过程中的意图更清楚。不过，任何灵气疗愈，都只能在每位接收者及每个问题的业力条件范围内进行。

因此，我们建议，进行灵性手术时，保持与其他灵气练习相同的态度：始终向神圣引导敞开，跟随直觉，在每个当下做你认为对接收者最好的事。

如果不希望针对每一种不适研究实际外科步骤，以下提供一个非常基础、较全面的通用过程，几乎可以用于所有“问题部位”，为这类练习打下基础。
步骤1：初步清理与所需的以太切口

如同任何手术，首先清除目标部位周围的负面能量非常重要。方法很多，其中一个简单技巧是从接收者身体“舀出并甩开”不纯净，使负面能量能安全接地，从能量场释放。



完成后，便可以想象作一个以太切口，为步骤2准备。有些练习者喜欢用疗愈水晶划开能量，以便更深入；另一些则想象使用以太手术刀。一如既往，你会获得引导！

步骤2：彻底清理“问题部位”
前例建议取出以太肝脏、彻底清理。如果处理脑部，也可以想象取出以太层面的脑并清理；如果处理膝盖，则想象取出膝关节，也许使用特殊清洁材料擦除不需要的残留，再把美好、洁净的关节放回腿中。

这可能是最重要的步骤之一。因此，建议花些时间，真正观想并意愿：所处理的器官、关节或其他部位中的不纯净、癌性问题、肿瘤及其他问题，正在得到充分移除。

如果愿意，也可以在清理时，向观想中取出的关节或器官“发送光”。一切仍取决于意图，以及流经你的神圣引导能量。依内在引导，在进入步骤3之前，这里可能还包含清理、处理、发送光，以及为该部位充分工作等若干小步骤。

步骤3：清理周围区域

在以太层面取出并彻底清理该部位之后，也要充分清理它原先所在的区域。这一步，是在移除接收者该区域其他可能促成或引发实际问题的能量状况。

为有效进行，需要把观想中的身体部位放在干净表面，让双手可以空出来。请像真的把它托在手中一样，认真照顾。

再花一些时间，用灵气疗愈能量处理内部；也许想象使用其他医疗器械清理不纯净。完成后，便可以安全进入步骤4。

步骤4：以爱结束

在清理了相关器官、关节、组织、肌肉或其他部位，以及问题区域内部之后，现在可以想象把一切放回原位，所有部分完美对齐，如新的一样运作。

这两个部分重新和谐结合，周围充满爱与光。神圣引导的灵气，已经帮助清除该区域内的困难、不纯净与不适。此时，可以依内在引导，花几分钟发送大量的爱、光与灵气疗愈。



完成后，可以重新封存这一区域，例如想象缝合原来的以太切口，并以感觉最合适的方式结束。有些情况下，可能觉得接收者需要更多疗愈与爱；另一些时候，则可能觉得可以结束这次灵性手术。

此外，也可能感觉身体其他区域存在相关能量阻塞；也许需要处理或疏通其他经络，使这一器官得到继续疗愈所需的能量滋养。如果愿意，现在也可以一并完成。

步骤5：始终保持创造力！

相信并对自己正在进行的以太手术过程抱有信心，会对练习很有帮助。我们也鼓励尽可能发挥创造力。例如，可以想象使用各种药膏、夹钳、清洁膏、手术刀、心脏起搏器、器官清理设备、能量疏通装置，或心中能想象的其他工具，帮助完整地处理、疗愈来访者。



依我们的经验，越能集中疗愈意图，越专注于实际问题或不适，就越能把灵气的“更高意识”能量，有效而充满爱与光地引向这些部位。

此外，对过程正在彻底疗愈、清理接收者的信心越强，结果往往越好。也要记得，接收者在一切疗愈中同样扮演重要角色。通常认为，“清晰、敞开的发送者”与“清晰、敞开的接收者”相结合，是最有利的状态。

最重要的是，信念与意图始终是灵性手术成功的关键。在灵气疗愈中，意愿自己正以太层面地取出、清理某人的肾脏时，神圣引导能量就与你同在，帮助从其以太身体清理、净化并移除有毒能量。这一点非常重要。

格里作为具有灵视能力的灵媒，有过许多更高意识存在在以太层面为她进行灵性手术的亲身体验。多次，她被迅速带到特殊的以太“疗愈室”，由几位指导者为她进行灵性或能量手术。在这些视觉体验中，她感觉他们使用奇妙的工具将她打开，以便升级能量，或按需要进行清理。

此外，格里为他人疗愈时，有时会看见指导者通过她出现，开始为接收者进行灵性手术。这些时候，她同样感觉他们使用多种以太器械，打开、清理并移除滞留在接收者内在的各种不纯净。

我们理解，这些资料对某些人可能听起来有些难以理解。不过，我们选择放在这里，是为了帮助你进一步认识这项重要、却常被忽略的技巧。依我们谦卑的看法，它可以有效用于多种不适，因此鼓励你亲自尝试，看看是否与自己共鸣。

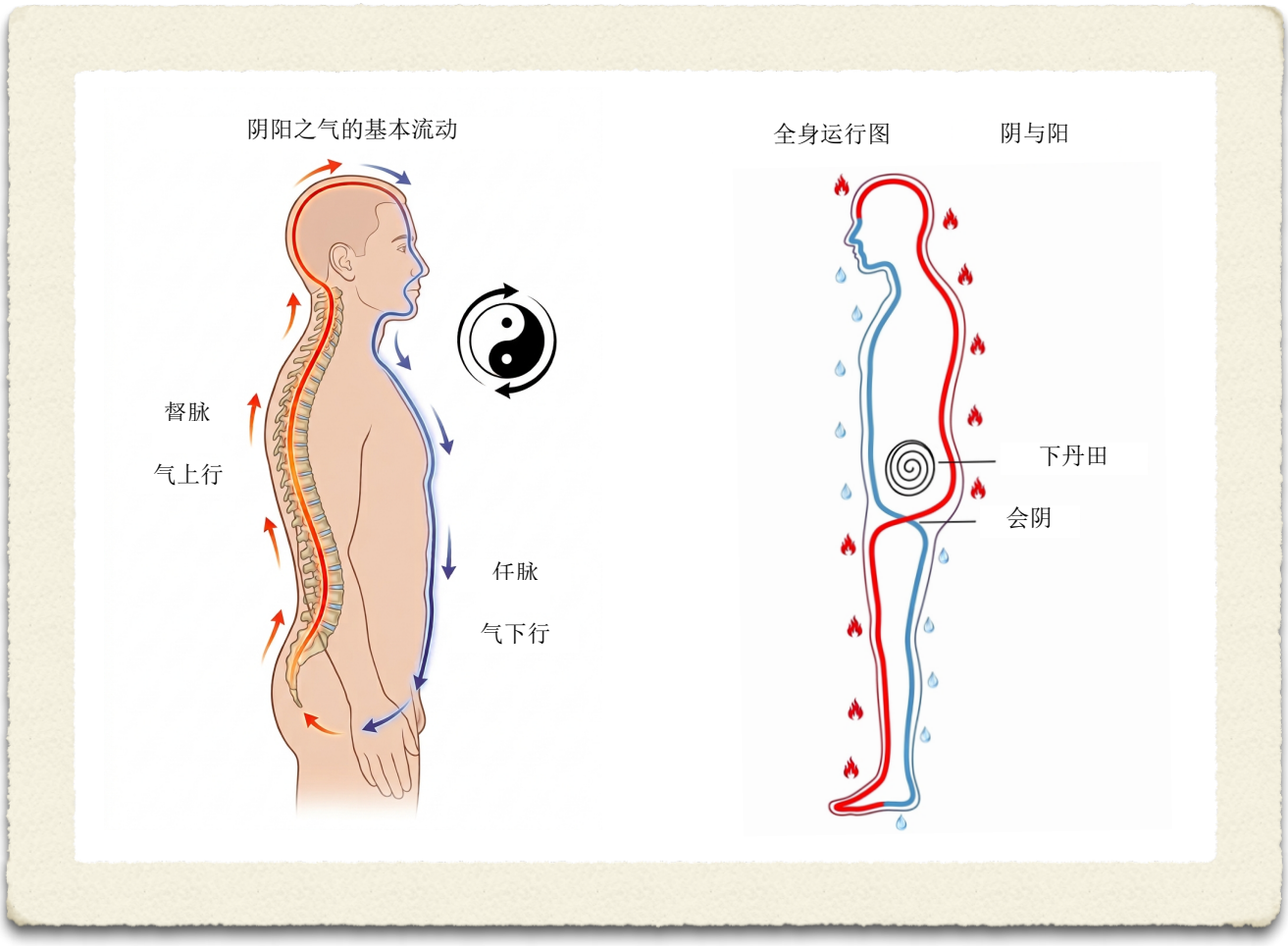
按我们的理解，灵性手术始终依照神圣引导进行，结果与接收者的业力相关。因此，请没有压力、也没有必须治好的负担地敞开，只是允许神圣疗愈能量流经这些以太手术过程，让尽可能好的疗愈结果发生。

2.3 小周天

“小周天”常与中医、气功和道家哲学联系在一起，往往作为冥想练习的一部分教授，以增强体内气的流动。作为能量练习者，理解内在小周天，对你成为疗愈通道及进行冥想都可能很有帮助。因此，我们在灵气大师级加入这项练习。

你已经知道，身体由一系列能量通道或经络构成，帮助身体安全、有效地获得维持日常运作所需的生命力。在这个复杂的能量路径与通道系统中，中医传统认为有两条性质特别的主要通道，称为“督脉”与“任脉”。

据说，这两条通道是阴（水 / 女性能量）与阳（火 / 男性能量）在体内流动的主要“河流”，因此对维持内在平衡与和谐十分重要。



如上图所示，阳能量据说经由“督脉”，沿身体脊柱区域向上运行；阴能量则经由“任脉”，沿身体前方向下流动。

左图常用来说明连接与感受小周天的基本冥想练习。这是最常见的练习方式之一。据说，当你敞开感受这两条经脉内的阴阳能量，并让两者逐渐平衡时，可以体验到多种疗愈与益处。



多数人会从这种基本形式开始练习小周天冥想。比较熟悉后，便可以尝试完整的小周天冥想，想象阴阳能量进一步向下延伸至腿部，如右图所示。

我们通常觉得，灵气练习者最好先练习基本小周天至少几周，再进入较进阶的版本。基本练习也能帮助你感受、连接内在能量，从内促进整体健康与安适。因此，邀请你先阅读下列基本方法，充分而完整地体验自己的小周天！

小周天练习

进行任何小周天冥想，都必须做好准备，让督脉与任脉的能量彼此衔接。只要按照下面两个简单步骤即可：

1）舌尖轻抵上颚

按照中医传统，本书所述的任脉起于舌尖，督脉止于上颚。将舌尖轻抵上颚，便能衔接这两条主要经脉，让能量在两者之间顺畅、持续地流动。

许多瑜伽传统也把这个简单姿势作为一种“手印 / 身印”（mudra），帮助体内能量更有效地连接与循环。连接这两条主要经脉后，你就能更有效地觉察、感受能量在督脉与任脉之间流转。

2）轻轻收拢会阴

在身体另一端，轻柔地收拢会阴，可以在身体下方连接任脉与督脉，使整个回路完整。刚开始可能需要一点时间适应这种收拢感觉；随着时间与练习，便能够轻松做到。

会阴位于生殖器与肛门之间。收缩这里的肌肉，通常称为凯格尔练习或PC肌收缩。不过，在本练习中，只需要轻轻收拢一次并保持，而不是像凯格尔练习那样反复收缩、放松。



为帮助你辨认这种肌肉收缩，它就是你为了停止尿流而收缩的PC肌，即耻骨尾骨肌（Pubococcygeus）。再次强调，为了连接两条主要能量通道，不需要用力夹紧PC肌，只要非常轻柔地保持收拢，让督脉与任脉接通即可。

适应上下两端都已连接的感觉后，便可把觉知与专注带到小周天，想象、感受或觉察其中的能量流动。

能量沿督脉向上，越过头顶，再沿任脉向下，经会阴绕回，重新沿督脉向上。如此不断循环，直到你能够更具体地感受、连接自己的内在小周天。

即使已经练习灵气，也可能需要一段时间才能熟悉这个基本练习。体内阴阳能量的运作十分细微，请耐心对待。熟悉基本方法后，再进入进阶小周天冥想。

进阶小周天练习



如上所述，我们建议先练习基本小周天几周，熟悉这些新的姿势，并感受体内细微的能量流动。

如前面的插图所示，当你准备好进行进阶冥想时，就在完成上半身的一圈循环后，把小周天进一步延伸，让能量向下流入腿部。

练习形式与过程和基本方法完全相同；不过，此时建议在椅上坐直或躺下，而不是盘腿坐，以便更容易感受并连接腿部的能量。

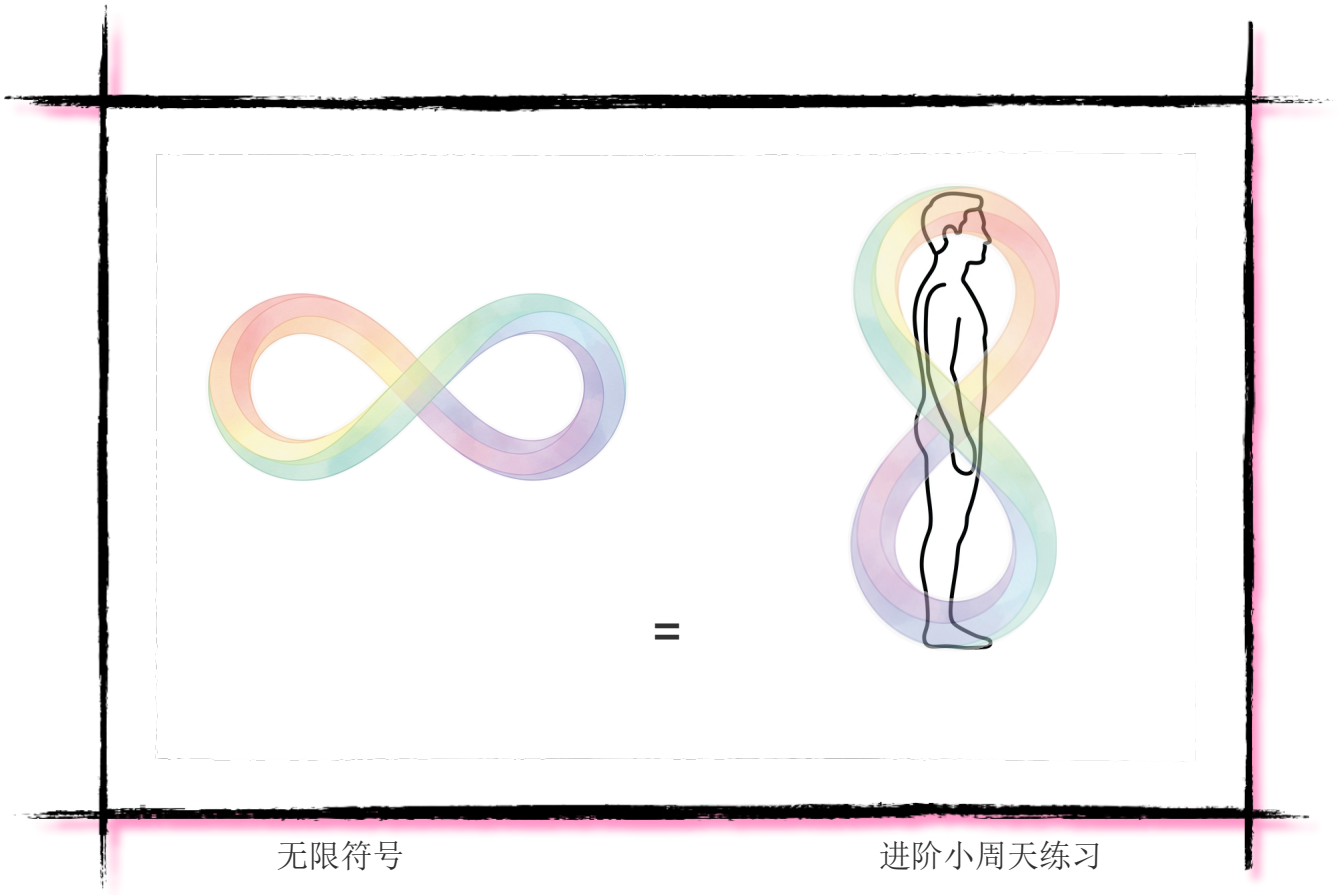
步骤一

在宁静、安稳的地方坐下，花一点时间轻轻收拢会阴。舌尖抵住上颚，在上半身的小周天练习中找到自己的节奏。

步骤二

当你准备好时，也许已完成几圈“上半身回路”，借此连接能量、安定心智，便可把练习延伸到下半身。让能量向下经过会阴，沿双腿后侧下行，在脚底绕过，再沿双腿向上，经会阴回到督脉，继续循环。

从图示来看，小周天与无限符号之间也有有趣的关联。对我们来说，这微妙而美好地暗示：你的小周天也与一种真正无限、神圣而广大的现象相呼应。在那里，男性与女性能量相遇，统一于一体性。这就是充分绽放的、奇妙的小周天！



无限符号　　进阶小周天练习

结合灵气的小周天练习

灵气的一大美好之处，是它具有高度互补性，帮助我们召请、融合多种“更高意识”能量。下面就以小周天为例，说明如何把灵气与其他练习结合。



以上两种方法，都可以尝试观想或意愿任何一个灵气符号绕着小周天运行。也许先从基本小周天开始，加入一个灵气符号，看看自己的感受？

例如：

轻轻收拢会阴，舌尖抵住上颚。给自己一点时间，缓慢、轻柔地观想所选的美好灵气符号沿小周天运行：循督脉上行，沿任脉下行。

敞开感受，让符号把疗愈、爱与光带到需要的地方。让主要经脉逐渐打开、疏通，使阴阳能量与灵气疗愈能量一起，在小周天中顺畅、美好地流动。

随后，可以依内在引导加入另一个灵气符号，敞开接收更多种疗愈能量进入小周天。如愿意，也可运用意图，促进能量与生命力更自由地流动。

“愿我所有的能量、经络与能量路径，都自由流动、不受干扰，保持健康！”

准备好后，也可把同样方式用于更完整的进阶小周天，或继续基本方法，随你选择。观想各个符号循小周天运行时，这些美好符号与疗愈能量，总会依你的意图帮助清理，并在很深的层面疗愈。

这也美好地示范了：灵气几乎可以结合任何形式的冥想与个人疗愈，以改善、促进疗愈效果。一如既往，这个美好疗愈体系中的神圣引导，会确保你在当下接收恰好所需的能量，帮助达成尽可能好的结果。

2.4 进阶手位

第1级介绍了一组用于自我疗愈与帮助他人的基本手位，以简单、容易学习的形式，把灵气送至各主要脉轮、器官及问题部位。

这通常是有效的疗愈方式。不过，有时你可能觉得，需要采用某种特定或不同的手位，才能把灵气分布至某项不适或能量阻塞。



在臼井灵气大师疗愈者级别，我们进一步介绍一些额外手位，供你在不同疗愈练习中使用。

开始之前，再次说明：这些手位不取代任何基本手位，只是扩充你的手位选择，让你在疗愈时依需要使用。

你已经了解到，身体可能出现许多不同的身体、心智、情绪及灵性层面的失衡，以及种种不适、阻塞和疗愈问题。因此，始终敞开接收神圣引导，依循内在直觉，把灵气送至当时最需要的地方，十分重要。

这些课程一直鼓励你尽量发挥创造力，敞开接收神圣引导与直觉，尝试新方法，以自己的方式连接能量。也许有些人已经接触到下面要介绍的内容。

无论如何，让我们看看几种可能需要额外手位的情况，以帮助获得更好的整体疗愈结果。

1）疏通四肢的能量

某些情况下，例如接收者手臂或腿部疼痛、不适，你可能觉得适合运用灵气清理其中的杂质。你可以通过不同手位及意图，采取许多不同做法。

例如，接收者可能描述右臂有一种不太明确的疼痛，整条手臂一直感到僵硬或疼痛。



开始时，你可以先进行病灶扫描，作为身体的能量层面辨识；也可能在开始灵气疗愈后，直觉感到这个区域存在问题或阻塞。例如，从手腕一直到肩膀。



病灶扫描

你可能希望在疗愈过程中释放、疏通这些较稠密或阻塞的能量。不过，若按一般手位逐一处理手臂每个部分，单是手臂可能就需要一次完整疗愈的时间！

一个很好的做法，是一手放在肩膀，另一手放在手腕或掌心，让灵气在双手之间，沿整条手臂上下流动。

保持这种手位时，也可召请各个灵气符号，并把它们投送到这个区域。例如，想象或意愿符号沿手臂上下浮动，帮助舒缓疼痛，疏通这里较黑暗或稠密的能量。

你也许会在这个区域多停留一些时间；这种“延伸”手位，往往是处理问题部位的美好方式。和其他灵气技巧一样，它也有不同做法。以手臂为例，可依引导采用以下两个手位：

手位1：一手放手腕，另一手放手肘（5至10分钟）。

手位2：一手放手肘，另一手放肩膀（5至10分钟）。

这些变式尤其适用于前臂或上臂的问题。另一种好方法，是把灵气、爱与光送入掌心轮，同时把能量投送到肩膀。也可交替使用下列手位：

手位1：一手放掌心，另一手放手肘（5至10分钟）。

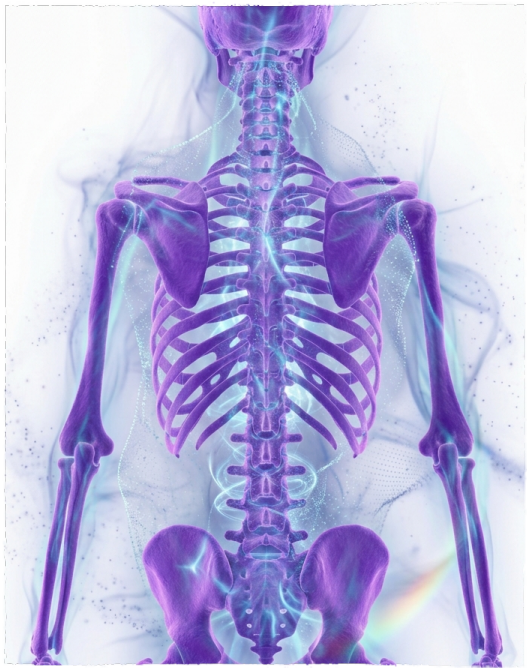
手位2：一手放掌心，另一手放肩膀（5至10分钟）。

不论选择哪一种方法处理四肢问题，都请善用意图并发挥创造力，帮助接收者获得尽可能好的结果。符号也能协助处理这些问题，并始终依你的意图流向需要之处。

同样的思路也适用于腿部：把肩膀对应为髋部，手肘对应为膝盖，手腕对应为脚踝，掌心轮对应为脚底轮即可。

2）疗愈脊柱

许多灵性传统都认为脊柱是人体十分重要的部分。例如，克里亚瑜伽教导，“神的意识”经顶轮进入大脑，再沿脊柱、脉轮及众多能量路径向下流动。



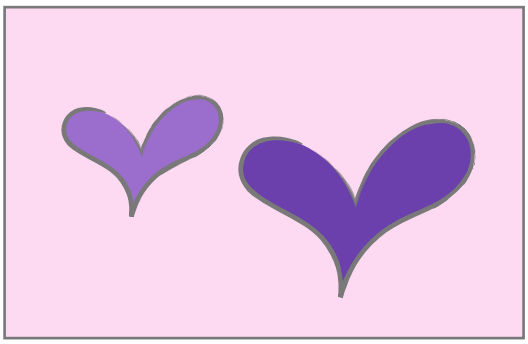
正如伟大的帕拉宏撒・尤迦南达所说：

“脊柱与大脑，是神的祭坛。”

因此，对灵气练习者而言，疗愈脊柱十分重要。第1级教授的基本手位，已经让我们能够在全身疗愈中做到这一点。

不过，有些疗愈过程中，你可能感到脊柱需要额外关注。例如，需要平衡脊柱区域的能量、疏通阻塞，或希望在全身疗愈结束时，进一步为脊柱带来平衡与和谐。

遇到这些情况时，可以考虑把以下手位加入练习：



- 手位A：一手放下背部，另一手放心轮。
- 手位B：一手放下背部，另一手放颈部。
- 手位C：一手放下背部，另一手放眉心轮。

下面提供这些手位的示意图：

脊柱区域的手位



手位A：下背部与心轮。



手位B：下背部与颈部。



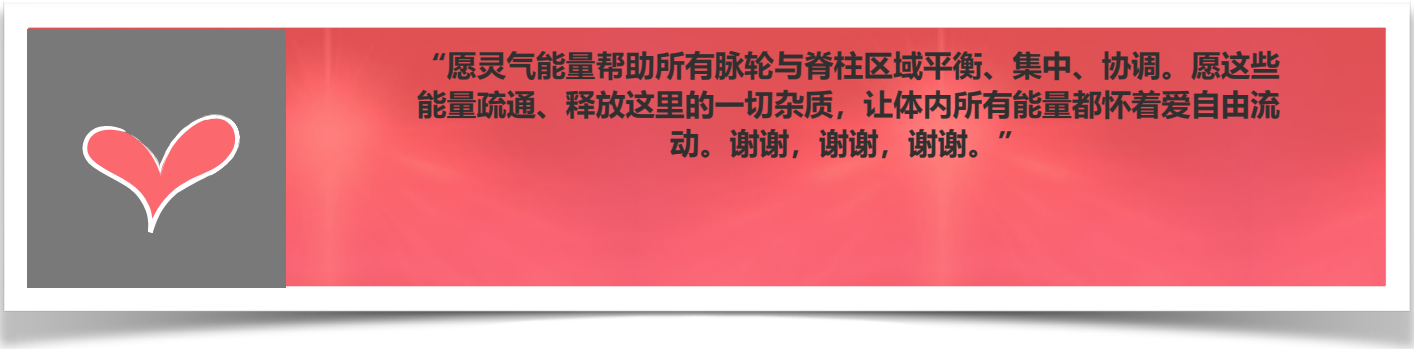
手位C：下背部与眉心轮。

第1级最后一个手位，已经鼓励你采用类似方式：在处理问题部位前，把疗愈能量带入心轮与骶轮，进一步集中、平衡能量。“集中与平衡”正是理解这种手位的一种美好方式。

这种手位的另一个目的，是疏通脊柱中的能量，让能量在每一条路径中顺畅运行。因此，它也有助于释放、清理杂质和阻塞。

前面的图片显示了几种不同做法。我们始终鼓励你敞开，在直觉引导下使用这些手位。

这种手位常能改善能量流动。若愿意，还可投送或意愿灵气符号沿脊柱上下流动，进一步增强效果。符号的疗愈频率，会依你的意图，更有效地清除接收者能量场中的杂质或阻塞。再次邀请你发挥创造力！例如，可以这样说：



第1级建议在疗愈最后采用这种手位。我们觉得，尤其在每个脉轮都已分别接受灵气后，这往往是为脊柱区域进行最后清理的美好时机。

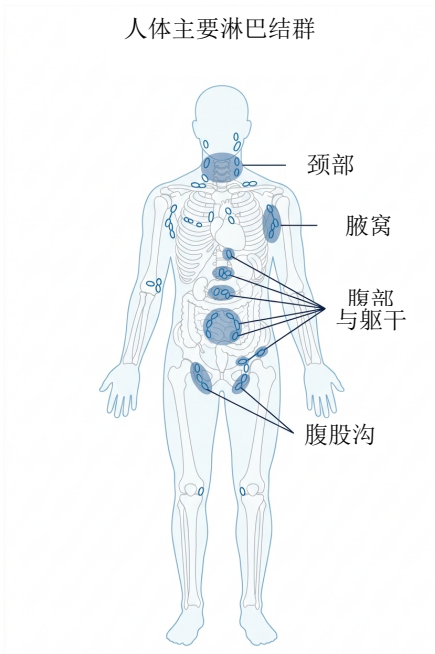
如果一开始就使用这个手位，可能较难同时处理整条脊柱；先通过各个手位疗愈各能量中心，再在最后阶段促进能量沿脊柱上下流动，通常会更容易。

这也是把它安排为第1级最后手位的原因：帮助接收者的能量系统集中、平衡、顺畅流动。和所有灵气练习一样，你也可以想象或意愿能量以自己希望的方式循环。

例如，我们常喜欢想象能量以8字形流经全身，就像前面的小周天练习。如此，便可想象或意愿能量美好地循每条通道流转，让接收者享有真实而持久的健康与安适！

3）疗愈淋巴系统

在替代保健领域，常有这样的教导：严重疾病或慢性病的情况下，淋巴系统，尤其淋巴结（淋巴腺）内，会存在各种杂质、毒素及其他微生物。因此，我们觉得有必要从灵气角度谈谈如何处理这个区域。

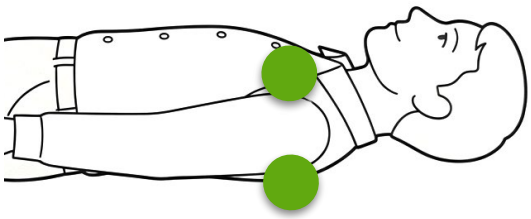


如图所示，基本手位已经涵盖许多主要淋巴腺，例如喉轮、锁骨及耻骨区域。

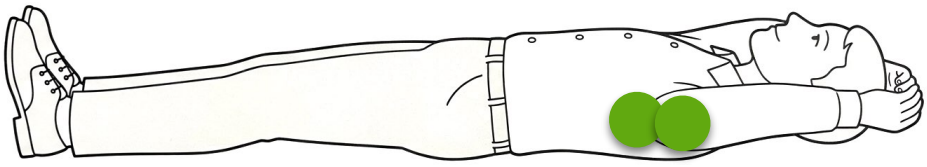
不过，一般全身疗愈流程中可能遗漏的一个重要区域，是手臂下方与腋窝；在处理严重疾病时，这也可能是需要关注的部分。

图中可见，这个区域有许多淋巴结，因此也是灵气可能特别有帮助的位置。可依引导选择下列两个手位：

腋窝淋巴结疗愈手位



手位A：接收者继续躺着，双臂放于身体两侧；一手放腋窝前侧，另一手放腋窝后侧。



手位B：抬起接收者的手臂，把双手直接放在淋巴结区域上方。

和往常一样，疗愈时你会受到引导，知道双手需要放在哪里。重要的是敞开自己，怀着爱分享美好的灵气！

再次说明，疗愈淋巴结的想法，通常与处理慢性病或严重疾病较相关；不过，即使没有严重不适，接收者在这个区域也可能存在能量阻塞。

分享这些额外信息，是希望帮助你成为更熟练的疗愈通道，让练习为一切众生带来更多爱、光与疗愈！

4）凭直觉疗愈问题部位

介绍了几种补充基本手位的方式后，现在进一步谈谈如何以更敏锐的直觉感受来处理问题部位。这些课程始终提倡敞开接收神圣引导，在疗愈中用心“感受”。下面这个技巧，能帮助你更容易做到。



基本想法很简单：一手放在问题部位上方，然后调谐、连接自己的内在感受，了解接收者还有哪里需要疗愈。你感到什么？觉得双手应该去哪里？能否感到其他地方有能量阻塞？是否还有关于这个问题的其他信息？

实际上，你是在敞开接收关于这个具体问题的直觉信息，并询问神圣宇宙：双手应该放在哪里，才能带来尽可能好的结果。

建议你怀着爱与谦卑请求神圣协助，再敞开，通过内心倾听可能浮现的信息、感受或内在领悟。

作为臼井灵气大师疗愈者，你应该已经知道：腿部疼痛，不一定代表那个具体部位存在能量阻塞。身体某处的疼痛，常可能与另一处完全不同位置的阻塞有关。



采用这种更凭直觉的技巧，便能让自己受到引导，找到阻塞实际所在的位置，并向那里提供更多爱、光与疗愈。

例如，接收者手肘疼痛，可能源于肩部或心轮的能量阻塞；喉部不适也可能与第一或第二脉轮的阻塞有关。在这些情况下，一手可以处理疼痛或不适处，另一手则把灵气送到问题实际的成因所在。

这个简单想法，让你充分敞开神圣直觉，把灵气直接送到接收者身体中最需要的部分！

当然，你可能已在全身疗愈时处理过该区域，觉得无需再次停留；也可能直觉告诉你，双手都应该放在疼痛或问题部位，这也完全可以。疗愈每个阶段，都请依循自己的神圣内在领悟。

一手放在问题部位，同时敞开考虑另一手可以处理身体其他区域，实际上并不是常见的灵气做法。我们觉得，这是处理问题部位的好技巧，也希望藉大师疗愈者级别，有意识地拓宽你对分享灵气方式的认识。

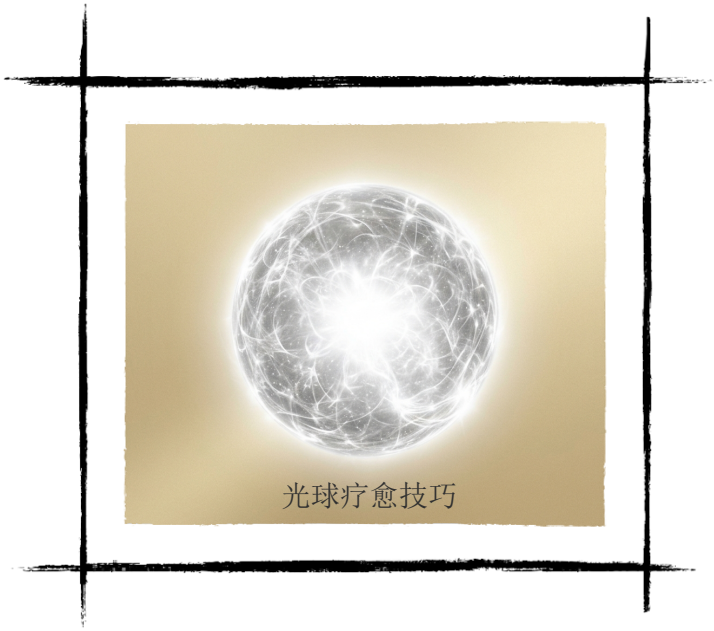


怀着爱与光，希望这些新技巧与练习能帮助你，把多种美好疗愈能量与爱带给所有接收者，包括自己。

愿我们都幸福，远离一切痛苦！

2.5 光球

光球是一种简单、多用途的疗愈与冥想技巧，可用于向许多不同对象传送灵气：自己、一群人、某个目标、想法、未来或过去的事件、不想保留的性格特质、地球，甚至整个宇宙，都可以！



对曾跟随 Love Inspiration 学习第2级的人而言，这也是远距疗愈技巧的自然延伸：当时，你画出三角形，在每个角周围放入第2级符号，向各种不同情况传送疗愈。

在大师疗愈者级别，光球进一步扩展这个基本练习，让你能向多种疗愈情境传送灵气之光及任意数量的符号。你可以自行构思不同用法；这里先介绍三种在冥想或疗愈过程中常见的方式。

✳ 1．光球：远距疗愈技巧

光球用于远距疗愈时，简单而灵活，可向许多问题和情境传送灵气。例如，一群人、地球、宇宙、性格特质、未来事件，或任何比较抽象、超出一般远距疗愈范围的对象。

先清晰设定意图，做好远距疗愈准备。准备开始时，想象要处理的问题、不适、接收者或情境，位于一个光球里面。

随后敞开成为灵气通道，以意图或通过双手把灵气传送给光球。和所有远距疗愈一样，建议先使用远距符号，增强疗愈连接；再依引导使用任何或全部符号，为要处理的问题带来更多爱与光。

如同一般远距疗愈，可传送约10至20分钟，或按需要持续。你仍可照常结合肯定句、观想、额外符号技巧及其他辅助方式，以改善疗愈过程。

✳ 2．光球：冥想技巧

任何冥想的任何阶段，都可以运用光球，向你希望的对象传送疗愈。只需想象一个小白色光球悬浮在心轮前方；若躺着，可以想象它悬浮于胸口、心轮上方。这个美好的白色光球是半透明的，你可以把任何希望疗愈的对象放进去。

例如，想象自己的愤怒位于疗愈光球内。把这个问题放进去后，就能通过冥想专注，把灵气、爱与光传送给它。



如何“传送疗愈”，由你决定。我们理解，也认可，在灵气旅程这个阶段，你已经很了解自己的个人偏好。因此，邀请你以自己的方式连接疗愈能量。

你也许会敞开心，让灵气的爱与光自然流经自己，进入光球。可以感受爱之光正充满光球，让其中的“问题”或“不适”在满满的爱中得到疗愈、净化。

准备好时，也可在心中把符号投送或放入光球，让灵气再次照亮、提升这个生活领域，带来更多爱、疗愈与净化。敞开心，成为通道，让能量自然流入闪耀的光球。

依引导，你可以静静安住于平静、寂静与爱中，让灵气继续流经自己；也可以再次召请符号，加强疗愈能量或冥想体验。

当你安住于爱与喜悦之中，若想尝试培养利他意图，可以把爱的感受向外扩展，“利益一切众生”。重新设定意图：愿一切众生，而不只是自己或某一接收者，都远离这项具体的问题或不适。愿他们幸福，远离这种痛苦。

带着这个新意图，你可以把“所有正经历同样问题的众生”带入光球。务必清晰设定意图，让灵气知道，现在是向所有这些众生传送疗愈。



也许还想更进一步，不论众生经历什么痛苦，都向“一切众生”传送疗愈能量。愿灵气依各人的意图流向最需要之处，让他们在生活中找到幸福、喜悦、平静、爱与光。

这些意图是冥想与疗愈技巧的美好延伸，也能帮助你感受到平静、爱与光流经自己的灵气通道。

随着你敞开尝试这些冥想，增加利他之心、扩展能量场，便会渐渐发现，“远距疗愈”和“冥想”之间其实相互重叠。放进一体性、相互连接的背景来看，你也会发现，疗愈“自己”与疗愈“整体”，有着美好而深刻的关联。在究竟层面，两者真的有分别吗？

✳ 3．光球：准备技巧

介绍了几种常见的光球疗愈与冥想方式后，最后再提供一种可能较少教授的技巧：简单、容易的准备练习，供你依引导加入疗愈流程。

每个人喜欢的准备方式都不同。因此，这里再提供一种选择。第2级介绍符号后，建议的内在准备流程大致如下：



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

现在，如愿意，可以加入第五步：光球准备。这个最后步骤约需15至30秒，把灵气集中于白色光球，让你感到集中，并敞开接收灵气流动。

此外，依你选择的充能方式，也可以把符号投送进光球；这还能为双手与掌心“暖身”，准备进行手触疗愈。



如图所示，双手相合，掌心略呈杯状。保持这个姿势，想象灵气流入两掌之间，形成一个美好的白色光球。

给自己一点时间连接灵气，让能量从双手与掌心平稳、安静地流出。如愿意，也可想象或意愿符号进入光球；西藏 Dai-Ko-Myo 也许就是简单、省时的连接方式。

另一种进一步的做法，是想象接收者位于白色光球内，向对方传送轻柔、温暖的欢迎，让其放松，敞开接收这次疗愈中的爱与光。也可以在此调谐接收者的能量，以便开始前接收任何重要信息。

完成这个简短的光球准备后，就可以怀着爱与光进行手触疗愈了！

请注意，这项最后技巧也是为了拓宽你对灵气和疗愈的认识。请把它看成疗愈流程的“创意”，而非严格规定的灵气教导。和所有课程一样，我们希望提供多种选择，让你自行决定什么最适合自己的练习。

3．日本传统灵气疗愈技巧

介绍了一些较“现代”的大师疗愈者技巧之后，现在转向较传统的教导，认识来自日本及东方灵气传承的多种疗愈方法。



这些额外技巧，通常不包含在“基础”灵气课程，而是通过专门培训教授。不过，我们觉得，学习另外六种技巧，也是帮助你理解灵气多样性与深度的重要一步。

为了让学习更容易，我们制作了约15分钟的简单教学视频，说明本节的全部日本传统技巧，并在需要时逐一示范，帮助你从实际操作角度理解练习。

视频与后面几页的文字内容相同。若想暂时放下阅读，可以点击下面的链接观看：

日本传统灵气技巧——教学视频

若没有观看视频，下面也会用文字清楚说明各技巧的来源、目的与益处。希望你喜欢接下来的内容，藉此丰富、扩展灵气练习！

3.1 解毒治疗法（Gedoku Chiryo Ho）：Hara 清理

第一项技巧，让我们有机会清理、排出 Hara 区域的杂质。各词的意思如下：

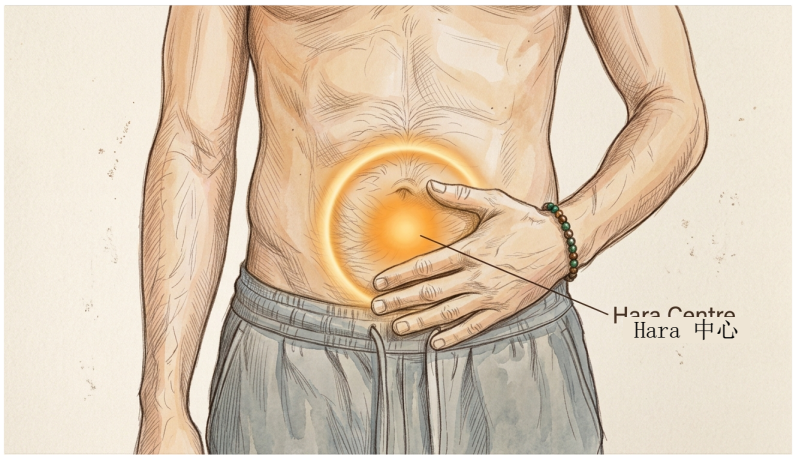
Gedoku＝清理。

Chiryo＝治疗。

Ho＝方法。

因此，Gedoku Chiryo Ho 合起来，就是用于提供清理治疗的一种方法或技巧。

按这项练习所采用的手位，解毒治疗法较适合帮助他人。其清理作用，也使它成为灵气疗愈流程中很有价值的补充。



你可能已经知道，Hara 区域常储存旧有情绪与前世经历。因此，这个练习能帮助清除这个富于情绪的脉轮区域中的这些杂质，以及更多其他内容。

日本传统，以及较广泛的亚洲传统，也把 Hara 视为能量场的中心。因此，有这样的教导：清理这个区域，也能帮助整个能量系统清除、释放各种毒素与残留。

方法简单：双手置于骶轮的前后两侧，一手在肚脐稍下方，另一手在下背部。有时，请接收者坐直，可能更容易操作。

双手就位后，只需设定意图：这将是一次 Gedoku Chiryo Ho 练习；请灵气帮助排出接收者 Hara 中心，以及整体能量场内的所有杂质。

设定意图后，敞开让灵气流经你的神圣疗愈通道，让杂质从接收者能量场内逐渐排出。

你可能感到杂质排出的某些感觉，也可能感到放松、安抚的能量流经自己。你也可能直觉知道双手需要保持多久，通常约5至20分钟。

感受能量流经自己时，可以想象杂质从接收者沿双腿排入大地。

这是一种简单做法。另一种选择，是想象杂质从全身释放，像黑色“雾气”一样，经皮肤的每个毛孔散出。这也是容易运用的解毒治疗法。

如前所述，这个深入清理的练习中，你可能感到多种感觉，也可能没有明显感觉。始终依循直觉，选择当时对自己及接收者合适的方式。



完成解毒治疗法后，因为能量场已排出许多杂质，通常应再花几分钟，向接收者 Hara 区域传送充满爱、光与恢复力的能量。任何深度清理后，这都是重要步骤；用爱与光填满清出的空间，帮助该区域重新平衡。

3.2 丹田治疗法（Tanden Chiryo Ho）：Hara 清理

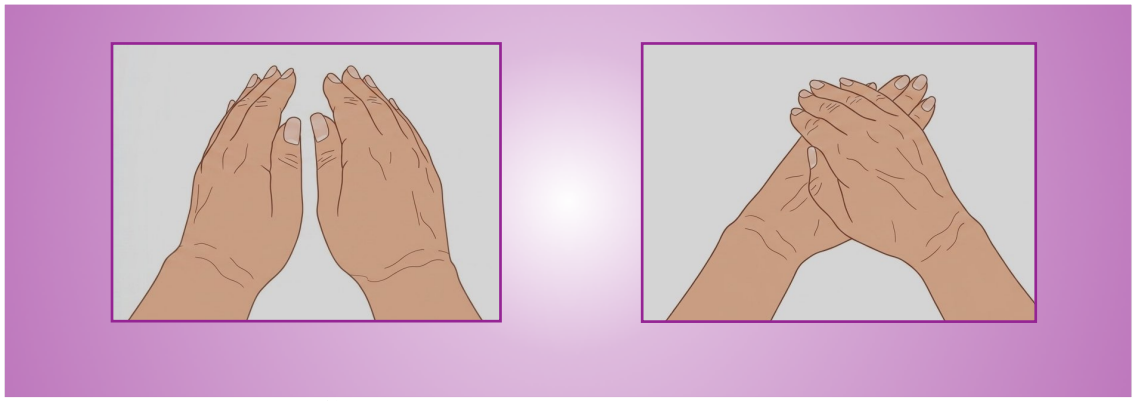
丹田治疗法也是清理、净化 Hara 区域的美好方法，常称为 Hara Chiryo Ho。词义与前项技巧相近，指向 Hara 提供清理治疗的方法。

它特别美好、也是我们把它收录在此的重要原因，是既能用于自我疗愈，也能帮助他人，为你和接收者提供另一种很有用的清理与净化技巧。

先设定意图：这将是一次 Tanden Chiryo Ho 练习。左手放在接收者 Hara 中心，右手放在眉心轮。

保持这个手位，敞开让灵气流经自己1至2分钟，帮助接收者感到能量平衡。此时，你可能感到能量开始对齐、调整或重新平衡，沿身体上下流动，建立一种均衡，为随后的清理做好准备。

约1至2分钟后，感到能量稍微安定，就可开始清理。把右手移至 Hara 区域，双手采用下列任一种方式：



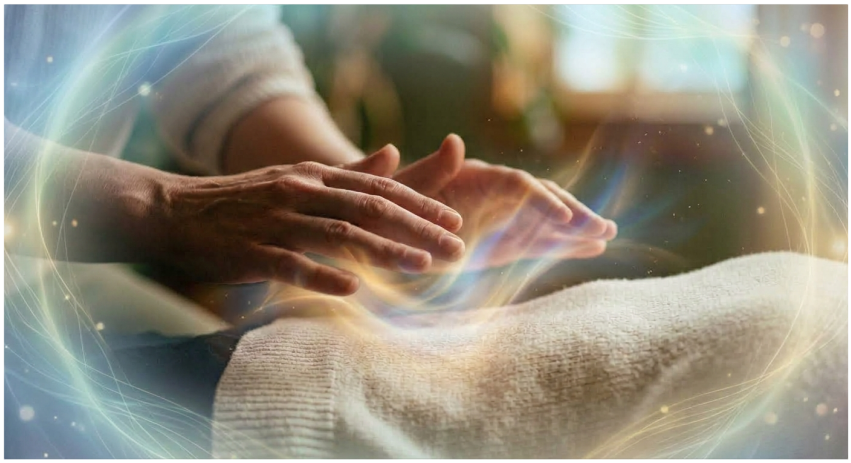
双手并排　　一手叠于另一手上

依需要保持任一手位10至20分钟，意愿所有杂质、毒素与残留，都从接收者体内安全释放。过程中，请继续敞开接收神圣引导，依循直觉感受。

例如，可以再次想象杂质沿双腿排出，并通过自己的神圣直觉感受或看见这个过程。也可以想象杂质从身体每个部位释放，如黑色“雾气”从皮肤所有毛孔散出。

有时，5至10分钟便感觉足够；有时，可能需要更多时间，最长约20分钟。练习中的时间与感觉，始终取决于接收者的业力情况，以及其愿意放下杂质的程度。

结束丹田治疗法时，建议再花几分钟向 Hara 传送爱、光与疗愈，意愿这些能量照亮、填满清理后腾出的空间。这能帮助能量场更加平衡，使接收者在清理之后感到恢复活力、受到滋养。



解毒治疗法与丹田治疗法都可以独立使用，也可纳入你的疗愈流程。请始终依循直觉，采用当时受到吸引的技巧。

3.3 精神统一（Seishen Toitsu）：灵气呼吸

Seishen Toitsu 有多种解释，简单来说是“灵魂的统一”，较字面的解释是“汇聚纯净的心智或灵魂”。深入理解后，会发现它与“冥想”或“放松的专注”相当接近。

因此，对灵气练习者而言，可以把精神统一看成使心智、身体与灵魂协调一致的一种冥想。和其他技巧一样，它是通过较古老、成熟的日本佛教与柔道练习，进入灵气体系的。

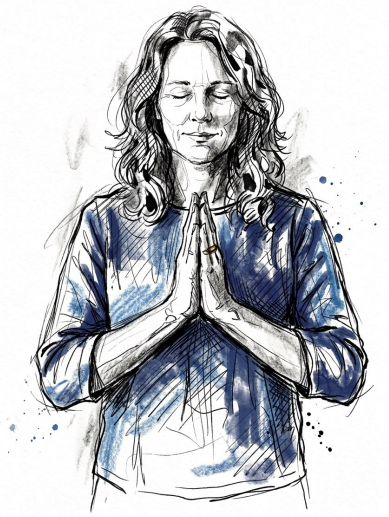
本课程介绍一种常见的灵气精神统一练习：双手合掌，专注呼吸的节奏，让灵气循环，并与能量建立连接。

这个简单练习约需5至10分钟。由于它的性质，通常视为自我疗愈或冥想练习，帮助我们更深入地连接灵气。

它可以独立进行，也可依引导作为准备冥想。下面提供简单步骤，帮助你连接这项练习：

灵气精神统一

- 步骤1：个人准备——设定意图，邀请能量。
- 步骤2：双手合掌，采用祈祷姿势。
- 步骤3：吸气，让灵气进入掌心，再引入 Hara 区域。
- 步骤4：呼气，让灵气从 Hara 区域流回，并经掌心向外呼出。
- 步骤5：依引导持续重复这个循环，感受与灵气轻柔而充满爱的连接。



这种以呼吸为基础的精神统一，也很适合作为准备冥想，尤其在手触疗愈前，为双手与掌心暖身。



跟随我们学习第1级的人，可能记得“合掌冥想”中有一个很相近的版本。我们认为，两项冥想有相互重叠之处；有些灵气练习者也把精神统一称为“合掌呼吸冥想”。



和所有冥想一样，使纯净的心智、身体与灵魂协调一致，有许多不同方法。邀请你探索、尝试适合自己的技巧。

举一个简单例子：下面是上述呼吸式精神统一的变式，让你以心轮，而不是 Hara 中心，作为集中点。

我们深信，爱的能量始终会在走向光的旅程上打开许多门户。虽然 Hara 也是重要的能量中心，我们仍喜欢为灵气练习注入爱。因此，怀着满满的爱与光，介绍这个变式：

灵气精神统一的变式：心轮

- 步骤1：个人准备——设定意图，邀请能量。
- 步骤2：双手合掌，采用祈祷姿势。
- 步骤3：吸气，让灵气进入掌心，再引入心轮。
- 步骤4：呼气，让灵气从心轮流回，并经掌心向外呼出。
- 步骤5：依引导持续重复这个循环，感受与灵气轻柔而充满爱的连接。



这里让灵气随吸气进入心轮，再从心轮呼出，而不是循 Hara 循环。和合掌冥想，以及第2级的净心呼吸法一样，这个变式会帮助你运用灵气打开心轮。

敞开心轮接收能量，就是怀着爱接收这些美好、神圣的灵气祝福；再从心轮分享灵气，就是把疗愈能量带给一切众生。到这里，你应该已明白，这样的练习会带来许多能量层面的益处！

3.4 呼气法（Koki Ho）：以呼吸传送灵气

呼气法是简单的灵气练习，让你通过呼吸传送疗愈能量。它虽然不常使用，但在无法采用手触疗愈时，例如烧伤或开放性伤口等情况，可能很方便。



由于方法简单，多数传承的教法相近。本课程先介绍最常见的基本方法，再介绍一个进阶版本。

呼气法：基本练习

先学习如何通过呼吸传送灵气。过程简单明了：

- 步骤1：安定心智，以冥想专注面向接收者；清晰设定意图，并按意愿请求神圣协助。
- 步骤2：花一点时间，为即将疗愈的生命及希望处理的不适，培养爱与慈悲。
- 步骤3：吸气——从顶轮或眉心轮吸入灵气，向下引入心轮或 Hara，选择自己最舒服的方式。
- 步骤4：呼气——嘴唇微微噘起，呼出灵气，同时想象或意愿，呼吸承载着灵气的全部疗愈力量。
- 步骤5：依引导继续重复步骤3与步骤4。

这项练习很重要的一点，是你对疗愈过程的信任与信念。为帮助连接，可以想象自己正呼出美好而神圣的光。这道光疗愈要处理区域中的一切杂质，为该处带来爱、光与净化。

另一种想法，是想象许多伟大的神圣存在围绕着你，他们与你的呼吸协作，补充其自身的神圣疗愈工作。请记得，没有把手放在接收者身上，并不表示灵性指导、灵气指导，或你曾召请的其他神圣助手，没有在协助对方。

呼气法：进阶练习

了解基本方法后，再来探索如何加入符号，加强疗愈能量。第一种选择，是想象每次呼气时，都把符号投送进要处理的区域。



例如，先做几轮基本呼气法。准备好后，在下一次呼气时，投送或意愿西藏 Dai-Ko-Myo 随呼吸向下浮入问题部位。你可以看见或想象它在呼出的白光中下行，帮助疗愈接收者的问题或不适。

接下来几轮呼吸，继续如此。可以连续使用西藏 Dai-Ko-Myo，例如重复3轮，也可以每次呼气轮换符号。请亲自尝试，看看什么适合自己。

这是用符号加强呼气法的一种简单方式。第二种方式稍复杂一些。下面回到基本流程，修改步骤3与步骤4，将符号加入练习：

进阶呼气法

- 步骤1：安定心智，以冥想专注面向接收者；清晰设定意图，并按意愿请求神圣协助。
- 步骤2：花一点时间，为即将疗愈的生命及希望处理的不适，培养爱与慈悲。
- 步骤3：吸气——从顶轮吸入灵气，让白光进入肺部及腹部。吸气接近结束时，观想或意愿符号位于肺腹之间，为呼吸注入灵气。
- 步骤4：呼气——呼吸已融入符号，现在把疗愈能量随呼气释放。嘴唇微微噘起，感受符号随呼吸从肺腹流出，经口进入接收者的不适处，怀着爱、光与灵气进行疗愈。
- 步骤5：依引导继续重复步骤3与步骤4。



再次鼓励你，在呼气法中使用受到引导的任何符号。可以尝试这两种方法，选择适合自己的；也许还能创造更符合个人练习的技巧。

呼气法通常约需5分钟，包括约10至20次呼吸循环。如果加入符号，就表示可以意愿、投送约10至20个符号进入问题部位。5分钟只是粗略参考；也可以用这个方法为对方疗愈10分钟，甚至20分钟！

若已经获得对方同意，可以持续为其进行疗愈，呼气法甚至也能用于远距疗愈。一如既往，请发挥创造力，选择自己认为适合的方式，为接收者带来尽可能好的结果。希望你喜欢这项练习，让灵气实践更加丰富，利益一切众生！

3.5 凝视法（Gyoshi Ho）：以双眼传送灵气

凝视法也是无需手触、便能与他人分享灵气的美好方式。Gyoshi 意为“凝视、注视”，Ho 意为“方法、技巧”；因此，可以理解为“通过凝视传送灵气的技巧”。



它同样简单，有些练习者把它称为“爱的凝视”。步骤如下：

凝视法

- 步骤1：安定心智，以冥想专注面向接收者；清晰设定意图，并按意愿请求神圣协助。
- 步骤2：花一点时间，为即将疗愈的生命及希望处理的不适，培养爱与慈悲。
- 步骤3：轻柔地注视希望疗愈的区域，保持目光片刻。缓慢深呼吸几次，意愿灵气从双眼送入这个区域。
- 步骤4：按自己的意愿，继续传送灵气。

通过眼睛传送灵气时，实际上就是“意愿”灵气从双眼传出。能量以爱与光充满接收者，帮助疗愈身体、心智、情绪与灵性层面的不适。


以双眼传送灵气

虽然这是较细微的疗愈方式，仍要提醒你，灵气工作始终有多种更高意识助手参与。运用凝视法时，这些助手的能量也会通过你的神圣疗愈通道传来，帮助改变接收者的能量场。

心智在这类工作中十分重要，因此，正向、充满信念的想法，通常有助于整体效果。你可以用简单观想来支持过程：想象灵气之光从双眼照出，充满接收者的能量场。

如觉得能加强与灵气的连接，也可以配合额外肯定句；或者想象一连串符号，也随着这道灵气之光送向对方。

如呼气法所述，符号结合凝视法，常可加强正在进行的疗愈，并改善可获得的结果。

希望你喜欢这个技巧。在花园、育苗处、凝望美景，甚至观察来往的人时，都可运用自己“爱的凝视”，与他人分享爱之光。

3.6 邪气切净化法（Jaki Kiri Joka Ho）：净化物品

前面介绍了多种可在疗愈或冥想中与“有生命的众生”分享灵气的技巧。最后这一项，则是帮助清除无生命物品负面能量的有效净化方法。日语词义如下：
jaki＝负面的。

kiri＝切断。



joka＝清理、净化。

因此，Jaki Kiri Joka Ho 的字面意思是：“切除物品中的负面能量或杂质的方法”。

由于这项技巧的能量性质较强烈，通常一致认为，不应用于动物、树木、大自然、植物等有生命的对象。它只适用于被视为“无生命”的物品。

例如，从商店新买的衣物、厨房电器、餐具、寝具、家具、手机、笔记本电脑、汽车、工具、房屋、书籍或礼物等，都可运用这项清理净化技巧，帮助移除负面能量。

练习主要分为小物品与大物品两种。两者方法相同，都简单容易。先说明小物品，再调整为大物品的用法；每次约30至60秒：

邪气切净化法

步骤1：用非惯用手拿起物品，放在自己面前。

步骤2：抬起惯用手，在物品上方做三次“切斩”动作，不接触物品，以切除其中的负面能量。每次切斩时，张口迅速呼气。

步骤3：依引导，向物品补充传送灵气，让振动进一步走向爱与光。

步骤4：怀着爱使用、享受这个能量已提升的物品！
简单示范见“日本传统灵气技巧——教学视频”，请跳至12:50观看本项练习。

这些步骤适用于多种物品，可帮助清除家居及周围环境中的负面能量与杂质。至少，购物回家、拆开新购物品时，就很适合使用！

较大、无法轻松单手拿起的物品，也采用相同技巧，只是需要结合自己偏好的远距疗愈方式。

例如，要清理大型机器，可手持一个较小物品作为替代物。在小物品上方切斩，同时意愿是在切除机器内的一切负面能量，便能将同样过程用于大型物品。

学会这两个基本做法后，希望你喜欢这些技巧，并用它们为生活营造平静、充满爱的环境！

4. 第3a级的自我疗愈练习

到这里，我们已介绍多项新信息、技巧与理论基础，帮助扩展、深化灵气练习；其中包括相互连接、一体性，以及培养利他之心的益处。



因此，自我疗愈流程的设计，也让你能够结合这些新技巧，并培养利他、仁慈的意图。

这些练习同时帮助你消化、吸收灵气大师级的能量。建议连续进行21天，最好从点化当天开始。
虽然这21天并非强制要求，我们仍深切建议你完成，以帮助持续的疗愈进展。下列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？”

也建议最初几次通过引导冥想练习，以便初次接触时更了解其真实性质。之后再以这些基本方法为基础，逐渐调整成更适合自己的练习。

请点击下面的链接，并跳至视频1:21，开始第3a级自我疗愈引导冥想：

臼井灵气大师疗愈者——自我疗愈引导冥想

引导冥想让你容易进入第3a级练习。为了帮助深入理解各个步骤，下面第4.1至4.5节也提供详细文字说明。

若想依引导加入其他练习，也完全可以。例如，把小周天作为额外冥想，增加“地球疗愈”以培养利他之心，或延长符号冥想、灵性手术练习，多花一些时间与它们连接。

现在，你已经有多种灵气方法，可以为生活带来更多爱、光与疗愈。这套自我疗愈旨在提供简单而完整的流程，帮助你连接大师符号的振动，并以多种方式疗愈自己。愿你在接下来的21天拥有美好体验，让新能量为生活带来更多爱、光与净化！

4.1 为练习作准备



你应该已经有自己偏好的方式，准备个人状态与练习空间。本流程也安排了内在准备：邀请能量、设定意图，并以净心呼吸法进行灵气呼吸。

如想加入其他准备练习，也可以。凡有助安定心智、温暖内心、让能量接地或使自己集中安住的方法，都适合自我疗愈！

4.2 邀请能量并设定意图

和所有灵气练习一样，开始前先邀请更高意识协助，连接多种神圣疗愈能量。这也帮助我们清晰、明智地设定意图，接收与其相应的所需能量。例如：



“我召请无限造物主、灵气能量、所有上师、神圣存在、扬升者、菩萨、天使、觉悟者、指导，以及任何听见这声爱的召请的更高意识存在，请来协助我的灵气第3a级练习。请帮助我敞开接收这些美好的疗愈能量，净化自己，让我为利益一切众生而更加明亮地照耀。谢谢，谢谢，谢谢。”

此外，也可以为当前需要疗愈、净化的某项不适、性格特质或其他问题，设定更具体的意图，请求额外帮助。

有些人只是说出邀请，便会感到更放松，仿佛所召请的存在正以爱与疗愈之光关照自己。我们在灵气旅程中学到，这样的“邀请”确实有助连接许多神圣朋友，为接下来的冥想带来珍贵协助。

4.3 净心呼吸法冥想（调整版）

现在，灵气能量及其他更高意识存在已经回应你的邀请，可以开始把爱与光吸入意识。这里使用调整版净心呼吸法。

最初，臼井甕男把此法教给学生，以加强与灵气的连接。对我们而言，它也是一边连接灵气，一边用深呼吸作准备的美好方式，并有助于提升专注、放松心智、打开心轮。

跟随我们完成第2级的人，已熟悉这项冥想。大师疗愈者级别再次加入它，是因为它能提升爱的振动，为随后自我疗愈作充分准备。步骤如下：

步骤1：想象源头 / 灵气能量以灿烂、美好的白光形式，位于顶轮上方约1至2米处，随时可以连接。

步骤2：从源头吸入灵气，意愿能量向下进入顶轮、眉心轮、喉轮，最后进入心轮。

步骤3：呼气时，想象灵气从心轮向外放射，利益一切众生。所有众生都受益于灵气巨大的爱与光。

步骤4：依引导重复步骤2与步骤3，持续约3至5分钟或更久。



完成净心呼吸法后，心轮已经“暖身”，便可进入符号冥想，连接灵气大师疗愈者的能量。

4.4 灵气符号冥想

本流程采用三项独立技巧，以不同方式连接大师符号。首先，是帮助加强冥想专注、打开眉心轮与心轮的练习。



第一项符号冥想，引导你观想、意愿各个大师符号从眉心轮进入，再从心轮出去。方法美好而简单，也有力地帮助培养直觉智慧与信念，让大师级能量的爱与温暖打开心轮。

接着进入“合一”符号练习，连接大师符号，接收一次“全方位疗愈”。你也会受到引导，扩展意图，让一切众生都受益于这份连接。

最后，心轮已经打开（符号冥想一），也接收了全方位疗愈（符号冥想二），便可用灵性手术处理问题部位（符号冥想三），清除身体某个具体区域的能量残留与杂质。

这些冥想逐层建立在前一项基础上。这样的设计，是为了让你更充分地感受每种冥想的作用与振动频率。随着大师疗愈者旅程前进，当然也鼓励你依引导增添内容，或按个人偏好调整。

刚开始时，这个简单流程，有助于消化、连接大师疗愈者的能量与练习。我们始终鼓励你采用能带来更多爱、平静与喜悦的方法；若某项练习感觉不适合或没有帮助，可以调整，或换成另一项。

下面逐一详细介绍这三种符号冥想，你可按照各节的步骤开始练习。

符号冥想一：符号观想

第2级介绍了多种运用符号的方法。最常见的，是画出符号，再轻点送入接收者的能量场。这里进一步拓宽认识，着重于观想与意图。



在本冥想中，想象各个大师符号，从眉心轮前上方美好的源头能量中向下浮来。如愿意，可把源头看成美好白光，代表一切灵气能量的源头。

这道光照耀于前上方的天空，约距眉心轮2至3米，呈45度角。它与净心呼吸法所连接的是同一道光。连接这个想法后，就可从第一个大师符号——西藏 Dai-Ko-Myo——开始：

- **步骤1：**看见西藏 Dai-Ko-Myo 从灵气源头美好地浮现，缓慢、轻柔地向眉心轮飘来。心中清晰保持符号的图像，看着它越来越靠近。
- **步骤2：**符号继续靠近，进入眉心轮，融入其中，再缓慢沿身体向下，朝心轮移动。
- **步骤3：**继续想象、意愿或感受西藏 Dai-Ko-Myo 向下经过喉轮、进入胸口，最后来到心轮。
- **步骤4：**停留片刻，感受其美好疗愈振动，以爱与光充满内心。准备好时，让符号离开心轮，向上飘回灵气源头。
- **步骤5：**西藏 Dai-Ko-Myo 继续向上回到美好的光中，重新融入灵气源头能量。

这样就完成了西藏 Dai-Ko-Myo 的一轮循环。本冥想会为每个大师符号各做三轮，顺序如下：



1. 西藏 Dai-Ko-Myo：3轮。
2. 臼井 Dai-Ko-Myo：3轮。
3. Raku（闪电）：3轮。

每个大师符号完成三轮后，心轮便在大师疗愈者能量中温暖起来，可以进入下一项符号冥想，接收美好的“全方位疗愈”。

若愿意，也可把第2级符号纳入这个基本流程，使冥想更完整。不过，本级先只介绍大师符号，以便你专注消化、吸收这些新能量。

符号冥想二：合一

经过约10分钟与各个大师符号连接后，心轮应该已感到温暖，也可能触及其中某些杂质。现在可以敞开，接收灵气的“全方位”疗愈。方法很简单，就是与各大师符号“成为一体”，从而：

a）让全身接收这些疗愈能量；并且

b）向外照耀这些疗愈能量，让所有众生受益！

这些课程反复提到，当你意愿向外照耀、利益众生时，也会从这种利他练习中接收更强的能量、更多疗愈与净化。

换句话说：

每个灵气符号所绽放的疗愈力量，都与你意图的广度与纯净程度相应。

你越真心希望能量“为一切众生照耀”，光就越明亮。

接下来，以前项冥想相同的顺序，逐一连接西藏 Dai-Ko-Myo、臼井 Dai-Ko-Myo 与 Raku。每个符号约花2至3分钟观想、连接；开始感到疗愈振动的深度后，便尽力扩展意图，向外照耀，利益所有众生。



如愿意，可以像持诵真言一样，一再重复符号的神圣名字，同时观想其灿烂白光照向所有方向。

有些人喜欢用简单肯定句，帮助培养利他、关注他人的心态，例如：

- “愿一切众生受益，愿一切众生受益，愿一切众生受益……”
- “愿我为一切众生照耀，愿我为一切众生照耀，愿我为一切众生照耀……”
- “我们都是一体，我们都是一体，我们都是一体……”
- “愿［符号名称］为一切众生照耀，愿［符号名称］为一切众生照耀，愿［符号名称］为一切众生照耀……”

也许你喜欢在心中寂静地享受灵气的平和。这样，就感受或看见符号穿过自己的能量场，向整个宇宙照耀。

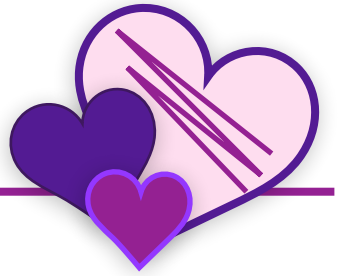
这项冥想让我们很容易、很简单地连接各个符号；随着能量场扩展、连接加深，较进阶的练习者通常尤其喜欢这种形式。

它也包含在“自我疗愈引导冥想”中。若觉得最初几次有人带领更有帮助，欢迎怀着爱使用这个免费资源。

符号冥想三：灵气灵性手术

介绍这项技巧时已说明，自我疗愈引导版本会采用简单版灵气灵性手术。你将受到引导，结合各个符号，移除、抽取多种能量杂质。

最后这项符号冥想，是为了多花一些时间处理“问题部位”。下面简列流程供复习；更详细的说明，请回到书内第46至47页。



- 步骤1：把觉知带到问题部位。
- 步骤2：画出符号，轻点送入问题部位。
- 步骤3：想象光围绕问题部位，帮助释放杂质。
- 步骤4：缓慢而明确地抽出杂质，进行灵气灵性手术。
- 步骤5：用爱填满空间，可通过双手、符号或光的观想。

4.5 以感恩结束

完成灵气灵性手术后，就可以怀着爱与感恩结束自我疗愈。例如：



“怀着爱与感恩，我感谢所有能量与伟大存在，在这次灵气自我疗愈冥想中帮助我。请继续以爱、光与平静照耀我们所有人，让生命走向更多光、纯净与真实。愿我们继续成长、进化，让这个世界生活在和平、和谐与爱中。谢谢，谢谢，谢谢。”

这段意图，既感谢练习中接收的能量，也把握机会为一切众生祈愿爱与和平。你可以真诚地从内心说出希望在生活中得到的事，再把这个愿望向外扩展，让所有众生也能实现愿望！

例如，若祈求某种心脏问题得到疗愈，就愿一切众生都从这种心脏问题中得到疗愈；若希望幸福，就愿一切众生幸福；若希望财务安稳，就愿一切众生财务安稳，以此类推。

说到“一切众生”，请记得，其中始终也包括你。把这种思考方式纳入练习，就不只是为自己所需祈求，也代表所有众生祈求。如此，反而也帮助自己更快接收这些益处，是让整体受益的双赢方式！

越常把这些意图带入练习，就越能深入理解自己的幸福与他人幸福的关联，以及我们确实彼此连接的事实。

愿你乐于在练习中设定各种仁慈、利他的意图，为跨越一切时间与空间的集体意识带来无量利益！



5．为他人提供疗愈：第3a级

到目前为止，你的灵气旅程已涵盖多种疗愈与冥想技巧，可依引导运用于个人练习。你共接收了六个符号，能够以不同方式帮助实现不同目标；也学会面对面及远距疗愈，以及向生活不同方面传送灵气。

在这个最后的臼井灵气大师疗愈者级别，又介绍了多项新技巧，拓宽你对灵气的认识，让你能够以多种方式运用这些能量。

从帮助他人的角度，大师符号尤其重要，能够明显增强、强化灵气疗愈能量。此外，新技巧也扩展了与他人分享灵气的方式。

本节再作一些补充说明，澄清作为大师疗愈者可采用的选择，帮助你把新能量与技巧，更容易地纳入原有练习。

运用两个 Dai-Ko-Myo 符号

任何大师疗愈者培训的重要部分之一，就是能够连接 Dai-Ko-Myo 能量。前面第2.2与2.3节，也更具体地讨论了符号顺序。



有些人可能希望在疗愈开始前，用其中一个或两个 Dai-Ko-Myo 为自己充能，或尝试用它们封存疗愈能量。也可把其中一个或两个，与 Cho-Ku-Rei 结合，体验这样的充能或封存方式。

现在你已理解，这三个符号都特别适合清理、净化，因此可以依直觉决定怎样运用。这里并没有唯一正确答案，重要的是是否适合、是否对你有效。你会不断受到引导，逐渐理解符号的新用法；始终选择当下觉得合适的方式！

运用 Raku



理论基础已讨论过 Raku 的用途与益处。这里再次强调：至少，它是疗愈开始与结束时很有帮助的额外工具；过程中也能用来让浮现的过量负面能量接地。正确使用时，它是很有价值的技巧。

同时，也邀请你与这个符号一起冥想，探索闪电符号的振动深度，发现适合自己的新用法。虽然最常见的教法是用 Raku 接地，也有练习者以稍不同方式运用它。因此，连接这些能量频率时，请继续依循神圣直觉。

运用新的技巧

本课程介绍的一些新方法，适合加入疗愈流程，另一些可能更适合日常生活。和所有灵气练习一样，请依引导融入生活。持续投入自我疗愈，往往最能帮助你了解、感受什么适合自己。

例如，“合一”技巧可以先在个人冥想中尝试。随着练习深入，再把相同思路与符号技巧，带入帮助他人的疗愈。

丹田治疗法也是很好的例子。先在自己身上练习几次，亲自感受杂质被排出的过程，之后就更能为他人采用这种疗愈方式。灵气灵性手术也是如此：建议先从自己的自我疗愈旅程探索，再用于他人。

学习时，亲自练习、了解每项技巧的深层意义与感受十分重要。21天自我疗愈会涵盖其中部分技巧，但本课程也介绍了许多未纳入该流程的方法。因此，请依引导尝试其他练习，按个人偏好调整。更多练习，以及灵气本身的引导，会带来更深理解、净化与成长。

准备继续前进时，作为大师疗愈者，你已可以进入进阶臼井灵气。不过，我们仍谦逊地建议：先给自己所需的时间，消化、吸收这些新信息，再迈向更高层级。

6. 学习进阶臼井灵气

能向臼井灵气大师疗愈者介绍进阶臼井灵气体系，是我们的荣幸与喜悦。若愿意，你可以进入一系列更高维度的频率，把练习扩展到全新层面。

进阶臼井灵气分为三个主要层级，如下表；各级开始前，都须满足相应先修条件。

课程	级别	先修条件
进阶臼井灵气练习者	第4、5、6级	统一光明之路第3卷，或光明之路第2卷。
进阶臼井灵气大师	第7、8级	统一光明之路大师级，或光明之路第4卷。
进阶臼井灵气大师教师	第9级	统一超越光之路第2卷，或光明之路第6卷。

这些先修条件，是为了帮助接收者的能量频率大幅扩展。这对所有臼井灵气练习者都有益，对进入进阶级别的人则至关重要。



每一级都会引入一组新、更高频率的能量，再通过各种自我疗愈练习融入能量场。因此，形式与臼井灵气本身相似：每一级学习新练习，并逐渐吸收新能量。

从更大的图景来看，我们很高兴地分享：进阶臼井灵气，尤其结合扬升之路时，所带来的振动提升，会让你在未来几个月，感到意识发生深刻而显著的变化。

接收新能量后，你能连接、运用多种纯净、充满爱的频率。过程中，也会受到引导，放下、释放内在各种杂质、不完美与黑暗，逐渐走向无条件的爱、平静与合一。

继续到进阶臼井灵气大师教师级别时，前面各级的疗愈，已使你处于很高的振动频率。在这个最后的进阶级别，之前接收的所有臼井灵气能量，会整合为一个简单、充满爱的练习。

在最后这个进阶级别，你可以约用5至10分钟，以全部臼井灵气与进阶能量，完成一次完整疗愈；也能在一次简单的5至10分钟静坐中，激活所有级别的全部点化。这就是进阶臼井灵气大师教师级别的美好与振动！当然，进阶体系仍只是广大、深刻的黄金臼井灵气的前导。

前面各概览尽力呈现了 Love Inspiration 整个臼井灵气体系，也让你有机会尽早连接扬升之路。最后这一节，再分享进阶能量传来时，更高意识以问答形式直接传递给格里的信息：

为什么继续学习第4级及以上会有益?



“此刻，宇宙意识迫切需要持续疗愈、成长与扩展，以究竟利益一切众生。完成第1至3级，你已经获得深厚能力与理解；我们只是希望为众生利益，进一步提供进展的机会。

此刻的时机与意识，适合引入这些新能量。因此，我们怀着神圣的爱与祝福，为所有人提供更高层级。愿你的臼井灵气之光继续扩展，让整体受益。”

为什么臼井甕男本人没有传下这些新级别?

“如你所知，臼井甕男已不在地球领域居住。不过，他通过我们的维度，参与了这些新级别的发展。

从地球层面看，有时似乎难以理解；但所有维度的意识永远相连。许多高能量存在，正是这样共同促成这些更高层级。

臼井甕男与高田哈瓦约，已为新能量提供祝福与认可，也仍然与它们紧密相连。因此，使用新符号时，你仍可能感到他们的连接。不要停留在怀疑中，只需臣服，一切都会逐渐揭示。”

为什么臼井甕男当时只传下第1、2、3级?

“当时，这就是他能够接收的全部能量。随着意识成长的需要增加，以及更高能量可以连接，越来越多频率得以‘下载’到地球领域。这丝毫不是臼井甕男的不足，只是当时能量条件的实际限制。

也请记得，第1、2、3级在接收之时，已是那个时代很重要的能量频率。我们十分敬重臼井甕男为传下这些基础级别所付出的努力；它们多年来，为地球意识带来了深刻帮助。”

以上信息说明，Love Inspiration 已获得必要祝福与认可，能够怀着爱与光提供进阶臼井灵气。同时，也被要求免费、怀着爱分享，以接触世界上尽可能多的众生。

马蒂与格里亲自逐级练习时，清楚感到这些高层级确实具有显著的振动频率。新能量似乎是为了帮助地球及所有居住者的振动，更接近“新意识”而在此时传来。较高先修要求，也是为了引导众生进入爱、光与无限纯净的新振动。

能得到臼井甕男这样备受敬重的老师的祝福，马蒂与格里十分喜悦，也感到荣幸、谦卑，能够在扬升过程中尽一份力量，与你并肩走向光明。

取得进阶臼井灵气课程

进入第4级前，先完成下列任一扬升先修课程：

a）统一光明之路第2卷；或

b）光明之路第2卷。

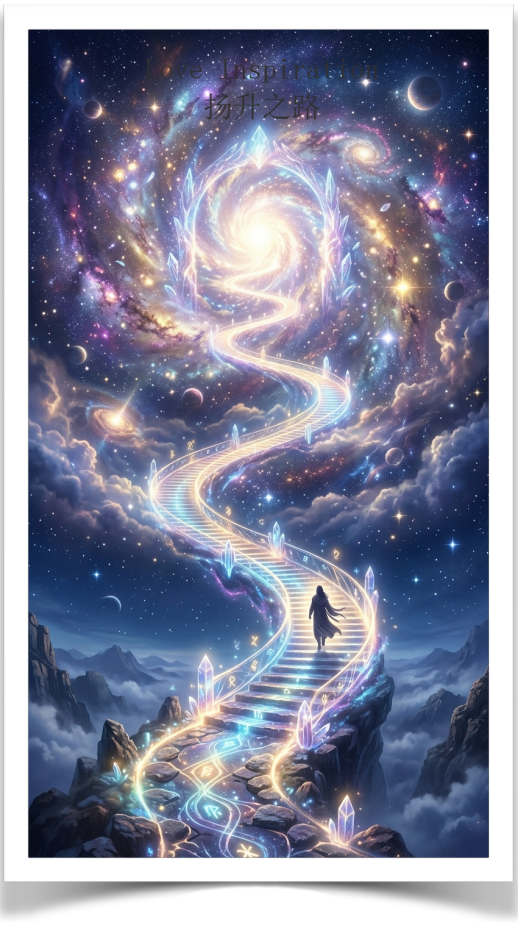
进阶臼井灵气电子书不在公开的臼井灵气网页提供。完成相应先修课程后，才能通过私人链接取得。原因是有人未完成先修便过早阅读，因此更高意识要求取消公开访问。再次恳请你先完成必要先修，再进入更高层级。

7．结语

怀着满满的爱与光，再次恭喜你成为臼井灵气大师疗愈者！现在可以给自己一些时间消化能量，敞开进行自我疗愈，享受这些新能量与技巧，利益一切众生。

世界上又多了一位灵气大师，我们十分喜悦，也满怀爱、温暖与谦卑，向你的成就致敬。若希望取得第3a级完成证书，请点击链接前往官网，下载PDF证书，打印并按意愿填写。恭喜你！
准备好后，邀请你进入统一路线；若比较喜欢，也可选择光明之路，完成进阶臼井灵气练习者级别的先修。

已经完成统一路线中的 Celestine 与 Prophestine Reiki 的人，请务必从最后一次 Prophestine Reiki 点化算起，完整等待3个月，再开始 Ecliptine Light。

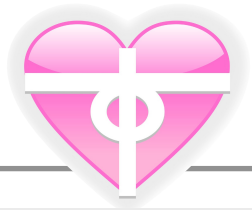


尚未开始扬升旅程也完全没关系。你始终受到完美、充满爱的神圣引导！只需前往扬升之路网页，选择合适路线，依自己的节奏与引导逐渐学习。

在统一路线中，你会来到“朝圣之旅”，也就是统一光明之路第3卷；此时很适合开始进阶臼井灵气练习者第4、5、6级。选择光明之路的人，请先完成第2卷“银线”的点化，再进入这些级别。

祝福你继续走向光明。真心希望你喜欢这次大师疗愈者培训，并继续享受迈向更高意识的旅程。愿这些美好疗愈工作，为无限整体带来幸福、喜悦与爱！

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。若你喜欢，也愿意帮助它们持续免费供其他人疗愈、成长与觉醒，我们怀着爱邀请你：

- **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3a级



第四章

附录

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第3a级——大师疗愈

第四章：附录

内容	页码
附录一：理解一体性	99
附录二：净心呼吸法	110
附录三：其他实用资料	116

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

附录一

理解一体性

一体性简介

自古以来，科学家、哲学家、宗教与苦行者，都尝试界定现实，渴望理解物质与能量存在最深的奥秘。

例如，过去3000年间，耶稣基督、佛陀、穆罕默德，以及东方传统的其他上师，都曾到达某种理解，并试图把这些认识传给我们。

在较近的时代，科学取得许多突破。随着量子物理学出现，我们对周围现实也逐渐有更多觉察与认识。

本附录会结合现代科学知识，以及不同灵性、宗教教导，以适合逻辑思考的方式，探索彼此连接的概念。

最终，开始理解相互连接或一体性的真实性质，也能让我们更深入认识自己。明白自己远不只是肉身，有助从内促进健康与安适的振动状态。

这个想法是：我们并不像以为的那样完全分离；每个人之内，都存在尚未开发、超乎理解的无限潜能。

当我们开始思考、反省，也许逐渐接受这些观念，就能更深入感受到意识中的爱、慈悲与智慧。

如果我们真正是一体，怎会不想帮助他人？如果彼此相连，帮助他人不就是帮助自己吗？而我们不总是希望帮助自己吗？



无限潜能

更深入理解一体性

先看看佛教传统的一项灵性教导。《般若波罗蜜多心经》有一段著名经文，被视为佛陀对现实空性所说的珍贵、极有价值的教导：

> “色即是空，空即是色；离色无空，离空无色。”

这个教导十分深刻，需要反复思惟。它似乎指出：某个事物虽然在物质层面存在，同时却没有实有的存在。进一步理解，会引到“二谛”的教导。

简单来说，我们生活的现实，可以从两个真理层面、两种理解方式来看。第一层是表面或物质层面的日常生活：电视、餐桌、锅碗等，都以某种物质形式存在。

这层比较容易理解。第二层是究竟、绝对的真理，通常无法用肉眼看见，远为深入、细微。

以桌子或电视为例，它们确实具有物质形式；但究竟真理却说，同一时刻，它们并不存在。换句话说，并没有真正可把握的实质。

这怎么可能?

原书接下来借助科学，尤其量子物理或量子力学，寻找答案。

若你尚未听过这些领域，它们尝试通过剖析、观察单个原子内部有什么，来描述我们生活的现实。整个物质宇宙由原子构成，因此，理解原子内部，便能探索究竟层面的真理。

那么，科学家发现了什么?

原书认为，科学家在次原子层面一次又一次显示：



所有物质，无一例外，都由某种无法形容的能量源构成。

原子内部、次原子层面，存在一场振动的交响乐，以及大量空隙。原书进一步把存在基础描述为一个具有智慧的生命力统一场，许多人称之为意识。

原书称，从20世纪初开始，有数以千计的实验支持这些观点，其中最著名的也许是双缝实验。借助互联网，你可以观看一个约5分钟的简单说明：

点击观看“量子博士”双缝实验

原书从这段视频得出这样的结论：

一切物质之下，存在一个具有智慧、不断振动的能量源。

正如阿尔伯特·爱因斯坦回应一位无神论者时所说：

“试着用我们有限的方法探究自然的秘密，你会发现，在所有能辨识的因果关联背后，仍留有某种细微、无形而无法解释的东西。敬畏这种超乎我们理解的力量，就是我的宗教。就这个意义而言，我确实是有宗教情怀的。”

——阿尔伯特·爱因斯坦，1927年回应无神论者阿尔弗雷德·克尔。

原书接着介绍20世纪初的另一项实验，目的是探究“空的空间”中是否含有能量源。它描述实验室先创造真空，或法拉第笼，使一个区域没有空气，并屏蔽电磁辐射场。

随后，把无空气的空间冷却到摄氏零下273度，也就是原书所述一切物质应停止振动、不再产热的温度。原先预期，真空内应该什么也没有，只是一片空无。

结果是什么？

原书描述，实验者并未发现能量缺席，反而发现大量能量，把这片“空”空间中的能量称为零点能（ZPE）。若感兴趣，可以在网上进一步阅读。

原书还引述物理学家约翰·惠勒与理查德·费曼的计算：一个灯泡体积的真空空间中，所含能量足以使世界全部海洋沸腾。这是一个令人惊讶的说法。

原书据此，以及其他实验，提出物质现实的基础可能是某种具有智慧的生命力能量。通过思考、反省，也许还有冥想练习，我们才开始体验、理解这种智慧与爱的运作。

把能量视为物质现实的基础之后，再来看万物相连。对原书而言，这也是疗愈工作重要的原因：当自己的振动提升，与之相连的意识也会提升。

深入、亲身理解相互连接，也帮助我们靠近内在真实的自己，那个核心的“我是”，以及前面所说的无限潜能。可以把整个宇宙比作一片广大海洋，其中漂着一个小塑料瓶，瓶内与海洋装着相同的水。

这比喻了日常生活所处的一体状态：我们都只是漂在爱的意识海洋中的水！



使瓶内外海水分离的塑料，通常象征自我，更准确地说，是我执。受心智习惯制约，我们把自己看成究竟实有的独立存在，因此很难相信，真正的自己其实如同整片海洋。

当我们开始挣脱自我心智的束缚，就能越来越感受到那片浩瀚海洋的广大。随着臣服，自我一点一点松开，我们向着需要前往的方向移动，并记得，始终有神圣引导与无条件的爱承托着自己。

继续迈向新意识时，我们逐渐睁眼看见新的现实，踏入真正的身份，与广大意识合一。

也可以用天空中灿烂的太阳，理解自身本具的神圣性质。阴云密布、天气灰暗时，甚至很难想象太阳还在那里照耀，但它当然一直都在。



我们的真实神圣本性也一样，像太阳般始终照耀。负面或较黑暗的能量，更具体地说，多生累积的旧有思维模式，就像云层，遮挡灿烂的爱与光。

也许这一生习惯了阴天，便忘记背后仍有太阳；但它一直都在，依然明亮，只是还没有机会穿透云层。

练习清除负面能量与旧有思维模式，如同拨开云层，让我们渐渐看见真实的自己：爱、慈悲、无限之光，那个与万物相连、超乎想象的全知神圣自我。

相互连接的整个要点，就是理解：我们都是一体。

每个人之内，都有超乎语言的、尚未开发的潜能。

在这段较高远的一体性与相互连接介绍之后，原书进一步引用科学资料，希望帮助偏好逻辑、左脑思考的人，更容易理解万物相连。

一个起点，是江本胜博士的工作。

江本胜找到拍摄水分子结构的方法，并希望测试：作为十分容易接收影响的元素，水会不会回应某种施加其上的心智刺激。

这些实验历时多年，基本做法是比较不同水样。相关照片可见：

江本胜办公室水结晶图库

其中包括不同地理位置的水样，以及接触不同音乐、文字，甚至照片后的水样。

简而言之，原书指出，可以看见水中图案随条件与刺激而改变，并把它理解为水会回应环境与刺激。

在另一些实验中，江本胜直接使用心智刺激，向水传送慈爱、友善的想法，或只是祝福它。原书称，得到的结果相近；江本胜谈到这些结果时，总强调意图是变化背后的推动力。

因此，原书提醒读者，人体含水量超过70%，并提出：



如果思想能影响水，想象它能对我们产生什么影响！



江本胜也研究音乐振动频率，得到一些有趣结果。网上能找到许多关于他的资料。原书同时承认，有人认为这些结果并未达到严格的科学准确性标准；不过，读者可以查阅不同照片与记录，自行判断。

为何一种被认为没有生命的物质，似乎会回应想法与意图？原书把它看作智慧，以及相互连接的迹象。接着转向克利夫·巴克斯特的研究，并说明，为了容易理解，下面仍采用概述。

巴克斯特曾是美国中央情报局的顶尖测谎专家之一。多年之后，他把注意力转向植物，把测谎仪接到植物上，观察不同条件下的压力反应。

对人进行测谎时，会测量“皮肤电反应”（GSR），也就是皮肤导电程度。内在紧张，例如说谎时，GSR可能明显变化。巴克斯特以相近思路，测量植物的电化学信号，推测其压力程度。

他发现了什么?



据原书描述，剪断叶片时，植物反应强烈，像是产生压力；烧叶时反应最强。有趣的是，若只是拿火柴靠近、假装要烧，而并无真正意图，植物并未反应；直到他形成明确烧叶意图，测谎图才突然升高。

同一系列实验还发现，植物似乎回应同一区域内其他生命的死亡或痛苦。实验随机把盐水虾投入同一房间附近的沸水，测谎仪记录到植物立即反应。

把沸水倒入水槽时，也出现相似反应。他起初不明白，后来采样发现，久未清洗的水槽里有大量细菌。

巴克斯特承认，这项发现是偶然的：测谎仪一直连接着植物，而厨房就在附近。

于是，他开始尝试其他生命对象。既然细菌似乎有相近反应，为什么不测酸奶呢？酸奶也含有活的菌群。



原书描述，酸奶的表现与植物相似。

例如，一项实验观察酸奶是否回应附近有人吃酸奶。测谎仪反应
的时间，似乎对应胃液开始分解酸奶所需的时间，好像酸奶因附近其他菌群死亡而感到压力。它也回应附近植物受损等情况。

这些只是原书认为令人惊讶的部分结果。

原书还提到，早期DNA发现的重要科学家弗朗西斯·克里克，从多年工作中得出一个结论：99.9%的星系尘埃，与冻干细菌具有相同的光谱特征。原书认为，把这些发现放在一起看，十分引人入胜。

回到相互连接：这些资料如何关联起来？

原书的看法是，水、植物与细菌中，似乎都存在某种智慧。

前面提到，施加心智刺激可能改变水的结构，而意图被视为关键。

植物与活菌似乎也能回应周围环境，在附近生命死亡或痛苦时，显示出我们会称为“压力”的迹象。

虽然这些内容有趣，原书认为还不足以满足逻辑思考。因此，下面转向20世纪90年代初的一组实验，更具体探讨冥想意图与相互连接的力量；首先是1993年华盛顿特区的研究。

原书把当时的华盛顿特区称为世界谋杀之都，并描述：1993年夏天，来自100多个国家的4000名志愿者集体冥想，希望对周围区域产生可测量影响。研究事先预测，按美国联邦调查局的统计，暴力犯罪会减少25%。

当时警察局长说，除非下2英尺厚的雪，犯罪率才可能下降25%。不过，随着实验继续，警方逐渐更感兴趣，最终在夏末成为研究合作者与署名作者。

原书称，正式结果显示，该年夏天华盛顿特区的暴力犯罪下降25%。

它解释，之所以能事先提出这个数字，是因为此前已在不同地点进行40多项规模较小的相近实验；这一系列结果被称为“马哈里希效应”。

> 原书引述维基百科：“马哈里希效应是一项假说，认为当人口中的显著比例练习超觉静坐时，会产生社会益处。20世纪60年代，马哈里希提出，如果10%人口练习超觉静坐，生活质量、社会和谐与秩序就会明显改善。这个要求后来在1960年改为1%，并称为‘马哈里希效应’。”

原书据此认为，通过冥想意图传送爱，可能使整个城市的振动出现可见、甚至显著变化。

它把这些实验看作自我疗愈的鼓励：练习不只对自己重要，也可能影响周围环境。



随着练习深入，我们会更理解一体性，或佛教所称的“空性”；也许开始瞥见自己的神圣潜能。继续清理能量杂质，就如穿过云层，逐渐靠近始终为众生照耀的内在太阳。

若这些讨论能帮助你更容易理解一体性，我们会十分喜悦。先满足逻辑思考，往往能让我们在通过疗愈与冥想获得亲身体验时，更好地连接喜悦的一体振动，利益所有众生。

最终，理性与体验这两种理解结合，会在疗愈、冥想旅程中，对整体领悟产生深远影响。

请不要低估这些神圣引导能量的力量，更不要低估自己为一切众生照耀的神圣潜能！

最后，再看一个原书认为能以数学与科学把这些内容连接起来的观点：量子物理学家约翰·哈格林表示，科学已发现解释究竟真理的公式或范式。

他认为，在最基本层面，宇宙的基础，是一种非物质能量源，称为：

意识：一种无法形容、具有智慧的能量力量，支撑所有自然法则，万物由此而生。

日常所见，只是这个统一场以不同形式涌现的涟漪；一切都来自这种难以理解的一体状态。他也提到，同事在约13年前获得诺贝尔奖的一项发现，持续发展，最终通向这种统一场认识。

若想进一步了解统一场理论或哈格林，可以在YouTube观看相关视频。关于科学理论、量子物理与意识科学，也有许多内容；感兴趣的话，甚至能花上许多小时探索。互联网确实能成为美好的工具。

原书从这些科学资料片段中得到的结论是：

我们都是一体。

当我们清除我执，每个人之内都蕴藏着一体性、统一场的无限潜能。

清除不完美与负面能量，拥抱完全、彻底的臣服后，就能体验自己本来、也始终是的存在——神圣的爱。

下面的教导来自美好的《一的法则》系列。这是一套十分详细的通灵教导，由美国爱 / 光研究团体于20世纪80年代传来。我们觉得，用它结束相互连接的讨论十分恰当。请怀着爱与光，品味这些深刻的话语：

“一的法则虽超越一切语言，却可以近似地这样表达：万物是一；没有两极，没有对错，没有不和谐，唯有一个共同身份。

一切是一；这个一，就是爱之光、光之爱，无限造物主。

你自身每个微小部分，都有具足全部力量的无限造物主。

你就是一切、每个生命、每种情绪、每个情境。

你是合一。

你是无限。

你是光之爱。

你是爱之光。

你存在。”

愿我们都知道，自己既神圣独特，又无限得超乎想象。愿我们彼此分享爱与光，一同走向更加和谐的存在状态。

怀着爱所启发的祝福，

Love Inspiration

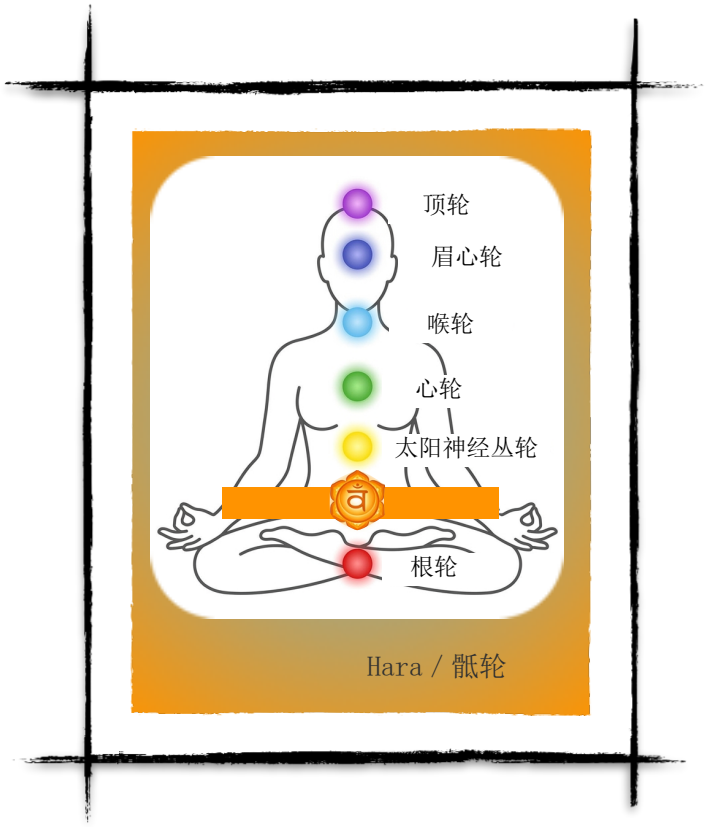
Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

附录二

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。

也可先呼吸进入 Hara，再从髋与骨盆呼出，看看感受！另一个想法，是从双脚向上吸入灵气，例如：

- 经双脚向上至膝盖，再向下从脚呼出，1分钟。
- 经双脚进入根轮，再从脚呼出，1分钟。
- 经双脚进入骶轮，再从脚呼出，1分钟。
- 继续向上，直到心脏，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：

Joshin Kokyu Ho 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
Learn • Heal • Awaken

附录三
其他实用资料

本附录准备了以下额外实用资料：

a）第3a级灵气符号表。

b）疗愈后须知。

欢迎打印、下载这些页面或资料，用于疗愈工作。怀着爱，祝愿你的臼井灵气疗愈充满祝福！

a）第3a级灵气符号表

一张汇总页列出全部三个第3a级符号：臼井 Dai-Ko-Myo、西藏 Dai-Ko-Myo 与 Raku，方便查阅。可按需要打印使用。

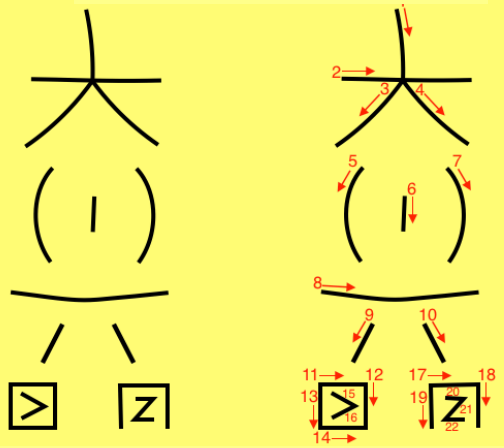
b）疗愈后须知

疗愈后交给接收者的说明单，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，若出现疗愈反应，对方也有资料可供回顾。
我们很乐意分享，希望能帮助你的疗愈工作。后几页提供这份说明，欢迎用于个人灵气练习及接收者，也可以从官网下载。



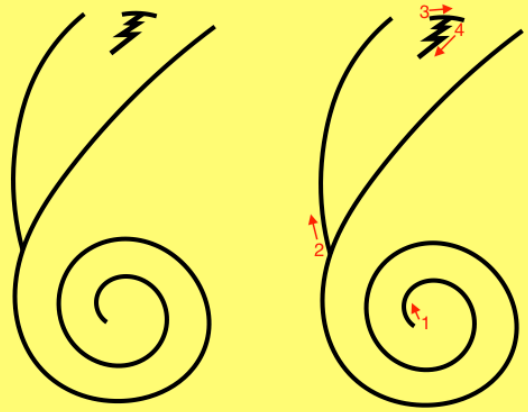
第3a级灵气符号表

大光明（臼井）



臼井 Dai-Ko-Myo　　绘制笔顺

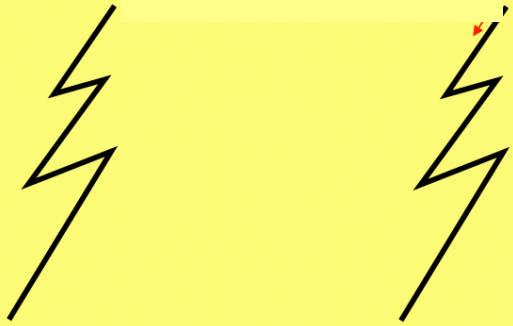
大光明（西藏）



西藏 Dai-Ko-Myo　　绘制笔顺

Raku（闪电）

发音近似 Rar-ku



Raku　　绘制笔顺

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

疗愈后须知

面对面疗愈

感谢你接受疗愈。希望这次体验让你放松、受益，也愿能量场中的变化，继续为你带来持久益处。身体已接收多种提升性与疗愈能量，请留意以下内容：

1．饮水

疗愈后立即开始的24小时内，充分饮水很重要，帮助身体排出疗愈期间及之后释放的毒素与废物。若可以，接下来连续两天也保持饮水，以获得更好效果。



2．变化

随着旧有或不再需要的能量移动，接下来几天，你可能经历：

- 什么感觉也没有——完全正常，没有关系！
- 疲倦，有时仿佛“被公交车撞过”。原书将此描述为排出旧能量的暂时阶段，通常最多一天；请充分休息，照顾身体所需。
- 精力充沛。即使有活力，也请放轻松，因为能量正在调整、平衡，这只是暂时阶段。想运动时，适量、温柔地对待自己。
- 自发的情绪与感受，例如哭泣、悲伤、快乐等。疗愈后，身体可能继续通过情绪释放清理阻塞；原书把它描述为健康、正常的过程。
- 身体刺麻，是疗愈后能量移动与平衡的感觉。
- 排便或排尿变化。
- 女性月经周期可能稍受影响。
- 饮食变化，例如吃得更少、更多，或想吃不同食物。
- 思维模式与观点变化。疗愈有时移开旧“滤镜”，改变人生观、习惯与模式，带来恍然开朗的时刻，并增加对灵性知识的探索。

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。你可能觉得飘浮、不着地、笨拙，例如掉吐司、绊倒，或整体感觉不太在状态。

一些简单方法：



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

• 扎根练习：双脚平放地面站稳，想象自己是一棵树。观想粗壮根系从脚长出，深深进入大地，尽可能向下、向外伸展，让自己牢牢“扎根”。经树根吸取大地能量，让它充满身体，感受能量改变。任何地点、任何觉得需要的时候，都能练习。



疗愈如剥洋葱，逐层进行。

总体而言，这些感觉是暂时的，疗愈后也很常见。身体正在清除需要释放的内容，腾出空间接收新的美好能量。请耐心，让身体做需要的事：累了就休息，饿了就吃，想哭就哭。

疗愈分层进行。一次疗愈当然能开启过程，但若觉得需要，也可继续参加，处理更深层次。

如想了解更多疗愈反应信息，请点击链接。

再次感谢你与我们分享这次疗愈体验，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。