统一光明之路



第4册
莫尼莫之光

Love Inspiration（爱的启示）

第14版 • 2026年9月24日 • 中文图文译稿

英文原书前置第 1 页

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

以爱，为了一切众生的利益

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）

英文原书前置第 2 页

欢迎与重要提示

我们满怀爱意，欢迎你阅读这本 Love Inspiration（爱的启示）电子书。打开本书并参与其中以能量为基础的疗愈课程，即表示你已阅读并同意我们的完整《免责声明》和《隐私政策》。

能量疗愈可能引发一种自然的排毒过程，原书通常称之为“疗愈危机”，可能伴随身体、情绪或灵性层面的变化。本书怀着真诚的信念分享，仅用于教育和个人成长，不可替代专业医疗或心理咨询、诊断或治疗。

我们关切地建议你倾听身体、照顾自己；若出现严重或持续的症状，或你认为有必要，请咨询合格的医疗专业人士。

相关原版链接（英文）：

免责声明 • 隐私政策

英文原书前置第 3 页

爱的启示扬升之路

第1阶段：步骤1-7

步骤与意识层次	电子书	课程
1：扬升之路；迈向新爱之意识	1-8；统一路线9本，光明之路8本	统一光明之路第1-4册及大师层级（1U、2U、3U、4U、4.1U）；统一超越光明之路第1-4册（5U-8U）。另一条路线：光明之路（1P-8P）。
2：扬升进阶之路；新爱之意识与新真理意识	9-18，共10本	蓝光第1-5册（9-13）；扬升进阶之路（14-18）。
3：水晶之路；新水晶意识	19-28，共10本	水晶扬升第1-10册。
4：钻石之路；新钻石意识	29-36，共8本	钻石扬升第1-8册。
5：翡翠之路；新翡翠意识	37-41，共5本	翡翠觉醒第1-5组。
6：金白光之路；新金色意识与新白光意识	42-49，共8本	金色神性第1-3册（42-44）；白光智慧第4-8册（45-49）。
7：宏大扬升之路；宏大新金色意识	50-56，共7本	宏大新金色之旅第1、2册（50、51）；宏大新银色之旅第3、4册（52、53）；宏大新白色智慧之旅第5-7册（54-56）。

欢迎进入第2阶段及迈特里意识层级！

相关原版链接（英文）：

统一光明之路 • 光明之路 • 扬升进阶之路

水晶之路 • 钻石之路 • 翡翠之路

金白光之路 • 宏大扬升之路

英文原书前置第 4 页

本书先修条件



欢迎！开始莫尼莫之光之前，请确认你已：

1. 完成《统一光明之路》第3册。
2. 为朝圣之旅等待了至少3个月。
3. 按照本书激活页的代码与步骤，激活（解锁）莫尼莫之光的能量与点化。
4. 完成赛昂净化，以及迈特里朱沙与迈特里朱沙-尼。

满足先修条件并解锁能量与点化后，就可以开始。我们怀着爱，祝愿你的扬升之旅继续顺利前行！

英文原书前置第 5 页

本书辅助资源

免费每月疗愈

扬升疗愈（每月11日传送）。

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、《爱的启示手册》及《意识转变》视频系列。

加速扬升之路

扬升疗愈助力、金色扬升疗愈助力，以及星辰扬升门户（STAR AGPs）。

支持扬升之路的免费资源

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、迈特里佛法资源，以及自然生活理念。

免费音乐与放松

灵气疗愈音乐、迈特里佛法咒语、节奏肯定语、索尔费乔频率、双耳节拍音乐及潜意识肯定语。

社交平台

爱的启示脸书社群、爱的启示脸书主页、爱的启示优兔频道。

其他资料

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



相关原版链接（英文）：

免费扬升疗愈 • 扬升之路蓝图 • 扬升之路洞见

爱的启示手册 • 意识转变 • 扬升疗愈助力

金色扬升疗愈助力 • 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 • 免费冥想课程

慈善宗旨与理念 • 免费佛法资源 • 自然生活理念

免费音乐与放松 • 灵气疗愈音乐 • 迈特里佛法咒语

节奏肯定语 • 索尔费乔频率 • 双耳节拍音乐

潜意识肯定语 • 爱的启示脸书社群 • 爱的启示脸书主页

爱的启示优兔频道 • 常见问题 • 如何提供帮助

关于我们 • 新闻 • 见证

关于爱的启示 • 免责声明 • 版权信息

隐私政策 • 捐赠政策

英文原书前置第 6 页

关于遵守课程时间安排与先修条件

高等意识要求在此加入说明，强调以下事项的重要性：

1. 开始本书前，确认自己已满足必要的先修条件。相关常见问题：完成每本扬升之路电子书的先修条件，是否重要？

2. 遵守本书规定的时间安排。相关常见问题：是否需要遵守每本扬升之路电子书给出的时间安排？

3. 遵守本书规定的休息期。相关常见问题：完成各项扬升之路练习之间的休息天数，是否重要？

本书的先修条件、练习及时间安排，均由高等意识设计并传递，旨在使我们充分受益于这些能量并继续扬升。请阅读上述常见问题，不要用少于规定的时间“赶完”练习或电子书。多年来，高等意识曾就此分享若干信息；我们在此怀着爱转述其中几段：

“每个人都会发现，某些疗愈和净化层面比另一些容易；这与你自身的业力状况有关，并不是跳过时间安排或以自我为理由‘加速’的依据。亲爱的朋友，请善待自己，尽力按照指引前行。这条道路没有‘及格’或‘不及格’，但有些做法能使旅程更加完整。请遵循能量中的引导，并知晓你正受到充满爱与丰盛的关照。”

“在尚未成熟到可以接收时接触高阶能量，可能不仅使个人，也使爱的启示社群及整体集体意识出现倒退。我们怀着爱，不建议在任何情况下过早加速。请认真留意。”

“对于明知自己没有正确遵循扬升之路、没有使用指定时长，或跳到高阶层级和练习的人，我们恳请你停止这样做。这不是为了我们，而是为了帮助你自身扬升。以这种方式误用能量不会带来进展；长期误用反而会侵蚀能量功德，影响继续留在这条道路上的能力。”

如果你希望加快扬升进程，高等意识已传递了几种可选的适当方式，详情见“加速扬升之路”网页。

相关原版链接（英文）：

完成先修条件是否重要？ • 是否需要遵守规定时长？ • 完成休息天数是否重要？

加速扬升之路

英文原书前置第 7 页

激活（解锁）莫尼莫之光能量



在向这些扬升能量敞开之前，首先必须激活或“解锁”本书中的能量与点化。完成后，才准备好开始。

这一过程由你自行完成，使用专门嵌入的激活代码解锁能量。以下4个步骤约需5分钟。有关代码或过程的更多信息，请参阅“激活代码常见问题”。

1. 准备

舒服地坐下或躺下，确保至少约5分钟不被打扰。你可以播放疗愈或放松音乐、点蜡烛或焚香，营造合适的氛围。

2. 祈请

双手合十、指尖相触，以祈祷姿势说出：

“怀着无限恩典，我谦卑而清晰地祈请，激活莫尼莫之光的能量与点化。

愿凭借专属激活代码44748189，使此实现。

愿这次激活利益一切众生。

感谢，感谢，感谢。”

3. 接收

如愿意，可以安坐几分钟，让能量为你解锁。感觉准备好时表达感谢，激活即告完成。

4. 理解

激活后，请阅读“激活代码与规定时间安排”。约需1分钟，能帮助你充分受益于这些疗愈能量、点化及练习。之后就可以开始敞开与接收。愿你以爱与光、以利益一切众生的发心体验它们。



相关原版链接（英文）：

常见问题 • 免费音乐与放松 • 激活代码与规定时长

英文原书前置第 8 页

前言



我们满怀爱与光，欢迎你进入《统一光明之路》的第4个、也是最后一个成长阶段：莫尼莫之光。在接下来约6个月中，你将接收深入的疗愈，为进入这条道路的大师层级做准备。

据指导灵说明，莫尼莫之光会帮助我们移除许多较暗的“阴影”，清理并释放根深蒂固的内在杂质。因此，这些能量也可能使你已经感受到的持续“疗愈危机”更为强烈。有些人可能感觉宇宙正在挤压自己，同时提供放下自我倾向的机会。

原书将这些经历视为扬升过程的一部分：宇宙帮助你释放深藏、陈旧且不再需要的能量。此时，记得莫尼莫之光的指导灵始终以爱与支持关照你，依循你的最高利益，引领你走向更多爱与光，或许会有所帮助。

这一阶段可能充满挑战，但前方也有深刻而充实的收获：你的能量振动正被引导着显著提升，以利益所有众生。

我们希望你在最后这个成长阶段继续保持决心和勇气，愿你收获大师层级所带来的成果与喜悦。现在，请体验莫尼莫之光的自我疗愈练习，愿它帮助你达到更高的理解、纯净与爱，利益一切众生！

英文原书前置第 9 页

目录

以下为英文原书的印刷页码；前置页的罗马数字已统一转为阿拉伯数字。中文PDF可通过书签跳转。

内容	英文印刷页码
献词	前置1
欢迎与重要提示	前置2
爱的启示扬升之路：步骤1-7	前置3
先修条件	前置4
辅助资源	前置5
遵守课程时间安排与先修条件	前置6
激活莫尼莫之光能量	前置7
前言	前置8
目录	前置9
扬升之路概览	前置11
统一光明之路概览	前置14
第1层：奥迪西	1
第2层：蒙尼西	17

英文原书前置第 10 页

目录（续）

内容	英文印刷页码
第3层：普莱迪西	26
第4层：苏里西	36
第5层：普鲁里西	47
第6层：马利西	57
3. 额外赐予的祝福	66
4. 扬升疗愈助力	68
5. 结语	70
附录1：新爱之意识卷轴14-19	73
附录2：新爱之意识卷轴20-25	81
附录3：新爱之意识卷轴26-31	88
附录4：音频冥想文字稿	95

获取本书最新版本

随着更多信息出现，本书会更新。在开始之前，以及进行点化的过程中，你可以定期访问官网，确认所用版本。版本号及日期印在英文原书每页右下角；只有官网所提供的版本始终为最新版。

相关原版链接（英文）：

统一光明之路教材

英文原书前置第 11 页

扬升之路概览



之前的概览谈到前方的道路，为学习及继续走向更高能量与爱提供动力。这里，我们想更多谈谈你在扬升之路上可能经历的感受，帮助你从更完整的角度理解整个旅程。

对有些人来说，过去约1年充满了爱、幸福和喜悦；你们可能以振奋而美好的方式体验这些能量，满怀爱地进入高等意识。若如此，我们由衷为你高兴！

另一些人的经历或许不同：各种被称为“疗愈危机”的感受可能接连出现，让你沮丧，甚至觉得这条路实在太难。因此，我们想分享马蒂与格里的经历。他们把自己在扬升之路上的那2-3年，称为人生至今最具挑战性的时期。

那时，他们似乎不断面对愤怒、挫折、压力、悲伤、灰心及许多困难的情绪。宇宙仿佛不断触动痛处，带来各种情境，使他们陷入情绪失衡与困境。

当内在杂质浮现、等待疗愈和净化时，他们经常彼此争执，也与周围世界冲突。总的来说，最初3年是他们人生最艰难的阶段之一。

如果这与你的旅程相似，我们想让你知道：你并不孤单，我们深深理解并关怀你。沮丧、难过、悲伤、愤怒、挫折、压力和担忧，觉得一切都在与你作对、别人似乎比你轻松，这些感受都可能出现。

依照本书的理解，眼下环绕你的种种处境，被视为帮助你疗愈、净化，并扩展到更高爱、光与纯净的安排。

英文原书前置第 12 页

即使此刻困难重重，我们仍温柔地鼓励你继续前行。随着旅程发展，你会逐渐走向更轻松、能够感受到更多平静、爱与纯净的状态。



扬升不是几个月就完成的事；它需要时间、耐心，以及许多层次的疗愈。写作时，马蒂与格里已经走过扬升之路，并完成不少扬升进阶层级；回顾后，他们认为早期阶段最为困难。

我们希望让你安心：这条路会缓慢而确实地变得容易。现在仍有内在障碍和杂质需要净化，才能进入更高意识及其感受，但经历这些之后的收获值得期待。

如上一册所述，本书将扬升比作在短短几年内清理多生累世的负面业力，因此会伴随挑战。原书也强调，这条路得到高等意识的认可与安排，整个过程有神圣引导，并有许多伟大存有关照、呵护与爱。

在准备进入莫尼莫之光时，请花一点时间体会并记住这些话。愿这段信息使你不再觉得孤单；如果你正灰心，愿你知道，随着时间和持续成长，这些感受也会改变。

按照我们的理解，这个过程引领你从以“自我”为中心的意识，走向以“合一”为基础的意识。能量邀请自我放下控制，让你拥抱自身恒常有爱、合一的部分。

旅程也帮助你连接大量的爱、喜悦、幸福与平静；同时，你会被引导释放不再服务于自己的旧有、不悦或不需要的能量。

释放、净化与疗愈越多，长远而言，你能够体验的爱、光与幸福也越多。如果眼下十分艰难，请记得，隧道尽头有许多光等待着你。

英文原书前置第 13 页

步骤1：扬升之路总览

系列	册次与书名	完成时长
统一光明之路	1：塞莱斯廷系列	4.5个月
统一光明之路	2：索尔塞布罗能量组	4个月
统一光明之路	3：朝圣之旅	3个月
统一光明之路	4：莫尼莫之光	6个月
统一光明之路	大师层级；可选大师教师层级	2周；另加4.5周
统一超越光明之路	1：合一真理	6个月
统一超越光明之路	2：戴蒙扬升	6个月
统一超越光明之路	3：一道新光	6个月
统一超越光明之路	4：水晶超越	3个月

统一光明之路最低总时长约18个月；统一超越光明之路最低总时长约21个月。

步骤1最低总时长约39个月，即3年3个月。之后，欢迎进入步骤2：扬升进阶之路。



英文原书前置第 14 页

统一光明之路第1-4册总览

册次与书名	层级 / 阶段	最低时长
1：塞莱斯廷系列	第1阶段塞莱斯廷灵气；第2阶段普罗菲斯廷灵气；第3阶段伊克利普廷之光	约19周（4.5个月）
2：索尔塞布罗能量组	第1级马利布罗；第2级科尔西克罗	约16周（4个月）
3：朝圣之旅	无分级	约12周（3个月）
4：莫尼莫之光	第1层奥迪西；第2层蒙尼西；第3层普莱迪西；第4层苏里西；第5层普鲁里西；第6层马利西	约27周（6个月）
大师层级	大师层级	6天
大师层级	大师教师层级	8天

完成统一光明之路总计约18个月。

校对说明：本页保留原表中的“6天 / 8天”；上一页给出的是“2周 / 另加4.5周”。这些不同口径来自原书，实际学习须核对相应大师层级教材的完整练习与休息要求。

欢迎进入
莫尼莫之光



第1层：奥迪西

英文原书第 2 页

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

欢迎来到莫尼莫之光

统一光明之路 • 第4章 • 第1层：奥迪西



我们满怀爱与喜悦，欢迎你进入广阔而振奋的莫尼莫之光能量系列。

这是《统一光明之路》的最后一册；完成后，你可以继续学习大师和大师教师层级。现在，我们非常高兴你一路坚持，来到奥迪西第1层的教导！

第1层开启一段更深入的新爱之意识旅程。这份意识正在你内在苏醒，以利益一切众生。这是灵魂觉醒进程中的重要时期，会继续打开门扉，让更多光照入需要疗愈之处。

莫尼莫之光的6层能量逐层叠加，带来深刻的转化。有些路段可能比此前更困难；但原书强调，你所接收的疗愈始终以你的最高利益为依归，同时提升振动、利益众生。
你正在进入一个全新的深入疗愈与能量改变层次。拥抱它，也为可能出现的起伏做好准备。没有必要勉强自己扮演牺牲者；在力所能及时做自己能做的，并始终记得利益一切众生的发心。

来自关照这套教导的众多存有的爱与光，伴随我们祝愿你：通过奥迪西疗愈之路，深入认识真实的自己。愿你的旅程充满祝福！

英文原书第 3 页

第1层目录

内容	英文印刷页码
欢迎来到莫尼莫之光	2
1. 莫尼莫之光简介	3
2. 各层介绍	7
3. 莫尼莫之光总表	9
4. 第1层：奥迪西	10
5. 关于供养之道的提醒	14
6. 结语	16

1. 莫尼莫之光简介

再次欢迎你来到莫尼莫之光，愿你的旅程顺利！

开始之前，请确认你已接收《第1册：迈特里朱沙与迈特里朱沙-尼》以及赛昂净化的能量。《朝圣之旅》中已建议完成这两组内容；在莫尼莫之光阶段，两者对继续前行都很重要。

若尚未完成，请访问官网，下载相应电子书开始学习。这些教导至少需要11天练习，完成后再回到莫尼莫之光。

我们也很高兴地告诉你：完成本册后，你将有机会成为统一光明之路大师，以及统一光明之路大师教师。我们满怀爱地提供这些层级！



相关原版链接（英文）：

大师层级符号 • 神圣净化

英文原书第 4 页

关于大师层级及其中的疗愈礼物，我们稍后会进一步介绍。现在，再次以爱与光欢迎你。

此前，我们已提供多种不同的教导；完成朝圣之旅后，你很可能通过接触不同宗教、传统和能量频率，获得了更多理解与成长。

在莫尼莫之光的学习中，我们鼓励你留意内在开始绽放的细微变化。这类沉思与回顾，对持续深入疗愈十分珍贵。

在各层练习中，如有可能，请花时间回看自己的生活出现了哪些主题和改变。如今你拥有了什么细微的认识？又有什么仍紧握不放、现在可以开始放下？

也许可以思考那些反复出现的主题或问题：关系、情绪、不安全感、惯性倾向等。

也请带着爱与慈悲回顾：你已经走了多远！

许多人对生活、关系、饮食或人生方向有了新的认识，也可能已经做出很大改变。请温柔地肯定自己，感谢一路以来的努力。



英文原书第 5 页

“连接两者的光”

指导灵将莫尼莫之光解释为“连接两者的光”。词根“蒙”意为“两者”，“莫”意为“连接”。以下信息来自指导灵，说明其基本原理与目的：

“莫尼莫之光的教导、能量与点化，提供个人敞开于最真实道路所需的扩展。人生如有许多支流的蜿蜒河流；不同分支或‘小巷’带来不同经历、起伏。有时，我们会进入侧巷，学习关于自身的新事物；这些经验会在回到生命主流时，服务于更大的善。

莫尼莫之光就是这样一系列分支。它们被设置、开启，为你及周围的人带来精细而适切的经验。

从集体意识看，越多人能够走过有时十分黑暗的巷道，面对内心最深的恐惧与伤痛，我们集体的爱之光就越增长。你内在每一分恐惧或黑暗得到疗愈，都可能以细微而深刻的方式，成倍影响人类及所有维度的众生。

要前进，先要松开过去的束缚与伤痛；它们可能以许多形式出现。这套教导将通过无条件的爱，引领你进一步了解自己。请允许这一过程发生。”



英文原书第 6 页

“连接‘两者’，部分指此前的行动如何与此后的行动相遇、衔接，而参照点是你在此的领会。简单说，允许自己超越旧我，新我就有机会绽放；莫尼莫之光各层帮助这一过程发生。

你在连接所有点滴：那些在能量交流中陆续收集到的自身新部分。但为了让新的部分完全连接、整合，旧有而不再需要的部分必须被看见，并以爱释放。

这是过程的内在环节，也解释了为何你可能经历一轮轮不满足、受伤、愤怒，或比以前更深的痛苦。河流的支流正在发挥作用，让你接触到内在深藏、需要疗愈的旧部分，带来更高程度的无条件自爱，并提升集体爱之意识的振动。这项工作重要，也艰难而有挑战。

你可以做任何帮助自己度过这段时期的事：持咒、阅读爱的卷轴、供养和净化、瑜伽与疗愈练习、阅读、舞蹈、唱歌，选择对你有效的方式。你正面对许多因受伤而埋藏、甚至从未感受到爱的自身部分。虽然困难，但爱始终具有疗愈力量。

在这充满活力的第1层，不必担心‘连接点滴’这一有意识头脑的任务。请只允许能量流动，向更深层、尚未觉醒的意识敞开。”



英文原书第 7 页

“这既包括新的符号能量流入，也尤其包括旧能量流出与释放。越能释放旧有部分，过程越轻松；越执著于过去，所经历的痛苦就越多。

‘我带着爱敞开并释放。’

莫尼莫之光持续数层，每层把流动引向疗愈旅程的不同区域。大多数层会围绕某一主题，但并非总如此。疗愈分层发生，相似问题可能叠在一起，我们如剥洋葱般层层深入核心。

请知晓，你的工作正受到极大的关注、爱与意识的看护、协助和神圣引导，利益绝对的一切。

愿你平安前行，记得顺流而下，不必紧绷。爱正在引导你到需要去的地方。臣服，并释放一切束缚。”

——泽里昂



2. 莫尼莫之光各层介绍

本册包含18次点化，分6层进行，约需6个月。每层有3部分，整体格式大致一致。

前5层中，每部分至少7天，3部分共21天；第3部分结束后再休息11天，因此每层约32天。第6层同样有3部分，但天数不同，共29天。

合计约6个月完成。

相关原版链接（英文）：

课程 / 电子书之间的休息期

英文原书第 8 页

例如，第1层奥迪西至少32天：A部分7天、B部分7天、C部分7天，再休息11天，然后开始第2层。下一页的总表会进一步说明。



此外，莫尼莫之光还带来另一组爱的卷轴。马蒂与格里原以为只有13卷，因此收到新增的18卷时十分惊喜。第1层先提供其中6卷，即第14-19卷。

这些卷轴为疗愈和净化提供思考素材。它们不是规章，而是温柔、发人深省的指引。如第31卷所说：

“新爱之意识卷轴始终是指引，是‘黑暗中的灯’。它们不是针对特定病症的处方，也不是必须照本宣科的规则，而是激发内在爱之意识继续成长与扩展，利益整个集体意识。请如此看待它们。”

指导灵建议，在前2层定期阅读这些卷轴；重复、诵读或思考其含义，有助于把更高的理解带入生活。

马蒂与格里发现，阅读卷轴帮助他们更清楚地觉察当时面对的问题，理解其意义。他们相信，这些信息支持我们成长，理解周围发生的事。

如往常一样，请信任直觉，按需要阅读。定期诵读或阅读可能有助于疗愈与成长，尤其在面对困难时。

校对说明：原文本页一处写“14-20卷，见附录1”，但附录1实际收录14-19卷；第20卷在附录2。本译稿保留这个差异，便于查找。

英文原书第 9 页

3. 莫尼莫之光总表

层级与名称	部分及符号	开始时间 / 总时长
1：奥迪西	A：伊皮；B：洪奇；C：斯克里	完成朝圣之旅，并在奥多奈特续篇21天练习结束后至少等待3个月；B在A第1天后7天开始，C在B第1天后7天开始。全层32天。
2：蒙尼西	A：普尔乔克；B：阿尼尔乔克；C：斯洛尔乔克	斯克里部分完成后休息11天；各部分起始日相隔7天。全层32天。
3：普莱迪西	A：希罗希亚姆；B：布鲁希亚姆；C：阿尼亚姆	斯洛尔乔克部分完成后休息11天；各部分起始日相隔7天。全层32天。
4：苏里西	A：赫利克泰特；B：布里利克泰特；C：伊奥尼克泰特	阿尼亚姆部分完成后休息11天；各部分起始日相隔7天。全层32天。
5：普鲁里西	A：希罗希；B：比克里希；C：乌拉希	伊奥尼克泰特部分完成后休息11天；各部分起始日相隔7天。全层32天。
6：马利西	A：盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆；B：奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆；C：宽蒂奥姆	乌拉希部分完成后休息11天；B在A第1天后6天开始，C在B第1天后6天开始。全层29天。

校对说明：原表第3层C部分误写为“阿尼亚姆第1天后7天”；根据第3层日程表，应为“布鲁希亚姆第1天后7天”。

英文原书第 10 页

4. 第1层：奥迪西

第1层包含伊皮、洪奇、斯克里3部分，以及最后11天休息。

第1层：奥迪西		
天数	部分	符号
1	A部分 伊皮	伊皮
2		伊皮
3		伊皮
4		伊皮
5		休息
6		休息
7		休息
8	B部分 洪奇	洪奇
9		洪奇
10		洪奇
11		洪奇
12		休息
13		休息
14		休息
15	C部分 斯克里	斯克里
16		斯克里
17		斯克里
18		斯克里
19		休息
20		休息
21		休息
再休息11天（第22－32天）		

相关原版链接（英文）：

课程 / 电子书之间的休息期

英文原书第 11 页

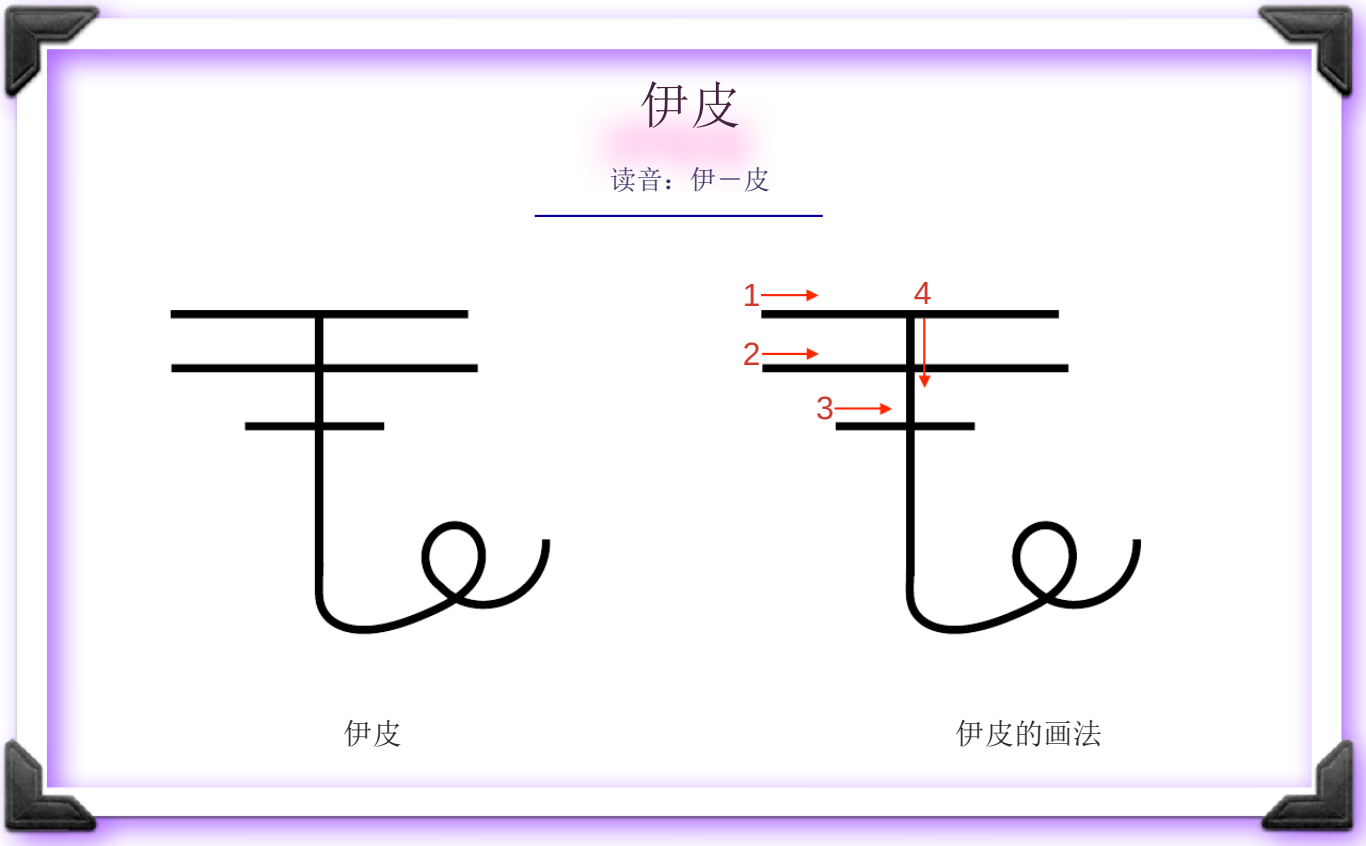
A部分：伊皮

开始前，请确认已激活（解锁）本书能量与点化。约5分钟的激活过程会为你解锁整本书全部能量与点化。之后，你可以按本书规定的最低时间，以自己的节奏、随内在引导接收。

若尚未激活，请先完成本书“激活莫尼莫之光能量”一节。原文在此误指前置第3页，实际激活说明位于前置第7页（英文PDF第8页）。

在第1-4天，连续4天，每天2-3次，将伊皮符号放入太阳神经丛脉轮（脐上腹部）。每次放入后，敞开接收约5分钟。

之后休息3天，让能量在意识中安定，再进入B部分。



补充信息

首次激活伊皮时，格里觉得符号像一个钥匙代码：一经启动，便激活成千上万股能量，按特定次序形成螺旋。这股能量如龙卷风般迅速进入太阳神经丛脉轮，然后沿中脉向上、向下扩散。

相关原版链接（英文）：

伊皮：发音示范

英文原书第 12 页

B部分：洪奇

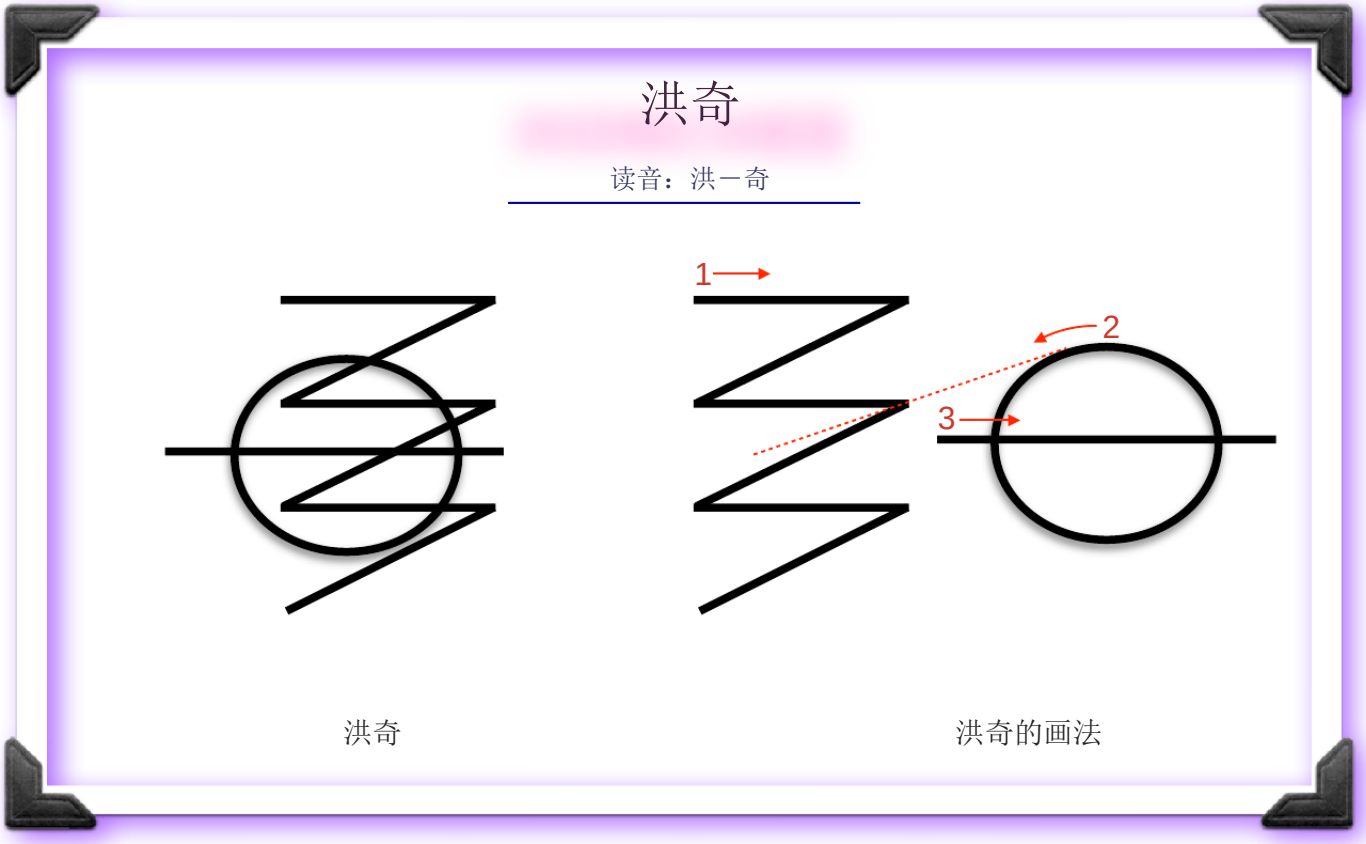
随洪奇符号传来的简短信息：

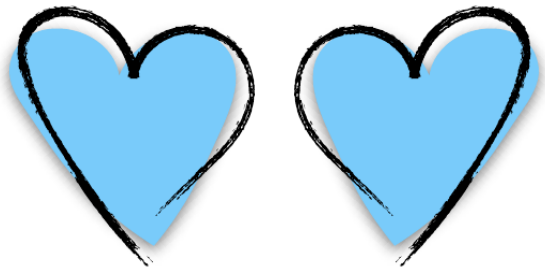
“安抚。在这一收束段的能量中，许多尚未完成的线头被系好。这就是你需要知道的。继续前行。”

以光相伴，阿帕奇

将洪奇放入顶轮，敞开接收10分钟；然后放入心轮，再接收10分钟。

每天重复整个练习2次，连续4天。之后休息3天，再进入C部分。





相关原版链接（英文）：

洪奇：发音示范 • 课程 / 电子书之间的休息期

英文原书第 13 页

C部分：斯克里

随符号传来的信息：

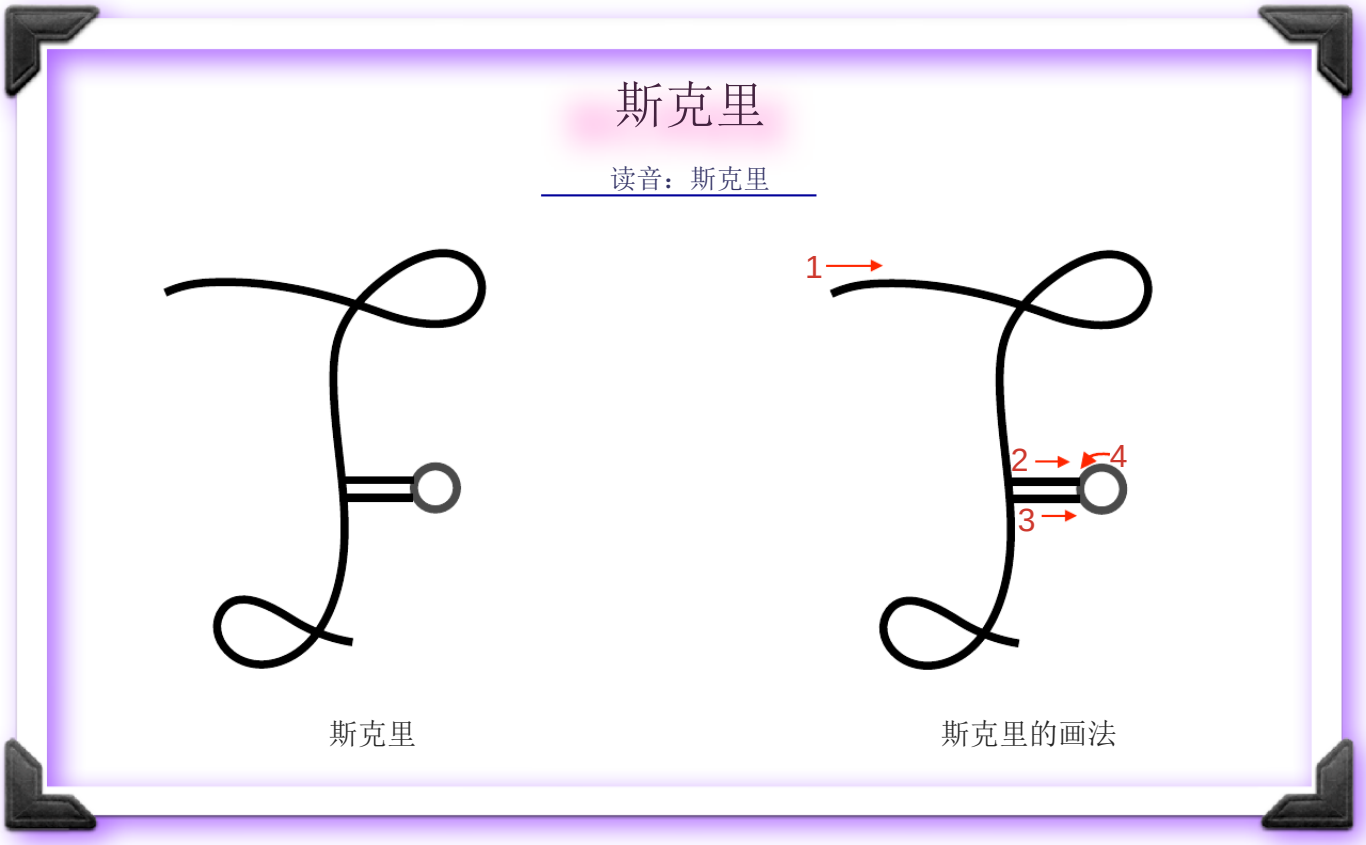
“打开并扩展更多门扉，我们更深入地进入平静存在的能量频率。斯克里尤其有助于清除障碍，把能量提升到充实的层次，使自身真实与道路合一，创造充满爱的生活，利益所有众生。”

按下列次序放入斯克里，并接收能量：

1. 眉心轮：3分钟。
2. 心轮：3分钟。
3. 骶轮：5分钟。
4. 覆盖全身：3-5分钟。

你可以把符号“轻点放入”3次，然后敞开接收。每天完成整个练习2-3次，连续4天。

之后休息14天：其中3天完成斯克里部分，另11天为进入第2层蒙尼西前的休息。



校对说明：原文后一句将每次接收概述为3-5分钟；具体位置请以上方逐项列出的时长为准。

相关原版链接（英文）：

斯克里：发音示范 • 课程 / 电子书之间的休息期

英文原书第 14 页

5. 关于供养之道的提醒



如今开始深入的疗愈与扩展，我们温柔地邀请你以自己愿意的方式，为莫尼莫之光作出供养。

据指导灵说明，供养表达对所接收教导和能量的投入与尊重，也能在这个过程中帮助更深入的净化与疗愈。

最重要的是供养背后的发心，而不是物品或数额。即使很小的供养，若出于利益众生的深切意愿，也可以为走向更高意识的疗愈之路带来能量流入。

简单说，每个有爱、善意或慷慨的行动，都被视为帮助清理业力、改善自身处境。指导灵这样解释：

“依业力法则，敞开给予时，也会依发心与所给予的而接收。供养的大小不及发心重要，不过，它也表达你能够给予的程度。
供养影响业力状况，而这些状况也涵盖你能够接收的能量。我们无意威胁，也不希望被误解，只是希望你理解因果及相关能量。

无论给予爱、智慧、慈善、物品或服务，都包含净化自身业力的作用。但这不应成为供养的全部动机；若只为自己，意义便减少。投入与给予越多，接收的可能也越多。

业力关注的不是自我盘算的复杂思绪，而是心的纯净及非自我中心、甚至未经计算的行动。以最深的尊重和投入，愿一切众生受益，供养才能发挥其最高的爱之潜力。”

英文原书第 15 页



“我们希望大家理解因果：供养可以成为简单、充满爱的动力，推动你走向更高振动。是否供养始终由你选择；了解这一领域，是成长及适应新爱之意识的一部分。

金钱是自我意识世界中的支付方式；当你及世界走向更高振动，爱会成为新的交换方式。供养发自内心。请记住这一点，因为自我可能介入并试图保有控制。

最深的疗愈包含放下无处不在的自我。这是循序渐进的过程，不是一夜之间完成的。请给予自己时间与爱，逐步走入供养之道，利益所有众生。”

我们希望这项教导带来喜悦、爱和幸福，也帮助你更深入地理解业力，以及供养如何成为走向光的温柔动力。

是否供养仍由你自己决定。若选择给予，愿其出自内心、充满爱；供养之前，请先发愿利益所有众生。

若我们都学会供养与爱能为生活带来的善益，世界会多么美好。愿我们以爱、光与感恩拥抱供养之道，放下自我倾向，利益一切众生。

英文原书第 16 页

供养的要点

发心：真诚、有爱，并始终以利益所有众生为目的。



份量：给予你能够给予的，而不受自我控制。原书把对给予份量的内在抗拒，视为观察自我与爱之中心变化的参考。

慈悲：记得总有人处境比自己艰难。供养可以帮助减少自我中心，扩展爱。

渐进：供养是一门逐步学习的艺术。尝试不同数额、不同事物，观察感受，再逐渐挑战自己的给予能力。练习越多，给予往往越自然。

接收：这是常被忽略的一面。始终以爱和深切感恩接收。

6. 结语

我们怀着温暖的慈悲与恩典，祝贺你完成莫尼莫之光第1层奥迪西。各层能量持续累积，引领你走向第6层的高潮。恭喜完成这段宏大旅程的第1阶段！

当感觉适合时，愿你继续进入第2层蒙尼西，清理更多内在阴影与能量残余。完成本层C部分斯克里后，至少再休息11天，才可以进入下一层。有关休息期的重要性，请参阅相关常见问题。

愿你继续把爱与和谐带给身边的人，愿你的光明亮照耀，无限地利益一切众生。

以爱启发的祝福，Love Inspiration（爱的启示）。

相关原版链接（英文）：

完成休息天数是否重要？

欢迎进入
莫尼莫之光



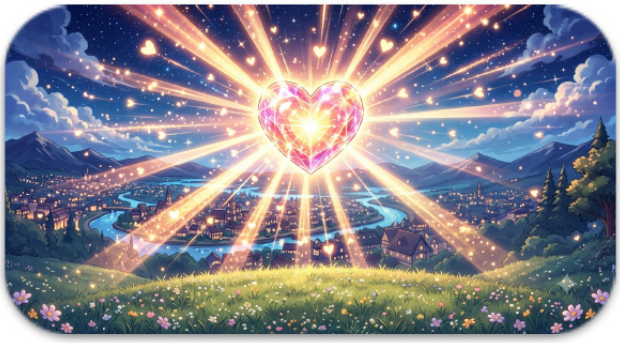
第2层：蒙尼西

英文原书第 18 页

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

欢迎来到第2层

统一光明之路 • 第4章 • 蒙尼西



我们以爱与光欢迎你进入蒙尼西的新能量！带着对净化与疗愈的理解，愿你准备好继续清理阴影与黑暗，更接近纯净与光明。

第2层的接收格式与第1层很相似；我们仍通过符号提升振动、进行疗愈。

如同索尔塞布罗能量组，连接每个符号时，能量被吸收进意识，帮助你疗愈更深一层，走向扩展与合一。
愿这一层以最适合你的方式支持前行。请记得，在这深入的过程中，你始终受到关照、呵护与爱。

地球、地球上的居民及所有众生，都感谢你为提升自己及一切众生的振动而进行的深入、甚至困难的工作。谢谢！

愿你带着光与敞开的心进入蒙尼西，利益所有众生。

英文原书第 19 页

第2层目录

内容	英文印刷页码
欢迎来到第2层	18
1. 蒙尼西简介	19
2. 第2层练习	20
3. 相互关联的疗愈：补充说明	24
4. 结语	25

1. 第2层：蒙尼西简介

这一层同样有3部分，每部分约7天。结束后，须再休息11天，让能量更深入地在意识中安定。全层最低32天：A部分7天；B部分7天；C部分7天；随后休息11天，再进入第3层。

校对说明：原文本段将本层误称“第3层”；根据章节及日程，已改为“第2层”。



英文原书第 20 页

2. 第2层：蒙尼西

第2层：蒙尼西		
天数	部分	符号
1	A部分 普尔乔克	普尔乔克
2		普尔乔克
3		普尔乔克
4		普尔乔克
5		休息
6		休息
7		休息
8	B部分 阿尼尔乔克	阿尼尔乔克
9		阿尼尔乔克
10		阿尼尔乔克
11		阿尼尔乔克
12		休息
13		休息
14		休息
15	C部分 斯洛尔乔克	斯洛尔乔克
16		斯洛尔乔克
17		斯洛尔乔克
18		斯洛尔乔克
19		休息
20		休息
21		休息
再休息11天（第22－32天）		

英文原书第 21 页

A部分：普尔乔克

将普尔乔克符号放入额头顶部，即发际线处，接收约17分钟。

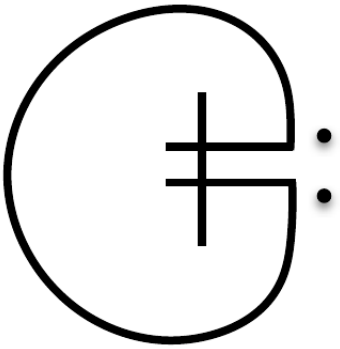
每天2次，连续4天；之后休息3天，再进入B部分。

重要提醒：激活本书时，已经为你激活整本书的能量与点化，不必逐个重新激活。按照下面的指示，以爱接收即可。

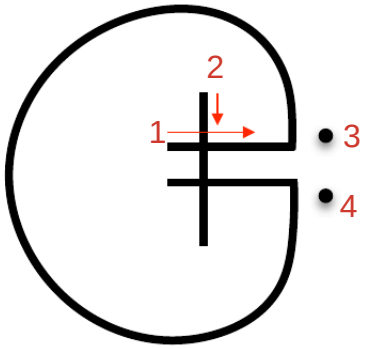


普尔乔克

读音：普尔－乔克



普尔乔克



普尔乔克的画法

相关原版链接（英文）：

普尔乔克：发音示范

英文原书第 22 页

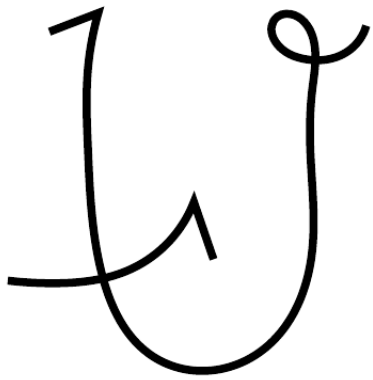
B部分：阿尼尔乔克

将阿尼尔乔克放入心轮，静静接收22分钟。可以轻点放入3次，也可以持续轻点几分钟，直到更深入地感受到能量振动。

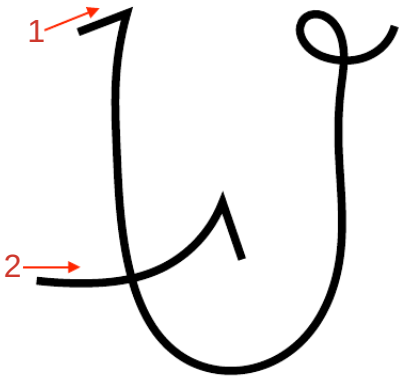
每天2-3次，连续4天。之后休息3天，让能量安定，再开始C部分。

阿尼尔乔克

读音：阿恩－伊尔－乔克



阿尼尔乔克



阿尼尔乔克的画法



相关原版链接（英文）：

课程 / 电子书之间的休息期 • 阿尼尔乔克：发音示范

英文原书第 23 页

C部分：斯洛尔乔克



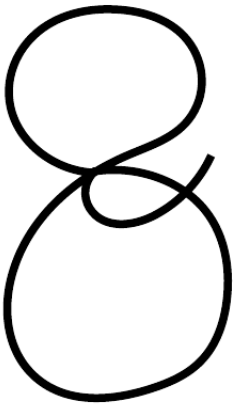
马蒂与格里收到的信息是：此符号针对内在的“不平衡”，尤其是第2层点化期间被开启的部分。

将斯洛尔乔克放入心轮，静静接收8分钟。可以轻点放入3次，或按适合自己的方式连接能量。

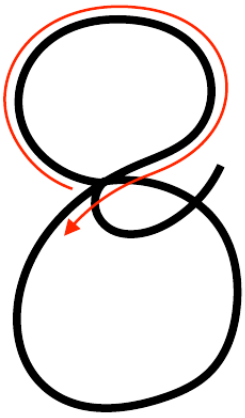
每天只需1次，连续4天。之后休息14天：3天完成本部分，另11天为进入第3层普莱迪西前的休息。

斯洛尔乔克

读音：斯洛尔－乔克



斯洛尔乔克



斯洛尔乔克的画法

相关原版链接（英文）：

课程 / 电子书之间的休息期 • 斯洛尔乔克：发音示范

英文原书第 24 页

3. 相互关联的疗愈：补充说明



如索尔塞布罗能量组中所述，马蒂与格里在莫尼莫之光的学习中，体会到身边的人若也进行疗愈和点化，个人有时能解锁并疗愈更多能量。

例如，某个阻塞若与父母或兄弟姐妹有关，有时对方也能释放相关能量，问题才可能得到更完整的处理。成长经历、家人或朋友带来的深层伤痛，也可能涉及对方需要疗愈的部分。

情况并非总如此，但某些深层问题若从不同角度、由相关人员共同处理，疗愈可能更加完整。随着你在点化及各层中前进，可以记住这一点。

从慈悲的角度，与同事、朋友或相识者分享疗愈，也可能支持他们的旅程。我们彼此相连；愿大家都能拥有幸福。
若你认为这些教导可能帮助认识的人，欢迎介绍爱的启示。也请继续以利益众生的发心，将能量送到需要之处。

记录你的扬升之旅

若尚未开始记录，我们建议写下步骤1和步骤2中每本书的大致开始与完成日期，并记下途中重要的经历。

进入步骤3水晶之路时，需要填写申请表以获得高阶内容的访问资格，这些记录会用得上。有备份可让下一步更顺利。

你可以预先查看水晶之路申请表的PDF截图，了解需要记录什么；详情也见相关常见问题。愿你记录愉快！

相关原版链接（英文）：

水晶之路 • 如何记录练习与申请证书？

英文原书第 25 页

4. 结语



祝贺你又完成了一层莫尼莫之光。下一层是普莱迪西；完成斯洛尔乔克部分后，须休息11天再开始。休息对于能量的吸收与整合很重要，详情请参阅相关常见问题。

第3层除了符号练习，还会加入一系列音频冥想。这些冥想随教导一同传来，为这一阶段带来额外的疗愈礼物。
在开始第3层前的休息期，可以先阅读下一层说明，确认能够打开或下载音频。后文会详细介绍；操作应当简单，不熟悉电脑也不必担心。如需帮助，可向爱的启示脸书社群提问。

附录4也提供每段冥想的文字稿。它们属于引导式冥想，音频通常较便于使用；但由于录音质量欠佳，也可选择阅读文字进行。

愿你享受蒙尼西能量，并继续莫尼莫之光之旅，利益所有众生。

以爱启发的祝福，Love Inspiration（爱的启示）。



相关原版链接（英文）：

完成休息天数是否重要？ • 爱的启示脸书社群

欢迎进入
莫尼莫之光



第3层：普莱迪西

英文原书第 27 页

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

欢迎来到第3层：普莱迪西



这一层帮助我们在更深层面疗愈、净化阴影与黑暗，继续走向合一的美与平静。

练习形式略有变化：除符号之外，开始加入疗愈冥想或能量冥想。

每段冥想为意识带来新的内容，补充符号的提升作用。虽然称为“冥想”，它们本质上是一组嵌入音频的深入疗愈能量。

在约30-40分钟中，我们会被引导穿行于宁静的场景，进而接收某种能量升级或深度疗愈。

我们知道练习已相当密集，你也有生活中的其他责任。因此，请在遵守最低时间要求的前提下，按自己的节奏进行。若需要暂停、回顾和思考，请信任直觉。

这些能量帮助真实的你逐渐绽放。请尽量以爱与平和进行练习。你付出了许多时间和精力，我们很高兴你仍在前行，也继续向你送上爱与支持。

英文原书第 28 页

第3层目录

内容	英文印刷页码
欢迎来到第3层	27
1. 普莱迪西简介	28
2. 第3层练习	30
3. 结语	35

1. 第3层：普莱迪西简介

格式与前2层相同，只是指导灵加入了一组冥想或疗愈环节，作为额外助力。

A部分7天；B部分7天；C部分7天。完成后再按规定休息11天，然后进入第4层。

英文原书第 29 页

爱的卷轴

第3、4层使用新的一组卷轴，即第20-25卷，见附录2。请随内在引导阅读；如可能，建议每天或隔天1次。



愿这些信息为生活带来更多清晰、爱与理解！

本层的3段冥想

清除障碍冥想——第3层A部分
焕新冥想——第3层B部分
引领之光冥想——第3层C部分

请提前打开“莫尼莫之光冥想”网页，确认能够在线播放或下载。
按照各部分的具体说明，在相应时间进行。
愿这些冥想带来平和、喜悦与光，利益一切众生。

中文文字稿见附录4 • 点击收听 / 下载原版音频

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 30 页

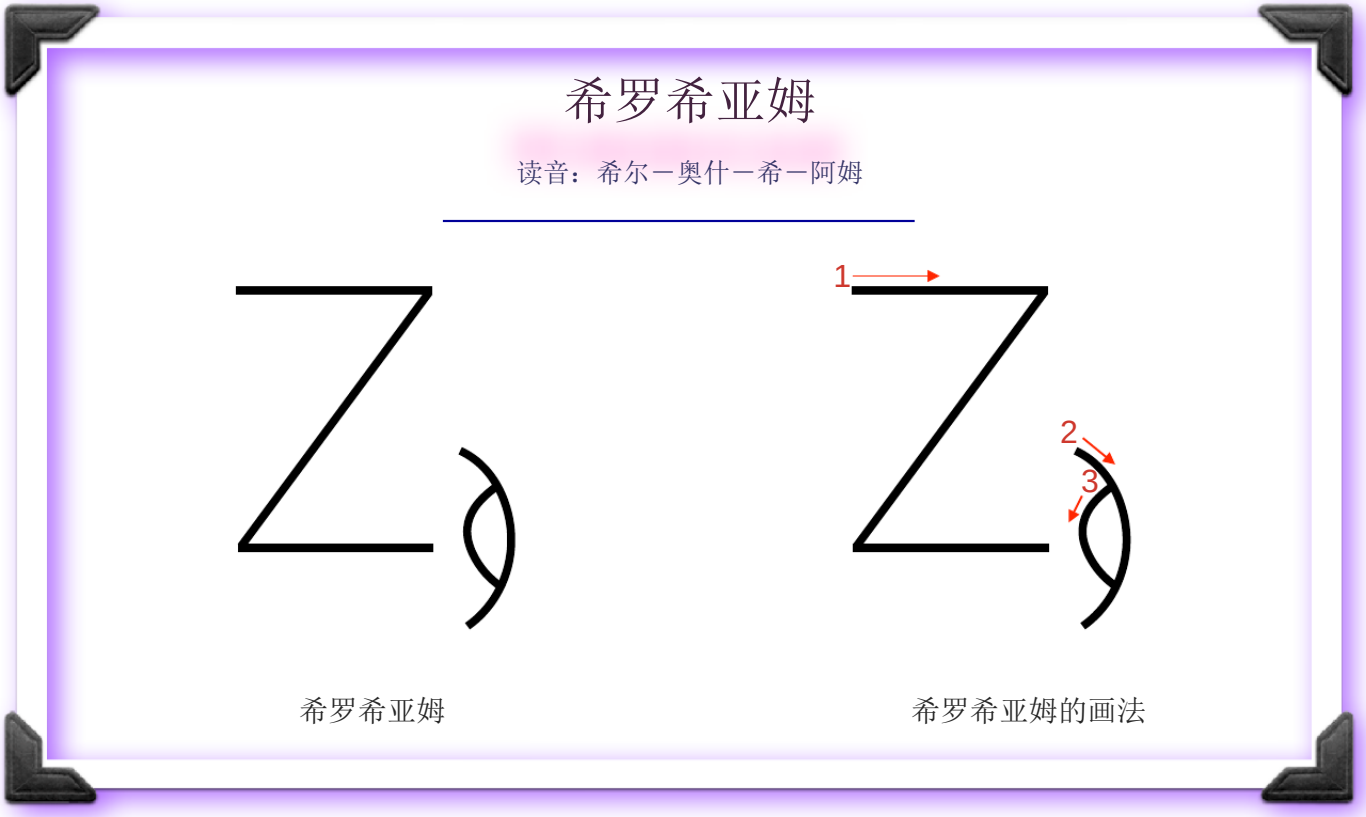
2. 第3层：普莱迪西

第3层：普莱迪西		
天数	部分	符号
1	A部分 希罗希亚姆	希罗希亚姆
2		希罗希亚姆
3		希罗希亚姆
4		希罗希亚姆
5		休息
6		休息
7		休息
8	B部分 布鲁希亚姆	布鲁希亚姆
9		布鲁希亚姆
10		布鲁希亚姆
11		布鲁希亚姆
12		休息
13		休息
14		休息
15	C部分 阿尼亚姆	阿尼亚姆
16		阿尼亚姆
17		阿尼亚姆
18		阿尼亚姆
19		休息
20		休息
21		休息
再休息11天（第22－32天）		

英文原书第 31 页

A部分：希罗希亚姆

将符号放入眉心轮1次，然后静静接收17-20分钟。每天1次，连续4天；之后休息3天，再开始B部分。



随符号传来的信息是，它帮助“打开并扩展给予和接收爱的带宽”。指导灵还解释：

“在这个层次，详细说明能量频率已不像以前那样必要，因为每个人进行的疗愈不同。频率越精细，各层的疗愈与净化也越精细。不必担心信息减少，而应更多留意自身感受与理解。

好比卸下自行车的辅助轮，你开始学着独自骑行。留意自己的生活，也回顾这些能量变化已带你走了多远。给自己一个应得的祝贺吧。”

相关原版链接（英文）：

希罗希亚姆：发音示范

英文原书第 32 页

清除障碍冥想

这段冥想随希罗希亚姆能量传来，建议在符号练习第3天进行。它专为第3层A部分这个阶段设计；也可以重复，因为每次可能有不同的障碍准备好被移除。

冥想包含一组强而美好的疗愈能量。即使不理解其中某部分、觉得自己“没领会”，或不擅长观想，也不用担心；依本书的说明，能量仍会发挥作用。

这是这一层额外的神圣礼物，我们深深感恩，并愿你同样受益。



象头神甘尼许

在印度教中，甘尼许被视为清除障碍者。

若重复冥想，可以留意更多细节：水的颜色、流动方式及周围景象。任何帮助你理解自身道路、河流或生命能量的细节，都可支持进一步反思。

格里第3次做这段冥想时，原先的石块和杂物变成了向河中漏出污物的管道。她询问后，得到的解释是负面思维模式；当她请求协助移除，管道便消失了。周围草木随后蓬勃生长。她从中体会到这些想法对自身成长的影响。

每个人都会有自己的经历。愿你的独特旅程充满爱与光！

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

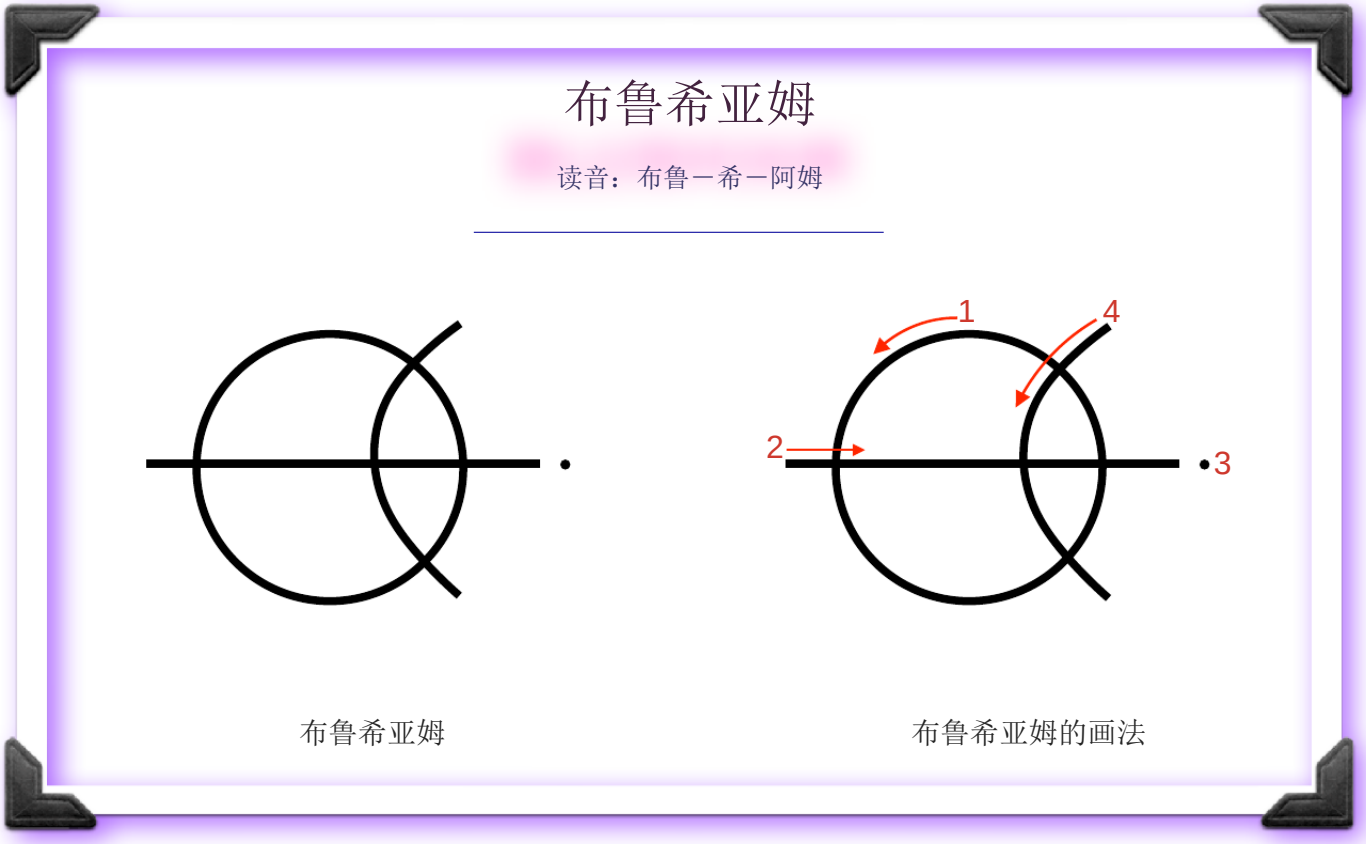
英文原书第 33 页

B部分：布鲁希亚姆

步骤1：先把布鲁希亚姆放入眉心轮，再放入心轮。可以各轻点放入3次，或按自己适合的方式进行。

步骤2：敞开接收17-20分钟。

每天1次，连续4天，之后休息3天，再开始C部分。



随符号传来的信息是“休息、恢复、焕新与再生”。格里首次使用时，感到极大的宁静，仿佛每个细胞都放慢、松开。

焕新冥想

这段引导式冥想随布鲁希亚姆传来，帮助进一步焕新、疗愈能量中心。

即使观想不清晰，或觉得没领会，也不必担心；原书说明，能量仍在工作。它是符号练习的美好补充，可以在进行符号练习的4天内做1次或多次。

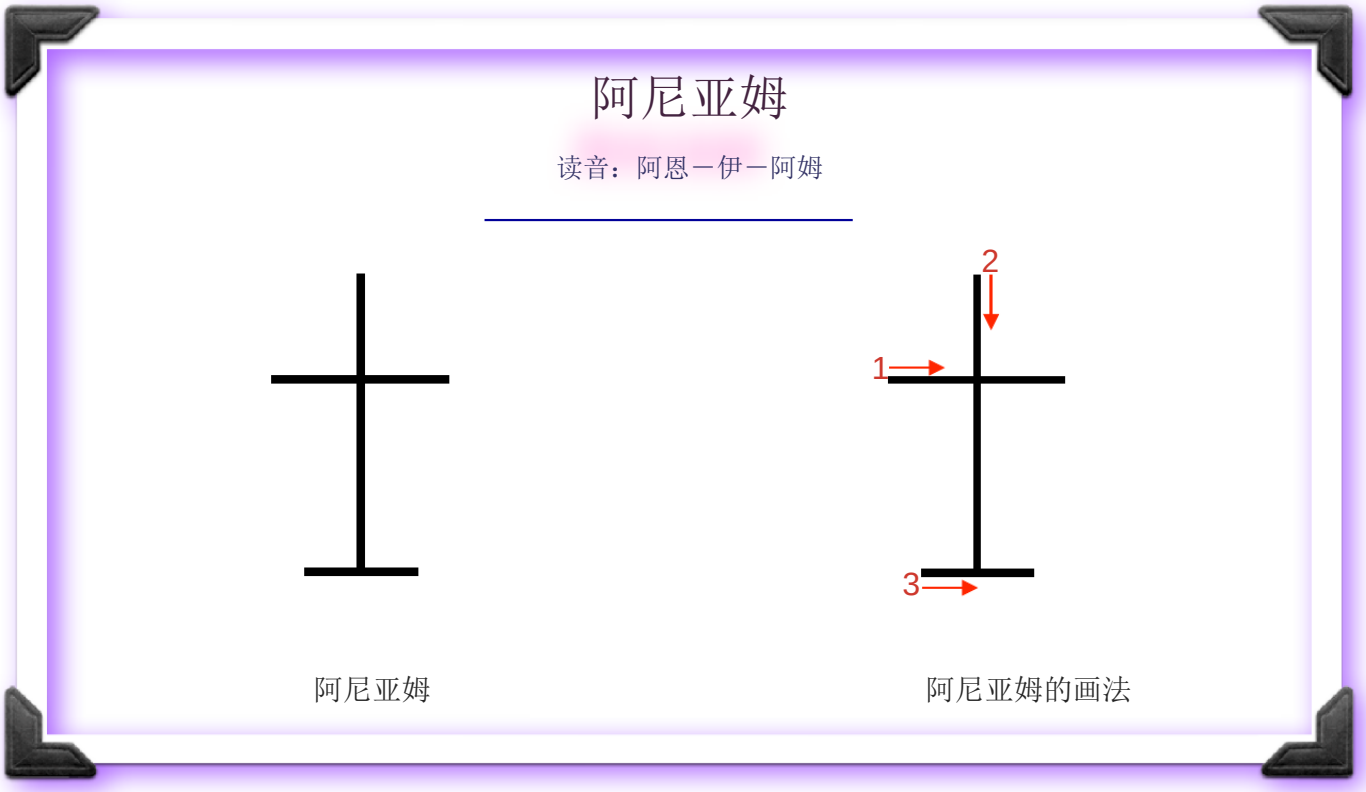
相关原版链接（英文）：

布鲁希亚姆：发音示范 • 莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 34 页

C部分：阿尼亚姆

将阿尼亚姆放入喉轮，敞开接收15分钟。每天1次，连续4天。之后休息14天：3天完成本部分，另11天为进入第4层苏里西前的休息。



这里放入喉轮，并不表示只针对喉部；它是较高脉轮之间的中心位置，能量可向上流到眉心轮、顶轮，向下流到心轮和太阳神经丛脉轮。

在接收的15分钟中，能量会按照个人需要流往相应位置，帮助清理更多黑暗，并在随后的疗愈与释放日中引导你。符号的信息是“恢复的最后阶段”。

引领之光冥想

指导灵建议，在阿尼亚姆符号练习日进行1次或多次。

这段冥想带来清理杂质、逐一“升级”脉轮的能量。按本书的体会，阿尼亚姆清理之处，会由冥想中的新能量补充。



相关原版链接（英文）：

阿尼亚姆：发音示范 • 课程 / 电子书之间的休息期 • 莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 35 页

3. 结语



又完成一层深入的净化，真诚祝贺你！我们已走到莫尼莫之光的中点。

愿新增音频冥想为你带来帮助；它们拓展了练习的维度，是指导灵给予大家的礼物，我们深怀感恩。

第4层苏里西延续相同格式，并在C部分加入“蓝色地平线冥想”，帮助进一步释放杂质，接近无限而神圣的自己。请提前在冥想网页确认能够播放或下载。

进入第4层时，能量正在场中累积，可能伴随深入疗愈。如愿意，可以重读官网“疗愈危机”及“我有进步吗？”常见问题。

马蒂与格里走过这些较高层时，感觉各方面都受到挤压：经济困难，愤怒、悲伤及其他挑战性情绪，不安全感与生活困境。他们不知道未来如何，日常能量状态也颇不平稳。

他们将这些体验理解为符合其发心的净化。若你有相似经历，原书以此鼓励你：不要因此否定自己的努力。请记得，本书开篇关于严重或持续症状应寻求专业帮助的提示仍然适用。

愿你继续前行，感受到一路相伴的爱与支持。

Love Inspiration（爱的启示）。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载 • 关于疗愈危机 • 我是否正在进步？

欢迎进入
莫尼莫之光



第4层：苏里西

英文原书第 37 页



Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

欢迎来到第4层

欢迎进入苏里西，也进入莫尼莫之光的后半程！指导灵将第4、5、6层称为“开拓新领域”，并传来以下说明：

“世界充满善意与不善意的能量。请进一步认识自己是谁，以及自己如何融入相连宇宙的整体图景。

透过人类的眼睛，我们看到许多破坏、痛楚、希望丧失，悲伤与苦难处处可见。在相连的宇宙中，我们更向彼此的怀抱敞开，带来和谐、更少财富与更多爱。

莫尼莫之光最后3层，让我们更深地连接唯一源头，连接一切存在不断扩展、至为重要的本性。”

英文原书第 38 页

“来到第3层结束、整套课程过半的这个位置，你开始进入全新的能量交流系统，利益所有众生。此前的能量可以说是‘单音’；接下来第4、5、6层，则组合了双音与三音。

技术细节并不重要，只需理解这些能量比以前更复杂。

‘连接两者的光’已在你的能量中扎根，并将在接下来各层扩展。许多重要道路会逐步连结，你将开始看到努力的成果。

带着决心进入吧；你还会受到考验，经历所谓的‘挑动’。这不是为了捉弄头脑或摧毁意志，而是能量频率搅动内在深处的黑暗。要让更多光进入，这些深层阴影需要被清除。

你将以‘新的光’看见自己，也以新的眼光认识自己。你正在接近目标，你的坚持值得赞许。有些人不会走到这么远；虽然我们为此难过，但很高兴能通过爱的启示耐心传递，把这些深入的疗愈能量带到地球。

深深感恩。”

——阿尔洪

英文原书第 39 页

第4层目录

内容	英文印刷页码
欢迎来到第4层	37
1. 苏里西简介	39
2. 第4层练习	40
3. 补充体会	44
4. 结语	46

1. 第4层：苏里西简介

格式与之前相似，C部分新增1段冥想。愿你的苏里西与蓝色地平线之旅顺利。

蓝色地平线冥想

用于第4层C部分

请提前打开“莫尼莫之光冥想”网页，确认能够在线播放或下载。
按照各部分的具体说明，在相应时间进行。
愿这些冥想带来平和、喜悦与光，利益一切众生。

中文文字稿见附录4 • 点击收听 / 下载原版音频

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 40 页

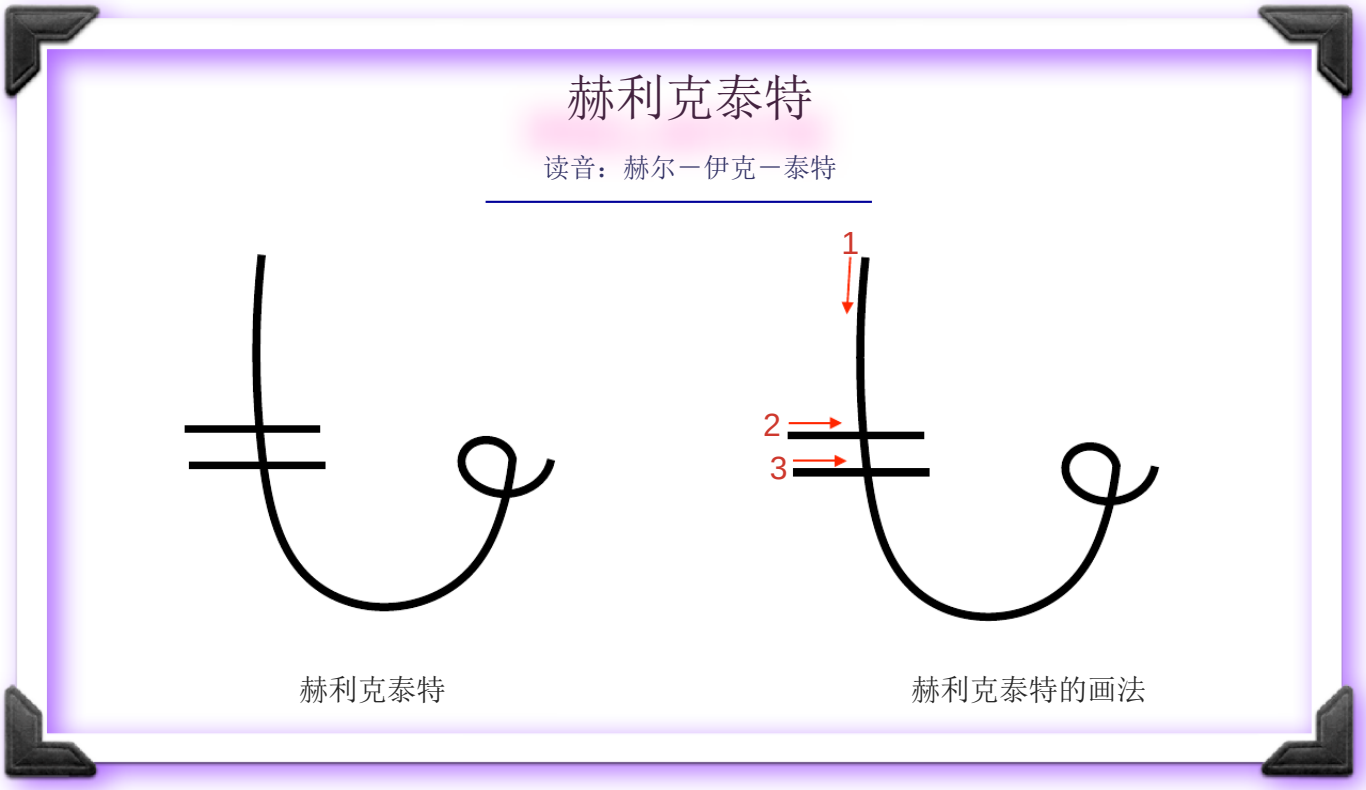
2. 第4层：苏里西

第4层：苏里西		
天数	部分	符号
1	A部分 赫利克泰特	赫利克泰特
2		赫利克泰特
3		赫利克泰特
4		赫利克泰特
5		休息
6		休息
7		休息
8	B部分 布里利克泰特	布里利克泰特
9		布里利克泰特
10		布里利克泰特
11		布里利克泰特
12		休息
13		休息
14		休息
15	C部分 伊奥尼克泰特	伊奥尼克泰特
16		伊奥尼克泰特
17		伊奥尼克泰特
18		伊奥尼克泰特
19		休息
20		休息
21		休息
再休息11天（第22－32天）		

英文原书第 41 页

A部分：赫利克泰特

将赫利克泰特放入顶轮，敞开接收22分钟，或直到感到能量减弱。每天1次，连续4天；之后休息3天，再开始B部分。



能量似乎从顶轮流入，逐渐积聚动力、扩展，沿脉轮系统向下到海底轮。阿尔洪解释：

“这是智慧、健康与恢复结合的祝福。符号帮助释放旧有及当前‘疾病’的痕迹，以及身体中深度停滞的能量团。

身体净化可能强烈；我们建议饮用充足的净水，吃新鲜蔬果。你可能觉得生食比熟食更有帮助，请留意身体的信息。减少糖及其他精制物质，以及麸质、化学添加物、防腐剂等，也可能有帮助。

赫利克泰特有很强的扎根作用，主要作用于海底轮，清理这一带的身体阻塞。”

译稿说明：以上饮食及疗愈观点为原书内容，不构成个体医疗或饮食处方。

相关原版链接（英文）：

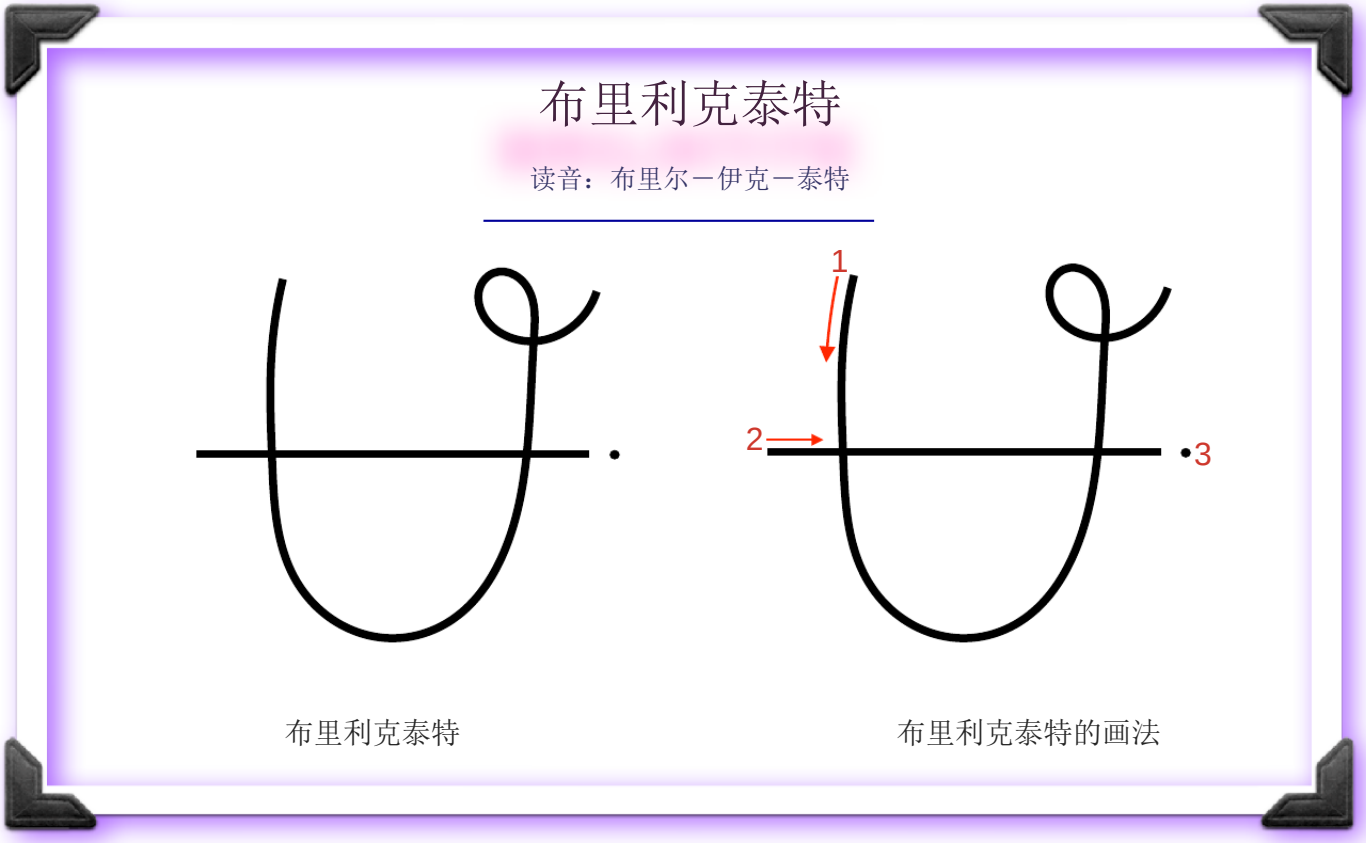
赫利克泰特：发音示范

英文原书第 42 页

B部分：布里利克泰特

将布里利克泰特放入心轮，敞开接收13分钟，或直到能量减弱。每天1次，连续4天；之后休息3天，再开始C部分。

随符号传来的信息是：它带来“平静与更多理解”。



相关原版链接（英文）：

布里利克泰特：发音示范

英文原书第 43 页

C部分：伊奥尼克泰特



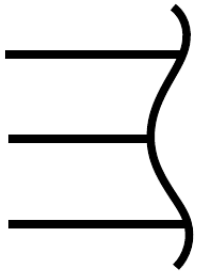
将伊奥尼克泰特放入顶轮，敞开接收13分钟。与前面不同，这次每天需3次，连续4天。

完成后休息14天：3天完成本部分，另11天为进入第5层普鲁里西前的休息。

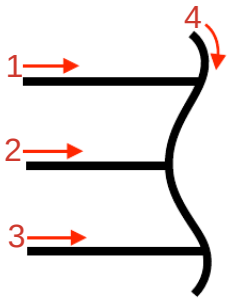
符号的信息是：“向3道门扉宣誓忠诚：希望、信任与信念。”愿这些门扉在你的生活中打开，带来更新的希望、信任与信念。

伊奥尼克泰特

读音：伊－昂－伊克－泰特



伊奥尼克泰特



伊奥尼克泰特的画法

蓝色地平线冥想

建议在伊奥尼克泰特符号练习的第4天进行。

虽然我们未获完整解释，冥想中的话语把蓝色地平线之光称为对灵魂的深度滋养。与这蓝光融合带来温暖。格里完成后，在手触疗愈时注意到同样的蓝光从掌心流出，因此理解这份光会留在我们内在、与自身能量交织，帮助自己和他人。

相关原版链接（英文）：

伊奥尼克泰特：发音示范 • 莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 44 页

3. 补充体会



马蒂与格里走过第4层时，更深地理解了“连接两者的光”：这是更深入的合一，探索自己与他人（朋友、家人、社群）、与地球母亲（可持续生活、保护环境、减少废物）、与动物伙伴（保护、帮助，以及素食和纯素选择）的联系。

它不仅连接两个特定事物，更指连接许多事物本身：团结人们、才能与技能，以爱互助，让地球更和谐、健康、可持续、关怀而友善。

社交平台、本地聚会、全国或全球活动，都提供合作与连结的机会。第21卷说：

“发挥你的才华与天赋。它们被给予你自有原因，也在这里帮助大家。”

我们如何运用天赋助人、团结他人？第22卷又说：

“没有他人的帮助，你无法完成自己的使命。勇敢些，帮助身边的人。”

我们越来越理解这些话。相互团结、帮助，就是这条道路。“勇敢”也很重要，因为伸出手帮助人需要勇气。

在人人似乎不断索取的世界，无条件帮助可能使人警惕。这需要欢喜的坚持：助人未必容易，但请为众生继续尝试。第20卷说：

“没有意愿，就没有道路。你会得到引导，但必须提供自己的意愿。”

英文原书第 45 页

我们的世界正通过爱与慈心改变，每个人都有角色。第21卷及第20卷说：

“不受拘束地向和平、有爱的世界敞开心。它正在眼前改变；允许它、参与它，并与它一同成长。”

“全面恢复‘地球和平’，将是一幅壮丽景象。你愿成为这场变革的一部分吗？”

莫尼莫之光的深度疗愈使我们提升振动，更明白连结与团结是创造更好世界的美好需要。在这一层，我们拥有更多爱与慈悲，助人不再像一种强制要求；做得越多，就越成为自身的一部分，也越不需要刻意鼓起勇气。

当我们从纯粹的爱出发，可能性便打开。合一从自己开始，从生活中利益众生的微小改变开始。第22卷说：

“找到专注，让合一成为生活中的需要。创造这份需要，是灵性蜕变的重要途径。”

“在心中铭记：爱使一切合一。”

以爱作出的改变，帮助自己疗愈，也帮助众生。你正在通过什么改变，支持整个爱之意识成长？

这些是马蒂与格里在过去数周、数月浮现的体会，希望让卷轴变得鲜活，也为你提供一点帮助。最终，阅读什么、观看什么、如何生活，都由我们自己选择。愿你明智选择，利益所有众生。

英文原书第 46 页

4. 结语

第4层来到尾声。接下来的第5层普鲁里西，将进一步面对自我倾向，使能量真正走向新意识。

只剩2层，就准备好进入统一光明之路大师层级。愿我们在下一层继续相遇，共同经历疗愈、爱与净化。

这些能量的发心是帮助所有众生离苦，生活于幸福、真实与平静。我们因此受托分享教导，而金钱不应成为障碍。爱的启示始终免费、怀着爱提供全部教导。

愿你的合一理解向世界散发，让大家认识合一频率所带来的深广爱与平静。

献上深切的合一祝福，Love Inspiration（爱的启示）。



欢迎进入
莫尼莫之光



第5层：普鲁里西

英文原书第 48 页

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

欢迎来到第5层

以下为神圣女神希奇传来的开篇信息：



“我们以最深、最谦卑的感谢欢迎你进入第5层。为集体利益走到这种超越与理解层次的人并不多；你的坚持与助人意愿正明亮闪耀。

随着疗愈深入那些影响今生灵魂化身的过去生命创伤，第5层会带来持续理解，生活各部分继续展开。你将被邀请展露更多真实、神圣的自己，面对头脑中使你误认、贬低自身的状态。

在我们的构成中，没有简单的对错；你本就是神圣而卓越的灵魂。然而，我们可以与爱之意识协作，继续发展神圣的存在，利益所有众生。”

英文原书第 49 页

“第5层带来许多以爱团结、解放他人的机会。这里会面对自我与自我厌恶造成的迷惑、痛苦及限制。自身局限得到安抚和疗愈，集体爱之意识也随之广泛受益。

彼此分离使存在衰退；爱之合一带来这份存在所依据的喜悦与谦卑。

享受爱的自由，并分享给他人，这是献身集体意识的道路。我们向你及走到这里的人致敬；你们的旅程与付出没有被忽视。

我们现已激活第26-31卷，供第5、6层使用。每天重复、吟诵或祈祷，尤其在第5层A、B部分，对你有帮助。经常诵读，为理解与智慧提供更宽广基础；这些信息是过渡阶段的钥匙。

愿你在爱与引导中顺利疗愈，以更强大的存在成为爱的天使，成为帮助人类进入新爱之意识的守护者。我们代表所有众生，感谢你持续努力。”

——希奇

第5层目录

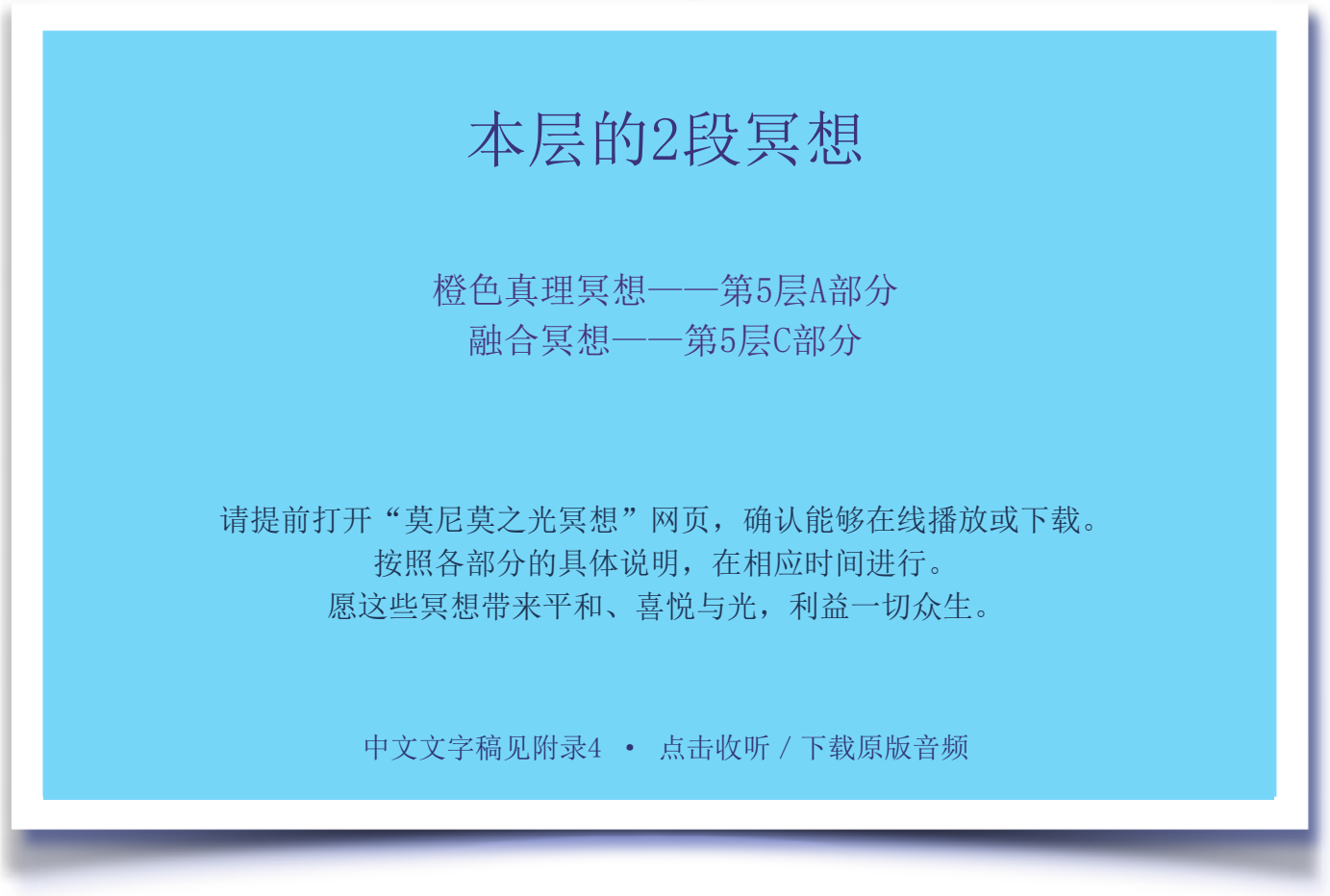
内容	英文印刷页码
欢迎来到第5层	48
1. 普鲁里西简介	50
2. 第5层练习	51
3. 结语	56



英文原书第 50 页

1. 第5层：普鲁里西简介

格式与前面相似，A部分和C部分各有1段冥想。



开篇还提到6卷新卷轴已被激活。这让我们理解到：卷轴会在每一步为我们“激活”。

依我们的体会，它们把疗愈、净化与爱带入生活，这或许也是指导灵建议定期阅读、诵读的原因。对马蒂与格里而言，这些美好而启发性的话语帮助激发、转化意识。愿它们也为世界带来美好。请阅读附录3中的第26-31卷。



相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 51 页

2. 第5层：普鲁里西

第5层：普鲁里西		
天数	部分	符号
1	A部分 希罗希	希罗希
2		希罗希
3		希罗希
4		希罗希
5		希罗希
6		休息
7		休息
8	B部分 比克里希	比克里希
9		比克里希
10		比克里希
11		比克里希
12		比克里希
13		休息
14		休息
15	C部分 乌拉希	乌拉希
16		乌拉希
17		乌拉希
18		乌拉希
19		乌拉希
20		休息
21		休息
再休息11天（第22－32天）		

英文原书第 52 页

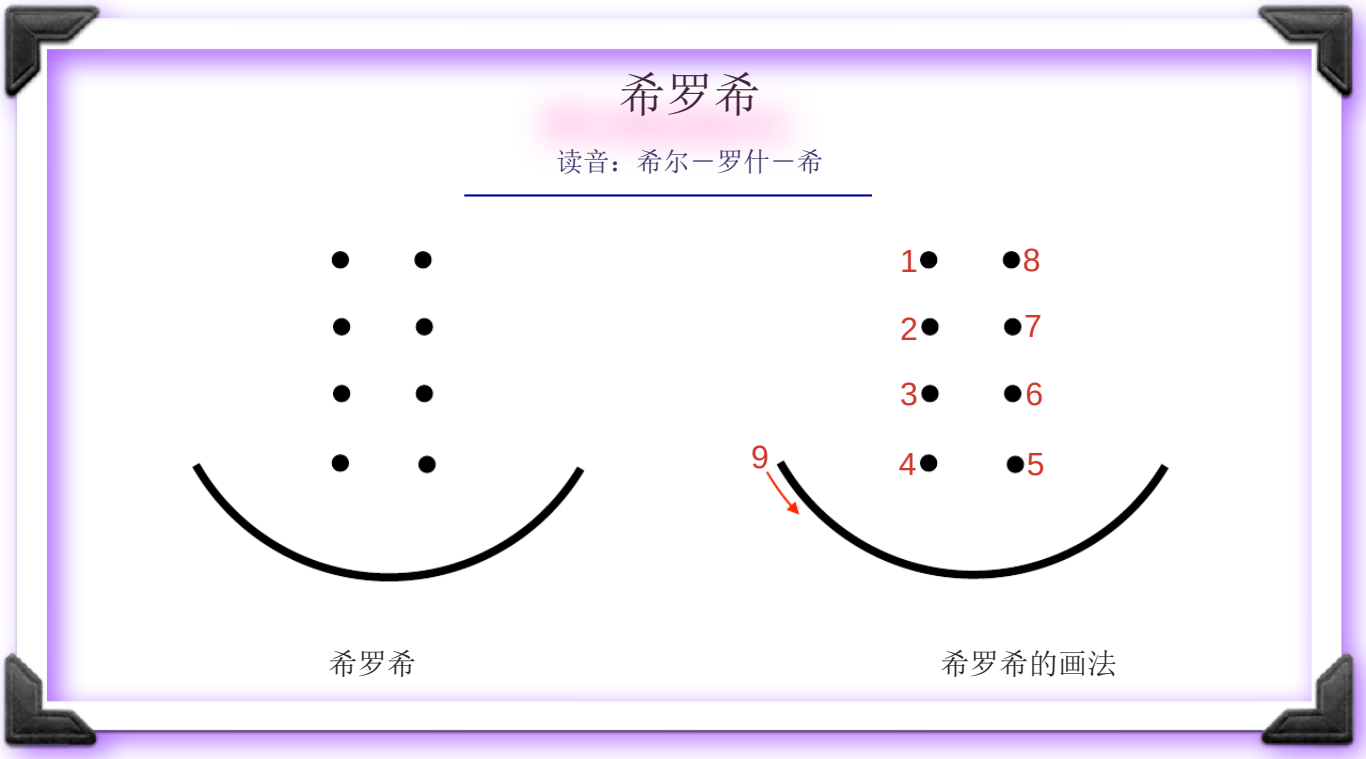
A部分：希罗希

注意：第5层符号连续使用5天，而非4天；各部分之间休息2天，而非3天。每部分仍共7天。

将希罗希放入太阳神经丛脉轮，敞开接收12分钟，或直到能量减弱。每天1次，连续5天；之后休息2天，再进入B部分。

画符号时，点的顺序很重要。请按图中的数字，沿U形依序绘制。

其信息是：“进一步、更深入地向新爱之意识敞开。”



橙色真理冥想

仅在完成希罗希符号练习后进行，即第6、7天的一个休息日，最好两个休息日都做。

这段冥想帮助连接神圣真实，也接收天使与光之存有在此方面的疗愈。橙色对应骶轮，因此之后可能感到这一情绪脉轮区域的能量活动。

如愿意，冥想中也可就自身神圣真实提问，并接收指导灵细微的信息。



相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载 • 希罗希：发音示范

英文原书第 53 页

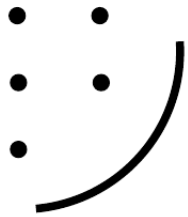
B部分：比克里希

将比克里希放入心轮，敞开接收12-15分钟，或直到能量减弱。

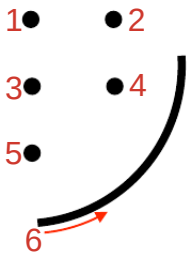
每天1次，连续5天。之后休息2天，再进入C部分。

比克里希

读音：比克－里什－希



比克里希



比克里希的画法

相关原版链接（英文）：

比克里希：发音示范

英文原书第 54 页

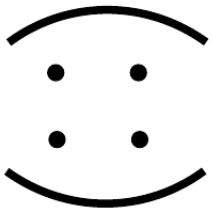
C部分：乌拉希

将乌拉希放入眉心轮，敞开接收13-18分钟，或直到能量减弱。每天1次，连续5天。

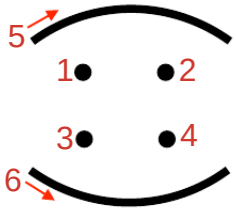
之后休息13天：2天完成本部分，另11天为进入第6层马利西前的休息。

乌拉希

读音：尤尔－阿什－希



乌拉希



乌拉希的画法

融合冥想

这段冥想帮助释放、臣服并宽恕那些被自己看作最黑暗的部分。如有可能，建议在5个符号练习日，每天进行。

它旨在帮助潜意识放下自我控制；从情绪角度，青柠绿能量帮助你释放，并向更高目的臣服。愿你享受这份接收。



相关原版链接（英文）：

乌拉希：发音示范 • 莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 55 页

乌拉希阶段传来的信息



“到这里，自我可能处于惊人的痛苦中。留意它的倾向，尤其是执著；它可能呼喊、操控，竭力维持对生活的控制。旧意识开始消退，伴随它的、曾带来痛苦的旧控制模式也在退去。执著减少，众生的痛苦也减少。

自我的消退可能是深刻的灵性过程，也可能痛苦。当它接近临界点，思想与行动可能比以前更迷茫。有些事更容易放下，有些更难。觉察自己仍抓住什么，会帮助松手。在自我竭力抗拒臣服时，理解与认识就是力量。

自我通过恐惧、羞耻和内疚维持控制。它把所谓‘羞于启齿的乐趣’藏起来，让我们害怕哪怕一点光照到它们，担心别人发现自己的黑暗真相，并因此反复惩罚自己。

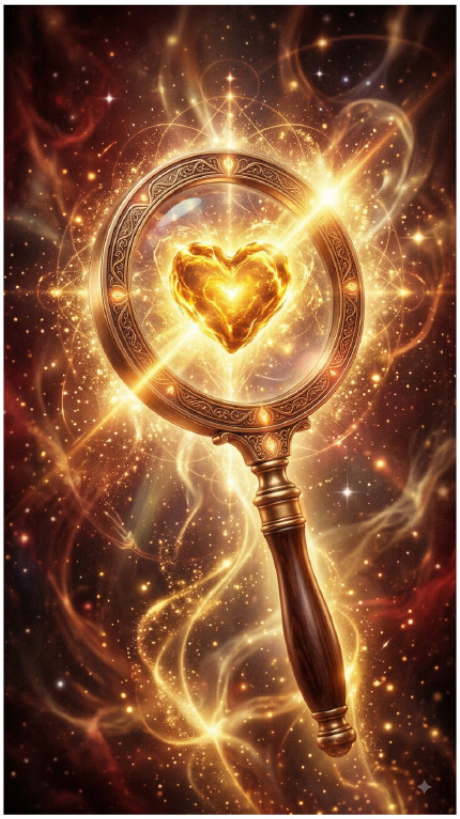
这些情绪深植于人类心理，浮现时可能令人不适，也可能使习惯模式，尤其成瘾模式，浮出表面。

光越接近最黑暗之处，自我越想关闭我们。那些‘弱点’正是它控制的中心；没有它们，就无处可抓。因此，它可能制造恐惧、愤怒、伤痛，把黑暗锁住，以保持控制。

你把伤痛藏在折翼之下太久，把深深的内疚和羞耻束缚于最珍贵的内在。如今，那些部分准备好见光、自由，并享受应得的爱。请以爱让它们浮现、扎根于爱之光中，成为被深爱的你的一部分。”

英文原书第 56 页

3. 结语



又一层结束，我们准备进入最后一层。愿本层指导灵的信息，帮助你更深入理解能量如何影响生活，尤其是自我。

这些话可能需要重读、消化和沉思。若有需要，请在进入最后一层前给自己这样的时间。

你已经接近完成，我们期待在第6层马利西与你相遇。最后一层有一份祝福，帮助你成为爱之能量的“放大器”，利益所有众生。请注意，第6层没有音频冥想。

你即将准备好接收统一光明之路大师的祝福！你是世界中重要的光源，请与他人分享想法、爱与希望。

献上爱与莫尼莫之光，Love Inspiration（爱的启示）。

欢迎进入
莫尼莫之光



第6层：马利西

英文原书第 58 页



Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

欢迎来到最后一层：马利西

我们以温暖的爱与莫尼莫之光欢迎你。以下是指导灵的信息：

“欢迎来到比奥姆•森特格里尔，你将在这里接收第6层、也是最后一层的频率。

你已在量子频率的能量阶梯上走了很远，对人类和整个星系宇宙而言，都是值得赞许的成果。这些频率等待像你这样的光之存有来激活已久；如今能为你解码，我们深感荣幸与喜悦。

到这一层，疗愈进一步深化。内在黑暗在人类心理上投下阴影；你已努力清理残余，现在要移除阴影及其影响。被大树遮住的植物，不像沐浴阳光（爱）的植物那样充分成长。

为激活并维持纯粹神圣之爱的扩展，你需要补充因遮蔽而不足的滋养。如为贫瘠花园施肥，第6层能量滋养、巩固内在纯净的潜能。”

英文原书第 59 页

“虽然有3个独立部分，其能量也会共同运作。你将再次使用3个符号，各自帮助修复内在能量不足。

它们非常独特：只能由同一个人为自己召请、激活。因此，你是在有意识地承诺从内在改变、净化、疗愈，而不是由别人为你施用这些频率。简单说，这些符号不能用于他人。

进入充分发展的新爱之意识，关键在你自己。你必须有意识地决定，全心投入前方的改变。

你会一步步得到引导；但若没有利益一切众生的最高发心，过渡将延后，直到适当的意愿确立。发心必须来自内心，语言游戏不算真正居中的意愿。”

也就是说，必须真心相信利益众生，而非只说出词句；原书说明，能量能分辨两者。

“你已接收许多频率，坚持走向合一的共同目标。改变带来转变，转变推动意识演化。你此刻来到这里的决定是美好的，也帮助所有众生。

最后一层的深层创伤，可能需要深入的疗愈。你拥有面对内在黑暗的力量、能力与智慧。别让引火之光熄灭；你可能多次受考验，但意识也会快速成长，帮助你摆脱深层苦楚。路虽艰难，我们始终相伴，送出爱、光与疗愈频率。

你被选中打开这道门。请以爱行动，收获过去业力功德与因缘的能量回响。”

英文原书第 60 页

第6层目录

内容	英文印刷页码
欢迎来到最后一层	58
1. 第6层简介	60
2. 马利西练习	61
3. 额外赐予的祝福	66
4. 扬升疗愈助力	68
5. 结语	70

1. 第6层简介

介绍实际步骤前，请先消化开篇信息，尤其“持有最高发心”与进入新意识之间的直接联系。这是我们首次听到如此明确的说明，因此特别强调。



我们理解，统一光明之路的能量帮助扩展爱的振动，使利益一切众生的意愿能够真正发自内心。整套教导一直鼓励扩大发心，并把它带入实践。

疗愈工作，尤其疗愈与点化能量，支持我们发展利他思维。若你觉得这方面还需努力，可观看约20分钟的“利他与利他思维”视频，为练习作补充。

本层符号的使用方式与时间略有变化；请仔细阅读每部分。本层不要求任何冥想。愿你享受最后的能量，以及完成后赐予的祝福。

相关原版链接（英文）：

发心与意愿：20分钟视频

英文原书第 61 页

2. 第6层：马利西

请特别留意不同的时间与符号次序。

第6层：马利西		
天数	部分	符号
1	A部分 盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆	盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆
2		盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆
3		盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆
4		盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆
5		盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆
6		盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆
7	B部分 奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆	奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆
8		奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆
9		奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆
10		奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆
11		奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆
12		奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆
13	C部分 宽蒂奥姆	宽蒂奥姆
14		宽蒂奥姆
15		宽蒂奥姆
休息14天（第16－29天）		

校对说明：原书总表（英文印刷第9页）B部分的名称次序有误；这里按本层日程与详细操作，使用“奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆”。

英文原书第 62 页

A部分：盖洛姆、佩诺姆、奎奥姆

第6层与前面略有不同，3部分的操作各不相同。开始前，请仔细阅读相应说明。

第1-6天，连续6天，按以下安排使用3个符号：



早晨：盖洛姆放入心轮，接收8-12分钟。

中午：佩诺姆放入眉心轮，接收17-18分钟。

晚上：奎奥姆放入顶轮，接收13-18分钟。

盖洛姆

读音：杰尔－奥姆



盖洛姆　　盖洛姆的画法

用法：放入心轮，接收8－12分钟

用法：放入心轮，接收8-12分钟。

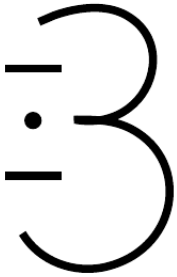
相关原版链接（英文）：

盖洛姆：发音示范

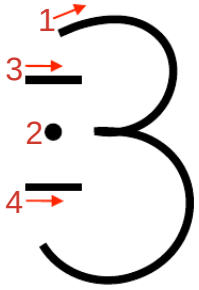
英文原书第 63 页

佩诺姆

读音：佩恩－奥姆



佩诺姆

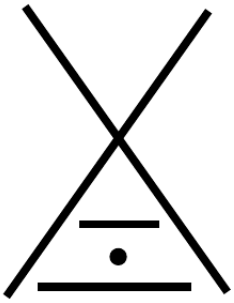


佩诺姆的画法

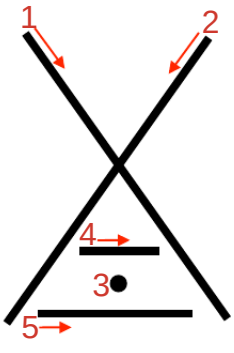
用法：放入眉心轮，接收17－18分钟

奎奥姆

读音：奎－奥姆



奎奥姆



奎奥姆的画法

用法：放入顶轮，接收13－18分钟

相关原版链接（英文）：

奎奥姆：发音示范 • 佩诺姆：发音示范

英文原书第 64 页

关于A部分的进一步说明



最后一层的A部分邀请我们重新审视此生的发心与目标。请深入内心，理解自己最深的愿望。

这一生的目标是什么？真正想完成什么？眼前的意愿与行动是否符合最深愿望？你是否把目标设得比本来可以达到的更小？

你的意愿是为了绝对利益一切众生，成为佛、神、觉悟者或纯白之光？还是在海边建一栋房子，拥有足够经济保障，不再全职工作？

它能帮助他人吗？你如何支持、团结、连接或帮助别人？自己的技能、兴趣与天赋如何利益众生？

马蒂与格里在本层练习几天后，发现意愿与物质需要、欲望有些混在一起。他们需要回到利益所有众生的终极发心，把焦点放在那里，而非生活的物质细节。

物质方面当然仍然存在；改变的是关注点。本层帮助理解或重新理解：生活的物质层面从发心展开，而非反过来。

请记住指导灵的话：

“你自己是决定因素，必须有意识地全心投入改变。若没有利益所有众生的最高发心，过渡将延后，直到适当意愿确立。它应来自心，而非词语游戏。”

爱的卷轴也能为你的意愿注入更多爱与光；重新审视发心时，可以借助它们。

英文原书第 65 页

B部分：奎奥姆、佩诺姆、盖洛姆

接下来连续6天，即第7-12天，使用A部分同样的3个符号，但顺序相反：

早晨：奎奥姆放入顶轮，接收13-18分钟。

中午：佩诺姆放入眉心轮，接收17-18分钟。

晚上：盖洛姆放入心轮，接收8-12分钟。

C部分：宽蒂奥姆

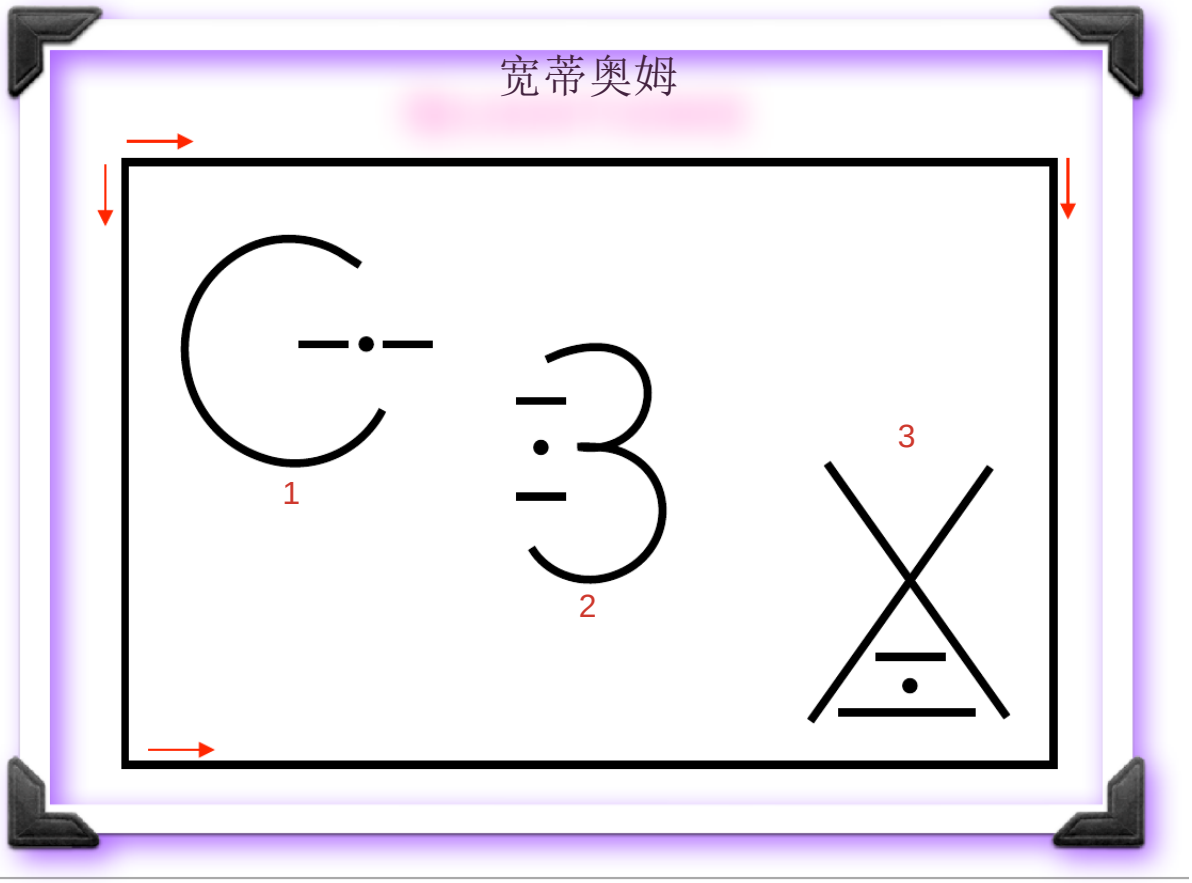
把3个符号放在一个正方形内，构成新符号“宽蒂奥姆”，读音为宽－蒂－奥姆。

将它放入顶轮，敞开接收17-33分钟。第13-15天，每天1次，连续3天；然后休息14天（第16-29天），完成莫尼莫之光。

指导灵建议在接收的17-33分钟内，培养发心，让它真正来自内心，并利益无限的集体意识。这与本层重审意愿的主题一致，为更完整地进入爱与合一的新振动作准备。

绘制时，先画内部各符号，再画外围正方形，然后放入顶轮。请依图中红色箭头及数字笔顺。

宽蒂奥姆符号与笔顺



相关原版链接（英文）：

宽蒂奥姆：发音示范

英文原书第 66 页

3. 额外赐予的祝福



宽蒂奥姆练习的前2天可能十分强烈，能量如大股疾风般迅速进入身体。A、B部分12天的单独练习，仿佛是逐步积累、温和进入的准备；若没有这段预备就直接开始，能量可能过于强烈。

第3天，也是最后1天，一份美好的祝福仿佛为莫尼莫之光画上圆满句号：迈特里朱沙符号被嵌入我们的能量，使我们成为这些能量的“放大器”。

格里在第3天练习约进行到一半时，看到一个巨大的迈特里朱沙符号从右侧进入顶轮，完美融入宽蒂奥姆能量，仿佛后者是把它运入身体的载具。几分钟后，一个与全身一样大的符号嵌入她的内在，体验非常深刻。

随后，她看到另外4个符号从“以太”中依次飞入迈特里朱沙中心。她理解，那是将于统一光明之路大师层级传授的4个符号。

它们像已经播下、尚待浇灌或激活的种子。选择继续大师层级时，你会进一步理解这些能量，以及如何用于帮助身边的人。

此时，我们的成果即将成熟，发展出新的助人疗愈能力。目前，这些种子仍休眠，等待大师层级的点化与能量激活。

下图展示这一过程：迈特里朱沙能够放大能量的中心恰在心轮处，其中容纳着4颗大师层级符号“种子”。

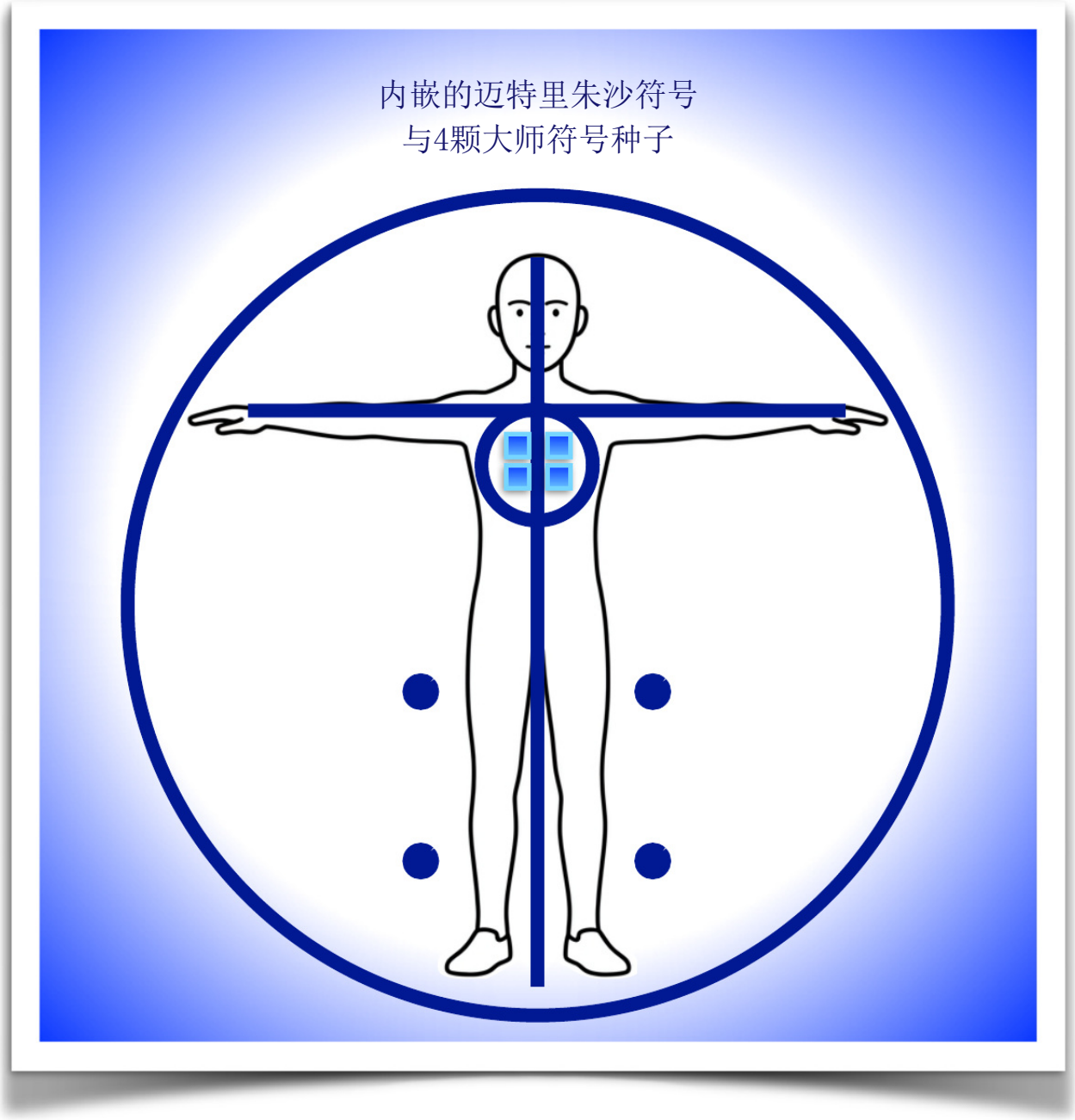
英文原书第 67 页

依格里的理解，完成统一光明之路第1-4册后，我们自身成为迈特里朱沙能量放大器。此后，在冥想或疗愈中接收的能量，会被内嵌的迈特里朱沙显著放大。

此前，我们学过将符号放入迈特里朱沙内部，以增强相应能量；如今，我们自身就是放大器。任何时候召请、祈请或引入意识的能量，都可被增强，利益一切众生。

这是一份了不起的礼物，大师层级还有更多礼物等待着我们！

内嵌的迈特里朱沙符号与4颗大师符号种子



英文原书第 68 页

4. 扬升疗愈助力



完成莫尼莫之光后，我们再次介绍“扬升疗愈助力”。有些人可能已接收过，或为了参加每月双重扬升疗愈，或只是尝试过。

今后，你可以把它作为可选的额外支持：需要时预约单次，或定期参加，作为加速计划的一部分。

“一次扬升疗愈助力带来大量神圣疗愈频率，帮助接收者在独特道路上获得新的成长、扩展与纯净。它与每月扬升疗愈协同，特别可支持原书所称的深层疗愈危机阶段，或希望获得明显推进的人。”

若想定期参加，以下是前3种加速机会。完整清单请见官网信息总表。接收和规划需要时间，可以提前考虑。

助力层级	原书列出的加速机会
第1级	接收2次后，可报名每月双重扬升疗愈。
第2级	接收5次后，可跳过步骤2扬升进阶之路的1本指定书：《蓝色开端》、《橙色五芒光》或《紫色普里亚》。
第3级	接收5次后，可跳过步骤3水晶之路的2本指定书；可选第2、3、4、6、7、8或9册。

原书说明，这些“跳过”机会来自高等意识的专门安排，只适用于遵循其加速指引的参与者，不能自行推定可跳级。

例如，希望跳过3本候选书中最长的《蓝色开端》，需在到达该书之前完成第1级5次、第2级5次扬升疗愈助力。

相关原版链接（英文）：

双重扬升疗愈 • 扬升疗愈助力

英文原书第 69 页

提前规划时间

阶段	原书所列时长
已完成统一光明之路第4册	当前起点
统一光明之路大师层级	约2周
统一超越光明之路第1-4册	约21个月
蓝光第1-5册	至少约37个月
绯红地平线	约61周 / 14个月
到达《蓝色开端》	从当前起约73个月

73个月未计其他加速方式，例如金色扬升疗愈助力，或通过特定静修加快蓝光第3册，因此个人所需总时间可能较短。

原书估算完成所需助力至少约29-35个月：

1. 第1级5次：每3个月一次，安排在每年1、4、7、10月，最低约15个月。如果已为双重扬升疗愈完成2次，则余3次，最低约9个月。

2. 第2级5次：原书写“每4个月一次”，列为每年2、6、9月，最低约20个月。

校对说明：以上月份与“每4个月”的表述并不完全吻合，已按原文保留；实际日期、资格及费用须以官网活动信息为准。

沿着课程走得越远，为这些助力预留的时间越少。因此，若考虑利用加速机会，宜提前规划，确保在目标书之前完成所需次数，也考虑经济安排。

原书每场活动限10人，满额可能延长等待时间，所以建议提前预约。更多选择见“加速你的扬升之路”网页。愿这些机会利益所有众生。

相关原版链接（英文）：

金色扬升疗愈助力 • 疗愈静修 • 扬升疗愈助力

加速扬升之路

英文原书第 70 页

5. 结语



我们向你在莫尼莫之光中的全部疗愈工作，致以最真诚的祝贺。达到这一振动与纯净层次，意义深远。

经过数月成长，你已成为更纯净、宽广的疗愈通道，发心也得到扩展。这为进入大师层级奠定基础：你将学会简便地把这些能量带给身边的人，并巩固此前的能量。

可选的大师教师层级还会传授一项约5-10分钟的基础点化方法，使你能够为他人点化本系列的任意或全部册次。愿这套体系传播到世界需要之处。

准备好后，请到官网下载《大师层级》电子书，内含大师与可选的大师教师内容。

时间须特别注意：先完成马利西最后14天休息，即第16-29天；然后进入大师课程，先休息3天，第4天才开始符号练习。

完成大师层级后，可以选择需要额外点化的大师教师层级，或直接继续《统一超越光明之路》。详细选择说明见大师教材。

你已经付出许多努力，面对并释放很多内在黑暗。我们深深感谢你为了所有众生的无限利益而进行个人疗愈。

若愿意，也可提前了解扬升疗愈助力与金色扬升疗愈助力，为未来可选的加速作准备。

若需要完成证书，请通过链接到官网下载PDF，打印后自行填写。祝贺你！

请继续分享这些能量；大师及大师教师层级会帮助你更容易地做到。愿我们都找到走向光明的道路！

以爱启发的祝福，Love Inspiration（爱的启示）。

相关原版链接（英文）：

统一光明之路教材 • 扬升疗愈助力 • 金色扬升疗愈助力

第4册证书申请

英文原书第 71 页

你愿意提供帮助吗？



你已免费、充满爱地接收爱的启示慈善机构的能量与教导。

若你愿意帮助这些资源持续免费开放，让更多人疗愈、成长与觉醒，可以选择：

捐赠；与他人分享；为他人翻译；撰写见证；协助改善。

你的善意支持，使我们能够继续免费提供电子书与课程，无限地利益所有众生。

祝福并感谢你，Love Inspiration（爱的启示）。

相关原版链接（英文）：

捐赠 • 与他人分享 • 为他人翻译

撰写见证 • 帮助我们改进

欢迎进入
莫尼莫之光



附录

英文原书第 73 页



Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录1

新爱之意识卷轴

第14-19卷

译稿说明：原书新增卷轴页仍沿用“新爱之意识十三卷轴”的旧标题；此处使用“新爱之意识卷轴”，各卷编号按原文保留。

新爱之意识卷轴

第14卷

谨慎选择你的敌人，因为他们会促使你成长，走得远比朋友能带你抵达的地方更远。

每个缺乏慈悲的行动或言语背后，都有一道等待疗愈的伤口。用它照亮道路，而不是伤害别人或自己。

清洗记忆库可能痛苦，过去的伤害、创伤和过错会被释放。但请知道，在这个清洗或敞开的过程中，你重历伤痛，是为了疗愈它们。

加深对身边人的理解。把每个人看作四维的存在，不要只看表面。我们都有希望、梦想与苦楚。请慈悲，也请宽恕。

带着善待他人的想法敞开并出发。其他念头可能损害自己与集体存在。

光来之处，也会伴随暗。请知晓。

新爱之意识卷轴

第14卷（续）

向改变敞开。宽恕并放下。但记得在过程中保持爱，否则无法获得其中的功德。

吸入幸福，并不意味着找到幸福；呼出愤怒，并不意味着失去愤怒。向即将到来的振动转变敞开心，从“幸福”和“痛苦”的折磨中解脱。

与各种生灵合一，无论大小、发展程度如何，因为我们共同身处这段旅程。

一切的合一，对接下来的转变至关重要。向合一臣服，释放自我的争斗。事情从来不像透过自我意识的滤镜所见那样困难。

新爱之意识卷轴

第15卷

新的开始就在转角。相信一切。

1、2个错误总会显现；3、4个可能关上门；5、6个会敲响宽恕之门；8-10个打开疗愈之门；100个以上，意味着你生活过、享受过、体验过。不要懊悔错误，让它们引导你前进。

我们并非彼此分离，真的。带来分隔的，只是头脑的障壁。

合一带来幸福。请深深记住。

毫不怀疑地照耀你的光。若感受不到爱，就让痛苦显现。两者都可成为疗愈。

痛苦使我们相连。感受痛苦，感受连接，再感受这份“礼物”带来的慈悲与爱。

葡萄牙、乌拉圭、罗马尼亚……团结所有国家、宗教与派别。学会理解并慈悲对待同胞，他们也是你存在的一部分。

不是每扇门都必须打开。你可以选择自己的业力处境。

新爱之意识卷轴



第16卷

只要继续走，你一定会抵达。坚持是关键。

出众与善意本身并无不妥；以它们将自己与别人分隔，才有问题。请看清区别。

对与错如硬币的两面，彼此依存。如果不再需要证明自己正确，也就不必认定别人错误。

执意追求公道或报复的人，可能带有寄生般的倾向。将自我执著与真实自身分开，那些“寄生物”就无从汲取养分。

让痛苦流出，它会得到疗愈；不是靠某种对症办法，而是通过合一。你开始理解合一的重要。

太阳与月亮平衡能量潮汐，爱与合一亦然。一个用于光明中，一个用于黑暗中；两者都扶持信念。

新爱之意识卷轴

第17卷

自以为正义的头脑，充满不平衡、预设与偏差。以爱带来的平和，平衡自我。

不断打开门，直到找到心所寻求的。有些黑暗之门让你知道生活中不需要什么；以爱关上它，道别，再开新门。即使痛苦，也带来成长与疗愈。

为何“天堂”没有敌人？因为仍受自我支配的人，还在化身中进行心无法参与的争斗。这是给信念不足者的有力话语。

与自己合一，也是与邻人合一；与邻人合一，也就是与自己合一。

一个明亮的存在发光，两个明亮的存在交相辉映；一群明亮的存在合一、建设与成长，超越你当前能理解的范围。不要低估合一帮助所有人抵达目标的重要性。

比赛设第1、2、3、4名，却没有给互相搀扶、最后共同越过终点的人名次。合一带来的喜悦，任何第1名都无法给予。

在各种道路中，合一最迅速、充分、完整地使需要疗愈之处浮现。连接！爱！合一！

新爱之意识卷轴

第18卷

没有第1名，每个人都是平等的。花些时间思考。

环保让你与地球合一，对自身及一切存在的演化都十分重要。

小小改变，会带来显著的能量调整。不要低估改变世界的潜力，因为变化已经发生。

没有黏合，事物就会散开。成为连接与团结的黏合力量。是的！

经常真诚道歉，这会铺就合一之路。

新爱之意识卷轴

第19卷

孩子诞生带来许多责任。请把传递合一观念视为自己的职责；从小学会这些的孩子，将成为明日和平、和谐社会的引领者。

蓝光带来一些频率，绿光带来另一些，所有颜色都有其频率。唯有所有颜色合一，才显现纯粹跃动的爱与光。你起初是纯白之光，如今该合一并回“家”了。

各个社会因过去的影响，形成不同日常做事方式。不要因此责怪它们。请理解、慈悲，因为每个社会都带有通向合一的礼物。

许多心周围环绕着绝望与毁坏。请不要再惩罚自己。

许多伤痛下藏着等待被感受的不安全感。合一能触及最深伤口；不要害怕在这一层连接，利益所有众生。

道路虽多，合一之路却只有一条。

启发身边的人，通过合一帮助他们。但你必须迈出第1步。宇宙聆听清晰的意愿；请以利益所有众生为发心。

爱与光，是合一方程中两股放射的力量。运用它们。



Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录2

新爱之意识卷轴

第20-25卷

新爱之意识卷轴

第20卷

18岁时，你想知道人生会怎样；48岁时，你想知道人生去了哪里；到98岁，你会让什么符合真实潜能的意识信念成为现实？现在仍有时间改变。

让所有信念接受批评，不会自动带来平等；带着爱，向他人的理解敞开信念，才带来合一。

没有意愿，就没有道路。你会得到引导，但必须提供自己的意愿。

全面恢复地球和平，将是壮丽的景象。你愿成为这场变革的一部分吗？

和平、爱与合一，是重新遇见来时“白光”的前提。以善意和尊重打开每道门，继续前进。

冲突、战争、破坏和痛苦已夺走太多生命。请不要让循环继续。保持希望，用光创造改变。

新爱之意识卷轴



第21卷

在心中铭记：爱使一切合一。

不受拘束地向和平、有爱的世界敞开心。它正在眼前改变；允许它、参与它，并与它一同成长。

归根结底，你是光之存有。记得这一点。黑暗并不适合真正的你。

成为真实、不受自我支配的自己，就是帮助世界达到更高程度的爱与安好的平衡。请继续疗愈，利益众生。

失去平衡，会影响自己与周围的能量。每天做你知道能帮助自己和他人的事，恢复平衡。

不要以自我去挑战别人，那只会制造对错、削弱爱之意识。

发挥才华与天赋。它们被给予你自有原因，也在这里帮助大家。

今天就把和平与合一的圆满带入集体意识。地球、其居民及所有众生，比以往更依赖你作出的改变。

新爱之意识卷轴



第22卷

没有他人的帮助，你无法完成自己的使命。勇敢些，帮助身边的人。

点燃合一的引火之光，让它始终不灭。

与平时不会结交的人交朋友；他们可能拥有你继续灵性成长所需的礼物。

找到专注，让合一成为生活中的需要。创造这份需要，是灵性蜕变的重要途径。

把希望带回来。它从未丢失，只是藏在你称为伤口的苦楚之下。

在平衡中找到平和。工作与玩乐不必互为对立，可以交织，利益所有众生。

浅薄的原谅不能带来光。即使受伤，仍以真诚发心敞开宽恕，才会带来你寻求的自由。

没有痛苦，就不会有成长或合一的需要。把它视为礼物。

新爱之意识卷轴

第23卷

许多人困于贪欲，堆起物质高塔，想抵达“天国”。但无论把椅子、梯子堆得多高，都无法这样到达存在之光。请在内心搭建阶梯，发现真正需要的一切。

没有专注，会迷失人生；过度专注，也会迷失人生。再次找到平衡，并与之同行。

通过自身存在的各方面团结众生。你的品质令他人欣赏，也能提供帮助。运用它们！

把幸福、和平、爱、珍惜与希望都收进来，并不构成完整道路；与别人分享，才会。

不要无端与他人相互强化恐惧。带来光和希望，而非恐惧与黑暗。

爱总能消融自我。尝试，并始终坚持。

新爱之意识卷轴

第24卷

不是每个人都能实现所有欲望，这是生活展开的一部分。不要为此绝望；你的安好关乎业力的完成，而非由物质思维与过程来裁定。

选择善意与慈善，总能净化灵魂。通过慈善、项目、健康与善心传播爱，会带来真实而可感的益处。

别怕向前迈步。门始终敞开。

没有爱，就没有合一的希望。成为地球需要的爱与希望。

迈向新爱之意识与集体存在，是“金色道路”。它并非不可走，却会带来挑战。不要放弃！

新爱之意识卷轴

第25卷

众生似乎都需要可观收入，但并非如此。仁善会带来你需要的，而不一定是你渴望的。

不必事事依赖推理，跟随自己的心。不要被追逐物质财富或满足的人蒙住眼睛。

把更多信念带回生活。通过连接、与他人合一去发现它，确实如此。

有时生活就是艰难。它不是为了激怒你，而是推动你进入新成长阶段。不断重复相同做法，无法成长。

我们在这里，是为了团结、宽恕、被爱与疗愈。遇见别人时请记得：他们能为你的疗愈之路带来一些东西，你也一样。

限制会带来能量阻塞、痛苦与不安。不要局限自己或身边的人；少了局限，道路会更容易找到。



Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录3

新爱之意识卷轴

第26-31卷

新爱之意识卷轴



第26卷

无论哪个领域，都需要和平。每个人、每个地方、每只动物，都有让更多和平生长的空间。播下种子、帮助成长，绝对而无限地利益所有众生。

名称与地点，不过是能量频率。真实与智慧把基础频率凝聚为足以转化生活的力量。带来更多真实与智慧，让它成长。

想逃离，是许多人世生命中反复出现的感受。它是疗愈旅程的一部分；若坚持前行，你会找到无需逃离的位置。停滞不前，则可能继续受苦。

帮助他人。真的，就是这么简单。

看见生命的礼物。它值得珍惜，而非毁坏。

新爱之意识卷轴



第27卷

向爱之光意识的所有能量频率敞开。许多存有在此支持你，但你必须允许它们协助。

若没有更多和平，地球无法保持平衡；失衡时，天平会偏向一边。这是你的选择。

通过冥想与能量分享，把希望带给身边的人，也带给尚未相遇的人。不必是高阶或意志坚定的冥想者，只需把已有的带入冥想，利益众生。

冰淇淋是珍爱的甜食，却可能给生产它的动物世界带来不和谐。重新看待这份甜美，提高自己的选择标准。你可以选择消费什么；不要让营销或懒惰遮住真正方向。

只要走向新爱之意识，每天都有金色时刻降临。不要低估每天接收到的爱。

一年中还有更多日子。为了助人，可以放松待办清单。你不是机器；在帮助他人中继续疗愈与成长。

成长、疗愈的机会未必总来。把每一次机会当作特别礼物；未被珍惜利用的，不一定重新出现。

新爱之意识卷轴



第28卷

自由来自心中的真实。始终忠于自己的心。

和解是通向合一的美丽桥梁。把它放在重要位置。

每个能量领域都有困难，地球有许多。你参与疗愈的每个微小改变，都对集体延续十分重要。

有些路看似太难，仍勇敢走向它们，因为可能带来最大的收获。

始终向爱的存在敞开。它住在你内在，通过心说话。

信念带来希望，希望带来爱，爱带来合一。成功！

吸入集体意识，有助于让生命道路与当前能量融合，并继续成长。重复卷轴，会利益自己和他人的意识。

新爱之意识卷轴

第29卷

内在总有某个部分渴望改变。倾听，它知道路。

接受改变与促成改变，是两个不同目标。不要害怕落实愿望，先从自己开始，再延伸到集体世界。

不要害怕说出自己的能量真实。有时，它的深刻会令你惊讶。

没有仇恨作燃料，爱之树便准备绽放。成为爱的燃料，它的益处远超任何对照。

向集体爱之意识的频率敞开，会带来未曾想过的内在改变。寻求真实教导，顺着合一的整合本性前行，它会带来你寻求的救赎。

把合一放在前方，你会接收所渴望的。

忠于内在的合一，你不会匮乏。

新爱之意识卷轴

第30卷

道路不总如表面所见。有时，一座摇晃的桥虽不稳，仍比淹没在洪流中更好。

寻求自己的真实，再传递给他人，以此凝聚集体爱之意识。通过教导连接，十分重要。

不知不觉中，你已在疗愈之旅超越许多期待。此生我们不是记账者，而是缔造和平、付出爱的人。

二元世界中，有些事总引发误解。困惑时不要再增加误解，让每个人在当下形成适合自己的结论；随着成长，他们会寻求更高的真实。

即使心中充满爱、发愿利益所有众生，也仍会遇到障碍。这是过程的一部分，不必理解为做错了；原书以此鼓励你肯定自己的努力。

若让自我试图理解“与自己合一”，可能越想越复杂。用心吧，它本能地知道方向。

我们都走过不愉快的路。困难时记得这一点，也记得总有人在身后，需要你的帮助或慈悲。

等待新爱之意识完整展开。相对于眼前的挣扎，它将带来和平而有爱的改变。

新爱之意识卷轴

第31卷

17卷以前，你还是旅程的初学者；如今，你正参与改变世界的现象。别忘了自己的力量，以及你的影响可能多么强大，无论方向如何。

有人走向光，也有人走向暗。这是当前生命挣扎展开的方式。请以深切慈悲，在力所能及处提供帮助。

我们从不同角度看世界，并不意味着一方对、一方错，而是合在一起才看见整体。继续前行，我们需要彼此。

18卷以前，你比初学者多走了1步；如今拥有31卷，你仍只是比初学者多走了1步。不要灰心，所有改变都从开始处生长。

新爱之意识卷轴始终是指引，是“黑暗中的灯”。它们不是针对特定病症的处方，也不是必须照本宣科的规则，而是激发内在爱之意识继续成长与扩展，利益整个集体意识。请如此看待它们。

英文原书第 95 页

Love Inspiration（爱的启示）
学习 • 疗愈 • 觉醒

附录4

音频冥想文字稿

以下6段音频均可在“莫尼莫之光冥想”网页收听或下载。中文文字稿完整保留引导次序及停顿提示。

冥想	音频时长	英文印刷起始页
1. 清除障碍冥想	约35分钟	96
2. 焕新冥想	约32分钟	100
3. 引领之光冥想	约47分钟	104
4. 蓝色地平线冥想	约27分钟	110
5. 橙色真理冥想	约37分钟	113
6. 融合冥想	约37分钟	117

校对说明：原目录的6个起始页均比正文实际印刷页少2页；上表已根据本版正文修正。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 96 页

1. 清除障碍冥想

音频约35分钟，可在莫尼莫之光冥想网页收听或下载。

〔锣声〕

欢迎来到清除障碍冥想。这段冥想传来，是为了帮助清理生命流动道路上的能量阻塞与障碍。

你可能已经知道生活中有哪些阻塞，也可能只想向神圣能量敞开，发现并疗愈那些已经准备好被移除的部分。

首先，请在舒适、放松、整个冥想期间不被打扰的地方坐下或躺下。除了放松、敞开、臣服于帮助你前行的能量，不需要做其他事。

我们以召请今天所需的能量开始：宇宙母亲 / 父亲，蒙福的神、天使、存有、神祇、上师与伟大者，我们向你们敞开。请前来帮助清除障碍，祝福我们，传送所需能量，让生命力为了自身最高利益及集体利益而敞开、扩展。

我们也特别召请印度教神祇甘尼许，帮助移除生命障碍的存有。甘尼许，今天我们特别向你、向帮助事情实现的能量敞开。

确认自己舒服而放松，把意识转向流经身体的呼吸。缓慢深呼吸3次：吸……呼……吸……呼……吸……呼……

开始观想自己走在美丽沙滩上。感受脚趾与脚下的沙，海浪拍打脚踝，潮水涌来。深吸海风，感受阳光照在脸上。慢慢地、温柔地、不受打扰地，带着喜悦与平和沿海滩行走。

享受咸咸的海风，前方出现一道门。你很高兴它在那里。走近、转动门把手、进入。眼前是向下的阶梯；房间昏暗，但你知道路，感到安全、平静、放松。

来到楼梯底部，脚下再次感到凉而湿的沙。向前走，远处有温暖的光。逐渐看见草地与原生林的轮廓；再近些，一道美丽瀑布出现在眼前。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 97 页

继续向前，脚下是柔软草地与苔藓。慢慢爬上瀑布底部的小坡，抬头看见水从高处倾泻而下。

周围原生林传来鸟鸣，景色令人屏息。找一个舒服位置，在瀑布前盘腿坐下，吸收其能量，享受四周宁静。你渐渐明白：这瀑布就是你的生命力，是能量、合一与整个存在的流动。

右边有块小路牌，箭头指向通往瀑布顶端的小径。走过去，沿小径向上。道路虽窄，却美丽、平和，周围树木环绕、鸟声相伴。

几分钟后，你来到顶端，树林让开，一条美丽河流展开。再向前几米，瀑布边有块平整岩石可供坐下。从这里，你能眺望自己的能量王国。感受水的力量、轰鸣，以及树林、鸟儿带来的平和。

河水温柔流向瀑布。坐在岩石上，你开始理解眼下生命中的能量、阻碍与堵塞。

请求帮助和引导，环顾河道中的石块、杂物、树枝，任何阻止或改变水流、生命力流动的东西。

不必着急。只有准备好被移动或疗愈的障碍会出现。你理解这是一份礼物，自己已经准备好处理眼前的石块与杂物。

站起身，沿河寻找，选定一个障碍。无论它在河中央、岸边或瀑布边缘，都走近它，把手放在上面，问：“这个障碍是什么？”

若需要知道，答案会来；若不需要，就臣服。

请求帮助，请求疗愈这一问题的能力。双手放在障碍上，祈愿它平和、温柔、充满爱地移除，让内在生命能量更宽广、丰盛地流动，利益所有众生。

你感到变化发生。能量移动；随着你更深地臣服、请求帮助，岩石、树枝或石块慢慢淡去。

巨石逐渐消融。若它没有消融，你也可能发现自己已有足够力量，把它从河床中搬出。

英文原书第 98 页

移除障碍后，平静回顾并感谢所得帮助。经由冥想、经由你流入生命力的能量，正为你的最高利益清理道路。

你可以继续选择其他石块，花几分钟温柔进行。同样把手放在其上，问：“这个障碍是什么？”若需要，你会得到答案。

接下来留一点时间，处理你愿意处理的障碍。知晓能量相伴，你正被引导去疗愈当下需要疗愈的部分。

〔停顿约70秒〕

清理时，记得关怀、温柔地爱自己。你有足够力量与勇气面对生活中的阻塞。

若遇到顽固障碍，记得敞开与臣服，使自己接收更多协助。

〔停顿约20秒〕

你也可以创造性地想象清除方式。石头也许化成沙，也许只需推下瀑布，或用其他方式移动。跟随感受，保持温柔与爱。

〔停顿约2分钟〕

完成后，在河岸找个舒适位置俯瞰瀑布。回顾移动的能量和石块，观看河流因障碍减少而更自由、美丽地流动。祝贺自己，也感谢一路帮助你抵达此处的人与存有。

环顾美丽河流，你的生命力。移除堵塞后，它能更强、更清晰、更直接地朝向生命目的，你也获得比以前更深入的理解。

仰望天空，体会道路越清晰，越多能量可以流过。请深深欣赏这一点。

花几秒感受刚才完成的事，肯定自己，并适应新的流动。移走障碍可能改变河床起伏与水势，使河流方向略有不同、更加宽广。这是送给自己、也帮助一切众生的礼物；生命力越强，内在爱、目的感及助人能力也随之增长。

英文原书第 99 页

准备好后，站起身，最后看一眼清澈流动的河流，沿着被树木、鸟鸣环绕的小路，走回瀑布底部。

来到路牌旁，再坐回瀑布前那个舒服的位置。如今水流更顺畅、更清晰、美丽、宽广；流量正逐渐增加，并会随时间继续增加。

这是你清除障碍、疗愈杂物、向更多能量敞开的结果。你成为更宽广、清晰的生命力通道。做得很好。

暂时向瀑布道别。知道任何时候都可以回来，沿小径到顶端，继续处理准备好移除的障碍。感谢这里的时间、疗愈，以及帮助你的能量。

准备好后，起身沿来路返回。

〔停顿约15秒〕

你回到昏暗空间，脚下是湿凉的沙，眼前是向上通往门的阶梯。拾级而上，再次提醒自己可以重返瀑布；此刻，你安全、愉快地继续生活。

开门，踏上温暖阳光中的沙滩，感受沙粒、脚踝边海浪，以及脸上的阳光。

是时候离开了。能量温柔地回到房间、回到你所在的位置，重新听见冥想话语。

慢慢觉察周围声音和身体，动动脚趾、手与手指。准备好时，睁开眼睛，最后再次感谢今天得到的一切。

我们以深切感谢结束这段冥想，期待丰盛生命力更纯净、美好地流经自身。以爱，结束冥想。

〔锣声〕

英文原书第 100 页

2. 焕新冥想

音频约32分钟，可在莫尼莫之光冥想网页收听或下载。

〔锣声〕

欢迎来到焕新冥想。我们以爱与神圣引导，欢迎你进入这一美好频率。

它帮助恢复、焕新、再生、疗愈、滋养并发展能量中心。疗愈能量也随之传来；若观想困难，不必担心，能量仍在发挥作用。一路上，你被爱、被珍惜，并受到引导。

请来到舒适、放松、温柔且不受打扰的空间，选择坐下或躺下。以呼吸的吸入与呼出开始。

做几次缓慢、深长的呼吸，使内在能量和谐，为向内的旅程作准备。

〔停顿约30秒〕

提醒自己：你是神圣的存在，已经准备好，因此来到这里。打开并聆听这段冥想并非偶然；你正被引导接收恢复的能量。

知晓自己安全并受到滋养。观想站在美丽森林，高树形成树冠。脚下是柔草、枝叶与坚实土地。

沿小径温柔行走，听鸟鸣、自然声及头顶树冠轻响，心怀谦卑与感恩。

前方出现一道门，周围环绕石头、苔藓与大自然。树木、土地与周围的能量吸引你靠近。

感受地球母亲温柔滋养；站到门前，门自动打开。进入后，安全、放松的能量包围你，眼前有一段短阶梯。握住两侧扶手，慢慢向上。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 101 页

10……9……8……7……6……5……4……3……2……1……

来到阶梯顶端，站在美丽金色穹顶的入口。带着好奇走进去，发现这是一座能量穹顶，也是一座美丽花园。

抬头看金色屋顶，四周有树、灌木，一座被照料的花园。这就是你的能量中心。

脚下是细石小径，慢慢穿行，看到小植物、盆栽与树木，知道自己曾来过，也曾培育它们。

继续走，发现一处精致水景，水从顶部喷出，向下流过小桥。深呼吸，使自己完全在场。

你开始注意到，花园并未得到足够滋养：有些植物枯死，有杂草，某些地方脏污、过度生长。它仍美丽，却能感到阻塞与停滞。

水景也变脏，长满苔藓与小植物。你明白这就是此刻来这里的原因。墙上有裂缝，有些地方需要修复、照料和爱。

转过拐角，一道门亮着你的名字。相信引导，走进去，来到安静的玻璃小房间。中央有一把椅子，你本能地知道，该接收能量中心所需的疗愈了。

坐上舒服的椅子，感受能量松开、身体放松、头脑释放，慢慢进入如睡眠般的宁静。

接下来约1分钟，接收此刻需要的升级、焕新与恢复。被白光环绕，安详漂浮，让能量工作。

〔停顿约10秒〕

英文原书第 102 页

周围闪耀爱与引导的光。慢慢感受滋养回到内在，全身微微发麻；你欣喜、谦卑地接收。也可以观想一道光柱降入房间，充满整个存在。

〔停顿约25秒〕

能量开始稍微减弱，流量减少，你舒服地感到这一阶段渐缓。

随引导从椅子起身，穿过门回到能量穹顶。你看见这次转化开始滋养、重新赋能整个空间。

树木植物长大了一倍，更绿、更明亮；花园受到良好照料，杂草消失，穹顶裂缝也修复了。你感到安好、成长与扩展，平静而有力量，准备继续前行。

小径石子更清洁、鲜明。原本小而脏的水景，变成宏伟的大理石喷泉，大量清水从顶部涌出，逐层流下，提供生机、光明与爱。你走过桥，水清澈而宁静地从下方流过。

你理解，穹顶可以继续成长。这是自然过程；随时间它会更大、更强，容纳更多植物、水流、道路、滋养与爱。

花些时间体会，随后看见灵性指导者站在前方。形象可能清晰，也可能只是熟悉、可信的能量光影。

祂张开双臂，告诉你能走到今天，做得非常好；祂为你骄傲，始终相伴、引导。

祂送来爱、光与疗愈，欢迎你进入新的更高频率、光辉、成长与深层滋养。随后告诉你，今天在此的时间暂告结束。准备好进一步扩展、疗愈与滋养时，随时欢迎再来。

英文原书第 103 页

你满意而欣喜，感受能量比以前更恢复、更焕新。四周植物更绿、道路更清晰。穿过来时的门，光渐渐淡去，来到阶梯顶端，握住两侧扶手，慢慢向下。

1……2……3……4……5……6……7……8……9……10……

打开眼前的门，回到布满草与苔藓的森林。这里宁静、美丽。花一点时间，感谢冥想中接收到的一切。

脚下感受柔软枝叶与坚实土地，也特别感谢一路相助的灵性指导者。

继续走，内在充满爱、焕新、放松与力量，森林能量逐渐淡去。你可以安全、温柔地回到房间，回到聆听冥想的空间。

感受双脚贴地；若躺着，感受脚跟。觉察双手、脸、身体重新醒来，带着滋养、力量与深沉的爱，完整回到此处。

准备好时睁眼，花几秒适应。

〔停顿约10秒〕

〔弹指声〕数到3，你完全回到当下，疗愈能量与身体充分整合。

1……2……3……〔弹指声〕

〔停顿约5秒〕

感谢你参加冥想。愿你接收到此刻所需的爱与滋养，并知晓这次能量提升以你的最高利益与灵魂目的为依归。

祝愿旅程顺利。我们以爱与和平封存这段冥想及其能量，暂时道别。

〔锣声〕

英文原书第 104 页

3. 引领之光冥想

音频约47分钟，可在莫尼莫之光冥想网页收听或下载。

〔锣声〕

温暖地欢迎你。这段冥想帮助净化能量，提升能量系统中的每个脉轮。随冥想传来的能量受到神圣引导，服务于你的最高利益，也利益所有众生。

请确认自己舒适、放松，并向接收敞开。

我敞开，并准备好疗愈。

我敞开，并准备好疗愈。

我敞开，并准备好疗愈。

无论坐着或躺着，调整身体，完全舒适放松。这段时间属于你，让你松开、休息，允许所需能量进入。

缓慢地深吸一口气。

〔停顿约15秒〕

打开每个脉轮，让能量进入。

〔停顿约10秒〕

将今天的疗愈回向所有众生，愿大家幸福、离苦，以爱相连、合一。

〔停顿约10秒〕

带着平和与理解，准备开始。

〔停顿约20秒〕

观想自己站在高山上，周围是覆雪峰顶与岩石台地，天空很近，脚下是石头。虽然海拔很高，你仍安全、温暖、舒适。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 105 页

四周景色壮丽，360度尽收眼底。阳光照脸，山间能量与寂静轻轻抚慰你。

〔停顿约25秒〕

你准备接收即将到来的疗愈。向山的能量敞开时，注意到右边岩壁中的山洞。走近，感到温暖而受欢迎。

鸟儿在上方盘旋鸣叫，你知道方向正确。站在洞口，平静地进入。光足以照路；越深入越暗，但始终安全、放松。

地面是平滑岩石，没有障碍。随着光线暗下来，你听到滴水声。慢慢走到洞中一个宽敞的大厅入口，感受宁静与喜悦。

眼睛适应微光后，你看见浅水池，泛着明亮、虹彩般的浅蓝光，十分诱人。走近，深深满足、放松，对水充满好奇。

俯身，把手轻放入水，感受能量流过手指与掌心。它不像普通水，仿佛具有神奇特质。捧起水轻洒在脸上，清凉、清爽，却柔和、滋养而充满活力。

〔停顿约15秒〕

感觉被邀请进入水池。坐下，脱去鞋袜，赤脚慢慢踏入齐踝的水，感受脚趾下平滑石面。你知道这里神圣而美丽。

站几秒，感到能量开始移动。杂质及旧能量沿身体向下，经过双腿，从脚底流出。

英文原书第 106 页

不再需要的杂质与旧能量，被周围水池吸收。你谦卑、感恩地感受它们离开，如细小糖晶溶于水。

你已努力走到这里，值得放下停滞的旧能量。

〔停顿约15秒〕

脚边水清凉，旧能量流出让你满足、平和；知道之后会接收新的能量。

〔停顿约15秒〕

前方水中升起一根石柱，直到与你头顶同高。柱子让人感到温暖、安心；顶部悬浮着一颗纯白光球，仿佛专为你准备。

伸手轻捧光球，本能地知道它属于顶轮。慢慢移向头顶；接触时，光球消融进入，强大的能量从顶轮流遍全身。

这组能量为你的最高利益特别设计。低头看，身体也开始发出同样的纯白光。能量微微振动，你兴奋而感恩，花一点时间享受。

〔停顿约35秒〕

白光稍淡，第2根石柱从水中升起，到鼻子附近高度。顶部形成紫罗兰色光球。

伸手捧起它，知道应放到前额、眉心轮。

英文原书第 107 页

紫色能量接触皮肤，融入身体，流遍整个存在，在四周形成光辉。静静感受平和，让能量整合。

〔停顿约25秒〕

第3根石柱升到肩膀高度，顶部出现蓝色光球。伸手捧起，轻放到喉部；它融入身体，与其他能量同步。感受蓝光在全身移动、照耀。

〔停顿约20秒〕

第4根柱子升起时，再次觉察脚底触池底、踝边的水，以及杂质持续流出。你理解，每颗“引领之光”都是专为自身最高利益准备的脉轮更新。

第4根柱子上是明亮、温暖、带虹彩的绿光球。直觉地把它放入心中，感受温暖与爱，与其余能量融合，向全身散发绿光。

〔停顿约20秒〕

第5根柱子升到胃部附近，上面形成金色光球，属于太阳神经丛脉轮。轻轻把它放入上腹部，金光充满腹部，带来成就感与力量，继续融合、照耀。

〔停顿约15秒〕

第6根柱子较矮，升到肚脐高度。俯身看，顶部泛着柔和浅橙色光。

英文原书第 108 页

捧起浅橙光，放入肚脐下方的小腹，也就是骶轮。感受温柔抚慰，随后与全部能量融合，散发浅橙光。

〔停顿约15秒〕

最后第7根柱子升起，只到大腿高度。顶部悬浮浓烈深红光球。俯身捧起，本能地放入骨盆区域。

红光融入身体，这是海底轮的更新能量。感受它旋转着流向双腿、双脚，并与此前能量融合。

这是最后一颗光球。花几秒感受所有彩色光在身体中旋转、融合，由各能量中心向内外照耀。

〔停顿约25秒〕

随着觉察加深，你发现从脚底排出的旧能量开始减缓。

〔停顿约10秒〕

在这里的时间即将结束。向后退离石柱，感受踝边水，双手合十，微微鞠躬，为每一次能量更新真诚感谢。

向神圣宇宙完全敞开心，谦卑感恩今天接收的引领之光。

转身走出池子，穿回鞋袜，经过平滑石地，慢慢离开宽敞洞厅。再次听见滴水声，欣喜而准备好返回。

〔停顿约15秒〕

前方光越来越亮，直到站在敞开的洞口。

英文原书第 109 页

〔停顿约10秒〕

最后回身感谢山洞和进入自身的能量。需要时，或准备接收新的脉轮引领之光时，可以再来。

〔停顿约10秒〕

迈出洞口，回到雪峰环绕的高山，感受清新空气、广阔景色及脸上的阳光。

深吸清凉山风。山的能量渐渐淡去……淡去……你慢慢回到房间、回到当下空间。

活动手脚、颈部、肩膀与躯干，听见冥想话语，知道今天收到一份珍贵礼物。

内在轻盈、喜悦、有活力而平和，每一道引领之光都在整个存在中振动。能量和谐，自己更与宇宙同步。

各脉轮的频率更美好；你谦卑地接纳它们。按自己的节奏睁开眼睛，完整回到房间，最后再次表达感谢。

能量完成融合，我们暂时道别，准备继续前行。以爱，合十致敬。

〔锣声〕



英文原书第 110 页

4. 蓝色地平线冥想

音频约27分钟，可在莫尼莫之光冥想网页收听或下载。

〔锣声〕

合十致敬，欢迎来到蓝色地平线冥想。它在灵魂层面深深滋养我们的能量。传递这段冥想、利益众生的指导灵与白光存有，都在欢迎你。

请在安静、不受打扰的地方，保持舒适放松的姿势。身体松开时，向即将流入的神圣能量敞开心与意识。

我敞开，准备好接收，利益一切众生。

我带着爱敞开并接收，感谢冥想中所有帮助自己、也帮助众生幸福离苦的能量。

观察呼吸慢慢进入、慢慢呼出，进入深入而舒服的放松。你很高兴来到这里。

〔停顿约10秒〕

越来越放松，心越来越敞开，房间中的在场感渐淡。观想自己站在美丽夜空下。

四周昏暗，星辰明亮。你站在湖边草地，空气清凉。月亮与星光让你看见前方安静、平稳的湖。

脚下是石头和草，湖岸宁静美丽，只有你在这里。虽然黑暗，却很安全、神圣、平和。花些时间吸收这片空间的能量。

〔停顿约30秒〕

继续放松，欣赏夜空与湖水，感受越来越深的宁静。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 111 页

星月倒影在暗水上闪烁，一切静止。身体像每个细胞都慢下来，融入周围宁静。

湖对岸开始升起、散发美丽的钴蓝光，和谐、平静又引人好奇。你感觉它在召唤，于是沿湖岸慢慢走向它。

一步接一步，光足以照路，你知道方向正确，湖水与夜空安宁而安全。

〔停顿约20秒〕

越近，蓝光越大，直到你站在距离几米的地方。本能地伸出双手，掌心向上。凝望这团巨大蓝光，感到自身能量正在变化。

小小蓝光粒子开始在掌心跳舞。你感到被温柔照料，蓝光逐渐与整个存在融合。

它充满每个细胞、每份能量，深入灵魂意识。低头看，脚趾与脚踝也被蓝光环绕，手掌、手指间光点舞动。

深层滋养、灵魂的安好正在恢复。花一点时间吸收、感受这份存在。

〔停顿约35秒〕

你感到温暖、被爱、宁静，受到非凡滋养。身体不断充满蓝光，完全与神圣本质合一；它滋养……滋养……滋养着灵魂。

〔停顿约30秒〕

英文原书第 112 页

夜空明亮，湖水安静，身体充满滋养灵魂的蓝光。这是多么美好的位置。

〔停顿约20秒〕

当身体完全融合蓝光，你知道已接收到来此所需，现在该沿湖返回。蓝光会留在内在继续滋养；为这份礼物真诚感谢。

你承诺以最善、最有爱的方式运用它，利益所有众生。带着笑容转身，心中充满深刻、美好的满足与爱。

缓慢沿湖走回，感受水、月光和神圣夜空。路熟悉而容易，空间宁静。思考这些已融入身体的能量，以及如何用它们帮助别人。蓝色地平线给予了神圣礼物。

回到最初站立的位置，再次感谢这里的一切。夜空与湖岸慢慢淡去，你平静、愉快地回到房间。

动动手指、脚趾、髋部、臀部和双腿，回来……回来……重新听见冥想话语，欣喜于滋养与蓝光进入生活。

花些时间完整回到当下，感恩今天的礼物。

〔停顿约10秒〕

准备好时睁开眼睛，结束这段充满爱的冥想。合十致敬。

〔锣声〕



英文原书第 113 页

5. 橙色真理冥想

音频约37分钟，可在莫尼莫之光冥想网页收听或下载。

〔锣声〕

热切欢迎你来到这段有爱、寻求真实的冥想。它帮助你看见、听见、感受并体验自身神圣真实，并更具体地把它带入生活。

过程中将接收疗愈频率。请舒服休息，向能量及对真实的进一步理解敞开。

做几次深长呼吸，回到中心、连接能量：吸……呼……吸……呼……吸……呼……

宇宙母亲 / 父亲，神圣的神、女神与存有，我们召请你们带来疗愈及对自身神圣真实的理解，帮助继续前行。我们谦卑感谢，并把全部疗愈频率的功德回向所有众生。

房间渐渐淡去，我们轻轻漂浮……漂浮……来到一部闪亮银色电梯前。

门关着，但心中平和。你知道它将带你深入自身真实，感到舒适并准备好出发。

能量更安定、居中，门随之打开。以爱与优雅走进去，转身，门在面前关闭。没有按钮，因为这电梯专为你而设。

它平稳上升，你安全、兴奋，期待接收此刻需要的信息与疗愈。随后慢慢减速、停下，门打开，前方只有闪烁的橙色雾。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 114 页

走出电梯，橙雾温柔环绕，温暖、神圣、充满爱。虽然看不见其他东西，你知道自己安全、受到照顾。

慢慢前行，面前出现一条橙色溪流，水如丝绒般流动。四周只有雾与美丽溪水。

跪坐溪边，立即感到连接与爱，知道这里正是该来的地方。舒服坐好，本能地理解：这流动的橙色液体，就是自己的神圣真实。你已经准备好与它相伴、成为它的一部分。

花一点时间连接其能量与存在。

〔停顿约30秒〕

准备好时，随直觉行动。可以提问，也可以把手、脚、手指、脚趾，甚至脸轻轻放入橙色水中，帮助连接，接收所需答案。

信息自然到来，没有压力。你舒服、敞开，愿进一步认识自身真实。接下来几分钟，做内心引导你做的事，提出想问的问题。

〔停顿约45秒〕

我自身的神圣真实是什么？

〔停顿约15秒〕

我自身的神圣真实是什么？

〔停顿约20秒〕

我能做什么，进一步连接神圣真实与神圣存在？

〔停顿约25秒〕

请帮助我连接真实。

〔停顿约15秒〕

我敞开，准备好连接神圣真实，利益所有众生。

〔停顿约60秒〕

英文原书第 115 页

信息温柔、有爱地来到，你感到深深连接、被爱与平和。逐渐准备好接收此刻所需的疗愈。

溪边有个小木杯。拿起来，从真实之河中舀水，送到唇边，饮下橙色的自身真实。

你开始深深放松，于溪边舒服躺下，更深地安住于真实。天使与光之存有开始传送疗愈能量。

橙色真实流遍存在，细微的麻感与振动遍布全身。光柔和、温暖，你很高兴接收爱与疗愈，静静享受。

〔停顿约30秒〕

能量洗过、疗愈你，带来神圣的连接。

〔停顿约75秒〕

工作完成后，能量渐弱。你谦卑而欣喜，身体轻盈、微微振动，舒服躺在橙色真理河旁。

〔停顿约10秒〕

慢慢坐起。你不同了，更轻、更清晰，对真实与道路有更深理解。整理自己，准备离开、返回电梯。

以最真诚的感恩，感谢在此接收的一切，感谢天使与光之存有。

稳稳站起，穿过橙雾，来到敞开的电梯门前。

英文原书第 116 页

准备离开，知道随时可以回来，为利益众生接收更多关于自身真实的引导。

进入电梯，门在身后关闭，电梯自动下降……下降……你准备带着清晰理解与更深连接回到生活。

它停止、开门时，你将回到自己的世界，并带回新的认识。

电梯渐慢……渐慢……停下。迈出门，慢慢回到房间。能量完整回到身体，你与身体、周围空间重新连接。

感受肌肉，动动手指和脚趾，完整在场。内在自由、轻盈，并与带回的真实能量深深连接。

你安全、准备好将这些能量带入生活，继续前进、利益众生。适合时睁眼。

以爱，感谢所有帮助我们寻找神圣真实的存有。献上爱，暂时道别。合十致敬。

〔锣声〕



英文原书第 117 页

6. 融合冥想

音频约37分钟，可在莫尼莫之光冥想网页收听或下载。

〔锣声〕

合十致敬，欢迎来到融合冥想。它帮助释放、臣服于更高目的，通过宽恕与爱，放下伤害自身的自我控制。

真诚感谢传递这段冥想及能量的高等存有。向流经永恒宇宙的神圣爱之意识敞开心与头脑。

我向神圣爱之光敞开。

我向神圣爱之光敞开。

我向神圣爱之光，以及今生的灵魂目的敞开。

再次感谢即将接收的礼物。我敞开……我敞开……我敞开……

身体与头脑放松，头、肩、双臂、躯干、髋、大腿、膝、脚踝、双脚，都向神圣爱之意识敞开。

全身宁静，此刻不受时间、担心或忧虑束缚，只需放松、敞开心接收。神圣存有现在开始传送能量。

10……9……8……7……6……5……4……3……2……1……

观想能量穿过时空，温柔降落在宏伟的原生林。树冠在上方摇曳，鸟儿各自鸣唱，阳光穿叶闪烁，四周是树木香气、蝴蝶、蜜蜂与鸟。

这里平和、亲切，让你放松。远处传来流水声，你随直觉慢慢走向它。水声越来越响，穿过一小片空地，看见清澈如水晶、充满生命力与爱的河流。

相关原版链接（英文）：

莫尼莫之光冥想：收听 / 下载

英文原书第 118 页

河水邀请你进入。脱去鞋袜，走入齐膝的凉水，感觉恰好。

〔停顿约20秒〕

水既带来活力，又宁静。回顾使你来到此时此地的生命旅程：出生、求学、成年，直到现在。知道是时候释放、宽恕此刻适合处理的一切。

为了前进，心中需要腾出空间接纳新能量。通过宽恕、和平、爱与释放，你能够做到。

站在能量之河中，问自己：希望宽恕什么？释放什么？想放下自己的哪个部分？想从哪种痛苦中解脱？

〔停顿约10秒〕

我愿宽恕自己，因为……

〔停顿约10秒〕

亲爱的自己，对于我造成的痛苦，我向你道歉。我宽恕你，释放你，让你自由。

〔停顿约30秒〕

宽恕时，感受水流经过双脚，把旧能量带走。

我宽恕自己……我带着爱宽恕自己……我宽恕自己……

〔停顿约20秒〕

经历生命中所有痛楚、苦难与煎熬后，我感谢你一路保护我至今。我献上最真诚的爱与宽恕。

〔停顿约30秒〕

能量继续洗去，你感到温暖、平和，知道自己为把释放与宽恕带入生活付出了努力。

你值得幸福，值得离苦。你值得幸福，值得离苦。我值得幸福，值得离苦。

英文原书第 119 页

〔停顿约10秒〕

风吹树梢，你注意到河对岸树林中有绿光。知道自己得到清理，并给予此刻所需的宽恕，你走过河，朝青柠绿光前进。

脚下土地坚实、纯净，穿过苔藓、蕨类与灌木，发现光来自一块岩石。

〔停顿约10秒〕

跪在石旁，双臂环抱，像给予一个大大的拥抱。岩石神圣，你感到与真实自己、存在的纯净永恒相连。

〔停顿约10秒〕

拥抱时，能量逐渐被吸入石中……吸入……整个自己都融进去。强烈的神圣存在、平和与爱环绕你。

你与岩石合一，深深连接；随后发现自己已经身在其中。四周青柠绿光充满温暖、爱与光，你平静、完整在场。

这里为你留下某样东西，帮助前行、融合光之道路。可能是物品、信息、想法或念头；在这空间里，你会接收某种支持旅程的礼物。

〔停顿约10秒〕

花一点时间环顾，凭直觉连接，接收此刻的礼物。

〔停顿约20秒〕

知道自己安全、已准备好，并值得接收。

〔停顿约15秒〕

我敞开接收礼物，帮助前行，利益所有众生。我以爱敞开，准备接收。

〔停顿约60秒〕

英文原书第 120 页

接收后，你更自在、舒适、幸福，对方向与生活理解更深。能量慢慢、平静地从石中退出。你准备离开，并感谢礼物。

再次发现自己跪在石前，双臂环抱，心中平和喜悦。望向河流，原先渡河处如今出现一座小桥。

知道此处工作完成，起身穿林走向桥。树叶随风响，河水奔流，鸟儿鸣唱；你欣喜于来到这里，完成所需、接收所需。

站在桥前，知道越过它就会返回房间。开始过桥。

10……9……8……7……6……5……4……3……2……1……

能量回到身体，动动脚趾、双手、颈与肩。带着温暖、被爱的感受回到当下，满足于所接收的工作，愿以热情、爱、新的目的与方向前行。

〔停顿约10秒〕

这份温暖与爱，是心轮重新显露的部分；它们以前被未获宽恕的旧部分遮住。如今爱流入其中，为前路带来美好。

以爱与光，我感谢心的敞开、自我的宽恕，以及让我为利益众生而前进的新爱、启示与热情。

结束时，再次把光奉献给一切众生。愿所有众生幸福、离苦。合十致敬。

〔锣声〕



英文原书第 121 页

为了一切众生的利益

愿一切众生获得绝对而无限的幸福，远离痛苦。

Love Inspiration（爱的启示）