昆达里尼灵气
Love Inspiration（爱的启示）



第 1、2、3 级

第18版 • 中文图文译稿

英文原书第 2 页

致谢与献词

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

我们向以下各位致以最深切的感激：

奥勒·加布里埃尔森先生，

以及所有仁慈地传递这些昆达里尼能量的神圣存有。

愿一切众生幸福快乐，永远远离痛苦。

Love Inspiration（爱的启示）是在新西兰注册的慈善机构。

版权所有 © Love Inspiration（爱的启示）

译稿说明：本书按英文第18版翻译，课程与能量名称采用中文，并保留原书插图、装饰与链接。灵性与疗愈观点属于原作者的教导。原版个别页码、层级名称及等待期表述差异，在相应位置注明。

英文原书第 3 页

本书的先修条件

欢迎！本课程没有先修课程要求。不过，在开始昆达里尼灵气课程前，请确认以下事项。

1. 已留出至少21天的间隔

从完成任何扬升之路点化，及 / 或任何一本 Love Inspiration（爱的启示）电子书课程（例如臼井灵气、宇宙灵气等）起，至少等待21天。



说明一：这里的“完成一本电子书”，指完成整本书，包括所有点化、等待期以及规定的每日练习 / 自我疗愈练习；“完成一次点化”，则指点化本身已完成，不一定包含等待期或相关练习。

说明二：建议保留这21天，是为了让身体有时间整合前一课程或点化的能量，避免能量系统负担过重。不过，如果这是你第一次学习 Love Inspiration（爱的启示）的课程，即此前没有接收过任何点化或课程，那么可以立即开始本书，不必等待21天。

有关课程 / 电子书之间休息期的更多信息，请参阅相关常见问题。

2. 已激活（解锁）能量与点化

请使用下一节的激活码，按说明激活昆达里尼灵气的能量与点化。

解锁后，你就可以开始了。怀着爱，祝愿你的昆达里尼灵气之旅顺利美好！

补充说明：进阶昆达里尼灵气（第4级起）要求完成扬升之路先修课程，约需12至18个月。如果你尚未开始扬升之路，原书建议尽早开始。第4级的具体先修条件见《进阶昆达里尼疗愈：第4至9级》英文电子书印刷页码第二页。

相关链接：扬升之路 • 选择并完成扬升之路先修课程

英文原书第 4 页

本书的辅助资源

以下链接保留英文原版的目标地址，点击名称可打开对应资源。

每月免费扬升疗愈 • 扬升之路 • 统一光明之路

光明之路 • 扬升之路蓝图 • 扬升之路洞察电子书



Love Inspiration（爱的启示）手册 • 意识转变视频系列 • 扬升疗愈助推

金色扬升疗愈助推 • 星辰扬升门户 • 臼井灵气

昆达里尼灵气 • 宇宙灵气 • 神圣之光冥想

大师层级符号 • 神圣净化 • 冥想课程

灵性教导 • 慈爱法资源 • 自然生活理念

免费音乐与放松资源 • 灵气疗愈音乐 • 慈爱法咒语

节奏肯定语 • 索尔费吉奥频率 • 双耳节拍音乐

潜意识肯定语 • 脸书社区群组 • 脸书主页

优兔视频频道 • 常见问题 • 如何提供帮助

关于我们 • 新闻 • 心得分享

慈善宗旨 • 免责声明 • 版权信息

隐私政策 • 捐赠政策

英文原书第 5 页

激活（解锁）昆达里尼灵气第1至3级能量

在向这些美好的能量敞开之前，请先激活或“解锁”本书的能量与点化。完成后，你就可以开始昆达里尼灵气的学习了。

激活由你自行完成：通过一个特别嵌入的激活码解锁本书能量。下面的四个步骤很简单，约需5分钟。有关激活码和激活过程的更多信息，请参阅“激活码常见问题”。



1. 准备

选择舒适的坐姿或躺姿，确保至少约5分钟不受打扰。你也可以播放疗愈或放松音乐、点蜡烛或熏香，营造喜欢的氛围。

2. 祈请

双手合十，指尖相触，呈祈祷姿势，念诵以下文字来祈请激活（“解锁”）：



蒙无限恩典，我谦卑而明确地祈请，激活昆达里尼灵气第1至3级的能量与点化。愿以专属激活码 018444，使此得以实现。愿此次激活利益一切众生。谢谢，谢谢，谢谢。

3. 接收

如果愿意，可以静坐几分钟，让能量为你解锁。准备好后表达感谢。激活至此完成。

4. 理解

完成激活后，请阅读“激活码与规定时程”。阅读约需一分钟，可帮助你理解如何充分运用这些疗愈能量、点化和练习。之后，你便可以敞开并接收昆达里尼灵气第1至3级的能量。愿你怀着爱与光，以及利益一切众生的意愿，享受这段学习。

相关链接：常见问题 • 免费音乐与放松资源 • 激活码说明：如何祈请

英文原书第 6 页

前言



怀着爱与光，我们欢迎你认识昆达里尼灵气的能量，并阅读这本全新的昆达里尼灵气电子书。

本书将介绍完整的昆达里尼灵气教导，包括自我疗愈、冥想、接收点化，以及如何运用这些能量为他人进行现场或远距疗愈。这些练习，包括进阶练习，通常都可在约5至10分钟内完成。

能够与你分享这些能量，我们深感喜悦与荣幸。本书涵盖奥勒·加布里埃尔森先生传递的昆达里尼灵气疗愈体系中，第1至3级的全部传统教导与层级。

完成本书后，你将成为昆达里尼灵气大师教师，可以依照内在指引把这一体系教授给他人。课程末尾会详细说明。

此外，作为昆达里尼灵气大师，你还有机会接收 Love Inspiration（爱的启示）提供的一系列精细而进阶的昆达里尼疗愈能量，进一步拓展你的昆达里尼疗愈通道。

这些进阶能量由 Love Inspiration（爱的启示）于2014年9月接收。按照指引者对我们的解释，它们在已有昆达里尼疗愈能量的基础上继续建立与拓展，使你成为更有效的疗愈通道，利益一切众生。

为保留原始的昆达里尼灵气教导，也为避免读者混淆，我们把进阶教导另编为一本电子书。我们十分乐意怀着爱，为利益一切众生而分享这些进阶层级。

从我们的亲身体验而言，这些进阶能量确实十分特别，能够带来显著的内在拓展与转变。我们真诚希望你继续学习，让它们为生活与疗愈练习带来幸福、喜悦与爱。

现在，请先享受第1、2、3级的昆达里尼灵气教导。你选择与我们共同开启这段旅程，让我们十分欣喜。衷心愿这些能量为你的生命带来爱与光，利益一切众生！

英文原书第 7 页

总目录

以下页码沿用英文原书的印刷页码，便于对照。

内容	英文印刷页码
献词	1
先修条件	2
辅助资源	3
激活昆达里尼灵气第1至3级能量	4
前言	5
目录与体系概览	6
昆达里尼灵气第一级	1
昆达里尼灵气第二级	19
昆达里尼灵气第三级	26

昆达里尼灵气与昆达里尼疗愈体系概览



昆达里尼灵气正成为广受欢迎、发展迅速的灵气形式之一，世界各地已有数以千计的人练习。

传统上，它分为三个层级，第三级同时包含大师层级与大师教师层级。全部内容可在不到两周内学完。

本书将带你由第一级逐步学习至第三级。如前言所述，我们还会介绍怎样通过特别的进阶昆达里尼疗愈系列，进一步拓展你的体验。

我们希望借此深化你的疗愈体验，帮助你成为更有效的通道，并分享这些美好的教导与能量，利益一切众生。

愿你享受这些传统教导；愿这些能量为你建立基础，使你能够通过更进阶的昆达里尼疗愈层级，深入这一体验。

英文原书第 8 页

昆达里尼灵气与进阶昆达里尼疗愈概览

下表概述 Love Inspiration（爱的启示）提供的整个昆达里尼疗愈体系。本册只讲解昆达里尼灵气第1、2、3级，以保留奥勒·加布里埃尔森先生所传递的完整原始教导。

名称	层级	内容	点化间隔
昆达里尼灵气	第1级	基础疗愈练习	无
昆达里尼灵气	第2级	自我清理与净化	第1级点化后48小时
昆达里尼灵气	第3级	昆达里尼灵气大师层级	第2级点化后5天
昆达里尼之火	第4级	深层昆达里尼清理	第3级点化后至少11天，并完成先修条件
昆达里尼黄金	第5级	运用多种能量	第4级点化后11天
昆达里尼棱镜	第6级	第三眼拓展	第5级点化后11天
昆达里尼昼夜平衡	第7级	巩固与封存	第6级点化后21天
昆达里尼里昂	第8级	昆达里尼拓展	第7级点化后3天
昆达里尼蓝钻石	第9级	进阶昆达里尼大师层级	第8级点化后3天
进阶昆达里尼大师教师	第10级	进阶大师教师层级	第9级点化后至少21天，并完成先修条件

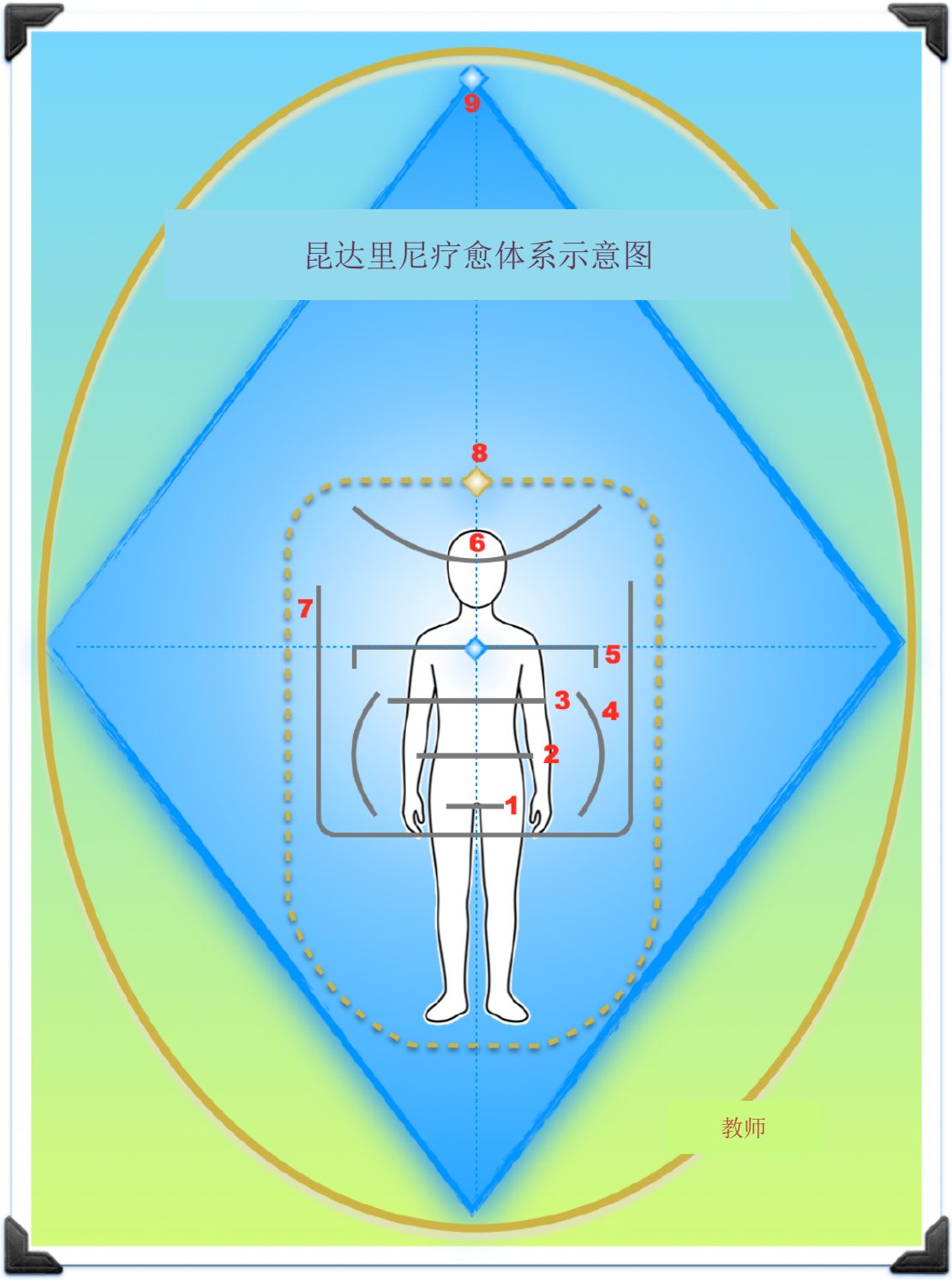
注意：开始第4级与第10级前，必须完成相应扬升之路先修条件。因此，实际进入这些层级所需时间，可能长于表中的点化间隔。表中所列为最短间隔。

英文原书第 9 页

昆达里尼疗愈体系示意图

完整体系也可以如下图表示。

从图中可以看出整个昆达里尼疗愈体系的拓展性，尤其是进阶体系后面几个层级。无论在冥想中，还是为他人进行疗愈时，这些练习都使我们能够进行深入的疗愈。愿你享受这套爱与光的体系，愿它为生命带来幸福与爱！



英文原书第 10 页



英文原书第 11 页

昆达里尼灵气第一级

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

我们热情而谦卑地欢迎你！



许多人希望通过昆达里尼灵气疗愈自己，或促进意识成长；这正是这一体系希望帮助我们做到的。它提供以能量为基础的疗愈与冥想练习，回应身、心、灵在不同阶段的需要。

根据我们的体验，本课程所介绍的能量十分美好。无论用于冥想还是疗愈，都简单易用；学习过程也很直接，因此适合不同背景的人。

任何人都可以学习，不受以往经验限制。练习方便有效，适合希望在冥想、灵性与疗愈旅程中向前迈进的人。我们发现，许多学习者此前学过臼井灵气，不过这并非先修条件。

昆达里尼灵气所连接的能量有着强大、提升性的特质，并始终受到神圣指引。你可以坐下、放松，让能量流经自己并发挥作用。它帮助我们疗愈、滋养与补充，使存在状态中增添爱、光与理解。

昆达里尼灵气是两者的协同：灵气，即受到神圣指引的宇宙能量；昆达里尼，即原初的进化力量。

这一结合，使不同水平的练习者都能拥有独特、神圣而丰盛的体验。

英文原书第 12 页

第一级目录

内容	英文印刷页码
欢迎词	2
目录	3
1. 理解“灵气”一词	4
2. 昆达里尼灵气简介	5
3. 如何教授昆达里尼灵气	6
4. 学习时程	7
5. 点化过程	8
6. 在爱的启示学习	8
7. 欢迎进入第一级	9
8. 接收第一级点化	9
9. 第一级点化说明	10
10. 自我疗愈练习	11
11. 运用于生活其他领域	13
12. 帮助他人简介	14
13. 手触疗愈	15
14. 远距疗愈	16
15. 净化房间、房屋或地点	17
16. 结语	18

获取最新版本

随着新信息出现，本书会持续更新。因此，开始前，以及学习点化期间如有需要，请到官网确认最新版本。版本号和日期见英文书每页右下角；官网提供的版本才是最新版本。

相关链接：昆达里尼灵气

英文原书第 13 页

1. 理解“灵气”一词



“灵气”源自日语，因日本僧人臼井甕男博士而广为人知。原书将他描述为生活于19世纪的僧人。他向世界介绍了一套运用宇宙能量进行手触疗愈与冥想的体系；这种能量也常译为“受到灵性指引的生命力能量”，这正是“灵气”的含义。

如今，这一体系已传播至世界各地，数以百万计的练习者受益于这份疗愈与爱的宇宙礼物。我们感谢臼井甕男博士，以及所有持续把这份礼物带给地球的灵气大师。

在20及21世纪，越来越多的人也像臼井博士一样，通过坚定的灵性投入和助人志愿，传递不同的能量疗愈体系。其中一些较新的体系被归入“灵气”的不同分支。

遗憾的是，有些灵气大师认为这些较新的能量疗愈体系缺乏依据或不够正统。我们建议，每个人依据自己的直觉，判断某一种能量练习是否适合自己。

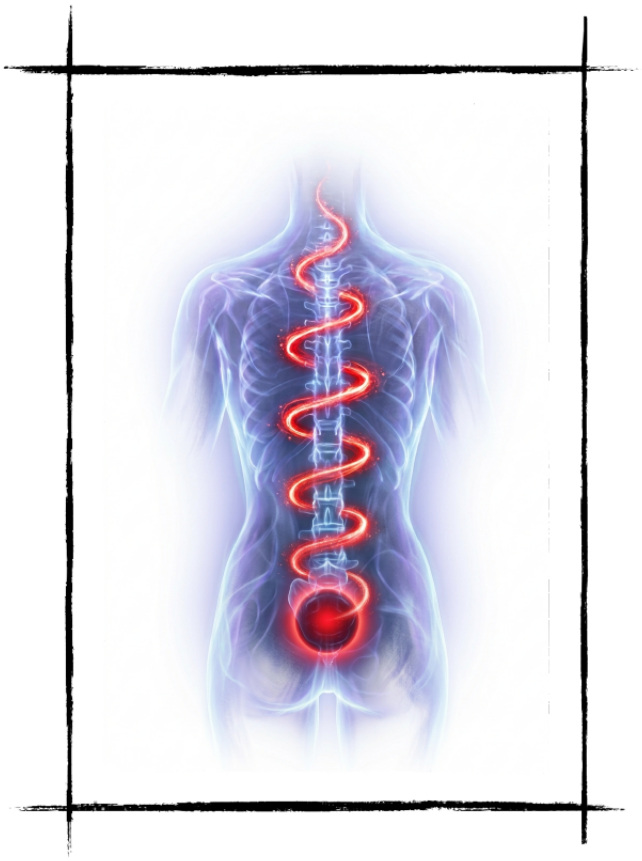
确实存在许多不同形式的能量疗愈。在本书作者看来，这些真实而有力的振动练习旨在支持身体、心理与情绪层面的健康与福祉，帮助我们更接近幸福、喜悦、爱、感恩、慈悲、内在平静与喜乐。

英文原书第 14 页

2. 昆达里尼灵气简介

唤醒昆达里尼能量并非新观念。它常被描绘成盘绕的蛇，被认为是一股潜伏在脊柱底部（海底轮）的强大能量。

据这一传统所述，当灵性理解达到某个阶段，昆达里尼能量就会苏醒，沿各脉轮上升，从头顶的顶轮流出，与万有的合一状态融合。苏醒的昆达里尼也通过身心更深层的运作发挥作用。



历来有许多灵性练习帮助修习者朝着安全唤醒昆达里尼的方向前进。我们把昆达里尼灵气归于此类练习。

通过受到神圣指引的能量，它帮助清除阻碍昆达里尼苏醒的能量堵塞，并带来灵性成长不可或缺的爱与理解。

昆达里尼灵气的教导，经由丹麦的奥勒·加布里埃尔森先生的灵性工作传递给我们。如同臼井甕男博士带来臼井灵气，加布里埃尔森先生带来了昆达里尼灵气的神圣疗愈能量。

他是一位冥想大师，帮助成千上万的人在生活中找到更多平静与满足。通过长时间的神圣交流与冥想，他与被称为扬升大师之一的库图弥大师建立联系，并接收了昆达里尼灵气教导。

通过本课程的点化与教导，你可以直接连接这些频率，为个人冥想与疗愈带来更多光、爱与疗愈。

在更进阶的层级中，你还会进一步拓展，连接更多昆达里尼疗愈频率。我们免费并怀着爱与你分享，愿它们为生命带来疗愈与纯净。

英文原书第 15 页

3. 如何教授昆达里尼灵气？

昆达里尼灵气分三个层级，每一级都需要接收点化。

层级	阶段	内容
第1级	基础层级	手触疗愈与远距疗愈
第2级	进阶层级	昆达里尼灵气冥想
第3级	大师层级	教学层级，以及钻石灵气、结晶灵气、脱氧核糖核酸灵气、出生创伤灵气、地点灵气、前世灵气

第一级教授手触疗愈，包括自我疗愈、为他人疗愈和远距疗愈，通常约需5分钟。

第二级在点化后，介绍简单的昆达里尼灵气冥想。它是一种平静、放松的方式，用以进一步清理、补充与滋养能量场。

第三级引入钻石灵气、结晶灵气、前世灵气、脱氧核糖核酸灵气、出生创伤灵气和地点灵气等额外频率，说明如何把它们用于冥想、自我疗愈，以及为他人进行手触或远距疗愈。

第三级还教授给予点化的方法，使你可以传授昆达里尼灵气第1、2、3级。希望继续学习进阶昆达里尼疗愈的人，还能在进阶课程中，通过连接第9级昆达里尼蓝钻石能量，学习加强并简化点化过程的方法。

英文原书第 16 页

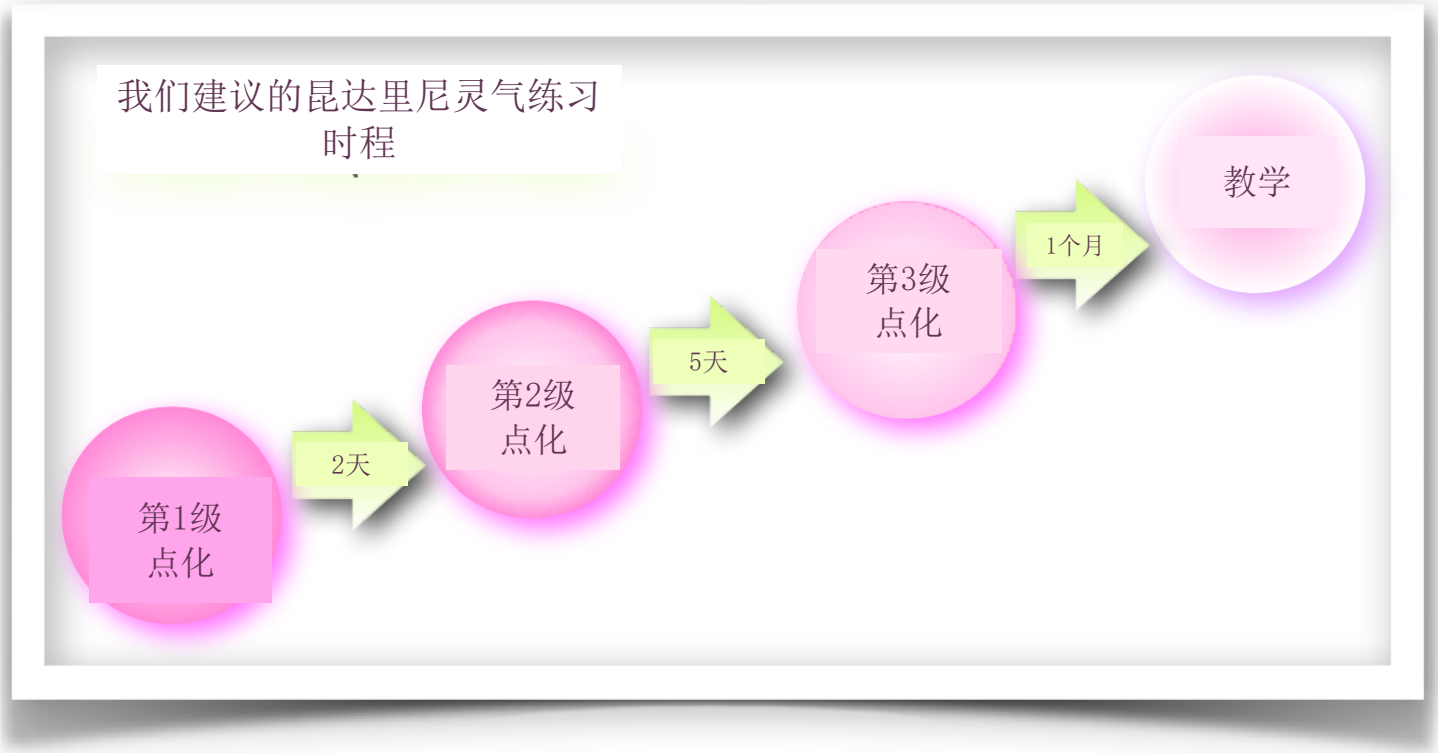
4. 学习昆达里尼灵气的时程

与其他能量疗愈体系相比，昆达里尼灵气学习起来较快。技巧简单，第2、3级的点化能量在前一级基础上继续建立，使接收者更有效地进行受到神圣指引的疗愈。

无论你的情况如何，我们都强烈建议在两次点化之间留出一定时间，让能量在内在整合。第1级与第2级之间建议间隔2天；第2级与第3级之间建议留出5天的“能量消化”时间。

接收第3级培训后，我们建议至少练习1个月，再为他人进行昆达里尼灵气点化。

实际学习速度由你决定。每一级都有练习，有人会希望慢一些，以便实践、消化各级能量。通常，适合自己的节奏就是好的选择。



建议练习时程

第1级点化 → 2天 → 第2级点化 → 5天 → 第3级点化 → 1个月 → 开始教学。

这张图只表示第1至3级。若已完成所需扬升之路先修条件，可在第3级点化后至少11天，开始进阶昆达里尼疗愈第4至9级。

不过，多数学习者此时尚未完成先修条件，因此第3级结束时也是开始扬升之路的合适时机。请参阅英文印刷页码51至52页的“最快的昆达里尼灵气学习路线”示意图。

英文原书第 17 页

5. 点化过程

昆达里尼灵气点化很简单，通常约需25分钟，可以现场或远距接收。三个层级各需要一次独立点化，共三次。

点化通常是一段放松、愉悦的体验，使接收者能够连接昆达里尼灵气能量，进而练习自我疗愈及帮助他人。



从能量角度，我们认为现场与远距点化没有区别，点化质量以及连接能量的能力也没有差别。更多信息请参阅官网“点化过程”常见问题。

6. 在 Love Inspiration（爱的启示）学习

为让尽可能多的人接触这些教导，我们选择以在线电子书形式提供。如前所述，我们认为远距点化不会降低能量传递的质量与强度。

我们按现场课程的方式编写本书，让你同样能够理解技巧和练习的理论基础。

书中逐步提供准确、易懂的指导，并分享额外提示与技巧，方便你把这些教导融入其他冥想和疗愈练习。

进阶昆达里尼疗愈同样通过电子书和远距学习提供。如有疑问，可查阅官网的常见问题。

信息是学习的重要部分，我们致力于教育和分享。愿这些教导带来清晰理解，并使练习为你的生命带来疗愈、爱与喜悦！

相关链接：常见问题

英文原书第 18 页

7. 欢迎进入第一级

感谢你选择与我们学习，探索昆达里尼这份美好的礼物。愿你从这一疗愈与冥想体系中获得所需，以及更多收获。

本级将介绍自我疗愈、手触疗愈、远距疗愈，以及净化房屋、房间、办公室等特定空间的方法。这些技巧既可用于自己，也可帮助他人。



若你已经练习其他能量疗愈，例如灵气，这些新工具可补充既有方法，帮助处理自己与他人更多不同类型的问题及能量失衡。

你也可以探索不同能量的组合。请记得，在任何冥想或疗愈开始前及进行时，明确自己的意愿非常重要。第三级会进一步讨论。

8. 接收第一级点化

如同多数能量疗愈体系，点化是教导中极重要的一环。接收点化后，你便连接到实际练习所需的神圣疗愈频率。

据本体系教导，第一级点化拓展心轮，开启从顶轮到两掌脉轮的能量通道，使昆达里尼灵气流动；同时清理顶轮至海底轮的主通道，为第2、3级点燃昆达里尼之火作准备。

点化通常是放松而舒适的体验。有些人会感到能量流动，也有人没有明显感觉，两者都可以。

原书把点化后数日内可能出现的某些感受称为“疗愈危机”：它认为旧能量清理、转化或移动时，可能出现迟缓、疲倦、轻微感冒或流感样感受，或较频繁如厕。有关脉轮，见官网“脉轮常见问题”。

原书也把愤怒、悲伤或其他情绪波动解释为可能的情绪清理，提醒练习者留意自身感受。

译注：“疗愈危机”是本书的灵性用语，不是医学诊断；身体或心理不适不能仅据此认定为能量清理。

相关链接：脉轮系统常见问题

英文原书第 19 页

9. 接收第一级点化的说明



如开篇所述，我们的昆达里尼灵气点化均采用远距形式。请遵循说明；最重要的是放松、敞开，怀着爱接收。

注意：开始点化前，确认你已激活（解锁）第1至3级的能量与点化。这是约5分钟的简单过程，会为你个人激活全部三个层级。之后，你可以按自己的节奏阅读，依照指引接收能量。

若尚未激活，请返回本书“激活（解锁）昆达里尼灵气第1至3级能量”一节。英文原书此处写“第三页”，但激活说明实际位于印刷页码第四页。

激活全部层级后，现在按以下步骤接收第1级点化。

1. 准备

舒适地坐下或躺下，确保至少25分钟不受打扰。可以播放疗愈或放松音乐、点蜡烛或熏香，营造氛围。

2. 设定意愿

念诵以下文字，开始点化：



怀着爱与感恩，为利益一切众生，我敞开接收昆达里尼灵气第1级点化。谢谢，谢谢，谢谢。

点化随即开始，需25分钟完成。你可以在这段时间内反复念诵意愿，也可以单纯放松；可以计时，或感受能量减弱。不过，必须等待完整25分钟，才能完成过程。

过程中，你可能感到能量流动、放松的振动，也可能几乎没有感觉。无论如何，你都会接收第一级点化，并能够练习下面介绍的技巧。

相关链接：免费音乐与放松资源

英文原书第 20 页

10. 昆达里尼灵气自我疗愈练习

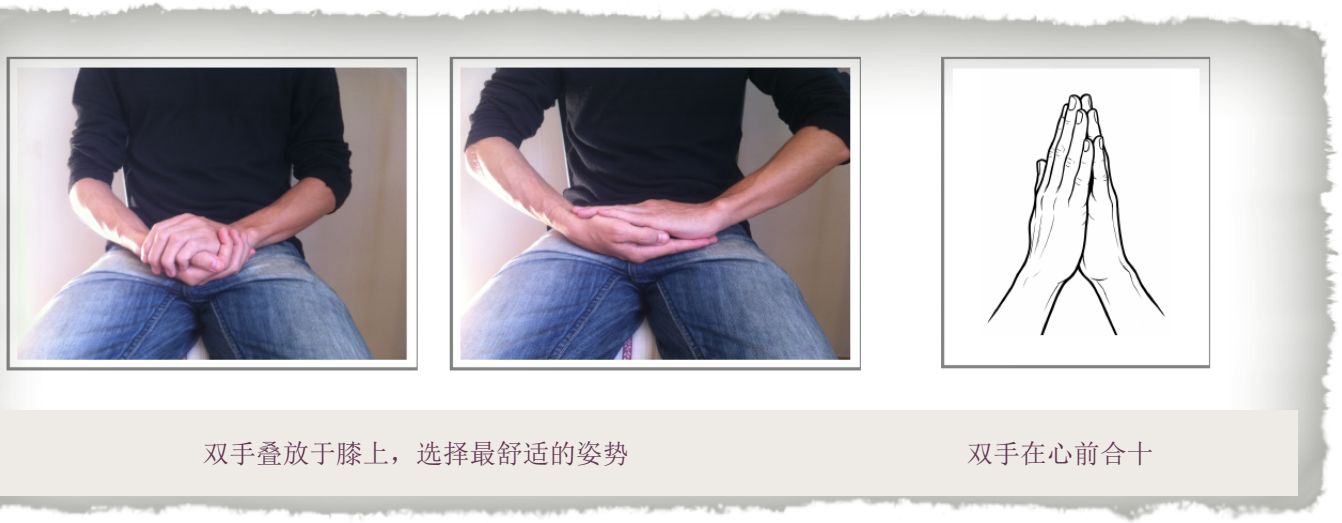
我们建议第一级自我疗愈至少每日一次，最好每天数次，尤其在刚开始接触新能量时。这一技巧很简单，后续教导会说明它如何用于许多不同问题。

1. 准备

舒适地坐下或躺下，花些时间让自己安定、回到中心。有些人喜欢先深呼吸几次，也有人已经准备好直接开始。

2. 两掌相对并拢

准备好后，双手合十，或双掌相对叠放在膝上。手掌略微弯曲，掌心之间保留一点空间。



双手叠放于膝上，选择最舒适的姿势　　双手在心前合十

图示：双手相对放在膝上，以舒适为准；或在心口前双手合十。

这些姿势没有高下之分，舒适最重要。有人喜欢坐着冥想，也有人喜欢躺下以便进一步放松，由你选择。

3. 设定意愿

设定意愿有很多方法。常用方式之一，是想象一个缩小的自己坐在双掌之间。也可以想象掌心写着自己的名字，或把名字写在纸上放入掌中。

这一步很重要，它表明此次是为自己进行疗愈。后面你会看到，同一方法也用于远距疗愈，以及情境或个人特质的疗愈。这是本级的一项关键技巧。

英文原书第 21 页

4. 祈请能量

只需怀着意愿，便可祈请昆达里尼灵气，开始自我疗愈。在心中默念“昆达里尼灵气”，并希望能量流动即可。就是这样简单。

默念名称如同启动疗愈过程的“口令”。按照本体系的理解，能量受到神圣指引，会流向需要之处；你只需放松、放下、敞开并享受。



有人喜欢反复默念“昆达里尼灵气”，以保持专注；有人则喜欢安静地享受能量的平和。没有一种方式更好，只是适合不同的心念状态，请选择对自己有效的方式。

能量通常会自行流动约3至5分钟，视所需疗愈而定。你可能感到能量减弱，或略有耗竭感，原书将其视为结束信号。初学时也可以计时。

本书认为，即使一次练习结束，内在能量仍会继续流动并发挥作用。你可能出现前文提到的感受，也可能毫无感觉；作者认为能量仍在为你的最高利益运作。

每天可以按意愿重复练习。我们建议这种约5分钟的练习至少每日一次，最好每天数次。早晨醒来与晚上睡前，仍躺在床上时，都是合适的练习时机。

相关链接：原书所称“疗愈危机”的常见问题

英文原书第 22 页

11. 把昆达里尼灵气运用于生活其他领域

除了自我疗愈，还可用于“情境疗愈”或“特质疗愈”。技巧基本相同，只是意愿改变。

例如，与父母关系紧张、学校或工作的困难处境、财务问题，或希望找到理想住所与工作，都可成为你发送昆达里尼灵气的情境、目标或议题。

它也可针对个人特质，例如愤怒、嫉妒、焦虑、挫折、担忧、紧张、沟通能力，或肌肉疼痛等。以上是原书列举的运用意向。



按照自我疗愈步骤，只需把掌中的自己或姓名，换成想象或写下“我的愤怒”“我的沟通”“目前与妈妈的关系”“请帮助我找到很棒的新工作”“请帮助我理解自己的生命方向”等文字。

本体系认为，神圣指引会让能量流向相关情境或特质中需要疗愈的部分，无论处境看起来多么复杂。

由此可见，开始前清楚表达意愿十分重要。随着练习深入，我们会更理解这一点。限制我们与意愿的，往往只是自己的心，而心本身又可以不断拓展。

愿这些例子启发你发挥创造力，按内在感受运用技巧。也请记得放下，享受练习！

英文原书第 23 页

12. 运用昆达里尼灵气帮助他人

至此，我们已学习为影响自身的事情发送昆达里尼灵气：进行整体自我疗愈，针对个人特质，以及面对困难情境或目标。

现在来谈谈如何以这份礼物帮助他人。



首先，按照本书的理解，帮助他人，也让更多光进入自己的能量场，因此许多人会感到更幸福。“给予越多，接收越多”：向外发送爱与光，也会为自己带回爱、光与疗愈。

以下将介绍帮助他人的方法。这里的“他人”采用广义解释，指自己以外的一切，包括其他成人、儿童、动物、植物、树木、溪流、地球，乃至我们生活的广大宇宙。

英文原书第 24 页

13. 手触疗愈中的昆达里尼灵气

手触疗愈与自我疗愈很相似，只是现在通过双手接触，为他人或自己进行疗愈。以下步骤方便你运用这些方法。

1. 准备

营造舒适的环境，让接收者舒适地坐着或躺着。他们可以睁眼，也可以闭眼；原书认为闭眼更便于启动第三眼。你可以先介绍本书中的基本过程，让他们安心进入体验。

你也可以像前述自我疗愈冥想一样，先为自己做好准备。

2. 手触疗愈

将两掌向下放在接收者肩上。如果对方坐着，你站在其身后。心中默念“昆达里尼灵气”，祈请能量开始流动。



双手放在肩部，
祈请昆达里尼灵气。

你是能量的“通道”。不必用力、担忧或强迫任何事情发生；能量是流经你，而非来自你。放松，让昆达里尼灵气经过你，带来可能的最大益处。

好比把一桶水倒在有许多坑洞的路面上，水自然会流入坑洞，不必逐个填满。同样，本体系认为能量会自行流向需要关注的失衡或问题；这正是受到神圣指引的能量体系之美。

3. 手触自我疗愈

也可将这一技巧用于自己。建议坐着或躺下，把双手放在心轮上。本体系认为，能量会流向最需要之处，因此把手放在一个位置，也可以接受全身性的疗愈。

英文原书第 25 页

为他人进行手触疗愈通常约需3至5分钟，与自我疗愈相同。之后可能感到能量减弱，表示过程结束；也可以计时。

若你练习其他能量疗愈，也可与臼井灵气，或《统一光明之路》的塞莱斯廷系列结合。在一次疗愈的开头、中间或结束前运用，都可以按自己的感受决定。

随着昆达里尼灵气及其他练习逐渐成熟，你会体会到综合运用已连接的各种频率的益处与乐趣，为自己、接收者及众生服务。

14. 昆达里尼灵气远距疗愈

对初学者来说，远距疗愈往往难以理解：即使相距一万公里，真能向某人或某物发送能量吗？



这确实涉及难以理解的观念，初学时也包含信任。原书作者确信远距疗愈有效，并以远距点化作为其依据。作者认为，随着练习，你会感受到与接收者建立的连接及流经自己的能量。

这种方式也增加了灵活性，例如亲友在医院而你无法到场、家人朋友在国外，或需要帮助的人住在城市另一端。

技巧与自我疗愈相同：在双掌之间观想要帮助的人、动物或事物，再默念“昆达里尼灵气”开始。

英文原书第 26 页


向地球发送远距疗愈

也可以在双掌间观想对方姓名，把姓名写在纸上，或手持照片向照片发送能量。不同能量疗愈体系中，有许多类似的小变化。

远距疗愈同样约需3至5分钟。能量流动稍微减弱，可作为结束信号。按照本体系教导，能量会流向接收者最需要之处。

你也可以向地球发送能量：想象双掌之间有一个小小的地球，启动昆达里尼灵气，练习3至5分钟。作者认为，这是一种纯净的意愿，长期练习会为自己带来更多光。

为某个特定的人，例如朋友、家人或客户进行疗愈前，通常应先征得对方同意，以尊重自由意志。

15. 净化房间、房屋或地点

净化空间的方法很多。本级介绍的是通过双手，向房间、办公室、房屋、建筑物或区域发送光。



方法仍是把对象想象或置于双掌之间，只改变意愿。例如：



愿这个房间的一切杂质得到净化，为所有与它相遇的人带来爱、光与益处。谢谢，谢谢，谢谢。

英文原书第 27 页

16. 第一级结语

第一级教导至此结束。虽然介绍了许多技巧，不必急着立即逐一尝试。

只要每天进行某种自我疗愈，随着进展再逐步加入其他方式即可。通过自我疗愈熟悉这些充满活力的能量，是目前最重要的下一步，尤其对于没有其他能量练习经验的人。

第二级不像第一级这样广泛，只介绍第二级昆达里尼灵气净化冥想，使你更深入这一体系，为大师层级准备。

第1级点化后至少48小时，便可在感觉准备好时接收第2级点化。

你在本书开篇解锁能量时，全部层级的点化都已激活。因此，请先阅读第二级教导，再在准备好时接收点化。

衷心感谢你选择与我们学习第一级。愿这些频率有益于你的旅程。



愿你喜欢这些教导，愿练习为你与一切众生带来爱和喜悦。感谢你为光服务！愿一切众生幸福快乐，远离痛苦。

Love Inspiration（爱的启示）

英文原书第 28 页



英文原书第 29 页

昆达里尼灵气第二级

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

愿你的冥想体验带来幸福！

欢迎进入第二级。本级探索如何把昆达里尼灵气用于冥想，帮助更深入地清理与净化自身。

据本体系教导，第二级点化增强能量通道，打开主通道，使昆达里尼能量温和地上升至太阳神经丛脉轮，为第三级能量完全升起作准备。

请注意，昆达里尼灵气能量完全升起，并不等于完全觉醒。这一点常被混淆；能量升起只是通向觉醒的又一步。



通过本级、第三级及其他灵性练习，你会逐渐接近更完整的觉醒。如同任何灵性练习，清理、净化与理解神圣自我，都需要时间。

英文原书第 30 页

第二级目录

内容	英文印刷页码
愿冥想体验带来幸福	20
1. 接收第二级点化	21
2. 昆达里尼灵气冥想	22
3. 练习补充说明	24
4. 结语	25

1. 接收第二级点化的说明

第二级同样通过远距形式接收。请遵循以下步骤，始终怀着爱与感恩敞开。

如前所述，开篇激活时，第1、2、3级点化均已为你激活。现在可以按以下说明接收第二级点化，愿它为你带来爱与光。

1. 准备

选择舒适的坐姿或躺姿，确保至少25分钟不受打扰。可以播放疗愈或放松音乐、点蜡烛或熏香。

2. 设定意愿

念诵以下文字启动点化：



怀着爱与感恩，为利益一切众生，我敞开接收昆达里尼灵气第2级点化。谢谢，谢谢，谢谢。

点化现在开始。你可能感到能量移动、放松的振动，也可能几乎没有感觉。无论哪种情况，接收点化后便可练习以下第二级冥想。

译注：英文原书这一页的祈请框误写“第1级”；依据本页标题、第二级上下文及相应点化说明，此处改为“第2级”。

相关链接：免费音乐与放松资源

英文原书第 31 页

2. 昆达里尼灵气冥想

你仍可运用第一级技巧，不过本级更侧重以冥想方式进行疗愈。

如果你刚接触冥想，这是一项很好的入门练习：方法简单，同时运用有力的能量，为意识带来更多光与理解。

本冥想结合来自内在的昆达里尼能量与来自上方、受到神圣指引的能量，旨在增强身体的各条能量通道。它也帮助清理杂质，支持疗愈与生活的不同方面。愿你享受练习！

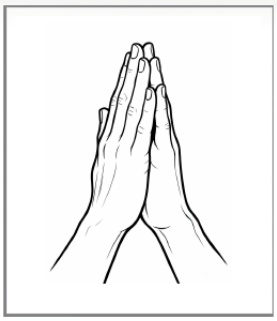
1. 准备

如第一级所述，开始前应确保舒适，最好选择安静、不受打扰的地方。



双手叠放于膝上，选择最舒适的姿势





双手在心前合十

坐下或躺下，把身体与双手放在最舒适的位置。坐着时，可以双掌相对放在膝上，或呈祈祷姿势合十，如第一级自我疗愈所示。

躺下时，可以采用瑜伽放松姿势，也可将双手放在心轮或腹部，见下页图示。

英文原书第 32 页

图示：双手放在腹部或心轮；或采用瑜伽放松姿势。

2. 祈请能量

如第一级一样，通过意愿默念“昆达里尼灵气冥想”或“昆达里尼灵气”，祈请本次冥想所需能量。有人喜欢持续重复以保持专注，也有人喜欢安静放松。不同方式适合不同心念，没有高下之分。



双手放在腹部或心轮上





瑜伽放松姿势

设定意愿后，你可能感到能量流动。放松，享受净化与补充。本体系认为，你只会接收到适合自身的能量；请信任神圣照顾，让能量流向它所需要的位置。

过程约5分钟，随后你可能感到能量稍微减弱。本书认为，冥想结束后，内在能量仍会继续流动、发挥作用，常常不被我们察觉，却仍服务于最高利益。

3. 结束冥想

以爱与感恩结束冥想或疗愈通常很好。例如：



深深感谢昆达里尼灵气在这次冥想中帮助我。请继续为我与一切众生照耀，愿我们都幸福快乐、远离痛苦。谢谢，谢谢，谢谢。

英文原书第 33 页

3. 练习补充说明

重复练习

如同其他能量疗愈方式，可以按意愿重复昆达里尼灵气冥想。我们建议至少每日一次，最好每天数次。

“疗愈危机”

原书认为，在点化后数日，以及持续冥想过程中，旧能量的清理与移动可能伴随不同感受；它将其中一些体验称为“疗愈危机”，包括迟缓、疲倦、轻微感冒或流感样感受，或如厕次数增加。



作者也认为点化或练习可能伴随情绪清理，因此提醒你留意愤怒、悲伤或其他情绪波动。这里沿用原作者的解释，不应据此判断身体或心理不适的医学原因。

在练习中运用肯定语

第一级已简略提及。是否在冥想中使用肯定语，取决于个人偏好。如果心念过于活跃、忙碌，难以专注，肯定语可以帮助集中注意。

例如，按自己喜欢的速度重复“昆达里尼灵气”或“昆达里尼灵气冥想”。也可以持续默念“愿昆达里尼灵气为我们所有人照耀”，同时观想白光从全身向外照耀一切众生。作者认为，这能培养更纯净的意愿，为冥想带来更多能量。

可以试试不同方式，观察感受。随着实践，创造适合自己的技巧，也能让练习更有趣。一般而言，能帮助冥想中振动状态的方式，都值得探索。

也有许多人喜欢保持内心安静，让能量流经自己，接近内在静止、放松与平和。这同样很好。

个人的冥想方式会随能力与经验而不同。所谓“应该”采用的技巧，是那些适合你的方式。这是个人的决定，也会随实践发展。本书分享我们的见解，愿它帮助你的练习开花结果，找到自己的冥想节奏，更接近幸福。

相关链接：原书所称“疗愈危机”的常见问题

英文原书第 34 页

4. 第二级结语



愿你喜欢第二级净化与提升的能量。我们建议至少每日练习，直到准备好学习大师层级；第2级点化后至少5天，才可接收大师层级点化。

本级冥想为大师层级的振动提升作准备。第1、2级教给你自我疗愈、为他人疗愈及冥想技巧；大师层级则在此基础上增加许多受到神圣指引的频率，拓展练习。

大师层级还教授给予点化。这是神圣而美好的过程；通过培养更多练习者，我们可以帮助提升彼此相连的意识，趋向爱、光与理解。

这些初步层级也为未来的进阶昆达里尼能量建立基础。感谢你为光服务，期待在下一章与你分享大师层级教导。
愿一切众生清除能量杂质，放射无限神圣的爱之光，利益所有生命。愿一切众生体会能量练习中的美与内在平静。

愿我们生活在爱、光与理解中，充分实现神圣的潜能。

Love Inspiration（爱的启示）

英文原书第 35 页



英文原书第 36 页

昆达里尼灵气第三级：大师层级

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

掌握昆达里尼灵气的体验！

我们来到本书最后阶段——昆达里尼灵气大师层级。恭喜你在疗愈道路上迈出重要一步。

本级引入多种受到神圣指引的频率，以帮助你的疗愈与冥想。这些新频率均属于昆达里尼灵气体系，可用于生活不同方面，例如过去的伤痛、作者所称由前世带来的问题、出生创伤等。

本级赋予你很大的灵活性，也使疗愈能力进一步增强，让你成为更清晰、有效的通道，帮助自己与他人。

据本体系教导，大师层级点化进一步开启、拓展能量通道，尤其是主通道，使昆达里尼本质向上升起，流出顶轮。点化配合实践，让能量更充分融入整个存在，提升疗愈能力。



本级还赋予你为他人点化的能力，本章将提供说明。这是一份荣誉，应始终以尊重、感恩、爱与谦卑对待。

我们很高兴传授这些教导。愿你在冥想和疗愈中享受新频率，愿一切众生受益于这份赋予力量的疗愈之光！

英文原书第 37 页

第三级目录

内容	英文印刷页码
掌握昆达里尼灵气的体验	27
1. 接收大师层级点化	28
2. 第三级点化说明	29
3. 大师层级练习简介	30
4. 运用新频率的说明	31
5. 练习补充信息	37
6. 额外疗愈技巧	39
7. 教学的重要背景	42
8. 给予昆达里尼灵气点化	44
9. 下一步	50
10. 结语	54

1. 接收昆达里尼灵气大师层级点化

过程与前两次相似，但本次将连接多种不同频率。最重要的仍是怀着爱与感恩，敞开接收。

所有点化在开篇自行激活时，已经为你激活。符合规定间隔、感觉准备好后，便可接收第3级点化。



最后再提醒原书所称的“疗愈危机”：作者认为点化后与持续练习期间，旧能量的移动可能伴随疲倦、情绪爆发或身体感受。更多信息见官网相应常见问题。请勿将这一灵性解释当作医学诊断。

相关链接：原书所称“疗愈危机”的常见问题

英文原书第 38 页

2. 接收第三级点化的说明

开篇解锁能量时，你的大师层级点化已被激活。现在按以下步骤接收第三级点化。

1. 准备

舒适地坐下或躺下，确保至少25分钟不受打扰。可以播放疗愈或放松音乐、点蜡烛或熏香。



2. 设定意愿

念诵以下文字启动点化：



怀着爱与感恩，为利益一切众生，我敞开接收昆达里尼灵气第3级大师层级点化。谢谢，谢谢，谢谢。

点化开始后约持续25分钟。你可能感到能量移动、放松的振动，也可能几乎没有感觉；按照本书教导，这不妨碍能量运作。

接收大师层级点化后，便可运用下面介绍的新能量与技巧。

相关链接：免费音乐与放松资源

英文原书第 39 页

3. 大师层级疗愈练习简介

大师层级引入多种不同的神圣疗愈能量，可在冥想或疗愈中祈请：钻石灵气、结晶灵气、脱氧核糖核酸灵气、出生创伤灵气、地点灵气、前世灵气。

回顾第一级，“灵气”意为宇宙能量，更准确地说是“受到灵性指引的生命力能量”。上述形式可视为这一神圣能量源的不同分支。

每种能量处理意识中略有不同的议题，帮助我们更深入地疗愈、净化，接近神圣自我，也使我们更有效地帮助他人，让彼此相连的意识走向光。

传统昆达里尼灵气教导要求：为他人进行这些疗愈之前，先完成自己的全部自我疗愈练习，亲身理解所运用的能量。

我们也认为，这适用于一般能量疗愈。自我疗愈和冥想越深入，通道越有效，帮助他人的能力也越大。由于意识彼此相连，提升自身振动本身也在帮助他人。



自身振动像池塘涟漪一样向外扩展。其他灵性教导曾向我们传达：“当你触动一个生命，也触动了许多生命。”

一个简单的善意行动，也可能带来很大影响。从合一的角度反思，就能理解慈心与慈悲的重要性。因此请重视自我疗愈：它既有助于有效帮助他人，也让自己更有机会体验真实的幸福。

英文原书第 40 页

4. 运用这些新疗愈频率的说明

前两级的技巧为大师层级奠定基础。以下频率运用相同的方法，只是意愿略有不同。

先分别理解每一种频率的用途，再讨论如何整体安排大师层级练习，会更清楚。

钻石灵气简介

据本体系教导，点化时会在顶轮置入一颗以太钻石，加强你与灵气能量的连接。

钻石灵气被描述为强有力的能量，会依照个人业力条件，照亮并疗愈已经获得解决、准备好接受疗愈的部分。



使用说明

把原先默念的“昆达里尼灵气”改为“钻石灵气”，即可祈请能量，并使用前两级介绍的任一种冥想或疗愈技巧。

你可以为自己或他人进行手触、远距疗愈，也可以采用第二级冥想形式。为他人手触疗愈时，如同昆达里尼灵气，把双手放在接收者肩上。

前述以太钻石提供额外支持。根据我们的经验，这是十分美好的能量，使我们与宇宙灵气的连接更强。

英文原书第 41 页

结晶灵气简介



生命旅程中，我们会面对不同创伤，例如车祸、情绪虐待、鼻骨折断或婚姻破裂；痛苦与挑战难以完全避免。

有些困难情绪与悲伤没有得到充分消化。昆达里尼灵气教导把这些残留描述为内在小小的“能量结晶”，即仍承载痛苦情绪的能量或思想片段。例如，跌倒导致腿部骨折的经历，可能留下包含疼痛与创伤情绪记忆的能量结晶。

据此教导，当相关问题全部解决，结晶便会消融；但经历许多生命与创伤后，可能累积许多需要疗愈的结晶。结晶灵气旨在帮助处理这些旧伤痛。

使用说明

本体系要求两次独立疗愈，每次约15分钟。自我疗愈时，建议采用远距疗愈形式：双掌相对，想象自己位于掌中，再默念“结晶灵气”。

原教导认为，完成两次自我疗愈后，相关旧创伤结晶即已得到疗愈，之后可以帮助他人。

为他人疗愈也需要两次，安排在不同日期，每次约15分钟。传统教导认为，两次后无需继续。

为他人运用结晶灵气，传统教导要求现场进行，双手必须接触接收者。可把手放在肩上，也可放在顶轮（头顶）。

放好双手后，默念“结晶灵气”，或设定让该能量为接收者带来最佳益处的意愿。能量约流动15分钟，受到神圣指引而流向需要之处。

补充观点：Love Inspiration（爱的启示）认为，随着道路深入，会接触更深的层面，因此两次以上的练习也可能有益。这只是我们的个人看法，请依据自己的判断与直觉选择。

英文原书第 42 页

脱氧核糖核酸灵气简介



原书认为，脱氧核糖核酸是能量在物质层面的呈现，并以其螺旋状双螺旋结构等现象支持这一观点。

按照本体系说法，这种灵气从能量“蓝图”深处作用于脱氧核糖核酸链，帮助处理不利遗传与失衡，使自己及他人更接近健康与幸福。以上为原书的能量疗愈主张，不表示已证实能够改变基因或治疗遗传疾病。

使用说明

为他人可采用手触或远距疗愈，约3至5分钟；传统教导认为，每人一次即可。

手触疗愈时，可以把双手放在接收者肩上或顶轮（头顶）。本体系认为，能量会自行流向需要之处。

远距疗愈前，应先取得对方同意。这是尊重自由意志的基本伦理。

自我疗愈时，可默念“脱氧核糖核酸灵气”，并选择自己熟悉的方式：第一级观想自己位于掌中的自我疗愈；第一级双手放在心轮的手触疗愈；或第二级冥想疗愈。

原书称，虽然练习仅需3至5分钟，能量之后仍会作用数周，通常在三周后可能看到结果。这是原书说法。

补充观点：Love Inspiration（爱的启示）认为，随着疗愈深入，继续运用这一能量而不只练习一次，也可能有益。这只是我们的看法，请按个人判断与直觉选择。

英文原书第 43 页

出生创伤灵气简介

某些灵性经典把出生之苦列为四大苦之一。本体系认为，出生创伤灵气能够温和地帮助释放与出生有关的创伤，从另一层面支持疗愈。

使用说明

自我练习可采用手触、冥想或远距形式；帮助他人可采用手触或远距形式。

每次约3至5分钟，传统教导认为每人一次即可。只需默念“出生创伤灵气”，并设定帮助自己或接收者的意愿。



手触疗愈时，可以将双手放在接收者肩上或顶轮，依照直觉选择位置。

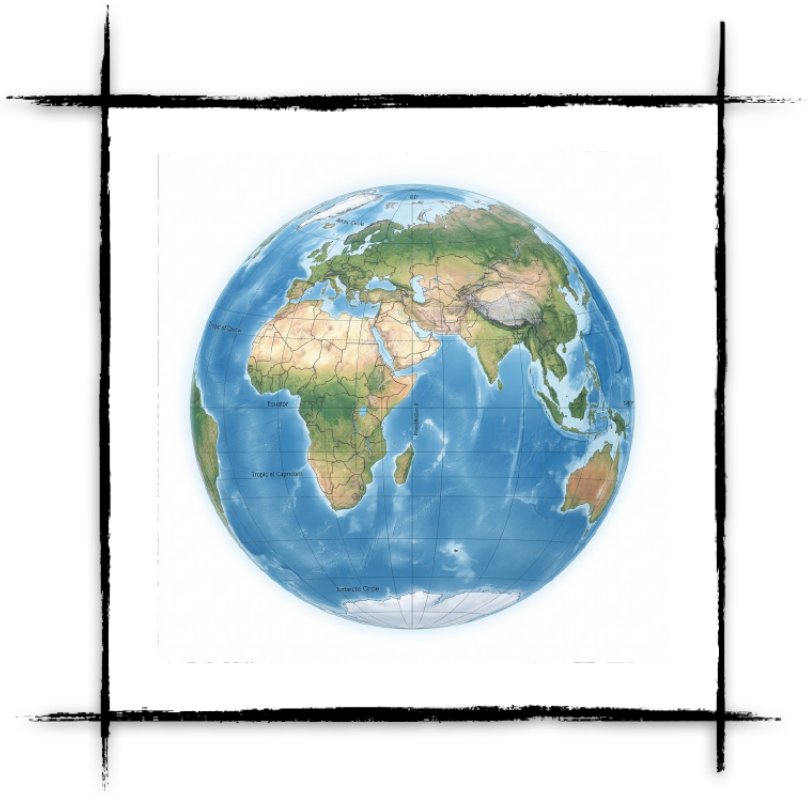
补充观点：Love Inspiration（爱的启示）认为，随着道路深入，继续练习、超出传统规定的一次，也可能有益。这只是我们的看法，请按个人判断与直觉选择。

英文原书第 44 页

地点灵气简介

昆达里尼灵气教导认为，人有时会与地球上某些地点之间存有负面业力连接。这些“业力纽带”可能与生活中的负面能量或问题相关，影响身体、心理或情绪。

地点灵气旨在疗愈这类业力连接，从不同于前述频率的层面发挥作用。



使用说明

自我练习可采用冥想、手触或远距形式，默念“地点灵气”祈请能量。

帮助他人可采用手触或远距形式。同样，以意愿为核心，默念“地点灵气”，结合本书技巧进行。

每次约3至5分钟，传统教导认为每人一次即可。

补充观点：Love Inspiration（爱的启示）认为，随着疗愈深入，持续练习而不只一次，也可能有益。这只是我们的看法，请按个人判断与直觉选择。

英文原书第 45 页

前世灵气简介

有些人难以接受轮回或前世观念，不同信仰对此也可能存在分歧。

我们无意告诉你应该或不应该相信什么，那始终由你决定。我们的意图只是分享自己所接收的昆达里尼灵气教导。



据本体系说法，前世灵气帮助处理可能源自前世的能量堵塞。不同的行为、意愿与思想形态，可能在意识中留下需要疗愈和净化的部分。

使用说明

需要三次独立练习，每次约3至5分钟，视个人情况而定。自我练习可采用手触、冥想或远距方法，默念“前世灵气”祈请能量。

为他人可采用手触或远距形式，也需要三次。设定为接收者带来最佳帮助的意愿，默念“前世灵气”，让能量受到神圣指引而运作。

开始可采用每次约3至5分钟。作者认为这一领域可能涉及较多议题，也可依照练习中的感受决定是否延长。

传统教导规定三次；我们自身的经验则认为，可能还有许多相关问题，需要这些或其他能量继续处理。

补充观点：Love Inspiration（爱的启示）认为，随着道路深入，超过三次的练习也可能有益。这只是我们的看法，请按个人判断与直觉选择。

英文原书第 46 页

5. 关于疗愈练习的补充信息

第三级新增许多频率，又结合第1至3级的不同技巧，因此值得讨论怎样开始大师层级练习。

首先，除了六种新灵气，你仍可以祈请昆达里尼灵气。在冥想、手触或远距练习中默念这一名称，现在连接到的就是大师层级能量。

其次，建议逐一尝试本级新增的各种频率，体验它们之间的差异。

不必一次坐下来就完成所有练习。虽然可能想尽快体验全部内容，分成多次练习通常更利于理解自己的感受。

这样的安排也让不同意识层面获得深入处理。完成全部自我练习后，再依照指引帮助他人。

为他人进行疗愈

完成自我练习后，即可现场或远距帮助他人。



远距疗愈通常建议先用昆达里尼灵气，再依次运用出生创伤灵气、地点灵气、前世灵气与脱氧核糖核酸灵气。也可以按意愿加入钻石灵气。

若现场接收者能够再次前来，可加入结晶灵气，记住它需要不同日期的两次练习。前世灵气也应安排多次。

英文原书第 47 页

你可以根据对疗愈、远距练习的理解，以及是否结合其他体系，把过程分成几次。一般说来，发送远距能量约10至20分钟是合适的时段。每个人的冥想专注能力不同，请依照具体情况判断。

若主要采用手触方式，现在已经可以提供完整的昆达里尼灵气疗愈，包含全部附加频率。

让接收者坐着或躺下；坐姿通常更方便接触肩膀和顶轮。准备好后，按需要祈请各频率。

在逐一运用时，请记得神圣指引始终相伴。为接收者利益而祈请各频率的意愿已经足够；爱与疗愈之光将流经你，支持接收者。

若结合其他体系，也可以在过程中祈请这些能量，按直觉放置双手。例如，塞莱斯廷灵气通常从顶轮开始，而臼井灵气可能让你更习惯接触身体不同部位。



直觉以及手与身体的感觉可以引导位置。不过，按昆达里尼灵气教导，即使双手停留在肩膀或顶轮，能量也会流向需要之处。

结束时表达爱与感恩，并根据使用的能量，和接收者讨论是否需要后续安排。这也是倾听体验的好时机；倾听本身常能给予更多支持。

英文原书第 48 页

6. 额外疗愈技巧

本节分享三个技巧，帮助你更深入地连接冥想与疗愈。第一项属于传统昆达里尼灵气；后两项由 Love Inspiration（爱的启示）补充，我们认为适合大师层级。

平衡



这是平衡身体能量系统的传统技巧，适合结束练习时使用，也可在感到需要额外平衡时采用。传统教导建议每日平衡一次。

结束自我疗愈时，把两手所有指尖，包括拇指指尖，彼此相触。设定平衡能量系统的意愿，让双手之间能量流动约30秒。

原书称，之后能量会继续移动、平衡约一小时。按照传统教导，这项练习每天只做一次。

交织能量频率

第二项通常不在传统教导中。我们学习时曾好奇：为什么必须分别祈请各频率？

理解意愿的力量后，我们尝试同时祈请多种频率，并通过其他教导认识到这种方式是可行的。

这属于较进阶的技巧，建议先练习基础方法数周，再开始尝试。何时准备好，仍请依照自身判断与直觉。

主要原因是，它需要较强的冥想专注力，而这来自实践。我们把它称为“交织”，因为它正是同时运用多种能量频率的方法。

英文原书第 49 页

我们把不同频率交织起来，形容它是一杯“美妙而神圣的能量思慕雪”，带来有力的疗愈振动体验。

冥想时，可以通过意愿同时祈请三种频率，例如昆达里尼灵气、钻石灵气与前世灵气，希望它们结合起来，为自己带来最佳帮助。

你可以配合第二级的肯定语，也可以单纯享受这些频率带来的体验。

为帮助专注，尤其是加强意愿，可以观想上方出现一条疗愈“能量绳”，垂直经过顶轮与身体中心，延伸到双脚。它可以由白光组成，包含三股清晰的绳线，分别代表三种灵气。



交织的频率：
神圣美妙的“能量混合饮”

现在想象三股绳线彼此交织，能量由绳中向外扩展，遍布身体、气场，再向外照耀一切众生。

绳子的扩展象征自身能量扩展。配合下一节的利他意愿，练习可以发展出美好的变化。

你可以选择不同灵气，组合所希望的频率。个人偏好不同，尤其同时运用较多频率时，需要更强专注。建议先从两种或三种开始，再逐步探索。

这种练习可以很有趣，也能带来丰盛、喜乐的振动体验。

再次提醒，先熟练掌握基础方法。进阶昆达里尼疗愈，尤其第5级和第9级，也提供更有效的交织与整合方式，能够同时祈请全部昆达里尼疗愈能量。

这里的“能量绳技巧”可以作为起点，而进阶点化将进一步支持交织、巩固与练习效率。

英文原书第 50 页

运用利他意愿

这本身也许就是最有力、却较少被认识的疗愈工具。按照我们的体验，意愿越接近纯粹利他，疗愈体验就越有力。

因此，第二级介绍了“愿昆达里尼灵气为我们所有人照耀”的肯定语。当祈请能量利益所有生命时，仿佛宇宙回应的能量，也与我们助人意愿的纯净程度相应。



这里的“纯净”，指真正利益他人的动力。培养这样的心态，也使自己能够接收更多光，并理解在终极层面，我们并不彼此分离。

这也是交织技巧中把能量绳向外扩展的原因：想象它横向扩展，意愿让频率流经自己、照耀所有众生，使意愿更强，体验到的能量也更强。

还有许多方式可培养助人的心态。对此感兴趣的人，可以继续学习进阶昆达里尼疗愈；那些层级的能量与教导，会帮助我们更深入这些广阔的振动。

英文原书第 51 页

7. 教授昆达里尼灵气的重要背景

首先，恭喜你成为昆达里尼灵气大师，现在可以把点化传给他人。这是一份神圣的荣誉，愿所有接收者都以深切的尊重、爱与感恩对待。

先来理解传统的教学方式。



教学需要两项基本条件：一位像你一样完成全部三级、具备资格的大师教师；以及一位愿意现场或远距学习的接收者。具备两者，即可开始。

教授每一级时，都应以适当方式介绍体系、解释练习，让接收者理解该级内容。

在奥勒·加布里埃尔森的传统体系中，三个层级必须分别点化。因此，每一级应包括：一、分享相应知识；二、给予相应点化，让接收者连接高等意识能量。

这是简单易行、使我们深怀感激的传统方法。接下来说明 Love Inspiration（爱的启示）的灵性工作如何在此基础上发展。

创办人马蒂与格里，最初也是从合格大师那里按上述方式接收点化。他们完成各级练习，准备好后，开始考虑通过网站免费分享第1、2、3级。

当时，他们需要准备三本电子书，每级一本，并依照申请，分别给予第1级、第2级和第3级点化。

经过一段时间及许多灵性工作，他们接收到来自高等意识的礼物：进阶昆达里尼疗愈能量。

英文原书第 52 页



进阶体系的大师教师层级，使 Love Inspiration（爱的启示）能够在一次简单操作中，激活昆达里尼灵气第1、2、3级的全部点化。因此，我们把三个层级整合为一本书，并开始提供三个层级一起进行的点化“激活”。

每当有人想学习，马蒂与格里只需采用第10级所教授的方法，一次激活全部三个层级。之后，接收者就能像你现在一样，按自己的准备程度逐步阅读与接收。

这种方式持续了几年。学习者先申请激活，我们再为其激活全部点化，并发送电子邮件告知：各级已准备好，可依次接收。

又过几年，随着世界振动继续提升，2017年初，我们再次接收一份被视为神圣的礼物：每位学习者可以通过简单的激活码，自己激活能量和点化。此后，这种方式应用于所有 Love Inspiration（爱的启示）课程与电子书。

在逐渐理解这一礼物的过程中，马蒂与格里认识到，能量疗愈领域发生了重大变化。

从这一观点看，传统意义上的“为他人点化”似乎逐渐不再那么重要。随着振动提升，高等意识能量变得更接近、更容易连接，因此必须由他人点化的观念，也在发生变化。

Love Inspiration（爱的启示）的课程体现了这一发展：学习者在开始前自行激活，不再必须有现场教师。

作为新的昆达里尼灵气教师，请花些时间反思这些信息，它们与你未来的教学相关。教学前也请阅读“成为教师”常见问题，确保符合 Love Inspiration（爱的启示）的大师教师标准。

你可以按个人偏好决定教学方式，不过教授我们的任何课程时，都应遵守上述标准，以维护体系的完整与纯净，利益一切众生。感谢你阅读、理解，也感谢你的爱与支持。

相关链接：常见问题 • 大师教师标准

英文原书第 53 页

8. 给予昆达里尼灵气点化

本节讨论开展教学和点化时的重要事项，并提供奥勒·加布里埃尔森传统体系的简单步骤。你可以决定如何分享，但请始终遵守 Love Inspiration（爱的启示）大师教师标准。

内容依次包括：简介；“疗愈危机”；收费；昆达里尼灵气点化；给予点化的方法；为人点化；为物体点化。

1. 简介

人们常说，点化是可以给予他人的最珍贵礼物之一，它赋予力量、带来启发，并在两个生命间分享爱的振动。



给予点化，是一份深深神圣的礼物。

点化被视为两位生命之间神圣的仪式，为相互连接的意识带来提升。简单而言，它让接收者连接相应能量，同时提高自身振动。

按照本书观点，点化同时利益接收者、给予者与众生，也有助于净化双方的负面业力。因此，它是一项利益所有生命的神圣过程。

你可能已从练习中获得体验，现在能把这种体验传给他人，十分美好。我们深深感谢奥勒·加布里埃尔森先生。

练习容易学习，冥想时便于祈请，每次约5分钟，适合现代忙碌生活。它们帮助我们净化、疗愈，带来爱与光，并通过个人的改变，为世界增添平和。

正因如此，我们免费并怀着爱分享本书。由于能量可以自行激活，如果愿意，你的教学之路也可以从向别人分享电子书开始。

你也可以更直接地协助他人学习技巧，或按指引给予点化。无论采用哪种方式，分享这些能量都是积极、友善、有爱的行动。

相关链接：大师教师标准

英文原书第 54 页

2. “疗愈危机”



Love Inspiration（爱的启示）认为，教师应理解原书所称的“疗愈危机”，以便在需要时提供信息和支持。这不属于传统昆达里尼教导，而是我们根据自身经验加入的内容。

在点化前后，你可以向接收者说明，作者认为点化及后续练习可能伴随旧能量清理、移动产生的不同感受。

原书列举迟缓、疲倦、轻微感冒或流感样感受，以及愤怒、悲伤、哭泣或其他情绪波动，并把这些解释为可能的深层清理。此为作者的灵性解释，不能据此排除其他健康原因。

若你有相关亲身体验，可以按意愿分享，以支持理解；若没有，也很正常，接收者同样可能没有这些感受。作者认为，不论出现什么体验，都应给予安慰，并可介绍官网相应常见问题。

3. 收费

这对初学者有时较难决定。能量疗愈练习者采用多种方式：按小时或次数收费；收取少量费用；完全免费；接受金钱、食物或服务捐赠；也有人仅帮助亲友，或参加本地疗愈小组，以社交交流作为回馈。

最终，希望以什么方式获得回馈，由你决定。

你投入了时间与精力，因而可以依照直觉和适合自己的方式安排，也不必立即作最终决定。例如，先从亲友开始，之后再逐步采用收费形式。作为服务提供者，选择权在你。

相关链接：原书所称“疗愈危机”的常见问题

英文原书第 55 页

成立 Love Inspiration（爱的启示）前，马蒂与格里尝试过上述各种方式：收费、接受捐赠、免费服务，以及与其他练习者互换疗愈。

他们也曾通过加德满都的尼泊尔灵气冥想中心，自愿为经济困难的当地人提供帮助；还参加过团体疗愈，与志同道合的人共同免费服务。

经过疗愈、点化、教学与灵性道路的经验，我们逐渐形成免费并怀着爱分享全部体系的理念。不过，这一发展也经历许多尝试、错误与灵性工作。

请按内心认为适合的方式前进。选择会随你成长而改变。但无论决定如何，教授任何课程都应符合 Love Inspiration（爱的启示）大师教师标准。

无论作何选择，愿直觉与使你幸福的方向引导你。



无论作何选择，愿直觉与
使你幸福的方向引导你。



4. 昆达里尼灵气点化

现在回到传统点化。过程简单，依赖神圣指引与你的意愿。

可以为人、其他生命，甚至物体点化。本书认为这些对象都能从中受益。

大师可以同时为一个或多个人点化，但每次只能点化同一个层级。例如，三人都接收第1级，可一起进行；若一人要第1级、两人要第2级，则需要两次：一次给前者，另一次给两名第2级接收者。

传统教导建议儿童至少8岁，才接收这些能量。

继续进入进阶昆达里尼疗愈及大师教师层级后，你会学到更快捷、简化的方法。不过，请记得，如今这些能量也可以由学习者自行激活。

相关链接：大师教师标准

英文原书第 56 页

5. 如何给予昆达里尼灵气点化

有两种程序：为人点化，以及为物体 / 其他生命点化。前者每级约25分钟，后者的能量传递约30秒。

所有点化均受到神圣指引。清楚表达意愿，并在心中保持，让能量流经你，传递给指定对象即可。

初次给予点化，可能担心“不起作用怎么办”或“对方没感觉怎么办”。若出现这些念头，请温柔提醒自己：依照本体系理解，能量知道如何运作。

它们会通过你发挥作用，因此不必担心；昆达里尼灵气也遵循这一原则。



6. 为人点化

以下是我们从奥勒·加布里埃尔森传承接收的远距点化方法。

同样步骤也可现场进行，只需在点化时把双手放在接收者顶轮或肩部。

选择约25分钟不会受打扰的地方，舒适地坐下或躺下。可以先安定自己，准备好后设定意愿：



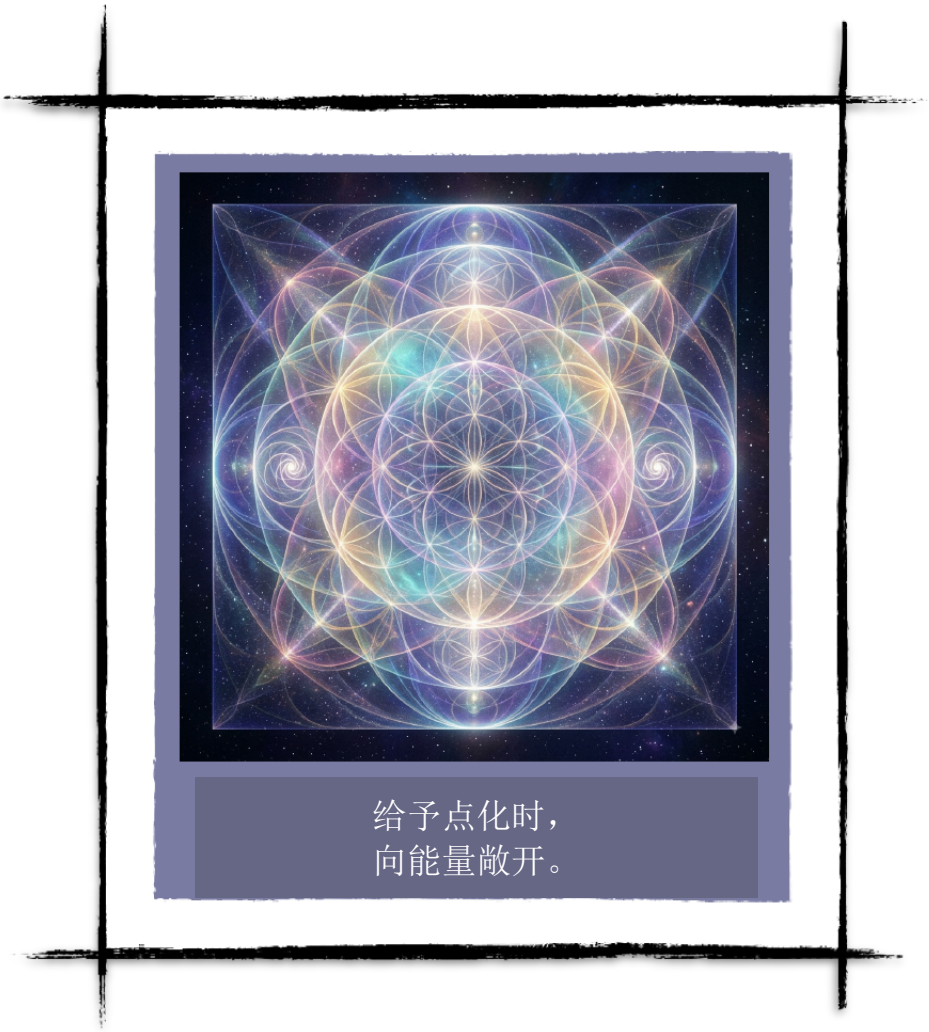
怀着爱与感恩，我祈请为……〔姓名〕……进行昆达里尼灵气第〔1、2或3〕级点化。谢谢，谢谢，谢谢。

如同其他练习，祈请能量并明确给予点化的意愿，即启动约25分钟的过程。

英文原书第 57 页

现在敞开、放松，让能量流经你，为指定的人或多人点化。依照本体系理解，能量知道去向和所需工作，你不必担忧。

作者认为，神圣指引使远距点化成为可能：意愿建立连接，而意识相互关联，因此地理距离不是障碍。



你只需表达意愿，再敞开自己，成为能量流经的通道。

有人喜欢持续重复祈请词，以防分心；也可以偶尔重复接收者姓名，使意愿保持清晰。

观想接收者可能帮助加强连接，但并非必须。最重要的是，怀着爱与交托，为对方利益而敞开。

大师层级点化过程相同。只需明确给予昆达里尼灵气第3级或大师层级点化，六种附加灵气就会一并传递。

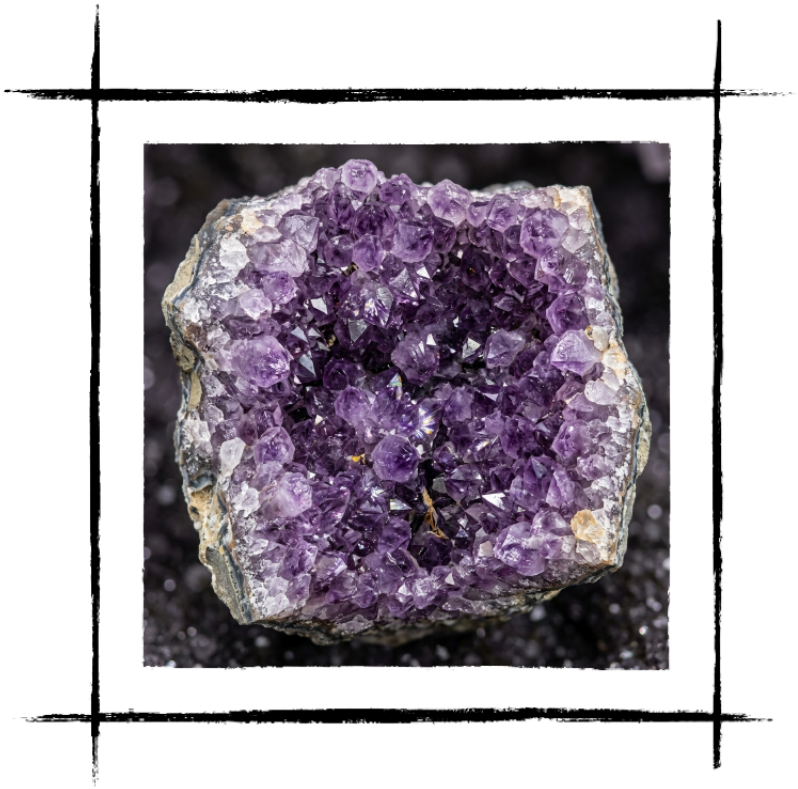
初学时可以计时，确保约25分钟。对能量敏感的人，也可以感受结束时间。完成后，都建议向受到神圣指引的能量表达感谢。

英文原书第 58 页

7. 为物体点化

物体点化同样简单，约30秒即可。

这里所说对象包括水晶、树木、植物、房屋、湖泊、山脉、首饰、宠物、地球，甚至整个宇宙。一切以意愿为基础。



原书认为，接受点化后，对象便能承载昆达里尼灵气。例如水晶或首饰，可以在你需要支持时作为连接能量的媒介。物体只需点化一次。

先设定以下意愿，再花约30秒敞开，让能量流经你到达对象。有时，你也可能感到连接。



怀着爱与感恩，我祈请为这个……〔物体 / 生命〕……进行昆达里尼灵气点化。谢谢，谢谢，谢谢。

结束后表达感谢，是尊重这一神圣工作的方式，也以爱加强连接。

给予点化的教导至此完成。愿一切众生受益，生活在爱、光与对真实自我的理解中。

英文原书第 59 页

9. 下一步

完成昆达里尼灵气全部教导，你已取得大师称号。怀着爱，恭喜你迄今完成的练习！

如果愿意，前方还有更多觉醒、提升与振动发展机会，其中包括 Love Inspiration（爱的启示）的进阶昆达里尼疗愈。



进入进阶体系前，必须完成扬升之路先修条件。我们希望借此先帮助你显著提升自身振动，下面说明其原因。

扬升之路提供直接而高层次的道路，通过能量变化、精细升级与意识提升，在深层帮助疗愈、净化与成长。

这些能量为进阶昆达里尼疗愈作内在准备，也帮助你以更深刻的方式体验后续能量。

作为非营利机构，我们希望帮助人们进入更高振动状态。随着提升，对现实的体验也可能变化，使人享受无条件的爱、纯净、平静与智慧。

扬升之路提供多种高等意识与扬升能量，旨在帮助有效迈向更高、更和谐的状态。因此，进入进阶体系必须先完成下列二选一条件。

进阶昆达里尼疗愈先修条件

《统一光明之路》第二册《索尔塞布罗能量组》，或《光明之路》第二册《银色之线》。

请到官网“扬升之路”页面进一步了解，选择适合自己的路线后继续即可。

后两页以统一光明之路为例，显示学习完整昆达里尼灵气与进阶体系的最快路线，帮助你理解前方旅程。

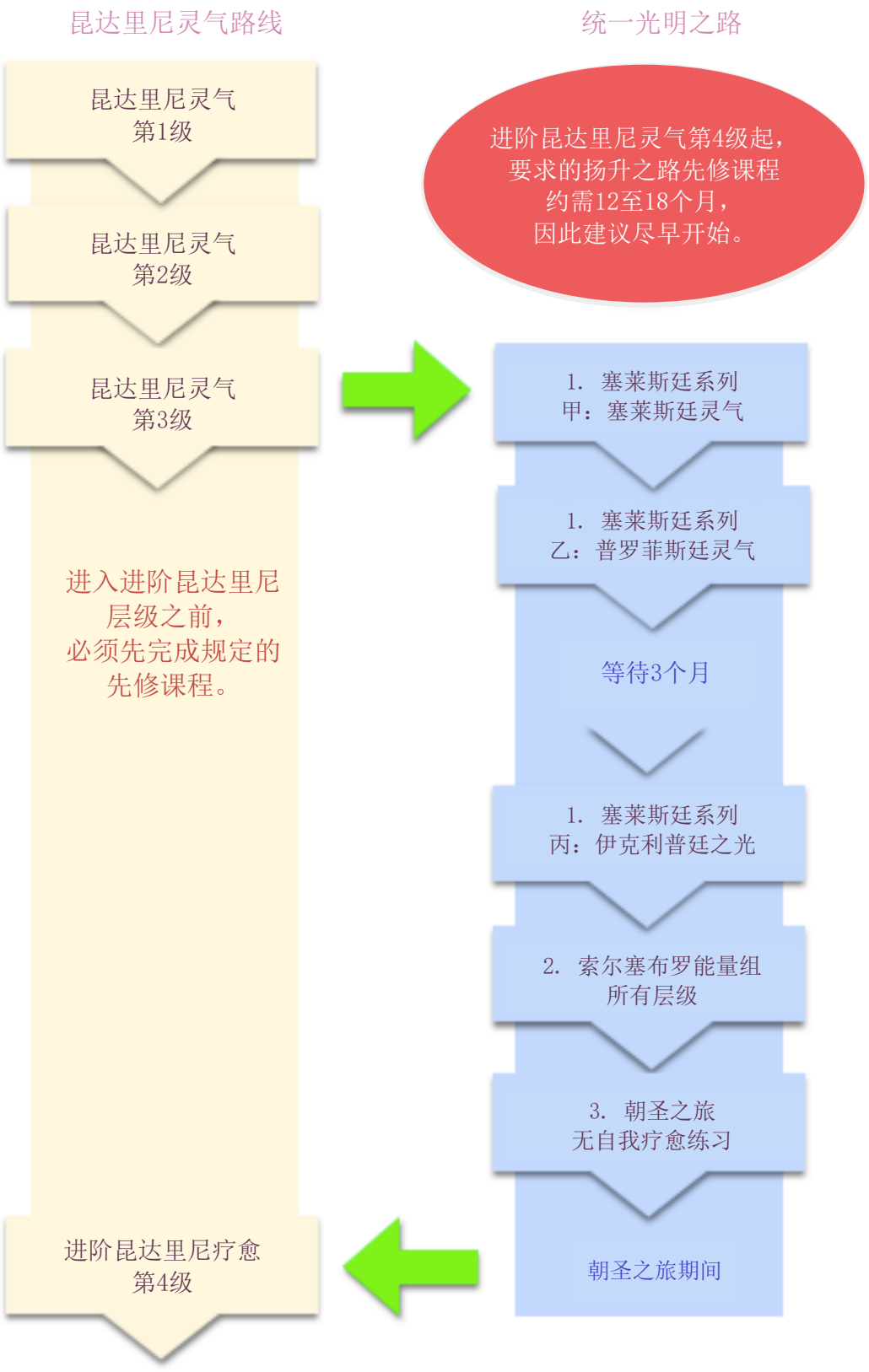
相关链接：扬升之路

英文原书第 60 页

最快的昆达里尼灵气学习路线

此图展示以《统一光明之路》作为先修路线的最快安排，但并非唯一方式。也可通过《光明之路》完成先修条件，只是所需时间较长，未在图中列出。

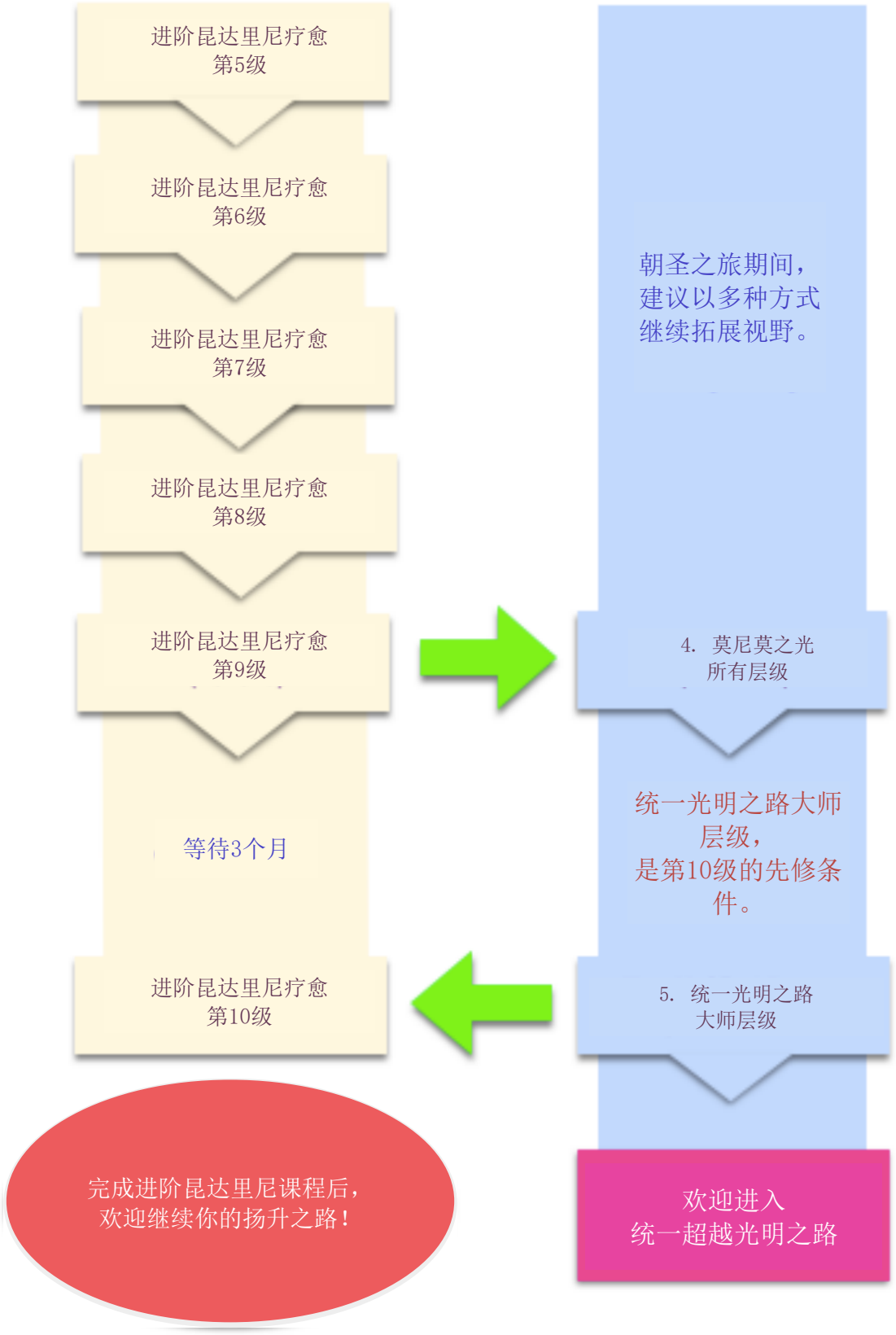
进阶层级（第4级起）要求的扬升之路先修课程约需12至18个月，因此原书建议尽早开始。



相关链接：统一光明之路 • 光明之路

英文原书第 61 页

最快的昆达里尼灵气学习路线（续）



校对说明：原书此图标注第9级后“等待3个月”，前方课程概览表则写“至少21天，并完成先修条件”。本译稿分别保留原文，开始第10级前请向出版方核实适用要求。

英文原书第 62 页



从图中可见，进阶昆达里尼疗愈与扬升之路彼此交织。这样安排，是为了提供更丰盛、更具提升性的道路。

在数月的扬升之路学习中，你会经历净化、清理与高振动能量。作者认为，这也可能明显改变你既有的昆达里尼灵气练习及点化体验。

完成先修条件后，你已历经许多疗愈与净化；进阶昆达里尼能量会继续丰富工具，带来更大的拓展、成长与爱。

正因希望提供有益、丰盛的道路，我们为进阶体系设置了扬升之路先修要求。

如果你乐于学习更多自我疗愈与冥想技巧，统一光明之路可能适合你。这是我们最快、最直接的路线，通过一系列能量、点化与自我练习，建立并拓展对灵气和能量疗愈的认识。

如果你暂时不想学习更多自我技巧，而更愿意接收疗愈点化和知识性教导，《光明之路》第一册可能更有吸引力。

不过，光明之路整体较长，之后也会逐渐引入自我练习。它较着重疗愈自己；统一光明之路则强调为利益一切众生而疗愈自己。作者认为，完成时间的不同反映了两种意愿的差别。

不论选择哪条路线，两者都会通过能量升级、扬升点化和练习，引导你走向高等意识，只是方式稍有不同。

作为昆达里尼灵气大师，我们邀请你浏览官网，了解两条路线，花时间选择，再按相应电子书的说明开始。愿这些能量为生命带来爱、光与幸福！

英文原书第 63 页

10. 第三级结语

本书及第三级介绍了许多教导、技巧与新能量。如今，作为昆达里尼灵气大师，你已拥有多种可用于冥想与疗愈的频率和工具。

你也可以为他人点化，为彼此相连的意识带来美好的影响。请依照神圣直觉，以适合自己的方式运用。



再次恭喜你成为大师，感谢你持续为光服务。现在也许需要时间消化、练习这些技巧，逐渐准备好为他人点化、分享能量。愿你享受这一过程。

如果希望获得第1、2、3级结业证书，可点击相关链接，到官网下载本课程的证书文件，打印并自行填写。恭喜！

下一步，我们邀请你开始一条扬升之路，为进阶昆达里尼疗愈作准备。

进阶课程将分享我们所接收的通灵信息与练习。再次强调，开始进阶体系前，必须完成扬升之路先修条件。

最后，深深感谢你完成这些教导。我们再次向奥勒·加布里埃尔森先生，以及世界各地持续分享这些礼物的教师致敬。在人类成长的重要时刻，感谢大家的贡献。

感谢你的时间与精力。愿你的练习不断成长，走向能量的喜乐与内在平静，为生命带来幸福、爱与喜悦。

带着由爱启发的祝福，

Love Inspiration（爱的启示）

相关链接：下载昆达里尼灵气结业证书 • 扬升之路

英文原书第 64 页

你愿意提供帮助吗？



你已从 Love Inspiration（爱的启示）慈善机构，免费并充满爱地接收这些能量与教导。

若你喜欢，并愿意帮助它们持续免费提供，让更多人得以疗愈、成长与觉醒，我们邀请你：

捐赠。

与他人分享。

为他人翻译。

撰写心得。

帮助我们改进。

你的善意支持，使我们能够继续免费提供电子书和课程，利益一切众生。

祝福与感谢，

Love Inspiration（爱的启示）

相关链接：捐赠 • 与他人分享 • 为他人翻译 • 撰写心得 • 帮助我们改进

英文原书第 65 页

愿一切众生幸福快乐

愿一切众生永远远离痛苦。