

# 前世今生<sup>2</sup>

总有奇迹降临

[美] 布莱恩·魏斯 艾米·魏斯 著  
刘海青 吴春玲 译



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

前世今生.2, 总有奇迹降临 / (美) 魏斯  
(Weiss, B.L.), (美) 魏斯 (Weiss, A.E.) 著; 刘海青,  
吴春玲译. —南京: 江苏文艺出版社, 2013.1 (2013.11重印)  
ISBN 978-7-5399-5835-4

I. ①前 II. ①魏 ②魏 ③刘 ④吴 III.  
①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第297401号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字 10-2012-584

Miracles Happen: The Transformational Healing Power of Past-Life Memories  
Chinese translation copyright © 2013 by Phoenix Literature Publishing, Ltd.  
Original English language edition Copyright by Weiss Family Limited Partnership I, LLLP  
Simplified Chinese characters edition arranged with William Morris Endeavor Entertainment,  
LLC., through Andrew Nurnberg Associates International Limited.  
ALL RIGHTS RESERVED

书 名	前世今生.2, 总有奇迹降临
著 者	[美] 布莱恩·魏斯 艾米·魏斯
译 者	刘海青 吴春玲
责任编辑	郝 鹏 孙金荣
特约编辑	秦 蕊 李 丹
文字校对	陈晓丹
装帧设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞达方舟印务有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
字 数	294千字
版 次	2013年1月第1版 2013年11月第2次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5835-4
定 价	35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



# MIRACLES HAPPEN

## 目 录

编者序 从认知走向改变 / 001

自 序 回溯疗法的奇迹 / 001

### 第1章 你永远不曾孤单 / 001

我发现自己站在已经死去的老朋友乔面前。在他生前，我们都很年轻的时候，曾经谈论去世后生活的各种可能性，还约定不论谁先去世，都要回来告诉另外一个人，向对方解释去世后的生活状况。这一切在回溯训练中都实现了，所有的孤单一扫而空。

### 第2章 封存在前世的记忆 / 029

有些人从未讲过某种外语，但在回溯体验时，他们确能讲某种语言，这种现象被称为“特殊语言能力”。每个人都有自己的前世记忆，只是这记忆一直被封存着。一旦你唤醒它，恰如一束光在时间的缝隙中照进你的生命。

### 第3章 没有什么能伤害“永恒” / 039

生命是一堂课，是一所学校，我们在其中的每一次遭遇都是一个实现改变和获得帮助的机会。我们共同生活在这个世界上，唯有爱、希望和仁慈能够拯救我们。爱使我们的灵魂得以永恒，并永远充满希望，心怀仁慈。在“永恒”面前，还能有什么伤害呢？

#### 第4章 让痛苦烟消云散 / 065

我看到自己的灵魂脱离了身体追随着一道白光渐渐升高。在白光的末端有一道敞开的门，奇妙的光就是从那里发出的。门口站着一个人，全身笼罩在爱的光芒中，他在迎接我的灵魂。世俗意义上的痛苦不见了，我的内心在一瞬间充满了难以言表的仁爱之情。

#### 第5章 不朽的生命 / 099

我们的眼睛在各个世代见证了沧海桑田、时代变迁；审视过这个星球上的每片土地，感受到生命的启示。对于不朽的生命来说，它们见证了我们在不同世代不同的身体，而这些并非我们真正的自我。只有当我们闭上双眼进入催眠状态后，那才是我们观察真实自我的时刻。

#### 第6章 爱是不灭的能量 / 121

昨天是我妈妈的生日，如果她仍然健在的话已经84岁了。虽然我不能通过电话为她祝福，但我通过梦境与她进行了交流。我与妈妈取得联系，就像打开了一扇张望另一个世界的小小舷窗。纵然阴阳两隔，爱依然将我们联系在一起。

#### 第7章 给你妈妈打电话 / 143

这次奇妙的经历让我意识到，所有人真是相互联系的，我们没必要担心未来，或者执拗于过去的某个事件，而应该去充分享受每个时刻，过好每一天。在这样的生活中，我们必须永远记得：“给你妈妈打电话！”

#### 第8章 走向未来 / 159

他们向我释放出一种友善和仁爱的能量，我知道，他们是我的向导。我不知道他们将我带到了什么地方，只感觉到他们每人都伸出一只手来握住我的双手，然后带我飞入空中，离开了地球……

## 第9章 用精神去生活 / 179

像约翰一样，许多人不断在战争中死去，转世后又投入战斗和死亡的轮回。在某一时刻，我们将意识到降临人世就是为了学习和爱。杀死一个人的同时，我们也杀死了自己的一部分。我们的肉体会死去，但必须以本来面目、以精神生命的方式去生活。

## 第10章 智慧动物的爱 / 205

沃尔特正用手从河里掬水送到爱犬面前，因为它过于虚弱，已经无法自己喝水了。不久，那条狗便死了。沃尔特感到非常孤独，心中充满了哀伤。我问沃尔特从这段生命经历中学到了什么。他的回答简单而发自内心：“爱。”

## 第11章 只要爱他就好 / 221

几分钟之后，我已经进入了深沉的冥想状态，突然，我听到一阵轰鸣。它听起来就像传心术的喇叭，震撼了我的整个身体。“只要爱他就好！”一个声音炸雷般说道。一股瞬间的甜蜜充溢了我生命的全部。

## 第12章 完整的生命 / 229

当我们离开身体时，一切都会变得清晰起来。没有痛苦，只有幸福。当充满光芒与智慧、身穿白色长袍、留有长胡须的长者走过来将我们带回家，与我们的亲人快乐相聚时，我们最终会得到彻底治愈，重新成为完整的生命。

MIRAS  
CLES  
HAPPEN

谨以此书献给卡罗尔。

你的思想是本书的源泉，

你的爱是我们生活的动力。

终有一天，  
控制风力、波涛、潮汐和重力之后，  
我们还要驾驭爱的力量，  
在世界历史长河中，  
人类将再次完成火的发现。

——皮埃尔·泰亚尔·德·夏尔丹

# MIRACLES DO HAPPEN

编者序

## 从认知走向改变

25年前，美国著名科学家、心理学医生布莱恩·魏斯在催眠治疗患者凯瑟琳的过程中发现了生死轮回的秘密，病人和医生的生活从此都发生了翻天覆地的变化。魏斯博士顶着社会舆论的巨大压力，将自己与患者凯瑟琳之间神奇的治疗过程写成了《前世今生》。令他始料未及的是，该书一经出版便引来数十个国家争引版权和全球上千万读者的好评，尤其在欧美掀起了数百万人对“轮回”话题的热议。2008年，《前世今生》引入国内，如今已多次再版，成为超级畅销心灵书。25年来，这本书发起的思考正在改变着无数人的生活。

生死可否轮回？这是很多读者常常思考的话题。在这20余年里，魏斯博士在这一领域日夜兼程，不断探索这一神奇发现之外的一切有助于人们治愈身心的可能性。致力于推广“前世回溯疗法”的他，于全球各地演讲授课，每年与大量参与者一起分享生命的奇迹。如今，魏斯博士已经通过“前世回溯疗法”为4000多位病人进行了治疗。在他举行的讲座中，约有三分之二的参与者成功地回忆起了前世生活的片段，而这些记忆和回溯有效地治疗了情感及生理方面的疾病。

如今，魏斯博士再续书缘，将自己和无数参与者精心呵护的丰硕成果汇集成《前世今生2：总有奇迹降临》，与全球读者真诚分享。本书再次引爆心灵书热潮，还赢得了众多权威心理医生的联袂推荐，以及世界各国主流媒体的热烈推崇。

本书的精髓蕴藏在其中收录的一则则真实的案例里。书中包含了魏斯博士

讲授“前世回溯疗法”课程的所有要点，也将众多参与者的内在经验真实地展现在我们眼前：我们很多人一出生便存在创伤后应激障碍，但这种障碍源自某个前世的痛苦经历。这意味着我们会携带前世的憎恶、创伤、恐惧、负担、爱意、兴趣和关系等激烈因素，并会在灵魂和潜意识的层面记住它们。只有去了解我们所背负的前世恐惧，才能真正摆脱这些负担，找到生活的新希望。20多年来，对于这个曾经饱受质疑的领域，人们已经能够谨慎地看待并加以理解，更为重要的是，书中主人公那些丰富多彩的经历就足以证明这一切的真实存在，奇迹的确就出现在了他们的生活之中。

与《前世今生》不同的是，这本书它不仅仅是提供另一个视角，事实上，任何人都可以使用书中讲述的技能和知识来改善自己的生活，改观自己的内心，最终在精神道路上不断前行，去感受发自心底的爱与快乐。正如魏斯博士所说：“敞开心扉接受这些故事及其真实性——我们的生命是永生和不朽的，我们曾生活在前世，也将生活在来世。每个人都是统一的生命，降临尘世就是为了理解爱心与同情。”

现在，就让我们跟随魏斯博士的步伐，在书中那些独一无二的故事引领下，走进自己生命与灵魂的大门，真正从怀疑走向发现，从认知走向改变……



# MIRACLES DO HAPPEN

—— 自序 ——

## 回溯疗法的奇迹

2010年7月，纽约一个美丽的夏日午后，我和妻子卡罗尔沿塔康尼克公园林荫大道前往欧米加研究所。该研究所是一个乡村疗养中心，我和卡罗尔在那里讲授前世追溯的强化课程。我们很喜欢讲授这门课程，因为每天都会有意想不到的事情发生，而且不断重现。参加培训的学员不仅能够回忆起前世的生活，还能获得令人惊讶的精神或治疗体验，找到心灵的伙伴，收到逝去爱人的信息，接触深刻的智慧与知识，或者遭遇其他神秘莫测的现象。多年来，在讲座和培训的过程中，我和卡罗尔亲身见证了这些导致人生转变的事件，能够促进并观察这些现象的发生，我们感到非常荣幸。通常，我们并未意识到，讲座激起了某种特别强有力的体验。当事人可能需要一点儿时间重新梳理思绪，所以我们只能稍后通过电子邮件或信件了解有关情况。

今天，当我们正在阳光斑驳的公路上驾车前行时，卡罗尔的黑莓手机嘟嘟地响了起来。她收到了一封电子邮件，又有一位学员在向我们讲述自己的神奇治疗体验。虽然这些信息采用了最为现代化的传输手段，但蕴含的智慧非常古老。这条信息来得正是时候，我们即将抵达讲座地点，重复过去无数次经历，再次观察出现的类似现象。我们永远也无法确切地知道，到底会发生什么惊人变化与惊人现象。但是，我们知道肯定会出现。卡罗尔转向我，以她特有的充满智慧和含蓄的口吻说道：“有时，奇迹真的会出现。”

是的，有时，奇迹真的会出现。这些奇迹可能十分重大，能够影响整个群体；也可能非常渺小，悄无声息。无论重大还是渺小，它们产生的转变却是永恒的：

人际关系得到修复，心灵得到滋养，生活获得更新更深刻的意义。总之，奇迹出现了。

一天，奇迹也出现在我的生活中。一个名叫凯瑟琳的患者来到我的办公室，向我讲述了她全部的精神世界，这是我过去无论如何都不会相信的。我早期出版的图书曾详细描述了她的体验，以及这些体验带来的永久性的生活改善。至少，我的生活也受到了重大影响。在了解她令人惊讶的前世记忆之前，我曾是一个特别倚重左脑，甚至带有几分强迫情结的学者。我毕业于哥伦比亚大学，以优异成绩获得了化学学位，并被授予优等生荣誉资格。后来，我进入耶鲁大学医学院，获得了医学学位，并在该医学院担任精神病学住院部总医师。我对超心理学和投胎转世等“非科学”领域的东西均持彻底的怀疑态度。作为迈阿密西奈山医学中心颇负盛名的精神病医学部主席，我曾就精神药理学、脑化学和阿尔茨海默氏症等领域撰写过40多篇学术性文章和图书章节。但是，凯瑟琳彻底颠覆了我的怀疑态度，颠覆了我的生活。

虽然此事已经过去三十多年，我仍清楚地记得，她第一次跨越自己今生的无形边界进入其他生命世代的情景。她的精神状态极为放松，眼睑微合，注意力高度集中。

“巨浪掀翻了树木，”她以沙哑的嗓音描述着远古时期的一个场景，“我们无处可逃。天很冷，水也很冷。我必须救我的孩子，但是我做不到……只能紧紧地抱着她。我在往下沉，水让我窒息。我无法呼吸，无法吞咽……水很咸。巨浪将我的孩子卷走了。”她的身体紧绷起来，呼吸开始加速。

突然，她的身体和呼吸完全放松下来。

“我看到了一朵白云……我的孩子和我在一起。我看到了其他村民，还有我的哥哥。”

虽然我的怀疑需要更多时间才能彻底消除，但是这个过程已经开始。当凯瑟琳回忆起那个世代和其他世代的更多情景时，她严重的精神症状开始消失。我知道，想象无法消除这些慢性症状，只有真实的记忆才能产生这种效果。凯瑟琳还将回忆起更多前世的历史事实和细节，有时我们能够确认其中的某些内容。她还能讲述我生活中的某些私人事实，而这些事实都是她通过普通方式无力知晓或发现的。当她以那种美妙的放松状态，在不同生命世代间飘忽游荡时，便能向我讲述这些私人事实。

我与凯瑟琳之间发生的这些具有强大说服力的遭遇启迪了我的思想，消除了我的疑虑。当我发现其他著名临床专家也在进行前世追溯方面的实验和研究后，信心进一步加强。1988年，我的第一本书《前世今生》(*Many Lives, Many Masters*)出版以来，我已经利用前世追溯疗法为4000多位病人进行了治疗。此外，我还举办了试验性讲座，使更多的人以群体方式获益。每个案例都得到了证实和确认，实现了教学相长；同时，每个案例都进一步展示了生命的神秘。在此期间，我接触了世界各地前世研究的开拓者和泰斗。针对这个曾经饱受质疑的领域，人们已经开始谨慎地收集知识与智慧。本书收录的故事将引领你走上这条崭新的道路，从怀疑走向发现。请你敞开心扉，踏上这神秘的探索之旅。

在我举行的讲座中，约有三分之二的学员成功地回忆起了前世生活的片段。他们的记忆和回溯都能有效地治疗情感和生理方面的疾病。尽管记忆并非绝对准确，但症状仍能得到缓解，因为回忆中出现的一个错误不会影响记忆的真实性和重要性。例如，在一次前世回溯中，你可能回想起自己三岁时跑到大街上，差点儿被一辆黑色别克撞到的情景。你可能记得受了什么伤，场面如何混乱，甚至母亲的一系列情感反应等。当你与母亲查证时，却发现当时是一辆海军蓝卡迪拉克。除此之外，你回忆中的所有细节都是准确的，而这点小小的偏差是完全可以接受的。记忆并非绝对的时间旅行。在描述这次未遂事故时，如果你使用了一个12岁前还未学过的词汇，同样无伤大雅。你用来观察和描述的大脑使用的是你现在的意识，并非三岁时大脑的意识。其实你从未真正走进一台所谓的时间机器。我利用催眠手段帮助人们回忆童年时期的记忆，而且并非仅限于此。我的许多患者和讲座学员，不仅能够回想起童年时期的事件，甚至能够记得在母亲子宫内，在生命轮回间和前生前世发生的一些事件。

多年来，我遇到过许多对前世回溯疗法心存偏见的人，他们完全拒绝这一理念。他们认为，记忆是扭曲或不准确的（我在上面已做分析），这种疗法的效果可能是人们的主观意念所致，每个进行前世回溯的人都错误地认为他在前生是一个著名历史人物。尽管这些批评者很坦率，但是传递的信息却是错误的。本书包含了无数经历过或实施过前世回溯之人的故事，这些丰富多彩的经历令人难以置信，足以挑战上述假设。事实上，它包含的关于贫困者和农民的记忆的数量远远超过了著名人物的数量。凭借想象或幻想无法治愈根深蒂固的生理

或心理问题，本书则利用大量实例说明了回溯记忆的作用机制，患者和理疗师即便不相信这一理念，依旧能产生治疗效果，就像我和凯瑟琳最初都不相信一样。这些故事可以视作回溯疗法整个领域的微观缩影，它不仅体现了多种多样的前世生活形态，而且一次又一次指明了人类心灵旅程和演变的基本共性。敞开心扉接受这些故事的真实性——我们的生命是永生和不朽的，我们曾生活在前世，也将生活在来世，我们都是一个统一的生命，我们降临尘世就是为了理解爱心与同情——正如那句名言所说，这是一个人的一小步，却是全人类的一大飞跃。

每当我的患者或者讲座学员成功回忆起前世的生活，他们就会踏上一条通往神圣智慧和身心健康的通衢大道。我们意识到自己拥有多重轮回生命，并且不同生命周期由精神间奏分隔，这有助于消除对死亡的恐惧，更为今生增添了更多的祥和与欢乐。有时，仅仅通过回想前世的创伤，便足以产生令人难以置信的认识和治疗效果。这可以说是认识生命的一条快车道。

没有前世记忆的人，可以通过见证或阅读他人的经历获得某种程度的理解和强化认识。同感认知一样可以起到强有力的转化刺激作用。这是一种特殊途径，进步的方向比进步的速度更为重要。最终，我们都能达到一种觉悟。

轮回转世是说我们都有前世前生，这个概念是我获得更高认识的一道门户。凯瑟琳为我开启了这道大门，我则带领更多的人走了进去。

但是，认识轮回概念的途径非常丰富。有些人可以通过九死一生的事故、神秘的遭遇或者坐禅冥想进入更高境界，有些人则通过顿悟或者“啊哈”时刻，刹那间进入这种状态。然而，结果都是一样的：我们都将获得一种超验<sup>[1]</sup>认识，我们的真正本质是精神的，不是物质的。于是，经常伴生一种认识，即我们都是相互联系的，我们都是某种能量的具体展示。

著名作家保罗·柯艾略写道：“生命是一趟行驶的列车，而不是停靠列车的站台。”当我们的灵魂向着拥有无限爱心与智慧这个家的目的地行进时，我们将遭遇众多的神秘事件与奇迹。旅行过程中，我们将在生命轮回的车站短暂休息、恢复精力、进行思考，直到再次起程：登上另一趟列车，换上另一个身躯。然而，家只有一个，不论早晚，我们都要回到那里。它是一个极乐之地。本书将帮你找到通往极乐之地的路径。

---

[1] 在经院哲学中，超验意为经验界限之外的。

本书的精髓蕴藏在收录的故事之中。23年来，无数读者和讲座学员对它们进行了精心呵护，收获颇丰。我们在这里分享的是内在经验，以及我撰写和讲授过的所有要点。在1000个声音的支持下，这些故事不仅证明了前世回溯现象的存在，也证明了整个心灵世界的存在。你将读到有关心灵和心灵伴侣、死后的生活以及前世遭遇对今世生活的重大影响等一系列故事。这些故事体现了精神和身体如何得到深刻、永久的治愈过程。它们告诉我们，痛苦如何转变为舒适和希望，精神世界又如何与肉体世界时刻互动并促进其发展。这些故事充满了智慧、爱心和深奥的知识。它们既幽默又严肃，既精干又广博，但是永远充满智慧与教益。这些故事来自世界各地，可以帮助当今时代成千上万颗备受煎熬的心灵。心灵最高尚的职责便是帮助他人获得心灵医治、理解并度过精神历程。

阅读本书的故事并进行思考，宛如亲身经历一百次前世回溯。读者潜藏的前世记忆产生强烈的共鸣，从而刺激他们的潜意识，引发他们的高度关注。深刻的认识可以帮助我们发现治疗身体和情感疾病的新途径。从更高层次来理解我们的本质——人类的本质是灵魂，不是身体或大脑——可以引导我们核心价值观和期望的深刻改变。至此便出现了最重要的转变：我们睁开了神圣而静谧的双眼，随着自我意识的觉醒，逐渐了解了精神运动的历程。本书收录的故事并非只是为了描述这些温和的“叫早服务”，而是提供了这些“服务”。阅读这些故事将使你以某种不可言表却无法忘怀的方式得到改变。

觉醒时刻，我们发现了自己拥有永久生命的固有本质，怀疑随之消失。好像古代的一位炼金术大师将他神奇的粉尘喷洒在我们身上，恐惧变成了内心的平和，绝望变成了希望，哀伤变成了快乐，仇恨变成了热爱。在灵魂层面，什么事情都有可能发生。

词汇具有炼金术般的魔力。本书并不是各种故事的简单收集，而是一场转化可能性的大聚会。通过阅读和体会他人的回溯经历，我们便能与其中蕴含的无穷智慧建立起深刻的联系。随着一个又一个故事的展开，我们与那些主人公的经历产生共鸣，而每一则故事的选择都有助于这些共鸣的建立，从而使我们更加深刻地理解灵魂的本质、生命的目的和治愈的潜力。我希望，我给出的点评能够进一步澄清这些主题。在你阅读他人神秘经历的过程中，你自己遭遇神秘事件的可能性也将进一步增加。这些故事就像为我们摆好的餐桌，贵宾可以

马上就座；事实上，它们有助于我们理解整个神秘的哲学体系。轮回转世和前世回溯理念诠释了我们更高自我与更高目的的现实与本质。任何人都可以使用书中各章讲述的技能和知识来改善自己的生活，从而更好地在精神道路上前进，并从现在开始感受更多的爱与快乐。我们无须恐惧，因为所有人的生命都是永恒的。我们生命的本质都是灵魂。

我的女儿艾米是一名理疗师、作家和编辑。她和我收集了人们提交的数百个用于分享的有意义的故事。我们再三认真阅读了每一个故事，然后选择了那些能够重点强调某个要点，可以为教学提供适当的案例，最重要的是有助于诠释我们所希望分享的有关生活经验的故事。这些故事的美妙之处以及对生活的深刻认识经常使它们成为家庭餐桌上讨论的话题。艾米和我组成了一个团队，共同编写本书。有时，我的语言为她的思想增加了诗意和目的性；有时，她的语言使我的思想呈现出新的风格与色彩；但是在所有的写作时间里，我们的思想都能做到完美交融。与她一起写作，我感到非常快乐和幸福。但是，最重要的合作者是你们，书中故事的主人公。如果没有你们真诚、勇敢和出色的讲述，便不可能有本书的面世。没有你们，也不会产生富有感染力的语言。你们才是本书创作的灵感，是治疗方案的真正传递者。

从设计角度来看，本书包含了非常丰富的故事，穿插了众多知识点，所以读者不可能一口气读完。因此，请你放松心态，徜徉在它无尽的智慧花园里。每阅读一个故事，都要感受其中的情感与内涵。你或许会发现与你相似的生活经历，此时你可以做进一步的探索。如有必要，你还可以多次重复阅读。事实上，每次阅读它们，我都会无一例外地发现新的、更深层次的意义。你很快就会发现，这些故事并非前世生活的简单描述。正如我前面提到的那样，轮回转世是拓展思想境界和洞悉精神智慧的有效途径。这好比一扇门，门另外一侧的风景比门本身要重要得多，尽管门本身也很华丽美妙。

你将要阅读的这些故事，是我们达到完美的灵性境界的过程中发生的一些真实案例。它们指明了前进的方向，照亮了攀登的阶梯。尽管它们是我们收集的璀璨夺目的珠宝，但是我们更希望的是与大家共同分享，因为每个案例与其他案例之间都存在共通之处。虽然我在书中设置了章节，但因为这些共性，这些案例可以摆放在书中的任何位置。

多年以前，我曾梦想人类就是这些珠宝，并在《前世今生》一书中进行了描述：

每个人心里都好比拥有一颗大钻石。想象一颗一尺见方的钻石，它有一千个面，但这些面上都蒙上了尘土。灵魂的工作就是去清洁这些面，使它恢复光彩，能反射彩虹的多种颜色。

现在，有些人已清洁了很多面，使钻石发出动人的光芒。另一些人只清理了几面，所以还不能发光。但是，在灰尘底下，每个人心里都有一颗千面钻石。它是完美无瑕的，差别只在于经过清洁的面数不同。但每一颗钻石都是一样的，都是完美的。

当所有面都已清洁，能反映完整的光谱时，钻石就恢复到它原来的纯粹能量状态了。光仍留下来，就好像制造钻石的步骤反过来，所有压力都消除了。纯粹能量保存在光的彩虹里，而光里面有意识和知识。

所有的钻石都是完美的。

现在，让我们来领略更多璀璨夺目的钻石吧。





# MIRACLES HAPPEN

## 第1章

## 你永远不曾孤单

我发现自己站在已经死去的老朋友乔面前。在他生前，我们都很年轻的时候，曾经谈论去世后生活的各种可能性，还约定不论谁先去世，都要回来告诉另外一个人，向对方解释去世后的生活状况。这一切在回溯训练中都实现了，所有的孤单一扫而空。

主持一场大型讲座时，我看到了一张小卡片。上面写着一段祈祷词：“佛性无所不在，它就存在于此时此地。我将佛法传于众生，众生与我一起得到解放。”

读着这些句子，我突然意识到，其中的哲理适用于每一个人和每一个事物。如果你愿意，你可以将“佛性”替换为爱心、上帝、耶稣、高级力量或者任何神话人物，这并没有关系。它只是意味着一种善良、睿智和爱的能量，或许它的性质超出了我们的理解能力，存在于整个宇宙的原子、分子和能量粒子之中——从某种程度上说，我们是被这种能量创造出来的。这种能量存在于此时此地，存在于所有的地点和所有的时间。你可以通过日常练习，以一种同情的方式推动众生的进步。所谓众生，是指所有有意识的事物。由于我们都是互动互联的，所以我们可以“共同”获得解放，跳出生与死的循环，从我们称之为地球的这个大学校毕业。

“共同”这个词虽然很简单，但是意义重大。因为团结的群体具有一种神奇的能量。正如本章故事展示的那样，一群人在一个具体的时间，出于某种具体的目的聚集起来，这绝非偶然。一些故事的主人公能够理解这些将大家联系起来的、错综复杂又无穷无尽的线索。没有哪个人是孤立的。

例如，参加我讲座的每一期学员，并非偶然相遇。在聚集之前，他们就已经存在了相互联系，被某种超级合力拉到了一起。他们好像受到了某种宇宙磁场的作用，不约而同地参加了某期讲座。他们是灵魂伙伴，虽然其中有些人曾经有过共同的前世经历，但是今生还不曾谋面。现在，他们被宇宙磁场聚集了起来，这种偶遇实为重新团聚。

看到那张小小的卡片，我不禁想到，这段祈祷词到底有什么重要性。授课期间，这段祈祷词一直浮现在我的脑海之中。我意识到，参加讲座的 130 名学员之所以聚集在一起，并非完全出于自身目的，也并非为了重温一段前世生活。如果上帝或某种超级合力将 130 个人聚集在一起是为了治愈三四个人的疾病，结果会怎样？如果目的是让我们将这 130 个人和他们特有的能量集中起来，为其中的三四个人提供治疗，结果又会怎样？成为 130 名学员中的一分子，是一种多么难得的待遇、荣耀和幸福？

这种想法使我和所有学员产生了一种崭新的认识，我们的视野也将进一步被开拓。

## 我们原本就是完美的

1993年，一个陌生人给了我一本《前世今生》。他说，此书是“为我写的”。此刻，我所有的生活细节产生了新的意义，我不再秉持痛苦的人生理念，不再认为昔日的生活经历是人与人之间的冲突。有生以来，我第一次意识到，人的逝去是一种自然现象，我完全不必为之痛心疾首，怅然若失。我进一步意识到，如果我可以与你一起工作，向你学习，我完全可以帮助其他人，改变他们的观点，将痛苦视为一种必然联系。

我的丈夫是加利福尼亚的一名高速巡警。十多年以后，他在一次追捕肇事者的过程中意外身亡。两年之后，当我在《奥普拉·温弗瑞脱口秀》节目中看到你时，我的内心再次出现了这种情感共鸣。此时，距离你七月份的欧米加职业训练还有几个星期，我飞快地办妥了所有手续。这一切如行云流水般自然。

抵达欧米加后，我的意识突然变得极为清醒，这是以前从未有过的。我不仅感到与那里的每一个人心息相通，还能感知小动物和植物。在大家面前，你对我进行了快速引导，我马上看到“水槽”这个词在脑海中飞快闪过。之后，我看到了儿时农场上用来饮马的那个真正的水槽。在你的引导下，我回想起童年时由于条件所迫，我们卖掉心爱的马匹的情形。我记得这件事让父亲也十分伤心。父亲告诉母亲，他的直觉告诉他不要将马匹卖给那个人。可是，他仍然卖掉了，这让他非常后悔。我决心不哭，以免让父亲更加愧疚。从童年的那个时刻直到此时我与你坐在一起，只要一想起那件事，我都会感到强烈的、难以名状的忧伤。讲述这一往事时，伴随着每一次呼吸，我都会感到疼痛在胸中涌动。这是一种震惊与宽慰混杂的感受，难以用语言表达。

随后，我又想起了儿子的出生。几周以来，本能一直在警示我，可能在什么地方出了问题。但是我不断用医生的话劝慰自己，这完全是我的错觉。最后，我恳求医生为我催生，他很不情愿地同意了。在我抵达医院后马上进行了紧急剖腹产手术。我的儿子需要接受复苏治疗，因为坏疽感染了整个胎盘和脐带。第二天，儿子的状态较为稳定后，我终于可以抱抱他了。我低头端详着他，发现他的手指已经染上了颜色。我意识到，当初我应该相信自己的直觉。事实上，我没能经受住第一次做母亲的严格考验。在愤怒、忧伤和失落的情绪下，我哭

了起来，就像父亲当初卖掉马匹的表现。就在此时，我的儿子焦躁起来，很不舒服地扭动着。我意识到，他能感觉到我的悲痛。我不愿进一步增加他的痛苦，便忍住了哭泣，继而完全忘掉了愧疚。直到14年之后参加讲座时，我才再次回想起那时的感受。我终于完全放松了，就好像整个世界的压力都从我的胸口移走了。

之后，我意识到向导的存在，一种似曾相识的平和感与归属感席卷了我的全身。这些向导使我进一步认识到，我是他们的一部分，正如他们是我的一部分一样。我感到你就在我身体的右侧，并且你也是这个“团队”中的一员。

你问，我的丈夫是否也在这个团队中。思考这个问题时，我能感到他就在我的左侧。我歪了歪脑袋，好像这样可以让他更清晰地走进我的意识。当我将头偏向左侧时，能感到他站在我的前面；当我将头前伸，感到除了左侧和前面以外，他还出现在我的右侧。“他无所不在！”我这样评价自己的感受。

听到我的这句话，所有学员不禁发出一阵叹息。那一刻，我感受到某种能量，从前一天晚上自我介绍开始，这些泛着蓝光的能量就从我的胸口延伸出来，分别连接到其他学员的胸口，将我们紧紧联系在一起。当他们一起叹息，对我的感受做出回应时，这些能量从他们的胸口喷涌而出，从一个人延伸到另外一个人，形成了一张美丽又复杂的情感交流网络。这一事实让我意识到，从此刻开始我所做的每一件事，都会影响到这些人。“治疗医者”是我当时的感受，我知道我们的联系就是我们的力量。

我将思绪再次调整过来，因为你问我向导们是否还在。我说，他们一直都在。我们是一个团队，我们有一个共同的目的。你问我目的是什么。我开始看到无数快速闪动的场景，并且每个场景都附加着一些细节和情感。在我捕捉到的少数场景之中，一个囚犯坐在他的床铺上，双手抱头，似乎正感受着巨大的痛苦、恐惧和愤怒，甚至比任何一位受害者的感受还要强烈，他不知道自己当初为什么会那样做，更无法相信自己的行为。还有一位母亲正抱着自己的孩子，两个人都快要饿死了。母亲为自己的痛苦而哭泣，知道孩子会因为营养不良在她之前死去。她担心孩子死去的时候会埋怨她，认为她后死是自私的表现。对于这些场景，我用语言给出的解释只有：“痛苦、痛苦、太多的痛苦”。我哭得非常伤心，觉得自己要被撕成碎片了。

我说：“所有痛苦均源于恐惧、误解、威胁与被威胁。”我知道，正如你问

的那样，我们的目的是通过消除恐惧减少群体的痛苦。这样，所有生命的质量都将获得提升。我现在意识到，仅仅成为群体的一员还不够，这并不是我的目标——因为我早已融入群体了。我们所做的任何事情，包括每个人单独做的看似渺小的事情，都会直接影响到大家。

——尼娜·曼妮

在演讲和讲座过程中，我经常谈起所有人都互通互联的问题，一个人的行为如何对其他人构成影响等等。尼娜说得很棒：我们的联系造就了我们的力量。而将我们联系在一起的纽带是爱的精神。如果我们拥有相同的能量，如果我们不是血肉之躯，那么我们的行为就会影响到其他生命，并且这种影响并非仅仅局限于人类。我们的思想和行动都会产生一定的作用，这成为博爱与同情将恐惧和伤害替代的充足理由。

尼娜的故事非常有效地阐释了将我们维系起来的能量网，不过，它的内涵要丰富得多。她感受到了过世的丈夫那无所不在的爱，还感受到了更多的仁爱，它以各种方式为我们提供了永恒的智慧，比如向导、天使、精神信使等众多的传递方式。她认识到，生命世代充满了各种教训、损失、痛苦和希望。她使我想起了很久以前一位大师说过的话。这段话由凯瑟琳转述给我，我也将它进行了录音，还写在了《前世今生》里面。这段话带给我前进的动力，并且一直激励着我。

对于在肉身状态的人，你这种做法是对的。你必须去除他们心中的恐惧。恐惧会浪费精力，使他们到这儿来却不能得到该有的补充……能量……任何事物都是能量，好多都被浪费掉了。高山峻岭……深处是安静的，中心是平静的，但外界则是产生麻烦的地方。一般人只看到外在，但你能更深入……能量不应被浪费，你必须去除恐惧。那将是你最强有力的武器。

尼娜也给了我同样的提醒：“所有痛苦均源于恐惧。”爱和理解才能够消除恐惧。

伟大导师乔恩·卡巴金教给了我这些。我经常回味这段话，它让我学会了无论外界发生什么事情内心都要安稳的道理。我想，这个道理一直极大地鼓舞着我，许多大师很久以前就曾说过类似于上面引用的那段话。

现在就请你试着想象一座大山，山顶上覆盖着皑皑白雪。当你专心凝视它时，便发现它有一个永远安静且恒温的内核。不管外部发生什么情况，它的内部会一直恒定不变。

接着来想象季节的交替。夏天带来了雷电、暴雨、洪水和火灾，可大山内部依旧处于安静的状态。夏去秋来，秋风瑟瑟，落叶飘零；随后寒冷的冬天又会带来风雪。不过，春天终将来临，冰雪消融。尽管如此，大山深处美丽的景象仍然不会发生变化，季节的交替并未对它产生丝毫影响。

而我们就像大山一样，不论外面的暴风雨多么猛烈，狂风如何怒吼，我们都不要被外界的状况夺走快乐与和谐，而要始终保持一颗沉静安定的心，无论我们是否需要，它都在那里。只有走进了内心，我们才能了解它威力无比的治愈力。大山的内部是完美的，我们的内心也同样完美。

接下来，我们假设一群游客走进了大山。他们分别乘坐了火车、飞机、汽车、轮船等交通工具。他们对大山发表了各自的见解：它没有我在别的地方看到的山漂亮，它太小、太高、太低、太陡等等等等。可是，这座大山并不为之所动，因为它知道自己拥有完美的内在。

再次强调，我们就应该像这座大山一样。无论人们对我们发表何种见解、做出何种批判、将我们与他人进行何种对比，我们都认为自己是无与伦比的。我们完全没必要受他人意见的左右，甚至他们是家人、老板等等。因此，我们要像这座大山一样安安稳稳地扎根在大地之上。我们深知，自己就是精神生命的完美本体，没有得到我们的允许，任何人的言论都无法剥夺我们内心的安详与快乐。

我们就像这美丽的大山，拥有恢宏壮丽的品质，我经常用这种默想的方式来提醒自己与他人。也许我们已经记不得这个事实，但一定记住我们原本就是完美的，而且我们始终完美的。

## 每个人都是天使

2010年10月在欧米加的那一周，我异常感动，因为它以太多的方式开启了我的心扉。许多已经淡忘的事重新浮现在我的脑海中，我的意识重新觉醒。当我安静地坐下来，我意识到我们是那样奇妙，这让我禁不住潸然泪下。

第一天早晨，魏斯医生引导我们进入了集体回溯状态，这并非我第一次进行回溯体验，而且我也渴望再次回到前世。以前，我通常按照指引者的话来感受和想象，但这次让我惊讶的是，我看到自己置身于当前世代的生活之中。我站在那里，感觉周围所有的东西都笼罩在雾霭之中，前面似乎还有一道薄雾幕障。这时一条裸露的手臂伸过来拉住我的手，引导我穿过了幕障。

我发现自己站在老朋友乔面前。他已经在20世纪70年代去世了，当时我们只有20多岁。那时，我和乔的关系非常密切。事实上，除了他，我从未与其他人有过如此密切的关系。我们是朋友、情人和知己。我们曾长时间谈论去世后生活的各种可能性，还约定不论谁先去世，都要回来告诉另外一个人，向对方解释去世后的生活状况。然而，令人遗憾的是我们产生了矛盾，最终分道扬镳。

一两年以后，乔和我通了电话。他邀请我下次去圣塔芭芭拉时与他见面。我虽然答应了他，但我知道自己是不会去的。我有些担心，于是告诉自己，在与他见面前我需要更多的时间来考虑。

不久后，我接到了我们一个共同的朋友的电话，对方告诉我乔自杀了。我无法相信。我像疯了一样，悲伤之至。我想，如果我去圣塔芭芭拉时给他打了电话，可能永远不会发生这种事情。

随着时间的流逝，乔遵守了自己的诺言。他经常在晚上进入我栩栩如生的梦境。有时候，当我告诉某个人我对乔的自杀非常生气，睡梦中我就会感到床在猛烈摇动，醒来后还能听到乔告诉我不要生他的气。我便强迫自己不要轻易表达自己的愤怒，可是我很快意识到我再也见不到他了。最后，我告诉乔，我不希望再出现那些梦境，于是它们也消失了。

从那以后，我会偶尔感到乔出现在我的周围，知道他就在身边，我会感到非常安慰。20世纪90年代的某一天，我在厨房时感觉乔又出现了，他的能量将我包围起来。我听到他说他爱我，他要亲口告诉我这些，然后将前往另外一个

地方，他要去那里工作了，去安慰那些死于艾滋病的心灵。他飞快地向我展示出那个充满悲伤、痛苦和困惑的地方。他说，这是他自杀必须承担的一部分义务。他的能量包围着我，包括我的内心也充满了无条件的爱，这都是我从未有过的体验。快乐的泪水在我的脸颊上悄然滑落。我不知道自己这样站了多久，过了一会儿才意识到，现在是白天，而我正在自己家的厨房中。

那是我最后一次感受到乔的能量——直到参加培训的第一天上午进行集体回溯体验时才再次出现。在这次培训课上，我发现自己站在了乔的面前。他将我拉到身边，紧紧地拥抱着我，没有说话。他身上长出的翅膀紧紧围拢着我。这时我听到一个声音：“你得到了爱。这是你应得的。”我感到下巴刺痛，喉咙紧缩，双臂发麻，忽然热泪盈眶了。乔一直拥抱着我，直到我屈服并接受了那个声音。我身体的不适瞬间消失了。一位教师走过来，将一个“发光的晶体”放入我的心脏。我听到魏斯医生的声音，张开了双眼。我重新回到了现实中。但是，我并不想回来！我感到寒冷和孤独。

当天下午，我主动提出在学员面前接受催眠，让魏斯医生快速实施心灵引导演示。这次演示十分顺利。在我处于催眠状态时，魏斯医生询问了上午回溯体验的情况。我告诉他我遇到了乔，但是我故意没说他的名字，只是说“一个朋友”。我向魏斯医生讲述了乔的翅膀和他传递的信息。我说，我的朋友是自杀去世的，我原来承诺要去看他，可我没有那样做。魏斯医生告诉我，我对此事并没有责任，不必对朋友自杀怀有负罪感。其实对我的朋友而言，“我得到了爱，这是我应得的”。

我马上产生了一种如释重负的感觉。我从未意识到自己一直背负着这种责任的包袱。魏斯医生的这番话剥掉了包裹在我身上的一层哀伤的躯壳。我能感受当时的情感，但是我也有些犹豫，不愿让这种情感完全消失。

几天以后，同样在培训期间，我和一个朋友正去餐厅吃早饭。这时一个名叫蕾切尔的女士向我们走来。她盯着我看了一会儿，然后说：“你是珍妮特吗？”

我说，是的。她说：“乔让我给你带个口信。他说，他爱你。”得到这个信息之后，蕾切尔觉得必须找到我，并向我转达。我顿时泪流满面，向她表达了谢意。我相信这是真的。乔非常了解我，他知道必须通过另外一个人向我传达心意，才能确保我相信。

我对此深信不疑，而且从那以后，我的内心都变得非常安宁。我比以往任



什么时候都感觉舒适。我知道，我们都得到了他人真正的爱，只是无法通过物质方式来想象这些爱的形式。现在，我终于接受了这一事实。

——珍妮特

地球就像一个只有一间教室的学校，各年级学生都聚集在一起：一年级学生与大学毕业班学生，补习生和天才生。学校的课程包括各种科目，并使用不同的语言来讲授。各个国家和各个种族的学生都在这所学校上学——无一遗漏。大家都在为精神上的毕业做着准备。事实上，这里的课程都很困难，因为除了精神我们还拥有身体，会经历疾病、死亡、分离等众多痛苦，因此，要想取得精神上的毕业并不容易。幸运的是，这个世界一直存在着许多非常美好的品质，包括令人难以置信的美丽、生理之爱、无条件之爱、心灵伙伴、各种感官的愉悦、善良和同情之人以及加速精神成长的机会。最终经过多个世代的轮回转世，我们将学完所有的课程。

珍妮特让我们有幸看到了我们在另外一个世界的教育情况，即使在意识离开我们的肉体后，教育还会继续。地球是一所艰难的大众性学校，但并非唯一的学校。在更高层次的世界里，我们不会通过肉体感受、情感、关系或疾病等方式来学习知识，而会学习更加抽象的内容。我们开始探索人类意识以外的事物，探索其中的奥秘。在那里，我们将看到地球上具体的有形的事物更为奇妙的状态，将进一步了解它们在最高级别的环境下具有的绝对能量；在那里，我们将探索仁爱的细微差异，与地球的物质形式进行对比，正如学习八音度更高音阶的过程。虽然这些课程犹如研究生阶段的教育内容，但是仍属于心灵修养的一部分。我们的知识永远在完善充实之中。

乔告诉珍妮特，他因为自杀欠下了某种义务。自杀时，他将一具健康的躯体留在了这个世界上。虽然他的意识并未受到伤害或者损害，但是失去了身体，也就失去了在这个世界工作的工具。在生命的物质层面，肉体是心灵展示的根本条件。乔的灵魂肯定在等待下一次轮回转世，在地球上继续进行自己的精神历程。但是，他的行为还不至于永远遭受谴责，或者永远不得超生。因果报应只是为了促进学习，并不是为了惩罚。所以，乔要为患艾滋病去世的人的灵魂服务。艾滋病患者承受了巨大痛苦，这种可怕的疾病使他们的身体遭受了不可

修复的损害，年纪轻轻便离开了人世。除了为这些人服务，还有什么方式能够让乔更好地理解健康身体的价值和生命礼物的重要意义呢？

在为艾滋病患者的灵魂服务时，乔会远离痛苦与忧伤，他的心中充满了无条件的爱。从一定意义上说，他在为赢得自己的翅膀而努力，就像天使那样。他在消除自己的业障。如果带有诸多债孽和缺点的乔都能从凡人转化为天使，我们也一样可以。事实上，我们都是天使，只不过暂时表现为凡人而已。

在讲述故事的过程中，珍妮特提到了与蕾切尔的相遇，后者向她转达了一条特别的信息。下面，蕾切尔将讲述她收到这条信息的经历。

## 告诉她，我爱她

在欧米加研究所培训期间，我在一天傍晚经历了回溯体验。在体验中我被带到了一座长满雏菊的花园。在那里，我与我的向导交谈着，他们都充满爱意和快乐地望着我。他们向我传递了一些有关我脊背疼痛和遭受控制的信息。过了一会儿，当我准备离开时，我却感觉需要再等一下。此时，一个精灵走过来和我讲话，但我知道，他并非为我而来。他请我向珍妮特转达一个口信。

“告诉她，我爱她。”他对我说。

我询问了他的名字。他说他叫乔。我非常怀疑，这个名字实在太普通了。他很有可能叫“约翰·某某”。我能清晰地描绘出他的模样。在我看来，他是一个年龄稍大的男人，留着灰白卷曲的短发，有着橄榄色的皮肤和宽阔的胸膛。当我答应为他传递口信时，他竟然高兴地跳了几下。

当时，我并不知道珍妮特是谁。

我以前也接到过信息，但都是在梦境中，而且根本没有这样清晰。以往接到信息之后，我必须有所行动，否则便会一直焦躁不安。那天下午，我因为没有找到珍妮特而一直处于焦躁的状态。所以，当我准备上床睡觉时，我希望乔被圈禁在某个地方，直到明天早晨前不要再打扰我。

我不知道这种圈禁的想法从何而来，或者是否存在这样一个地方，不过当晚我的确睡得很好。在闹钟响起的前一个小时，我睡醒了，乔马上在我耳边说起了珍妮特。

当我把信息传递出去，确信珍妮特认识乔之后，我要求乔离开，返回天空。他想留下来帮助我，可我并不希望他这样做。乔解释道，帮助我是他表达“谢意”的方式，也是他心灵治愈的一部分，他需要这样做。于是我便不再执意阻止他。这天即将结束时，他将天使的信息传递给了我。

——蕾切尔

我们的理智意识经常试图最大程度地弱化，甚至否定我们灵魂的神秘经历。我们忘记了自身体验的直接性和影响力。如果我们得到验证和确认，我们就应该消除怀疑，接受现实。

在乔的催促下，蕾切尔帮助他确认了珍妮特在回溯体验时与其团聚的真实感受。珍妮特也知道，他们在她家厨房中的团聚并非她的想象。乔在帮助她、安慰她，同时也在向她表达自己忠贞不渝的爱。

乔和其他“能量”传递的信息，并非仅仅针对珍妮特。这些信息对我们所有人都有启示意义。“你得到了爱，这是你应得的”。我们都是这样。不要弱化你的意识或否定这一事实。

下面，我们将讲述菲丝的故事，她同样收到了来自另外一个世界的重要信息。将信息传递给应得之人，不仅帮助她证实了自己的精神印象，也使她意识到我们所爱之人一直陪在我们身边这一事实。

## 请跟随自己的直觉

2002年，洛杉矶讲座的第二天，我们首先进行了一次回溯体验。大家拿起麦克风，逐一讲述自己的体验内容。一位女士站到麦克风前，讲述了这个周末她来参加讲座的原因——她女儿刚刚因为癌症去世。当她讲述时，我发现她身后有一道光。我试图驱赶这道光对我的影响，但是每次尝试之后，它的亮度就会增强一些，最后竟然慢慢变成了一位极其漂亮的棕发碧眼女孩。她站在这位女士身后静静地看着我。

我必须找到这位女士，告诉她这件事。课间休息时我来到走廊。虽然当时

参加讲座的有五百人，但是走廊里只有这位女士和她的丈夫。

我向她详细描述了站在她身后的那个女孩。这位女士和她的丈夫哭了起来，然后从包里拿出了一张女儿的照片给我看。女孩的模样和我的描述完全吻合。

我还告诉她，当她洗盘子被水溅到并听到笑声时，并非她的想象；当她铺床感到有人胳膊她时，并非她的幻觉；当她坐着读书或者看电视时，感到被人拥抱或者有人将头放在她的肩头，其实都是事实。

此时，她的丈夫已经无法讲话。这位女士告诉我，尽管丈夫根本不相信所谓的回溯体验，他仍然买了票来参加周末讲座，他感觉自己应该这样做。休息期间，当她想到走廊上放松一下时，他不让她离开我们现在站的地方，所以他们便在那里兜圈子，端详着墙上的艺术品。我向她描述的这些事情，她也曾经对丈夫讲过，告诉过他自己在家感觉到的这一切。

此时的我们都在流泪。我笑了笑说：“到底出于什么原因，你的女儿非要选择我告诉你们这些呢？”我并没有看到鬼魂，也并没有和他们讲话，但毫无疑问，这个年轻女孩的确通过我向她的父母传递了一个信息。

我随后返回讲座会场重新坐下。此时我才意识到，当我接收到这些信息时，我处于何种异常的状态。从物理角度来讲，在我坐的地方绝对看不到那位女士站在麦克风前讲话。大厅中有两根立柱，我坐在最左侧，而麦克风放在最右侧一根立柱的后面。换言之，我不可能看到她站在那里讲话。但是，我的确看到了。那天，我需要看见她的女儿，我需要做一名信使为她和她的丈夫带来安慰，缓解他们的痛苦。

——菲丝·苏珊

每个人都有直觉能力和远远超出想象的力量。菲丝并非职业信使或通灵人士，但是当她进入异常状态以后，她便具有了透视能力，物理障碍已经无法阻挡她的视线。除了依靠眼睛和耳朵，她还用心去观察和倾听。女孩的父亲也在直觉的驱使下购买了讲座门票，并莫名其妙地在走廊逗留，尽管他并不明白这是为什么。

如果我们不听从自己的直觉，便会制造障碍和阻力，有时还会导致危险。但是，如果我们跟随自己的直觉，便顺从了事物发展的方向；我们无须强求或阻拦，这与道教讲的“无为”很有几分相似。精神生命努力理解并追随这一过程，

而非试图与之对抗。

棕发女孩希望安慰她的双亲，减轻他们的痛苦。正是因为这三位成年人都敞开了心扉，相信了自己的直觉，女孩的做法才令他们感到欣慰。

当我们感到怀疑时，要听从自己内心的声音，而不是听从大脑的指挥。

## 娇嫩的小花

2009年7月，我参加了你的欧米加讲座。你对我的医疗问题非常感兴趣，特意对我进行了一对一的回溯治疗，对此我深表感谢。回溯体验后，我用了几天时间开始梳理思绪。我回忆了上一世的一段时光。当时我还是一个小孩，走在一片开满黄色花朵的田野中。然而，我不幸误食了那些有毒的小花，死掉了。我的母亲，也是我今生的这位母亲，后悔当时没能救活我，便在极度绝望之下选择了自杀。因此，在这个世代，她对我极为呵护。我很快回忆起了小时候她告诉我的事情。

我记得她说过在怀上我之后，我的父母准备分手，不过他们并不知道母亲已经怀孕。当母亲发现怀孕之后，他们便开始讨论流产的事情。她的朋友、家人以及我的父亲都试图说服她，并向她强调独自一人抚养我将是一个错误。但我的母亲说，她也不知道为什么，就是不能答应终止妊娠。她说，无论今后遭遇什么困难，她都要把孩子生下来。她一直告诉我，她有一种非常强烈的愿望，就是感到必须将我带到这个世界上来。

母亲还告诉我，在我没出生时，她对我极为小心，甚至有几分偏执。如果我有一段时间不活动，她马上会跑去找医生，担心我是否已经死去。她还一直担心我不能坚持到出生。此外，我很小的时候经常生病，所以住院成了家常便饭。每次住院，母亲都害怕我挺不过去。

回溯体验后，我意识到我之所以进入这个世代，是因为母亲一直坚信我应该受到照顾，她一直担心会失去我。由于我童年身体孱弱，经常得病，妈妈一直称我是她“娇嫩的小花”。回忆起这一点，我总感到十分怪异，因为你和我刚刚发现，在另外一个世代，童年时由于误食了有毒的黄色小花，我过早地离开了人世。

在欧米加研究所，我还从未完整地谈论过我和妈妈的故事，不过我决定不

再回避了。此外，在饮食方面，我现在能够吃 36 种不同食物。与你引导我进行回溯体验前相比，我的食物范围增加了 25 种。虽然这是一个缓慢的过程，但是我已经再高兴不过了，我期待能够吃更多类型的食物。我在尝试其他新食物，而且还成功做到了三年以后再吃某些食物。回溯体验之后，我的身体状况不断好转。我还想让你知道，很多人告诉我，我的回溯体验也帮助他们。这让我想起了你说过的话，相聚必有缘。

——尼基·德斯舍

过去与我们一起生活的人，有很多在这个世代还与我们生活在一起。我们的灵魂一起进行了轮回转世。如果一件事情使我回忆起前世的创伤，我们痛苦的种子便好像获得了雨露滋润，哀伤便会迅速发酵。我们对已发生的事情感到恐惧，是因为我们已经忘记了前世的经历。我们错误地认为，只有现在或将来发生的事才会让我们痛苦。

每当我看到过分呵护和控制孩子的父母，我的注意力就会回到前世寻找原因。令人惊讶的是，治愈这些恐惧的方法就隐藏在我们的记忆之中。父母的忧虑减轻了，得到解放的孩子也会快乐成长。由此可知，未来的关键经常隐藏在前世生活之中。

在那次讲座上，尼基还回忆了自己另外一个悲惨的世代，当时她的生命同样夭折了。令人不可思议的是，参加讲座的另外一个女士从未见过尼基，却也回忆起了与其完全相同的生命世代。下面就是她的故事。

世界就是这样以神秘的方式运转的。

## 一段永恒的爱

2009 年 7 月，我非常幸运地参加了你的讲座。我知道，整整一个周末与你在一起将是一次令人兴奋的体验。事实证明，体验结果远远超过了我的预期。最后一天给我留下了最为深刻的印象。

回溯体验过程中，我一直感到胃部灼痛，胸口也一阵阵发紧，呼吸困难。

我是一个面容姣好的年轻女孩。我走过一座被浓雾笼罩的小桥，看到远处有一座农舍。我站在草地上，遥望着那座农舍，心情非常紧张，不敢走近。而我胃部的灼痛和胸口的压力一直存在。然后，我又回到了我生命中的最后一天。我长着一头深色长发，很年轻，大概二十刚出头，身穿洁白的衣服，看上去就像一件睡衣。我正要离开一个我深深爱着的人。我非常悲伤，但是我也知道，我必须离开他。

当我正要离开那段生命时，突然感到文森特出现了。文森特是我的一个好朋友，一个我刚刚视作心心相印的伴侣的男人。当天稍后，一个名叫尼基的年轻女人登上讲台，与你一起进行回溯体验。我觉得太奇怪了，文森特的女儿也叫尼基，他们的关系非常密切。

你们坐在讲台上以后，尼基开始讲述有生以来一直困扰她的一个问题，她在饮食方面存在障碍。她曾向许多医生进行过咨询，但是没有一个人在生理方面发现她的问题。你将她引导到一个过去的世代，那时她是一个小女孩。她吞下一朵小花后出现窒息，她母亲试图将小花从她的喉咙中抠出来。然而那朵小花有毒，她因此夭折。她的母亲由于过度悲痛也结束了自己的生命。而在这个世代，小女孩的母亲仍然是尼基的母亲。

你还记得我胃部灼痛、胸口压力以及呼吸困难吗？我认为，我刚才出现的这些感觉非常奇怪。更奇怪的是，尼基在回溯体验中也出现了同样的现象。当你引导她进入一个更早的世代时，我简直震惊了。我开始感到焦躁，并拿起我的日记簿。邻座的女人问我怎么了。我请她阅读我在日记簿上写下的当天早些时候关于回溯体验的描述。

尼基正在描述她是一名男子时的情况。他正在与一名身穿白色衣服、长有一头深色长发的女孩快乐起舞。他非常爱这个女孩。在你的继续引导下，尼基描述了我在自己回溯体验中描述的那座古老农舍。他几乎和我一样站在草地上，不想走进房间。他很担心，因为那里发生了一件糟糕的事情。最后，你终于劝说她走进了农舍。她说那个女孩躺在床上，已经奄奄一息，这与我对自己的描述完全一样。那个女孩被毒死了。失去心爱的女孩，尼基感到非常痛苦。

尼基完成回溯体验时，我已经泪流满面，邻座的那位女士也读完了我当天上午写下的体验描述。她说，我应该将自己的体验内容告诉你和尼基，但是我不想这样做。尼基有着非常强烈的情感记忆，我不想把我的体验告诉她。此前，

我曾对整个事情充满怀疑，我也担心其他人认为我只是以此为借口，让你花五分钟的时间来关注我。但是，邻座的女士拿过话筒并马上交给了我。

“尼基的经历有点儿奇怪，”我迟疑地说道，“她描述的情景与我看到的农场完全一样。尼基是一个男人，他站在同样的距离注视着远处的农舍。他很担心，他将失去自己的妻子。在今天上午的回溯体验中，当我即将去世时，我也非常不忍离开自己的丈夫。我感觉，我们在一起的时间还不够，还有某些没有完成的事情。我感到胃部灼痛，胸闷气短。我的喉咙堵得慌，几乎难以呼吸。”

我艰难地讲述了自己的回溯体验，并与尼基的描述联系起来。在此期间，我泪水不断，甚至因为哽咽难以言语。后来，我在人群中找到她，并向她做了自我介绍。我问她是否可以拥抱她一下。可她身边的一位朋友马上反对，表示尼基不能接受拥抱，否则会窒息或者难以呼吸。但是，尼基向我露出了非常开心的笑容，并紧紧地长时间地拥抱了我。

——香农

在我的记忆中，童年时期吞咽黄色小花导致尼基前世夭折，这对她的饮食产生了严重影响。她只能吃 11 种不同食物，尝试其他食物就会使她产生强烈的过敏反应。所以，对她来说，在餐厅吃饭几乎是不可能的事情。由于这一问题，她的生活受到了极大的限制。然而，在她进行回溯体验几天之后，她的饮食已经扩展到了 15 种不同食物，一个月后，达到了 24 种，最终发展为 36 种。

这个周末，与尼基完全陌生的香农同时出现在讲座现场，并非偶然或者巧合。她们展示了相同的强烈记忆，甚至身体症状。我相信，香农今后对回溯体验不会再持怀疑态度了。

作为心灵伴侣，其女儿也叫尼基的文森特也参加了讲座，他告诉了我们什么叫永恒的爱。我们并非只有躯体或者头脑，而是内涵更为丰富的精神生命。或许，正是文森特更高层次的本我帮助并指导了香农那个周末的体验。一个心灵伴侣应该愿意帮助自己持怀疑态度的爱人敞开心扉，不是吗？

尼基的朋友，或许还未意识到对过去两个生命世代的回溯体验已经开启了尼基的治疗过程，所以采取了保护的姿态。但是，尼基从直觉上意识到她正在接受治疗，身体正在好转，并未接受朋友的劝阻，所以才会欣然接受香农的拥抱。



这两个女人都在学习心灵伴侣的相通相连，还有永恒的爱以及超越时空的死亡。长时间的热情拥抱展示了她们之间的相互理解与转变。

两个人，尤其两个陌生人，回忆起相同的前世经历并不多见。然而，一旦出现这种情况，更能证明这些前世生命的真实性。它们并非想象或者幻想，也不是比喻或者象征。我们都经历过成百上千个世代，如果我们希望像目前这个世代拥有某些共同的生活经历那样，在过去的世代也拥有相同的体验，这是不现实的。

在医药界，我们经常说：“当你听到蹄声，不要寻找斑马。”也就是说，你应该寻找马。换言之，在考虑更加奇怪的可能性之前，应该从可能性最大的角度进行解释。有几种方式可以解释出现共同前世记忆的情形，但是它们属于“斑马”。例如，记忆可能源自集体无意识，即荣格所说的在某种较深层次上，每个人都了解一切事物的概念，尽管我们已经忘记了进入无限知识库的方式。美国精神病专家埃德加·凯斯撰写了《阿卡西记录》，这是一本研究一切事物的著作，类似于集体无意识分析。但是，最现实的解释，即对马的解释，是这些实际上都是前世生命的经历。每次回溯体验中的具体细节以及由其引发的治疗效果，对这种观点都起到了进一步证实的作用。

我们并非仅限于回溯自己的前世生活，无论是共有的还是私人的。在下面这个故事中，雷蒙德发现他能看到别人前世生活的场景，甚至包括一周以前他还不认识的人。当我们解放了自己的思想以后，奇迹便会降临。

## 神秘的湿婆教标志

在你于得克萨斯州奥斯丁举办的职业培训中，我经历了“高分辨率”回溯体验，它们改善了我的生活。不过，我还意外地与一个完全陌生的人共同分享了某些意识。这个事件永远印刻在了我的脑海之中。我提到的这个陌生人是在同一时间与和我一起参加你的讲座的一个男人。吃饭时，我和妻子恰好坐在了这个人的旁边，他是加拿大一名精神病学医生。他的故事就是我的故事。

一天吃晚饭时，我和这位先生进行了交谈。他还没有感受过回溯体验，所以有几分伤感。但是，我向他讲述了自己的九次回溯体验，并告诉他这些回溯事件让我难以置信，甚至极为震惊。我对他还未体验回溯产生了强烈同情，非

常希望他能找到自己获得体验的方式。我这样想的部分原因是，如果能够成功进行回溯体验，除了对他自己有意义以外，还能对他的患者产生重大影响。所以，我一直挂念着他的境况。

在一次讲座的中途休息期间，我在大楼外碰到了布莱恩和卡罗尔，本打算借故离开，但他们坚持让我留下来。我向他们谈起了这位精神病学医生，以及他的回溯体验将给他带来的好处。第二天，布莱恩将他叫起来，在众人面前与他进行演示。他实现了极为出色的、详细的回溯体验。他记得在数百年前的古印度他曾接受一名神职人员的训练，以便承担地方统治者的职位。接着，他又回忆了加冕礼的场景，其中的细节栩栩如生。我很高兴，布莱恩为这位精神病学医生实现了回溯体验的愿望。在此期间，我几乎一直闭着眼睛坐在那里，非常舒适。我想，这大概就是你说的放松状态吧。当我闭着眼睛的时候，我的头脑中突然出现了某个形状十分奇怪的符号，看上去就像一只虫子。这个标志非常清晰明确，但我不知道那是什么，也不明白为什么在这个人进行回溯体验时出现在我的脑海之中。

当天傍晚，我和妻子与那位精神病学医生坐在一起吃晚饭。我告诉他，我很为他高兴。他告诉我，他的思想发生了何种转变，这与我本周第一次回溯前世经历时的感受一样。当我们讨论他的回溯感受时，我向他描述了他接受催眠时我脑海中浮现的那个神秘符号。他问我那是什么，我说我也不清楚，不过可以给他画出来。我拿了一张餐巾纸，在上面画出了那个标志。他的脸上浮现出一种难以形容的表情。我们两人都很惊讶，而且态度严肃。他说：“这是我加冕礼时旗帜上的符号。”他不知道这是什么意思，我也不清楚。到本周的这个时刻，我已经习惯了回溯体验带来的兴奋感。但是，今天的情形实在太奇怪了，我在与一个完全陌生的人共同体验某种意识。

随后几年，我一直试图弄清楚那个符号的意思。我给印度的大学写信，给人们打电话。不过我一直没有透露实情，只是说：“我在某个地方看到了这个标志，我想弄清楚到底是什么。”然而，谁都不知道。

我和妻子前往阿拉斯加乘游船度假。动身前，我为我们预订了西雅图的一个灵修培训班。（请注意，在参加你的前世回溯讲座前，我一直认为参加灵修培训的人都是疯子。这种经历对人的说服能力与启迪作用实在令人惊叹啊。）结束灵修培训班前，我们询问那位指导者是否知道西雅图什么地方有咖啡厅。她告诉我们，

她熟悉的一家“另类”咖啡厅提供印度食物，而且位于城中一个很特别的地方。我们问清了路线后动身前往。我在那里询问了几个人是否见过那个标志，并在纸上画了下来。可惜没有人见过。

离开那里以前我们到咖啡厅的一个古旧书店转转。正在我们随意浏览时，柜台里一个人问我：“你是否找到了自己需要的东西？”

我答道：“除了一件东西，其他都找到了。”

他问，还有什么没有找到。他表示自己对印度历史相当精通，并请我将那个标志画下来。我画了出来。他马上便指出，那是湿婆教一个小型教派的标志，这个标志只有少数人画过。自从在一个陌生人的回溯体验期间看到这个标志，五年之后，我终于找到了一个认识它的人。

——雷蒙德·威尔逊

雷蒙德这个故事非常有趣，表明了他对加拿大精神病学医生的同情，反过来也提升了他的直觉能力。在他人进行回溯体验期间，通过微合双眼，他突然看到了奇怪的湿婆教标志。当天吃晚饭时，那位精神病学医生证实了雷蒙德看到的景象。五年之后，在西雅图的一间老书店中，雷蒙德再次印证了自己看到的東西。

阅读这段描述之后，我记得从得克萨斯讲座回家之后，我也记录了这一周的经历。我很快找到了尼基尔<sup>[1]</sup>和精神病学医生的笔记：出现在尼基尔脑海中的第一个世代的画面发生在2500年前的古印度。那时，六岁的尼基尔被一群孩子包围着，其中一个是他最要好的朋友。他还见到自己家乡的一位古鲁<sup>[2]</sup>。这位古鲁没有穿衬衣，只是戴着一串檀香念珠，尼基尔能闻到念珠的香味。这位古鲁给男孩们上了课，随后尼基尔收集了木柴，并做了一些其他杂务。这期间，尼基尔的感觉能力得到提升，当男孩们手拉手围坐在篝火旁时，他向大家完整地重复了古鲁的授课内容，包括谦逊、俭朴、付出、同情和仁慈等等。

尼基尔还有在印度第二个世代的记忆，当时他是一个小王国的王子。在那段生命中的一场战斗中，他最好的朋友为了保护他失去了生命。而在当前这个世代，他的这位朋友成了他的姐夫。这段记忆能够很好地解释他们之间的亲密友谊。

[1] 即前文提到的那位加拿大精神病学医生。

[2] 指印度教等宗教的宗师或领袖。

雷蒙德用了五年时间才验证了湿婆教标志。相反，尼基尔的转变过程则是瞬间完成的。特别是在他回想并接纳了 2500 年前的智慧后，这种效果尤为明显。这些都是非常古老的教导，但是用在今天依旧合适不过。这些是大师们通过凯瑟琳与我们分享的经验，更是所有伟大的灵性传统带给我们的启示。我们应该保持谦逊、善良、仁爱和同情的优良品质。因为我们都是有灵魂的生命，这都是我们应有的感觉和表现方式。这些古老的教导都是永恒的智慧——也是我们拯救世界的方式。

雷蒙德能够看到尼基尔前世的生活，并能想象他加冕礼旗帜上的标志。而在一次讲座过程中，艾琳观看了一位女学员的回溯体验之后，接着讲述了自己的感受：那位学员的回溯体验开启了她的直觉视力，她看到一位古代的和尚正注视着她。前世回溯的确具有很强的转变能力，艾琳以自发的方式实现了这种转变。在我的书《生命轮回》(*Through Time into Healing*) 中，我描述了一种叫作“面孔”的训练方式，你通过它也能获得这种体验。

在一位朋友不远处的对面坐下，确保光照幽暗，并播放舒缓柔和的背景音乐。注视朋友的面孔，注意观察它，并描述你看到的变化。通常，面孔特征看上去会发生变化，眼睛、鼻子、发型会逐渐模糊，变换出新的形状。有时，甚至可能出现帽子等物品。

你也可以单独实施这项训练。比如拿一面镜子，观察自己的面部特征……

面孔训练的唯一秘诀是，确保训练地点在一个光照幽暗的房间。这种环境利于解放左侧大脑，有利于直觉印象的顺利传输。

面孔能为众多前世生命提供线索。与其他方式一样，沉思、想象与观察到的变化进行自由联系，都能填补记忆空缺。在这个过程中不要试图控制你的思想，就让它自由发展。一张面孔可能演变为一群人的面孔，甚至能看到它们所处的环境。你还可能会听到一种声音或者一句重要的话语。希望你可以亲自尝试，感觉其效果。

## 一个和尚的智慧

2008年，我参加了纽约的一场讲座。我并不是前世回溯的练习者，那次是我一个人去参加讲座的。我从未有过任何前世的记忆，但那次，我的确进入了较为深度的冥想状态。有一天晚上我还与另外一名参与者进行了一次非常有趣的冥想训练。

那名参加讲座的女学员名叫艾琳，她一直被前世记忆所困扰，但是我并不知情。我只知道她情绪低落。第二天，布莱恩引导艾琳进行了前世回溯，那是一个充满犯罪和暴力的世代，她感到了死亡与腐朽，甚至感觉到武器的存在。那里绝对不是一个好玩的地方。而在另外一段记忆中，她是东南亚的一个男人，在陆地和水面上工作，感觉十分孤独。这段记忆充满了哀伤与黑暗，孤苦氛围十分浓厚。

艾琳的第二次回溯体验的场景有助于解释她前面两段记忆为何如此哀怨。这次艾琳发现自己置身于一个学术气氛极其浓厚的环境。那是一座古老的图书馆，人们围坐在一张巨大的桌子旁边，正用各种语言在写着什么。图书馆里收藏了各种各样的图书，为了避免战争的侵袭，他们必须将这些图书藏起来。她说，这个地方保存着世界的真相。

艾琳在讲台上进行回溯体验时，我一直注视着她。不久，她的面孔和身体消失了，变成了一个和尚的模样。这个和尚的头非常大，眉毛很黑，又细又长，非常清晰。他的皮肤光滑洁净，面容看上去充满智慧。我不断地眨着眼睛，避免由于角度和光照产生幻觉，但是他一直坐在那里。他身材魁梧，身穿褐色法衣，胸前是一个大大的V字领，从一个肩膀一直延伸到另外一个肩膀。

作为艾琳的化身，这个和尚讲了一段充满哲理的内容：“所有宗教都有自己的界线，都会导致分化，但这并不是目的。我们必须超越狭隘的思想，看到界线以外的事情；必须知道生命是永恒的，我们都是一体的。我们必须理解这些知识，努力团结，阻止分裂。因为这些知识几乎比智慧还要深刻，它意味着内在认识的一种变化。”

我知道这些话的含义：知识是深层灵魂与上帝的结合。房间内极其安静，大家的认识得到了极大提升，对我尤其如此。我知道，艾琳所在的地方有着高

高的围墙，必须借助梯子才能拿到那些书；我还知道，这是古代的一个地方，就在地球的某一处。我不知道她是否说了这些，但是我脑海中出现了这种影像。当布莱恩帮助她重新回到现实之后，和尚消失了，艾琳再次出现在讲台上。

布莱恩告诉艾琳，她之所以经历那些哀伤的生活，是因为她需要自己的人生历程中了解这些事情，而这些都是她在人世间的经验教训。她对人生的认识得到了很大提升，了解这一点对她来说很重要。

我在笔记本上用一些简单的线条描绘出那位和尚的头像，我觉得有必要和她谈一谈。但是，我们马上又进入了群体穿越，前往未来 200 年到 2000 年的世代，我再次淹没在时光变换之中。

我必须向艾琳询问她看到的那个地方，她是否曾与和尚有过接触。有一个人本来已经和她讲过话，但是似乎还想再说点儿什么。我用力挤到了她前面，虽然有点儿粗鲁，但是我必须要走了，不得不抓紧时间向她询问。

艾琳告诉我，她看到的那个地方位于英格兰和苏格兰之间。我怀疑可能是林迪斯法恩，这个地方靠近英格兰和苏格兰边界。于是，我请她在我的笔记本上将那个地方画下来。她画出了大不列颠群岛和欧洲大陆的轮廓，并标注了不列颠群岛最西南部的一个岛屿，接着又画出了北美大陆。不列颠群岛西南部的这个岛屿是康沃尔，靠近锡利群岛。她又画了一些粗实线，然后在北美洲东侧画了一些小岛屿。她说，自己看到的景象就发生在这个小岛上，即靠近锡利群岛的那个小岛。

我非常惊讶，这是靠近锡利群岛的阿瓦隆，是亚瑟王的安息之所。我意识到，艾琳提到苏格兰和英格兰，是因为大多数人并不知道不列颠群岛，这也就是我会首先想到林迪斯法恩的原因。事实上，她指的是英国西南部锡利群岛以西的那些狭长而又不易为人们察觉的岛屿。我感觉太不可思议了。

之后，我又认真思考了这些情景，试图回忆起所有的细节。我知道，这些知识超出了尘世认识的范畴，和尚所说的充满哲理的话语便为悟道之言。我掌握的亚瑟王和圆桌骑士的知识告诉我，这是一个传说，源自五千年以前便在英格兰存在的德鲁伊教，亚瑟王家族属于异教徒（德鲁伊）和“老式”宗教教徒（梅林），亚瑟王则将新老宗教融合起来。当基督教传到不列颠群岛时，他对二者的团结融合起到了重要作用。我现在生活的布列塔尼也是一个德鲁伊教区，事实上，现在还有德鲁伊教教徒在这里生活。这里的大部分土地还未经工业开发，所以

还有一些保存完好的古代处所，包括一片墓地和一些至少存在了三千年的石头。这里还有许多圣井，历史比基督教还要久远。基督教出现以后，这些井便被用作宗教目的，教堂也在附近建立起来。因此，将新与旧联系起来的是一股合力，而非分裂。事实上，我家附近有一座小教堂，过去是德鲁伊教的礼拜场所。罗马入侵后，这里变成了一座供奉维纳斯的教堂，后来又演变为基督教教堂。这激起了我非常浓厚的兴趣，它代表着古建筑与古老圣地在不同时代之间的完美衔接，其间没有发生冲突或分裂。当然，这也促使我进一步思考和尚讲述的那段饱含哲理的话语。

——爱琳·德·布鲁因

爱琳轻松地领悟了艾琳化身和尚后所说的话，同时也深刻理解了自然界中从大教堂、庙宇、小教堂到基督教堂的一系列变迁。我曾参观过一座在基督教堂废墟上建立起来的清真寺，前者则是在一座罗马寺庙废墟上建造的，而这座罗马寺庙又是在一座更加古老的希腊寺庙基础上修建的。正如爱琳描述的那样，考古建筑的重生轮回与人类灵魂的投胎转世同样实现了无缝连接。

回溯体验时，和尚借艾琳之口道出宗教常常分裂，但是精神永远统一。无论是尼基尔回顾古代宗师的教诲，还是艾琳重温远古德鲁伊教的知识，他们传递的信息都是一致的。我们必须像一家人那样互爱互助，因为我们每个人都是相互联系的。

虽然我们已经登上了月球，分裂了原子，但是我们仍然以宗教的名义歧视他人或发动战争。我们似乎只看到了信仰的差别，却看不到共同的真理。我们只看到了树木，却错过了森林。

就像那则经典的寓言，我们只让盲人摸大象的一侧，便让他们描述大象的形状与特征。有些人摸到了象尾，就说它像一根绳子；有些人摸到了象牙和耳朵，便发表了不同的意见。事实上，他们说都对，也都不对。他们在某些方面是对的，但是从整体上来说却是错的。正如我们要探索宗教的精神核心，了解整体比认识局部更加重要，否则我们便会像那些摸象的盲人一样了。

艾琳准确地阐述了这个精神核心，她说：“我们必须了解觉悟的真谛，生命是永恒的，我们是统一的……我们应该团结，而不是分裂。”

回忆前世的生活和了解死后的神秘状态，都能够促成这种觉悟。与信仰、理性和逻辑相比，觉悟要深刻得多。觉悟是直接经验的果实，它的力量是巨大的，它能够治疗病痛，能够解放身心。了解精神本质的真相能够抚慰心灵、带来和平，因为觉悟之人富有同情心，将会拒绝暴力。生命是永恒的，我们是一家人，所以仇恨或伤害他人就是仇恨和伤害自己。暴力不仅会马上对我们造成伤害，也会在今后再次伤害我们，因为它欠下的业债必须偿还，而这通常发生在某个来世。

如果我们允许宗教、民族或其他名义作为实施暴力的基础，结果会怎样？我们只需打开电视，看看新闻，便能找到答案。本章最后一则故事的主人公记住了某个前世大屠杀的情景，她的叙述完全可以作为一个事实佐证。然而更为重要的是，这个故事为我们提供了暴力的一个对立面：一个我们可以打破各种界限的世界；一个我们团结互助、互敬互爱的大家庭的世界；一个“每个人都重要，每个人都平等，没有什么可把我们分开的世界”。

## 社 会

作为一名教区牧师，我通过同时从事众多工作的方式，用很多年才积累了足够的休假时间，以便参加布莱恩和卡罗尔在欧米加研究所举办的前世回溯治疗讲座。在教区工作期间，我也利用了催眠和灵气疗法，我想掌握回溯疗法将让我更上一层楼。毋庸讳言，我从未想到，这次讲座会在众多方面极大地改变我的生活。

第一天早晨，布莱恩便对参加讲座的学员实施了集体回溯试验。他引导大家重新返回童年记忆，返回母亲的子宫，然后为我们进入前世生活打开了一道大门。穿越这道大门以后，我对将要经历何种体验并未做好心理准备。

我低头看了看自己的双脚，发现那是一双成年女人的脚，从装束来看，家境应该相当殷实。我脚上穿的是一双锃亮的棕色皮鞋，做工非常考究，看上去非常结实。长筒袜是厚重的尼龙混合布料，使我想起了奶奶过去穿的那种样式。我身穿一件下摆至小腿中部的直筒型棕色羊毛衫，套着一件奶油色罩衫，还戴着一串珍珠项链和一副夹紧式耳环。我的头发也是棕色的，往后梳去，一缕头



发从头侧一直延伸到脖颈后面，从脑后望去形成一个漂亮的 U 形。我不知道自己是怎么梳成这种发型的。我身高近 1.8 米，身材比较苗条——与我现在的样子完全不搭界！

我站在房间的一扇窗前，看上去好像是在客厅或是餐厅。显然，这是一座公寓大楼的顶楼，因为我正在俯视下面的街道。街对面的建筑也是类似结构，墙面由石材或水泥制成，屋檐和窗户顶部做了一些装饰。这是一座城市。我所在的房间天花板比较高，家居显得非常厚重，但设计得很雅致。一张深色木质餐桌上方有一盏水晶枝形吊灯，餐桌上还摆放着家人照片、首饰、烛台和其他小物品。

几个已经成年的孩子和他们的配偶都在紧张地忙碌着。小孩们正在嬉戏追逐，只是他们的父母看上去神色凝重。我们好像在等待什么。突然，我的丈夫走进门，催促我们赶快收拾东西，一个小时以后赶到火车站。我们要被送往一个劳动营地。他的样子很像我现在的丈夫，只是个子更高，身材更瘦一些。

布莱恩继续引导我们回想。我发现自己正在火车站等待，然后又坐上了运牛车厢。大家的情绪极其低落，充满了恐惧、疼痛和令人崩溃的幽闭感。我感到自己好像被挤得散了架，与我今生的恐惧症正好吻合。当布莱恩引导我们从回溯返回现实以后，我的泪水禁不住哗哗地流了下来。

讲座第二天，卡罗尔希望一些昨天曾有回溯体验的学员到讲台上和她配合演示。我拄着拐杖跛着脚向她走去，向她简单讲述了我的故事——由于膝盖常年有病，加上最近脊柱弯曲，我行走起来有点儿困难。她选择我做了她的“客户”，决定对我的第一次回溯体验进行更进一步的探索。

我有点儿紧张，担心自己无法被催眠，我只能看着一面空白的墙壁，怕面对众人会干扰我的体验效果。然而，事实正好相反。引导的过程非常成功，我很顺利地进入了极为放松的状态。卡罗尔非常熟练地将我重新引导到那次火车行驶之中。那时，我的丈夫是一名医生，我是他的护士。火车站混乱不堪，纳粹士兵对人群不断高声吆喝着。人们非常恐惧，孩子们吓得直哭。大家都走到我和丈夫面前来打探消息，希望得到些许安慰。

运牛车开过来之后，尽管我认为自己足够坚强，但仍然感到不寒而栗。我努力控制着自己尽量不表现出来。车厢内的条件极差：角落里放着一只桶，用来盛尿和粪便，车厢壁有一面小窗户，用来透光换气。士兵尽可能多地往车厢

里塞人，许多人尖叫着将孩子举起来，以免被挤伤。我们想坐下是不可能的，因为空间实在太小。我的双腿和后背疼痛难忍，和今生的状态一样。但是，我不断安慰着孙子孙女，希望我的孩子们保持信心，相信上帝一定会保护我们的。尽管我认为情况不可能再糟糕了，但是我错了。

火车抵达了一座很远的集中营。由于火车行驶的时间太长，到达后我们已经很难从车厢里爬下去走路了。所有的人都惊恐万分，并且衣衫凌乱、又脏又饿。一阵混乱之后，士兵吆喝着让我们站好，并对人们进行了重新分组。当男人们被带走时，女人们禁不住尖叫起来。接下来我们怎么也不会想到，他们还会将孩子拉走。士兵告诉我们，孩子们要集中到一个“托儿所”去，但是现在已经没有人相信他们说的话了。

我和女儿、儿媳以及我们认识的一些女人被带到了一座建筑中，还被迫交出了自己的行李箱和衣服。我们浑身赤裸，感觉十分寒冷。有人让我们排好队，为我们剪头发（他们说，这是为了“避免生虱子”）。然后，我们又被赶到一个大房子中淋浴，水很冷，还没有香皂。随后，士兵又拿来了一些肮脏劣质的宽大衣服。我们没有毛巾来擦干身体，却只有无尽的屈辱。

在卡罗尔的引导下，噩梦还在继续。来到集中营后，我告诉那里的军官，我是一名护士，因为我听说我的丈夫在男人营区的医务室担任了医生。但他们并没有让我从事医务工作，而是和其他人一样搬石头修路。我的背疼极了。

然后，卡罗尔让我回想了我的死亡。我并不是死于毒气室，而是死在了女子医务室。我曾远远地看见了丈夫，我们的眼睛短暂地对视了一会儿。我听说他曾设法让我转移到医务室工作（他是不是贿赂了某个人？）。我的肺部充满了积液，手脚肮脏、寒冷，骨头就像断了一样钻心地疼。不过，至少我有了一张简易床。

照料我的几个女人都很善良，尽管她们无法缓解我的病痛。她们刚刚离开，我很感激她们。我尽力去安慰和帮助我在集中营认识的每一个人，可我一直感觉自己做得还不够。能够带着一点儿尊严死去，我很欣慰。我不知道我的家人怎么样了，但是这几乎已经不重要了。因为我们心心相连，而纳粹根本无法摧毁。就让我们欢迎死神的光临吧。

毫无疑问，这是一次极为伤感又极为丰富的回溯体验。在我的一生之中，如果有人朝我大喊大叫或者大声斥责我、无端嘲笑我，我都会感到恐惧。一旦

出现这类事件，我便感觉自己像一条被鞭打的丧家之犬，内疚、羞耻和恐惧等情感压得我喘不过气来。我身体的每一个细胞都会做出反应。在写这封信之前，从教堂回家的途中，我看到一位警察正在路口指挥交通。在那里左拐弯一直都很困难，他让其他车辆停下来令我非常感激。但是当我从他身边驶过时，他大声喊道：“快点儿！”于是在剩下的路程中，我会一直感觉不舒服。他为什么要向我吼叫？我已经够快了！我心里非常难受。然后，我又回想起了前世的大屠杀。我能听到宪兵对我厉声斥责，让我快点儿走，对我破口大骂，我倍感羞辱。对我来说，这件事具有难以置信的启示作用。

我感觉到一股强大的力量在治愈我的身心。我渴望自行进行回溯训练，同时也看到这种训练对他人的认识和治疗存在着巨大潜力。这次回溯体验是我人生中极为珍贵的礼物，但是故事并未就此结束。

在欧米加研究所最后一天上午的讲座，我让冥想向导给我一些用于验证的名字。我拿到的名字有“露丝”和“希亚姆”（或者叫赫尔曼，我不是非常确定）。我要求对方为我提供姓氏，以便从犹太大屠杀纪念馆的受害者名单中寻找他们。我多次听到了 Gemeinschaft 这个词。最初，我甚至不知道如何拼写，但是我竟然鬼使神差地将它记了下来。虽然我的头脑中出现了不同的拼写方式，但是 Gemeinschaft 这个词一直在我眼前晃动。

当天晚上，我发了疯似的在数据库中寻找，可是怎么也找不到这种姓氏的人。我非常失望。我不断变换搜索区域，但是反馈的结果一直是空白。然而，这个词不断在我耳边尖叫。午夜时分，我决定看看到底有没有 Gemeinschaft 这个词。结果，我被惊出一身冷汗。

Gemeinschaft 是一位德国社会学家在 19 世纪末创造的。它的意思是“共同体”。Gemeinschaft 的宗旨是建立一个富有生命的组织，一个真正有组织的社会，通过信仰、文化联系和其他身份因素将人们团结起来。在 Gemeinschaft 中，每个人都得到了尊重和平等，每个人都对社会做出某种贡献。Gemeinschaft 超越了社会界限，一旦你成为这个共同体的一员，无论你去往何处，都会自动成为所在地的共同体的成员。所以，这是一个“被爱”的社会，不存在导致我们分离的因素。

我感觉向导在向我传递一个信息，它远比一个姓氏更加重要。我希望能够继续参加回溯训练，因为还有很多东西等待我去学习和探索。与此同时，我也

会牢记这个信息，在它的引导下生活。当然，我们在欧米加创造的这个共同体就是一个不折不扣的 Gemeinschaft。

——辛迪·弗拉朵

辛迪的疼痛感减轻了，睡眠质量也得到了提高，但是她回溯体验最突出的特征是非凡的深度和极为详细的情节。她能通过视觉、嗅觉、触觉、味觉和听觉感受那辆运牛车厢。上个世代，她在为遭受大屠杀的犹太社会服务；这个世代，她成为一名真正的牧师，仍然为自己的群体服务，而且充满了善意与尊严。

我们的灵魂可能具有一百万个不同的形式，比如可能呈现为狮子或蒲公英，植物或人类。即使我们呈现为人形，还会具有不同的肤色、种族和性别等特征。然而，不论我们呈现为何种形式，除去外在，我们都是是一样的。我们都是相通的，源于相同的物质和能量，都由相同的精神物质构成。

利用没完没了的战争与暴力进行自我折磨实在是一种愚蠢的行为，当我们伤害他人时，也就伤害了我们自己。正如辛迪的两次人生显示的那样，纳粹分子可以投胎为犹太人，德国犹太人可以转世为美国基督教徒。我们是刽子手或受害者，是施暴者也是暴力的牺牲品。如果我们在某个世代对他人造成了伤害，很可能在另外一个世代成为一个心地善良的和尚，甚至善良到连一只蚂蚁都不曾伤害过；而到了当今这个世代，我们又可能过着一种位于两者之间的生活，并在其间寻求着平衡。这就是我们的进化方式。我们还常常被拖进与自己对立的人的身体，以便明白肤色、国籍、宗教和性别等等都是一些外在的欺骗形式，并不属于心灵。正因为仇恨会歪曲现实，所以我们必须从多方面来学习。当我们借用对立者的身体再次来到这个世界，除了爱他们，我们还能怎么做呢？我们看着他们照看无助的婴儿，看到他们奉养自己年老的祖父母的同时，还在担心是否有足够的粮食和住所，他们同样面对着日常生活中那些成千上万的琐事。我们终于发现，他们就是我们。正是拥有了这样的认识，我们的世界才会实现和平。

我们的社会，真正的 Gemeinschaft，包括整个人类社会，甚至更多。一旦我们透过他人的本质能够正确审视自我的时候，我们就能在这个地球上创造一个天堂般的环境。

## MIRACLES第2章 HAPPEN封存在前世的记忆

有些人从未讲过某种外语，但在回溯体验时，他们确能讲某种语言，这种现象被称为“特殊语言能力”。每个人都有自己的前世记忆，只是这记忆一直被封存着。一旦你唤醒它，恰如一束光在时间的缝隙中照进你的生命。

前世回溯治疗师通常在两个层面上开展工作。治疗层面一直存在，而且也可能是最重要的。验证层面虽然偶尔才出现，但是非常迷人。多年来，我的许多患者通过姓名档案、历史事实，甚至军人身份、“狗牌”编号等等验证自己转世轮回的记忆。他们能记住家庭住址、轮船名称等无数其他细节，由此能够准确验证自己的记忆。

如今，通过互联网获取档案变得异常便捷。在线搜索非常迅速，而且成本低廉。有人曾利用互联网信息，证实了凯瑟琳对我某个前世生活的简要描述，对此我在《前世今生》一书中也进行了记录。然而，30年前，在我对凯瑟琳实施治疗时，这种调查是很难做到的。

有些人从未讲过某种外语，但是在回溯体验时，他们确实能讲某种语言。这提供了另外一种证实方式，证明了他们前世体验的真实性。这种现象被称为“特殊语言能力”，不可能仅通过幻想或想象得到解释。比如回溯过程中，测试者所讲的古阿拉伯语清晰可辨。如果对回溯过程进行了录音，测试者当时所讲的语言可以得到大学语言系专家的证实。

北京的一位外科医生第一次出国便来拜访我，在当时的回溯过程中，她回忆了1850年自己在加利福尼亚的经历。她完全不懂英语，训练是在一位中国翻译的帮助下进行的。当这位女士回忆起前世与丈夫争论的场景时，她开始用极为流利的英语进行表述。当时，那位翻译还没有反应过来，很自然地将她说的英语翻译成了中文。“停，”我不得不温和地阻止他，“我懂英语。”这位翻译差点儿晕倒，他知道这位女士从未讲过一句英语。我永远不会忘记他脸上那副难以置信的表情。

## 返乡之路

2008年夏天，我参加了您的培训讲座（我是尼科尔斯学院的精神导师和牧师，在进行自我介绍时，我使用了带有连字符的名字韦恩－丹尼尔，介绍说名字的一半是葡萄牙语，一半是犹太语，所以我是一个葡萄牙犹太混血儿。这番话引起了哄堂大笑）。在欧米加接受您的训练以后，我的回溯体验一直极为成功。作为一名牧师，回溯体验成为我工作中的一项重要工具。

此前，在马萨诸塞州西尔维亚·哈默曼博士的指导下，我曾进行过一系列前世回溯体验，不过都是围绕公元1世纪一个世代的生活展开的。回溯开始时，我还是一个六岁左右的小男孩，名叫约西亚（或者“约西”）。显然，我是埃塞尼教徒抚养的一名孤儿。当时，我家那埃塞尼风格的住宅位于今天的谷木兰。罗马人将其捣毁时，我侥幸逃过了一劫。在与西尔维亚进行回溯训练时，我回忆了约西亚从童年到二十多岁去世期间的所有重大事件。

从着火的埃塞尼住宅逃离以后，我在犹太沙漠中游荡了两个晚上。最后，一位牧羊女救了我，她把我带到了她的家中。几周以后，她哥哥来到她家把我带走了。牧羊女的哥哥名叫以赛玛利，他有一所学校，我在那里生活与学习。在埃塞尼教徒的帮助下，我开始读书写字。

随着西尔维亚的继续引导，我成长为一个十多岁的少年，并成为以赛玛利先生的学生和助手。以赛玛利先生的思想和教学方法都非常先进，不仅使用犹太传统教科书，还吸收了希腊哲学和其他方面的理念，这惹怒了当地的托拉学院（之前他就在那所学院教学）。于是，我们不得不在晚上偷偷逃离了那里。我们抵达了南方，最后来到了亚历山大。

最初，西尔维亚要求我不要试图对自己的记忆进行研究，她希望我慢慢理解这些体验。虽然我曾听说过埃塞尼人，但是对他们的了解实在有限。经过几次回溯体验后，我才慢慢明白我回到了什么地方，那些人是谁。最后，西尔维亚终于允许我对自己的记忆进行研究，而研究结果令我非常惊讶，并且这还是最保守的说法。

当晚，我在网上对“约西亚”进行了搜索，只找到一些有关新英格兰教徒的信息。然后，我使用了“约西亚拉比”<sup>[1]</sup>这个关键词。一个网站称，约西亚拉比是2世纪的一个塔木德经大师<sup>[2]</sup>。不过关于他的信息实在太少了。该网站显示，他生活在南方，而巴勒斯坦的《米示拿》主要是在北方的加利利写成的。此外，约西亚是以赛玛利·本·以利沙拉比的大弟子。我点击了这个名字，找到了关于他的信息。

[1] 拉比中文意为“老师”，指接受过正规犹太教育，系统学习过《塔那赫》《塔木德》等犹太教经典，担任犹太人社团或犹太教会精神领袖，或在犹太经学院中传授犹太教教义的人，主要为有学问的学者。

[2] 《塔木德》是流传3300多年的羊皮卷，是犹太教口传律法的汇编，是仅次于《圣经》的典籍。其包括《米示拿》《革马拉》《米德拉西》三个部分。

另外一篇学术论文认为，以赛玛利·本·以利沙拉比只是另外一位拉比的代称。后者名叫以利沙·本·阿布亚，这位显然是一个名声不太好的异教徒。他受到了谴责，并被犹太公会驱逐。对此，可能有许多解释：他过分相信希腊思想，试图将其引入教会；他是一名诺斯替教徒或者是一名基督徒等等。该文强调，我们对雷布·以利沙的了解均来自他的敌人，所以可靠性有待进一步考察。众所周知，他是一个著名学者，对塔木德经做出了许多贡献。于是该文进一步推测，某些学者不想抹杀他的全部教诲便发明了这个代称，以掩盖他们的过失。塔木德经中还将他称为“阿克巴”和“其他人”。

在感到震惊之余，我还注意到，与其他名字不同的是，这位约西亚拉比的姓名中没有使用“本”的字眼。本的意思是“某人之子”。他只是使用了约西亚的名字，就好像他没有父母一样。实际上，我从未听说过以利沙·本·阿布亚，对他的背景也一无所知。而这则进一步证实了我回溯体验的真实性。

2009年，我进行回溯体验后的那个夏天有机会去了一趟以色列。我住进了锡安山一个基督教修道院，决定前往库姆兰考察。我在修道院结识了一位新朋友，他是美国一所天主教学校的教师。他聆听了我的回溯经历，并不认为我的脑子有问题。于是在他的陪伴下，我们一起登上巴士，向库姆兰进发。

抵达目的地后，我们购买了门票，然后向埃塞尼庄园遗址走去。

“噢，我想你了解这个地方，对吧？”我的新朋友说。

“当然，我们从这里进去。”我答道。

“但是，这里写的是‘出口’。”

“别理它，”我说，“这里是入口。”

我们轻松地走在废墟之中，目标很明确。我非常清楚哪里有什么以及具体是什么东西。

“沿着这条小巷往前走，”我告诉我的朋友，“就是我们吃饭的地方，男人们坐在毯子上，一群男孩为他们端菜送饭。”随即，我们也在这里就餐。再前行，途中果然发现小巷尽头的一座废墟上写着“餐厅”，墙上还画了一群男人，正坐在毯子上吃饭。

我们继续向前走。我说：“那里是编写古经的地方。男孩们站在旁边，书写者叫我们添墨或者拿其他书写工具。他们使用一端削尖的短而空的芦苇书写。”我们转过一个房角，走到了一座标有“缮写室”的废墟前。



在我第一次回溯体验时，我曾看到了这座缮写室，上面还有一个高耸的圆形炉灶。它看上去十分显眼。我向朋友进行了描述：“它就在此处的某个地方。”

“韦恩－丹尼尔，”他说，“往下看……”在我的脚下，有一系列由石头构成的同心圆，石头已被压入了地面——这正是我在回溯中看到的。

——韦恩－丹尼尔·贝拉尔

从韦恩－丹尼尔的故事我们知道，两千年以前他是一名学者，现在则是一名牧师，这说明了精神生命存在某种连续性。我们当前世代的亲属关系和兴趣爱好通常都能在前世找到渊源，而在前世具备的才智和能力同样能够在今世得到某种程度的延续。我们是自身所有经验的集合体，可以在直觉智慧和进化意识的作用下得到进一步发展完善。

这则故事表明，能够记起前世生活的人对回溯体验的验证效果最为明显。事实上，很多体验者都迫切渴望证实自己的记忆，因为那是属于他们自己的体验。与此同时，对细节的验证也能强化回溯体验的效果。虽然在参观古埃塞尼村落前，韦恩－丹尼尔进行的初步研究非常重要，也很有趣，但是亲身体验的效果更是非凡的。那些似曾相识的熟悉感和对方向的把握是无法通过地图获得的，而这源自真实的生活体验。他能描述出各种活动，包括环境的布局和一些细节，并能在瞬间得到验证。

我记得自己在两千年前亚历山大的前世生活经历，那时我曾在北方沙漠的埃塞尼村落中无助地徘徊游荡。这段时期的历史事实与韦恩－丹尼尔的记忆是一致的。

或许，他前来参加培训讲座，并非只是为了与人团聚，可能还有我们不了解的其他原因。

皮尤宗教和公共生活论坛 2009 年进行的一项调查显示，将近四分之三的美国人相信人死后还会继续以另外一种方式生活，大约四分之一的人相信轮回转世的概念。将近一半的人声称，他们曾经有过某种神秘的精神经历——在过去 50 年中，这一比例翻了一番。大约有 30% 的人说，他们感觉与某个去世之人存在某种接触。在亚洲和其他地区，轮回转世概念已经存在了多个世纪，相信这

种观点的人要多于西方。但是，西方世界正在迎头赶上。

弗吉尼亚大学精神病学系前名誉主任、已故医学博士伊恩·史蒂文森与其他著名学者曾收录了数千个轮回转世的案例，其中大多数都通过访谈的形式得到了认证。比如被采访者先识别自己最近一个前世的家庭情况，然后，该家族的后人对其中的相关细节予以确认。史蒂文森博士的工作主要集中在孩子的自发性前世记忆上，他的研究结果表明，许多孩子身体上的胎记是由前世致命创伤转化而来。

大约十年前，加拿大广播公司制作了一系列非常优美且质量上乘的前世生活纪录片，我接受了他们的采访，并担任了顾问。在选择前世回溯体验志愿者以后，一位名叫莎拉·卡普尔的记者到全球各地旅行，包括一些很小的乡村和偏远的墓地，验证志愿者回溯记忆的真实性。她的采访对象包括牧师、乡村长者、历史学家等等，他们都证实了志愿者回溯体验中涉及的前世生活。我观看了视频验证资料，许多案例至今还深深地影响着我。2008年，参加《奥普拉·温弗瑞脱口秀》节目时，我对几个人实施了回溯引导。与此同时，该节目制作人对莎拉进行了采访。我们当时的发现再次得到证实，并且从那时到现在，在莎拉跟踪采访那些志愿者以后，我们又发现了其他细节。

在以前的著作中，我收集了大量验证前世记忆的临床案例，其中经过证实的案例不胜枚举。例如英国女士珍妮·柯克尔发现，她在上个世代名叫玛丽·萨顿，并于20世纪初在爱尔兰生育了几个孩子。20世纪90年代，当珍妮找到他们时，玛丽的五个孩子仍然活在人世。他们完全确认了珍妮的前世记忆，甚至包括他们儿时发生的一些小事。当她们与母亲玛丽·萨顿的化身珍妮相遇时，这些事件已经过去七十多年。

布鲁斯和安德里亚·莱宁格合著的《灵魂幸存者：一个二战飞行员的转世》一书对转世过程进行了详细描述。他们记录的是年仅两岁的儿子詹姆斯·莱宁格对前世的回忆。詹姆斯·莱宁格在前世名叫詹姆斯·休斯敦，是在硫磺岛战役中牺牲的一位美军战斗机飞行员。小詹姆斯的父母对他的前世记忆进行了深入调查，甚至包括很小的军事细节，充分验证了这些记忆的真实性。

无论是单一案例的多项报告，如珍妮和莱宁格夫妇的经历，还是转世资料调查的持续研究，都提供了大量前世记忆的验证信息。它们有助于世人开放思想，接受新的可能性。封闭保守的思想容易将自己禁锢在过去，不可能学到新的知识。

由于研究人员的不懈努力，我们更有理由相信，轮回转世必将为世人接受，这并非出自单纯的信仰，更来自大量临床案例的证实。

当然，在一定程度上，真理是无须验证的。它存在于科学论证之上，但由于测试设备的局限性，科学也会受到限制。因此，科学无法验证那些不能被测量的事物。当适合的工具被开发出来，真理自然会摆在那里，等待我们去发现。真理是独立存在的，是不受人们的信仰影响的。然而，很多人仍然希望通过统计数据和科学论证来寻求安慰与支持，这种做法也可以理解。当然，我们的理想状态是希望真理与论证能够达成一致。轮回转世便属于这种情况。

举个例子，牛顿描述了万有引力，但是万有引力并不是由他提出来的。千百年来，人们认识到这样一个真理：有上升必然也会有下降。数学工具得到发展以来，牛顿才能真正解释万有引力。最终，随着物理学工具的进一步完善，万有引力也得到了更好的理解。同样地，尽管我们不懂轮回转世的工作机制，但是我们可以对它进行描述。我们还要等待另一个牛顿的出现。

一次讲座结束后，我讲述了一名培训学员克莱尔的简要经历。在参加我的讲座前，来自爱尔兰的克莱尔从未到过南北美洲。她说自己有一段在“奇琴伊察”的前世记忆。她并不知道这个地方，这个地名于她而言也没有什么特别的意义，但她对那里却有着完美的记忆。

她开始描绘一个神奇的现象，听起来就像形容一位身形巨大、光芒四射的天使。克莱尔是一个年轻女孩，她讲述自己曾与其他人一起参加了某种典礼，并且身着一件系有腰带的白色长裙。她的脑海中浮现出一些顶部平坦的金字塔，沿许多台阶往上攀登便能走进一座寺庙。在参加下一个仪式前，她希望到那里静坐沉思，净化心灵。到达台阶顶部的寺庙后，那里只有克莱尔一个人，平顶金字塔就在她的脚下。突然，她发现自己掉进了地上的一个大坑里面。她能够详细地描述周围的环境和坑内的景象。参加典礼时的某一时刻，她将被一棵巨大的蕨类植物包裹起来。她为此要做出牺牲，却没有一丝伤感，反而认为这是一种荣誉，并且她的家人也觉得很光荣。事实上，参加典礼是她自愿做出的决定。

后来，我们训练班的一个成员证实了这些细节。这个成员是一名墨西哥人类学家，对墨西哥的古代典礼非常熟悉。在我们这样一个小群体当中，竟然有一位来自墨西哥的人类学家，对玛雅文明和本土文化十分精通，所以他能够马

上证实克莱尔的记忆，其详细程度远远超过了我在此处的描述。

在克莱尔实施回溯体验前，她和我都没有与这位人类学家进行过交谈。当我考虑在这个小小的培训群体中是否有人具备针对克莱尔的回忆的专业知识时，我提醒自己，生活中根本不存在所谓的“巧合”。

下一则故事的主人公吉尔也发现了这个道理。她的今生与前世的密切联系绝非偶然，她在一次回溯体验中回忆的细节与她后来在历史文件中找到的内容高度一致，同样也绝非巧合。

## 我们一直是自由的

在一次回溯治疗过程中，我的一位 50 多岁的白人女客户向我讲述了一个故事。当前世代，吉尔是一名社会服务工作者，她一个人创办了一家贫民区施粥场。十几岁时，吉尔曾到芒特弗农参观了华盛顿总统的家。那期间，她回想起了自己某个前世的生活。对她自己和带她参观的姑姑来说，吉尔看总统故居和房间里的照片的神态很不寻常。她认出了一个小女孩，并说她曾在这座房子里和对方一起玩过。她还一遍又一遍地强调芒特弗农庄园里家具摆放的位置根本不对。我知道这是一次前世记忆，吉尔也愿意进一步探索。她参加了我的一次讲座，很容易便进入了回溯状态。在这次体验中，她将自己头脑中所有的记忆片段全部整合了起来。

在讲座上，吉尔面对众人展示了自己的前世经历。她发现自己是芒特弗农乔治·华盛顿庄园一个十岁的黑人小女孩。她与一个名叫内尔的小女孩一起玩耍，后来与华盛顿家人一起搬到了费城。她回忆起自己的母亲是一名从事缝纫工作的黑人女奴，父亲则是一名白人裁缝。她自称是一个“穆拉托人”<sup>[1]</sup>。

后来，这位年轻女士登上一艘轮船去追求自由，并在新罕布什尔州定居，与一位获得自由的黑人海员结婚，生下了三个孩子。她记得自己非常惶恐，生怕有一天被人发现，重新沦为奴隶。但是，她一直幸运地过着自由的生活，直到年老时安详地离开人世。我的这位客户能够准确地记起日期和地点，并称她

[1] 这是血统分类上的习惯名称，指黑人及白人的混血。

的名字是“厄内伊·嘉吉”。当我问她，她在那一生获得的最大收获是什么时，她发出一种好像源自灵魂的异样的声音：“我们一直是自由的。”

当天晚上，吉尔的朋友在上网时忽然大喊吉尔。屏幕上显示出一个关于美国黑人的历史网站，其中一篇文章描述了一个勇敢追求自由的年轻黑人女孩。她的名字叫奥娜·嘉吉，是乔治·华盛顿家逃走的一名奴隶。

那次讲座期间，吉尔向大家讲述的前世记忆在这家网站得到了证实，其中的许多细节都符合史实。吉尔不记得在学校的历史课上学过这些内容，这是有可能的，因为她上学时，学校还未将黑人历史列入授课内容。此外，她也并不是在朴茨茅斯长大的。

如今，吉尔还在整合这部分信息。能够弄清自己小时候为什么拥有这些记忆，让她感到很放松，也很舒服。她当时的年龄与芒特弗农的厄内伊年龄相仿。这些回忆也帮助她进一步完善了今生的某些品质以及制定的未来目标。

——玛丽亚·嘉斯蒂罗

很多时候，某一个地方可能会刺激前世记忆的出现。此时，无须实施催眠引导，只要到一个地方参观便能勾起记忆。在这个案例中，玛丽亚的客户就是在参观总统故居时自发地回想起家具摆放的细节以及其他历史事实。多年以后，她的回溯体验和网络研究进一步提供了相应的证据。有趣的是，吉尔今生从事的职业也反映了奥娜·嘉吉的生活特征。

韦恩·丹尼尔在参观古埃塞尼社区考古挖掘现场时，也回忆起了前世生活的细节。以肉体方式重返前世生活过的地方就是一个强有力的刺激，可以引发强烈的情感和清晰的记忆。如果你参观一座外国的城市感到非常讨厌它，或者感觉与它存在强烈的情感联系，那么这些情感的起源就有可能来自你前世的生活经历。

说不定你有过很多世代的生活经历，体验过世界各个地区的信仰与文化。

毫无疑问，能够验证前世生活的细节是回溯体验一个非常有趣的特征，尤其对那些不相信前世记忆的人，效果更加明显。他可能想，这到底是一次真正的前世记忆，还是一场纯粹的想象呢？他可能会发现，拥有实际的证据来证明

体验的真实性，反而有助于他接受现实。至少，他能意识到，大脑对事物的理解远远超过了五官的感受程度。凯瑟琳是我的第一位有前世回溯体验的病人，在对她进行治疗时，实际证据对我起到了很大帮助。当时，我根本不相信前世记忆这个概念，但是我无法否认她的疾病状况正在迅速好转，我也无法否认她能提供有关我儿子、父亲和女儿的一些详细的私人信息。如果她没有向我提供这些“证据”，我可能永远不会如此积极地研究前世回溯的问题。

大多数人可能偶尔做过这样的梦，虽然从年代方面不太准确，甚至缺乏逻辑，但是醒来后能够引导自己进入一种新的认知境界。一位解梦分析师永远不会以梦境“不准确”或“不真实”为由来否认此类具有强烈启示作用的事件。这种情况同样适用于前世回溯记忆。与梦境一样，前世记忆有时源自极深的意识状态，在包含真实记忆的同时，可能还有一些象征和隐喻，而它们需要进一步被解读，这样我们才能接收到它们传达的信息。一个类似梦境或有象征意义的前世记忆比刻板的历史记录更有用。有时，浮现在脑海中的前世画面更像是一首诗，而不是枯燥的历史文本。

与清醒状态下的正常记忆一样，前世回想也有可能发生扭曲。记忆也许完全准确，只是日期和一些细节可能较为模糊。当然，这也是记忆的正常现象。例如，你确信发生在幼儿园的事件实际可能发生在一年级。99%的记忆都是正确的，个别错误不能否定回想的总体准确性。回忆的情感与主题通常都极为准确，一般发生变化的是数字和左脑控制的其他逻辑性功能。大脑深处更关心的是对自己的理解和治愈，而不是纠结于细节和日期。

我在过去的书里对案例进行了更为深入的阐述。然而，随着时间的推移以及对众多案例的亲身经历，我关注的重点已经从前世记忆的验证向它们的治疗价值轻微转移。实际上，前世回溯的事实与细节或历史的准确性对患者的治愈效果较弱，真正起到治愈作用的是它们表达出的情感与感受、表现出的关系以及对生活和人类深刻本质的认识。下一章的故事将会表明，这种理解具有强大的作用，能够永久地改善人们的生活品质。

# MIRACLES HAPPEN

## 第3章 没有什么能伤害“永恒”

生命是一堂课，是一所学校，我们在其中的每一次遭遇都是一个实现改变和获得帮助的机会。我们共同生活在这个世界上，唯有爱、希望和仁慈能够拯救我们。爱使我们的灵魂得以永恒，并永远充满希望，心怀仁慈。在“永恒”面前，还能有什么伤害呢？

身体和思想都是灵魂这个真实本我的面具，是物质世界的外在形式。我们去世的时候便会摘下这些面具，展示出自然的状态。我们的生命既不会消失，也不会被湮没。我们只是除掉了面具、衣服以及其他外层覆盖物后重新返回精神家园。在这里，我们获得新生，恢复能量；在这里，我们将重新思考从刚过去的一生中取得的经验和教训；在这里，我们与跨越多个世纪的心灵伴侣重新团聚；在这里，我们将为下一次的尘世生命做好准备。只有在时间和环境适合时，我们才会再次戴上崭新的面具——一个婴儿的身体和大脑——重返物质状态。在拥有全新的能量与认识之后，我们将继续学习精神修养的课程，直到无须再次轮回转世。

我们一定要牢记：我们的本质是灵魂，而不是面具。

当我们的认识有了进一步的提升，能够理解当前的生命世代只是我们的灵魂在漫长的时间长河中经历的众多生命世代之一时，便会获得极大的满足感、永恒感和幸福感。我们或许能够摆脱罪恶、绝望、禁锢和压力，因为我们将拥有永恒的时间来学习心灵的课程。我们在现世表现出的症状很可能来自前世生命的延续，但当我们真正意识到生命并不局限于我们的身体和大脑时，才会永怀希望。

在这个过程中，我们最大的收获便是爱。记住苦难的原因，有助于我们治愈它们。这样做的话，我们就会更加清晰地认识到我们是有爱的，有灵魂的；我们可以摆脱忧虑与恐惧，也会进一步理解内在的自我。我们便能发挥最大的潜力，治愈自己和我们的世界。

我们对精神世界的认知可以瞬间实现，突然理解这些思想的内涵，这属于一种清晰的直觉认识；它也可以缓慢而审慎，这是一种潜移默化的认识，就像无知的面纱被缓缓揭掉。无论是参禅顿悟，还是像薄雾掩盖下的太阳慢慢显露，其结果都是一样的。

许多障碍会影响我们获得清晰的理解。由于很小的时候缺乏足够的理解能力、推理能力和自我决策能力，我们经常被迫接受某些信仰，包括文化和宗教信仰等。所以我们的思想可能会变得非常封闭，不容易改变自己的信仰。实际上，知识和信息无法进入思想封闭的头脑，而这样的人不能学到新东西。

幸运的是，个人经验比信仰的力量更加强大。一旦你经历了某些事，就会获得相应的认知。因此，拥有前世记忆，无论是通过回溯体验、梦境、冥想还是自发行为，都足以打开封闭的思想，摆脱怀疑的枷锁。这时，人们可以重新



思考自己的信仰了。我们可以一遍又一遍地检验信仰，可以接受它或拒绝它。最终，我们便能获得真正的知识。

下面是希瑟讲述的故事。对她来说，认知的发生猛烈而迅速。她能够恢复自己的嗓音，汲取了智慧的精髓，从而治愈了精神疾病，抚慰了自己的心灵。

## 寻找自己的声音

在沉重的锁子甲<sup>[1]</sup>下面，我的身体逐渐变冷。我一直在流血，这让我感到窒息。我知道，我将不久于人世，可我并不害怕。我抬头望了望潮湿灰白的天空，很清楚这是一场荣誉之战，我必然会以战死沙场的方式死去。

这个片段并非源自中世纪的神话故事，而是改变了我人生的一次真实经历，它对我所掌握的知识体系进行了重组。我从未想过要从中寻找什么答案，因为我对此没有任何问题。纯粹是出于好奇，我决定尝试一下催眠。不久，我发现自己回到了一段前世的生活。

从那次经历中我意识到，生命是一堂课，是一所学校，我们在其中的每一次遭遇都是一个实现改变和获得帮助的机会。我们共同生活在这个世界上，唯有爱心、希望和仁慈能拯救我们。实际上，这番深刻的哲理出自一个曾经的不可知论者之口。下面请听我慢慢道来。

我在年轻的时候非常讨厌被什么东西碰到脖子。比如我从来不穿高领衣服，不戴围巾或者是紧贴脖子的项链。2000年，我发现喉咙里长了一个瘤子，需要做手术将其切除。对我来说，手术刀靠近咽喉的恐惧远远超出了常人接受的程度，这更符合我平时“忍一忍”的性格。从那以后，我的脖子上留下了一道伤疤。

此外，我还经常患有失语症，即在毫无明显征兆的情况下，我会在相当长一段时间里完全不能讲话。我曾接受过三次医学鉴定和言语治疗，可问题仍然没有得到解决。

几年前，我曾出现过一次药物过敏反应。当时我异常恐惧，其严重程度史无前例。渐渐地，我开始出现妄想，认为喉咙正在慢慢闭合，我以为自己快要死了。当然，

[1] 古代战争中使用的一种金属铠甲，由于其材质构造与外观的奇异，可称为真正意义上的“铁布衫”。

后来的事实证明我的咽喉并没有问题，而我在几天之后才逐渐摆脱了那种恐惧。

一个星期四的下午，我去找临床催眠治疗师唐娜咨询。与以往犯病时一样，那天我一句话也说不出。唐娜以口头的引导方式让我放松肌肉，通过想象让我进入了深度催眠状态。我彻底放松下来后，她带着我进入了一座图书馆，我被写着“希瑟”名字的一些书所吸引。我打开了一本书，里面的书页已经破损发黄，其中一页的右侧是一幅彩色插图，就像神话故事书中的图片。那上面画着一位骑士站在一匹跪倒的白马前面，骑士身穿锁子甲，左手拿盾牌，右手握着剑。他深色的卷发盖住了右眼的一部分，消瘦细长的面庞还有些苍白。

唐娜指导我进入那幅图画，瞬间我便从希瑟变成了那位骑士。战斗让我极度劳累，非常饥饿，但我心中依旧充满了强烈的荣誉感。我发誓打赢这场战斗，可内心又感觉这不是一场正义的战争。我不怕死亡，甚至愿意光荣牺牲。而且我这一生从未爱过一个女人，只是深爱着我的战马。

唐娜又引导我向过去推进了一段时间。我发现自己站在绿色的草地上，右手紧握着剑正在奋勇杀敌。而现实是我正躺在治疗师的椅子上，右手紧握着高举起来，好像拿着一把宝剑，左手则像是握着一面盾牌。即使唐娜也无法让我松开紧握的双手。

突然我的喉咙被人刺了一刀，由于失血过多，我感到一阵窒息。坐在唐娜办公室的椅子上，我感觉自己的喉咙正在闭合，于是我开始用力咳嗽。唐娜引导我离开身体，像旁观者一样来看这个场景。我试图按她的要求去做，但是疼痛和窒息非常真切，我无法摆脱自己的身体。最后，感谢上帝，疼痛终于消失了。我飘浮起来，除了安详，再无其他感受。渐渐地，我松开了紧握的武器，双手极为放松。

这是一种我从未体验过的安详感，没有疼痛，没有挣扎，只有包容一切的宁静和奇妙无比的飘浮感。我没有丝毫的紧张感，只感到非常自由，不受束缚，好像进入了一种永恒的状态。我真希望永远留在那里，可是我听到唐娜在跟我说话。我不想离开骑士的身体。不过，唐娜最终还是引导我离开了那段生命，重新回到今生。

回溯体验结束时，我感到非常舒适。当我拥抱着唐娜向她表示感谢时，我惊讶地发现，我的嗓音既清晰又洪亮。最初，我的嗓音嘶哑，讲话如喃喃自语，现在，我又拥有了清脆的嗓音。难道是重温骑士的死亡过程治愈了我的语言障碍？也许只有时间才能给出答案。无论如何，我感到非常愉快。

随后几天，我每天清晨醒来后嗓子都很正常。而且每次接打电话时，我都

非常高兴。我开始渴望了解骑士的历史，并醉心于徽章研究。

我终于明白为什么会喜欢某些文化、音乐、艺术和标志，为什么会表现出某些古代的行为和怪癖，为什么会遵守陈旧的道德标准和行为规范了。我更加深刻地了解自己的恐惧和优势，以及它们的根源。虽然治疗效果令人惊讶，我对自己的某些性格也有了深刻认识，但是这些回溯记忆还未让我感到敬畏。

在这些经历之后，我对中世纪历史产生了浓厚兴趣。直到今天，我仍然心存好奇，但是已经不如原来那样强烈了。我知道，过分注重细枝末节可能会错失正确的宏观认识，因此，与了解我的前世曾是一名骑士或是其他什么人相比，我认为从中获取真正的信息更为重要。如果我们能够认识到生命远比我们今生了解的内容丰富得多，那么这带来的影响将更加深远。

我想，其中的一个影响便是，我们是永恒的。我们将与过去的世代相同的灵魂继续生活在众多生命时期，而且永远都可能相遇。所以，“直到死神将我们分开”这样的说法是不正确的，因为死亡根本无法将我们分离。

曾经被我们伤害过的人将在另一个世代回到我们身边，让我们有机会弥补前生的过错；同样，前世对我们造成伤害的人也会重返我们的生活，纠正他们曾犯下的罪恶。我们将会重新遇到家人、朋友以及我们伤害过的人。如果我们不能忘记仇恨和愤怒，甚至还想去伤害他人，那只能继续浪费我们的时间和精力。尽管我们要上千次地面对相同的问题和灵魂，我们仍然能学会仁爱，令我们的关系更加纯净。

此外，我还认识到，自己并非所熟悉的“希瑟”，我只是穿了一套“希瑟”的衣服，没准下次穿的就是一套“亨利”的衣服了。退一步讲，这能使我以更加客观的方式来审视各种冲突与危机。我不过是正在体验希瑟的一个“意识”而已。现在，我试图让自己摆脱压力，可这很难做到，因为这些感觉强烈而真实。即使当我成为那位骑士时，也有同样的感受。那么，到底哪种感受才是真实的呢？感受的真实性是否取决于其品质与强度？希瑟的感受又是否比骑士的感受更加真实呢？实际上，体验的力量是相同的。而我究竟应该注重哪种体验的力量？最后我得出结论，这些体验其实都不真实——只有体验背后的意识才是真实的。

这些感觉及认识上的变化影响了我对疾病的看法。同样地，它们也影响了我对希瑟身体的感受，以及我和希瑟对变故所做出反应的理解。“我的”慢性疾患不再属于我个人，我不再拥有它，它只是希瑟正在体验的某种东西，她之所以会出现这种体验，很可能是某种原因造成的。它是一种教训，必须通过身患

疾病的方式才能吸取。这使我不再受到个体局限性的影响，并从体验的情绪波动中脱离出来。

我们降临人世的目的就是为了学习仁爱和宽恕，只有学到这些，我们才能“毕业”。我的生命只是为了验证一个新的真理。虽然这个观点已经说了一千遍，表达方式也有上千种，但是完全无法与真实的体验相提并论。亲身感受之后，我再也无法拒绝这一新的认识。

——希瑟·里韦拉

希瑟出色地概括了转世记忆的深刻内涵，它远远大于我们的身体与大脑。我们是不死的精灵，以物质方式降临人世只是为了学习希瑟所说的道理。理解轮回转世这一事实，可以使我们消除对死的恐惧，了解身体死后意识还会继续生存。曾经你有过生命，只是在那个世代死亡，而现在，你再次降临人世，以崭新的不同的身体重新生活。通常，身体在上个世代死亡后会继续生存，并在当前世代转化为婴儿的那一部分被称为灵魂、精神或永恒的意识。我们是有灵魂的，或者意识永不终结，这一认知毫无疑问是思想的一次重大解放。我们意识到我们是精神生命，并非只在一世短暂存活。我们是永生的，因为我们从未真正死去。那么，还有什么值得恐惧的呢？

如果你小的时候没有接受过轮回转世的教育——我以前就没有接受过这种教育，而且根本不相信这样的说法——并不意味着这种观念是错误的。你应该保持一种开放的心态，继续从这些事件中学习知识，从而发挥你最大的潜能。希瑟就是一个典型的案例，她的生活也因此发生了重大转变。

咽喉或脖子在前世遭受的创伤，可能真的会在今世导致语言障碍，但也有可能存在其他致病因素。你可能在前世说过什么话，并为此得到惩罚，甚至被杀死。因为话语本身可能是致命的。为此，你在今生将怀有强烈的自我反省的愿望，甚至说话时谨小慎微避免出现同样的错误。因为话语也可能招致杀身之祸。

当因果关系被揭示之后，相关症状便会消失。就希瑟而言，她身体的问题则迎刃而解。对米拉的客户及下一案例的主人公吉奥尔吉奥来说，症状的本质是情感层面的，而症状在身体或精神上的外在表现并不重要。下面这个治疗范例适用于所有人。

## 生活充满了各种可能

我对一位客户进行的一次治疗特别有趣，非常感人。这不仅缘于丰富的故事情节、深刻的意识和明确的情感治疗效果，还因为他会讲两种我们两人都不懂的语言。

在那次治疗中，吉奥尔吉奥发现自己置身于古代中东某个拥挤的房间里，他正和一群人觐见当地的国王，他们都是难民，希望在这个国家定居。通向国王宝座的通道两侧站满了仆人，还有一位大臣正向国王耳语着什么。与此同时，他们正焦虑地等待着国王的决定，这是一个重要的决定。

国王站起来走下台阶，然后说：“Anan shatlan temuk。”

他们都听不懂这种语言，谁也不知道国王说的是什么意思，于是紧张地小声相互询问着。士兵将他们团团围住，他们非常惊慌，担心可能被处死。但是，他们的命保住了。国王允许他们住在郊外一个单独的指定区域，那里土壤贫瘠，粮食产量很低。大多数人开始饲养起牲畜，他们生活得非常艰难。我要求吉奥尔吉奥走进他的房子，看看他生活的地方。

当他再次说话时，不禁流下了泪水。“我是一个十几岁的女孩，妈妈很爱我，也经常告诉我，无论我们身在何处，生活总是那么艰难。我相信她，认真地听她的话。我同意她的观点，所以我们必须非常勤奋。”

“她是否悲伤？”我问，“她的心情是否非常沉重？”

“不，她并不悲伤，她只是在告诉我真相。这是我们的命。”

这位女孩，也就是那个世代中的吉奥尔吉奥，她接受并牢记这些话。她亲身感受了这些现实，而且从未怀疑母亲的观点。

吉奥尔吉奥告诉我，“她”是那个家庭的独生女，名字叫阿纳什。我问她阿纳什母亲的情况。“她就是她今生的母亲。那个世代的她比现在要严厉得多，但是她们属于同一个灵魂。”

阿纳什的父亲是个高个子男人，秃顶，留着胡须。一天，一群士兵来到她家，就在门前用梭镖将她父亲杀死了，因为他盗窃了什么东西。妈妈知道父亲犯了罪，担心很有可能发生不测。士兵来到时，她早已做好准备，将女儿藏了起来。

“这件事的重点不在于父亲的死，而是母亲对此做出的反应。它印证了她所

有的信仰和对我的教育——生活充满了痛苦与艰辛，这就是我们的命运。今天，我的母亲仍然对我这样说。”吉奥尔吉奥解释道。

阿纳什长大后嫁给了一个城里人。许多年来，阿纳什部落的许多年轻人通过婚姻或工作，渐渐地融入了这座城市。我问，阿纳什是否经常回家探望母亲。

“是的，”吉奥尔吉奥说，“我拿着橘子去看她。”

吉奥尔吉奥流下了眼泪，他的嗓音透露了他内心的情感。阿纳什经常偷偷拿扁圆的面包和橘子去看望母亲。现在，阿纳什的生活稍稍改善了一些，她住进了真正的房子，不再是帐篷或者窝棚，尽管他们依然没有多少钱。阿纳什的丈夫是一名磨坊主，所以他们的食物还算充裕。她的丈夫是犹太人，虽然同样都是少数民族，但犹太人融入社会的程度要比阿纳什所属的部落高得多。此时，扮演阿纳什的吉奥尔吉奥开始讲另外一种语言：“我的希伯来语都是在那里学的。”

阿纳什生命中的另一件大事是她的母亲去世。“我母亲年老多病，我摸着她的脸，她要死了。我告诉她，我爱她。她瘦骨嶙峋，非常虚弱。然而此时，我们两人的心贴得很近。”

“你感觉怎么样？”我问。

吉奥尔吉奥说：“我感觉非常、非常担心。她是对的，生活太艰难了。”

在阿纳什的那一生，吉奥尔吉奥需要认识到生活的苦难只是一种主观想象，只是对生活的一种看法、一种信念。在当前世代，他仍然坚持这种观点。其实，生活并不全是痛苦与折磨。变化可能以人们永远无法预测的方式来实现，事物则可能以人们永远不能想到的方式去发展。这是吉奥尔吉奥和他母亲需要学习的非常重要的一点。他一直发自内心地认为，生活是一场痛苦的挣扎，并且他一生中后来发生的事情也都验证了这一观点。生活中充满了各种可能，而奇迹也真的会出现。他们两个都应该了解这一点。

在今生，母亲仍然以教育阿纳什的方式来教育童年时期的吉奥尔吉奥。于是，吉奥尔吉奥的内心形成了与母亲相同的观点，而且在描述回溯体验前的困难生活时，仍然认为生活是一场永无休止的战争。这种想法体现在他生活的方方面面：他的职业生涯、经济能力、人际关系，甚至是他作为一个艺术家的创造性表达。

在我们实施回溯体验后，吉奥尔吉奥决定放弃生活即挣扎的信念。他意识到阿纳什产生这种信念的环境条件在他的生活中并不存在，现在他已经变成了另外一个人。他没有必要保持负面心态，也无须担心无力控制现实。他知道自

己有能力进行选择，更不必非得通过母亲的双眼来观察世界。他最终决定，对生活中积极的一面心存感激，而不是视而不见；并试着将注意力集中在消极方面，特别是将其视为呈现在生命中的一系列奇妙机遇和赐福。

我们的回溯体验已经过去一年多了。通过与吉奥尔吉奥交谈，我发现他发生了永久性的变化。前世回溯给他带来的认识是使他不必要人为地制造生活障碍。他现在明白，生活充满了各种可能，奇迹真的会出现。

——米拉·凯利

我在本章的开头说过，我们在成年时期遇到的事物可能会证实或否定我们童年时期接受的教育，或者是我们接受但未消化或验证的观点与态度。吉奥尔吉奥的故事就是一个典型案例，它使我们认识到早期的观点和认识可能是扭曲的，甚至是错误的。最初，新认识可能看似奇特、怪异，我们不熟悉它们，但随着时间和耐心的增加，真理总会被接受。米拉以高超的技巧指导吉奥尔吉奥进入了更高的境界，他的生活也因此变得更加圆满和快乐。

吉奥尔吉奥和他的母亲，在当前世代和前生世代都认为生活是艰难的。事实上，持有这种观点的人并不在少数。多年来，许多读者和讲座学员都曾问我，我们为什么要降临到这个充满艰辛的世界，为什么不可以一直待在另外一个世界？那个世界如天堂一般，没有这个世界里所有的负担与痛苦。

这是一个非常复杂的问题，涉及到更高层次的精神境界，如同试图了解上帝的思想一样艰难。我的回答虽然不够完整，却也能对一些人起到一定的作用。

我将物质世界的生活比喻为孩子第一天上幼儿园，我们必须离开熟悉的舒适的家庭环境前往学校，在不同的年级和教室中面对各种艰难的学校生活。孩子并不愿意这样做，他们会说：“为什么我要上幼儿园？为什么我不能一直待在家里？我在家非常快乐。我不想上学！”

但是，这个孩子并不能认识到学校的目的和价值：接受学校教育，学习众多课程，为某项职业做准备，为社会提供服务，维持生计，与人交往等等。同时，这个孩子也不知道家庭是会变化的，父母将会老去，一切都发生变化。

我们就像这个幼儿园的小朋友，并不能完全理解为什么要到地球这所学校来学习。但事实是，无论出于何种原因，我们已经进入了这所学校，而且必须

充分利用这个机会来汲取精神知识。然后，就像孩子在学校度过了漫长的一天一样，最终回到家，回到我们真正的家。

## 寻找内心的安宁

我和丈夫参加了你在洛杉矶举行的讲座。我之前做了一个梦，所以在最后一刻从休斯敦预订了机票。那次我梦到你握了握我的手，然后对我低语了几句。过了一会儿，直到你和我丈夫握手时，我才彻底明白了其中含义。你告诉他，我今生不会有子女，因为在我的两个前世中，我曾失去了两个孩子，所以今生我不敢再要孩子了。哦，听了你的话，我心里很生气。其实我并不是害怕生育，只是厌烦了怀孕，因此采取了顺其自然的态度。我决定参加你的讲座，必须要弄清这到底是怎么回事！

在你上午举行的前世回溯讲座中，我的脑海中浮现出了这样一幅画面，一位白人妇女和丈夫、儿子一起在山中生活，就是那种简单安宁的生活。回溯结束后，当你询问大家的感受时，我感到一种纯粹的满足与安宁。并且我意识到，拥有什么样的生活并不重要，重要的是让自己感到安宁、热情、耐心与仁慈。只要我能够从那段生命里、从你的著作和佛教学说中受益，我就会感到满足。所以，有没有孩子并不重要。事实上，我是一名儿科牙医，因此每天都会接触到孩子，这令我十分快乐。谢谢你让我获得了这种全新的认识。

——米歇尔·林

米歇尔的故事虽然简单，而且故事的结尾可能没有全部写出来，但是意义重大。我相信，在她的多个生命世代中，她可能养育过成千上百个孩子；到了今生，她每天都在照顾孩子。回溯体验后，她获得了珍贵的思想认识和精神智慧，真正认识到热情、耐心、仁慈是获得生命解放的向导，这是件极为难得的事情。米歇尔根据自己的经验抓住了问题的本质，从而获得了深刻的认识。

多年以来，曾有许多女性患者向我提出过生育方面的问题。在前世障碍被移除（例如担心再次失去孩子）或者经过深入理解逐渐接受后，她们降低了紧



张的情绪，很多人又怀上了孩子。如果米歇尔能够继续以满足、平和的心态去生活，并对现有的生活保持乐观的态度，她怀孕的几率就会大大增加。

下面两个故事就是对这一主题的进一步延续。

## 最后的机会

几年前，布莱恩在佛罗里达州一座大礼堂中举办讲座。我们来得比较早，布莱恩到讲台前忙着检查音响、照明和各种设备，我则在最后一排坐下，耐心等待讲座开始。不一会儿，一位年轻女士走进礼堂，手中还推着一辆婴儿车，里面躺着一个漂亮可爱的小女孩。她在我附近的一个座位上坐了下来。我很喜欢小孩，喜欢他们的味道，还有细腻的皮肤、毛茸茸的头发和天真的笑脸，他们总是让我回想起我那已经成年的孩子们小时候的样子。

我和那位年轻母亲就小女孩随便聊了几句，然后我向她做了自我介绍。当她知道我是布莱恩的妻子后，说道：“你可能并不知道，是你的丈夫帮助我生下了女儿。”

任何为人妻者都不愿听到有人这样谈论自己的丈夫。不过，我曾接受过社会工作者培训，于是我不动声色地回答道：“哦？说来听听。”

她告诉我，她一直想要一个孩子，结婚不久，她和丈夫便试着怀孕。然而，一个月又一个月，他们一直没有成功。他们也向相关专家进行过咨询，可无论如何就是怀不上。数年来，她进行了许多治疗与调养，有时甚至遭遇痛苦与尴尬，可惜他们总是以希望开始，又以失望结束。后来，她准备到另外一位专家那里接受新一轮治疗。当她开车去赴约时，内心已打定主意，如果这次还不能成功的话，便不再尝试了。她真的已经受够了。

在候诊室等候时，她看到周围有很多已经怀孕的女士。这让她想起了《前世今生》这本书以及灵魂选择父母这一理念，她记得起那些灵魂可能是家庭成员或已经过世的朋友。于是她抬起头望着天花板，就在众人面前大声说：“好吧，如果你们有谁想回来，现在正是时候。这是你们与我团聚的最后一次机会！”

或许真的有人听到了她说的话。那次治疗过程十分顺利，九个月以后，这个漂亮的小女孩就降生了。

——卡罗尔·魏斯

对于这个孩子的降生，我可能起到了一定作用，不过我本人也生育过好多孩子。在我的多个世代里，我曾做过男人，同样也做过女人；也曾表现出各种种族、宗教和民族特征。其实所有人都是这样，因为生命的本质并非身体，它只是我们临时的家。我们只是从一个生命转移到另外一个生命的灵魂，并从中去学习如何在地球上实现我们真正的精神本质。

从身体认同到灵魂认同的认识变化是我们生命历程中的一个关键步骤。了解一个人的真正本质能给我们带来自由，还能治愈创伤。自我意识或世俗思想很容易受到日常事件的影响，但在灵魂层面上，深层次的安宁并未受到日常生活和外界冲突的影响。相反，更高层次的认知有助于内心的平和，让我们敞开心扉、爱人爱己。

下面这则故事的主人公詹妮弗，有一天在一个按摩师的诊所进入潜意识，看到了自己数百年前的样子。这段前世经历给她的身体带来了创伤，也让她在心理上产生了生育恐惧。正因为她认识到了这一点，她的思想发生了转变，最终她就像卡罗尔故事中的那位年轻女士，和米歇尔一样，体会到了做母亲的快乐。

## 悲哀的创伤

我记得佛教有这样一句话：“当学生准备好了，老师就会出现。”2004年11月，我正在一家书店寻找一本名叫《飞往拉斯维加斯》的书时，魏斯博士的新书忽然跃入我的眼帘，我毫不犹豫地买了下来。一上飞机，我便迫不及待地读起来，直到五个小时后飞机降落时我还舍不得合上书。这本书对我的影响与魏斯博士的其他书很不相同，我想可能是时机的缘故。我已经做好了聆听教诲的准备，并计划在我的生活中进行尝试。

我是一名获得认证的临床社会工作者，非常渴望学习用前世回溯为客户进行治疗。令我惊讶的是，我得知魏斯博士数日后将在迈阿密书展上演讲并签名售书。我参加了他的这次演讲，接受签名时我向他讲述了他的书给我带来的感受，并希望能跟他进一步学习。魏斯博士非常和蔼，尽管排队的人很多，他仍然耐心地与我交谈，鼓励我参加他明年在得克萨斯州奥斯丁举办的专业培训。我参加了那次为期一周的培训，并很快将学到的技巧运用到了实践之中。

尽管我曾读过几本关于前世回溯的书，参加过数不清的讲座和研讨会，也拜访过几位从业者，但是我并未有过真实的回溯体验。我有感觉，甚至有时是嗅觉，可是回溯的情景从未彻底形成。我第一次真正的前世体验发生在一次颞下颌关节紊乱的按摩治疗过程中。

我的丈夫出了一次交通事故，经人介绍去一位按摩师那里接受治疗。第一次治疗后，他鼓励我也见一见那位按摩师。我患这种病已经很多年了，而且症状越来越严重，所以我很快便预约了治疗。

按摩治疗进行到一半时，我感觉非常舒适，我尽量放松，其他什么都不想。此时，我忽然看到一些在我看来毫无意义的影像。接着我意识到，这位按摩师已经不再为我治疗下颌，而是将双手悬浮在我的头顶来回移动。后来我才知道，她在使用一种“身体情感释放疗法”。

“你看到了什么？”她问我。

我有点儿不好意思地说：“什么都没有。”

“你确定吗？”

“是的。”我答道。但是，在这些影像和她询问的激励下，我反问道：“你为什么这样问？”

她说：“我希望无论你看的东西多么丑陋，都要如实向我描述。”“非常丑陋”正是我想要使用的词汇，最后我鼓足勇气向她讲述了我看到的東西。最初，这些影像只是一些零碎的片段，慢慢地发展成了我在前世的某种经历。

我看到大海上有一艘轮船正驶向远方。船上有几个人，看上去有点儿像维京人。他们正在离我而去，我意识到自己被这些人扔在了—座孤岛上。这个场景至少发生在一千年以前，我感到既黑暗又恐惧。我摸了摸腹部，发现自己已经怀孕六个月了。

然后，我回想起谁让我怀孕并抛弃了我——他就是那个世代里我的父亲。他是船上的维京人中的一员，是他将我遗弃在了那座小岛上。我只是一个年轻的女孩。一时间许多情感如潮水般向我涌来：羞耻、尴尬、孤独、悲伤、愤怒、绝望。悲痛之余，我拿起一把短剑，从左下侧插入了肚子。我本想杀死腹中的胎儿，但是我想这个动作也可能让我送命。

之后，我又看到自己正在小岛上生产，只有我一个人。孩子生下来就死了。在这次体验中，我并没有看到这个女孩的最终结局，但我清楚地意识到这

是一次生动的前世记忆。我首先做的便是触摸腹部被短剑插入的地方。六个月前，正是这个地方莫名其妙地出现了皮肤病，还形成了一道白色的伤疤。我曾经看过几位医生，没有一个人知道那是什么，更不知道病因。经过很多治疗，这个伤疤总是无法消失，最终我不得不接受了活组织切片检查。

回家后我向丈夫讲述这次经历，并向他展示了前世中短剑插入的地方。让我惊讶的是，那个伤疤已经明显减小。第二天早晨，我醒来后发现伤疤竟然完全消失了。此后，它再也没有出现。

或许更重要的是，这件事成为一个转折点，于是我和丈夫准备要孩子了。我们已经结婚多年，对于是否要孩子也讨论了很多年，但是我一直没有做好心理准备。我担心孩子会出问题，担心孩子不爱我，更担心有孩子之后丈夫会离我而去，尽管他并没有这方面的任何迹象。而现在我终于明白了自己担心的原因：原来这种担心已经跟随我一千多年了。

我终于意识到再也不必拥有那个世代的伤疤了；事实上，当我了解到它的来源后，伤疤便彻底消失了。如今，我们拥有了一个漂亮的女儿，成为一对非常快乐与骄傲的父母。

——詹妮弗·威廉姆斯

这些故事都重复了前世生活中同样的主题，也说明我们严重低估了人类思想的能力与界限。詹妮弗的故事有许多这类意识扩展的成分，例如在前世的伤口位置出现了伤疤，然后伤疤又莫名其妙地消失了。正如我前提到的，研究者们已经掌握了大量数据，证明许多孩子的胎记都出现在前世创伤的位置。

如今，我们没有必要像过去数千年那样，一直背负着前世的恐惧与症状；试着发现并了解它们的根源可以让我们摆脱古老的沉重负担。它们不应该成为我们永久的伤痛。

因果报应不是惩罚，而是一次成长的机会。詹妮弗前世中将她遗弃在荒凉小岛上的那些维京人，就必须以某种方式对她做出补偿。他们将深刻地意识到杀戮是错误的，生命需要的是呵护，而非索取。到了来世，他们将通过自身的经历学习这个基本道理。这些经历可能十分艰难和痛苦，但它们并非报应，而是远离暴力的一条途径。

因果联系将会持续多个生命世代，人们可以在这段时期里重新建立、发展和完善各种关系。随着时间的推移，我们所爱的人会与我们携手同行，一起来学习生命的真谛。有时，他们教导我们；有时，我们教导他们。地球是我们的学校，我们既是同学，又是老师。当我们共同回忆起前世的生活时，我们的内心便会产生深刻的共鸣，我们的关系将会得到巩固与深化；我们会拥有持久的忍耐力，能看到生命多层次的联系和永恒的本质。

相互的理解让我们进入他人的内心与思想，这才是真正的情感交融。我们了解到他人恐惧、希望和行为的根源后，就不会从个人的角度来看待他们的行动了。明白了这些道理，我们才会更加善于忍耐与包容。

“理解是仁爱的基础。”一行禅师曾这样说过。下面克里斯蒂和她的儿子奥斯丁的故事深刻地阐明了这个道理。

## 勇敢面对挑战

在我的生命中，我将与你们分享所经历的一段磨难。它肯定是对我的一段严酷考验，我希望心甘情愿并充满尊严地接受。我有一个四岁的儿子，他患有一种医学文献中从未提及的罕见疾病。当时在妊娠的某些阶段，我经常出现轻微的呃逆<sup>[1]</sup>现象。事实上，拥有同样症状的孩子都没有幸存下来。这意味着，他是这种“综合征”的探险者，我们没有可以参考的资料了解他未来的生活能力。

除了丧失听力以外，我儿子面临的最大挑战是在运动能力和技巧方面存在困难。刚出生时，他的头甚至无法从一侧转向另外一侧。稍稍长大之后，他便戴上了眼镜。他在听觉、言语和吃饭方面都有障碍。在他九周时，支气管炎使他窒息，甚至吃东西都会出现困难。幸运的是，我是一名麻醉护士，呼吸支持正好是我的专业。（我想，这正是命运的安排。）从儿子奥斯丁出生六天开始，他便开始接受治疗，我们每周要做四到七次。为此我学习了手语并教会全家使用。现在，奥斯丁能跑几步了，他的手语已经相当熟练，还能说清50个左右的单词。我知道我们还有很长的路要走，并且我们正走在正确的道路上。他成为我生命

[1] 即打嗝，指气从胃中上逆，喉间频频作声，声音急而短促。这是一个生理上常见的现象。

中最伟大的导师之一，可他又最让我心疼。

在你的坦帕讲座中，我在第一次回溯体验时获得了非常奇妙的感受。那次我回到了一个身穿旧衣服、驾驶马车的年代。我们衣衫褴褛，衣服好像是粗麻布制成的。我正在爬一座山坡，与我同行的还有很多人，但大家都是分散开的。我似乎并不知道要去哪里，而且没有群体感。我可能在寻找一个跑掉的人。登上山顶后，我看到了一辆没有马匹的马车，它好像滚下山坡时被一块巨大的石头挡住了。人们都跑向马车，可我并不认识他们。当我听说受伤的是我的小儿儿子时，心里不禁一沉。他也是我今生的儿子，只是看上去相貌不同，不过灵魂是一样的。儿子躺在马车下哭喊着，我只能看到他的双腿。许多人试图将车子移开，尽管非常困难，但他们最终成功了，儿子被救了出来，我只是拥抱了他一下，便有一些我不认识的人将他接过去准备实施抢救。我非常绝望，因为他们根本不听我的话。

时间继续向前推移，我又来到了一座建筑里，人们把我的儿子转移到了这里。这是一座褐红色平顶建筑，由泥巴和土坯制成，应该是一座医院。我站在医院的入口却怎么也进不去，我的儿子死在了那里。我知道他需要我，我也想和他在一起，可我不知道为什么我没有进去。他是在陌生人的陪伴下死去的，那些人一直在哭泣。我始终无法原谅自己不能守护在儿子的身边。

尽管我束手无策，但我还是有了第二次机会。在那个生命世代里，我竭力为孩子辩护着。我的声音不够大，辩护也没能取得最后的胜利。尽管我需要和他在一起，我知道他也需要我，但是当人们告诉我应该怎么做时，我只是听着，没有做出任何反应。我们也没有其他朋友。到了这个世代，我成了一名护士。奥斯丁出生两年，我们便接受了 200 多次医疗会诊和救治。我从未离开他的身边。现在我终于明白，我为什么特别担心别人碰他，以及在没有我陪伴的情况下我拒绝让他接受任何诊断或治疗。在我的回溯记忆中，我四岁的儿子由于腿部受伤失血过多而夭折；在这一生，他也是在这个年龄开始独立行走的。后来，我为残障儿童创办了一所名为“希望、实现、学习、克服”（HALO）的非营利性学校，让他们接受治疗，学习手语。在听讲座的过程中，坐在我旁边的女人表示要为我们学校捐助一笔钱，帮助我们建造教育设施。这整个故事自始至终都非常连贯，我认为这是一次完美的体验，更是一种改变了我人生的巨大恩赐。我对此获得了极为深刻的理解。

——克里斯蒂·瑞勒

克里斯蒂是我们这所学校的一名研究生。她充满爱心，对奥斯丁和其他人付出了很多。她在马车和旧衣服那个世代的生活经历帮她为今生做好了充分的准备。她由此学到了很多重要的人生启示。

此外，讲座中坐在你身旁的那些人并非偶然。神的指引是一个非常完美的过程，它永远在起作用。实际上，偶然事件绝非真正的偶然，尽管当时我们并不理解它们的含义或者目的。不管我们将这些事件称为命运、巧合、恩惠、源场、宇宙意识还是其他名称，它们并非偶然。每个事件似乎都有其根源所在，随着时间和思考的增加，它们的意义必将浮现出来。

有时，一个高级灵魂可能会主动依附一具肉身，以便向我们传播重要的人生哲理。奥斯丁就是这样。他在出生时充满了各种缺陷，为克里斯蒂提供了表现爱心与同情的机会。她的爱是无条件的，她并不期望任何回报；她的同情是普适的，HALO 学校为众多残障儿童提供了令人感动的帮助，并非仅仅局限于她自己的儿子。

曾经有很多人问我，不断向上发展的灵魂为何执意选择肉身，经历各种痛苦与疾患的磨难。提出这个问题的人通常是患有孤独症、精神分裂症或其他严重精神疾病，大脑性麻痹或其他肌肉性损伤疾病或任何其他疾病病人的亲属，因为他们亲眼见证了这些病人遭遇的痛苦与艰辛。人们很多时候认为，这些疾病是因果报应。但是，正如我前面论述的那样，因果报应并非惩罚，它只是帮助我们学习和成长的一种手段。许多灵魂，尤其一些类似奥斯丁这样的高级灵魂，为了亲身体验它们带来的痛苦会选择这种疾患状态。在很多世代里，他们可能是付出爱心的人，现在他们则要学习接受爱的感受。爱心必须实现均衡。这个道理也为他人提供了展示爱心的机会。孤独症病人需要他人养育与呵护，这为许多人提供了展示爱心、慈善和同情的机会。这种情况并非是惩罚或者因果报应，而是帮助其他灵魂在心灵历程上实现伟大的进步。

我们周围一直不缺少聪明与仁爱之人。我们可能不会马上将他们识别出来，更不会将他们视为老师，这是因为我们的思维在起阻碍作用。

“这个小孩子怎么可能教我？”

我们内心其实已经形成了固有认识。

正如克里斯蒂和奥斯丁的经历那样，一个孩子的出生通常可以为这所生命学校提供丰富的教育机会，但是一个孩子的失去也可以是一次影响重大、意义深远的教训。下面这则故事就进一步探讨了这个问题。

## 寻找成功

2008年，我的客户安娜·西尔沃内尔·斯外特经历了一次前世回溯，这段经历至今仍影响着她。她向我讲述了自己的故事，大体内容如下。

多年来，我一直觉得自己在为成功制造障碍，例如工作刚有了起色，我就会调换职位到一个陌生的环境。于是我决定尝试前世回溯，以判断这个问题是否是另外一个世代生活经历的延续。

由于从未有过前世体验，我对再生转世与死后生活的态度也不确定，只是带着一些热情和好奇参加了一次集体活动，但期望并不高。当被问起这次写作的目的时，我重申了希望弄清自己为什么在取得一定成绩后便会辞职。

在十分放松和舒适的状态下，我进入了某个前世。我在那个世代名叫莎拉，是17世纪英格兰农村一个农庄的寡妇。我有三个孩子，老大是儿子，还有一对双胞胎女儿。我清楚地意识到，在那个世代我最喜欢我的儿子。儿子的父亲去世后，我接管了农庄，他成了我的得力帮手。我生活的全部焦点和唯一目的就是要保住这片农庄，维持整个家庭，确保它的独立存在。尽管生活非常艰辛劳累，但是多年来我一直很成功，并为此感到骄傲。在那个世代，对一位寡居母亲来说这的确是一项非凡的成就。然而，当我刚刚确信我们已经摆脱了贫穷与分离的恐惧后，我的儿子却在—场战争中牺牲了。他只有18岁。我能看到我在农庄里为他守灵，他的去世给我带来了毁灭性的打击。我知道，如果他是在国外作战牺牲的，尸体便不可能运回家中。此外，我还清楚地知道他并非自愿入伍，而是受到了某种威胁被迫参军的。

对我来说，这是彻底的失败。多年来，我一直非常辛勤地劳作，坚守着自己的农庄，希望以此确保孩子们的安全和家庭的完整，可以为他们提供一种相对自由舒适的生活环境。由于无力阻止儿子入伍参战，我失去了自己最珍爱的孩子和唯一可以依靠的帮手。此后，我总是莫名其妙地看到儿子身穿美国内战制服牺牲的影像。这实在令人费解。

随着回溯的进一步深入，我发现自己仍然在农庄劳作，希望为女儿们留住这片土地，只是我再也不是以前的自己了。后来，我的一个女儿结婚生子，直到我去世后，两个女儿一直都生活在那里。即将离开人世时，我认为自己付出



的巨大牺牲和艰苦劳动完全毫无意义，因为我没有保护好自己儿子。

集体回溯活动结束后，我的情绪一直非常激动，为几百年前失去的亲人心痛不已。为了寻找答案，我第二天在网上进行了查询。根据我目前掌握的知识，我并不知道那个世代在英国土地上发生过哪些战争。虽然我对美国兵役制度非常了解，但是并不清楚那个世代英国是否存在类似制度。我惊讶地发现，从17世纪中期到末期，英国发生了三次内战。于是，我看到儿子身穿美国内战制服的影像的合理性大大增加——这是美国唯一一次内战，我对它相当熟悉。这是我的大脑就儿子死亡这件事向我做的最为清晰的提示。美国内战期间，南北双方许多士兵都受到了威胁，很多是被当地统治者、贵族和军官强迫入伍的。英国农村地区的人民对战争大多持中立态度，既不支持议会，也不支持国王。为了保证自己的地位，对立双方只能逼迫或诱骗身强力壮的年轻人入伍来充实自己的军队。我马上意识到，我的儿子在那个世代死于英国内战，他的确是被强征入伍的。虽然我们是“自由土地保有人”，但是并不富裕，社会地位也不显赫。因此，我的儿子正好是军队征用的对象，不可能被刻意漏掉，即使他的家人也没有办法让他逃避兵役。历史资料显示，大约有18.5万人死于内战——相当于英国当时所有男性人口的四分之一。

我终于知道，那个世代的悲剧一直延续到了我新的生命时期，并让我一直相信，无论我多么努力或者多么成功，失败都是无法避免的，总会发生一些我无法控制的因素和无法预测的结果。莎拉的悲剧一直折磨着我。这是我到了关键时刻就会跳槽的本能根源，我尽力忘记莎拉和她的家人，并试着思考今生如何取得成功。此外，我了解到我今生的大女儿就是我在那个世代中结婚生子的这个女儿，她在那个世代的儿子（也就是我的外孙）在这一生则做了我的儿子。今生我的儿子与女儿希望获得我的关注与赞许，这一需求就来自莎拉那个世代的生活体验。由于过度悲伤和绝望，莎拉从未像对待儿子那样关心过她的两个女儿和外孙。

现在，我正在努力追求自己的梦想，到爱尔兰出版我的第一本小说，抽出更多的时间照看我的三个孩子，享受天伦之乐。我非常感激莎拉不知疲倦的工作精神，更感激自己有机会放松并享受人生——这是她从未体验过的。我知道，前世的悲剧还在影响着我。于是，我时常提醒自己要超越这段经历，寻找恐惧的原因，让莎拉的悲伤随她的儿子一起埋葬在英格兰。

——梅兰尼·哈勒尔

梅兰尼的客户安娜能够及时修复古代英格兰生命时期的创伤，从而消除了障碍将自己解放，同时也改善了自己的家庭关系，并尝试写作最终获得了成功。她还能认出由那一生投胎转世来的灵魂，以便更好地理解他们今生的恐惧与需求。我们的生命历程总是伴随着许多相同的灵魂，它们通常转化为不同的人际关系，例如在安娜的故事中，一个外孙变成了她的儿子。曾经朦胧的生活形态经常得到延续，并在今生重复出现。通过识别与理解，前世消极的生活形态可以得到改善。

安娜明智地找到了理疗师梅兰尼，明确自己对成功恐惧的原因。多年来，尤其在我从事精神病治疗期间，我曾注意到许多人认为自己是失败者。他们没有实现某些目标，所以感觉自己不“成功”，他们追求的可能是经济目标，家人的一点赞许，童年的一个梦想或者是他们一直未能实现的任何东西。我曾为许多企业或组织机构的负责人、著名演员、体育明星等治疗过，在很多人看来，他们都是成功人士，可他们总感觉不成功、不满意，甚至悲观失落。

父母、社会和文化对成功的主观评判对我们产生了太多影响。我们是灵魂，不是机器！我们降临人世是为了学习爱心、同情、仁慈与和平，而成功应该是以这些因素来衡量的。我们是不是更加善于理解并体谅他人？如果是，我们就是成功的。事实上，灵魂坚守的是这些道理，这才是精神的核心。

对于那些事业已经成功却不快乐的客户，我们会把重点放在如何成为一个更加优秀、更有爱心的人的核心价值的认识上。从此，他们的观点开始转变。他们开始思考降临人世的目的是什么——我们所有人的人生目的是什么。我们并不是要做一本畅销书的作者，成为拥有一份可观经济收入的职员，或者希望成为明星；而是做一个更有爱心、富有同情心的人。成功可以用来推动精神历程，可以接触更多的人，但成功只是众多手段之一，绝非目的。人生的真正目标是帮助他人，如果你获得了这个目标，你终将成为某个畅销书作者或者百万富翁——也有可能不会。但是，这些并不重要。一旦你敞开心扉，一切都会顺理成章。

金钱并不邪恶，它只是与其他事物没有什么区别的客观事物，它可以用于美好目的，却不能像人际关系一样教会我们人生哲理。在我们的肉身生命去世后，我们无法将自己拥有的东西带到另外一个世界——那里拥有更高的能量和意识，并不只是另外一个物质状态。我们不可能将自己的房产、汽车、银行存款、钻石、头衔、荣誉、地位或者任何成功的象征带到那个世界，因为这些都是暂时的。真正永久存在的或者说我们可以随身携带前往其他世代的只是一颗优秀的心灵。

一旦拥有，它就永远不会失去。

在下面的故事中，布鲁克谈论了她带入当前世代的東西：对孤独长达两千年的恐惧。

## 每个人的生命都无比珍贵

我参加了你在2011年举办的“海上，我能行”的系列讲座。讲座期间，我得到了良好的治疗效果。

我在四十出头时已经是一名非常成功的医生了，但是婚姻一直是困扰我的一个难题。我的婚姻并非像许多人具有的“将来有一天我愿意”的正常感受，我总感觉如果自己不结婚便会死去。正如你能想象的那样，这种感受会吓跑长期交往的男友，甚至让对方不敢如期约会。

在集体回溯的过程中，我发现自己正裹着蓝色的帆布毯子，出现在公元1世纪时今天的阿富汗或巴基斯坦的某个地方。你告诉我们要注意自己的双脚，可我突然意识到自己的脚已经没有了知觉，它们皮包骨头，而我从腰部以下则完全处于瘫痪状态。我被自己的部落遗弃了，只能整天沿街乞讨。我孤苦伶仃，非常伤心，最终被活活冻死了。

当我从自己的身体中飘浮起来时，我开始冲着在花园中陪伴我的耶稣尖叫。“这不公平！没有人应该这样生活！”我喊道。他让我放松下来，然后向我讲述这次人生的意义。他还告诉我，死去的并不止我一个，恐惧已经过去，我会得到医治的。

我从睡眠中醒来后，感觉与过去全然不同。我的忧虑与恐惧竟然完全消失了。我开始约会，而且无论发生什么事情都能泰然处之。陪我一起航行的最好的朋友提醒我，过去当我情绪低落时就会说：“如果我找不到合适的男人，就会孤独地死在路边。”我只是在无意识地谈论前世，真是太奇怪了。今生，我不可能孤独地死去，很多家人陪在我的身边。我只是一直带着前世的哀伤而已。

我彻底改变了。我真的相信自己已经治愈了，就像那个因为前世的创伤恐惧水的人和担心他人触摸自己脖颈的人一样。

——布鲁克

我们很多人好像一出生便存在创伤后应激障碍（PTSD），其实这种障碍源自某个前世的痛苦经历。当因某件事情激起痛苦或烦恼的记忆时，一个身患 PTSD 的人就会表现出紧张的情绪。虽然创伤已经不复存在，但是他又会重新回顾一遍前世经历。例如一辆汽车逆火发出的声音，会立刻让一个刚离开战场的战士本能地想起战场上交火的场景。尽管他现在处于安全的环境，甚至已经远离战场数百英里，但本能上他还会返回战壕，为生存激战。我们都会携带前世的憎恶、创伤、恐惧、负担、爱意、兴趣和关系等激烈因素，并会在灵魂和潜意识的层面记住它们，即便今生并不存在这些因素，我们还是会做出反应并采取相应的行动。或许，前世创伤应激障碍是一种非常真实普遍的现象。

幸运的是，这种疾病是可以治愈的。它无须实施冥想训练，只需一次回溯治疗便能痊愈。仅仅一天之内，布鲁克对孤独、死亡持续了一千年的恐惧便消失了。自从消除了妄想与恐惧感，她的生活马上焕然一新。

布鲁克非常庆幸能够见到耶稣，并有机会聆听他的解释与教诲。这个世界充满了善意和无穷无尽的关爱，我们每个人都会受到最高神明的护佑。只要我们牢记人生的本质，将内心、思想与毫无保留的爱相统一，就会发现尘世就是天堂。

布鲁克的故事使我认识到，如果我以善意、同情与博学的态度去积极面对世界，就不会固执地依附于任何结果。就算我帮助的是一个人、十个人，乃至一千万个人，结果都不重要，因为这是我无力控制的；实际上更重要的是爱心与行动。这对我们每一个人都适用。

布鲁克所在的集体即使没有一个人获得某种体验或者脱胎换骨式的认识改变，讲座本身依旧是一次巨大的成功。布鲁克得到了治疗——这是一段多么奇妙的经历。我相信，每个人的生命都无比珍贵。

下一则故事的作者特里经历了一次逆向“前世创伤应激障碍”，她的前世完全没有任何压力与忧愁。通过回忆前世的快乐感受，她的今世生活变得更加幸福与满足。

## 简单的生活

2008 年年底，我和家人发生的一些事情使我很长时间都感到极为压抑。这一点不像我的性格，还是让我先描述一下到底发生了什么吧：我与我的一个孩

子发生了激烈争吵，我另一个孩子还离了婚，我父亲在与癌症斗争多年后不幸辞世，我本人的身体也出现了严重问题。这段时期，我感觉自己非常孤独，工作方面也毫无起色。

2009年5月，我前往圣地亚哥参加了名为“我能行！”的会议，聆听了布莱恩·魏斯举办的一次讲座。那期间，我购买了他的关于前世回溯的光盘，并在数周后观看光盘时，遭遇了一次非常奇妙的回溯体验。

从圣地亚哥回家之后，我每隔一两天就会做一次回溯训练。我常在安静的午后舒服地躺在床上聆听光盘。一天，我感到特别哀伤与压抑，于是习惯性地打开光盘。由于时间充裕，我便开始了冥想回溯训练。我非常伤心，便哭了起来。

过了一会儿，我停止了哭泣，开始认真倾听布莱恩的指导。我回忆起了自己在芝加哥的一段前世经历。事实上，我和丈夫在两年前一起游览那座城市时，我就感觉非常放松，也很喜欢那里，尽管我以前总认为它太大，不招人喜欢。

回溯过程中，我发现自己是20世纪40年代的一个年轻女孩，二三十岁的样子，名叫珍妮。那时我还是单身，身材苗条、青春靓丽，是一位职业女性。我被任命为公司副总裁的行政秘书，然后又为总裁服务。我的公司位于一座现代化的大型写字楼内，是一家知名保险公司。虽然我对婚姻和生育不感兴趣，但是对自己的生活感到非常满足与惬意。我没有组建家庭的想法，因此很少与异性约会，不想也不需要男人陪伴。我可能是个孤儿，所以才习惯了形单影只。

我能清楚地记得自己最喜爱的装束：一件七分袖的绿色与米色相间的格子西服裙，搭配长筒袜和高跟鞋；里面则穿着白色文胸和“老妈妈”式内裤及吊带袜；我还留着短发，上面喷了大量啫喱，有些俏皮的样子。到了晚上和周末，我就会换上白色的自行车运动裤和休闲运动鞋。我也不需要汽车，因为我就住

在公司附近。

我没有家庭琐事的缠扰，更没有孩子，与和我一起工作的关系密切的女朋友们比起来，我自认为非常自由洒脱。因为我见证了她们不同的情感波折以及怀孕生子。

我很喜欢珍妮的生活方式。我很快乐，没有一点儿烦恼。我时常徜徉在密歇根湖畔，在公园拿着面包屑喂小鸟，然后去路边小店购物闲逛。我的公寓不大，却十分整洁舒适。而且每次职位晋升，我都会换一套更大的房子。

我非常思念珍妮的生活——我的生活。或许我很早便去世了，除了“想家”以外，我还觉得生活存在许多不足。她的生活，或者说我作为珍妮的生活，并

不是以我想象的方式结束的。珍妮的生活是解决我目前压抑与烦恼的关键。我相信，在珍妮生活的那个世代，我的灵魂得到了令人难以置信的满足，我很可能因此才产生了想要离婚独自生活的想法。回溯体验后的第二天，我就感到心情明显开朗起来。这很大程度上是因为我认识到，尽管今生我非常渴望独自一人生活，但是我仍然选择了婚姻，养育了几个孩子。这次回溯体验六个月以后，之前的那些感受在不知不觉之中已经悄然消失了。我不再一心期望独自生活、保持单身、做一名秘书等等。这些想法已经从我的脑海中消失了，我以更加快乐的心态继续今世的生活。

——特里

前世体验的明显效果通常表现为症状的消失。只是凭空想象更加简单的生活，并不会消除哀伤、压抑和妄想；而一次真实的记忆却能产生这种治愈效果——事实也的确如此。特里的哀伤消失了，尽管依旧存在诸多问题与琐碎事务，但她能以积极的态度重新面对目前的生活，心态也变得更加平和从容。

认识可以体现在多个层面，并不一定局限于意识范畴。潜意识范畴的认识也具有同样强大的治疗效果。我们深层的意识能够探知前世生活，然后提醒我们：“哦，这就是纠结、恐惧、亲近、天赋、关系或症状的根源。我了解到这些，便不再需要它们，然后将它们忘记。”最终，我们就会被治愈。

体验可以帮助我们了解情感的本质。了解了负面情绪出现的根源，便会迅速使其消融。有时，这些负面情绪是由今生的某些事件和环境造成的，但它们也有可能是前世生活的延续，在今生重新显现。

宽恕那些曾经伤害过你的人，忘记你的愤怒，的确不易，但你会因此感到轻松自由。随着年龄和阅历的增长，你常常发现自己前生曾经遭遇过相同的事件。比如曾经有过愤怒的感觉消失了，愤怒出现后会存在一段时间，然后会消失，就像一片浮云，停留一会儿就会随风飘走。我们所有情感的表现都是相似的：哀伤来了又走，恐惧显现消失，忧虑有强有弱，挫折来而复去；伤害必然会愈合，绝望也会逐渐淡忘。这一切都是暂时的。

认识到前世的经历便足以治愈自己，如果身心的症状仍然存在，那就需要对前世经历进行深入的探索。

这种情况完全适用于汤姆。他是一名中年男子，曾参加过我的强化训练。在一次能量训练时，他的女友忽然感到腹部有种烧灼感。她意识到这与汤姆有关。训练结束后，汤姆证实了她的感觉是有原因的。他患上了胃癌，接受治疗时，尤其是放射治疗，就常常让他感到腹部有烧灼感。参加讲座的所有人都感到他很哀伤，情绪非常低落。

讲座后第二天，人们表现出的哀伤反应和他本人的压抑情绪变得愈发明显。他解释说，他失去了儿子；不久又失去了妻子。听到这里，大家都唏嘘不已，以为他的妻子和儿子去世了。事实上，去世的只是他的儿子，妻子只是在他的胃癌确诊后抛弃了他。对于他遭遇的一系列不幸，大家都非常同情，同时又很困惑，妻子为何在他如此困难的时期弃他而去。

不久，我们便找到了答案。在那次集体回溯训练中，汤姆本人找到了问题的根源所在。训练结束之后，汤姆马上向我们描述了自己的体验。我们发现他的脸色红润了许多，好像卸下了肩膀上的一副重担。他甚至还微笑了一下，这是我们第一次看到他笑。

在那次回溯过程中，汤姆回到了美国内战时期的一段生命经历，他与今世的妻子在那个世代的化身订了婚，但战争的爆发阻止了他们按期举行婚礼。战争即将结束时，他返回家乡与心上人团聚，途中遭遇了一股敌军。敌军开枪射中了他的腹部，位置恰巧是他今生患癌症接受化疗的那个地方。汤姆的灵魂离开了他的身体，远远看到未婚妻悲恸欲绝地哭泣，不停地摇动着他的尸体。他的头枕着她的双腿死去，她的泪水不断滴落在他的脸上。

汤姆终于明白了，今生妻子离他而去并非另有新欢或者嫌他有什么缺陷等原因，她只是无法亲眼看到他第二次死去——在不同的世代里，她还见证过失去亲人的其他场景。此时，汤姆释放出他的悲痛与恐惧，愤怒与哀伤。伴随着这种认识，他的病情发生了难以置信的好转。

在这周剩下的几天中，汤姆看上去好像换了一个人。他的情绪得到了极大改善，他也开始帮助他人。他真正意识到，妻子的离开并非出于私人考虑，只是由于内心的某种潜意识，她无法忍受再次失去自己的爱人。

他还发现，自己是不死的。他曾生活在美国内战时期，并作为一名战士遭受枪杀；现在他又返回人世，与同一个女人和同一个灵魂重新团聚。从这个方面来说，他是一个永恒的生命。同样地，他那刚刚成年便离开人世的儿子，也

并非真正死去了。

汤姆的体验令所有人非常感动。我们都能体会到他遭遇的磨难与痛苦，他突发的情感和认识的转变让我们异常惊讶。他做到了宽恕，也不再固执，并且重新燃起了对生活的希望。看到汤姆渡过这次危机重新恢复了正常生活，我们都很欣慰。

我们是相互联系的灵魂，因此发生在一个人身上的事情会同时影响到所有人。当一个灵魂重新获得希望时，从某个深刻的层面上来看，所有的灵魂也会更加充满希望。

汤姆放弃愤怒的经历使我想起了最近读到的一则寓言故事：两个和尚准备穿越波涛汹涌的急流，旁边还有一个女人也想过河，但水流湍急，她一直在河边徘徊。年长的和尚背起这个女人顺利蹚过那条河。然后他放下女人，与年轻的和尚继续赶路。

过了很久，年轻的和尚对年长的和尚说：“我真不敢相信，你怎么会背着那个女人过河呢？我们是出家人，你背她就违背了那条男女授受不亲的戒律，你怎么能这样做呢？”那位年长的和尚回答他：“过了河我便马上放下了那个女人，而你到现在还没有放下啊。”

通过这个故事我想到，其实我们每天都在经历着同样的事情。完成任务或者解决问题之后，我们经常会放不下，无法让它们顺其自然。我们总是一次又一次地叠加很多东西，从而形成新的压力，最终增加了我们双肩的负荷，更增加了思想的负担。

解决这个问题的方法是谨慎地生活，真实地活在当下。当然，这并不容易做到，需要更多的磨炼，但这样做是值得的。从前世的生活经历中汲取教训固然重要，更为重要的是我们必须放下前世的包袱。我们没有必要过了河还要背负着它们。



# MIRACLES HAPPEN

## 第4章 让痛苦烟消云散

我看到自己的灵魂脱离了身体追随着一道白光渐渐升高。在白光的末端有一道敞开的门，奇妙的光就是从那里发出的。门口站着一个人，全身笼罩在爱的光芒中，他在迎接我的灵魂。世俗意义上的痛苦不见了，我的内心在一瞬间充满了难以言表的仁爱之情。

恐惧、忧郁、焦虑和其他情感状态可能如疾患一样折磨人。就像前世发生的事件会导致身体创伤一样，它也会对心理健康造成影响。一旦想起这些事件，你就会迅速并相对彻底地被治愈，然后重获自由与快乐。

不过，并非所有的苦恼都源自前世创伤。今生的事件有时也是罪魁祸首，甚至可能受到前世事件的影响。当今社会中的高度竞争和过度追求物质利益所造成的压力，会进一步加重我们的情感负担。每天埋首于繁琐的事务中使得我们心烦意乱，悲伤与忧虑如影随形。每时每刻，我们都必须面对现实，都不得不面对工作压力、人际关系和社交活动。于是，我们忘记了自己本是精神生命，这必然导致情感混乱。精神生命必须以精神生命的方式去思考去行动，这是我们的本质与最终目标。但是，如果日常生活将我们引入歧途、令我们忘记自己真正的本质时，懊悔、忧虑和恐惧就会乘虚而入，与此同时，内心的安宁、快乐和幸福就会悄然离去。

我们需要做的就是记忆：记住我们的身份与职业，记住我们的经历与出处，以及我们为何降临在这个世界。这样，情感治愈就会自然而然地出现，正如本章的主角们经历的那样。

随着情感症状的消失，患者的家人和朋友也会受益，因为这减少了他们所承受的压力与责任。除了治愈效果以外，亲人和其他关系密切的人也能够间接体会到回溯感受与前世事实。聆听患者讲述故事的同时，他们能够感受记忆包含的情感与需求；当他们所爱的人的生活得到改善后，他们的生活也会随之改变。通常，令他们感到惊讶与喜悦的是，他们发现自己的疾患症状同样也消失了。在下面这则感人的故事中，米拉情人的经历便说明了这一问题。

## 爱的教训

七年级暑假期间，我开始接触前世生活这一神奇的领域。我在保加利亚人民共和国长大，我接受的教育从未涉及有关神秘或宗教性质的话题。然而，就在民主革命席卷东欧的前几年，人们开始接触精神方面的信息。

那个夏季，我只有 13 岁。我看到了你的书《生命轮回》。虽然我的童年并未接触过轮回转世的概念，甚至我从未听人们谈论过这个话题，但是我并不怀

疑世代轮回的可能性。我认为这个概念非常自然，十分正常。伏尔泰曾说：“两次人生并不比一次人生更奇怪。”

我非常喜欢书中讲述的故事，还有书中蕴含的智慧以及展现在我面前的各种可能性。我真的非常喜欢它，刚刚读完最后几页，我便决定对自己阅读书中文字的情况和我获得的一次回溯体验进行记录。我仍然记得当时准备记录时的想法：“我只有13岁，我并没有什么不正常的迹象，我没有恐惧症，没有身体疾患。我为什么要这样做？”但是，内心强大的吸引力和好奇心使我无力抵抗。

我做了记录，然后将磁带重新倒到开头。尽管我并不清楚自己期望什么，但还是按下了播放键。录音使我进入了美妙的放松状态，我感到非常安静与舒适。就在此时，我穿越了时空之门，进入了一段前世经历，一切从此改变。

我瞬间进入了一个女人的身体，她正在逃命，然后我变成了她。我的心脏因恐惧而怦怦直跳，嘴大张着喘不过气来，感觉既突兀又绝望。当时的情景实在太恐怖了。我沿着一条灯光昏暗的走廊往前飞奔，我知道有人在追我，如果被他们抓到，肯定性命难保。

我穿着灰色夹克和厚毛料裙，黑色长袜和黑色低跟鞋子。我的头发乌黑，向后整齐地梳成了一个发髻。

走廊两侧的砖墙回荡着我的脚步声。两侧都有房门，我试图打开，却发现它们都是锁着的。最后，一扇门的把手终于被我打开了。我走进房间，发现屋子里面空空如也，只有一扇带有栏杆的小窗户，高高地开在墙壁上，几乎贴近了天花板。我知道，我被困住了，他们会抓住我。

此事发生在第二次世界大战。我是一名医生，在为一名德国将军治疗的过程中，我下毒杀死了他。这就是这些人追捕我的原因，他们想报仇。

下面一个场景是我从上往下看到的。我看到我被放到了一架电椅上，手和脚都被绑在上面，即将被处死。

然后，发生了一件非常神奇的事情。我看到自己的灵魂脱离了身体，追随着一道白光渐渐越升越高。在白光的末端有一道敞开的门，奇妙的光线就是在那里发出的。门口站着一个人，全身笼罩在爱的光芒中，他在迎接我的灵魂。我感到非常安详，瞬间充满了仁爱之情和某种难以言表的永恒感。

当天晚上，我迫切地等着母亲下班。母亲回家后，我便向她讲述了自己的经历，并问她二战时期是否真有电椅。时隔多年，我才知道，电椅早在1890年

前后便出现了。

在我的一生之中，这是一次很有启示意义的事件，有趣的是它发生时我正好 13 岁。13 被认为是一个预示变化的数字。对数字命理学家和塔罗牌预测家来说，13 又是一个转运数字。它要求我们分析一个人的基本行为原则和他的信仰。它引发的改变可以促使一个人重新定义人生的各个方面，甚至引起世界观与生活方式的全面变化。我的第一次回溯体验对我的确产生了决定性的影响。

多年以后，在欧米加研究所布莱恩举办的一次讲座上，我儿时经历的这个前世故事得到了进一步发展。在一次集体回溯训练中，一条两侧长满桦树的长路浮现在我的脑海之中。我看到我变成了一位年轻女孩，在乡间一条安静的土路上行走。我的手里拿着一个小提包，头上系着一条方巾。我正要离开家乡前往圣彼得堡学习医学。前往学校的路上，我还去了一趟公墓，祭奠已经去世的亲人。我心情沉重，想着再次回家都不知是几年以后的事情了。

在大学学习期间，我被苏联情报部门发展为成员。当时的欧洲处于风雨飘摇之中，人们已经开始谈论战争爆发的可能性。他们将我派往欧洲，为我的国家搜集情报。

我是一个非常美丽的女人，并且知道如何利用自己的魅力，对我来说搜集情报相对容易得多。我清楚地看到自己正坐在一台小型设备前，利用密码电报发送我搜集到的信息。

附近有一家夜总会，很多美国人经常光顾。我发现我频频出入那里，希望遇到一个我曾相识的男人。我惊异地发现，我之所以对他产生兴趣，并非出自工作因素，而是因为我爱上了他，并且他也爱着我。

下一个场景出现在一座大型办公大楼前的台阶上。我接到命令，要赶往欧洲的另外一个地区。我到这里和他告别。他站在我面前，告诉我他爱我，恳求我不要离开，要我嫁给他。尽管我很爱他，但我不能留下来。我已经做过保证，将我的生命、爱情与内心全部奉献给我的国家。我告诉他，当他返回美国的家庭农场时他会找到一个好女人，然后结婚并过上幸福的生活。我噙满泪水对他说了声再见，便冲下台阶跑向一辆等着我的汽车。

后来，我嫁给了一个地位显赫的德国军官。这大大便利了我的工作，还能让我置于保护之中。第二次世界大战已经爆发，我一直在行医，大多数时间都在救治德国军人。我接到命令，杀死一位正在由我治疗的德国高级将领。我看

到自己站在一个桌子前面，那位将军就坐在我旁边的椅子上，桌子上放着一杯水。我拿起一个装有粉末的小容器，抬头看了看天花板，心里十分紧张。但是想到已经别无选择，我便将粉末倒进了玻璃杯。我没有治疗这位将军，反而毒死了他。

这与我儿时的回溯体验衔接了起来。我再次看到自己沿着走廊向前奔跑，最后被士兵抓住。但这次我已不再是13岁，能够更好地面对整个事件，同时也看到了残酷的审讯过程。我是否背叛了组织？没有！直到最后一刻，我一直坚持是个人行为。我遭到了一遍又一遍的毒打、折磨和盘问。他们几乎用上了所有手段，除了强奸。因为他们认为，我是他们的一员，这是他们不能逾越的一道红线。最后，他们将我绑在一把电椅上，将我处死。

当灵魂慢慢从我的身体上升起来，我意识到这一生给我的启示是爱，是带着爱心面对每一个事件，同时要跟随被爱的感觉。那一生，命运为我提供了一次机会，在那段台阶上当那个美国人向我求婚时，我可以选择爱。但是，我选择了信守诺言，选择了为国家服务。我知道，我的离开使他失去了生活的意义，更令他精神崩溃。他死在了战壕之中，在与德国军队作战时，一颗子弹击中了他的前额。

这次回溯体验结束后，我受到了极大震动，为自己浪费了整整一生和伤害了一个男人而极度懊悔。但是我又知道，我们是不朽的，每个生命世代都能给我们带来难以估量的启示，都能丰富我们的灵魂。

我的灵魂肯定选择了利用此生深刻体验与学习爱的启示，我认为除了给人们带来爱心、光明与激励，任何事情都不能让我感觉更有意义和更有成就感。我非常喜欢帮助他人，因为这样做我可以体会他们的前生，理解他人以及他们所处的环境。无独有偶，在今生我深爱着一个男人，可他有两种莫名的恐惧：第一，担心失去我；第二，担心被人近距离射中前额。这使我禁不住想：他是还是前生我深爱的那个美国男人，是不是上天给了我第二次爱的机会？

——米拉·凯利

13岁时，米拉在好奇心的驱使下，认真聆听了自己购买的录音带。这一决定改变了她的生活，使她发掘出自己更高的潜能，开始自愈自身，最终与自己的心灵伴侣重新团聚。

她的爱人担心再次失去她的恐惧心理，是分离忧虑症的一个核心主题。通常，那些看似莫名其妙会担心与父母分离的孩子，实际缘自他们前世的确发生过的骨肉分离。他们在潜意识中仍然记得这些经历，米拉今生的男友就属于这种情况。治疗这种分离忧虑症时，需要明确患者前生经历的哪些事件诱发了这种恐惧。创伤早已形成，只不过发生在另外一段生命世代，在今生和未来都没有必要再感到不安。米拉的爱人担心失去她，和担心被人击中头部的恐惧均源于第二次世界大战。了解到这一点，他就可以消除恐惧心理，使两人的关系更为轻松自在，不受内心深处畏惧心理的影响。

米拉对自己肉身死亡后灵魂离开身体这一过程的描述与濒死体验（NDE）的研究成果非常一致，但是在 13 岁时她还不理解这一点。米拉描述的奇幻并具有抚慰性的光芒在 NDE 中经常出现。它们的抚慰性以及对人死后生活的证实作用，使人们消除了对死亡的恐惧心理。它们让我们意识到，我们是不朽的，死亡只不过是通往另外一个世界的大门。

有时，一些事情会同时发生，它几乎总是强烈地吸引着我的注意力。在我看来，同步事件显然是相关事件同时出现的一种巧合，它们在精神层面存在某种联系。我们可能并不清楚这种因果联系，但它确实确实存在。

2012 年年初，当我刚刚写完米拉故事的启示时，手机忽然响了起来，有人给我发来一封电子邮件。仅在五分钟前，我就如何消除今生恐惧写了些东西，我希望告诉读者，创伤只是前世生活的磨难。

在这封电子邮件中，一位女士向我描述了她对“飞行的极度恐惧”，这一问题严重影响了她的正常生活。旅行或者出差她都无法搭乘飞机。2003 年，她参加了我在迈阿密举办的一次讲座。当我引导大家进行前世回溯时，她开始绘声绘色地描述起一段二次大战时期的生命历程。

“我发现，我正在透过一架飞机驾驶舱往外看……我是一个男人，是一架军事人员运输机的飞行员，”她写道，“由于机械故障，飞机失事了，所有乘客和机组人员（包括我和副驾驶员）全部遇难……”

讲座结束了。不久，她便收获了回溯体验的成果。

“讲座结束 11 天后，”她写道，“我收到了一个紧急呼叫，需要飞赴波士顿。我并没有感到恐惧，一丁点儿都没有。从 2003 年的那天开始，我多次乘坐航班，

从未出现过恐惧或紧张。虽然这事已经过去了许多年，但是我要真诚地感谢你，魏斯博士。”

此时，我眼前闪过了一个大大的惊叹号。当我刚刚完成这一话题的写作后，经常有人给我发来电子邮件，证实今生恐惧源自他们的前生经历。通过回忆这些事件，患者的症状就会彻底消失。我们没有必要畏惧某个人。让这位女士获得治愈的讲座是在九年前，但是她的电子邮件却在我刚刚完成这部分写作的五分钟之后送达，实属机缘巧合。在这些年中，她原本可以在任何时间向我讲述她的经历。她发送电子邮件与我写作这部分内容发生重合的概率实在太低了。两个故事都牵涉到二战时期悲惨的死亡事件，这是它们的最后一项联系。

米拉还向我们讲述了下面这则故事。

## 学会接纳

这则故事的主人公是阿纳纳奇摩，寓意是学会接纳。

在欧米加研究所布莱恩·魏斯博士举行的讲座中，一次回溯训练时，我看到一群人正在向一座小山坡攀爬。我想，这个场景意味着什么？是不是应该将它忽略，寻找一些更有意义的事情？但是，我想起布莱恩曾说，这种场景可能将我带入某个事件。我决定顺其自然，看看它到底如何发展。

场景愈发清晰起来。这是一群美国印第安人。我不知道他们属于哪个部落，但是我的脑海中浮现出了答案——他们属于平原印第安人。然后，我开始在人群中寻找我的身影。哦，我在那里。我马上意识到，我的名字叫阿纳纳奇摩，我以前从未听说过这个名字，我默默念了好几遍，以免忘记。

当我知道自己名叫阿纳纳奇摩以后，我便完全转换成了他的角色。我在那个生命世代经历的一切使我意识到，我已经彻底变成了他，感受着他的情感和所有的身体知觉。

阿纳纳奇摩是一个年轻精干的小伙子，身体敏捷、肌肉发达。他身材魁梧，长有一头黑色长发，一个强有力的方形下巴。他的脖子上系着一颗白熊的牙齿，这是他到北方狩猎的成果。

这群印第安人非常小心地向山坡上攀登。山坡顶部是一块平地，那里有一座

房子。他们暗中监视着那里的居住者，这些人入侵了阿纳纳奇摩所在部落的领地。

阿纳纳奇摩正在向一条被群山包围的峡谷对面眺望，似乎在查看着什么。稍后，他抬起左手，将手掌放在肩膀前，庄严宣誓保卫自己的家园和人民。

阿纳纳奇摩非常熟悉自然界，大自然会向他讲话。微风吹拂下，他能听到树叶在喃喃细语，所有的鲜花、灌木和草叶都携带着某种他能读懂的信息。他是一名医生，能够利用草药医治疾病，帮助人们恢复健康。

37岁时，阿纳纳奇摩的生活中发生了一次重大事件。他驯服了一匹野马，它的身上有着大大的红白斑点。这匹马的名字叫“红色闪电”。不知何故，白人抢走了他的这匹爱马。阿纳纳奇摩试图救出这匹马，但是对方将他抓住，并指控他盗窃。为了惩罚他，白人将他双手绑在头顶上，然后鞭打。我没有体验皮鞭抽在他脊背上的痛楚。我只是看到，当白人用皮鞭抽打他时，站在旁边的那匹马看到了这一切，它像阿纳纳奇摩一样愤怒。它抬起前腿，又踢又跳，高声嘶鸣，试图挣脱缰绳。

然而，一切都是徒劳。这件事彻底转变了阿纳纳奇摩的灵魂。他失去了自己的爱马，也失去了保护家园与人民的信心。他感到自己承受了巨大的不公，却无力改变。

随着时间的推移，局势变得越来越糟糕。他的部落被赶往西北方，远离了自己的狩猎地。一个寒冷的冬日，42岁的阿纳纳奇摩离开了人世。他躺在自己的圆形帐篷中，心情极度沮丧，因为他无力保护自己的人民，也无法拯救他们。然后，他的灵魂便离开了他的身体。帐篷外面，部落里的女人和孩子（大多数成年男子都已死亡）正在忙着从事各种劳动。他们又冷又饿，对未来感到十分迷茫。

回溯体验即将结束时，我开始寻找这次生命历程的精神启示。它带来的启示是承认现实，我必须学会接受。我责备自己无力保护和拯救自己的族人，事实上，面对痛苦的历史事件，我根本无力保护或拯救任何人。我必须学会让人们顺其自然地生活，他们的灵魂需要这些经历。他们必须面对这些挑战，学习人生教训，发现人生意义。我看到了白人制造的邪恶与不公，我曾发誓与其斗争，但在人们最需要我的时候，我却无能为力。人们不需要被拯救，他们需要的是爱心、支持和鼓励，帮助他们承受各种考验，变得更为强大、聪明并富于同情心。他们必须接受人生的洗礼，否则他们永远不会成长、学习或者发展。

但是，你如何实现接纳呢？如何实现爱心、仁慈、帮助并维护世界公正与



避免愚蠢错误之间的均衡呢？以后多年和多个世代，这将是我一直面对的一个挑战。尽管我改变了性别、姓名和外表，我仍然喜欢参与活动，喜欢保护他人。

当天结束讲座后，我在脑海中思考着这些问题，向自己的房间走去。我在欧米加研究所的住处有两个房间。走进大堂，我遇到了临近房间的一位同学。她正向公用洗手间走去。过了一会儿，她意识到自己和室友都将钥匙锁在了房间内——她的室友正在外面洗澡。她们两人都没有带钥匙，当她们离开房间以后，房门自动锁上了。外面正下着大雨，这位邻居还赤着双脚。面对这样一种混乱局面，我主动提出帮忙。

当我走在雨中准备去找一位欧米加工作人员时，我突然意识到这个小小的麻烦是因我而起的。这真是一件美妙的礼物，它最后完善了我需要接受的教训。无论何时，我都应该以各种方式去帮助他人，并且在实施帮助的过程中，不应有丝毫的懈怠。但是，我不能希望通过保护他们或者让他们远离麻烦而试图改变他们的生活方向，否则将严重妨碍他们难得的人生体验，影响他们的灵魂进步。我非常感谢我可爱的邻居们。我的学习终得圆满。

现在，这次回溯体验已经过去了将近三年，当时获得的启示使我发生了神奇的转变。现在，我对参与活动和帮助他人形成了一种新的认识。我学会了容许、尊重，认识到每个人的生活道路中都存在巨大的价值和力量。

——米拉·凯利

米拉再一次为我们提供了经典的回溯体验和极其重要的真理。当你敞开心扉接受这些启示并相信指导你人生前进的智慧时，你就会观察到事件的同步性、善意的表现和伸出的援助之手。这些事件并不是随机出现的，也非偶然巧合。

当她试图理解，采取顺其自然而不干预的方式回溯信息时，米拉在很短时间便获得了更高一层的理解，场景却极为简单——两位邻居被锁在了屋外。我非常了解欧米加的客房，里面没有电话，所以米拉无法通过电话寻求帮助。屋外的街道没有路灯，在大雨瓢泼的黑夜中走很远的路并不容易。对于米拉来说，这并非提供帮助的一个小小示意。茅塞顿开之下，她了解了自己精神启示的细微差别。

优秀的教师总是利用这些案例、场景、寓言和比喻帮助我们理解他们的教诲。

与米拉一样，雷蒙德在学习自己的精神启示过程中也经历了顿悟。不过对

他来说，这一过程更像一次电击。他的生活发生了翻天覆地的变化。我们已经读过了他与一个陌生人分享意识的奇妙经历，现在让我们回到过去，了解他的第一次前世回溯体验。

## 寻找希望

如果说你的训练和体验具有某种显著的效果，那肯定是过去不曾拥有的希望。不论何种原因，信念都是主观性的，而且常常受大众化和个别事件的影响。培训可以为你提供一种非同寻常的机会，为你的信仰或信念增添实际体验，从而产生一种合理且不被排斥的结果。对我而言，培训产生的持久效果就是希望。

首先，让我提供一点儿背景信息。我是俄克拉荷马州一名专业的注册理疗师；我在医院有 25 年的慢性精神病治疗经验。我设计了行为系统，并负责这一项目的实施。作为一名行为学家和治疗师，你可能认为结构化是我的指导原则。下面是业界简练的表述：“威尔逊先生，你的‘结构’极小，但是在这个结构内你体验到的舒适与安全感却是无穷无尽的。”

大约五年前，我发现自己急需深造才能保住专业理疗师的执照。与很多人一样，我总是等到最后一刻，才发疯似的开始准备。我并不记得我是如何发现这个讲座的，但我知道这是我需要的一次培训机会，至于内容是什么我并没有过多考虑。

我和妻子一起来到奥斯丁克拉星斯，与其他人一起参加了第一次培训。你可能想象得到，我很快便发现参加讲座的是一群疯子，他们声称自己是天使理疗师、灵修大师，甚至是一些我从未听说过的名称。我可以肯定，这次讲座并不是我所需要的。我从小生活在一个非常严格保守的美南浸信会环境中，在脱离宗教组织后，我一直没有接触过其他任何宗教团体。这种“宗教空白”让我觉得我的行为合乎道德规范，黑白分明，虔诚信奉上帝，不过更多地基于个人层面，而非组织层面。换言之，我对上帝有一套自己的认识，我为他设定了条条框框，如果他不超越我设定的“参数”，我就会感到快乐。

讲座开始后的第一个小时，我便准备逃离现场，再也不想回头。然而，当我将想法告诉妻子时，她说：“哦，你需要培训项目。既然已经来了，这一周的钱也付了，还是坚持听完吧。”我勉强同意了。不久，魏斯博士组织了一次集体

回溯训练。虽然心中极不情愿，我仍然慢慢合上了双眼，但当时的反感情绪是难以形容的。我敢打赌，我的抵触可以阻止任何催眠状态。如果说我一生中存在任何错误的话，这次绝对是最严重的一次。

可是我很快发现，我来到海滨的一个小村庄，变成了一个十岁的小男孩。那里有许多茅草屋顶的住宅，一条泥土和碎石铺就的道路曲曲弯弯地穿过村庄。不时有一群群鸭鹅和小狗跑过，小草碧绿，我在小路上又蹦又跳地玩耍。村中还有其他人，我认识他们，但是并未特别在意。我绕过一座房子的屋角，身后的山坡上一个男人用洪亮的嗓音在呼喊我的名字：“Joar”或者“Johar”。我停下来，男人又在喊。我知道那是我的父亲，我向他跑去。他正在山路尽头的家中研磨一块车轮状的石头。他在磨斧子和宝剑，我知道这是他的工作。显然，这是挪威的一个海滨小村。

下一个场景中，我已经年满18岁，我和父亲以及许多挪威人一起登上了一艘轮船，准备航行到另外一座岛屿进行攻击和掠夺。我站在父亲身前，背对着他说：“我不知道该怎么做。”他答道：“到了那里你就知道了。”今生，我曾看过那段时期挪威人的图片，知道他们的装束。但是，直到置身轮船上，我才明白了每件衣物的作用。我第一次意识到，胳膊上的镯子实际是抵挡敌人的武器。

然后，我们又返回自己的村庄，父亲躺在一张硬板床上，我跪在他的身边。他在战争中负伤，快要死了。后来参加了另外一场战争后，我也像父亲那样躺在床上奄奄一息。我的儿子一样跪在我的身旁，就像我曾经看护父亲那样守护着我。儿子问：“你学到了什么？”我想，我们什么也没有学到。我们一代又一代不断作战，不断死亡，我的儿子也会像我们一样。

就在此时，我们结束了回溯催眠状态。由于缺乏合适的词汇，我只能以精神错乱来形容自己。大约15分钟内，我的世界被颠覆了。怀疑和惶恐转变为极度混乱，我不知如何将它归类或放于何处，也不知道如何拒绝、消化或隐藏它（无论哪种方式，我都愿意尝试）。虽然魏斯博士并未强迫我们接受体验的真实性，但是这些体验在我的脑海中无疑是真实的，我今生和来生的生活都将发生变化。突然之间，我比任何相信天使疗法或者其他神秘疗法的人更加关心起自己的大脑健康。

非常奇怪的是，虽然这次体验让我极为震惊，但是并未影响我对上帝的信仰。恰恰相反，它开始慢慢将“上帝”从我的内心、我的条条框框中拉出来，使我认识到了永恒的真正含义。吃午饭的时候，我的妻子意识到我有点儿异样。仅

仅三个小时，我便从一个黑白分明的思想者转变成为一个几乎对任何事情都不确定的人。我的信仰体系和思维边界已经崩溃。毫无疑问，我所经历的事情又是真实的。我的催眠状态是彩色的，就像我眼前的手一样真实。我以前对挪威人的了解与我的体验根本无法相提并论。我的名字叫 Joar（发音是 Jo-har），我知道那的确是我的名字。参加培训回到家以后，我在互联网上搜索了这个名字。正如我所期望的那样，我在一个挪威古人名的网站找到了。

第二天，我发现自己像是处于两个不同世界之间。前去参加讲座的路上，我在想下面会怎么样。我感觉自己就像一个被判定要遭受痛打的人一样，完全顺服了。可以肯定的是，第二次回溯体验比第一次更加奇怪。我进行了一次宇宙体验，在这次体验中我成为人类进化的一部分；同时做了一个让我与整个宇宙相联系的梦，并与一个完全陌生的人分享了同一段经历，在此期间，我能清晰地看到他回溯体验的具体细节。

我曾有 25 年的治疗精神脆弱儿童和慢性精神分裂症人群的临床经验，你的讲座使我获得了某种心理安慰，使我能够平静地面对这些不幸之人的患病状态。最初，我来参加你的讲座只是为了获得继续教育的分数；结束培训时，我已经接受了宇宙意识。最重要的是，我拥有了某种希望，这正是我以前缺乏的。我相信，如果其他人能够感受到这种希望，他们也能像我一样改变自己的世界观和人生观。

——雷蒙德·威尔逊

无论何种宇宙力量促使雷蒙德前来参加我为期五天的讲座，我都深为感激。他是一个非常难得的学员：他拥有博大的胸襟，是一个极为务实的人，从事着一种辛苦又细致的职业。最初，他来参加培训只是为了增加一些继续教育学分，培训结束时却拿到了引起人生转变的更为重要的“学分”。与此同时，他也促进了所有学员的认识转变。

尽管雷蒙德的前世经历毫无快乐可言，甚至体会到了暴力与战争的消极意义，但在培训结束时，他还是产生了希望。在本周的每一次培训经历中，他的希望都会进一步强化。最后，他找到了自己人生目的的答案，对上帝的认识得到了提升，同时意识到不朽的确是存在的。人生并非只是一段无意义的、不断挣扎的生存过程。正如书中收录的关于他的故事所描述的那样，仅仅一周时间

雷蒙德便与生命溪流产生了联系，从地球最初出现生命，维京人和其他轮回世代，一直到整个宇宙和所有不朽的事物。他看到并感受到自己是宇宙进化的一部分，包括引导整个过程的令人难以置信的智慧。他不再有隔绝感和疏远感。

许多来参加我的讲座的学员都怀有强烈的愿望，希望能回忆起自己某个前世的生活经历。他们已经阅读了相关书籍，认识到回溯体验的奇妙治疗效果，他们知道奇迹会出现。在这些讲座中，我经常强调，被亲朋好友拉来参加讲座的人可能并不抱任何期望，或者对前世体验并不感兴趣，他们的体验效果可能最为生动，也最有说服力。对前世回溯心存强烈怀疑的雷蒙德就是一个非常典型的例子。他来参加培训只是为了增加学分，如果没有妻子的温和劝说，他可能早已放弃了这次培训机会。事实证明，他获得了许多深刻的精神体验。

为什么会出现这种情况？我们重回前世的愿望常常起到阻碍作用。我们的愿望可能非常迫切，甚至试图对这一过程施压，结果反而形成了阻碍。然而经过一定的训练，我们可以消除此类障碍。重要的是，我们在训练过程中不要过分看重任何挫折，不要过分执着于某次体验的结果，不要暗示自己“我必须获得一次回溯体验”。这样只会妨碍前世回溯的发生。你没有必要给自己施加这种压力。无论你在冥想、倾听催眠光盘、参加集体回溯训练，还是与一位治疗师进行一对一的治疗，只需接受任何出现在脑海中的影像。前世回溯需要有个过程，也需要某种智慧。正如你已经阅读的那样，无论你将这个过程叫作什么都不重要，例如道、路、命或任何名称。重要的是，无论它将你带往何方，你都要相信它，那都是你需要前往的地方。

花一点儿时间，付出一点儿耐心，你可能不会马上记起前世，但可能会得到一段灵性经历，比如从另外一个世界获得某种信息。你的身体可能会慢慢康复，你的疾患症状可能会得到缓解。每一次训练，你都在学习如何放松，如何摆脱压力，这有益于你的免疫系统，也能使你变得更加健康。这些活动对你的身心健康都会产生极为有利的治疗效果，它们都具有难以估量的价值。

只要不为挫折影响，坚持练习，效果就会越来越深入。这一过程可能需要数周或者数月的时间，但这样做是值得的。我花了三个月的时间才回忆起一次前世经历，我的一位病人花了八年时间才回溯成功。但是一旦成功回溯，效果便会出奇地好。她告诉我，为获得那些古代记忆而付出的每一分钟都是值得的。如果你的前世回忆能够让你得到治愈、获得灵性成长、给你带来完整感与安宁感，

那么花掉八年——甚至八个世代——是不是都很有意义？

与这部分故事的主角一样，我的许多病人或讲座学员都能通过追忆前世经历得到情感上的治愈。在回溯训练结束很久以后，我还记得他们的故事，我将在本章与大家分享其中的一部分。

其中一位学员名叫由美子，今生是一名日裔美籍医生，她回忆起几个世纪前她曾是英国伦敦一个极为贫困的年轻女孩。在那个生命世代，她是家中六个孩子中的长女，从十岁开始便辛勤地料理家务。由美子没有见过父亲，她的母亲也经常外出工作，她必须照顾弟弟和妹妹。虽然她自己还是一个小女孩，但是完全能够胜任这项工作。她记得那时她的一条裙子总是散发着怪味，还记得人们总在大街上撒尿，印象更深的是家里没有肥皂。她毫无办法，只能用清水洗衣，所以衣服一旦穿过就永远不会真正干净了。

迫于生计，她进入大户人家做了仆人，他们家有肥皂。但由于这个家庭中的“夫人”待她很不好，她便跑掉了。不久，由于饥饿和疾病，她年纪轻轻便死去了。她的灵魂慢慢升入空中，同时也结束了那段生命记忆。

由美子的第二段回忆是她今生的童年，她是家里三个孩子中的长女。她回忆起有一次为弟弟洗尿布的情景。令她高兴的是，现在她家有肥皂了！她当时想：“嘿，洗尿布真简单。”事实上，当她回忆这段往事时，她的脸上带着微笑，同时还想起了儿时做过的所有事情——阅读、画画。而在她的第一段生命世代里，由于生活贫穷，她从未经历过这些。

她向大家解释道，在催眠过程中她体会到了幸福的感觉，像肥皂这种小东西都能让人感到快乐。她告诉大家：“要对你拥有的一切心怀感恩，不要执着于你没有的东西。”

由美子的故事告诉我们，大家不要认为一切都是想当然的，对于我们拥有的东西，无论多么不起眼都要心存感恩。如果我们需求不多，又能感恩已经拥有的一切，就会快乐得多。

就像佟一样，在她想起两段孤独死去的前世生活后，她非常感激今生自己身边有许多爱她的亲朋好友。下面就是她的故事。

## 孤独的生命

在参加你为期五天的培训期间，我成功地实现了几段前世回溯。在两段生命世代里，我都非常孤独地死去。在第一段生命世代，我是一名小学教师，在一个原始而贫穷的村庄中教书。我是一个单身女人，过着孤独的生活。我感觉自己与学生的关系并没有那么亲密，因为有一天我在山上猝死，野狗跑来撕咬我的肚子，却没有人知道我已经去世了。

在第二段生命世代里，我是一名记者，还是一个独身女人。我工作很努力，也很有激情，但是我再次孤单地死去，而这次是因为火车相撞事故。当其他死者或伤者被亲人抬走时，我仍然孤零零地躺在原地。没有人来找我，没有人为我收尸。

在这两段生命世代里，我都有着沉静内向的性格，所以我活着的时候相当孤独。当然，去世的时候也很凄凉。但是在当前世代，我选择做了一名社会工作者。我主动接近他人，为他们提供帮助。我还领养了两个女孩，不过并非出于个人家庭因素，同样也是以非常积极的方式向她们提供帮助。我学会了给予，并学着与人交流，尽管有时还会出现心理斗争。这么多的人陪在我身边，我感到非常高兴。我知道，在这一生我绝对不会孤单地死去，身边再不可能一个人都没有。

——佟

佟的前世记忆表明，生命模式常常在这些经历中自行展现出来以指示我们的精神道路。她需要表达爱并接受爱，她也确实做到了这些。佟学到了自己的生命启示，并对无条件的爱有了更加深刻的了解。我们永远都不是孤独的——尽管有时候我们可能会忘记这一启示。今生她选择社会工作是在前世回溯之前，她只是本能地选择了爱心与服务的人生道路。

然而，这并非佟唯一的生命体验。下面，她将和我们分享更多的人生启示。

## 独自回家

我的父母半夜经常为琐事争吵。在我六岁时，他们开始分居。几年后，他们就离婚了。某天早上，我醒来后发现妈妈的床空了，从此她便离开了这个家。过了不久，她和父亲分别组建了新的家庭。由于父母的忽视，我在童年时期总是感觉非常孤独和忧虑。我们四姐妹总是被留在家中，没有大人来照看。作为二姐，我必须照看两个妹妹，还要给她们做饭（稍大点儿时，我勉强能够做饭）。大姐不在时，我还要做家务。上小学时，妈妈有时会忘了将我接回家，我只能在学校门口等上几个小时，只有巨大的孤独、无助与茫然感伴随着我。

25岁，我结婚了，这是我期盼已久的。丈夫与我是同一间办公室的同事，所以工作期间我们也能相互看到对方。他是一个顾家的男人，婚后给了我相当多的安全感。可是当他不在我身边时，例如他加班、上夜校或者与朋友们出去喝酒时，我仍然会感到十分孤独。我还担心他不够成熟，无法处理他的工作或生活。这种恐惧困扰了我很长时间。

接着，我开始疯狂地希望拥有自己的孩子。我希望有人需要我，如果我有小孩，我会一直和他们在一起。但我尝试了六年，一直没有结果。这让我更加惶恐不安。

一次，我利用布莱恩·魏斯博士制作的光盘进行回溯训练时回到了古代。展现在我眼前的是一个荒凉偏僻的小村庄。经历了一场漫长的战争后，我正走在回家的路上。我是一名身材魁梧的勇士，就像《哈利·波特》中的海格。我的衣服很脏，蓬头垢面，但我非常强壮，也十分勇敢。我拿着一柄大锤，那是我作战的武器。我的双腿结实有力，走起路来虎虎生风，脚步重重地敲击着地面。我急匆匆地赶路，希望早一点儿看到我的妻子和年幼的儿子。我好像已经走了很长时间，虽然有些疲惫，但脚步仍然坚定有力。我独自一人走着，路上看不到其他行人，四周只有岩石和灌木。

快到家时，我变得极度兴奋，步伐也更快了。我打开房门，发现妻子坐在小木屋里，旁边放着一张婴儿床，我的儿子就躺在里面。我认出他就是我今生的丈夫。我的脑海中飞快地闪过一个念头：战争期间，由于无法与他们相聚，我非常担心儿子。我担心他身体不够强壮，担心他无力保护自己的母亲。



从回溯中醒来后我才意识到，问题出在我身上，而不是丈夫的不足，我不应该一直担心他不够强壮或者不够成熟。从那时起，我不再为他忧虑。虽然我偶尔还会唠叨他，但已经不是原来的方式了。

在纽约欧米加研究所为期五天的催眠训练中，我还实现了另外一次回忆。但这次并非重返某个前世，而是回到了今生我第一次感到孤独的时候。当时我只有六岁，还在中国生活。那是秋末冬初的一天，气温已经下降，我在学校里上学。放学时，我站在大门口等着妈妈接我回家。我等啊等，但她一直没有出现。看到同学们陆续被父母或者校车接走，我越来越焦虑。夜幕降临，当所有的学生都离开学校，所有的车辆都已开走，我感到越来越孤独。我站在街道上，身后的校门早已关闭。我非常绝望，这是我生平第一次感受到什么叫孤独。

催眠过程中，我想为什么我不能试着自己走回家呢？从学校到家步行只需要15分钟，穿过几条街道就到了。或许，我能记得回家的路。我深深地吸了一口气，然后向家走去。我非常激动，虽然有点儿害怕，但是从学校大门一角的黑暗走出来也有一点儿快乐。当我迈出重要的第一步向家走去时，眼前的情景改变了，恍惚中我看到自己正在一条长长的电影胶片中奔跑。影片中的内容都是我在生活中遭遇的孤独经历——在过去的30年中，我有许多孤独体验。当我奔跑着穿越这些生命时期时，我的年龄越来越大，从一个六岁的小女孩一直跳到了现在。我感到非常高兴，也很骄傲。我感觉自己飞一样地奔跑，衬衣就在风中扑啦啦地飘动。

我重新回到现实，回到欧米加的讲座现场，并且知道我已不再是那个茫然无助的六岁小女孩了。我意识到我应该为自己做点事情，我有信心远离黑暗。30多年以来，我一直非常努力地工作与学习，希望克服生活中遭遇的所有困难，而不是感觉孤苦无助或等待并依赖他人。

经过那次回溯，我再也没有产生过孤独感。几年之后，我收养了两名女婴。我意识到自己应该主动做点事情让自己变得快乐，而不是绝望地等待怀孕。我们一家四口和两位祖母都非常高兴，对现在的生活也十分满意。我想这可能是我一生中最美好的时光。当然，也是最甜蜜的生活时期。

这次回溯体验让佟重新掌控了自己的生活。她从前世经历中找到了怀疑丈夫不够成熟的原因，这使她终于摆脱了恐惧与忧虑的情绪。

并不是所有症状的诱发性创伤都能在前世生活中找到根源。佟孤独无助的感受源自今生的童年经历。当潜意识中展示出一系列孤独场景时，她从中获得了控制力和勇气。在一定程度上，她收养两个小女孩代表着她有意识的决定，她不想生活在恐惧和消极的情感当中，而是希望过得开朗乐观、积极向上、充满希望。

来自中国的佟也展示了前世记忆的普遍性及其强大的治疗能力。无论在何种文化与宗教背景下，前世的生活经历与死后的精神状态具有高度的一致性。人们在不同国籍和不同精神传统的背景下都能记得地球上曾经发生过的前世生活经历。他们都能学到同样的人生经验，都能治愈自己的身心健康问题，都能像佟那样修补人际关系，在生活中获得更多的安宁与快乐。

伊芙琳是一个 40 多岁的美国黑人妇女。她非常怕水，特别担心自己溺水，虽然她并不知道这种恐惧源自何处，但是这个问题严重影响了她的生活。她的丈夫最近购买了一条船，这更加重了她的恐惧。她的丈夫一直梦想拥有一艘自己的船，可他并不了解伊芙琳恐怖症的严重程度。讲座期间，伊芙琳的丈夫留在我办公室的外边，他惊讶地得知伊芙琳竟然一件游泳衣都没有——在她看来，这会进一步增加她接触水的可能性。她还担心自己对水的恐惧会传染给三个孩子，影响他们嬉水和乘坐新船的乐趣。

伊芙琳的恐惧心理到了极为严重的程度，所以她跨越了大半个美国专程来找我。当她将脚放进水中，她告诉我，她感觉就像有人用手将她拉进去一样。她非常害怕靠近水，更怕无法呼吸。这些恐惧似乎是相互关联的，也不一定必然存在联系。我将这一问题暂时记了下来。

当我对她实施回溯训练时，伊芙琳首先回到了童年。那时她还是一个婴儿。突然，她听到了一阵很大的噪音，于是大哭起来。持续哭泣时，她感到无法呼吸，非常忧虑与恐惧。她看到姑姑和叔叔就在她身边，他们也吓坏了。虽然年龄极小，但是伊芙琳仍然感到非常迷惑。她能感到姑姑和叔叔的惊慌失措，只是不明白到底发生了什么。

之后，伊芙琳又回忆起了一段前世生活，距今大约有几百年。在这段生命时期，她是一个 12 岁或 13 岁的黑人男孩，和村里其他孩子一起被奴隶贩子抓到。

在那个世代，他的母亲是一位精神领袖，或许还拥有某种特异功能能为人们治病。即便这样，她也无法阻止悲剧的发生，无法阻止这些孩子被奴隶贩子带离村庄。

在那个生命世代，伊芙琳记得自己被两个白人男子按倒在地，一只靴子踩在了他的喉咙上。这两个白人讲着一种奇怪的语言。然后，他被放入一个长长的浴盆中接受“洗礼”或者清洗，旁边还有一面镜子。浴盆中装满了水，男孩被拖了进去。当水靠近他的面部时，伊芙琳开始感到憋闷、窒息，发现自己无法呼吸。这实在太可怕了。这次洗礼发生在他们离开非洲之前，这有助于我们明确当时的文化背景，因为在其他文化环境中，在抵达新国家之前，奴隶们不必被强迫接受洗礼。

她的下一段回忆仍然是关于这个男孩的，情景相当逼真。此时的他已经20岁了，他并不清楚这些陌生的白人的规矩，他向一位白人妇女说了点什么，似乎是一些并不重要的话。可他突然被抓了起来，胳膊被反绑着架在木板上就被砍了头。伊芙琳看到母亲的面孔在旁边显现出来。他的母亲已经去世，而且显然在他之前。母亲在向他说说话，表达出一种深深的安宁感。他因此镇定下来。之后，他看到自己的头和身体分离开，但他自己——他的灵魂——却安然无恙。伊芙琳看到围观的白人男女们脸上流露出的鄙视和冷淡，他们并不在意这些。伊芙琳说：“太野蛮了。他们怎么能这样做！”

男孩的意识向云端飘去。他感到自由、强壮、安详，并且能顺畅地呼吸。在被砍头前，他曾想我再也不能呼吸了。当灵魂飘离身体前，他看到了母亲的面孔，感受到了奇妙的安宁。伊芙琳告诉我，她感到自己像在跳跃，非常自由、轻盈和快乐。

回溯结束前，伊芙琳又回忆起了今生的另外一段经历。这段经历发生在她的童年，与她的哥哥有关。哥哥强迫她沿着一条滑水道滑下去，她记得自己的嘴里充满了水，呼吸十分困难。这又进一步证实，她的恐惧并非针对水，而是担心无法呼吸。

我们的治疗训练结束后，伊芙琳给母亲打去电话。母亲证实，当她六个月时曾有一次哭得特别厉害，甚至变得全身发紫。母亲吓坏了，不知如何是好，于是抱着她跑到了姑姑家。他们设法让她安静下来，她的呼吸逐渐恢复正常，皮肤上的紫色也随之消失。这次前世回溯实在惊险刺激，所有的能量与强度、视觉与情感的细节都极为强烈，我们都被惊出了一身汗。

实施回溯治疗数日后，伊芙琳开始在游泳池中穿着游泳衣缓慢行走——这

是她多年来买的第一套游泳衣，她一点儿也不感到恐惧。她知道，没有什么好怕的。她的恐惧存在于很久之前，不应该出现在今生或来世。

仅仅经过一次回溯治疗，伊芙琳的恐惧症便几乎痊愈。通过回忆童年及前世的生活创伤，就足以让她消除恐惧症的症状。她对水的恐惧迅速消失，呼吸能力也大大增强。

当我们试图忘记前世的消极记忆时，当我们以无忧无虑的心态展望未来时，就能够打破时间带来的束缚，充分享受今生美妙自由的生活。

在伊芙琳作为小男孩被卖给奴隶贩子的前世回溯中，她亲身经历了种族歧视与不平等带来的可怕影响。下一则故事的主人公加布里埃拉同样要学习这一主题的重要启示。

## 拥抱平等

当我第一次遇到加布里埃拉时，她华丽的装扮令我瞠目结舌，她那璀璨闪耀的首饰、镶金手包和光亮多带的鞋子吸引了我的注意，我认识的绝大部分医生都不会穿戴这些东西。她是一位衣着考究的白人妇女，性格热情开朗，有着湛蓝的眸子，洁白无瑕的皮肤，一头金色长发。她身上的每一样都是那样光彩夺目。她的眼里闪烁着兴奋的光芒，看得出她非常渴望开始训练。

我们简单聊了聊加布里埃拉为什么来接受前世回溯训练。她渴望了解为什么自己有生以来一直对接受测试感到紧张。为了参加大学和州卫生局的重要考试，她做了大量的考前准备，可是一旦考试来临，她仍然会感到紧张。她的第二个问题是，作为家里的独生女，她一直感觉自己必须努力做到最好。虽然她希望成为一名医生，但是要想在这一领域获得优秀成绩压力格外大。

加布里埃拉很快便进入了前世状态，她惊讶地发现，自己是一个六岁的黑人女孩子，正站在棉田中间。当她向我说话时，声音也变成了那个小女孩的声调。让她惊讶的并不是那位小女孩的肤色，而是她身上肮脏破旧的衣服，鞋子太旧太破，甚至无法盖住脚面。因为整天待在棉田中，她的身上非常脏。她的头发梳成了猪尾辫，非常卷曲，杂乱不堪。发现自己置身于这样的身体，加布里埃拉哭了起来。

她抬起头看到身边站着一位身材壮硕的女人，皮肤如黑炭，两人肤色相同。她笑了笑，看到妈妈厚厚的面颊与平和的笑容，她感到十分安慰。妈妈看了看女儿，称呼她“蜜糖”。然后，妈妈一边继续摘着棉花，一边谈论着酷热的天气。加布里埃拉突然意识到，这个女人就是她今生的奶奶，两人的关系非常密切。

她所在的地点是 19 世纪中叶的弗吉尼亚州詹姆斯敦。蜜糖和她的妈妈以及其他人居住在种植园主大房子后面的棚屋里面，那里有很多棚屋。她不愿住在那里。妈妈整天都在棉花田中劳作。蜜糖不知道父亲在哪里，他从来没有来过。“白人很卑鄙，经常朝我吐口水，但是妈妈保护着我。并不是所有的白人都这样。白人总认为他们比我们优秀，其实根本不是。他们对我不理不睬，对妈妈也不尊重。但是，他们对莉莉的妈妈和爸爸并不那样。”

莉莉·威廉姆斯是种植园主的小女儿。她长着一头金发，有着蓝色的眼睛和白皙的皮肤。她最喜欢的颜色是蓝色，所以母亲经常给她穿蓝色的衣服，还给她系上美丽的发带。她和蜜糖同岁。莉莉穿着漂亮的、色彩绚丽的衣服，与棚屋孩子肮脏的形象形成了鲜明对比。蜜糖也想穿干净和鲜亮的衣服，住在前面的大房子里，就像莉莉和她的父母那样受人尊敬。

莉莉的母亲安娜女士对蜜糖很友善。她允许女孩们在河边一起玩耍，她们从绳子上荡入水中，有时还像小女孩那样与她手牵着手。但是，蜜糖意识到，当有其他白人在场时她就不能这样做。蜜糖又哭了起来：“我们喜欢同样的东西。只是，我的皮肤是黑色的。这使我看上去与她不平等。莉莉的父母并没有让我感觉非常糟糕，虽然他们总是说‘不要让旁人知道’。”

年龄大点儿以后，蜜糖只能看着莉莉穿着新衣服，手里拿着书去上学。她希望和莉莉一起去，但这是永远不可能实现的，她只能接受这个现实。

大房子是建在一大片土地上的砖砌住宅。里面有大尺寸的豪华家具，是那一时期富裕家庭常见的布置风格。莉莉与母亲、父亲和宅奴住在一起，奴隶们负责打理家务。安娜女士是一位很和善的女主人，打扮朴素，身体羸弱。她总是以慈祥的目光注视着蜜糖。莉莉的父亲唐·威廉姆斯先生身材魁梧，浓密的银色长发向后梳成了一条马尾辫。他很富有，拥有这座种植园和里面的所有奴隶。当威廉姆斯先生坐在桌边吃饭时，蜜糖总喜欢透过纱门看。她不能走进屋内，只能耐心等待莉莉出来。和妻子一样，唐先生对蜜糖也很和蔼。他允许两个小女孩一起玩耍，甚至教她读书写字。

不久，安娜女士的病情彻底恶化，最后还是去世了。过了一段时间，唐先生又娶了一位态度严厉的南方女人，她不相信种族混合，不允许女孩们一起玩耍或者读书（加布里埃拉认出，那位继母就是她今生的母亲）。蜜糖在成长过程中充分体会了被人忽视、冷落的感觉。人们这样对待她只是因为她的肤色，这让她非常愤怒。但是，她明白自己的身份，很清楚如果表达不满将会遭到何种待遇。她希望长大以后能出人头地，改变生活，住进大房子里面——被世人接受。事实上，能够读书写字还是对她产生了重大影响。

唐先生和莉莉偷偷地教她学习。她很想念安娜女士，她是那样和蔼。上课时，他们都非常安静，避免被继母发现。蜜糖喜欢学习，并将学到的东西向妈妈一一作了汇报。妈妈说，女儿如此聪明，她感到非常骄傲。蜜糖是一个勇敢坚强的女孩，她决心通过学习来改变生活，希望得到他人的认可。

随着时间的推移，蜜糖的愿望也发生了改变。当她与众多妇女和女孩一起游行时，她感到了被人认可的力量。“正确的必然正确，错误的永远错误”，她坚定地表示，再也不怕表达内心的想法。“女人的声音应该被听到，也必须被听到。”

唐先生准许蜜糖获得自由，她在种植园接受的教育使她考入了医学院。毕业以后，她成为弗吉尼亚州最早的黑人女医生之一，并在附近的华盛顿特区开办了一家诊所。她拥有了一套与“他们”一样的住宅，以及她一直渴望的漂亮衣服。她的诊所对所有病人开放，不论他们是否有能力支付费用。在她看来，他们都是平等的。平等对于蜜糖和我现在的客户加布里埃拉一样重要，这是她行医过程中一直为之奋斗的目标：患者一律平等，无论他们是何种性别与肤色。

后来，蜜糖嫁给了一个没有接受多少教育的农夫。对此，她并不在意，她喜欢他。他们共同养育了三个孩子。她的寿命很长，一直行医，为人们的权利奋斗，直至 86 岁去世。尽管她并不想离开人世，但是她已经油尽灯枯，只能撒手人寰。

当蜜糖的灵魂奔向光明时，她看到很多人在迎接她，包括她的母亲。母亲走过来安慰她。向导向她解释说，她已经完成了今生降临人世的使命，即为公平和权利而斗争。她以自己的亲身经历证明，无论是否拥有财富，无论属于哪个种族，女人能够而且可以像任何人一样生活。她在成长过程中感受到平等的两面性，体会了因为肤色而受歧视的不公。她没有让歧视阻碍自己前进的脚步，她成长为一个受过良好教育的黑人妇女，从事着即使白人妇女也无法从事的医生职业。今生，作为加布里埃拉，她继续帮助他人。她总能认真倾听，她的患

者能够感到她真挚的鼓励与安慰，她绝不会像其他医生那样，看到患者的肤色便会敷衍了事，迅速打发他们离开。这有利于消除种族歧视的残余影响。

加布里埃拉的向导告诉她，今生她不应该继续苛刻地要求自己。她获得的心灵启示是消除评判，但是现实生活中她总感觉受到了他人的评判，并一直努力证明自己。所以，这进一步增加了她参加考试的焦虑，就好像蜜糖第一次走进医学院的教室接受评判一样。

向导向加布里埃拉展示了她的另外一段生命经历。在那个世代，她非常富有，生活在爱尔兰的一座城堡之中，那里生活着各个种族的人。她皮肤白皙，佩戴着精美饰品，公平地对待自己王国的每一个人。她非常重视公平与平等，希望自己王国的每一个工人都知道，他们并非二等公民，无论哪种肤色，他们都是平等的。加布里埃拉看到了自己的不同生命世代，虽然她所有的前世主题都是为自由平等而奋斗，但是都没有蜜糖那样艰难的生活经历。她的灵魂体验了不同的极端的生命状态，现在已经认识到了要避免评判，实现思想的平衡。

回溯治疗后，加布里埃拉非常兴奋。她谈论了自己与棉花种植园强烈的心理联系，那绝非一时的兴趣。今生，她还是一个小女孩在南方生活时，看到自家附近的种植园里辛勤劳作的人们，她会非常伤心地哭泣。实际上，这个世代她出生在一个富裕家庭，父母有能力为她提供一流的教育、漂亮的服装，以及在蜜糖那个世代从未有过的物质享受。加布里埃拉喜欢美丽的服饰和珠宝，但是从来不歧视那些无力购买这些东西的人们。即使童年和大学时期，包括后来成为医生，当她看到少数民族被漠视或遭到不公平待遇，她都会为其作斗争。

加布里埃拉和她的家人（他们都来自蜜糖世代的熟人）都对弗吉尼亚威廉姆斯堡有着特殊的感情，他们还经常去那里游玩。特别是加布里埃拉、她的丈夫以及她的父母，对那里简直流连忘返。有趣的是，她此生的奶奶正是种植园世代里她的母亲，经常称她为“蜜糖”。

现在，加布里埃拉对考试的恐惧已经发生变化。她知道自己已经做了充分准备，她的焦虑并不是因为她不懂那些考试资料，而是因为与其他人坐在一起时，她没有感受到前世肤色特征带来的不公待遇。她清楚这可以帮助她“明确”自己的焦虑情绪，增加些许安宁的因素，同时也大大减轻了过去恐惧心理。

——布林·布兰金西普

我们都是同样的，都经历过各种种族、各种宗教、各种肤色、两种性别、众多国籍等，因为我们要从众多方面来体验生命。死后将身体留在世间意味着我们不再受到肤色、性别和身份特征的限制。我们只是灵魂，而灵魂并不拥有外在的和短暂的特征。如果每个人都能理解这一理念，种族主义便会迅速消失。

事实上，并不存在一种灵魂比另外一种更优越的情况。

不幸的是，即使天真无邪的儿童都不能避免受到歧视与偏见。作为一名小女孩，蜜糖不能上学，不能与朋友玩耍，而下一则故事的主角唐娜则记得前世在集中营的童年经历。我们需要多少个生命世代，才能真正了解爱的启示呢？

## 找回童年的记忆

2011年回溯体验讲座期间，你引导我们进行了童年回忆。当你告诉我们你将如何做时，我以为会回忆起我的一个小妹妹从医院回家的情景。可是我并没有回忆这段往事，而是回忆起了我四岁时，我和另一个妹妹黛布拉都患了扁桃腺炎的情景。当时我们被送进医院，在气体的辅助作用下我们睡着了。后来，我们吃了几天冰淇淋和吉露果冻就出院了。出院时我们需要坐在轮椅上被推出去。但是我大哭大闹，就是不愿坐进轮椅。妈妈告诉我，如果不坐轮椅回家就会被打屁股。毫无疑问，我被狠狠地打了一顿屁股。

你告诉我们继续回忆，以便找出童年记忆的原因。然后，我看到了一团灰色的雾，一切都是灰蒙蒙的。我感到自己被包围起来，与一切都离得很远。我现在八岁。我们被要求低头看脚，看看我们穿的是什么鞋子。我没有穿鞋，正赤着脚。我坐在一辆轮椅上被推到毒气室处死。当你要求我们看看是否有今生我们认识的人时，我看不到一双眼睛，看到的都是后脑勺。我哭了。

我是一个非常活跃的小孩，所以我一直纳闷童年的那辆轮椅为何让我如此恐惧。谢谢你，你让我知道了过去发生的事情。我很喜欢你的讲座，而且每一次训练我都能成功回溯。这次讲座改变了我，让我更深刻地理解了自己的决定和我选择的道路。

——唐娜·奥福特丁格



我们都会将前世的恐惧、才能、亲戚和人际关系带入今生。在唐娜的经历中，她四岁时对轮椅表现出的恐惧和激烈反应并不存在理性解释。她一直纳闷，为什么自己当时那样恐惧，而且反应与平日的性格不一致。一旦她回忆起前生坐在轮椅上被推入毒气室的经历，她的行为便得到了合理解释。她的恐惧感也消失了——而且永远不会再出现。

盖尔也回忆起了一段与唐娜相似的前世经历，她患有严重的失眠症，但是坚决反对任何治疗。进入回溯状态后，她发现自己是一个孩子，正在一个集中营中。在被带往集中营前，荷枪实弹的纳粹士兵闯进了她家。当时，她正在熟睡。惊醒后的情形将她吓坏了。她亲眼看到纳粹士兵射杀了她的父母，而她十几岁时也在集中营中被杀害了。盖尔不得不为纳粹服务，努力保持沉默，因为她别无选择。但即将被处死时，她表现得很有尊严，一点儿也不恐惧。

回忆起这段创伤后不久，盖尔的睡眠问题也很快消失了，而且从未复发过。她的失眠症被治愈了，她知道自己被德国士兵吵醒后看到的血腥场面发生在她的前世，而非今生。找到失眠症最根本的原因后，她前世的创伤也得到了治愈。现在，盖尔可以自由地表达自己的想法，真实的想法，无须保持缄默，也无须担心这样会产生何种严重后果。同样地，这种恐惧也发生在前世。现在，她自由了。

下面这则故事的主角需要学习忍耐，学习敢于抗拒强权。她也曾经遭到奴役，但现在自由了。

## 向奴役抗争

我怎么可能那样的？我自问道。我从未想到，我正在研究的那个女人竟然是我。她的身体极度瘦弱，脸上布满了皱纹。她身穿麻袋片似的外衣，腰间系了一根绳子，整个人看上去就像一个鬼魂。她看上去有 80 岁，实际可能只有 40 岁。虽然她极度贫穷，手上却戴着一只贵重的金戒指，上面还镶嵌了一颗月牙形的深蓝色宝石，大小如一枚五分硬币。在这个世代里，年轻时的我是一个长着一头金发的美丽女孩。只有极为艰辛的生活与隔离才能让一个人一生中发生如此令人难以置信的变化。

她喜欢骑着马在田间和花园奔跑。因为她的母亲早已去世，又找不到父亲，

她便自由驰骋，毫无拘束。她并不在意成群结队试图来征服她的男人们。可城市的独裁者，一名年轻男子绑架了这个女孩。她的马被残忍地杀害，她的世界一夜之间彻底发生了改变。

绑架她的那个人名叫戴维，是这座城市很有影响力的一个人。在她怀孕之后，戴维举行了一场婚礼，由当地牧师主持。其他男人围着他们两个，既为了见证，也为了防备围观者捣乱。

孩子生下以后便被带走了。女人被囚禁起来，变得非常虚弱，再也没有欲望勾引男人，还会不断遭到威胁与毒打。她手上戴的蓝宝石戒指是她被戴维奴役的标志，与他有联系的任何人都必须戴这种戒指。

她成了为他送货的女人。她运送了许多珍贵货物，可是她已经被社会遗弃，并没有人愿意要她送来的货物。她就像一个麻风病人，总是被人们讥笑。她独自一人住在戴维大房子外面的一个小屋里面，很高兴没有人来打扰她。在这里，她可以远离人们的羞辱，更重要的是，可以避免没完没了的身体伤害。小屋四面透风，取暖的小火坑经常在寒风和薄雾中熄灭，但是点着火以后对她饥饿难耐的身体也是一种奢侈。

对她来说，最艰难的任务是从戴维那里重新领回她送去的东西。她必须路过装有小动物的笼子，戴维经常以残害这些小动物为乐。她看到它们遭到毒打，肢体残缺不全。更糟糕的是，她已经麻木，失去了同情心，再也没有释放它们的冲动了。她遭受的痛苦让她变成了行尸走肉。

进入戴维的住所前，她必须展示自己的蓝宝石戒指。她跪在地上，心想又会遭到一阵奚落与侮辱。这已是家常便饭，不可避免。任何虐待和恐惧已经不能对她产生影响，她彻底变成了一个牺牲品。除了抗争，她无可选择，也不可能逃跑。但是，这样必死无疑。

在她生命的最后时光，我看到她蜷缩在自己小屋的篝火前。这么多天来，这是她第一次生火。我看到并感受到，由于长时间的饥饿，她的肾和其他器官已经衰竭。她翻身倒在火堆旁，心脏停止了跳动。这是一种凄惨的、毫无价值的、不为人知的死亡方式。

当我离开那具尸体时，我能看到它里面包含的精神奴役。我认为作恶比反抗更好。我明白，因抗争而死比屈辱地活着更好。此外，顺从独裁者会让他更加专制。我已没有什么怕失去的，我宁愿抗争。无论怎样，我终会死亡。

那一生和今生我所熟悉的人包括我的母亲和父亲。当我19岁刚刚成人时，母亲便去世了；父亲与我感情疏远，童年的大部分时间他都不在我身边。那位独裁者就是我今生的第二任丈夫，我和女儿与他一起生活了六个月，他在情感 and 身体上都给我们带来了很大的折磨。

我在那段生命时期获得的教训是，年轻漂亮并没有罪。面对成人世界，年轻人需要支持、引导和保护。我明白了，抗争比屈辱地生活更有意义，软弱顺从无异于慢性自杀。

而我带入今生的品质则包括，对动物和被社会排斥之人表现出深深的爱与同情。我用了25年的时间，积极维护受虐待和致残儿童的权利。我与我的女儿，我唯一的孩子，感情非常深厚，我为她提供无微不至的关爱。我愿意选择摆脱奴役的生活方式，对所有人付出同情。我知道，我们都是生活体验的产物，前世和今生的经历都会影响我们。

——爱丽丝

戴维及其同党对爱丽丝前生欠下的业债必须偿还。虐待、折磨、羞辱、杀害动物或人都会造成因果报应，因此，他们必须对爱丽丝和其他人做出赔偿。我们得到的经验是同情和善良，而不是仇恨和暴力。事实上，我们都是精神生命。

调整自我以适应自己的命运轨迹，以崭新的视角来学习这些人生道理，任何时候都不算晚。你现在置身于何处只是一个时间点的问题，未来是多角度的，会随着你的生活变化和发展。无论我们过去的表现如何，每一时刻都是一次允许我们相互关爱、替他人着想的机会。即使极端残暴的戴维也可以立志向善，敞开心扉，提升认识，选择关爱。这些道理我们都非常清楚，但是并不能持之以恒运用于实践。如果一个人仅以个人私利或者仅以个人意志行事，他的心便会远远偏离自己的生命之路。如果一个人凭良心做事则不一样，良知总会将你拉回正途。要倾听你的直觉，它代表着你敞开的心扉。选择爱心之路，它永远不会引导你误入歧途。

最艰难的生命经历常常为你提供加速精神进步的机会。这些生命世代不会自动显示前世的因果报应。你或许选择了艰难的生命，以便获得最大的进步。爱丽丝作为送货人的经历充满了艰辛与羞耻，但是她学到了极为珍贵的智慧，

所以今生她表现出强烈的理解、同情与爱心。最美丽的鲜花通常源自深埋的种子，它们经受过寒冷与潮湿泥土的滋养。

在最近一次为期五天的培训讲座过程中，一位名叫史黛西的女士告诉我，她的呼吸越来越困难，但是她还未经历过任何前世的事件。我们举办讲座的纽约哈德逊山谷，在夏初温暖天气的作用下，各种花草树木都充满了勃勃生机。她认为，空气中可能存在花粉或者其他过敏原，她曾有过哮喘病史。我猜测可能还有其他原因，于是我决定在学员面前引导她进行回溯体验。我挑选了一名志愿者拿着话筒靠近史黛西的嘴边，以便大家能够听清回溯期间她所说的话。当我开始催眠后，一位来自亚拉巴马州的外科医生学员开始弓背向前倾斜过来。当时，我并不知道我“随机”挑选的那位手持麦克风坐在史黛西身边的学员是一位言语治疗师，同时也是呼吸系统方面的专家。

首先，史黛西回忆起小时候一片苹果使其窒息的情形，当时她非常惊恐。但她母亲却给她拿来面包，试图将苹果推入她的胃里。面包没有起作用，相反，情况变得更加糟糕。小女孩已经不能呼吸，她也变得愈发恐惧。最后，母亲提着她的脚踝将她倒立起来，用力击打她的背部，迫使苹果掉了出来。我问史黛西，当苹果从喉咙掉出来前，她有什么感受。

“吓得要死。”她答道。

我用这句话引导她进入了前世回忆。“你以前什么时候有过‘怕得要死’的感觉？”我问。她很快做出了回答。

此时，她变成了一名11岁的小男孩，刚刚从一条小船上掉入湖水里。水流将小船带走了，而他却离岸边越来越远。最后，他实在太累了，已经无法继续游动。他不断呼救，可是周围根本没有人。他开始下沉，湖水不断呛入口中。

史黛西的呼吸变得沉重而急促，但是随着小男孩的意识从身体上飘起来，离开湖面，进入云端，她的呼吸也彻底改变了。现在，她能大口大口地自由呼吸，一点儿困难都没有。当我将她唤醒之后，她的呼吸状态仍然很平静，即使后来学员们向她询问窒息小女孩和被淹小男孩的情况时，她的呼吸仍然十分平静。她感觉自己的呼吸问题再也不会重新发作。

手拿麦克风的那位言语治疗师也注意到了她的明显变化。她认为，史黛西已由胸式呼吸转变为腹式呼吸了。外科医生也表示赞同。

前世生活的经历有助于我们了解今生的恐惧症和各种情况。一旦我们回忆

起前世经历，类似情景便再也不会让你“怕得要死”。

下面一则丽娜塔的故事对这一理念提供了进一步的支持。

## 从恐惧到认清自我

我回忆起自己小时候的一段生活经历，但是我本能地意识到，最好不要与任何人谈论这件事。

我于1952年出生于意大利，生活在一个海滨小镇。妈妈经常带我去一个沙滩，但是要穿过一段奇怪的混凝土建筑才能到达那里。我们必须爬上一段狭窄的台阶，走过一条高出地面的宽大走廊，从另外一侧下去抵达海滩。走廊两侧装有栏杆，上面设有铁丝网，以防有人从这里下去进入远处的工业建筑。由于年龄太小，我无法准确描述这个地方。那是一座类似于发电厂的建筑。多年以后，我问妈妈那座建筑是什么时候拆除的，她说是1954年。这说明我第一次看到它时只有两岁。

每次经过那里，我都会有一种奇怪的感觉。我感觉很不舒服，但是又渴望去那里，那种感觉很强烈，也很神秘。当我走过那里，脑海中便如放电影一样闪过一段画面：一个女人和一个男人向海滩跑去，女人在前，男人紧跟其后。女人身穿黑色衣服，留着长长的卷发。我知道，他们正向海滩奔跑，好像在躲避什么东西，他们处于极度的危险之中。虽然我无法解释一个不到两岁的小女孩怎么知道这些，但我的确意识到我就是那个女人，那个地方是北非。

我还经常做梦，或者说是噩梦。有一个梦境是我置身于一片灰色的海洋之中，一个巨浪升起将我卷入海里。有时，我在海滩上；有时，我又靠近混凝土码头。但是，这种感觉非常恐怖，我也总是因此而惊醒。十多岁以后，这种噩梦还经常出现。慢慢地，越来越多的细节浮现出来：在一片荒凉的海滩上，身穿深色制服、全副武装的士兵在追赶我们，我和我的男友都逃入水中。我潜入水下，躲避着子弹。但是波浪越来越大，我的头被紧紧压在码头底部，没有了呼吸的空间。最后，我被淹死了。

我还对着装有一个奇怪的问题。母亲为我缝制了许多衣服，这并不是因为她学习过制衣，而是因为我需要很长的拉链，任何成衣都不能满足我的要求。

假如我穿一件毛衣，妈妈必须帮我套过头部，确保领子远离我的面部。有一次，我们去了一家裁缝店，妈妈忘记告诉对方我有这个毛病。当那位女士将衣服从我的头部套过时，我吓坏了，大哭起来，拼命挥动胳膊，好像要窒息一样。

夏天，我经常去海边。虽然我学会了游泳，但是每次躺在沙滩上总会莫名其妙地恐惧，总担心一个浪头拍过来将我吞没。因此，我永远不会背对大海躺着。大约 18 岁时，有一次我比以往更靠近大海，一道很长的波浪打湿了一位朋友的浴巾。她笑了起来，我却吓得浑身发冷。

19 岁时，我考进大学。一天的午饭时间，我正在学校的图书馆中。天气出奇地暖和，所以窗户是打开的。图书馆的桌子很大，深色桌面上盖着一块玻璃，可以反射出图像。当我的注意力在别处时，电扇发出的轻微声音引起了我的注意。我转过头重新面对自己的笔记和书，无意间瞥了一眼反射在玻璃上的自己的脸——但是，那并不是我的脸，至少不是我所知道的面容。那是我的脸，可我变成了另外一个人。那个年轻女人又出现了，年龄二十多岁或者三十出头，长着长长的卷发，黑色的眼睛。房间也发生了变化，十分狭小，一个大电扇正在转动着。一位面容和蔼的法国警官正在向我说话。他让我们赶紧逃跑，因为盖世太保已经发现了我们的名字。然后，我更清晰地回忆起海滩的情景，以及我们的恐惧和死亡。这次经历非常强烈，让我极度惊讶。

之后，我前往海边拜访一位朋友。出于某种原因，我当时没有脱下衣服。然后，我们开始在海滩上沿着海边散步，一边闲聊，一边大笑。在意大利的这个地区，海水较浅。有时，长长的海滩会被一些类似迷你码头的石头结构分割开来。我就在那种沙滩上行走，并不断与朋友开着玩笑。我刚刚参加了几次代表大会，并提交了两份文件。我告诉她，他们非常认可我的文件，所以我非常高兴。我感到十分放松，心情愉悦。突然，我们走到一个石砌建筑旁边。为了继续往前走，我们必须进入水中，不过水深只能达到脚踝或者小腿肚。当我走到石砌建筑末端时，我的身体彻底僵硬了。我失去了对身体的控制，脑海中充满了静默的恐惧。我无法继续前行，钉在原地，说不出话来。后来，我的朋友告诉我，我脸色惨白，如同魔鬼一般。她走过来拉着我慢慢往回走，来到附近的一块石头边，让我坐了一会儿。我说的第一句话是：“那么，这一切都是真的了？”显然，朋友并不明白我的意思，我不得不向她进行解释。

几年来，我一直试图忘掉轮回转世的想法，假装我过去所有的遭遇都没有

意义，根本不存在。但这次经历让我顿时醒悟。我认为这次经历的诱因是，我穿戴得很整齐，而不是穿着泳衣。这些石块虽然只伸入水中几米远，但足以让我回想起一座巨大的令我心惊胆战的码头。这次经历非常强烈，完全出乎我的意料。回家之后，我找出自己所有关于轮回转世的书，又购买了一些，重新研读起来。

这些经历的形成肯定有原因，并以某种方式指引了我全部的生活。我将自己个人的和学术的研究转向了转世轮回、象征理论和通往另一个世界的历程。我的博士论文就是根据一次中世纪冥界历程的研究撰写的。此外，我还开始阅读催眠回溯方面的书，并与一些具有相同爱好的朋友进行了练习。我获得了催眠理疗师资格，研究了一些更加高深的可以应用于前世回溯方面的技能。几年前，我还在伦敦开办了一家私人催眠理疗诊所。虽然我可以利用催眠处理各种问题，但是我很高兴地认为，前世回溯是我为患者治疗过程中最经常使用的技能。

——丽娜塔·巴托利

丽娜塔的记忆既强烈又持久，这促使她投入大量的时间与精力通过前世回溯的方法去帮助其他人。她知道她的经历是真实的。她真切地感受到前世创伤给今生带来的恐惧，她还帮助很多人消除了类似的症状。

当然，并非所有回溯体验都需要借助催眠技术。当丽娜塔靠近水边或者在水中时，通过重复出现的梦境和在大学图书馆观察到的前世面容，都感受过前世生命的片段。她的潜意识为她提供了信息与工具，帮助她在今生治愈创伤，并引导她从事心灵完善的工作。丽娜塔有智慧，也有勇气，还对自己脑海中出现的强烈意识做出回应。

过去，我也曾像丽娜塔一样，需要克服原有的认识体系、怀疑心理和左脑限制，才能最终投入时间与精力帮助他人。对我来说，发现这条道路让我感到非常幸运和幸福。

本章最后一则故事中的朱迪斯，同样将自己描述为“左脑发达和善于怀疑的人”。尽管善于怀疑，她仍然保持着开放和好奇的心态。在一次讲座的过程中，她获得了奇妙的治疗效果和直觉经验。这一经历不仅消除了长期困扰她的身体疾患，还获得了更为深刻的情感认识，永远地改变了她的生活。

## 无须评判

我认为自己本质上是一个左脑发达和善于怀疑的人。我曾接受过科学与兽医方面的培训,并从事相关职业达11年之久。我和我的一位朋友都曾阅读过《前世今生》这本书。听说他要来劳德代尔堡举办讲座,我们非常兴奋,提前九个月便买好了票,然后一天天盼望着讲座日期的到来。这是我第一次参加布莱恩·魏斯举办的讲座。令我们印象深刻的是,这样一位备受尊敬和经过良好训练的医生竟然获得了如此令人难以置信的发现。我们知道,对于他发现的这种“神秘”技术,并利用它快速治疗难以解释的痛苦、复杂的恐怖症和忧虑的做法,有些科学家和医生表现出了讥笑与轻蔑。

阅读了他的几本书以后,我马上订购了魏斯博士的光盘。一天晚上,我在收听《生命轮回》时竟然出乎意料地看到一位女士正在一面镶有金框的镜子前照着。她的脸消瘦、细长、白皙,看上去像一位欧洲人,而她的衣服和头饰属于18世纪晚期的风格,卷曲的红棕色头发衬托出她面庞的轮廓。在下一个场景中,“我”的手正在抚摸着—堵曲线形墙壁,感觉像一座塔。我知道,我来到了一座非常美丽花园。恍惚的状态结束后,我感到非常惊讶,要知道以往我甚至连做的梦都记不住,现在却获得了这样一种体验。

到了布莱恩·魏斯的讲座终于举办的那一天,我的朋友和她的丈夫很早便和我一起来到会议中心。亲眼见到魏斯博士,我们感到异常兴奋,并在第二排找到了理想的座位。让我们感到有趣的是,许多学员带来了毯子、枕头和瑜伽垫子(事实证明,他们的做法很聪明)。在第一天上午的回溯中发生了一件不可思议的事情。开始,我并没有发现那段生命世代有什么特别之处,只是当魏斯博士询问死亡场景时,我感到了断头台的屠刀,看到一颗头颅滚入了可恶的人群之中。头颅停下来,我看到(好像我就是那名死者)一位三十多岁的深色头发的女士弯下腰对着头颅大喊大叫,进行了一番痛快淋漓的嘲笑和羞辱。由于我已深深融入当时的场景中,大大出乎我的意料之外,我竟然听到有人说:“你终于尝到了审判的滋味。”我摆脱了恍惚状态后,发现我长达四年的慢性颈椎疼痛瞬间消失得无影无踪。我简直不敢相信这是真的,我不断地扭动脖子,向每一个方向歪一歪——一点儿也不痛。



课间休息以后，我们各自选择了一个自己并不认识的学员交换个人物品。我选择了一位坐在我附近的女士。她拿起了我的电话，我则举着她的戒指。在这个练习过程中，魏斯博士指导我们说，假如我们看到任何影像都不要透露有关信息。我看到唯一清晰的影像是一艘小型快艇上三角形的窗户，就是挡风玻璃一侧的那种。我看到了一片空旷的湖面，远处是山脉和森林。回到现实之后，我向那位女士讲述了我的体验。她听完之后说，这事与她并无关系，但是她有一位姑姑（她从北方来看望她，就在与我们相隔四个座位的地方），生活在一片被山脉和森林包围的湖泊旁边，而且她还有一艘小快艇。

然后，这位女士告诉我，她刚刚进入恍惚状态以后，闻到了一种非常强烈的香皂气味——不太难闻，但是气味非常强烈。她说，她一直看到一只白色的小鸟四处乱窜。她姑姑听到了她的讲话，说她也获得了完全相同的体验：一种非常强烈的香皂气味。她甚至在练习期间闻了闻周围的人，试图弄明白这个气味来自哪里。她也一直看到一只白色的小鸟在头顶飞翔，然后听到一个声音说：“无须评判。”

对于我这样一个迂腐、非常缺乏想象力的人来说，这太令人难以置信了。我利用讲座提供的机会向大家讲述了这段体验。我还告诉了他们这句话的含义，不过需要稍等一会儿。我坐下后，前面的两位女士转过身说，她们也闻到了那种强烈的香皂味道，她们一直听到一个声音：“让它走，让它走。”这种香皂气味使我想起了我几年前去世的奶奶，那是她使用的多芬牌香皂的气味。

参加讲座前的一周，我想了很多关于我的生活和希望实现哪些改变的问题。我的缺点之一是过分苛刻地评判他人，从不考虑事实，仅依靠非常有限的信息得出结论。我想，这种习惯可能从根本上源自我那个充满爱心但喜欢评判他人的中西部家庭传统。在餐桌旁，大人们经常给我们讲生活的道理，警告我们不要像其他家庭的孩子那样吸毒或者未婚先孕。他们总是说：“你没有做那样的事情，我们感到非常高兴。我们的孩子最有出息。”他们是想警告我们远离毒品和婚前性行为。但我们也因此养成了爱评判他人的坏毛病，我们很少讨论这些人何为吸毒，以及何种环境导致他们误入歧途。

我一直怀念我美丽可爱的奶奶莎莉，她精心照顾了我的爷爷，后来爷爷死于老年痴呆症。从那之后，奶奶一直过着十分孤独的生活。她一个人住在一座大房子里，探访她的人也不多。每年我都要去伊利诺伊州的小镇芒特奥利弗，从事族谱研究。这个小镇由我父亲的家族建立，那里保存了大量的历史剪报。

每天早晨，我都会急匆匆地离开家赶往图书馆，尽可能多地收集研究资料。我清楚地记得，奶奶有一天既羞涩又悲哀地对我说：“当然，你不愿意花一个上午与我这个老婆子在一起。”我抱了抱她说，这是我在那里的最后一天，我必须抓住机会去图书馆收集资料，晚上我一定会回来看她。对此，我一直懊悔不已。我完全可以听奶奶讲述我们家族的历史，我知道，奶奶利用这次讲座的机会告诉我要心胸开阔。有人给我上了一堂非常有意义的课，教育我不要评判他人。

讲座结束后，我的生活发生了巨大变化。我向他人讲述了一个非常动人的故事，但是更重要的是，它激起了我对一个问题的浓厚兴趣，虽然大多数人还没有意识到这个问题的存在。前世回溯治疗改变了我看待他人的方式，使我变成了一个更有爱心的人，治愈了我的颈椎病，给了我帮助他人和教育他人的工具，让所有人意识到我们在这个世界上所能获得的一个最重要的教训，即如何无条件地相互关爱。

——朱迪斯·奥利弗

评判他人和评判我们自己都是消极的，甚至是有害行为，通常会导致巨大的痛苦与不适。朱迪斯最后获得了终极启示，即无条件地爱。我们不断轮回转世，通过各种形式学习这一伟大真理。

在朱迪斯的故事中，我们学到了很多。一个人可能接受过科学培训，具有逻辑性，善于怀疑，拥有财富以及改变生活的经验。但是，我们应该保持开阔的胸襟，接受所有可能性。

意识并不会随着身体的死亡而终结。在断头台的场景中，朱迪斯的意识并不在她被砍下的头颅中，而是它的上空和周围，观察着周围的人群以及那位深色头发女士的行为。面对人们的愤怒和仇恨，她获得了精神指引。评判他人和允许他人评判自己这一教训将超越各个生命世代。由于回忆断头台的创伤，她今生的慢性颈椎病也瞬间治愈。

随着时间的推移，我们将与自己所爱之人一次又一次地重逢，包括身后世界和凡尘世界。朱迪斯的奶奶似乎在现场，参加讲座的很多人都闻到了她使用的香皂气味，这让朱迪斯想到了奶奶的爱，并忘掉评判和罪责的教训。归根结底，只有爱是真实的。

## MIRACLES第5章 HAPPEN不朽的生命

我们的眼睛在各个世代见证了沧海桑田、时代变迁；审视过这个星球上的每片土地，感受到生命的启示。对于不朽的生命来说，它们见证了我们在不同世代不同的身体，而这些并非我们真正的自我。只有当我们闭上双眼进入催眠状态后，那才是我们观察真实自我的时刻。

前世经历让人们忘掉的不仅仅是恐惧，它也可以令身体的一些病症随之消失。这些事件也相应证明了前世理念的合理性，因为只凭想象和幻想是无法治愈一些慢性疾病的。

身体疾病的治愈可以剧烈而快速，它允许病人打开身体功能的囚禁之门，消除夺去他们快乐生活的限制性条件。他们由此重新获得健康以及肢体运动和自由活动的的能力。健康的体魄能够赋予我们更多的能量、时间和机会，能够让我们更好地完成今生担负的使命。

身体和精神是相互联系的，两者的治疗效果是一致的。紧张的情绪可以诱发身体的疾病和精神方面的问题。回忆前世的创伤事件常常可以治愈今生的身体病症。深层次的精神意识会治愈身体的疾病。如果前世中身体的某个伤口导致今生身体出现类似症状，那么与之关联的意识或者灵魂肯定会成为两个世代之间沟通的桥梁。这种相互关联的意识跨越时空，将以不同的身体形式重新得以展示。

灵魂本身不会受到伤害，因为它的本质是具有活力的、永恒的。但是，身体的障碍可以导致严重的病痛，会阻碍灵魂在某个世代获得进步。前世回溯疗法可以帮助人们消除身体受到的损害或恢复丧失的功能和能量，治愈人们的心脏和其他器官。

下面是一些非常奇妙的案例，通过回忆今生症状的前世诱因和其他事件根源，他们重新获得了健康的体魄。

## 光荣的徽章

事实证明，我经历的第一次回溯体验非常有意义。这次体验发生在2006年夏天的欧米加讲座上。我的伙伴是一位漂亮女士，三十岁出头，金色长发，蓝色眼睛。她希望我与她配合，进行一次回溯练习。虽然她说了“不能确保成功”，但我还是同意了。我们就在大会议室的地板上开始练习，她就躺在枕头上。房间里还有很多人在进行回溯训练，非常嘈杂。

这位女士至今是单身，只是曾与男友保持过很长时间的的关系。她曾读过《前世今生》这本书，不过就回溯而言，她并不知道会发生什么，我也不知道会怎样。

她在纽约的生活似乎很美满，只是她有一个背痛的毛病持续了很多年。虽然她做过多次检查，但是都未能找到确切的病因。我将这些信息记录下来，心想这可能是本次回溯的关键。

虽然我没有与布莱恩和卡罗尔见过面或者是一起从事过研究，但是对于他们实施回溯引导的基本方法是了解的。当时，我阅读了布莱恩的所有书籍，观看了与之相关的大量光盘。此外，我还记录了讲座的笔记，尽可能深入掌握知识，从而对回溯训练进行正确的引导和回应。我并不感到紧张，或许这是我从事精神治疗已经很长时间的缘故。你可能认为，回溯体验对我来说有如鱼得水的感觉。实际上，前世回溯对我来说是一种非常自然的活动，我很喜欢这项训练。

当我第三次对这位女士进行深入引导时，我注意到她已经进入了极为深沉的状态，从她脸上和身上非常放松的肌肉就可以感觉到。她很快回忆起小时候过生日的情景，那是一次生日聚会，她能记起参加聚会的朋友，以及她收到的所有礼物。令她感到惊讶的是，她的父母非常年轻漂亮。我引导她尽量沉浸于当时的场景中，然后引导她返回另外一段生命时期去感受那段重要的生活经历。

她的眼球开始在眼睑下快速移动起来。我清楚这表明她开始看到了什么东西。她发现自己置身于一片很深的密林之中。她看到自己身上穿着鹿皮短裤，穿着鹿皮靴，手里拿着一张弓，背上还背着一袋箭。原来她成了一名相貌英俊的印第安小伙子，此时正在森林中打猎。她开始赞叹森林的景色非常美丽，表示自己很喜欢那里。接着她忽然表现出紧张的情绪，感觉那里充满了危险。我问她为什么感到不安。她回答说，两个部落正在争夺这片森林的狩猎权，双方的许多勇士都在这场战斗中失去了生命。

她看到了一头鹿，准备射箭射击。就在这时，一支箭狠狠地射中了她的后背，她被另一个部落的一名印第安人射中了。她倒在了地上，极度恐惧和疼痛让她动弹不得，并感到对方正在向她靠近。她疼痛难忍，非常紧张。我开始利用悬浮技术对她进行治疗——这是我第一次使用这种技术。悬浮技术产生了预期的效果。当从自己的身体上飘浮起来观察地面的情景时，开始变得非常安静。然后，她描述了地上正在发生的事情。

射中她的那位印第安人手拿一把战斧走过来，准备杀死她。虽然她现在已经感觉不到疼痛，并且产生了一定的骨肉分离感，但是她的呼吸再次变得急促起来。随着对方越来越近，她的脸上也表现出极度的恐惧。

“他要用那把战斧结束我的性命！”她喊道。然而让她惊讶的是，当那个男人举起斧子准备杀死她时，突然改变主意将斧子放回了套中。他弯腰抱起她，把她扛在了肩膀上。她说：“他准备将我带回自己的村庄，或许会在那里折磨我或是杀死我。或许他想把我当作俘虏来嘲笑我，让我备受凌辱。”

印第安人将她带回了部落，那里大概由 20 顶圆锥形的帐篷围成圆圈，中间是一大片宽阔的公共场地。他将她带到部落里的医生家中。医生仔细地将箭头从她后背取出，并在伤口上抹了一些草药膏。此时，部落酋长走了过来，他看上去很不高兴。

“你为什么将这个人带回来？你应该让他死在树林中，以警告他们的盗猎者。”酋长怒气冲冲地说。

那位年轻人说，这些印第安人一直与他们和平相处，他们不应该为了争夺狩猎权继续屠杀同族兄弟。他说他不会再杀害对方，对方也不应该再杀害他们。

酋长勃然大怒，要求医生杀死受伤的那个人。医生一边包扎伤口一边回答：“我不会杀死自己的同族兄弟，我只会给他们治病。他说得对，我们不能杀害自己的兄弟，我们要实现和平。”

接下来，我引导这位女士进入下一个重要的事件。

“几天之后，我迅速康复，并能够行走。几个印第安人陪我返回了河岸边的村庄。”她说。她向部落的族人讲述了自己的经历，以及他们来村庄的目的：要求两个部落实现和平。族人们热情地迎接了他们。

她能够平安归来，让部落酋长非常感动。“是的，这很好，”他说，“为了这片林地，我们争斗了太长时间，太多的人献出了宝贵的生命。过去，我们曾共同拥有这片土地；现在，我们想再次拥有它。我们要一起维护和平，不再与同族兄弟作战。”

两个部落最终达成了协议，决定停止杀戮，共同分享这片土地。受伤的那个印第安人得到了彻底康复，又生活了很长时间。他为人们带来了和平，族人都对他十分尊敬。他去世时也显得十分安详，而且家人和朋友都陪伴在他的身边。

我请这位女士总结此生的教训。

她流下了喜悦的眼泪。“我们像兄弟一样在这里生活了很长时间，以各种方式相互帮助，共同生活。杀害同族兄弟是错误的，爱才是唯一的生存方式。我在那一生是和平的使者，这是一个多么美好的启示。我在今生仍然带着背上的

伤口，但我认为它是光荣的徽章。尽管我在内心深处始终记得这段生命和这种荣誉，但我还是有些迷惑。”

“你为什么感到迷惑？”我不解地问道。

“我今生背痛的地方正是很久以前被箭射中的地方，我为这个伤口而骄傲，不愿忘记。我将它视为勇气与荣誉并存的徽章，它为两个部落带来了生命与和平。”大颗的泪水顺着她的面颊流下来。

我问她，是否受到了这一启发，是否以自己为两个部落所做的贡献而骄傲，只是现在应该放下这个伤痛，因为它在今生已经不起作用了。是的，她说。她现在正准备这样做。

“那么好的，找一个地方将它放下来，然后走开。你已经不再需要它。”我告诉她，“这是一种极大的骄傲，但它已完成了自己的使命。放开它，将徽章放下。”

她哭着说，她将徽章放到了森林中的一个树桩上，就在她被射中的地方附近，然后走开了。

我引导这位女士离开回溯的状态，让她重新适应房间的环境，然后请她讲述自己的感受。她重重地叹了一口气，说现在感到很轻松、很安慰、很平静。然后，她好奇而敬畏地说道：“我的背已经不痛了，一点儿也不痛了。我感觉自己真的已经放下了那枚徽章。我不再疼痛了！”

我同样很惊讶。“是的，你已经不再需要它了。你已经认识到它来自何方，你将它放下了。这很好，这很好。”我说道。在欧米加的第一周，我还对另外七个人进行了回溯指导，但是都没有像第一个这样令我印象如此深刻。

——迈克尔·布朗

迈克尔是一个很有天赋且善于理解他人的理疗师，他在第一次回溯指导中表现得十分出色。我一直强调生命回顾的重要性，它为整个生命确定了方向，同时还明确了现有生命的各种联系。在这个案例中，当那位女士发现自己慢性背痛与箭伤的偶然联系之后，她的痛苦便马上消失了。这种将身体的病症治愈的过程是一种经典模式，这在实施前世回溯过程中非常常见。

选择和平与博爱，抛弃战争与暴力，这样的生命启示既十分常见，又非常重要。我们降临人世就是要学习关爱、友善与互助，因此必须放弃仇恨、偏见

与恐惧。在以后的前世记忆或梦境中，迈克尔的那位患者如果认出今生中的某个人便是古代那个选择不杀死她的印第安人，我也不会感到奇怪。他们之间的内在联系是相当密切的，并且这种联系还有助于我们找到自己的心灵伴侣。

土著文化经常包含一些非常优秀的智慧。他们清楚如何保证事物的平衡与和谐、适度与简单，也很清楚如何关爱自然与地球。他们为了得到食物与住所开始狩猎，但是他们明白不能让物种遭到灭绝，让居住环境遭到毁灭。他们只是简单地使用自己所需要的，绝不会疯狂地过度索取。当通过前世疗法这个通道看待这些文化时——前世疗法是一种回溯考古学——这些高尚的品德和价值观便会持续浮现。它让我们受益匪浅，更让我们记住生命的本质。

在土著文化中，巫师和其他治疗师都会使用自然物质为人们进行治疗。作为获得宗教信仰的手段，这种治疗方式对实施者具有极大的危险性。长达一千年的宗教审判已经说明了这点。下面这则关于瓦拉里的故事就描述了一场漫长而黑暗的噩梦。

## 由宗教审判引发的疾病

通常，灵魂的召唤以两种方式出现。对于某些人来说，它是一种知觉，可以演变为深刻的信念并引发行动。而对于其他人来说，它更像头部遭到击打或者摇晃的感觉，它使你的牙齿震颤，促使你醒悟。当我第一次阅读《前世今生》时，便出现了这样的感受。

书中的故事彻底吸引了我，我翻到书的最后一页，布莱恩的地址映入了我的眼帘。此时此刻，我产生了某种似曾相识的感觉，甚至脑海中清晰地浮现出在美国接受他培训的场景。我突然强烈地认识到，在回溯体验中我将找到灵魂的归属，这正是我的人生使命。

打点行囊，离开家人，独自踏上通往另外一个世界的旅途并非易事，但灵魂的召唤不能被忽视。我仍然记得，在纽约莱茵贝克镇参加布莱恩举办的专业培训时其他学员令人惊讶的回溯体验。“你来自澳大利亚？”他们十分怀疑地问道。虽然与会者中有上百名来自世界各地的专业人士，但是我的家乡距离那里最远。



在这次培训过程中，我经历了一次极为震撼的治疗体验，结果完全出乎我的意料。布莱恩正在讲台上与挑选的几名学员进行回溯训练。我非常渴望是他们中的一员，但希望被选中的人实在太多，他只能选择少数几个人进行示范，然后鼓励大家分组练习。

会场中至少有一百名学员，大家分成小组练习，你可以想象当时有多么嘈杂。由于未能亲自接受布莱恩的回溯指导，我感到很失望。轮到我被回溯时，我一边躺在硬地板上一边想，嘿，环境如此嘈杂，怎么可能顺利进行练习呢？当一位女士对我实施引导时，我能清晰地听到周围各种各样的噪音。

我的意识在会场的各个角落游荡，不时听到这里或那里响起一阵谈话声。突然，我感到身体猛地一震，于是扭头向右侧看去。后来我发现，我的身体当时根本没有移动。

我惊讶地看见，一辆木轮小车正沿着一条鹅卵石路前行。我的潜意识也注意到了这一点，我还清楚地记得自己在琢磨，哈，我说怎么会感到震动呢，原来轮子是实木做的。那个时候，人们还不能将轮子做得很圆。能够从一个场景获得某种经历，同时又从另外一个场景进行剖析，这是一件非常奇怪的事情。但当时的我感觉这是世界上最自然的事情。

不久，我意识到自己的双腿受到了限制，好像被绑住了一样很不舒服。后来，我所在小组的女士们告诉我，我的双腿一直相互上下摩擦，好像要摆脱束缚一般。虽然当时我并未意识到这一点，但后来感觉这是非常合理的。

显然这是在宗教法庭上。由于我对他人进行了治疗，于是被裁定为巫师，正被绑在木轮车上接受火刑。令人奇怪的是，我并不害怕，只是感到愤怒。他们怎么敢惩罚我（以及许多像我一样的人），我只是试图帮助那些需要治疗的人！我之所以愤怒，不是因为他们对我实施的暴力本身，而是痛恨他们的愚蠢。我感觉得到，这种情感是直接针对他们的。

恍惚之中，我看到了火苗和许多戏谑的面孔。在十年之后的今天，虽然我对当时的细节已经记不清楚，但当时的体验仍然非常真切。

整个体验过程持续了几分钟，后来才知道实际进行了将近一个小时。我双腿受到的束缚的确存在，它们被绳子绑着。更让我惊讶的是，过去20年里我一直遭受着严重的牛皮癣困扰，尤其我的双腿——就在我感到被绳子绑住的位置。事实上，由于患有牛皮癣，我感到非常尴尬，总是穿着长裤，从不穿裙子，因

为我的腿看上去令人很不舒服。

回溯之后，对我实施引导的那位女学员告诉我，她直觉地感到我对男人的愤怒与腿上的皮癣有关。幸好，一个有心人建议对我的双腿拍照，以便将来作为参考。今天，我很高兴地附上一张最近拍摄的照片。这是十年后拍摄的，我的双腿已经完全康复。康复过程就是从回溯体验后开始的，大约六个月之后便彻底消失了。

有趣的是，每当我感到压力产生放弃的念头或是对生活产生消极情绪时，我都会回忆起这段回溯体验。

现在，我在西澳大利亚佩斯从事回溯治疗工作，在我接待的患者中发现了很多类似的案例。布莱恩曾指出，我们的体验都储存在各自的记忆细胞中。当我思考自己以及多数患者在回溯体验时产生的情感与身体治愈效果时，我认为他说的这句话非常有道理。在大多数情况下，一旦这些记忆得到释放并进入意识，治疗作用就会自动产生。

我还接待过一位女患者，虽然她并不相信自己体验的真实性，但是长期困扰她的胸部疼痛在体验后自然痊愈。她后来给我写信说，直到今天，她的病症再未复发。

——瓦拉里·考文垂

~~~~~

这是前世疗法产生效果的一次完美历程。瓦拉里的概括简单而清晰：“大多数情况下，一旦这些记忆得到释放并进入意识，治疗作用就会自动产生。”牛皮癣是一种很难治愈的疾病，但是瓦拉里仅仅通过回忆便成功地治愈了。在她的案例中，她只需要冥想，没有使用光疗或者其他治疗手段。不过，当利用前世回溯疗法治疗比牛皮癣还要严重的疾病时，患者在进行回溯体验的同时也可以继续接受传统方式的治疗。这是辅助医学的本质——几种治疗形式同时进行。只要患者能够被治愈，哪种手段更为有效并不重要。

除了症状得到缓解以外，瓦拉里的回溯体验还表现出典型的一些真实特征。她在时间感上的扭曲（一个小时感觉只有几分钟）是深度放松和精力集中的表现。在这个水平上，恐惧可以消除，身体或情感方面的病症可以治愈。同时，周围的噪音也无法干扰她，因为她的潜意识已经进入到治疗过程中，不会受到那些

因素影响。此外，当她体验前世场景时，她的意识也在进行着观察与评论，比如她在精神高度集中时就注意到了木质车轮。瓦拉里的经历是一个能让我们反复阅读并深刻思考的优秀案例，它真正展示了前世回溯疗法的细微之处和本质特征。

## 持久的过敏症

一天，我正在本地一家餐馆品尝一碗美味的玉米粥。突然，我感觉鼻子不舒服，就像是鼻炎的症状，眼睛也开始痒起来。我想可能是接触了过敏原，于是拿了点苯那君便离开了餐馆。

回家之后，我的过敏反应越来越严重，甚至出现了呼吸困难。我的脸开始红肿，嗓子闭塞，我开始恐惧起来。我必须马上去看急诊。当我抵达医院时，已经处于深度过敏性休克的状态，无法正常呼吸了。护士将我送进创伤治疗室，甚至顾不上询问我的姓名，就对我进行了两次静脉注射，并呼叫呼吸医生对我进行治疗，还给我注射了肾上腺素。我的床边挤满了各科医生和护士。接受治疗后，我的症状渐渐得到了明显缓解，我依旧非常恐惧，根本不知道到底是什么原因导致了这种致命性的反应。但作为一名护士，我知道肯定与摄入的食物有关。

第二天，我重新回到餐馆，直接与厨师进行了交谈，他很热心地帮助了我。他把玉米粥中使用的各种调料包给了我，我拿着样品去找过敏医师做皮肤检验。果然在检验过程中，我对小茴香表现出了强烈的反应，过敏医师不得不在办公室为我注射了肾上腺素。他说自己从未见过有人对一种调料产生如此激烈的反应。

过敏医师将我介绍到一个研究中心，希望他们能明确我对小茴香产生严重反应的原因。经过整整一周的各种反复测试，他们仍然无法确定过敏反应的原因。他们从未遇到过这种情况。

之后六年，我曾在不同城市发生过五次过敏反应。当我购买食物时，服务员和厨师都承诺不含小茴香，实际上有的就包含在面粉中，有的是其他香料中的成分。这种反应是致命性的，每一次都使我不得不接受急诊治疗。更加糟糕的是，小茴

香可能隐藏在任何熟食或任何香料之中。从那之后，我便开始只吃沙拉和冰淇淋。同时，我决定不管以何种方式都要解决这个问题。我联系了很多营养专家和过敏医师，并以电子邮件的方式尽可能与每一位专业人士通信。我甚至怀疑，我的过敏症与丰胸手术有关，由此阅读了大量有关硅胶免疫反应方面的书。我为此接受手术将植入物取出，希望对过敏反应能够有所帮助。不幸的是，就在移除手术后不久，我再次发生了进食过敏反应，厨师当时并不知道食物中含有小茴香。

我拼命尝试各种治疗手段。一天，我在电视上看到魏斯博士做客奥普拉·温弗瑞的脱口秀节目。出于某种特殊的原因，当他讲话时我的耳朵自然地竖了起来，接着我开始认真看电视。后来，我开始在网上搜索关于前世回溯的资料，还买了魏斯博士的两本书来进一步了解这种现象。又过了一两年，我得知魏斯博士将在芝加哥举办讲座，我和女儿立刻飞往芝加哥去参加。然而经过三次前世回溯，我的症状依然没有得到任何改善。

这次讲座的最后一堂课是“与布莱恩一起穿越”。当时，我甚至不知道“穿越”是什么意思。由于离飞机起飞还有两个小时，我们仍参加了这堂课。我的女儿获得了向布莱恩提问的机会，于是她询问了我对小茴香过敏反应的情况。布莱恩答道：“哦，我知道，她还对另外两种香料过敏。”我女儿问应该如何治疗。布莱恩说，我需要接受前世回溯治疗，因为在我的两个前世，我都在无意之中被这种香料夺去了生命。我对此感到极为震惊。

后来我在休斯敦找到了一位女士，她可以引导我进行前世回溯治疗。在其中一次前世体验中，我已经怀孕五个月，呕吐得非常厉害。邻居想帮助我，便给我拿来了一些香料和水。我记得自己穿着白色的衣服，住在小木屋里，床是木制的，地板就是泥土。此时大约是 19 世纪的某个时期，我刚刚二十出头，当时家里只有我和邻居两个人。邻居犯了一个错误，即在水中放了太多小茴香想调理我的胃，结果却导致了我最最终死亡。与此同时，也杀死了我腹中的胎儿。为此，我非常伤心，忍不住痛哭起来。前世回溯治疗师要求我确定胎儿是否真实存在，但是我做不到。然后我意识到，我其实并没有怀孕，那完全是我的主观想象。事实上，那是一个肿瘤，但在那个世代里人们没有办法进行检测。由于腹部不断隆起，我便认为自己怀孕了。在我知道腹中只是一个肿瘤，我并没有杀死自己的孩子时，感觉便好了许多。

我再次去找那位过敏医师，重新测试小茴香的过敏情况。然而测试结果显示为阴性，以前的每一次测试都是阳性。在他的办公室里，他让我吃了一些含

有小茴香的墨西哥食物，一位护士专门观察我的反应。结果发现我没有产生任何不适。这一切真是太奇怪了，我感觉自己重新获得了一次生命。事实上，前世回溯的确让我今世的生活回归正常。

——桑迪

我本人对小茴香并不太熟悉，了解了桑迪的故事后，我查阅了一些资料，发现它是一种非常古老而且应用甚广的香料。虽然小茴香经常包含在胡椒粉和咖喱之中，但是正如桑迪经历的那样，还会用在很多意想不到的地方：奶酪、面包、酒水、医药和香水之中。

在南亚，人们经常用小茴香籽泡茶治疗肠胃疾病、消化不良，以及孕妇晨吐。桑迪生活在19世纪，认为自己怀孕，于是便发生了喝小茴香茶事故。但是，21世纪的桑迪根本不知道还有这种习俗。

这个过程同样令人信服。桑迪的确需要回忆前世经历，以便治疗自己严重的小茴香过敏症。她飞往芝加哥，但最终医治她的治疗师却在休斯敦。为此，她打开电视，看到我正做客奥普拉·温弗瑞的脱口秀节目。然后她飞往芝加哥，参加了三次小组回溯，“碰巧”参加了周末的“穿越”讲座。她女儿被选中提问，最终明确了前世今生的因果关系。她前往休斯敦进行前世回溯治疗后，她致命的过敏反应消失了，这甚至对医学治疗形成了直接挑战。

在很多人生命历程中的任何时刻，总会存在充满智慧、爱心和无限同情的精神引导。我们深层的直觉智慧可以接触到这个过程，并且明确这一方向，最终深入灵魂层面。

在一次前世回溯中，玛格丽特回想起数百年前自己在挪威时曾从耕犁上掉了下来。她今生从未去过挪威，但她知道那里确实是挪威。在那次事故中，她后仰摔在地上，着地的部位正好是脑后肩膀与脖子相交的地方。而在今生，她总感到肩膀与脖子疼痛，这严重影响了她的正常生活。但经过回溯体验，第二天她的病痛便消失了。

娜塔丽娅回忆起几个世纪前在欧洲的童年经历，当时她不得不隐瞒自己的巫术能力、医疗技术和草药知识。她的家人也被迫隐瞒自己的才能，因为如果被当

局发现，便会招致杀身之祸。多年以后，当她在那个生命世代里成长为一位年轻女士之后，她讲述了自己的聪明才智，结果被烧死在火刑柱上，亲身验证了公开这一秘密的可怕后果。在另外一个与之相关的世代，她以“巫师”罪名被当局处死，原因只是利用草药为他人治病。到了今生，经过上述两次回溯体验后，娜塔丽娅的关节疼痛得到了明显缓解。

我收到一位澳大利亚的女士发来的邮件。她告诉我，她十多年来一直患有严重的关节炎。她已经放弃了治疗，只能默默忍受病痛的折磨。2011年，她在参加完我在布里斯班举办的讲座后，病痛则全部消失了。她说，那次治疗非常有效。

参加布里斯班讲座的另外一名学员专门给我写信，讲述了治疗自己疾病的过程。她是一位印度人，所以很早便了解了轮回转世的概念。但她从来不知道，冥想和前世回溯具有治疗效果。从童年开始，这位女士便患上了哮喘，每天都要依赖呼吸器维持。参加完讲座一个月后，她终于摆脱了这种长期疾病的困扰。让思绪平静下来，进一步开启前世生活之门，完全有助于我们更顺畅地呼吸。

能够回忆前世经历或者拥有精神体验的人，通常能够治愈或者大幅改善急性和慢性的身体疾病，包括关节炎、偏头痛、哮喘、流血不止、严重疼痛、眼睛中风。下面四个故事的作者拥有迥异的背景与文化，但是经历却惊人地相似。

## 治愈身心

我读过你所有的书，是它们改变了我的生活。2003年前后，由于发生了许多事情，我出现了信仰危机。一天，我母亲的同事把你写的第一本书给了她，并说这本书可能改变我母亲的生活。事实证明他说得很对。因为我们都读了这本书，而且我认为我们两人在各个方面都取得了一定的进步。

1998年，一场事故差点儿夺去我的左腿。很长时间以来，我一直在思考为什么会发生这个事故。后来我进行了一次冥想训练，回忆起一段前世经历，那时的左腿在一场事故中遭到了严重损害，我年纪轻轻便离开了人世。那时的我生活在一座漂亮的大庄园中，我还认识自己周围的人：我今生的大姐是我妈妈，我的二姐是我表妹，我妈妈是我的奶奶。我想这大概就是我们关系密切又

喜欢对方的原因。我还看到了自己死亡的过程,看到了大家为葬礼做的所有准备。后来,我知道那是1800年前后西班牙一个富裕家庭的传统葬礼仪式。冥想训练后,我意识到今生事故导致的严重创伤并不是最糟糕的事情,它使我不再遭受病痛的折磨。

在另外一个场景中,我看到自己是一位年轻女士,住在一座巨大的城堡里。我有一个姐姐,她就是我今生的大表姐;我也认出了父亲,他就是我今生的父亲。他是一个非常强悍的人,我的婚姻就是他一手包办的,那个跟我结婚的男人就是我今生的丈夫,可我却感觉与今生一样地幸福。最初,我一点儿也无法理解;后来有人告诉我,这是针对一个我长期思考的问题做出的回应。的确如此。我一直在问自己,我的婚姻决策是否正确。然而从那以后,这种不安全感就彻底消失了。

我和妈妈与表姐一起参加了2010年你在奥兰多举办的讲座,表姐还是专程坐飞机从另外一个国家赶来的。就在那天,困扰了我几个月的左胯疼痛永久性消失了。从那以后,我只要有空就会进行冥想训练,这大大缓解了左腿膝盖的关节炎。

——杰西卡

杰西卡凭借自己的勇气和对自我的激励,再加上回溯体验的治疗效果,使自己的“信仰危机”得到了缓解。她不仅治好了自己的左腿和左胯,而且发现了前世生活与今生很多家庭成员的联系。她的私人问题得到了解答,她的怀疑和不安全感也得以消除。

同样,玛利亚的客户也通过回溯体验治愈了自己的身体问题。

## 偏头痛的记忆

我是一位社会工作者,从2001年参加为期一周的欧米加培训后,便一直在自己的私人诊所中从事催眠疗法和前世回溯服务。我渴望帮助人们了解来世的存在和不朽的灵魂。除了个人治疗,我还利用讲座、本地电视台和广播电台节

目让人们了解我们的工作。我经常用这个故事来说明前世回溯的治疗效果。

戴维是一个 35 岁的男子，抱着最后试试看的心里来找我。从 22 岁参加海军开始，他便患上了严重的偏头痛。他曾尝试过传统医疗方式，但是没有效果。偏头痛影响了他的求学与工作。在回溯体验中，他回忆了三段前世生活，都死于头部受伤。

最显著的一次发生在美西战争期间，他是一名海军士兵。当时，他正在加勒比海一艘军舰上服役，为锅炉加煤。当他 22 岁时，因为一次意外他的一位同事用铁锹击中了他的头部，导致他瘫痪坐上了轮椅。随后他从部队退伍，在痛苦与沮丧中过了一年后死去。

经过这次回溯体验，戴维的偏头痛得到了明显缓解。事实上，他今生偏头痛发作的位置都与他前世三次受伤的位置相对应。

——玛利亚·卡斯蒂洛

偏头痛困扰了人类几千年。虽然现在已经有了新型特效药，但是都有一定的副作用。前世回溯不会造成创伤，也不会产生副作用。它既可以缓解偏头痛，同时还能让人们获得精神方面的认知和智慧力量的提升。这个方法就让戴维受益匪浅。

下面一则故事是 K.C. 维亚斯医生讲述的，他没有像玛利亚那样为病人实施前世回溯治疗，相反，他使用了各种外科工具为患者治疗，然后通过天使神灵求得验证。其实人类见证了许多奇迹，只是现代医学还无法解释。

## 守护天使

我女儿是印度一名临床心理学医生，她曾在美国接受过训练。我和她都曾读过你的书，她还向我讲过守护天使的事。在印度，当人们遭遇不幸时总会祈求神灵护佑，就像哈努曼<sup>[1]</sup>和格涅沙<sup>[2]</sup>等。我愿意和大家分享一次与这些天使相

[1] 印度神话中的神猴。

[2] 印度广为人知、备受崇敬的神明，一般中国人可能直称象头神。



遇的经历。

那次我正在做一个胆囊手术。我将患者的胆囊切除后，发现与胆囊相连的肝床流血不止。一分钟之内，患者便流失了 500 毫升血。我迅速将肝床缝合起来。缝合之后，我开始祈祷。我不知道出血源在哪里，于是恳求守护天使来拯救这名患者。她被送往重症监护室接受护理。

72 小时之后，我对患者再次实施手术准备拆线。做好所有预防措施后，我重新打开患者的腹腔开始拆线，然而又出现了流血的情况。我只好再次缝合，祈求能得到天使的帮助。

这时候，让我惊讶的是流血止住了。患者的伤口已经明显干燥，好像从未出血一样。至今，我仍然不知道出血源在哪里。我只知道，由于守护天使的帮助，患者得救了。

在另一个病例中，一位老年男子因为十二指肠溃疡出血，我为他实施了开腹和开肠的止血手术，试图捆扎出血血管。可是术后第五天，这名患者再次出血，这通常会导致十二指肠瘘管中的大量体液流失，甚至危及患者生命。当天晚上直到次日早晨，我一直向神灵祈祷为患者止血或亲手救治。结果真的起作用了。这名患者不再流血，而且后来顺利出院。直到今天，他仍然非常健康。

神灵能够听到我的祈祷，神灵的力量能够帮助患者恢复健康。

——K.C. 维亚斯

富于智慧和爱心的神秘力量的确能够从天界抵达人间，甚至以某种方式来帮助我们。这种力量是否就是我们所说的上帝？或许所有的能量及其展现形式，包括人类、动物、植物、岩石以及任何物理形态的事物，都有一个神圣的源泉，你可以称其为“上帝”、“高级力量”或者其他名称。换言之，我们都是神灵的产物，神灵存在于我们的每个细胞之中。那么，天使是否会降临人间呢？也许所有的高级生命都是上帝与尘世之间的使者，都是原始能量的具体展现。天使如果是上帝的孩子，我们就是上帝的孙辈。以同情和爱心去面对每一个人和每一个事物，这就是信奉神灵的具体表现。

下面，听米里亚姆为我们讲述关于身体康复的一个典型案例。

## 完美视觉

四年前，我的左眼出了问题。当时，我经常往返于佛罗里达州亚特自己的家和圣露西港女儿家之间。我女儿是一名专业律师，刚刚生了她的第一个孩子，我要照顾她。我们约定上午八点在法院见面，她把孩子交给我，然后再去上班。这就像一种交接仪式，我觉得很有意思。但因为平时经常在 95 号州际公路上高速行驶，我的左眼受到了很大的压力，毕竟这只眼曾经受过伤。那是 30 年前，当时我是一名中学教师。有一次我从一座大型体育馆内穿过，我的脸不幸被一个突然飞来的篮球击中。同一时期我还出过一次车祸，可能也对这只眼睛造成了伤害。

在 95 号州际公路上开车给我带来了很大麻烦，左眼只能看到较大的波浪线和灰色的地表线条，几乎不起作用。当我向医生咨询时，他们说没有办法。

后来，我参加了你在坦帕会议中心举办的讲座。你引导我们进行了一项回溯训练，要求我们放松并摆脱疼痛。星期日下午，我从坦帕返回斯图亚特自己的家后，竟然发现我的左眼能看到东西了，而且眼前没有了那些波浪线。当然，左眼视力肯定不如右眼好，不过从坦帕驾车回家已经非常轻松。当时，我并不清楚为什么，现在我知道了！

——米里亚姆

讲座过程中，我经常引导学员进入极度安静和高度集中的精神状态。在这种状态下，恐惧和疾病能够被驱散，身体和精神也能获得极大放松。通过前世回溯、强化理解或其他方式，都可以达到治疗效果。有时，症状消除的过程非常微妙，直到几个小时之后，治疗对象才能发觉。几年来，米里亚姆左眼视力一直存在问题，但在坦帕参加讲座后，她又能看到东西了。

人们常说，眼睛是心灵的窗户。一个人的眼睛会充满好奇与热情，它们能将每次经历都看成是一次冒险，还会以崭新的视角去看待每一件事情，并且它们看到的每一个景象都让人感到快乐。这可能是它们降临这个世界最初目的之一。不灭的灵魂见证了所有景象，它们就像是巨大的图书馆记录下了自太古时

代以来的所有信息。看看刚出生不久的婴儿的眼睛，你会觉得她可能已经有1000岁了，因为眼睛里透出的无限温暖和智慧掩盖了她的真实年龄。电光火石间，眼睛可以很快告诉我们，某个人是否是我们的一个心灵伴侣，但是要认识到这一事实我们的大脑需要更多的时间。因此，“目光接触”实际就是心灵的接触。

想象一下，我们的眼睛在各个世代都看到了什么：恐惧、美丽与福佑。它们见证了沧海桑田、时代变迁。它们审视过这个星球上的每片土地，考察过月亮上的坡地，见到过上帝的面孔。它们感觉到了生命启示，随着生命轮回，这种启示也许会越来越清晰。对于不朽的生命来说，它们见证了我们在不同世代不同的身体，它们知道，这些肉体并非我们真正的自我。在回溯过程中，当我们闭上双眼进入催眠状态后，那才是我们观察真实自我的时刻。

在重返人世的过程中，我们的双眼见证了众多的生命现象，前世苦难在这期间重新展现也就不足为奇了，就像米里亚姆参加了我的一期讲座后，她的视力便得到了恢复。我女儿艾米的眼睛也经历了类似的过程，我们将以她的故事来结束本章的讲述。

## 看不见的视野

作为布莱恩·魏斯的女儿，曾经有很多人问我，我是否发现了自己所有的前世。事实上，虽然我曾参加过父亲举办的数百场讲座，但很少有前世回溯的体验。或许对我来说，可能是爸爸在那里的缘故。我记得六七岁观看哥哥参加棒球比赛时，爸爸曾试图利用催眠让我像一只小鸡那样咯咯叫。无论什么原因，我都认为参加他的集体回溯训练时，我可能不会回想起某次前世经历，而很有可能非常放松地打个盹。

几年前，我在费城的一家医院工作，这家医院对乳腺癌病人实施全身治疗。医院里有些员工是灵气练习者，他们来这里工作是因为这里经常使用滋补药品。一次，在父亲来看我和哥哥的时候，他为医院的所有员工友情举办了一场回溯讲座。我想，即使他们不熟悉我父亲的工作，至少在心理上还是存在认同感的。

在同事们的包围下，尤其要面对领导，我很不情愿在这种环境中参加讲座，更不用说期望某种回溯体验了。然而，回溯体验的确就在那样的环境中发生了。现在请允许我先向你介绍一点儿我的病情。

25 岁时，我去做眼科例行检查，我需要配一副新眼镜，因为每过几年我的配镜方案都要做适当的调整。当验光师说我患有白内障时，我感到非常惊讶。我一直将这种病与那些年龄远远超过 25 岁的人联系起来。她建议我马上接受治疗。我记得当时我坐在停车场用手机给父母打电话说：“我竟然有白内障？”

我看了几位眼科医生，接受了无数次检查，甚至利用最先进的设备对我的眼睛进行了拍照。然而所有的检查都给出了同一个结论：我患有白内障，准确地讲，是数个白内障。而且我的白内障是先天性的，也就是说，从一出生我便患有这种疾病。这让我感到十分困惑：童年时出于其他原因，我也曾多次接受眼科检查，但是从未查出患有白内障。如果是先天性的，那时接受眼科检查就应该发现了，至少某一次应该被注意到是吧？随后几年，每次接受眼科检查都会发现我的白内障越来越严重，而且还会增加其他眼科问题。医生甚至告诉我，某些严重问题可能导致永久失明。没有人知道为什么我会出现这些问题，他们甚至开玩笑说，我是他们最年轻的白内障患者。于是，我有点儿担心起来。我的眼睛会怎么样？为什么病情发展如此迅速？为什么突然之间我变得老眼昏花起来？

那天，当父亲在医院举办集体回溯讲座时，他要求大家想一种具体疾病或者症状，然后进入前世寻求解答。我和父亲最近曾讨论过我的视力，我看到他在向我微笑。我知道他说的这些话适用于大多数与会者，但更主要的是说给我听的。其实我根本没有想过自己能回到某个前世或者较为深入地了解某段经历，因为多年来我的尝试一直都没有成功。

而这次，让我惊讶的是，我很快便发现自己变成了生活在中世纪的一位老先生，大约在 14 或 15 世纪，当时的我置身于德国或法国的森林之中。不过，我很难断定，不仅因为我看不清楚，还因为我生活在密林深处，看不到边界。我的名字是“阿尔斯里莫斯”或者“阿尔斯瑞莫斯”，但是我一直无法判断现实中是否真有这么一个名字。我大概五六十岁，面容消瘦，头发花白。我居住的圆形小石屋是茅草屋顶，只有一个房间，虽然非常简陋，但是很温馨。（今生，在小村舍或小房间内，当其他人感觉压抑时，我总是感觉十分放松。）我看到自

己每天都会进入森林，收集石头、树叶、草药，认真研究后会将它们放在房屋的周围。邻居们称我“巫师”，尽管我并没有很高的智慧，也没有任何特异功能。事实上，我在发育上还存在缺陷。他们只看到我在自然事物上花了很多时间，便认为我是出于魔法的目的。他们并不明白，其实我对人极不在意，也很少影响别人的行为。我并不是巫师，反而像一个玩泥土捉虫子的小男孩。我认为对自己更加准确的称呼应该是“博物学家”。

我一直独自生活，从不去城里，也很少与他人交流。森林就是我的家，在那里我感到很满意。我是一个很简单的人，在森林中闲逛，在小屋中收拾东西，这是我感觉最快乐的事情。在回溯过程中想到这些时，我不禁微笑起来，因为那时的某些品质已经被我带到了今生，不过程度并没有那么极端。可是，小镇居民认定我不是好人。有一群人拿着火把烧毁了我的小石屋和周围的一切：不仅包括我的财物——只是一些石头和装在罐子里的稀奇古怪的东西，还有我周围的森林、美丽的树木和我的那些朋友。我被迫逃离，远远地离开这些人，永远地离开了我的家和我生活。就在我逃离之前，我的眼睛被大火烧伤，我永久性地失明了。回溯时我能看到一个人站在我的面前，他将自己的下眼皮拉下来，让我看他的双眼，上面覆盖着一层奶白色的薄膜。

啊，阿尔斯里莫斯，我对他充满了同情，他看上去那样悲伤和痛苦。当然，他就是我。不同的是，我在通过灵魂从 21 世纪来看他。那个世代的我正饱受着心理上的折磨。他不明白，这些人为什么要给他带来如此严重的伤害。他从未接触过这些人，一心只想独自生活。他甚至不会伤害一只苍蝇，只是在寻找各类昆虫，并把它看作朋友。由于智力缺陷，他根本无法理解这些，或许任何人都无法理解这种疯狂的残酷举动。尽管当时的我非常“愚笨”，但是真正无知的应该是那些村民。令我极度哀伤的并不是失去家园，而是这些村民恶意迫害，错误地认为我在实施巫术或者邪恶行为，而这些都是我根本无法理解的。尽管人们在任何时候都会面临糟糕的事情——不管是过去还是现在，我仍然感到非常愤怒，我显然不愿意扮演一个受害者的角色。

阿尔斯里莫斯没能从这次绝望中恢复过来，绝望就像流沙一样，把他吞没，不断噬咬着他。我的心与他紧密相连，感受他的痛苦就是我的痛苦。当然我也知道，我并不是他。真正的我坐在座位上，面对着所有的同事伤心痛哭。

此时，爸爸问大家，是否从前世体验中获得了某些经验。阿尔斯里莫斯

不断用手指着自己失明的白色眼球，告诉我说：“我的眼睛被哀伤的阴云覆盖着。”

这句话的双重含义让我顿时醒悟，白内障自然是覆盖在眼睛晶状体外的一种云雾状物体。因为被烧伤，阿尔斯里莫斯的眼睛被异物覆盖；又因为我是阿尔斯里莫斯的转世，我的眼睛便也蒙上了一层异物。他一直不能放下沉重的哀伤，哪怕去世之后直到转世进入我的身体，他都没能放下。因此，我也被他影响了我对世界的看法，例如人们是否善良，我是否安全，生活是否痛苦等等。当然，和所有人一样，我在今生也遭遇了自己的哀伤，并感到这种哀伤永远不会消失。或许我在主观上仍然希望让这挥之不去的乌云继续笼罩在我的头顶，继续影响我的视力。又或许我的眼睛的确有问题，不过可能与我理解的方式不同。

虽然这次回溯体验当时给我留下了深刻的印象，但后来我几乎忘记了。几年以后，我有幸在全国著名的巴斯康帕默眼科中心进行检查。这次，一位眼科知名专家给我的结论与过去完全不同。

“你只有一个白内障，”她告诉我，“根本不是先天性的，而是创伤所致。”她在纸上画出了晶体的形状，向我解释某种未知事件如何损坏了我的眼睛。她告诉我不必担心，白内障不会继续恶化，这是“终生仅有一次的事件”。当然，她不可能知道那次事件发生在中世纪。她说这些已经不会影响我的视力，而且将来也不会。（的确如此，从第一次接受检查直到六年半以后，我又进行了一次验光检查。此时，医生说我没有白内障。）这件事真的非常有趣，曾经有多少位医生告诉我，我的白内障是先天性的，但是通过回忆前世那次使我眼睛失明的事件后，现在反而得出了完全相反的结论。这样看来，前世回溯引发这一转变的事实既不可能，又极有可能。

有趣的是，父亲那次回溯讲座大约过去三年后，我获得了催眠执业资格，懂得了如何对自己实施催眠。一天，在好奇心的驱使下，我想尝试在半引导的恍惚状态下是否可以重新拜访阿尔斯里莫斯，并与他进行交谈。我对自己进行了催眠，于是在那座被烧毁的小屋中，遇到了阿尔斯里莫斯，我们共同回忆了七百年以前发生的往事。我向他详细讲述了中世纪以后的历史，还告诉他怎样演奏竖琴。他的脸上显出兴奋的表情，他知道竖琴是中世纪一种非常普通的乐器。我又告诉他我非常喜欢写作。阿尔斯里莫斯的智力并不高，也没有接受过足够

的教育，不擅长阅读，更不擅长写作。然而，当他听说自己在后世变成了一名知识分子时，依旧感到非常快乐，脸上显出骄傲的神情。最有意思的是，我告诉他我非常喜欢摄影，并且绞尽脑汁地向他解释照相机的结构和工作原理。这让他产生了浓厚的兴趣。这位中世纪的老人神情十分凝重，身体不由自主地向前倾，认真听我描述，还努力想象着一张照片的模样。我在今生非常喜欢独自身处自然界的感受，喜欢拍摄小鸟和鲜花。阿尔斯里莫斯听了非常高兴，他知道自己对森林的热爱得到了传承，还被做了记录传之后世。

他和我还讨论了怎样能够更好地看清世界。这个过程持续了多个世纪和多个生命世代，甚至还要持续更长时间。但我们两个都认为，我们已经做好了准备，将笼罩我们眼睛的阴云赶走。

——艾米·魏斯

从婴儿时期，艾米便能照亮每一个房间。她发出的光芒柔和而安详，这是一种内在的光芒，像一盏灯笼发出的幽幽光亮，而不是像火把一样发出的耀眼光芒。艾米性情温和，一直很喜爱动物与大自然。她学习知识，眼睛也变得更加明亮。除此之外，她心灵的眼睛一样清澈开放，锐利的目光能够看清一个人内心的欺骗与虚伪。实际上，我们的心都可以看清眼睛无法看到的事物。

大约八百年前，道元禅师写道：“主动接近万物，万物会露出仁慈的一面。”这句话充满了智慧与哲理，即便到了现在仍然闪烁着光辉。从人类历史的最初阶段开始，仁慈就一直被认为是一种至高无上的品德。当我们敞开心扉，使其充溢着仁慈和爱心时，人类便达到了最高境界。

虽然阿尔斯里莫斯是一个非常简单的人，但他可以感受并表达仁爱，他热爱动物和自然界的所有生命，善待自己周围的一切。他并没有因为教育与智力不足而受到干扰，他就像婴儿一样保有自己纯真的本性，直到暴徒剥夺了他的快乐与光明。

剥夺他人的幸福与快乐是一种非常恶劣的行为。教化众人，帮助他们获得安宁、幸福，帮助他们实现自己的梦想，这才是高尚的行为。

“艾米”可以看作是精神本质，这一本质联系着她各个世代的生命。她并非某一特定的身体或思想；相反，她是一种持续和永恒的生命本质。艾米是不朽的，

我们也一样。阿尔斯里莫斯也是，虽然他的生命已经终结，但他并没有真正死去。死去的只是他的身体，他的灵魂仍然活着，并在 20 世纪转世成为艾米。为了认清我们是灵魂而非肉体这个问题，就需要改变我们对自身死亡和所爱之人死亡的看法，因为我们永远相互联系，包括精神与尘世的联系。下一章，我们将极为详细地描述不朽的过程，解释永恒意识对顽固病痛的缓解作用。



## MIRACLES HAPPEN 第6章 爱是不灭的能量

昨天是我妈妈的生日，如果她仍然健在的话已经 84 岁了。虽然我不能通过电话为她祝福，但我通过梦境与她进行了交流。我与妈妈取得联系，就像打开了一扇张望另一个世界的小小舷窗。纵然阴阳两隔，爱依然将我们联系在一起。

悲伤具有极强的毁灭性，能够带来巨大的痛苦，剥夺生活的所有快乐，让每一天变得沉重不堪。它甚至让人感到窒息。在我的大儿子亚当去世十年之后，当凯瑟琳在我的办公室开始回顾她的前世经历时，我认识到我们都是灵魂而非肉体，我们都是不朽的，将来一定会与我们的亲人再次相聚。而亚当去世时，我并未意识到这些。

1971年，亚当刚刚出生23天便意外去世，这给了我极大的打击。我的父亲去世时，我也曾非常悲伤，但当时的痛苦程度远远不及此时失去亚当。白发人送黑发人，这违反了自然规律，我的心几乎被撕碎了，甚至一度丧失了活下去的希望。那种痛苦实在无法衡量，也无法用言语表达。亚当去世后，我阅读了肉体与灵魂的相关资料，得知肉体死后灵魂会继续存在，我们的亲人会在另一个世界里继续生活，而且我们还会与他们一次又一次地团聚。这让我心中备感安慰。对丧失和死亡的恐惧消除以后，悲伤便得到了充分缓解。

下面五则故事告诉我们，获得精神智慧可以治愈悲伤，重获生活的平和与内心的安详。我们会懂得，爱在灵魂之旅中是一种守恒的能量，它永远不会消失。前世记忆、出生前的记忆以及婴儿时期的记忆，甚至各种神秘经历，正是获取这种知识的几种途径。或许，通过阅读本章内容，你说不定也能找到另外的途径。

一旦悲伤的重担从我们的肩膀上卸下，我们将轻松而舒畅，重新恢复生机与活力。我曾体验过这种过程，并且因重燃希望而感恩不已。

希望这些故事也给你带来强大的生命活力。

## 爱的大爆炸

我和丈夫理查德的婚姻生活并不和谐，但是我们有四个非常优秀的孩子。当他从飞行员的职位上退休以后，我们回到了我的祖国南非，在麦格雷戈小镇定居。在群山和草原的环抱中，我在寻找某种宏大的东西——“生命的意义”。我无意中得到了魏斯博士写的五本书，津津有味地读了一遍又一遍，并很快产生了共鸣。这就是生命的真理，这就是我寻找的高尚宽广的人生大爱。我丈夫说：“李，你变得神神道道的。”

随后几年，我们仍然继续着以往的生活——虽然算不上不开心，但仍然和

从前一样不太和谐。我花了六周时间去看望了我们的孩子，回家之后，我惊讶地发现理查德发生了变化。他也阅读了布莱恩的书。我很高兴，我们变得可以坦诚地讨论任何事情。以后几个月成了我们最快乐的时光。可以说，我们第一次真正开始无条件地爱对方。现在，我们的关系有了很大的好转，而且能够心心相通。

2002年，我们前往法国为大儿子威尔照看住宅，他和妻子要离开一段时间。我和理查德的快乐和幸福仍在继续。我们一起去了安道尔，在高耸的比利牛斯山山麓共进晚餐，谈论我们感受到的快乐。理查德对我说：“李，如果我今晚死去，以我们现在拥有的幸福，我对一切都感到非常满足。”

两天以后，由于严重的心脏病发作，理查德离开了人世。当时，在医院的重症监护室，我陪在他的身边，他对我说的最后一句话是“我永远爱你”和一声耳语“我们赢了”。

我们两个年龄较大的儿子乘飞机赶来，在那个仲夏的星期天，我们浑身颤抖，一整天抱头痛哭，除了理查德的名字，什么都不说。当天晚上，我的大儿子威尔带着他的小狗到小巷散步，他弟弟詹姆斯要求陪他一起去。当他们走过大门时，我听到威尔说：“这些门柱是爸爸去年为我做的。”詹姆斯扶着一根立柱，久久没有离开。

我一个人在天井中，让悲伤尽情宣泄，任泪水随意流淌。突然，我听到一阵轻轻的脚步声，然后世界仿佛陷入一种彻底的寂静中。我屏住呼吸，唯恐打破这神圣肃穆的寂静，但我不得不呼吸。在一片静默中，我喘了一口气，自言自语道：“噢，理查德，如果是你在这里，我想告诉你，我知道你想说什么。你会说：‘李，你又开始神神道道了。’”

就在这时，理查德的胳膊搂住了我，紧紧地拥抱着我。他的声音在我的右耳边呢喃：“神神道道？李，你一点儿都不明白。我的感觉是……太棒了！”

顿时，我愣住了，僵在那里。

好一会儿后，我恍恍惚惚地感觉到儿子们回来了。我感到他们将我反转过来，扶我坐在天井的桌子边。我闭着双眼，告诉他们刚刚发生的事情。然而，他俩都不相信这些，而且看得出来，他们不希望看到一个疯疯癫癫的母亲。我只好默不作声地握着他们的手，静静地坐着。

突然，詹姆斯将他的手从我手中抽了出来。我一惊，抬头见他红着脸大声叫了起来：“我知道说出来你们会觉得难以置信！但我必须告诉大家。我……一

定是疯了，我疯了！但是，我刚刚站在门柱旁时，确实感觉到一阵突如其来的安详……我几乎忘记了悲伤，当我反应过来时感到很愧疚。就在那时，爸爸用胳膊搂住了我！他在我右耳边说，‘詹姆斯，詹姆斯，这很正常，一切都是注定的。’”

我还没来得及说话，威尔用胳膊抱住我的头说：“噢，谢谢你，上帝！谢谢你，詹姆斯！我想，我也疯了！”他语无伦次地说，“我想我必须放弃工作，因为你不能要发疯的飞行员。对我来说，情况也是一样：我当时站在篱笆旁，同样感到一阵放松，非常安详。然后，我也开始内疚。爸爸用胳膊搂住我，的确是爸爸的拥抱！他对着我的右耳说，‘威尔，噢，威尔，一切都是注定的。’他告诉我睁开眼睛看一看，我就能看透所有东西，所有东西都是统一的，都是因为爱！”

然后，我也向他们详细讲述了我的遭遇。接下来，我们无言地度过了那个晚上，心照不宣地保持了沉默，只有威尔和詹姆斯彼此说了一句话：“当然！”

那个晚上，那种无声的安详以一种神圣的力量，将我们母子三人紧紧联系在一起。之后，小儿子和我一起飞回麦格雷戈，帮助我适应新的生活。我似乎听见理查德对我说：“这是一个必要的过程，不会持续多久。”但是，我仍然再次陷入了痛苦之中。我的悲伤实在严重，以至于必须随时携带魏斯博士的书才能正常生活，即使出去买个东西也不例外。我向妹妹讲述了理查德去世当晚两个儿子的奇遇。她是原教旨主义者。她说，我在“培养精灵”，并称我是“隐多耳女巫”。从此之后，她便不再和我讲话，也不再回复我的信息。

然而，我决心继续改变，拥有我命中注定的身份。大多数时间，我都在以泪洗面中度过。我开始变得诚实、胸怀宽广，不仅学习爱他人，也尝试接受他人的爱。我经常一个人在草地上行走。

一个星期天的早晨，我带着我的四条狗散步了很长时间，走着走着，来到了一个安静无人的角落。那儿的环境很好，我突然清晰地回想起很久之前另一个生命世代的经历，但是我认为它们是对我思路的“干扰”。我试图将这些影像从脑海中赶走，直到我看到这样一个场景：我在参加一场烛光晚餐，桌上摆放着玫瑰花瓣。时间是中世纪。我坐在一位年龄很大、非常博学的先生旁边。但由于羞涩，我不敢看他。我仅仅 16 岁，正爱着他。向桌上望去，我看到了他的右手，他的手指正在摆弄一个核桃。他摆弄核桃的样子与理查德摆弄硬币或其他小玩意儿时的方式非常相像。我的心跳开始加速。这个人到底是谁，他就是理查德。我突然从梦境中醒来，定了定神。仍然戴着皮带的四条狗突然向前面的

一个斜坡冲去，过去我和理查德散步时，他经常在那里等着我。四条狗围坐成半圆形，不断地摇着尾巴。我走进那个半圆，确信可以感受到理查德带来的安详。

一时间，我的确获得了这种感受。但是，我非常清晰地听到理查德在我旁边说道：“你生于1100年。”我勃然大怒，转身拉起我可怜的狗向家的方向快速走去，而且每走一步就大喊一声：“证据！证据！”

我无法阻止这种反应。于是，我马上开车去见一位朋友。虽然当时他并不接受轮回转世的观点，但是对我十分友善，也非常了解理查德。这位朋友名叫马尼，当时他并不相信梦境的重要性。来到他家后，我发现他正躺在床上，一条腿弯曲，另外一条腿的踝骨放在对侧腿的膝盖上，正在欣赏窗外一棵鲜花盛开的黄檀树。当我走近时，他并没有表示欢迎，只是说：“李，我做了一个非常奇怪的梦。”

他仍然看着窗外，继续说：“我梦到置身于一个极其漂亮的花园中。深绿色的草坪和鲜花——哦，还有鲜花的香气。我在草地上走着，看到理查德向我走来。然后我们拥抱在一起。他问我是否愿意为他做件事。‘当然，’我说，‘什么事都可以，理查德。’”

“‘李一会儿会到这里来，’理查德说，‘你能不能帮我给她捎句话？’”

然后，马尼从床上坐了起来抱歉地说道：“李，口信有点儿莫名其妙……莫名其妙，但是，我已经答应理查德要转告你。”他非常哀伤地看着我，“他说，‘告诉李，900年前，我是一只巨大的海豚。’”

30年前，理查德是一名战斗机飞行员，他是皇家海军19中队的一员。他很高兴地发现，这个中队的徽标是一只海豚。第一次见到这些海豚时，他便马上爱上了它们。他给我看印有他名字的英国电气闪电战机，然后指着尾翼的海豚标志骄傲地说：“现在，我是一只海豚了！”后来，他从皇家海军退役，进入英国航空公司工作。一个漆黑的晚上，我问他是否怀念做海豚的日子。当时，我们正在谈论核战争威胁，理查德说，如果他能够生还，一定给我传一个口信。假如他没有使用“我是一只海豚”的字眼，我可能永远不会相信这是他说的话。

30年后，直到马尼说这些话之前，我已经完全忘记了这个口信。我晕了过去，这是我有生以来第一次。醒来以后，我将一切告诉了马尼。非常奇妙的是，马尼也很快获得了自己的回溯体验，热情地接受了轮回转世的理念。

我接受了所有这一切，但是仍然有些哀伤。孩子们问我，如果能够选择，

我希望做什么。我马上答道：“我要与布莱恩·魏斯博士待上一个小时。”半个小时之后，他们便为我订了一艘轮船的船票，布莱恩正在这艘从纽约出发的轮船上举行讲座。在参加布莱恩讲座的第一堂课时，在讲台上散发的爱心与光明照耀下，我发现催眠完全就是一次有意识的梦境。在布莱恩温和与充满爱心的声音下，我再次回到了中世纪的巴黎。这次回忆仍然以我与老理查德的爱情开始。但是，当我18岁时，这场爱情便结束了，我被迫做了一名修女，理查德则做了一名修道士。在整个后半生，我一直郁郁寡欢。我看到他被囚禁在一间僧侣的牢房中，将前额和胳膊往石墙上撞，直至流血，同时他不断呼喊着我的名字。如果那一生我知道了这一事实，我多年做修女的痛苦就会大大缓解。

但是，那段生命与我现在的生活正好相反。中世纪时，我一点儿自由都没有。今生，我拥有极大的自由。这次回溯让我感到欣喜若狂，对我来说，这是我需要的巨大转变，它治愈了理查德去世后我遭受的巨大悲伤。我得到了极大的恩赐，这是我做梦都无法想象的。此外，我还接到妹妹发来的一封短信，她已经几年不和我联系了。当初，我曾向她讲述理查德去世当晚我儿子们的奇遇，现在她做出了回应。我妹妹写道：“今天早晨，当我静静地向上帝祈祷时，上帝告诉我，你和你的家庭经历了一次爱的大爆炸，我必须置身事外。”最后，她在落款处写着“爱你”。随着时间的推移，我的生活变得更加美好、安详和奇妙。这一切都是从我第一次拿起那些书开始的。

——李·里奇

这则故事非常感人，我希望你能再次阅读，假设你就是李、詹姆斯或威尔，认真倾听并感受理查德传递的信息。这些信息非常真实。我曾说“相信过程”，理查德则说“一切都是注定的”，它们是完全相同的概念。当我说我们是不死的，我的意思是说我们的灵魂在我们的肉体死后仍会继续存在。理查德只是重返人世，告诉我们这一点。他说：“你一点儿都不明白。我的感觉是……太棒了！”李对900年前生活的回忆，只是为了进行最后的验证。现在，她已经彻底理解，感觉到完美的安详。她的悲伤得到了治愈。

20世纪80年代，我在迈阿密海滩西奈山医疗中心担任精神病学部主任期间，下班后和开车回家前，我经常短时间冥想。一天，当夜幕刚刚降临时，迎着美丽

的晚霞，我驾车回家。我看到一弯美丽的月牙斜挂在西方的天空，一股柔和的海风透过打开的车窗吹了进来。深深的安宁感充满了我的意识。就在此时，我的思想突然发生了变化，就像一个密码锁的所有齿轮都对好之后突然打开一样。固态物体周围都有一道金色的光芒，看上去不再像固体。在这种通透的作用下，我几乎可以看穿它们。安宁感进一步扩张。我知道，一切都是完美的，没有意外，没有必要担心或忧虑。此时，一个温和的声音低声告诉我：“一切都是注定的。一切都是完美的。”

我知道，从物理角度来看，事物似乎很不完美。暴力、事故、疾病和其他创伤似乎杂乱无章地、无法预料地、周而复始地发生。生命似乎在一瞬间遭到毁灭。似乎只有在宇宙层面来看，所有的事物才是完美的，一切才是注定的。

物质生命就像一部舞台剧，看不见的脚本一直在发生变化，混乱充满了舞台。当演员们退居幕后时，戏剧便在喧嚣中结束。演员们卸掉他们的面具，恢复自己永久性的身份和生活，不再是他们暂时扮演的角色。我们今生的肉身便是舞台上的角色，我们的灵魂则是永久性的演员。戏剧演出期间，舞台上的演员可能承受着巨大的不幸，甚至死亡。但是，演员本身永远不会受到伤害。

在我们不朽的生命历程中，在跨越所有世代的永恒中，所有事物都是注定的。

## 一个母亲的拥抱

几年前，在驶往阿拉斯加的游轮上我参加了你的讲座。一次训练中，你引导大家进行了集体回溯，让我们重新返回前世，重新感受出生时刻。我回到了过去，感受了自己在母亲子宫里和出生时的情景。接下来，发生了最为惊人的一幕。我重新体验了第一次被放进母亲怀抱的感受。

你知道，仅仅五个月内，我的父母便相继去世了。当时，我只有八岁。由于这种创伤，我对母亲并没有记忆。当天回溯期间，你让我获得了一次极为特殊的记忆。

在你的指导过程中，我的头脑中出现了这样一种想法，“嘿！那个医生真可爱。”然后，我被放进了妈妈的怀抱，她正在微笑地看着我。此时，你继续引导大家前往另外一个生命世代。可我想：“我不可能离开她。我已经离开妈妈43年了。我要待在这里，享受这种幸福。”我的确这样做了，直到你引导大家结束回忆。

这次体验之前，我是一个非常平凡的成年人。但从此之后，我内心增加了一种热情，并转变为安静与自信，这是我以前所没有的。与其他孩子一样，刚刚出生后，我对自己的能力心存怀疑，在妈妈的呵护与支持下，我获得了自信，茁壮成长。

昨天是我妈妈的生日，如果她仍然健在的话就已经 84 岁了。虽然我不能通过电话为她祝福，但我通过梦境与她进行了交流。我想这也是我参加培训的收获。我与妈妈取得了联系，打开了一扇张望另一个世界的小小舷窗。需要的时候，我可以通过它与母亲交流。这是一件非常珍贵的礼物，我将永远心存感激。

——帕特丽莎·库帕兹

能够帮助他人获得这些体验，我感到非常幸运。出生之前和出生之后关于婴儿的记忆已被父母和其他人经过了无数次证实。这些都是真实而准确的记忆。

回忆这些早期往事并不困难。我首先引导受训者进入高度集中和放松的状态。然后，我们沿时间进行回溯，穿越青春期和童年，直到婴儿期和妊娠状态。我从五倒数到一，引导受训者想象一个图片、一个场景、一种气味或者一个事件，并让他们将注意力完全集中在这上面。最初，图片可能更像一张快照或者普通相片，有时又像一部电影。有时可能没有图像，有的只是一种感觉或者知觉。随着我的继续引导，伴随知觉、感受、情感的场景进一步清晰。此时，回溯成功，奇妙的团聚和回忆使我们想起永不终结的爱，我们知道亲人既生活在过去，也生活于未来。

在阿拉斯加寒冷的大海上，奇迹就这样意料之外地出现了。帕特丽莎的生活从此彻底改变了，陪伴了她 43 年的悲伤就此消散。通往另外一个世界的通道为她敞开。通过这条通道，帕特丽莎不仅治愈了，而且找到了另一个更加从容、更加勇敢的自己。

我们的亲人也会通过这条通道重返人世，不过我们通常不会注意到。他们与我们团聚，如有必要，可能每天都会发生。他们向我们表达自己的爱，抚慰我们的创伤，甚至如下一则故事杰西卡发现的那样，把我们抱在怀中，与我们最后一次舞蹈。



## 田野中的舞蹈

杰西卡是一位三十多岁的老师，金色头发，蓝色眼睛，谈吐温和。她特意开了几个小时的车从佛罗里达赶到我的办公室进行咨询。她曾经通过剖腹产生育过两个孩子，现在又怀上了第三个孩子艾略特，一个男婴。她希望在家自然生产艾略特，不料在生产过程中，她的子宫发生破裂，胎盘脱落。就在她被紧急送往医院的过程中，胎儿出现了极度缺氧症状。男婴生下后马上进行了急救，但为时已晚。十天之后，艾略特夭折了。

当杰西卡向我讲述她的经历时，我的心情越来越沉重。毫无疑问，没有人应该承受丧子之痛。坐在我面前的这个女人如此文静善良，我很难想象这样痛苦的灾难会降临到她的身上。虽然我也无法想象我的孩子为何夭折，但是并不像她那样为自己的决策失误而过分自责。杰西卡曾阅读过我父亲的书，并在其中找到了安慰。她还经常去看另外一位治疗师，希望对方帮助她缓解此事带来的痛苦。我非常佩服她的出色表现，在这样的心情下，尚且能如此勇敢地面对每一天，实在难能可贵。虽然杰西卡温和甜美的外表下隐藏着钢铁般坚强的意志，然而她的痛苦仍然难以抑制地表现在外。我能够看到，甚至能够触摸得到。她深深的哀伤让我震惊。我是一位相当年轻的治疗师，催眠经验还不多，我担心她到我的办公室接受治疗完全是浪费时间。我到底怎么说或者怎么做才能缓解杰西卡的痛苦呢？

杰西卡讲述了生育前两个孩子时遭遇的困难。当她谈到对医生的不信任时，语气变得尖利起来。那些医生犯了医疗错误，所以她决定以不同的方式生育艾略特。为此，她做了大量研究工作，了解剖腹产之后采用顺产方式的利弊。她做出了一个非常明智的决策，经过前两次生育，她这样做的理由十分清楚。越深入谈论艾略特，我就越想让她忘掉创伤。但是，我感觉我们的想法是一致的，虽然身体坐在那里谈话，但是两人的灵魂却飘浮在地面之上，相互用悲哀和不信任的眼睛盯着对方。难道生活真的会如此痛苦吗？如果痛苦一直挥之不去，你将如何继续生活？当杰西卡谈到假设再要一个孩子的时候，她的愤怒彻底变成了惊恐。那么，到底应该怎么办？怎样才能让她相信医生？如果她的决定是错误的，怎么办？她曾充分思考自己的过去与未来，显然过去和未来都给她带来了巨大压力。

我对杰西卡实施了催眠引导，让她返回前生。最初，她看到的只是一些模

糊的色彩，类似波浪或者斑点。“那些都是光线吗？”她问。的确，在随后十分钟之内，她看到的只是光线。“噢，不。”我想。我几乎要举手祈祷，眼睛无助地望着天花板。幸好，杰西卡现在闭着眼睛。天使、上帝，到底有谁在呀，请你们帮帮我。每次患者前来咨询，我都会祈求上天帮助，赐予我治愈的力量。但是，今天祈祷时，我的内心非常狂躁。

突然，就在波动的光线中，杰西卡脑海中出现了一件围裙的图案。“谢谢你。”我对着天空说，暗暗松了一口气。杰西卡发现自己是一名年轻女子，正站在一个巨大的木质门廊下面。房子有几分像电视连续剧《草原小屋》的场景。她靠在一根门柱上，夏日的阳光和辛勤的劳作让她汗水直流。工作似乎十分繁重，杰西卡感到自己脖子和肩膀上的肌肉都在抽搐。除了艰辛的劳动，还有难熬的孤独。她感到自己非常想要孩子，想有一个美满的家庭。但是，一切都没有。她叹息着说：“我感到非常沉重。”

场景切换到晚上。刚才那个女人躺在床上，想从床头柜上拿起《圣经》。但由于过度劳累，即使如此简单的一个动作，她都不想做。然后这个女人开始哭泣，悲伤、苦难和烦恼一股脑向她袭来。她有一套大房子，但是料理家务让她疲惫不堪。她所在的乡村十分偏僻，没有任何社交活动。村民们都觉得她非常幸运，拥有那样一座大宅院，宏伟的门楼，还有一头耕牛。但是，这些财产没能给她带来一点儿快乐。虽然她只有 20 多岁，但是对生活已经厌倦，内心充满了悲伤。

然后，我们将时间继续往前推。可结果还是同样的内容：这个女人在前院辛勤劳作，只是为了继续这种无意义的生活。杰西卡看到一个小女孩在那个女人周围的土地上蹦跳玩耍。她有点儿困惑地说：“这个女人没有看到小女孩。小女孩一直在舞蹈，越来越远。”杰西卡还看到一个男人：那个女人的丈夫，站在门廊旁边。他和小女孩就在这个女人身边，在她工作时爱着她，在她坐在门廊前哭泣时爱着她，但是她一直没有发现他们的存在。她只是深深淹没在自己的痛苦中，除了孤独，她什么都感觉不到。

那么，这些精灵到底来自何处？为了寻找答案，我们将时间向过去推进。由于马匹踩到湿滑的岩石，一辆马车倾覆导致了一场交通事故。马车上坐着那个小女孩和这个女人的丈夫。他们从车上摔了下去，当场毙命。幸好，这个女人没有在车上。本来，她做好准备和他们一起去的，但由于某种原因，最后改变了主意。她非常爱自己的女儿和丈夫，他们死后她感到非常伤心，认为自己

应为此承担责任。我一边想着艾略特，一边对杰西卡说：“但是，这并不是你的过错。甚至，也不是那匹马的过错。有时，意外是无法避免的。”杰西卡点了点头，眼里满含着泪水。不过，她好像仍然不相信。我轻声说道：“你好像希望当时和他们在一起。”她呜咽着说：“噢，是的。”

这个女人在寂寞孤独中生活了很多年。有生之年，她一直在门前劳作。丈夫除了充满温情地看着她，什么也做不了。她的女儿也一直陪在她身边，每天都在门前跳舞。

从自己前世的身体上升起时，杰西卡开始摇头，好像不相信过去的生活。她说：“我们不应该这样悲伤！她完全可以做许多更好的事情。”这个女人过分执着于自己的痛苦和丧失，终生都没能解脱。我知道，杰西卡便是那个女人今生的化身。我说：“但是，她如何才能从失去亲人的痛苦中解脱出来呢？”

“这个简单，”杰西卡微笑着说，“只要她能看到他们在旁边舞蹈。”然而，那个小女孩和女人的丈夫天天都在她的门前，希望告诉她他们很好，他们爱她，他们从未离开她，可她就是看不到。“她受到了伤害，但是她没有必要如此执拗。他们是那样快乐，”杰西卡说，“他们向她释放了爱，纯粹的爱，就站在她的眼前！但是，她就是感觉不到。”

这是一次特别的启示，可以帮助杰西卡消除今生的某些悲伤。尽管最近的丧子之痛令人难以想象，但是她的痛苦是可以选择的，不是必需的。假如她看到那个小女孩一直在她身边舞蹈，假如她知道艾略特还在爱着她，而且与她呼吸的空气一样，近在咫尺，她将永远不会再次感到这种难以忍受的痛苦。

第二天，在我们的诊疗过程中，杰西卡回想了多个前世经历。在一次回溯中，她是一位炼金术士的女儿，她的父亲充满智慧，思想前卫，远远超出了他生活的那个年代。她结婚生子后，年纪轻轻便离开了人世，抛下了她的父亲和孩子。杰西卡若有所思：“这一次，好像他和我交换了位置。那一世我过早地离开了他，今生他过早地离开了我。噢，今生，他并不是在惩罚我，而是在告诉我独自一人留在人世的感受……爱是不会离开的。我们会分离，但是爱永远不会。”她感觉到，艾略特便是她转世的父亲，便若有所思地说：“他似乎早就计划好了。他一向是那样慈祥睿智，什么都不会让他烦恼。他做的每一件事都充满慈爱与善意，都是为了让人们享受更加美好的生活。”

杰西卡和艾略特的生命世代极为古老，甚至难以计算，在漫长的生命历程中，

他们的灵魂一次又一次地交织起来，只是为了指导、学习和展示爱心。艾略特出现在她的人生中绝非偶然，但是每次轮回时，他出现的形式、关系和环境永远都不会相同。坐在我面前的杰西卡，脸上的神情发生了彻底改变。她的表情已经没有了悲伤，眼神也不再倦怠，剩下的只有爱心、快乐，甚至兴奋。尽管听起来有些古怪，但是她似乎不像一个凡人了。她的头发绸缎般光泽流转，表情极度快乐，却又带着一种无以言说的安详感。她似乎在发光，身体的每个部位都散发出不寻常的光彩。

我们的回溯接近尾声。我想，杰西卡再快乐不过了，尽管回想起来，她来看病的原因有些不合时宜。

“你真棒！”我对着天空说。我带杰西卡来到一片长满野花的田野，让她想象自己正在接受另一位“导师”的进一步指导。这样做是为了给她一种力量，让她在离开我的诊所以后能够继续恢复健康。杰西卡的“导师”，这位充满智慧与爱心的导师，自然就是艾略特。她想象自己抱着儿子小小的身躯，看到他发出明亮的光芒。然后，艾略特睁开了眼睛。这是一个奇妙的场景，让杰西卡惊叹不已。她解释说：“他出生的时候已经脑死亡，我从未看到过他的眼睛。”在那个神奇的场景中，艾略特碰了一下她的鼻子，又对她眨了眨眼睛，好像在说：“抓住你了！”似乎整个事件中所有的跌宕起伏，从死亡到出生再到死亡这种无休止的循环，只是宇宙开的一个玩笑。一个健康的婴儿突然夭折，杰西卡非常伤心，但是艾略特本人却并不在意。婴儿艾略特正在触摸她的面颊，并对她眨眼。显然，此时艾略特变成了成年人，而她却像个孩子。艾略特的灵魂如此古老，充满爱心，很像一位阅历丰富的导师。

杰西卡将艾略特抱在怀中，他的身体慢慢消失，幻化为耀眼的光芒，越来越亮，面积越来越大，扩散到身体之外，弥漫在整个田野中。野花、小草和无垠的蓝天都被那种光芒环抱着。他的灵魂远远超过了杰西卡，甚至超过了她能想到的任何东西。此时，我引导杰西卡回想自己之前的自责。我知道，这样一个能够包容整个世界的灵魂，不可能因为一次错误的决定或者意外事故受到伤害。她大笑起来，似乎此前她一直思考的问题完全没有意义。“是谁导致了他的死亡？我，还是医生？不，这并不重要，真的不重要。”

然后，杰西卡看到自己又怀孕了，躺在医院的病房中，手中抱着一个健康的婴儿。这个婴儿并不是艾略特，但是他一直陪在杰西卡的身旁，他一直在释

放光芒。杰西卡喘息着说：“他照亮了整个房间，好像所有墙壁都在发光。他无所不在，遍及各个角落。”当杰西卡抱着新出生的婴儿时，艾略特则在抱着杰西卡。他一遍又一遍地亲吻着婴儿的头。在艾略特的守护下，根本没有哀伤，没有痛苦，只有最纯粹的爱。

尽管杰西卡不知道她和丈夫是否还想要孩子，但是我记得她曾认真考虑过怀孕、生产和医生的每个细节，她知道会发生什么，可能发生什么，也总结了之前的经验教训。我想，知道这些可能对她有所帮助。但杰西卡微笑着摇了摇头，认为这些完全无关紧要。“这不重要，这些都是人生的细节。我做了一次剖腹产，这也不重要。我只是在养育。”她低头看着怀里的婴儿，非常清楚艾略特就在房间里，就在他们的生命中。“我只是在养育。”

杰西卡的眼中泛出喜悦的泪水，我也是。艾略特伟大的灵魂和无限的爱让我感到敬畏。什么也无法伤害他，也就是说，什么也无法伤害我们任何一个人。面对充盈的爱，悲伤怎会有藏身之处？当我们知道亲人将再次与我们团聚，当我们可以再次拥抱他们的身体，他们也可以再次拥抱我们的身体，我们能以在尘世时从未有过的方式清晰地看到他们的双眼，死亡还有什么值得悲伤呢？我们的双眼一直闭着，看不见那些守在我们左右、深爱着我们的灵魂。我们自认为十分孤独，被亲人抛弃。其实，只要我们睁开双眼就会看见，他们就在不远处，在身旁，在田野中，不停地舞蹈，舞蹈，舞蹈……直到永远。

——艾米·魏斯

艾米的陈述很动人。如果我们能看到逝去的亲人在我们身旁舞蹈，继续爱着我们，保护我们，等待我们，我们的痛苦就会大为降低。

在我的上一本书《前世今生》中，我修改了一位医生的姓名，这位医生曾经给凯瑟琳提供过大量的帮助，后来正是他把凯瑟琳介绍给我的。他改变了凯瑟琳的人生，也改变了我的人生，开启了我探索前世生命的职业历程。由于保密原因，我将他的姓名改成了爱德华。事实上，他的真名是艾略特。

一次，在深度催眠状态下，凯瑟琳的脑袋开始左右摇摆。“一个精灵……正在观望。”她告诉我。

“在看着你？”

“是的。”

“你认得这个精灵吗？”

“我说不准……我想，可能是爱德华。”爱德华去年刚刚离世。他好像一直都在她身边。

“这个精灵看来是什么样子？”

“就像一道……白色的……像光一样。他没有脸，并不像我们认识的那样，但我知道那就是他。”

“他是否在和你交流？”

“不，他只是在观察。”

“他在听我讲话吗？”

“是的，”她低声说道，“但是，他现在离开了。他只是希望知道我很好。”我想到了守护天使这个普遍的观念。当然，爱德华（艾略特）以爱心精灵的身份盘旋在我们上空，目的就是确保她一切正常，所以他的确扮演了守护天使的角色。

在我们的生活中，每个人都有一个、两个或者三个艾略特。

## 艰辛与希望

嗒嗒，嗒嗒，嗒嗒，一匹马迈着稳健而谨慎的步伐，从树林中走出来，前往小镇。骑马的是一个女人，她走过沿街의商店，不时向熟人挥挥手。她身穿骑马专用的深色毛料衣裙，长长的发辫紧紧固定在头上，身材异常娇小，看起来就像一个洋娃娃坐在一匹高头大马上。一路走过，小镇居民纷纷向她挥手致意。她是一名工作熟练的信使，从一个小镇到另外一个小镇，给人们送来信件。为了工作，她必须骑马穿越19世纪美国西南部危机四伏的旷野。

她行动迅速，骑术娴熟，广受好评。对这个小巧的女人来说，那匹高头大马简直就像一堵高墙，可她骑在马上，却如鱼得水、驾轻就熟。她熟练地驾驭着爱马，轻快敏捷地奔驰在旷野上。也许她的职业不够正统，但人们被她出色

的工作和娴熟的骑术所折服，对她满口赞誉。她工作专心负责，把马儿照顾得很好，并能很好地处理途中遇到的各种危险。

她需要快速穿过西南部一段尘土飞扬的山坡，爬上一座圆形山顶，再穿越一片台地和山头。这是经常通行的一段路。在这段路上，她必须放慢速度，细心感受马蹄的每一个动作。此时，她成了阿帕奇印第安人关注的目标，该部落以擅长攻击著称。

她曾多次骑马走过这里，但这是最后一次了。五个躲在山石后的印第安人追上了她，并残忍地杀害了她的爱马。后来，这个女人被部落酋长多次侮辱。酋长脸上的油彩和头上的羽毛让她非常恶心。酋长是一个彪形大汉，与她娇小的身材形成了鲜明的对比。酋长希望通过屠杀马匹的血腥场面让她屈服，但她只是感到厌恶和悲伤。

于是，那群印第安武士将她扔在山顶的关隘中，自生自灭。但是，她竟凭着顽强的意志，徒步返回了自家农场。康复以后，她把毛料衣服收进箱底，剪掉了心爱的长发，坐在扶椅上，面朝当初骑马经过的那个山坡，陷入了沉思。后来的日子，她陷入了对爱马和送信人生涯的痛苦怀念中。

在她的生命中，有一位养马工一直默默地爱着她，并用自己的余生照料着她。但她一直沉浸在年轻时的不幸遭遇中，完全没有注意到他的存在和他的爱情。

当然，我就是那个女人。今生，我仍然喜欢马儿、热爱骑术，仁慈并尊重一切动物。今生，我仍然坚韧顽强，却不像前世那样消沉绝望。前世那位送信人做不到满怀希望地去生活，今生的我却要做到。当我看着那个哀伤地坐在椅子上的送信人时，我意识到不能被创伤打垮，我们必须重新振作，继续生活。这才是最重要的。更何况，我们的生命中哪怕遭遇不幸，也能同时收到上帝满怀关爱的礼物，比如那位一直爱着她的养马工。

——爱丽丝

时间并不是以分钟、小时或者年来计算的，而是以我们获得的经验来衡量的。爱丽丝掌握了这一人生哲理。她学会了克服悲伤带来的停滞与束缚，现在她能够快乐地继续生活。在悲伤的另外一侧，我们总能收到上帝的恩赐，总能发现真挚的爱。

人类在世界上制造了太多悲剧，他们似乎嗜好暴力和杀戮。精神生命达到了更高的境界，它经历了多个生命世代，最终通过养育和保护所有的生命来修复世界的创伤。

当我们经过充分历练，从肉身生命转变为精神生命时，我们将安抚并治疗彼此的创伤，而不是制造伤害。

爱丽丝很容易便克服了前世作为信使时所经历的悲伤。下一则故事的作者米歇尔也经历了同样的过程。无论新伤还是旧痛，只要意识到亲情相连和灵魂相通，生命中的负担都能瞬间化解消弭。

## 释放悲伤

面对一张张充满期待的面孔，我的心在胸口剧烈地跳动起来。我不知道会场中到底有多少人，但是不得不硬着头皮走到前面，在布莱恩·魏斯博士旁边的一张椅子上坐下来。我压抑着内心强烈的冲动，不向丈夫的方向看，因为我感到他在向我皱眉。一想到自己的举动，我觉得我的脸肯定又红又热。我将在众目睽睽之下接受催眠引导，让数百人见证整个过程。

如果我无法回想前世经历怎么办？如果我出了洋相怎么办？就在思考这些问题的过程中，前几天集体回溯时看到的前世面孔好像排好了队一样进入了我的脑海。我感到信心稍稍增强了一些，我扫视了一下眼前的观众。他们看上去都很友好，露出支持的神情，当我的眼睛与他们对视时，有人甚至对我报以热情的微笑。

在我适应舞台环境的过程中，魏斯博士一直在向大家讲话。此时，他转过头，对我直接进行指导。我集中精力听他讲话，他和蔼的嗓音让我很快安静下来。“一切正常。”我暗暗鼓励自己。他微笑着对我点点头，好像他听到了我内心的声音。我在椅子上调整了一下姿势，无论即将发生什么，我都准备勇敢面对。

我能听到魏斯博士的嗓音，但是好像非常遥远。他告诉我，我会看到面前有一道门，在门的另外一侧，我将回想起童年的一段经历。我能听到他从三倒数的声音；同时，正如他说的那样，我看到一扇门缓缓打开。我满怀期望地走过了那扇门，迫切地想去了解门的另外一侧有什么。

走过那道门，眼前出现一片耀眼的光芒，我不得不眯起眼睛。现实中，我



的双眼是紧闭的。我低头看了看地板，看到了一张印有黄白图案的油布。屋内有灶台、橱柜、洗碗槽，墙上有一扇窗户，垂挂着令人愉悦的黄色窗帘。从窗户透进的光线似乎是上午明媚的阳光。洗碗槽旁边是一个橄榄绿的大型冰箱，发出低沉的蜂鸣声。魏斯博士开始询问我的经历，当我回答他时，我惊讶地发现，我的嗓音比平时要低沉柔和得多。

“我在我家厨房里。”我说。事实上，我根本不了解这个房间。我根本不记得见过这种厨房。突然，我意识到，这是我三岁搬家前的厨房。

于是，我开始低头看自己的身体。我是一个小女孩，坐在一张高大的椅子上。我看到自己胖乎乎的腿，乙烯坐垫贴在皮肤上的触感清晰而真实。显然，这个时间发生在我最早的记忆之前——我在四岁左右才有记忆。所以，对我出生的那座住宅，我从未有过任何记忆。

“你在厨房做什么？”魏斯博士问。

“坐在高脚椅上吃苹果酱。”我对自己这一不假思索的回答感到惊奇。我几乎能感受到那种婴儿食物在口中的味道。

然后，我看到了她。她坐在我面前的一张木质座椅上，手里拿着一把小勺。她开心地微笑着，两个高高的颧骨看上去像两只红红的苹果，漂亮的绿色眼睛，眼角有细微的鱼尾纹。“妈妈。”我轻轻叫道，泪水开始从我的面颊滑落。

“妈妈和我在一起。”我轻声说道。此言一出，我便感到一种极大的幸福感。那真是我的妈妈吗？我想，我应该不记得她的样子，但是她就坐在那里，坐在我的面前。我的内心充满了感情，好像要从我的身体里蹦出来一样。她已经去世很长时间，她赋予了我生命，却过早地离开了我，没有给我留下一点儿记忆。现在，她就坐在我面前，微笑着逗我玩。我感觉我的确置身于那间厨房之中，我穿越时空被送回了那里。她非常真实，我和她在一起。

我闭着眼睛坐着，感受着被妈妈爱抚的滋味。她就在那里，她没有看到我长大成人，她在我内心留下了一片大大的空白。我无时无刻不在怀念她，尽管我从来无法想象她的脸长什么样。与她拥抱的那一刻，我感到无比快乐。

看着她微笑的面庞，我能感觉她有多么爱我，做母亲让她有多么骄傲，与我在一起她有多么快乐。我能听到她柔和的嗓音，从她唇齿间说出我的名字是我听过的最为美妙的声音。我仍在流泪，这种极度欣喜的感觉让我不知如何是好。但我知道，这只是一种记忆。噢，我多么想念她！

此时，我又听到魏斯博士温和的声音，告诉我现在要离开这个场景。想到这里，我心如刀绞，但是我愿意按他的建议去做。他的话语非常温和，引导我继续前行，并保证我能记住这个场景。事实上，这个场景已深深埋藏在我的潜意识中。我坚信，我将永远不会忘记妈妈的面容。

他要求我从脑海中的那扇门返回，黄色厨房里的情景也随之消失。我感到极度兴奋，好像被充满了电一样，我从未像今天这样机敏和充满活力。不过，我的身体有点儿麻痹，坐在椅子上几乎无法动弹。

突然，我的面前出现了第二道打开的门。当我穿过那道门时，一股强烈的气味扑面而来，我马上意识到，那是海风咸咸的味道。我想我来到了海边。不过我知道，我的身体正在一个会议室中。

魏斯博士让我低头向下看。我看到了一双肮脏的赤脚。我身穿麻袋片做成的裤子，腰间系了一根麻绳。我能感到粗糙的布料摩擦着我的双腿。看到双手时，我简直难以相信那是我的手。我的手指粗大，手掌很厚，肮脏而僵硬。这是一双男人的手掌，他从事的工作肯定非常繁重。这是谁的手？内心给出的答案非常明确地证实了我的猜测，并传遍了我的整个意识。这是我的手。

我向四周看了看，远处停泊着轮船。我站在木质甲板上，周围看上去是一个海港。我正在从轮船上卸载沉重的大桶，这是刚刚从新大陆运抵的货物。我的脑海中闪出 1689 年这个年份，还有巴塞罗那这个港口城市的名字，它们好像都是凭空出现的。大桶中装的是朗姆酒，是从新大陆进口的。我的工作很艰辛，也很繁重。但是，我并不在意，也没有想过抱怨。我没有文化，除了这项繁重的工作，我不知道自己还能从事什么职业。

随着魏斯博士的继续引导，我看到自己进入了一个很小的木质棚屋。这就是我的家，只有一个房间，看得出我们非常贫穷。房间一端有一个石砌的壁炉，一口黑色的金属大锅架在火上烧着，锅里煮的食物散发出刺鼻的气味。地上一角摆放着几个塞满茅草的床垫，上面铺着几件粗糙的毯子。我马上发现房间中还有几个人。转过头去，我看到三个小孩站在旁边，身上都穿着肮脏褴褛的衣服。我感到我们关系非常亲密，这让我禁不住感到窒息。我看不清他们的眼睛，他们的脸很脏，模糊不清。但是，他们与我的亲密关系毋庸置疑，我确信他们就是我的孩子。我毫无保留地爱着他们，虽然以前我从未见过这三个可怜的孩子。

我又向壁炉那边看了看，一个身穿长裙的女人站在那儿，她面容姣好，头

戴一顶白色帽子，正忙着搅动锅里的食物。她是我的妻子。我看着她，一股爱意聚集在我的喉咙，使我哽咽泪欲流。她转过身，我马上惊讶地发现，与孩子们不一样，她的面部细节非常清晰。我深深地端详着她的眼睛，一种感觉迅速在我的全身弥漫开来。

那是我母亲。

我简直不敢相信这是真的。我坐在那里，用我意识的眼睛看着她。与今生我的母亲相比，她有着同样的眼睛，甚至还长着母亲特有的颧骨。除了外表，我还能感受到她的力量。我深爱的这个女人在今生养育了我。从内心深处，我知道这是真的。看着她的时候，我能感觉到我们都深爱着对方。我开始看到我今生的一些画面，就像快速播放的电影一样，那是一幅建立在相互关爱基础上的美妙画卷。每天结束工作回到家中，她都会微笑着热情迎接我，拥抱我。虽然我们非常贫穷，生活似乎是一场没完没了的挣扎，但是我们都很快快乐。她接受了我们简朴的生活以及与之相伴的各种艰辛。这才是真正的爱。我的脑海中闪过一个念头，与之相比，我今生的婚姻只能属于二流水平。我告诉自己，我与她简朴的生活才是我想要的生活，我要尽情享受与这个女人完美的、和谐的、崇高的爱情。

寻找真正的爱是人生的第一要务。一旦我们找到了真爱，就必须回报以同样的爱。这些想法自然而然地浮现在我的脑海之中，宛如一首歌。我过去是否这样想过，我不知道，这是一个非常富有智慧的信息，我不知道如何表达。

时间推后几年，我仍然生活在那栋简陋的房子中。我站在地上，一股令人窒息的哀伤就像一把钝刀在切割着我。我的妻子躺在屋角一个茅草床垫上，身上盖着一件破旧的毛毯。她病得很厉害。她皮肤灰白，不住地咳嗽，我的内心充满了哀伤与痛苦，感觉自己正在坠入深渊。我想尽一切办法想挽救她，但是过度的贫穷使我们没有办法进行真正的治疗。她快要死了。意识到这一点，我不断膨胀的哀伤变成了黑暗，我也变得极为愤怒。我被拖入了一场十足的悲剧，完全超出了我能接受的程度。我的愤怒夹杂着令人难以想象的悲伤从我的身体流出，而我只剩下一具麻木的空壳。

我坐在椅子上仰望着天空，完全陷入黑暗的情绪不能自拔。三个孩子也在墙角挤成一团。我能感到他们的恐惧，他们的手相互握着，惊恐地看着即将死去的母亲。我没有以任何方式来安慰年幼的孩子，也没有教育他们正确面对这场痛苦可怕的经历，我只是一直呆坐在桌子旁边。

看到我坐在那里对孩子不理不睬，我对自己的做法开始担心起来。为什么

我不去拥抱他们？过去，我是那样爱他们。这样做是错误的，他们需要我。当我看到他们脸上的表情时，内心充满了愧疚。我转过身面对妻子倒卧的墙角，她已经死了。她的身体已经灰白，眼睛死死地瞪着远方。我没有从椅子上起来，也没有安慰正在恸哭的孩子。相反，我只是坐在那里，凝望着天空，好像死去的是我，而不是我深爱的妻子。

我的脑海中浮现出各种影像，展现出妻子死后我的生活。我独自一人悲惨地生活，性格变得孤僻、暴戾，失去了对生活的希望与热爱，再也没有振作起来。晚上，我总是坐在椅子上，呆呆地望着天空，承受着可怕的孤独。尽管我还有三个年幼的孩子，他们比以往任何时候都更需要我的关爱。我太自私了，我想。懊悔之情充满了我的内心。我爱他们。为什么我对他们不理不问？

场景切换到我生命的最后时刻，我马上感到胸口压得透不过气来。那种憋闷感实在过于强烈，我必须提醒自己身在何处，不可能有什么东西将我压死。然而，那种感觉极为真实，我禁不住奋力反抗内心出现的恐惧。我感到呼吸困难，胸口剧烈地起伏着。我再次闻到海风的味道，我又回到了工作的轮船甲板上。我不知道发生了什么事情。然而一瞬间，我又感到轻松起来。我吸了一口气，氧气轻轻松松充满了我的肺叶。让我胸口沉重无比的感觉消失了，周围不再黑暗，我也能够看清周围正在发生的事情。我飘浮在自己的尸体上空。他一动不动地躺在甲板上，几只沉重的大桶压在他的身上。大桶是从轮船上部滚落的，正好砸在了他的身上，彻底压碎了他的胸膛。

我飘浮在自己死亡现场的上空，感觉如空气一般轻盈。刚才令人窒息的沉重感和现在极度的轻盈让我惊讶不已。我好像一点儿重量都没有，但我知道我仍然是我。我被砸碎的身体成了一堆废物，被我抛弃在现场，而我仍然活着。我开始向上升起，感觉美妙而自由，感到一种从未体验过的快乐。

远方现出一道明亮的光线，就在我前面，不过比我的位置要高，云彩越来越稀薄，然后变成了一团薄雾。薄雾般的云彩中透出各种颜色，包含你能想到的每一种色彩，鲜活而生动，这是任何凡人的眼睛都看不到的。我感到自己正被这种难以名状的光芒所吸引，我望着它，一种巨大的安详包围着我。离那道光线越近，我就越能清晰地听到一种奇怪的嗡嗡声，使得我整个身体都在震颤。这种电力震颤让我感到疲倦，感觉就像被充电一样。那道光线似乎没有起点，它只是慢慢将我包围起来，直至我与它完全融合。我感觉自己就像光线，尽管

我仍然有自我意识，也有自己的边界。我再次回家了，回到了属于我的地方，感觉非常安详。

然后，我看到了她。她就在那里，满怀期待地看着我，脸上挂着温和的笑容，还有红苹果一样的面颊。我的妈妈，也就是我曾经的妻子，正在等着我。看到她，我感到一种巨大的爱，除了在这种光芒中，我在任何地方从未有过这种体验。她一句话都没有说，当我虚无的身体与她相会时，她紧紧地拥抱着我。我们没有凡人的外形，所以没有任何东西阻碍我们充分结合。我们纯粹的爱自由地融合在一起。我充满了她，她也充满了我。

在这种极度快乐的状态中，我听到魏斯博士问了一个问题：“这一生之中有什么重要的经验值得你在今生重视呢？”

对于这个问题的答案，我连想都不用想，我为自己在这一生中的行为感到极度懊悔。我说：“死亡是生活的一部分，你不能因为失去亲人便不再尽力生活。我的孩子需要我，可我无法摆脱自己的痛苦，没能尽到一个父亲的责任。丧失亲人固然痛心，但是我们必须接受现实，继续努力生活。”

说完最后一句话，我与今生的联系开始清晰起来。1977年，我的母亲因霍奇金淋巴瘤去世，在我性格形成的关键时期，我一直痛苦地怀念她。过去几年，在我做了母亲之后，我对母亲的怀念越来越强烈。我一直为她的去世而痛苦，不能自拔。

我下定决心忘掉悲伤，继续努力生活。我确信，我将再次与她相会，我们对彼此的爱永远不会死去。我感到心中的一块巨石被搬走，我将永远怀念她。可是，现在我必须放弃悲伤。当泪水沿着我的面颊滑落时，我感到从未有过的自由与舒畅。昔日沉重的哀伤被温暖的慰藉所取代。我亲身体会了她将继续生活的经历，而且我更明白，她将永远生活下去。

从催眠状态醒来时，我深深地吸了一口气，然后慢慢地睁开了眼睛。我眨了眨眼，让我的注意力重新回到自己身体所在的会议室。我马上注意到，环境发生了某些变化。面前的数百张面孔见证了我令人难以置信的经历，他们身上似乎散发着柔和而永恒的光芒。这些光表现为不同的形状和色彩，光圈外沿大小不一。看到这番辉煌神圣的景象的同时，我感到从头到脚都在疼痛。到处是光环。我从未看到过如此美丽的人们，并仍然感到轻松而有力，我敬畏地注视着每一个人。

——米歇尔·布洛克

米歇尔对“生一死一生”的生命轮回过程进行了美妙全面的描述，进一步验证支持了爱丽丝获得的启示以及艾米的客户杰西卡获得的相同启示。杰西卡说：“我们不应该悲伤！她能够做许多美好的事情。”爱丽丝说：“悲剧之后，我们必须继续生活。遭遇不幸的同时，我们总能收到上帝恩赐的礼物。”米歇尔则深深地明白：“丧失亲人固然令人痛心，但是我们必须接受现实，继续努力生活。”每个人都能看到并感受到悲伤带来的伤害，以及这种伤害带来的痛苦。

米歇尔认为，她并不记得母亲。但是，即使在讲台上面对众多观众有些不舒服，几分钟之后，她仍然清晰地回忆起了母亲的具体细节。她的记忆并不仅限于视觉内容，还能感觉乙烯坐垫带来的触觉，品尝苹果酱的味道。她能听到母亲柔和的嗓音，心中充满了激烈的情感。几十年来，她与母亲的分离瞬间得到弥补，再也不会感到孤独与悲伤。

你会回想起任何事情。就像米歇尔一样，我们在潜意识之中储存了大量记忆。我们忘记了它们，但是它们并没有丢失。我们总能拾起这些记忆。为了敞开心扉，重新找回亲人们年轻健康时的画面，需要找到一把钥匙。这把钥匙就是前世回溯技术，它非常安全，非常简单。然后，我们便能重新看到亲人的笑脸，感受他们拥抱我们的臂膀，甚至闻到他们的香水味，尽情享受他们的爱。

只要我们愿意，只要我们需要，便能随时回到某个具体的前世，就像回想任何意识和记忆一样。或许，在第一次前世经历回溯期间，我们不会获得所有的启示。我们可以通过多次回溯，了解到更多细节，更加深入地探索前世的生活经历。记忆并没有终结日期。

但是，我们的亲人并非单纯的记忆。在肉体死亡后，他们的灵魂将继续生活。米歇尔与她母亲的灵魂进行了两次团聚，除了在另外一个世界的奇妙相遇以外，母亲还在光明之中等待着她。我们永远不会失去自己的亲人。

患者提醒我回想起我多次听到和感受到的相同回溯经历。不论这些生命信息是亲人在睡梦中告诉我们的，还是在冥想或回溯过程中知晓的，或者像理查德对着李和她的两个儿子的耳朵悄悄讲述的，它传递的内容都非常清晰连贯：“不要过分为我伤心。我还在这里，我永远和你在一起，我将永远爱你。”

# MIRACLES HAPPEN

## 第7章 给你妈妈打电话

这次奇妙的经历让我意识到，所有人真是相互联系的，我们没必要担心未来，或者执拗于过去的某个事件，而应该去充分享受每个时刻，过好每一天。在这样的生活中，我们必须永远记得：“给你妈妈打电话！”

我们拥有的直觉能力比我们知道和使用的要多得多。我们可以从这些尘封已久的能力中获得非凡的知识与智慧，我们还可以通过前世回溯了解它们反映出的奇妙认识。

在我的书《来自大师的信息》(*Messages from the Masters*)中，我介绍了多年来我一直在讲座中使用的一项训练。训练的名字叫“精神测试”，它引发了许多神奇和美妙的时刻，我们将在本章讲述一部分。

这是一个实验性训练，我通常以两人一组进行练习，参与者交换自己的小型物品，可以是戒指、手表、手镯、钥匙、项链盒等等。选定的物品必须由主人首先触摸或操作一下。

开始训练前，我首先让学员简单放松，帮助他们集中精力，将思绪安静下来。学员将眼睛闭上，保持放松状态，两个人用手轻轻拿住对方的物品。我要求他们关注脑海中出现的任何想法、感受、印象和直觉。

学员的印象可能是心理的（感觉、情绪、情感）、身体的（身体知觉）、精神的（景象、信息、思想、童年或前世场景）或灵魂的（来自其他维度的信息或图像）。

大约五分钟之后，我要求各小组相互交流自己体验的每一个方面。即使这些细节看似愚蠢或古怪，学员也必须讲述自己的每一个感觉、想法和印象，因为它们通常是最精确和最有力的“击打”。很多情况下，这些看似奇怪的印象能够马上得到验证，而且具有极为合理的意义。

无论学员所持物品包含的能量促进了信息传递，还是导致了注意力焦点的涣散，我们都能认识并验证所有人拥有的直觉能力。

这项训练安全、简单、有益，乐趣无穷。

关于前世和精神维度的信息也可以从其他的直觉认识、梦境、冥想，甚至幻觉记忆等自发性体验中获得。这些精神认识的品质和细节与前世回溯训练中获得的品质和细节是相似的。例如，下列精神测试训练让许多产生的感受和收到的信息与上一章理查德去世后李的奇妙经历非常相像。两则故事都描述了最



近去世的亲人存在的震撼性和即时性，他们还从另外一个世界为我们带来了慰藉。不论我们与另外一个世界的联系是通过前世回溯或精神测试建立的，还是通过其他自发性直觉通道完成的，都不重要。这些通道都会通往同一个目的地，同一个意识。我们一直被爱着，从不孤独。

## 湖畔别墅

有人说，最好从头开始。布莱恩说，“我们都是相连的”。2006年夏天，参加为期一周的前世回溯训练的第一天，我第一次获得了这种体验。当时，参加培训的大约有130名学员。布莱恩向大家介绍了精神测试的过程。以前，我从未接触过这种训练，坦率地说，我不认为自己能正常完成这一训练。布莱恩说，如果我们拿着邻座一位学员的某个私人物品，脑海中便会出现图像。我们的任务就是顺其自然观察这些图像，避免进行评判。当然，结束后与对方进行交流。

我的邻座是一个50多岁的女士，面容秀丽，衣着随意。我们交谈了几句，都认为这个训练十分有趣，也很奇怪。我们以前都没有接受过这种训练，都希望能够顺利完成训练，以免让对方感到失望。我们彼此交换了手表，随后会议室的灯光变淡，训练开始。最初，我真的认为自己不会通过这个小小的精神力测试，我只是记得布莱恩的指导，只需观察我们经历的场景，不要质疑或评判。

举着那位女士的手表，我看到的第一幅画面是一座湖边别墅，周围长满了高大的松树。别墅的屋顶和墙面都覆盖着美丽的雪松木片瓦，水面有一条绿色的独木舟，里面放着船桨。旁边是一条被拖到岸上的划艇，上边配有两把橹。帐篷的入口处放着一辆十速自行车。旁边是一个石砌火炉，里面烧着旺旺的篝火。我看到一列高架火车快速穿过一座大城市。然后又看到那顶帐篷，门口放着一个浅蓝色飞盘，火炉里面同样烧着火。强烈的安详、爱意、快乐充满了我的心房，尽管我不知道为什么，也不知道这是什么地方。此时，灯光重新打开，布莱恩让每个小组相互交流训练经历，即使看似毫无意义的细节也要告诉对方。

当我讲述脑海中出现的画面时，我的搭档流下了眼泪。我停了下来，但是她坚持要求我继续往下讲。讲完以后，我问她这些图像对她有什么意义。她流着泪向我讲了下面的故事。

多年来，她与男友一直保持着一种深刻的精神恋爱。他是她最好的朋友。最近，他死于一种突发性癌症。从知道自己身患癌症后，他的生命仅仅延续了几个月。直到现在，她仍然非常痛苦。他们在东北地区拥有一座湖畔别墅，只要可能，他们就会一起去那里度假，远离压力巨大的工作，放松身心，增添活力，调整精神状态。这是一个环境优美的温馨住所，屋顶和墙面都覆盖着雪松木片瓦。水边停放着他们经常使用的一条独木舟和一艘划艇。他们喜欢户外活动，经常玩一个浅蓝色飞盘。门口的十速自行车是她男友的，一直都停放在那个地方。他总是喜欢骑车出行，无论在湖畔，还是在他工作和生活的城市中。只是在每天去上班时，他会乘坐高架火车。湖畔别墅的外面有一个很大很美的火炉。在夜晚的星空下，他们经常坐在篝火旁谈话。

男友请她来制定自己的葬礼计划，并要求迅速火化。他的去世给女友带来了毁灭性的打击。现在恢复体力后，她计划为自己深爱的男人举办一次体面的纪念活动。为此，她发出了一百多封邀请函，他的朋友和家人分布在世界各地。邀请函的封面是一幅大大的画，画中火炉里的木炭发出美丽的火焰。

至此，我感到非常痛心与惊讶。我向她讲述了手握她手表时进入我内心并笼罩我全身的那种安宁、爱恋与幸福感。她一边流泪一边说，她完全相信这是她男友向我传递的景象与感受。她感到男友就在会场之中，她知道此时此刻他仍然在她身边。男友希望向她表明，他爱她，他现在感觉非常安详、快乐。她还感觉到，男友希望她感到同样的爱恋、安详与快乐。最后，她感受到这些，希望顺利完成纪念活动，继续积极去面对人生。她和我，两个完全陌生的，偶然相遇的人，一起来到这个会场，仅仅经过短暂的训练，我们便获得了深刻而感人的精神洗礼。

——迈克尔·布朗

迈克尔是一位奇妙的理疗师，但不是著名的精神科医生或者通灵师。事实上，他对自己的心灵能力非常缺乏信心，正如他解释的那样，他只是希望自己的搭档不要感到失望。

事实上，我们都具有超自然能力，都是通灵媒介。我们都有超感官能力，只是我们的自我意识和逻辑思维遮蔽了它们。通过允许直觉能力出现在左脑阴

影之中，迈克尔在很短时间内便详细描述了视觉景象和情感状态。他甚至看到了现场的船桨、绿色的独木舟和老式划艇。

在那个炎热的夏季午后，他的直觉能力为自己的搭档带来了巨大的心理安慰。迈克尔非常谦逊，尽力弱化自己的作用。但是，他当天的表现改变了搭档今后的生活。他帮助这位女士摆脱了绝望，获得了治愈，让她感到了爱恋、安详与幸福，这也正是她的爱人希望与其分享的。

下一则故事的作者杰奎琳也与一位陌生人进行了精神测试训练，她同样转述了自己收到的信息，有效缓解了搭档的痛苦。

### 三只小猪

几年前，我参加了你在欧米加研究所举办的讲座。你要求大家通过与陌生人交换个人物品进行训练，我和我前面的一位女士结成了搭档。她将自己的项链交给我，我则将戒指递给了她。你让我们闭上眼睛，引导我们进入冥想，并要求我们不要拒绝头脑中出现的任何画面，不论它们看上去多么缺乏意义。

我前面的那位女士首先讲述了自己的感受。我戴的是儿媳的结婚戒指，我将它交给了这个陌生人。三年前，我的儿媳被人谋杀，当时她已怀孕八个月。这位陌生人准确描述了我儿媳的金色头发，她正站在一间红色厨房中往外看，那里有一片水，有两个人在码头上玩耍。她为我的儿子传递了一条爱情信息，我儿子是她童年时期的心上人。我儿子新婚时刚刚购买了一套湖边住宅，里面有一间红色厨房。

“惊讶”这个词远远不能表达我当时的心情。不用说，听到一位陌生人如此生动的描述后，我有些尴尬地向她讲述了我看到的情景。我首先表达了歉意，告诉她我脑海中只闪过了一幅图画——三只小猪在我眼前蹦蹦跳跳地玩耍。我试图将它们从脑海中驱赶出去，但是每做一次尝试，它们就会出现在我的脑海中，拒绝离开。它们似乎觉得这样还不够淘气，甚至来到一个游泳池旁边跳起舞来。

这位陌生女士突然哭了起来。她递给我的项链坠盒中放着一缕头发，是她刚刚过世的父亲的。多年来，她经常去父亲家中，并在父亲非常喜爱的游泳池边游玩。令人意想不到的是，在她父亲的游泳池旁边有一座雕像，上面是三只

跳舞的小猪，它们戴着高帽，拄着拐杖。

我们两人都感到非常惊讶。要不是你告诉我们，不论看到多么奇怪的情景，都要告诉对方，我可能永远不会向她讲述三只小猪的情景。我们两个都认为，虽然这次体验可能是巧合，但的确是真正的信息交流。虽然我们无法理解其中的含义，但是我们没有办法不相信它们的真实性。

——杰奎琳

杰奎琳与一个完全陌生的搭档交流的场景让我忍不住拍案叫绝。尽管凭借着物品的帮助，但另外一个人接收的信息又为何如此清晰、如此准确？它完全不符合逻辑，可我曾见证过上千次类似的经历。

我们可以利用的感知渠道远远多于五官。从根本上来说，我们相互联系的深度和密度远远超过我们的想象，包括人们对搭档的选择也并非真正的巧合。这是推动我们沿着精神之路不断前行的过程中的一部分。

我们每一个人都可以与另外一个世界的亲人，即天堂的亲人联系，他们的出现使我们能够得到慰藉。一个陌生人描述了杰奎琳遭到谋杀的儿媳妇生前站在一座湖边住宅旁的情景，这是她当时并不了解的。她的儿媳妇并不想报复，也没有受到折磨，甚至没有嫉妒。她为自己儿时的伙伴和后来的丈夫传递了爱的信息。她似乎就在杰奎琳身边，让她知道她很好，而且她正在传播爱的信息。

23年以来，在进行精神测试训练过程中，除杰奎琳以外，从未有人提及三只小猪这一著名的童话故事。她向自己的搭档描述了三只小猪，对方或许是世界上最想听到这个故事的人。她父亲在自家游泳池旁摆放了三只小猪的雕像。还有谁会这样做？而且，他还刚刚过世。由一位十足的陌生人向这个哀伤的女儿传递这一信息，难道不是最佳选择吗？

我们从来不会失去自己的亲人，他们永远和我们在一起，永远陪伴我们左右。我们对他们极其思念，他们不以肉身出现，但是一直都在我们身边，用爱的力量拥抱我们。

雪莉的丈夫不仅从另外一个世界向她发送了信息，还为她寄送了珍贵的礼物，并通过这些方式告诉她，他一直就在她的身边。下面就是雪莉的故事。

## 来自另一个世界的鲜花

我曾在邮轮上参加了著名精神病学医生布莱恩·魏斯举办的讲座，期间获得了众多奇妙的经历。但是，最令人难以置信的是，我收到了来自另外一个世界的鲜花。

我们当时在塔希提岛，时间是1999年10月的第一周，系列讲座已经接近尾声。在下午举办的讲座上，魏斯博士要求大家选择一位搭档，即一位我们从未遇到过的人，并临时交换一件私人物品。尽管我并未有什么特别的发现，我的搭档却异常激动地向我讲起我刚刚过世的丈夫。她非常详细地描述了我丈夫在北安大略参加了一次庆祝活动，他穿着一件不同寻常的花呢大衣。这是我第一次遇到这种事，她的描述让我极为震惊。所以我要求她小声一点儿，不要引起他人的注意。事实证明，这是一个错误，这种事最能吸引大家的兴趣。

第二天是我们在波拉波拉岛的最后一天。我乘坐一条小船准备去买一朵头花。小岛上没几家商店，不过我在一面橱窗中发现了一朵可爱的木槿花，准备将它买下来。那位上了年纪的售货员既不懂英语，又不懂法语。她往一顶大草帽中放了许多相似的粉红色鲜花。我试图阻止她，表示只要一朵，但是她没有理解我的意思。此时，一位年轻的波利尼西亚女士走进来，我向她寻求帮助。她解释说：“你弄错了。这顶帽子是送给你的一件礼物。”最后一条船马上就要开了，我只能与她们拥抱了一下，然后匆匆离去。后来，有人告诉我，那顶帽子看上去好像在发光。

最后一场讲座即将开始。在冥想状态中，我听到魏斯博士呼叫我的名字，说一位头戴高帽、身穿燕尾服的男子想和我跳舞，我的脑子迅速警觉起来。我知道，那肯定是我的丈夫。我们刚结婚时，经常在图书馆伴着唱片一起跳舞。然后，他又感谢我认真回复亲友发来的吊唁信，并对我制作的他的遗照及其周围布置进行了评论。一切都是真实的。然后，他说我喜欢鲜花，他会送给我一些以表爱意。

参加讲座的某个学员说：“鲜花就在那里，就在你旁边，在你的帽子上。它们非常漂亮！”那位波利尼西亚女士到底是如何获得这番信息的呢？

一周以后，我和几位女士受邀参加了奈曼马库斯公司举办的新型水晶饰品

发布会。受邀女宾都领到了一个小盒子，里面装着用来打开水晶容器的工具，容器里面放着送给我们的礼物。我的礼物是一枚小小的粉红色水晶木槿花。

——雪莉

已经辞世的丈夫始终希望让雪莉知道他对她的感激和深深的爱。首先，他让她记起了他的花呢大衣，然后又送花给她，包括真正的鲜花和水晶花。真正的鲜花看上去在发光，这就是爱的力量。

精神信息可以超越普通感觉，并能以多种方式被接收。精神信息不需要话语或语言。那位年老的波利尼西亚售货员既不懂英语，又不懂法语，但她能理解精神信息，并将其转化为作为礼物的鲜花。虽然这种做法在波拉波拉岛可能十分普遍，但对我们来说，这是一个小小的奇迹。

下一则故事的作者将告诉我们：“一切皆有可能。”

## 请不要为我悲伤

最近，在波士顿的一次讲座期间，我去看望了你。这是我第一次遇到这种经历。我曾阅读过你所有的书，对前世生命和回溯治疗很感兴趣。这次讲座期间，我只经历了一次回溯体验，虽然时间很短，但是令人非常惊讶。

你要求学员与自己的邻座交换个人物品。我将自己戴着的项链交给了我的邻座。然后，你告诉我们闭上眼睛，按你的指导练习，以便“观察”邻座生命中的某些事情。我拿着邻座的东西进行了练习。训练结束后，我将自己的“观察”和想象告诉了她。我讲述的内容正好是她当时生活中正在发生的事情，这使她重新思考了她刚刚决定的某些事情。

此时，轮到邻座向我讲述她看到的内容。她告诉我，她看到了一个金色头发的男孩正在河对岸玩耍。那个男孩看上去很快乐，他挥舞着一朵白色的小花，正向她微笑着。她轻轻碰了一下我的胳膊说：“我必须告诉你。我不知道是否应该这样做，这件事看起来好像不合情理。但是，我感觉我应该告诉你。这个男孩让我转告你，他很好，他很快乐，请你不要为他感到悲伤。”我的眼中泛出了

泪水，但是我努力控制着自己，不希望在这个陌生人面前流出来。我向她表示了感谢，然后便离开了。

我哭泣的原因是，年轻时我曾有过一次流产。当时我并不想打掉，但是我的父母和男友给我施加了很大压力。直到现在，我都强烈地认为打掉的那个胎儿是个男孩。从那以后，我一直感到非常内疚。我始终想着他，认为当初应该将他生下来。

这次经历使我认识到，那个男孩很快乐；而这同样令我相信，我自己也应该快乐起来。那么，这个陌生女人为什么感到必须将男孩的话转告给我呢？为什么那么多人参加讲座，偏偏我们两人坐在一起？显然，她不可能知道这件事，因为几乎没人知道这一事实。从那以后，我便认为一切皆有可能。对于那些我无力改变的事情，我的心情也感到轻松了许多。

——T.H.

我们的肩头担负了太多不必要的痛苦与悲伤，但是我们可以通过理解卸掉这些负担。T 的训练搭档对她来说是一个陌生人。那个男孩并非她想象出来的，她清楚地看到了他，感到了一种压力，一种必须转述他的信息的强烈愿望。

那条河将我们的物质世界与对岸的另外一个世界隔离开来。那是一种古老的符号，在希腊神话以及其他文化和宗教中，都占据着十分突出的地位。彼岸的概念在佛教心经和世界各地的很多精神文献中都曾提及。她的搭档看见那条河流并非出于偶然。

灵魂永远不可能受到伤害——死亡和流产都不能使其受伤。在另外一个世界，灵魂仍会继续发展、成长。所以，T 的儿子来波士顿的目的就是为了告诉她，不要继续悲伤，他很快乐，一切安好。事实上，他在向所有人传递信息，因为每个人都已经或者即将失去自己的亲人。在他们去世后重新拜访我们的时候，不论在我们的梦中、幻想中、冥想中、通过陌生人转告还是任何其他方式，他们传递的信息与 T 收到的都非常相似：“不要如此悲伤。我很好。我们将永远在一起。”

## 大 脑

从冰岛国际机场转机返回家乡特拉维夫，我将结束自己的完美假期。在一艘从劳德代尔堡开往加勒比群岛的豪华邮轮上，我参加了你的一期讲座。

在机场散步时，我看到一家商店里卖一些类似人头形状的小型雕像。雕像由晶莹剔透的彩色玻璃制成。走过去后，我拿起一个完全透明的雕像，但我马上又放下了，因为它看上去太像人的头盖骨了。接着，我选了一个亮绿色并戴有银色面具的雕像。这是一位瑞典雕塑家的作品，这位艺术家来自斯德哥尔摩。我立刻抓住机会，毫不犹豫地把它买了下来。雕像头部的背后有一道蓝色阴影，看上去特别像人脑。事实上，艺术家本人给它起的名字正是“大脑”，他建议人们在日常生活中多动脑子以减轻自己的精神压力。

一年以后，我又在一艘游轮上参加了你的另外一次讲座，这一次是从波多黎各出发。在一次冥想训练中，我听到自己脑后有电钻的声音，当时我并不明白这是什么意思。

回家两个月以后，我意外地接受了一次脑部手术，切除了一个脑瘤。

长期休假之后，我辞去了从事的司法工作，甚至停止了律师业务。现在，我开始从事自己喜欢的事情了：照看我的孙女、撰写短篇故事、绘画。但是，我从未停止过思考我的大脑与“大脑”作品之间神秘而深刻的经历。

——阿维瓦·沙莱姆

我们认为属于意外、巧合和随机发生的事件，实际并非如此。在接受诊断与手术一年前，阿维瓦便开始接收有关她患脑瘤的潜意识警示。一开始她拿起了错误的艺术品。但是在讲座经历和精神测试训练的强化作用下，她的直觉很快促使她放下了那件，最终选择了“大脑”。第二年培训时，她在冥想过程中听到的电钻声音是另外一个信号。手术很成功，她在术后的生活也更加平和，压力大大减轻，这正是那位瑞典雕塑家的初衷。

通过选择那件艺术品，将其拿在手中并吸收其特有的能量与信息，阿维瓦在自行进行精神测试训练。我们可以选择自己身边的无数物品，随时进行这种



训练。然后，可以与与我们接触到的人进一步训练。每一件物品都包含着非常奇妙的能量，如果我们主动关注这些能量，我们的世界将多么美好。最终，我们必能充分理解身边万事万物所包含的无穷爱心与智慧。

每一位我们从未遇到过的陌生人，都能为我们提供令人难以置信的个人信息和认识，就如下一则故事的作者罗莉在一次讲座中发现的那样。

### 给你妈妈打电话！

周末在欧米加研究所参加你的讲座期间，我注意到了一个女人，她看上去对转世轮回的话题很不以为然。讲座当天，她大部分时间都在呼呼大睡，我觉得她对讲座的内容可谓厌烦至极。

讲座大约进行到一半时，你要求大家各自选择一位搭档，要求对方必须是陌生人，然后拿着他的一件物品进行冥想训练。我们的任务就是记住冥想过程中出现的每一个图像和想法，相互交流。

当大家开始选择搭档时，显然都注意到了这个女人的兴趣寡然，所以都避免与她结为搭档。最终我决定和她成为搭档，一方面是为了避免她的尴尬，另一方面则是希望利用我的直觉让她警醒，告诉她这是一次很有价值的讲座。

我拿起她的物品，非常努力地集中自己的精力，于是看到了大量图像：一只白色的小狗，一个带有围墙的游泳池，还有后院门口通向游泳池的一个遮阳篷。我感觉那里非常炎热，小狗却似乎在向我传递信息，表示一切正常。

结束冥想之后，我非常兴奋，决定首先向她描述我看到的景象。在我说出一连串景象时，这个女人只是不断地说：“嗯。不是，嗯……一个游泳池？不。我住在布朗克斯。炎热？不是的。我一直在那里生活？小狗，白色的？不是。”

虽然我记住了许多清晰的细节，但是这位搭档的反应还是让我有些失望。然后，我开始倾听她讲述拿着我的物品进行冥想时所看到的東西。鉴于她几乎一直在睡觉，所以我对她并没有抱有多大的期望。但是，我完全错了！

她以极为浓重的纽约口音讲述了我一生的经历。“Cwall yur mutha（给你妈妈打电话）”，这是她说的第一句话。她说我的妈妈有两个家，并且都出现了麻烦，于是我妈妈决心加以改善。另外，我妈妈有过一次流产，一个小男孩的精

灵便一直陪在我的身边（这是我第二次听到这种说法了）。她还讲述了许多内容。事实上，这一切都是真实的——讲座结束后，我做的第一件事就是给妈妈打电话。

我和妈妈通完电话后非常激动，迫不及待地想告诉每一个人。当你要求我讲述自己的经历时，我的内心再次充满了强烈的情感。我在冥想过程中看到的景象似乎是针对前排某位学员的，她的宠物最近刚刚死去。景象的每一个细节似乎都与她的生活相吻合，其他人也收到了她的爱犬发出的信息。

这次奇妙的经历让我意识到，所有人真是相互联系的，我们没必要担心未来，或者执拗于过去的某个事件，而应该去充分享受每个时刻，过好每一天。在这样的生活中，我们必须永远记得：“给你妈妈打电话！”

——罗莉·博格丁

这就是我们不能通过封面判断一本书的原因，更为重要的是，我们不能以这种方式判断任何事物。罗莉好心地选择了那位女士作为搭档，结果收到了非常重要的信息，尤其是来自那个小男孩灵魂的信息。

映射是将你的想法、感受和判断告诉他人，但是这种行为在现实生活中经常出现扭曲。事情可能并不像它们看上去或者我们想象的样子。例如，罗莉的搭档之所以睡觉可能出于劳累，并非对讲座不感兴趣。或许，这是她第二次或第三次参加讲座，已经了解了与讲座相关的内容，她参加讲座的目的只是为了参加练习。

除了最亲近的人以外，我们还与很多人存在联系。在这个案例中，就是罗莉与其搭档之间的联系。罗莉准确接收了会场内另外一位学员的信息，了解到她刚刚死去的小白狗的情况。相同的冥界信息再次出现：一切正常。动物也有灵魂。

罗莉感到了内心深处的安宁，并且意识到奔涌的情感以及一切都在按既定轨道运行的真理。懂得这一点，她便能活在当下，体会现实的快乐，而不是生活过去或者未来。我们都必须像罗莉那样生活，保持清醒的头脑。在我的书《只有爱是真实的》（*Only Love Is Real*）中，我对这一概念进行了详细阐述。

一行禅师曾就品尝一杯好茶进行过论述。为了享受这杯茶，你必须将注意力放在当下。只有集中精力于当下，你的双手才能感受到茶

杯散发的温暖；只有集中精力于当下，你才能感受到茶水的芳香，品尝茶水的甘冽，体察其中细微的差别。如果你执着于过去或者担心未来，你会完全失去享受茶水的乐趣。虽然茶水就在你的眼前，但是它并未进入你的意识。

生活也是如此。如果你没有全神贯注于当前现实，虽然它就在你眼前，却宛如根本不存在一样。你会错失生活的感受，错失生活的芳香、细致与美丽。生活将飞快地从你身边流逝。

过去的已经结束。吸取应有的教训，然后将它忘掉。未来还没有到来，为它做好计划，但是不要浪费时间为它担心，因为担心毫无价值。当你不再纠缠于过去，当你不再担心将来可能永远不会发生的事情，你就会真正活在当下。唯有如此，你才能真正享受生活的乐趣。

我们必须花时间认真品尝自己的茶水，以及自己的生活。生活既非常简单，又非常不简单。让我们忘掉忧虑与恐惧吧。恐惧是一种有害的、消耗性的情感，它剥夺我们的快乐，却将忧虑、压力和畏惧留给我们。相反，我们应该留意每天出现的美好事物。生活充满了精致的美丽，让我们用心畅饮这杯好茶吧。

与罗莉一样，我也发现，欧米加研究所的讲座或其他任何时间更长的讲座，能够改变我的精神状态，使我真正活在当下，感受万事万物的相互联系。我的意识并未处于常态，而是从日常状态转变成了“其他状态”。这种状态的部分特征要多观察而不需评判，它拥有超然的爱心、永恒的时间、深刻的内在安宁与平静。

神秘主义者兼哲学家克里希纳穆提是一个富有智慧的人，他曾写道，你可以以为这种不同的意识状态摆好餐桌，但是你无法强迫客人就座。换言之，你可以以为这种意识状态创造出现的条件，但是你只能等待它的出现。很多时候，在举办讲座的过程中，我的妻子卡罗尔结束一周或周末的培训时，都会怀有这种崇高的情感。我们都知道这种情感不会永远持续，但我们会关注它能持续多久。通常，我们会从欧米加研究所所在地莱茵贝克镇赶往纽约机场，然后就会发生某些变化——人们的粗鲁和大喊大叫——使我们重新返回普通的意识状态。这种变化非常突然，虽然我们非常清楚，但是很难适应。上一次我们赶到纽约机场时，这种变化尤为突然。

我和卡罗尔开车从欧米加离开，大约 30 分钟后，在大雨中我们在一家便利

店前停了下来。她走进商店，我去附近停车，车前和车后有很多停车位。尽管我停车时周围并没有人，但是我肯定占用了某个人的车位。大雨滂沱中，卡罗尔已经进入商店，我开着车窗在车内等她。一个身穿背心和我年龄相仿的男子开始围着我的汽车转圈，并大声向我吼叫。我并不明白为什么，直到我听他说：“你占了我的停车位。这是我的停车位。”

这让我感到非常意外，我仍处于超然和安宁的精神状态，尽管这种状态已经开始减弱。当他站到我的车窗外时，我注意到他脖子上挂着一枚圣母玛利亚的徽章。这让我感到极为震惊——甚至完全无法理解——一个佩戴玛利亚徽章的人竟然在大声吼叫、尖叫，甚至呈现出暴力倾向。圣母玛利亚是慈爱的象征，是伸出双臂帮助他人的象征。这个男人将圣母玛利亚的徽章放在自己心口，行为却完全相反。

我知道，他可能会砸坏我的汽车或者敲碎我的窗户，他如此怒不可遏，什么事情都能做得出来。然而，事情就在此时发生了变化。或许出于忧虑、惊讶或恐惧，我重新回到了正常的意识状态。我对他说：“对不起，我并不知道你在那里。我妻子在商店里边，我在这里等她，如果我换了地方，她可能找不到我。我向你道歉。”随后，他便离开了。我并不知道他心里是怎么想的，但他的确离开了。

卡罗尔从商店回来后，我们就开车离开了。我向她解释了刚才发生的一幕，她的意识也回到了现实。

我们想到，经常进行冥想或达到超然状态的人们，同样需要面对这一问题。在这种美妙的意识状态下，你如何面对尘世带来的烦恼？如何既保持安宁、同情的状态，同时又不至于让他人欺骗你或者利用你？这是一个很难回答的问题。冥想、沉思、反省或者阅读一本精神著作，都会对你有所帮助。多年来我发现，这种状态的某些提醒也有助于我们的重新调整。你可以提醒自己体会这种状态的某些感受。你的气息如何？你的脑海出现了什么？当时，你察觉到哪些心理变化？

当我从某个特别惊人的梦境醒来时也会发现类似的感受。我知道，我不能马上吃饭或者读报，而是沉浸于那种状态，因为在那种意识状态下，我马上会获得直觉感，以及更深刻的认识和理解。然而，一旦准备去上班就要考虑交通状况，或者参与类似的活动时，我们就很有必要重新回到正常的意识状态。

我们有必要提醒自己，每一步都是神圣的，每一次呼吸都是圣洁的。保持这种心态，你的意识就会发生转变。你将拥有一种彻底的安宁，这对你的健康

是有益的——对你的身体有益，对你的精神有益。你是一个精神生命，这是你的自然状态。将这种“其他状态”当成你的正常状态，将“正常状态”当成短暂状态，会有利于你更好地面对物质世界。

在精神测试过程中，通过手握一件私人物品，便能顺利实现私人事件与细节的传输，其中的原理目前还不清楚。那很有可能是出现了能量转移，很多人曾表示，测试过程中他们感觉手中的物品很温暖，甚至有些发烫。世界几个古老文化都描述过一种生命力，它可以让所有生命获得力量，它蕴含着某种难以名状的智慧。它被冠以气、普拉那、道、能源或其他数不清的名称。风水术试图描绘这种力的流动。或许，这种难以描述的、大海一样庞大的能量隐藏于万事万物之中，并促进直觉认识与知识的转移。

我一直对这种不可知能量场的本质感兴趣。例如，它如何拥有智慧以及如人类一样的其他品质？物质物体与这个能量场如何产生联系？我们如何从它诞生，最终又如何向它回归？它是如何振动并调整振动频率的？

或许，这种难以名状、无所不在、虚无缥缈的能量在以极高的频率振动，当它的频率衰减之后，便会呈现为具体形式：首先，它可能呈现为某种轻盈的、精灵般的气体。随着密度的增加，稀薄的气体转变为某种流动顺畅的液体，但是还不存在僵硬的边界。其次，随着液体密度的不断加大，它便会呈现为固态，同时表现出僵硬的边界，相对来说也会与其他形式的存在产生隔阂。精神测试训练期间，我们交给搭档的物品就是这样的实例。同理，我们也是这样的实例。然而，基本能量是相同的，一切都源自以太<sup>[1]</sup>。最后，我们都会返回到这种神圣奇妙的、生命本源的能量形式。既没有生，也没有死，一切只是能量的转化。

职业生涯初期，我有时会想，自己为什么没有遭遇鬼怪现象或者鬼怪附体。有人曾写书详细描述了如何摆脱鬼魂缠身或者让不幸者摆脱邪气的内容。虽然从临床角度来看，我认为大多数“案例”实际是患者一些不必要和不舒服等冲动意念的映射作用，甚至并非所有案例完全是心理层面的，不过，我从未真正遇到过任何恶灵。后来发生的两次会面，一次是与几位藏族仁波切，另外一次是与几位道教大师，他们帮我理解了其中的缘由。

1994年，我有机会在芝加哥大学与几位中国西藏活佛进行了交谈。在热烈

[1] 古希腊哲学家亚里士多德所设想的一种物质，为五元素之一。

讨论轮回转世话题时，我问他们为什么我从未见过被恶灵缠身的患者。

活佛们马上大笑起来。或许，我的问题过于简单？

“不，”一位喇嘛通过翻译向我解释道，“你的能量不允许你如此近距离地接触鬼神。”他们又笑着说。我明白，这个问题并不简单；只是，我从未从能量场的角度考虑过它。宇宙中存在某种排斥力使这些精灵无法与我们沟通。

2010年春天，我仍然没有遇到过这样的患者。当时，我正在中国旅行，有幸在西安郊外一座郁郁葱葱的山脚下拜会了一位著名的道教大师。附近几所大学的道教学者也一同参加了会见。我们谈论了一个小时，涉及了许多话题。最后，我又提出了16年前向西藏活佛提过的那个问题。我的问题再次引起了一阵大笑，对方再次给出了同样的答案。这一次，我们需要两个翻译，一个将地方方言翻译成普通话，另外一个将普通话翻译成英语。不过我确信这很少或者根本没有造成任何意义上的偏差。

“如果那种能量进入你的身体，它会感到非常不舒服。那种能量根本不可能进入你的身体。所以不可能发生这样的事情。”

我的关于能量场的想法并没有什么特别之处。我经常冥想，因此可能使某个人产生了感应。然而，这种练习是自由的、宇宙性的，任何人均可进行。西藏喇嘛和道教大师的回答并非专门针对我，它适用于每一个人。和我一样，“邪恶”精灵不会进入你的能量场中，否则它会感到非常不舒服。重点在于，只要熟练掌握训练灵性的教程，我们就会变得与那种能量互不相容。这就是你可以驱除鬼魂的原因。

除了冥想以外，另外一个产生心灵感应的方法是，让我们的内心和头脑充满仁爱、平静、安宁。我认为，这些品质在改善能量场方面具有非常重要的意义。如果你将这些做法与原则融入自己的日常生活中，便能远离任何形式的痛苦，这是一种多么珍贵的福音啊。

那些道士和学者的评论反映了恶灵理念被接受的事实，但是那些讨论给我留下的印象是，无知可能是一个比邪恶或恶意更为合适的词语。世界上并不存在真正的邪恶，无知的精灵可能会展示黑暗的一面，它们可能只是处于蒙昧（或者说黑暗）之中。它们就像校园中一年级的男孩，有一点儿狂野和淘气，可能会去拽小女孩的头发——但那还算不上邪恶。从品质上来说，一年级小学生和研究生是一样的，唯一的差别只是知识水平和成熟程度。小男孩可能很小、很无知，但是他们最终可以成为研究生。

## MIRACLES HAPPEN 第8章 走向未来

他们向我释放出一种友善和仁爱的能量，我知道，他们是我的向导。我不知道他们将我带到了什么地方，只感觉到他们每人都伸出一只手来握住我的双手，然后带我飞入空中，离开了地球……

有些故事不容易分类，因为它们涉及一些新的或者罕见的概念、现代物理或平衡宇宙、未来生命，甚至利用精神意念调整臀位胎儿等等。本章的案例就属于这一类，它们有助于我们深入理解灵魂的本质和特征。我们是永恒的多维度生命，短暂呈现为肉体形态只是为了了解某些重要的精神哲理。耶稣会神秘主义者德日进曾说：“我们不是进行精神体验的世俗者，而是进行世俗体验的精神生命。”

精神生命不会受到通常意义的时间、空间或肉体限制。这似乎意味着一种奇妙的自由——其实，这是我们的自然状态。我们本来就是这样的，只是我们忘记了这一点。

希望本章的故事能够将你唤醒。

## 走向未来

2007 年，我在参加你在欧米加研究所举办的讲座时获得了一种运动体验。这次体验发生在一次启示性训练中，但是并非回溯，而是跃入未来。

我之所以参加你的前世回溯治疗训练是为了丰富我的治疗技能。我有一家自己的辅助治疗诊所，利用能量心理学的某些技术进行干预治疗。我曾学习过普通心理学课程，过去 20 年还钻研了大量有关治疗与健康的先验哲学文献，尤其是简·罗伯茨的《塞斯资料》。你说我提出的一个有关共存生命“回忆”的可能性使你想起了这本书。2006 年，我提供的治疗方案对某些患者没有效果，于是我便开始研究这方面的资料，我认为这些患者的其他生命可能产生了影响。

讲座一开始，我们进行了由两个陌生人一组的训练。我与一位美国妇女结成了一对，练习快速引导技术。我首先扮演引导师，她对引导的反应似乎不错。我继续引导她进行了一次前世回溯，回忆她在西部大迁徙时期的一段生活经历。

交换角色之后，我也对快速引导做出了反应。她引导我走过了一系列通往前世的大门。我走过一道从门楣悬挂到地板的珠帘，人们经常用这种方式隔断空间。穿过帘子之后，两个身体缠绕在一起的人迎接了我：他们面颊相连，前额突出，而且比常人要宽，长有通透的蓝色眼睛，同样比普通人的要大，但是不像科幻电



影描述的外星人那样大。他们的身躯粘合在一起,看上去就像辫子,四肢很难辨别,腿从上到下逐渐变得很细很细。

我感觉,他们向我释放出了一种友善和仁爱的能量。我知道,他们是我的向导。不过,后来我使用了人们近年来常用的“守护天使”这一名词,尽管我并不十分相信这一称呼的宗教含义。我并不知道他们将我带到了什么地方,他们每人伸出一只手,握住我的双手,然后飞入空中,离开了地球。

在星际间飞行了一小段时间,我们开始靠近另外一个世界,一个有大气层、有着蓝白图案、类似地球的星体。我们开始在这个陌生的世界上空飞行,飞得很高。他们仍然握着我的手。不过,我能感觉得到他们似乎在我鼓励我放手,从覆盖着云彩的大气层落下去。我开始有些担心,但是我能感到他们的鼓励,只要我相信自己、相信他们,我的恐惧自然会消失。我只需要观看那个星球的表面。

我放开了他们的手,开始穿过云层,缓慢向下滑去。不久,我看到了地面:一望无际的绿色植被,显然属于温带气候。然后,出现了一些经过整理的地表迹象,土地和篱笆进入了我的视野。很快,我发现自己进入了一块田野,一块坡度极缓一直通往一条河流的草甸。我看到周围风景非常美丽,阳光透过云彩,照射在一片片草地上。突然,我发现一个人站在离我很近的地方。他身材魁梧,一头银发,似乎很在意自己的容貌。他身穿色彩柔和的棉质长袍,看上去十分轻盈,也很适合当时温暖的天气。

那是我!虽然年龄较大,但的确是我。我看着自己转过身从左边扭头向远处张望,大约180米以外的山坡上有一座建筑。那是一座别墅,规模很大的一座三层建筑,掩映于树林之中。那是一所学校,一个避难所或者归隐寓所。我知道,我在法国,现在是2037年。站在我面前的“我”站在山坡学校的建筑上。这是我在未来的一个场景,我是一名教师,带有明显的庄重神情,很以自己的角色而骄傲。

当我向学生讲述自己的感受,并肯定地表示看到了自己84岁时的情景时,他们都感到极其惊讶。以前,我从未有意识地思考过“守护天使”向我展示的情景。我也从未考虑过做一名教师;即便想过,也会认为这个工作既辛苦,报酬又少,绝对不会将其作为职业。

第二年,在与患者一起进行前世回溯练习时,我还研究了当代超自然信息

源问题。至此，我开始意识到人生的真正目的和目标：做一名教师。我经历了一次神灵显现，大约一年以前，我的精神向导告诉我，如果听从他们的引导，将来我会变成什么样子。那么，我教授哪门学科呢？一个念头很快进入了我的脑海：利用过去 25 年我对生命的广泛研究，向人们传播生命的本质。以我自己的经验为基础向他人提供服务：将科学、形而上学、哲学和神学知识融入具体实用的指导中，帮助人们探索今生的目的。现在我知道，这种知识是实现人生价值与成就的关键。这是对人类当前意识变化非常重要的一种知识。

——克里斯·约翰逊

回溯治疗要求我们将患者引导到过去的一个时间点，包括今生、前生或两者之间的一个时间点。相反，前进疗法则引导患者进入未来。正如克里斯的故事显示的那样，前进体验也能产生相同的治疗效果。在我的另一本书《相同的灵魂，不同的身躯》（*Same Soul, Many Bodies*）中，我对这一主题进行了论述，并收录了大量文献资料。

未来有许多可能的形式，包括我们个人的未来和世界的未来。个人和集体决策有助于未来事件的实现，虽然很多人或所有人同时在不同纬度向前发展。

但是，有一种未来最有可能发生。克里斯的精神向导（或者说，他潜意识智慧的显现）让他短暂观察了自己感到最快乐和最有成就感的一种未来。看到这种“最佳”结果后，他的思维变得愈发清晰，能够将分散的点联系起来，实现自己的未来目标。他当前所做的决定有利于将他引导到自己最渴望实现的未来。

有趣的是，克里斯在 2037 年可以在太空旅行，“穿越星空”，抵达法国。这个未来的星球好像不是我们今天生活的地球。或许，它代表着另外一种纬度或者现实，它们与当前地球相联系，但又不完全如此。如果我们耐心等待时间慢慢流逝，我们就会见证这一未来。但是，假如我们可以摆脱肉体束缚，穿越时空，或许可以提前见证。我们通过捷径进入明天，我们抓住时间蓝图，然后拿着这张珍贵的图纸重新回到现实。了解了规划与目标以后，我们便可以有意识地选择前进道路，实现最佳未来。

尽管你可能无法清晰地看到自己最佳的未来，但仍然可以相信自己的直觉

智慧，在它的引导下走向未来。不要让恐惧或怀疑遮蔽你的认识或者模糊你前行的道路，而是要倾听你的心声。

我们来世生命的地理位置并不重要，质量才是关键。如果我们前行进入充满仁爱与理解的生命世代，我们就会不可避免地在正确的纬度上抵达目标。

在自己的故事中，克里斯提到了回顾一次共时生命的可能性，或者与你当前生命同一时期的可能性。如果一次回溯包含了几个几乎同一时期的生命，结果会怎样？下面唐娜的故事可能会帮助我们获得一些认识。

## 时间三部曲

我最喜欢、也最有趣的一次前世回溯记忆是一部时间三部曲。我连续看到了三个非常特别的生命时期，展示了一个人独特的成长过程。

在第一个场景中，我看到自己身穿德国党卫军士兵的绿色军装。我和三个战友一起站在一辆军车旁，试图将它拖到德国乡村的一条偏僻公路上。我们吸着香烟，一边有说有笑，一边写报告，声明已经完成了交代的任务。外边很冷，我能看到我们呼吸时嘴里喷出的白雾。我们右侧是一片被木栏围起的开阔农田、几头奶牛、迷人的农舍和远处的阿尔卑斯山脉。在我们站立之处的街对面是一片松树林，纯朴天然。我们刚刚利用步枪和机枪对那里的犹太人集中营进行了清洗。一个农夫在夜间发现了营火，并向当局报了警。我们奉命来此调查，发现了一群犹太人，包括不同年龄的男人、女人和很多孩子。我们有组织地将他们彻底清除，然后翻找他们的财物，希望能找到有价值的东西。

随后，场景发生了变化。我变成了一位身材稍壮些的波兰犹太妇女，正站在集中营的一座女子宿舍里。我五岁的儿子站在我前面。天气很冷，我的儿子身穿一件很大的简单编织的毛线衣，下摆被翻到了腰间，不然会一直垂到他的膝盖。他的一头金色直发盖住了眼睛。从外表看去，他好像使用了洗发水。我惊讶地发现，他就是我今生的儿子。我们身后砰地响了一声，宿舍的门被踹了开。集中营的士兵闯进宿舍，高声吆喝着：“Alle der kinder aus（所有孩子都出去）！”然后，他们便用枪托赶着孩子们往外走。妈妈们尖叫起来，孩子们开始哭喊，死死拉住妈妈不松手。当一个士兵向我儿子走来时，他急忙转过身，抓住简易木板床，

以免被对方拖走。看着他和其他孩子被赶出屋外，我的内心既痛苦又恐惧，好像要爆炸一般。

然后，场景又发生了变化。这一次，我变成了一名德国军官。我的制服是褐色的，脚上穿着沉重的皮靴。在一间空旷的办公室里，我向中间的一张办公桌走去，耳边回荡着清晰脚步声。办公室的天花板很高，昏暗的光线从唯一的窗户透进来。我在办公桌抽屉中翻找一枚印章，准备给我放在上衣口袋里的文件盖章。这份文件可以让犹太人逃跑。我不断回头张望，确保没有被人发现。我感到自己后来被抓住，接着被行刑队处决。但在此之前，我已经帮助了一大批犹太人成功逃脱。

——唐娜·韦斯特

一旦离开自己的肉体，你便带着自己在人世间获得的知识、智慧和成果进入了另外一个世界。我们必须面对自己在这个物质世界短暂停留所获得的思想 and 行为。你成功学习并掌握了人生哲理，这是你最初降临人世的使命。积极与善良的行为将为你带来巨大的快乐，负面与暴力的行为将使你极度失望。你将会感受到那些曾经被你伤害的人的痛苦。你深深地感到，这不是正确的精神成长之路。在未来的生命世代里，你必须以爱心和同情回报那些被你伤害的人，必须对他们进行补偿，弥补他们的损失，确保有效治愈。在另外一个世界，这种补偿并不属于惩罚。它只是一个学习的过程，促使我们必须纠正自己行为带来的负面效果。

在这个三部曲的第一部里，唐娜的行为伤害了他人。到了第二部中，作为集中营的一位母亲，她又感受了这种行为对受害者产生的伤害。最后一部，她有幸成为一名德国军官，在爱心的感召下，她拯救了他人的生命，尽管她为此献出了自己的生命。之后，再也没有出现过其他场面，实际上已经没有必要了。唐娜不仅学习了爱心与同情，还通过实际行动进行了完美展示。她的回溯教训是完整的。

唐娜对三个同世代事件的回忆并不离奇，或许，这些回忆反映了她灵魂群体的共同记忆。本章第一则故事中克里斯提到的《塞斯资料》的作者简·罗伯茨曾描述了灵魂的分裂能力和体验同世代不同生命的能力。灵魂不受肉体的束

缚，它们在灵魂层面相互联系，并分享所有体验。阿克夏记录包含了所有事物的知识和集体意识，精神分析学家卡尔·荣格提出的一个类似概念反映了这种潜在性。或许，我们都是上帝释放的能量或火花，都来自一个无所不包、无形无味的能量。又或许像凯瑟琳很久以前描述的那样，像我在《前世今生》中记叙的：“世间有许多神灵，因为上帝存在于我们每个人心中。”

意识思想和左脑思维常常阻碍我们获得体验，甚至通过过度理性化的问题与思考阻碍我们的精神经历。这种思想告诉我们，时间是线性的，我们就是我们的身体，只存在于物理纬度之中。但是，当我们进入睡眠和梦境，显意识对我们的束缚便会放松，甚至消失，潜意识则会处于控制地位，就像催眠状态一样。因此，前世记忆和神秘认识经常在睡梦中显现出来。下一则故事的主人公也获得了同样的发现。

## 夜晚飞翔

大约六年前，我和朋友参加了你在周末举行的一次讲座。我参加了所有的讲座和催眠疗法训练，其他学员的体验让我惊讶，只是我本人并没有获得任何体验。尽管我对讲座很感兴趣，可还是有些失望。我就住在讲座附近的一家简易旅馆。直到最后一天的晚上，我终于获得了一次清晰的梦境，其中的情景我永远都不会忘记。我感到振动越来越剧烈，然后从窗口飞了出去，开始在一道植被茂密的峡谷上空“飞翔”，峡谷中还随意散落着一些住宅。那里的房屋用的都是茅草屋顶，看上去是一座古代村落，尽管我并不清楚到底是什么地方。我有一种强烈的感觉，我在观察一个自己曾经生活过的地方。然后，我又穿过房间的窗户，重新回到床上。之后，我再次体验了整个过程。

当时的感觉非常强烈，所以我一直记得这个梦境。第二天早晨，我意识到自己可能经历了一次前世体验。不过不是在讲座现场，而是在我的睡梦之中。如此看来，催眠疗法对我产生了作用，只是讲座期间我可能存在某种抵触心理。

我一直想知道那个小村落在什么地方，我很喜欢那里。

——维多利亚

前世记忆片段的确有可能出现在梦境中。这些记忆都是真实的，并非弗洛伊德式的象征或暗示。维多利亚的经历便属于这一类型，并且包含了飞行或灵魂出窍的梦境和清醒的梦境。对她来说，白天回溯体验的不成功可能也推动了这一梦境的出现。我经常观察到这种延迟现象，回溯体验在讲座后发生，方式可以是梦境、自发性幻觉或其他方式。由于大脑已经处于接受状态，记忆便会随之出现。耐心和练习可以促进这一过程。

假如维多利亚在我的办公室接受引导，我将以她的梦境作为一个途径，促使她回忆茅草屋村落的生命经历。

事实上，重要的是体验，而不是获得体验的方法。

在纽约举行讲座的第二天，我同时接到了互不相识的两位学员的相似信息，证实了这些观点。一位女学员写道，讲座期间她没有获得前世记忆，与过去参加讲座一样，她睡着了。不过，只要有机会，她都会听我的讲座光盘。讲座结束后的第二天早晨，她决定连续播放光盘，结果又睡着了。但在播放光盘的过程中，她总是不断醒来，获得了多个前世体验。在光盘中，我鼓励学员将不同的前世生命看成一串珍珠项链上的珍珠。这位女士进行了多次尝试，但是都没有看到任何东西。只是偶然一次，她非常清晰地看到了“童年时期制作的由不同珠子制成的项链”。她写道，这是一次令人惊喜的突破。对此，我非常赞同。

另外一位学员也参加了我的讲座，同样没有获得任何的前世记忆。但她很有耐心。当天晚上，她做了一系列的梦。她描述道：“醒来以后，我完全理解了今生应该做什么。梦境的清晰程度让我惊讶。我认为，我的交流渠道在睡梦状态中最为畅通。现在，我拥有了理解这些梦境的技巧。”当天讲的冥想训练一开始看似没有成果，然而就在当晚，她便获得了揭示她人生全部意义的梦境启示。这是多么美妙的一个礼物啊！

转世轮回与前世回溯概念与众多学科相互联系，在下一则故事中，苏西向我们讲述了她如何将这些概念运用于解剖学和生理学。

## 催眠与怀孕

我是一名反射疗法治疗师，专门从事怀孕前后的治疗工作。我参加了2010年魏斯博士在欧米加研究所举办的讲座，部分原因就是希望进一步了解与胎儿有关的一些情况。

我们讨论的一个非常有趣的话题是，如何通过回溯训练重新返回母亲的子宫。我曾经做过这种尝试，发现这种训练不仅十分有趣，而且非常令人感动，你可以真实地感受到幼小的生命降临人世的情感历程。

培训结束后的几个月，我接待了十个臀位胎儿的母亲。她们均已怀孕三十五周到三十八周，想尽一切办法希望纠正胎位。在为她们实施足部按摩时，我引导她们进行想象，帮助她们与还未出世的胎儿沟通交流。首先，她们在头脑中想象自己悄悄进入子宫，与胎儿讲话，告诉他们一切正常。更重要的是告诉他们，妈妈爱他们。这些妇女通常在那里待上几分钟，然后我引导她们离开，结束足部按摩。如果她们睡着了，我会将她们叫醒。让我感到惊讶的是，十个胎儿的胎位都得到了纠正，均得以顺利降生。

虽然她们只是孕妇之中的一小部分，但是仅就她们来说，成功率达到了百分之百。关于这一现象的另外一个有趣的事实是，绝大多数此类孕妇在最近一次怀孕前都有流产经历。如果从精神角度考虑，我认为这些妇女都没有彻底克服流产带来的感情创伤，她们身体内部还保留着负面情绪。结果，胎儿也受到了不良影响。

——苏西·高尔

对臀位胎儿调整的深层次科学与生理学原理我们或许还不太清楚，但我非常清楚的是，母亲与胎儿的交流是非常深奥、非常真实的，即使是在产前期也同样存在。苏西帮助我们进一步证实了子宫的多层面联系作用——它们都是一些微小的奇迹。

尽管我们的大脑无法充分理解本书描述的事件，但是我们应该抱以开放和好奇的心态，确保体验与学习的发生。下一则故事便体现了这一点。

## 不再怀疑

2011年4月，我在悉尼参加了魏斯博士的讲座。我是头一天晚上从堪培拉乘长途汽车前往的。对于这次讲座，我有些犹豫，怀疑这种所谓的“新时代”事物是否确有其事。我想，我暂时先参加上午的培训，观察一下效果。如果感觉没有价值，下午便去达令港游玩。

尽管开始有些怀疑，我还是希望通过培训可以减轻或者消除我对穿紧身衣的恐惧，驱走被束缚的幽闭感。这些感觉使我惊恐，严重影响了我的日常生活与工作。

在进行讲座的第二个练习时，邻座拿起我的结婚戒指，产生了乘坐火车穿越一座被浓雾笼罩的肮脏黑暗的城市的感受。火车穿过一条隧道后，进入了一片奇妙的绿色原野，风光旖旎，水草丰沛。更加奇怪的是，她竟然像我一样感到胸口憋闷，呼吸困难。这正是我对幽闭型服装的感受。

当时，我穿的是宽松衣服，所以并没有马上发现什么明显变化。不过，午餐时我内心为自己没有放弃这次讲座感到非常高兴。乘坐长途汽车回家的路上，我一直在回想讲座期间参加的所有训练。当晚我睡得非常好，这是多年来从未有过的。我的入睡过程非常顺利，一点儿障碍都没有。睡觉时也没有因为工作忧虑而中途惊醒。

——柴勒尔

柴勒尔的精神状态发生了变化，她获得了多年未有的良好睡眠。对于失眠症患者来说，这是极其重要的。心存怀疑十分正常，但是你不能让它阻碍自己的心智，或者阻止你接受体验。尽量不要让过分清醒的观点影响你的发现。不要因为某种理智性反对意见便放弃阅读，放弃学习，放弃进步。或许，你的问题有一个答案，只是你目前还没有发现而已。不要让那些未经检验的观点和他人的评论影响你内心感受到的活动与共鸣。

心理学家海伦·瓦姆巴赫博士对前世理念曾经极度怀疑，并在20世纪60年代针对这一领域进行了大规模科学调查。她抱着否定转世轮回的初衷进行了



一系列实验。然而，她的实验结果却产生了相反的效果：她发现，前世回溯过程中出现的绝大多数细节与历史资料和历史记录相吻合。在其著作《生前有生》（*Life Before Life*）和《重温往世》（*Reliving Past Lives*）中，这位昔日的怀疑论者给出的结论是：“我并不相信轮回转世，但是我知道这回事。”

我们前世今生的病痛涉及生活的各个方面，包括幽闭症和失眠症等轻度症状，以及抑郁和自杀倾向等严重症状。下面这则故事就揭示了经常被人们提起的极端问题：自杀会产生什么样的后果。

## 认识自杀

在多个前世生命中，我都曾自杀。今生，真如因果报应一样，我的一个弟弟也自杀了。在我成为理疗师以前，我曾多次“批驳”准备自杀的朋友，而且我也帮助了许多存在自杀倾向的患者。

——格雷格·翁特伯格

在格雷格的前世里，他曾多次自杀。他最终意识到，过早地离开地球这所“学校”对他的人生教育并没有好处。看来他领悟了一条人生哲理。如果要真正理解自杀对前世亲人的影响，他必须亲身经历弟弟自杀给他带来的感受。现在，他成了自杀行为痛苦影响的承受者。弟弟过早地结束生命并不是对格雷格前世自杀的报复，不过的确是一个令人难以接受的痛苦事件。然而，这次事件也让格雷格获得了一种新的认识，使他能够更好地理解自杀产生的震撼影响。从两方面汲取教训后，格雷格最终端正认识，开始为他人提供帮助。

你永远不可能伤害灵魂。成功自杀后，你的意识会在另外一个世界醒来，然后发现自杀是错误的，不得不再次返回他原来试图逃避的人世，面对并掌握相关的人生道理。灵魂会意识到：“自杀不是解决问题的正确方法。我应该继续生活，做出其他选择。”通常，灵魂将面对导致前世自杀的类似环境，在不伤害肉体的前提下，寻找其他解决问题的办法。肉体为灵魂提供了众多成

长发展的机会。人生教训是逃避不了的，无论经过多少生命世代，你最终都要学习掌握。

格雷格学习了这些教训后，成为那些失去人生希望的人的救生员。他对自杀有着特殊认识，对自杀倾向者心存同情，而这些人也愿意倾听他的劝告。

某些自杀形式对人产生影响的程度可能要轻一些。一个身患顽疾且已瘫痪的 90 岁老人自杀或者身患严重精神疾病的人自杀（可能正是这种疾病使他做出了自杀的决定），与一个卷入金融丑闻的 40 岁商人自杀相比，是完全不一样的。但是，我发现自杀者，包括夭折儿童，都有一个共同点，他们的灵魂会更快地重返人世，因为他们还有很多需要学习的经验。

我坚信我们应该不断学习直到最后一刻。因此，自杀永远不是我们灵魂计划的一部分。人生永远有可以教导我们的内容。作为地球这所学校的学生，我们可能分别属于小学一年级、小学六年级或者中学生。当然，经过足够的教育，我们都会毕业，都会离开这所学校。之后，我们还会到其他类型的学校，它们属于更高的维度或者更高的水平，我们可以在那里继续进行精神层面的深造。但在所有人毕业以前，任何人都无法离开地球学校，因为我们是一个整体。我们可能自愿返回人世，帮助他人、动物或者生灵实现进步。如果我们不轮回转世，也可以在另外一个世界提供帮助，帮助千百世代以来一直与我们存在联系的其他灵魂。

不要担心你需要多少世代才能完成自己的学业。如果你变得越来越善良，越来越仁爱，越来越无私，越来越远离暴力，你就是沿着正确的方向在发展。方向比速度更重要。今生是你的第一个世代，也是最后一个世代，或者还有很多世代要去经历，但这些都不要紧。只有最终结果才是重要的。

当然，对身体的伤害并不局限于个人。人类历史中充满了漠视与仇恨，包括一些实施暴力、相互伤害的实例。事实上，这些事件为我们提供了学习的遗产，是珍贵的人生经验。下一则故事就非常出色地说明了这一道理。

## 东方戏剧

20 世纪 90 年代末，在犹太图书展上我参加了你的讲座。几年前，我又在圣路易斯参加了一次。从童年时期开始，我经常看到不同历史时期的“图像”。不论是在学校里读历史书、听讲，还是在看电影，我偶尔会非常戏剧化地经历那些事件，好像我就在现场亲身看到、听到、闻到，甚至感受到周围的事物一般。例如发生在二战东部战区一次悲惨的前世经历就给我留下了极为深刻的印象，直到几年前，这记忆还一直困扰着我。

我希望以此与今生的事实联系起来，尽管我并非犹太人，但是我拥有欧洲、印第安和一部分犹太人血统。我对犹太教知之甚少，然而 90 年代中期，我却对犹太教产生了浓厚兴趣，经常出入犹太社区，并到犹太教教堂参加宗教活动。我还参加了希伯来大学为期两年的犹太文化学习，并开始学习希伯来语。那段时间，我曾找了一位治疗师进行咨询，希望通过催眠方式进一步了解这些看似记忆的事件。

从那时开始，我按照记忆绘制了一些图像。我惊讶地发现，这些图像好像是一个故事的不同组成部分，可以根据我的年龄组织起来。虽然有些困难，我鼓励自己尽可能去回忆，并将有关细节记录下来。这就是我的故事：

在那个生命世代，我出生于 20 世纪 20 年代的东欧，靠近布拉格，家人很有趣，也很友善。我有一个比我大将近两岁的哥哥，还有一个比我大三岁多一点儿的姐姐。我母亲与波兰统治者家族有亲属关系，我父亲是犹太反抗组织的一名特工，在现今的以色列境内活动。由于他们两人都希望通过报道事件影响欧洲和平进程，所以很自然地走到了一起。你也许会说，在那个年代，他们本不应该组成一个不同信仰的家庭。但身为犹太人的爷爷听说儿子的结婚打算后笑了笑，然后叹息了一声。我们在欧洲各地旅行，经常造访一些颇为动荡的城市，它们是一些重要历史事件的发生地。我们大概的故事是，我父亲是一个旅行推销员，销售厨房用具。可我从未见过头任何盆盆罐罐，他只是拿着一个皮包，里面装满了打印的文件。

依然是那个生命世代，当我还是一个两岁左右的小女孩时，我们来到波兰南部的一座农场，北侧是一条峡谷。我正躺在地板上的一块毯子上打盹，一

个婴儿低低的哭声将我惊醒。我走到窗前，爬到一个木箱上向外张望，看到妈妈和表姐正从晾衣绳上收衣服。风很大，我能听到狭窄的空地边缘高大的白杨树和松树枝叶发出的哗啦哗啦的声音。我看到洗衣篮中堆满了衣物，担心哭泣的婴儿就在里面。我试着呼喊，可是大风吹得我喘不过气来。我向远处的峡谷望去，乌云滚滚而来。空气中弥漫着异样的恐惧，令我不寒而栗。当时我并没有意识到，但它的确意味着将要发生什么（我认为，欢乐、恐惧、愤怒等等情绪是可以以分子形式传播的，小孩对这些情绪十分敏感，特别是危险感或安全感）。

20 世纪 30 年代初，我还是一个三岁左右的小女孩，去中欧一个城市探望我的爷爷奶奶，他们是犹太人。那是一个非常难熬的冬季。我非常喜爱我的爷爷，他特别聪明、友善，能够说几种不同的语言。当我们穿越一条充满冰雪的街道时，我看到了一棵果树。当我们穿过冰冷的拱门时，我问爷爷那棵树是否还活着。在这样一座寒冷城市的中心，这棵树显得与环境格格不入。他说：“如果上帝想让它活，它就会活着。”一阵寒风吹过拱门，让我心生恐惧。

爷爷奶奶的生活非常艰难。只要我们去探望他们，妈妈总是带着食物，大多是一些小食物，都提前在姨妈家的农场进行了熏制。一次，她“意外地”将一方精美的俄罗斯头巾留给了奶奶。奶奶名叫丽莎，不过有一天晚上，我听到爷爷十分温柔地对奶奶说：“莉娅，把你的头发放下来。”

有一段时间，母亲会带着我们三个孩子乘火车去看爸爸，他正在欧洲的不同城市做生意。爸爸每次看到妈妈都非常开心。然而，随着局势不断恶化，妈妈只能带着我去了，或许是因为要照看我吧。一次，在欧洲西北部的一座城市，可能是柏林，他们要与一个矮胖的商人谈生意。家里没有保姆，他们的会面只得带着我去，而我必须很听话。其实除了逗哥哥玩，我总是很乖的。我很喜欢姐姐和哥哥。我会故意将哥哥的名字皮特说成“佩特”，意思是“父亲”，因为他总是想模仿爸爸。除了妈妈以外，我们都有不同的名字，特别是为了隐蔽自己的犹太人身份。

有时候，我住在布拉格附近的一个住宅区，离妈妈的娘家很近。我还记得后开门的汽车和刺鼻的尾气味。一次在农场里，我看着一群五颜六色的鸡在地上刨食，当我抬起头时，看到一匹高大温顺的骏马拉着车走来，马车上坐着一位身穿工作服的长者。那真是一段美好的时光。人们正在从第一次世界大战的

痛苦中慢慢复苏，新旧交替的时代中，既有马车，又有汽车；人们穿的衣服都很漂亮。

可是到了晚上，我的亲戚们都会聚在一起收听广播。那个过程很痛苦，谁都不说话，有人坐着身体前倾，有人抱着胳膊站在地上。我最喜欢的姨妈穿了一件印花裙子。我记得一些广播内容，还有美妙的音乐以及调台时发出的“吱吱”声。

有时，也会出现平静正常的状态。一次，我们一家人去了波兰东北部的一个自然保护区。在一排树的尽头，地上长满了青草和青苔。那里有一座由花岗岩石头砌成的小型圆形房屋。房屋有一道门，一面小窗户，还有一个观察孔。爸爸说，这是古代诺曼人入侵时留下的建筑。当时天气很好，我们要在那里过夜。我们弄来了木头和杉木树枝搭了一个屋顶，从而不至于风餐露宿。一天早晨，我很早就醒了，然后来到清冷的湖边。那里有一座木制码头。我走上去时，一只长有斑点的白色猫头鹰受到惊吓，在我面前盘旋了一会儿。它让我想起了希特勒站在敞篷汽车上环顾众人的样子。我当时就在检阅现场的人群外边。不过，我站得较高，所以看得很清楚。还有一次，我仍是一个金发小女孩的时候，希特勒先生从汽车上下来之后，将一束玫瑰递给了我。我忍不住想，如果他知道这个长着金色卷发的小女孩具有犹太血统该作何感想呢。

还有一个更早的事件。我当时大概四岁，被父母精心打扮之后准备去一家高档餐厅吃饭，那里有舞会，还有一支乐队。由于没有保姆，他们必须带我一起去。进了餐厅之后，我们被安排在讲台后面较近的位置就座，离希特勒先生很近，他周围都是前来就餐的德国客人。他鼓掌的姿势很古怪，手指和手掌靠得很近，只用手指做出鼓掌的动作。他大笑着，一脸垂涎的样子，明显很享受这个氛围。他看上去很猥琐，我一点儿也不喜欢他。

一个宁静的早晨，一名年轻的邮递员骑着自行车给我们送来了一封信。门铃响后，我哥哥去开门，给了那位年轻人一枚硬币。他将信交给穿便装的妈妈。妈妈在桌边坐下，打开了信，看样子并不是什么好消息。信是犹太爷爷的一个朋友写来的。信里写道，爷爷没有如期去玩跳棋，他便去爷爷家查看。这个朋友知道，爷爷一直通过口头或书面方式批评希特勒侵略奥地利，纳粹用卡车将奶奶带走，进行了盘问。到了爷爷家后，他发现爷爷已经上吊自杀了。然后，在其他人的帮助下，他割断绳子，将爷爷放了下来。读完信之后，妈

妈不再是以前那个妈妈了。爷爷难道真的是自杀吗？还是有人制造的自杀假象？我不知道。

根据我的回忆，随后发生的一件事情是，爸爸在波兰北部的一个路边旅馆找到一份工作。他的职位是厨师兼服务员，我们也在哪里帮忙。当官员们开完会，我们为他们提供饮食。爸爸告诉我：“如果某个人的杯子空了，或者他们需要什么东西，你就帮忙去取。”我感到很愤怒，觉得这些人都很坏，很危险。这是我唯一一次发脾气，父亲斥责了我。我反驳说：“他们应该自己去取！”父亲在我身后弯下腰，对着我的耳朵轻轻地厉声说道：“你是不是想让我们都被杀掉？”从那以后，我开始非常温顺地为这些人提供服务。

我从厨房后的台阶上下去，地面上都是积雪。我听到附近建筑中传来低沉的声音。我走了过去，希望看看个究竟。两个年轻士兵正在凶狠地踢打倒在雪地上的哥哥。第三个年轻士兵靠在建筑上，吸着一只烟屁股。两个士兵正在胡乱地朝他的肋部、后背和脸上猛踢。哥哥没有还手。积雪被鲜血染红，与松树上的积雪形成了鲜明对比。松树在默默地见证这一场面，我则惊恐地向后退去。木台阶将我绊倒，摔伤了右肩。从那以后，我的肩膀就经常疼痛。我的胳膊也受到了伤害，我一累就会咳嗽。

我们辞去了旅馆的工作。父亲努力工作来养家。他和妈妈都试图为反法西斯战争做点儿贡献。尽管很多人参加了反抗活动，但是德国人仍然占领了波兰。我们通过一座设卡的小镇，在一个临时兵营式的旅店中住了一段时间。指挥官是一名上校，他是一个很不错的人，对事情经常睁一只眼，闭一只眼。不久，他也卷入了风云变幻的事件之中。

一天晚上，我们悄悄离开，进入乡村，沿着河边前行。前行一段后，需要到河对面去，河水奇冷无比。一个男人提出抱着我走。我趴在他的背上，他握着我放在他身前的两只手腕，另外一只手小心翼翼地摸索着前行。一群士兵沿着公路走过来，我们屏住呼吸一动不动。我们清晰地听到军犬在咆哮。不过，士兵们可能只是以为军犬发现了一头浣熊或者河里的小动物，或者他们不愿进入黑暗的树林。

安全之后，我们继续前进。我们乘坐的是没门的运牲畜的火车车厢，来到波兰东北部或者俄罗斯西部。火车咔嚓咔嚓地穿过山脉与水质清澈的河流，将抵达河边的一个建筑工地，我们全家都在那里工作。当我们登上一辆卡车时，

天上下起了鹅毛大雪。卡车沿着前面车辆留在雪地上的车辙缓缓前行。卡车发动机一直发出很响的声音。不过，我们希望它一直响下去，这样我们便不会在北部的冰天雪地中抛锚。

抵达目的地后，男人和女人被分别安置到了不同的营地。我们所住房间的一端有一个炉子，便盆摆放在前门附近。此时，我姐姐 15 岁左右。一天，冰雪刚刚开始化冻，她衣衫不整地跑回家，之前她曾为一名军官清理活动房屋。我的父母以前很少吵架，这次却因为要去欧洲的哪里而大吵大闹。结果是我们将乘火车离开，向南，然后再向东，进入俄罗斯东部或中国。我们都打扮起来，尽可能穿上最好的衣服，只带了一个小型野餐箱，然后便前往铁道附近的火车站。我哥哥戴了一顶帽子，以遮蔽在旅馆工作时因遭殴打留在脸上的伤疤。我很替他难过，假如他没有受到伤害该多好啊。我们一家五口看上去就像“盛装出行”的度假旅客。

我们找到了车务段段长。他嘴唇很薄，似乎总在微笑，眼睛是黑色的。我不相信他，但是我知道他是我们最后的希望。我们只能乘坐运牛车，里面只铺了一些稻草。我记得再次看到了那片蓝绿色的山脉。一摇一摆的车厢，加上铁轨发出的咔嗒咔嗒的声音，让人觉得十分安慰。黄昏时分，我睡着了。火车的启动和停止、车厢的断开与连接，让我模模糊糊地醒来。气氛有些异常。等彻底醒来后，我发现车厢里多了很多人。他们的双眼茫然地盯着某个方向。车厢侧面板条缝透进的阳光表明，火车行进的方向是错的。我们被出卖了。

我们没有按原来预想的那样向南，再向东。相反，我们向南，然后再向南，然后向北方和西方，驶向了一个拘留营。从火车车厢下来以后，铁轨旁边摆放了供牲畜行走的坡道，我们不得不沿着这个坡道走到一位军官面前。他的手偶尔挥动一下，告诉人们应该往哪里走。其实，大多数人早已知道应该如何分组。我的姐姐与其他年轻女孩一起走向一个坡道，登上一辆即将开走的卡车。父亲和哥哥走向另外一个方向，进入一个开阔的、没有茅草、四面围着铁丝网的院落。我母亲和我则走向另外一个方向。从此，我再也没有见过我的父亲、姐姐和哥哥。

我和妈妈与其他女人一起进入了一个兵营，我们穿着便服。我没有关于文身的记忆。我的确记得的是，一天，一名又高又胖的士官走进屋内，挥手叫其他女人让开，向我母亲走过来。就在那里，在所有人面前，她不得不躺在地板上，

这个男人则趴在她的身上。他甚至连脱掉自己的上衣。当时，我快要 13 岁了，感到极度愤怒，脸也变红了。她怎么可能躺在地上，让这个畜生蹂躏！我想冲过去，击打他的背。但是，妈妈伸出手，做出了制止的手势。

回忆让我越来越痛苦。我被剥掉衣服，丢进一个地窖。地窖很冷，但是我慢慢适应了。他们不给我食物和水。有时，门上的一扇小窗会突然打开，一个女人往里看一眼，然后又砰的一声关上。管道都经过了粉刷，近乎全白或淡黄色。天花板上有一个裸露的灯泡。我想，我失去了辨别颜色的能力。我能看到一面高窗上的格子，好像一个个小十字架。我试图记住每一件事，特别是我亲爱的家人。我一次又一次地想到他们。我不知道我在地窖里待了多长时间。我失去了意识。

然后，我好像被摆到了一张不锈钢桌上。一些身穿白色实验室服装的人们开始对我进行检查。我快要死了，但是还有一点儿意识。我感到疼痛，非常疼痛。我想，他们看了看我的肝脏，或者附近的什么器官，然后缝合。

随后，我被送回到母亲身旁。我躺倒在她的怀里，头枕着她的大腿。我看不清，但能模糊地看到她身边有一些女人。一位朋友站在附近。妈妈对我说：“不要恐惧死亡。”但是，我想活下去。她拒绝给我食物和水，希望加速我的死亡。她的朋友不断安慰着她。

第二天上午，十点刚过，我在一堆尸体上醒了过来。清晨的露水让我获得了一点儿生机，我发现一个身体很脏的人在碰我。当时，我意识到了两件事：第一，我的灵魂在云端朝着一道充满爱心的光线旅行；第二，在地面上，我的身体被火化，然后与其他人的灰烬一起被推入壕沟做成的一个公墓中。随后，我只感到难以描绘的美丽与爱。

过了一会儿，我两次试图重返地球：第一次，我在母亲腹中没有长到足月；第二次，我先天聋哑，在摇篮中便早早夭折了。最后，我记得今世出生的情景，在这一生中我能回忆起前生的众多细节。我认为，二次大战后，犹太人的灵魂能够重返的家庭所剩无几，所以上帝让我们降临到最接近犹太人的家庭中。对我来说，这个家庭就是能够激励我尽可能回忆前世生命，特别是二战经历的家庭环境，并促使我们最终接受那些悲惨经历。

我选择重新降临人世的原因是，我试图推动正义事业，圆满完成我前世中断的生命历程。在当前世代，我从事帮助穷人的社会服务工作，荣获了一次州



长奖和两次社区奖。此外，我还在很多领域取得了成绩，包括教学方面。今生，当我决定加入犹太社区，正式成为一名犹太人之后，一直困扰我的“二战”记忆便不再出现了。直到此时，我的内心才平静下来，今生结束时，我将圆满完成自己的人生使命。

回顾前世，我惊讶地发现，我能亲眼见证二战时期的重大事件。虽然我在很多地方进行了调查，可让我一直不明白的是，为什么我无法找到家人的任何图片。作为见证人和亲历者，我们应该经常出现在那些配有照片的重大事件中。一天，我观看了历史频道播出的一个节目《吉甸的特务》(*Gideon's Spies*)。它简单回顾了二战时期的一个画面，该画面是摩萨德（以色列秘密情报机构）最近公开的。我在背景中发现了一名男子，他就是我的父亲。他是一名特工和间谍。这就是此前我无法找到历史照片的原因——作为间谍，我父母不想被人拍照！他们一直站在照相机背后。电视节目称，摩萨德表示，只有间谍家庭所有成员都去世之后，他们才会公开间谍的照片。

知道家人都已过世，我放下心中的挂念，更加乐观地面对生活。我还获得了另外一种自由感。今生很长一段时间，我都以前世姐姐的目光观察事物，她克服了所有磨难，幸存了下来。二战后，她曾在欧洲旅行，有时还在巴黎逗留。随后的某一年，我的这种感觉消失了。看到摩萨德的照片后，我的另外一个感觉也消失了。我意识到，我认识和深爱的每一个人都死去了，他们的灵魂进入了另外一个阶段。

现在，出于众多原因，我还会回想起众多前世经历——进一步了解不同事物，获得智慧与理解，但是更多的是关于上帝和爱。如果能感到爱和被爱，一个人就能度过人生最黑暗的阶段，并能得到治愈。我一直怀抱着美好、善良与爱的情感。它们永远不会消失。

——凯伦·鲍登

凯伦美丽而感人的故事描述了仇恨导致的恐怖和爱心带来的希望。为这个星球带来和平的过程，需要鼓励与耐心。虽然克服无知是困难的，但这正是已蒙恩的灵魂必须完成的任务。在实现这一目标的过程中，我们可以获得大量帮助。

正如我们在前一章提到的那样，物理维度的生命充满了痛苦与磨难。我们

无法避免这一事实，我们以及我们亲人的身体将来有一天终将死去，无论出于事故、疾病，还是其他原因。但是，由于他人无知和暴力导致的额外痛苦是可以避免的。如果越来越多的人意识到尘世生命更加崇高的本质和人生真正的目的，犯罪、战争以及其他残酷行为都将减弱，并最终消失。我们的灵魂进程已经发展到了足够程度，我们完全可以决定终止所有偏见、所有仇恨、所有暴力和所有战争。这正是凯伦及志同道合者追求的人生目标。所有人都应该向他们学习。

精神生命应该选择富有同情心的道路，而不是使用暴力。

## MIRACLES HAPPEN 第9章 用精神去生活

像约翰一样，许多人不断在战争中死去，转世后又投入战斗和死亡的轮回。在某一刻，我们将意识到降临人世就是为了学习和爱。杀死一个人的同时，我们也杀死了自己的一部分。我们的肉体会死去，但必须以本来面目、以精神生命的方式去生活。

我们和亲人一遍又一遍地重返人世，在无数生命世代里与他们团聚。我们从一种肉身转变为另外一种肉身，而灵魂始终是一样的。一旦我们发现另外一个人是我们亲爱的灵魂伴侣，我们之间的鸿沟便会荡然无存。我们的怀疑会消除，内心会获得安慰，孤独与绝望则会消失。

我们通过人际关系来学习人生经验，这些关系为我们提供了爱与被爱的机会，以及实践耐心与同情的环境。人际关系也是一种检验手段，它为我们提供了反馈信息，告诉我们是否学到了一些人生经验。人与人之间是否表现出耐心与爱心，是否会感到恐惧或失望，人际关系在提供给我们答案的同时，也为灵魂的成长指明了道路。

下面讲述的故事就说明，人际关系是一座巨大的宝库，它教给我们如何获取其中的珍宝，加速精神成长。在这个过程中，我们不仅可以治愈自己和亲人的病痛，还有助于人世间所有生灵的成长与进步。

认识并肯定身边之人的灵魂价值是一种更高层次的意识状态。如果我们只看他们的外部特征，获得的认识必然是有限的、不完整的。与当前的身体特征一样，他们当前的性格只是一种短暂展示。他们拥有多个肉体和多个性格，但只有一个永恒的灵魂，只有一个持续的精神本质。认清精神本质，你便真正读懂了一个人。

事实上，你与任何人都存在着联系。当然，你与某些人的关系可能是短暂的，例如与一个餐厅侍者的关系，与一个商店售货员的关系，或者与路上一名司机的关系，他们中的每一个都经历过多个世代，变换过多种角色。每个人今生的身体都经历了婴儿期、童年期和青春期。他们将前世与今生的所有生命因素都带入了当前的时刻，都体现在他与你当前的关系之中。如果你能理解并肯定他们灵魂的美感与深度、所有历史与精神体验，你与他们的关系便会更加丰富多彩，也会更趋于完整。这样，你就是在和他们的灵魂建立联系。

## 荆棘之路

2002 年，我参加了你在洛杉矶举行的周末讲座。在此期间，我经历了一系列回溯体验，治愈了我长期遭受的精神痛苦。我经历了三次不同体验，但都与

同一个男人有关。今生，他曾对我说：“我对其他人从未有过像你这样的感觉。今生，只有跟你在一起最舒服，从来没有人像你一样吸引我。但是，你必须知道，虽然我们是灵魂伴侣，也并不意味着我们一定会结婚。我们不能。”

我回答说：“好的，但你必须意识到，我将永远不会回到你身边。”当时，我并不确定自己为什么这样说，可我知道，我的确是这样想的。

就在参加这个周末讲座时，我回想了我们两人的三次前世经历。在一次经历中，我们都是一位德鲁因牧师的学生，而且还订了婚。可在牧师死后，他却离开了我。在另一次经历中，我是他的弟弟。当我们一起奔赴战场时，他向我们的父母保证，他会照顾我。可是我们进入一座城市遭到敌人攻击时，他径自投入战斗，将我一个人留在了城门口。当时我还很年轻，战斗场面把我吓坏了。接着，一支箭射穿我的喉咙，另外一支射入我的胸膛，我比哥哥先死去。到了第三次经历，我再次成为一个德鲁因牧师的学生，他却成了一名战士。他与我父亲一起去作战，我则进入树林去研究树木的奥秘。当我从树林中返回后，发现城门已经被摧毁，城市早已变成了一片灰烬。我父亲与哥哥的战车就停在城墙外面。人们都死去了。我从马车上解掉一匹马，跑到了邻近的一座城市避难。

在这三次前世生命中，我看到他一直在重复同一个模式：他非常爱我，却总是自毁诺言将我抛弃。今生也不例外，我知道这是我最后一次来找他了。

最后一次回溯体验中，我坐在庭院的一张床上，试图让他过来拉起我的手。他看着我的手，伸出了自己的手，准备握住它。但是，他突然尖叫起来跑向荆棘之中，挥舞着镰刀开路，尽管伤口累累却浑然不觉。

我与我的向导一起坐在床上，我不知道他从何而来。我问向导，我已经指出了一条道路，他为什么还要在荆棘丛中重新开辟道路呢？向导告诉我：“你只能为自己做选择。你可以帮助他人寻找道路，但是他们有权决定是否接受你的帮助。你不能强迫他们接受，即便你是正确的。是否走你指出的道路，必须由他们自己来决定。如果他们过分恐惧，他们就会按照自己的意愿重新开辟一条道路。你对此别无选择，只能为他们和自己的损失默哀。”

透过婆婆的泪眼我低头看去，发现自己体内好像有某种迹象。“我怀孕了？”我说。但向导说：“只限于这里，在你的世界中并没有。”我不明白这怎么可能，向导做了进一步的解释：“你在体内看到的只是等待降生的愿望，并

非你与一个男人的孩子。如果你不回头的話，它就可能成为你自己，它只是等待降生的你。你可以选择拥抱那个孩子，让他开花成长；你也可以选择在荆棘丛中执拗前行，让他死去。只有你能够做出这一选择，正如你的爱人可以自己选择一样。”

我选择了让它开花成长。虽然与砍伐荆棘相比，我选择的道路有时显得更加困难，但我知道这是一项正确的选择。我仍然会迷失方向，仍然会忘记，仍然需要在我跌倒时有一只手把我拉起来。与满身盔甲拒绝所有人靠近相比，我更愿意接受那些伸出的援手。

在这次讲座中，布莱恩、卡罗尔和众多学员以及其他专业培训过程中的人们，都向我伸出了援助之手，我也希望获得他们的帮助。同样，我也希望自己能以某种方式去触动他们。我知道，我们都是人生旅途的同路人。

——费思·苏珊

费思选择了勇敢之路。命运引导我们抵达决策地点，但是我们的自由意志将指引我们选择走哪一条路。不过，她的爱人并没有像她那样勇敢而聪明地做出选择。

在你出生之前，灵魂就会规划出你未来的人生轨迹。谁是你生命中重要的人，什么时候与他们相遇，选择谁做你的父母，你是做一名教师、一位艺术家，还是其他某种职业？命运会将你置身于这些具体环境，它会让你在某个特定的时间遇到某个特定的人，甚至设计好见面的地点。它安排你遇见的人通常是前世与你一起生活过的人，你们存在某种因缘。他们甚至可能是你的心灵伙伴，可以帮助你获得更大的精神成长。

你一旦遇到他们，便会动用自己的自由意志：你是留下来，还是离开？你是在荆棘丛中开辟一条新路，还是握住他人伸出的援手？你可以选择爱他们，与他们成为朋友、同事或者夫妻；你也可以拒绝他们，认为他们没有达到你的期望，与你的宗教信仰不同，或者生活在世界的另外一个地方。这些都是你的选择，是你的学习过程。一切都是心灵成长蓝图的一部分。

这些决定行为确定了不同的未来：与他们在一起的未来，没有他们的未来，等等。这是命运与自由意志共同作用的过程，也是万事万物有趣的根源。

先进的灵魂可以指明方向，为你照明道路，却无法为你决策。从根本上讲，人生道路是一种内在历程，所有人必须自己做出决策。费思的最后一次回溯是一个暗喻，告诉我们如何做出明智的决策。同时，她的精神向导也对这一过程给出了具有说服力的解释。读了费思的故事，我本能地想起了大师们通过凯瑟琳向我传递的信息，凯瑟琳是我在《前世今生》一书中描述的那位患者。即使是大师们也无法为我们做出这些决策，我们必须坚持信念，亲自攀登这些精神阶梯。

## 找回温情

“我知道，它来了，”他气喘吁吁地说，脸上露出恐惧的神情，“越来越近了，我能听到爆炸声。”他的下巴僵硬，呼吸急促，脸上的肌肉紧绷着。“问题是，我什么都看不到，看不到壕沟上面发生了什么。”他的声音更加紧张了，焦虑感明显增加，恐惧感也越来越强。我知道必须马上采取措施，避免体验内容让他崩溃。

“让我们回到一个更早的、快乐一些的时间，”我用温和的声音说，“在爆炸发生前的一个时间。”

约翰深深吸了一口气，然后呼出来。他重新在椅子上坐好，脸色也慢慢好转。虽然他身处 21 世纪得克萨斯州奥斯丁的心理诊所，但是精神却陷入一种非同寻常的意识状态。他的意识回到了将近一百年前巴伐利亚的某个地方，在那里感受着自己的前世生活。

早在成为治疗师以前，我便对轮回转世概念产生了浓厚兴趣。还是个小男孩时，我就经常想，在另外一个世代里，我是个什么样的人。成年之后，我通过《前世今生》了解到布莱恩·魏斯博士的工作。经过魏斯博士的直接培训，我发现他与其他许多所谓的精神导师或著名讲座培训师存在明显的差异。他拒绝以耸人听闻的方式宣传自己的工作，不害怕谈论回溯疗法的局限性，会提醒人们回溯本身并不能以科学方式“证明”轮回转世的存在。但他坚信，回溯疗法具有很强的治疗效果。

人们为什么需要进行前世回溯呢？如果只是让患者想起自己是中世纪的农

民，这种回忆远远不够。能够产生治疗效果的回溯，不仅包括理解一个负面模式或重复出现的问题的根源——这种模式或问题通常持续多个世代，而且涉及某种情感释放，这样才能从根本上全面地消除问题。

约翰是一位成功的科学家，他对转世轮回具有好奇心。但是，他来向我寻求前世回溯治疗的原因是他与别人交流有困难。他 60 多岁，头发稀疏，胡须花白，眼神犀利。他的妻子说，有时他显得既冷淡又疏远，两个已经成年的孩子与他的关系也不太好。最初，约翰与我接触时恭敬而礼貌，却没有热情。

约翰向我简要表达了他对能否被催眠的怀疑，我不禁想到，此人肯定做不了沃尔玛超市的门童。我曾对数千人实施过催眠，包括单独和集体引导，尽管事前很多人也表达过同样的怀疑。虽然我认为在违背客户意愿的情况下催眠难以成功，但我也相信，只要给催眠师足够的时间，在某种程度上，绝大多数人都能被催眠。我甚至认为，我有 90% 以上的客户在第一次尝试前世回溯体验时便能进入足够深沉的催眠状态。

想到这些，我开始缓慢又温和地对约翰实施催眠，同时一直提醒他，只要他愿意，任何时候都可以终止催眠。慢慢地，在我的指导下，他的催眠状态越来越深。达到昏睡状态 30 分钟后，我建议约翰进行回顾，了解到底哪些前世事件导致了他长期的情感冷漠。潜意识引导他进入了第一次世界大战，当时他是一名德国列兵，正身陷暗无天日的壕沟战中。我担心这一事件可能有些令人困惑，并且作为开头来说可能过于激烈。于是，我引导他继续往过去走，以便让他更好地理解这次战斗经历。

在我的指导下，约翰描述了他在那个世代少年时期的经历。他出生于一个中产阶级家庭，兄弟姐妹六人，生活在一个风景美丽的农场。他爱上了一个名叫海尔格的乡村姑娘，他看到自己到她的农舍向她求爱。“事实上，我并不了解她。此前，离开教堂送她回家时，我曾吻过她一两次。”他脸上露出愉快的笑容，“但是，我觉得我爱她，想和她结婚。她的家庭背景很好：家人勤奋，是那种优秀的公民，我也是。”约翰自愿入伍，要“报效祖国”，因为只有这样才能挣到足够的钱迎娶海尔格。

让我惊讶的是，约翰对新兵训练营的回忆充满了快乐。战友和军士之间充满友谊，他的精神受到了鼓舞。“有些人很聪明，有些人很愚蠢，但是他们都是好人。和我一样，很多人都来自农村，我们每天能吃上一顿热饭。”他略带惊讶



地笑着说。显然，这种待遇超过了他的期望。

接着，约翰讲述了没完没了的行军经历。“虽然很累，但不是特别糟糕，真的。你的两条腿可以交替着休息。”他说道。显然，这是当时士兵中普遍流行的一个自我安慰的笑话。“问题是，你不能躺下休息，你必须没完没了地前进。你必须这样做，必须……”他使劲吞了一口唾沫，拼命克制着自己的哀伤与疲惫，他一直都是一名优秀的士兵。然后，他有些突兀地笑了笑，好像要摆脱内心的沉重。“大家不断开玩笑，并且继续前进。”

在我的指导下，约翰将时间向前推进，他进入了战壕，焦急地等待着战斗开始。“我们知道，战斗马上就要打响了，”他充满了不祥的预感，“但是，我们不知道开始的具体时间。我们等待了好几天。”

我问他是怎么打发那段时间的。“我们大笑，开玩笑，”他苦笑着说，“但是，我们从不谈论家人与女友。那种话题过于痛苦，过于隐私。我们担心如果这方面考虑过多，很可能会产生临阵脱逃的想法。”

突然，约翰紧张起来。“开战了，”他说着，同时闭着的眼睛不住地转动，“战斗打响了，四处都是火光和浓烟，我什么都看不到。”他的呼吸非常急促，“噢，上帝！噢，上帝，我们只是朝着黑暗射击，甚至不知道自己在干什么，而且……而且……”他的声音渐渐微弱下去，充满了恐惧。

我提醒他，这些只是他的记忆，在催眠状态下观看这些场面不会对他造成身体上的伤害。他现在在我的办公室，这里是安全的。

“好的，”他说，“现在结束了，我不再感到疼痛。”他停了很长一段时间，脸色有些迷茫，“我俯视着战场，到处都是尸体。我知道我的尸体就在下面，可我只能看到自己的一条腿。”

我突然明白了，他的意思并不是说只能看到自己的腿，而是他的尸体只剩下了一条腿。他的痛苦越来越强烈，眉毛也拧成了一个疙瘩。“真是太糟糕了。士兵们都是好小伙，军官也是一个好人。”约翰的脸色变得非常凝重，并大声喘着粗气。一滴泪从他的眼里淌出来。“既然大家都是好人，为什么会发生这种事情？”他的嗓音有些嘶哑，“为什么？”

我沉默了几分钟，好让他进一步消化内心的情感。过了一会儿，他重重地叹了一口气。

“远处地平线上出现了一道光。”我看着约翰，他的脸好像沐浴在一片温和

的光芒之中。“那里很安静，没有硝烟，没有爆炸，”他的脸上露出向往的神情，“我想，那是太阳。不，等等，”他有些疑惑，“不对，它比太阳明亮。硝烟已经完全消散了。”

“你正在向那道光靠近。”我小声说。约翰的表情变得柔和了，战斗的恐惧渐渐消失，他发现自己正在明亮、神圣的光芒中飞翔。或许他正在接触某种永恒的东西。柔和、平静的笑容浮上他的脸庞，他的眼睛被一种与之前不同的泪水浸润了。

我问他，在这次生命历程中学到了什么。

“那一生，我既忠贞又勤奋，今生也一样。我看到了战争的愚蠢，但我也认识到它是不可避免的。”这似乎可以解释他今生的某些行为。他曾参加社区志愿服务，希望为“社会进步”贡献力量。大学时，他又弃笔从戎，参加越战。他说：“无论如何，他们都会让我入伍。”

最重要的是，约翰意识到，在那两次生命历程中，他都压制了个人情感，避免去了解他人的感受。“我学会了不去感受，不去询问战友的私人事务。在战壕中，如果问这种问题，会让人觉得过于无礼，会让对方受到伤害，”他说着，泪水再次流了下来，“但是，现在不同了。我必须询问孩子和妻子的感受！”他懊悔地哽咽道，“他们不是士兵——他们是普通人，他们希望告诉我他们的感受，我也想知道……我知道……我知道。”

他哭泣了几分钟，我轻轻地把手放在他的肩头。我意识到，在这场持续三个小时的前世回溯中，约翰解开了自己的心结。如果是利用传统疗法达到同样的效果可能需要数月。他认识到，他不与他人谈论私人情感的习惯虽然适用于战争环境，但是在家庭中根本行不通。接受回溯治疗前，在前世意识的影响下，约翰一直避免与人讨论自己的情感。

作为一名治疗师，我知道，前世回溯疗法并不是一颗“奇妙的子弹”，不可能通过一次治疗解决所有的生活问题。然而，在全国各地巡回讲座的过程中，我引导数千人进行了回溯体验，发现前世记忆具有极大的治疗潜力，可以治疗各种创伤，为患者带来欢乐。一位女士意识到，她的丈夫是她前世的情人，今生再次与她团聚，这种意识为她的婚姻注入了新的活力。一位兼职艺术家了解到自己前生是一名天赋异禀的画家后，便全身心地投入了这一职业。一个男子对医生心存恐惧达 30 年之久，但是当他回忆起自己恐惧的根源是前世部落时期

一位医生未能治愈他的疾病后，恐惧便随之消失。尽管回溯体验五花八门，但是患者都得到了治愈。

——格雷格·翁特伯格

对于格雷格允许并鼓励约翰回顾前世经历，汲取相关经验，理解这些事件与今生的联系，我感到非常高兴。约翰曾以战友的方式对待自己的家人和朋友，但在现世生活中他们并不是战友。在这种生命回顾的过程中，治疗师引导患者提取并理解被忆起的生命中重要的主题与教训。如果患者在前世回溯中感受到了身体死亡的过程，他的意识便能感觉到自己从那具躯壳上飘浮起来，进入充满光芒的、宁静的精神状态。治疗师在这时开始帮助患者进行生命回顾，提出一些问题，比如，“刚刚结束的这次生命给你带来了哪些启示？”确定相关的启示后，治疗师可以接着问：“这些启示与你当前的生活存在哪些联系？”然后确定这些联系是治疗过程的一个关键。单纯重温前世还不够，只有先理解再与今生相联系，才能产生治疗效果。

在前世回溯治疗过程中，治疗师应经常使用这种疗法来帮助患者进行生命回顾。然而，在每个世代的终点，当我们死去，意识离开我们的肉体时，所有人都会经历另外一种形式的生命回顾。此时，生命回顾并不是在治疗师指导下完成的，而是在我们的精神向导或其他智慧生命的指引下进行的。当美丽的光芒充满我们全身，意识便被指引着回顾我们在尘世所有作为的结果。我们会看到被我们伤害的人，感受到他们的情绪反应，并被加倍地放大。同样，我们也可以感受到我们帮助的人和喜爱的人的情感，这也被加倍放大。这样，我们便能审视所有的人际关系，深刻感受我们引发的愤怒、伤害、绝望等所有负面情感，以及我们产生的感激、欣赏、爱和希望等所有正面情感。通过真正理解行为产生的后果，我们便能深刻体会到仁慈与同情的的重要意义。

在我们刚刚阅读的这篇文章中，作为治疗师的格雷格展示了第一种生命回顾的形式。在你即将读到的下一个故事中，一位患者将展示第二种生命回顾的形式。无论在人间，还是在天堂，我们的灵魂都拥有无数学习和成长的机会。

像约翰一样，许多人不断在战争中死去。我们出生后，在一场战争中死去，转世后又投入战斗和死亡的轮回。我们将在某一时刻意识到，我们降临人世就

是为了学习和爱。暴力、仇恨和杀戮都是错误的。杀死一个人的同时，我们也杀死了自己的一部分。我们未能学习这一人生教训，所以我们不得不从头再来。从更深层次上来讲，我们永远不可能被杀死，因为我们是灵魂，是有意识的。但从物理维度来讲，我们的肉体会死去，所以必须去制止暴力行为。我们必须以本来的面目，以精神生命的方式去生活。

## 一次对同情的探索

1999年，我在圣母山接受了布莱恩的培训。我宛如一只快乐的豚鼠登上舞台，布莱恩指导一位治疗师对我进行了回溯引导，使我回忆起自己作为17世纪的一名法国僧侣的生活经历。在那个生命时期，我有过一些神秘经历。但因为担心他人评论，我从未公开谈论过。我与一名共事的僧侣建立了亲密关系（我今生的第一任妻子），我认为上帝从来不会惩罚或谴责某个人，并将这一秘密告诉了他。这位僧侣朋友同意我的观点，但是拒绝与我一起“公开”这一认识。然而，正因为在他的友谊的支撑下，我愤怒地与修道院院长弗朗西斯科神父展开对峙。他认为我亵渎神明而打我耳光，然后剥夺了我的圣职，将我驱逐出教会，赶出教堂。我的那位朋友一直保持沉默，无动于衷。当钟声响起时，他与其他人一起默然地看着我离去（我的前妻一直担心我抛弃她，这大概也是一个原因吧）。震惊之余，我伤心而绝望地爬上附近一座山峰。我感到越来越冷，最后在风雪之中被冻死，这无异于一种自杀。

有趣的是，在引导训练即将结束前，我不由自主地对一些生命片段进行了回顾。我看到了其他潜在的选择，以及这些选择可能出现的人生结局。我应该以更加温和的方式接触弗朗西斯科，即使不能在修道院引发一场革命，也可以推动进步，促使大家更多地关注上帝的慈悲与仁爱，而不是地狱与罪恶。这样，将有更多的人加入我们的宗教，让更多穷人得到安慰，因为很多穷人相信，贫穷是上帝对他们罪孽的惩罚。

在后来进行的一次回溯体验中，我特意回顾了弗朗西斯科神父的一生。我很想知道，在催眠状态下，我是否可以体验他人的生活，一位学员成功地引导了我。我看到童年时期的弗朗西斯科被父亲打得遍体鳞伤。看到他在地面上翻滚

哭叫，我非常直接地感受到他的情感痛苦。事实上，他父亲认为，可以通过责打的方式将他内心的“恶魔”驱赶掉，以疼痛的方式让魔鬼离开他的身体。一时间，我对这位昔日宿敌充满了同情。毫无疑问，可怜的弗朗西斯科从童年起便认为自己罪孽深重，天父又对他充满了愤怒，于是他便以同样的方式去惩罚他人。最后，我们的灵魂相聚在一起。他向我道歉说，他并不理解自己的行为，我则泪流满面地原谅了他。

今生，弗朗西斯科神父变成了弗兰克，做了我的咨询顾问。他既是一名治疗师，更是一位身心健康的导师。今生，我做了他多年的忠实弟子。在我回想前世记忆前，我曾对弗兰克表达过质疑，我认为他没有给我足够的情感支持。他说，孺子不可教也。其实我们两个人都是对的。早在前世回溯前，我不断敞开自己的心胸，接受他的指导；与此同时，他与我的共鸣也越来越多，他改变了我的生活。事实上，我们可谓教学相长，共同取得了进步。

——格雷格·翁特伯格

在地球这所学校中，我们有很多需要学习的东西——一生肯定无法全部学完。同情、希望、信念、非暴力、宽容、慈善、理解、平等以及其他人生教训，需要我们用很多很多世代才能学完。我们被给予无数机会向他人还债，修补与他们的关系。格雷格与他的导师在两方面都做到了。我们也能获得类似的治愈效果，即使对方是最难以亲和的伙伴。通过理解与耐心、爱心与宽恕能够修复所有关系。

选择耐心与善良之路可以为我们带来难以估量的回报。我们并非为此才选择这条道路，真正的回报出现在实践过程中。无论如何，回报总会来临。通过理解与洞察，格雷格和弗兰克能够言归于好并从中受益。他们的关系达到了一个更高的精神境界。

认识意味着从一个更加完整的视角进行观察。看到弗朗西斯科童年时期遭受毒打，格雷格产生了一种新认识，从而促成了治疗效果，这就是一个很清晰的案例。现在，格雷格深刻理解了童年经历对弗朗西斯科成年后行为和价值观的影响。获得这一认识后，格雷格放弃了自己原有的判断，原谅了弗朗西斯科。作为一种额外回报，格雷格与弗朗西斯科今生化身弗兰克之间的关系也得到了

进一步深化。

正如你前面阅读的来世疗法揭示的那样，我们的未来并非铁板钉钉不可改变，不存在固定的、无法更改的未来之路。这是一个充满可能性的系统，只是某些结果实现的概率更大一些罢了。一种可能的结果，可能的未来，很有可能发生，但是这种可能绝对不是必然的。格雷格在上文中描述的潜在选择正好呼应了这些未来概念。如果在 17 世纪他选择了更为温和和更少对抗的方式，他的人生可能会呈现出完全不同的结果。他的未来生命，包括现在作为格雷格的生命，也会改变并改进。他与弗兰克的关系将会从一个更加有力和更加健康的层面开始。从根本来讲，这一过程所花的时间并不重要，毕竟我们一直在进步。每前进一步，我们的精神道路便会愈发清晰。

辛西娅的故事也探索了学生与老师这一关系，她以动人的笔触描述了爱的永恒本质。

## 灵魂伴侣的回归

2010 年夏天，我有幸参加了你举办的培训讲座。在此之前，我已读过你所有的书，从你的书中我获得了新的信仰体系，并想和志同道合的人分享交流。这一信仰体系包括一个永无止息的进化循环，我们爱的人将永远陪伴我们左右，帮助我们获得最大的人生教益。

我今年已经 61 岁了，但从二三十岁时开始，我就开始重复做一个相同的梦。在这个梦境中，我生活在维苏威火山，是一个 19 岁的年轻女孩。我爱上了一个城里人，但由于文化禁忌，我被禁止与他交往。之后，当大地开始震动、岩浆开始喷发时，我在水边找到了一个带遮篷的避难所。这时候一个男人跑了进来，他正是我的心上人。他一句话都没有说便紧紧抱住了我。我知道，他也深爱着我，尽管这不被允许。梦境就此结束——没有痛苦，没有经历死亡，只是深深地感到，我们心中彼此眷恋着对方。

这个梦境时而出现，一直持续了 30 多年。当有人向我推荐了你的书后，梦境的强烈情感、生动形象、重复出现等特征，使我意识到它可能是存在于我灵魂记忆中的一次真实的生活经历。进一步读了你的书后，我将与今生有关的事

实片段拼接了起来。

14岁时，我被送往教区学校学习。我在那里认识了一个男人，他是我的老师，听到他声音的一瞬间我就有种似曾相识的感觉。我们成为朋友，中学期间我做了他四年的学生。之后，我仍然与他保持着联系。后来，我与另外一个男人结了婚，但这位老师在身体健康时经常造访我家，一直持续了12年。在他来访时，我和丈夫以及女儿都会殷勤地招待他和他的朋友，并为他们提供了住宿。一次拜访过程中，我和丈夫发现，我的女儿和这位老师是同一天出生的，只是年龄差了50年。

我内心深处对他一直存在某种好感，但我在很小的时候，并不能真正理解这种好感，也不知道该如何处理这个古老的记忆。在听了你的讲座并见证了其他人的故事之后，我向他讲述了整个经历，并说我认为在某个前世我认识他。此后不久，他便患了重病。我经常去探望他，并不时给他的家人打电话，询问他的情况。经过药物治疗，现在他的病情已经得到了控制。他对我非常感激，将我视为他的朋友、导师和特别代理人。如今，我扮演了教师的角色，而我们再次相遇。毫无疑问，我深信我们再次相遇就是为了相互扶持，确保对方的快乐与成长。

通过观看历史频道，我还得知我原来生活在赫库兰尼姆，一个靠近庞贝的小镇，后来被维苏威火山严重损毁。最近，人们在码头发现了几具尸体，即避难者的尸体，当初他们可能以为那里比较安全。一边端详着地图，一边看着他们的尸体残骸，我知道那就是我遇到自己心上人的避难所。我对他的爱已经持续了好几个世纪。

在你的讲座期间，我在催眠状态下重新讲述了这一故事。今天，这个男人与我保持着非常愉快的关系，我每周都会与他通几次话。他喜欢听我女儿取得的进步，他和我丈夫都非常尊重对方。我感到了安宁与快乐，因为我知道我们的关系是永恒的。

——辛西娅



一座火山的力量根本无法与一个灵魂伴侣的力量相比。灵魂伴侣的爱并非永远是浪漫的。这种爱是永恒的、无条件的，它超越时间与空间。不过，它也

可能表现为父母与子女之间的爱，亲密朋友、兄弟姐妹、祖父母或堂表兄弟姐妹之间的爱，再或者其他柏拉图式的爱。或许，你的灵魂伴侣是你在大学某一课程的教授，他在这一领域的热情与学识影响了你未来的职业轨迹。一旦你完成这一课程的学习，你们便沿着各自的轨迹继续前进，你们今生的合作也就此结束。

我们拥有众多灵魂伴侣，并非只有一个，而且我们的心灵是永远相连的。有时，这种联系只发生在非常短暂的时间内。然而，即使短暂的联系也能彻底改变一个人的生活。与获得的人生教训、指导与提醒相比，相聚十分钟、十个月或者十年并不重要，重要的是你会发现与这些人存在的某种熟悉感。即便只是短暂的接触，也会产生某种共鸣。心灵伴侣会一次又一次团聚，相互影响，这可以说是因缘，或是命运。

辛西娅与老师的心灵联系得到了全家的认可，毫无嫉妒、憎恨或恐惧，这一点非常好。无条件的爱不会要求任何回报。这种纯粹的爱永远不会造成依赖或者债务。它只是简单地存在着。它是一种绝对的能量，永远不会枯竭。它能瞬间将分离数百年的生命联系起来，保证所有心爱的人永远紧紧相连。

下一则故事的作者卡拉实践了这一理念，她在这种爱的驱使下找到了自己的妹妹，这种爱是无法用时间和强度来衡量的。

## 姐妹情谊

几年以前，我有幸在纽约欧米加学院见到了你。在一次培训即将结束时，你还剩下一些时间可以引导别人进行童年回溯，我很高兴地做了志愿者。起初，我对上台接受引导表现出自己的疑虑，但我知道你有高超的技术，便对你深信不疑。其实，我对于会出现什么样的回溯体验也很好奇。

回溯引导开始不久，我的脑海中便出现了一个记忆。那时我只有四岁。复活节的早晨，我拉着两岁妹妹的手，帮助她走下台阶。我们都很兴奋，我甚至能回忆起脚踩在地毯上和睡衣接触肌肤的那种感觉。我们走下台阶，看到许多复活节篮子，还有一只小鸡！我有点儿担心，生怕我家的哪只狗会把它吃掉。不过，那的确是一次非常快乐的回忆。



从催眠状态醒过来以后，我的情绪有些激动，随即哭了起来。有人问，这是一次非常快乐的回忆，我为什么要哭呢？现在，我和这个妹妹正在闹矛盾，两个人已经互不说话了。我能记得的只有对她真实、纯粹的爱。我怀念我们之间的亲密关系，今生的大部分时间我们一直都保持着这种关系。

这次回溯体验给我最重要的启示是，只有爱才是真实的。所以在周末讲座结束后，我主动联系了妹妹，向她讲述了这次回溯体验。我们两人在电话里都哭了，然后又大笑起来，询问对方：“那只小鸡最后怎么样了？”这次回溯体验让我和妹妹冰释前嫌，重归于好。至今，我们仍然保持着亲密的关系。我们两人又参加了你的一次讲座，进行了一些集体回溯训练。并且我们都意识到，我们曾以多种不同的关系共同经历了多个世代。

我将永远珍惜那天在讲台上接受回溯体验的情景。它永远地改变了我的生活。

——卡拉·怀特

卡拉对童年的短暂回忆揭示了一个非常重要的道理：爱永远不会终结，永远不会停滞；爱的力量是绝对的，永恒的。姐妹二人分别为四岁和两岁时的一次纯真记忆，让卡拉意识到姐妹情谊的迫切性与重要性。与此相比，两人暂时的不和已经无足轻重。因此，一个电话就让两人的关系马上修复了，其间的愤怒与伤害都得到了宽恕。

卡拉受到的启示适用于我们每一个人。我们曾让多少暂时的斗争、争执与误解剥夺了自己与生命中重要之人相爱的喜悦？很多时候，我们的自我与自尊成了阻碍。我们是否有勇气像卡拉那样，拿起电话来治愈关系的创伤？

其实，爱可以超越一切。

## 一家英国酒馆

我和丈夫参加了在纽约举办的“无所畏惧”的讲座。第二次回溯体验后，我们交流自己的所见所感时，我提到了自己曾经待过的一家酒馆。

丈夫回答道：“19 世纪的一家英国酒馆吗？”

是的。简而言之，他也来到一家 19 世纪的英国酒馆，但是进不去，只能通过窗户往里看。他描述了室内布置，只是没有看到人。

他描述的正是我在回溯体验中待过的那家酒馆，不过我当时是一名吧女（甚至可能是妓女），后来是他将我勒死了。现在，我们离婚了，虽然与这次回溯体验无关。

今年夏天，我正在一个活动中心阅读魏斯博士的一本书时，一位朋友向我询问了书中的内容。我向他讲述了我的回溯经历，包括在酒馆被杀害的经过。他倒吸了一口冷气，提醒我说，我和前夫在康涅狄格州拥有一座 1887 年建造的维多利亚式别墅，当初，前夫只希望重新设计其中的“酒吧间”。不知为什么，我从未将这两件事联系起来。然而，这位朋友的提醒完全正确。我的前夫的确按一座英国酒馆的风格对整个房间进行了彻底改造，包含一个红木吧台和一个英国斗牛犬俱乐部风格的飞镖室！

——邦尼

同时回忆相同的前世场景是对记忆的一种确认，潜意识对当下场景的再创造也一样。但这次已经不存在暴力，这就是很大的进步了。

灵魂联系并非总是和谐与安宁的。心灵伴侣也可能是有毒的，如果他没有像另一半那样获得同等的发展和完善。邦尼的前世回忆证明了这一理念，下一则故事又是一个佐证。

## 信任与欺骗

2009 年，我在纽约接受了魏斯博士为期一周的培训。现在，我在澳大利亚从事前世回溯治疗工作。我非常喜欢这种疗法。我的梦想是为普通大众服务，让他们用这种轻松的方法摆脱各种痛苦，重获自由，尽情享受生活的乐趣。

第二年，我在澳大利亚悉尼举办了一次培训讲座，其间结识了一位很棒的

女士。她的经历可能有助于我们去认识，为什么许多妇女努力怀孕，而有的干脆选择不要孩子。

夏洛特是第一个同意上台接受回溯演示的学员。首先，她的回溯从她看到自己站在鹅卵石上开始，她的周围有很多商店。她是一个脏兮兮的小女孩，11岁左右，身穿肮脏的衣服和围裙。那个场景是在1845年的英格兰。我要求她回家，但是她不能——大街就是她的家。

夏洛特对父母没有任何记忆。她继续回溯到五岁时，一次车祸夺走了她父母的生命，使她成了孤儿。孤儿院里寒冷又孤单。她有一位朋友，是一个名叫萨莉的四岁小女孩。她们两人相依为命，互相照顾。她发现萨莉正是她今生最好的朋友。

随着回溯的进一步推进，夏洛特发现自己已经19岁，并说自己爱上了一个男人，而那个男人便是她今生的前夫。怀上他的孩子后，夏洛特感到非常高兴，同时也相信他非常爱她。

不久，一种极度的悲伤攫住了她，她哭了起来：“他抢走了我的孩子！他抢走了我的孩子！”她只是一遍又一遍地重复着这句话，不断啜泣着。她爱上的那个男人是个有妇之夫，十分富有，只是他的妻子不能生育。由于妻子没有生养，他便设计诱骗了夏洛特，然后将她生下的孩子抱走了。

我引导她继续前行，叙述她下一次见到儿子的情景。她很容易地在往前推进。此时，她的儿子已经是一个20岁的英俊小伙，衣着考究，正从一座有着巨大立柱的政府建筑中走出来。一看到儿子，她的心便狂跳起来。他长得眉清目秀，夏洛特感到非常骄傲。她看到孩子的父亲和母亲走在他的身后。夏洛特不想和儿子说话，因为觉得自己的外表很寒酸。不过她看到他能得到这种优裕的生活还是很开心，而这是她无力为儿子提供的。

时间继续推进到她去世的那天。夏洛特发现自己的外形非常衰老，但年龄并不是特别大。她死在了街上，那也是她曾经住过的地方。这一生给她留下的教训是，不要过于相信他人。

在她的当前生命世代里，夏洛特没有生育。她还告诉我，那天晚上稍晚一些的时候，她给自己最好的朋友（即同为孤儿的萨莉）打去电话——萨莉目前在英国生活——向她讲述了这个故事。让她极为惊讶的是，当她讲到那个男人抢走了她的孩子时，萨莉说：“那是因为他的妻子无法生育。”

“你怎么知道？”夏洛特问。

“我不知道，”这位朋友答道，“但是，我就是知道。”

——托妮·瑞丽

担心再次失去孩子，或因为这样那样的原因，使许多妇女有意识或无意识地决定放弃怀孕。夏洛特是否在为一次更早的生命世代偿还业债，我们不知道。但是，如果她知道她的爱人借人生子的计划，那么那对夫妻在未来的世代必定要向夏洛特做出补偿。因为任何人都无法摆脱因果报应的法则。我们必须对我们在前世伤害过的人做出补偿。只有在补偿的过程中，以及在为其他人献出爱心与同情的时候，我们才能在精神道路上迅速前行，而我们的心灵感应能力也将得到提高。

夏洛特在 19 世纪的世代，人们还可以表现出更多的爱与同情。她在那个世代的情人完全可以表现得更为善良与关爱。孤儿院本应该提供更多的支持，更好地养育孩子，而不是让孩子感到“寒冷与孤独”。社会可以更加慈善，这个信赖他人的女人便不会露宿街头，孤独死去。然而，似乎只有萨莉能够理解她，体贴她。

与之相比，我们现在生活的这个世界并没有发生太大的变化，善意、助人与仁慈依旧是普世美德。只有这样，夏洛特和我们才能在更深层次上安全地信赖他人。

夏洛特和她的情人有过数次机会，偿还他们之间的业债，像精神生命那样相互对待对方。下一则故事的作者朱迪也被给予了多次机会去发展她与心灵伴侣的关系。今生，她曾无数次与帕特里克相遇；将来，她还会有更多机会与其相遇。

## 希望你在这里

中学时，有一次我正坐在斯普林菲尔德家中门前的台阶上，这时一个邻居家的男孩与他的朋友帕特里克走了过来。帕特里克坐在我身边开始与我说话。

他非常可爱，好像很喜欢和我聊天。我记得我问了他叫什么名字，可是我没听懂。于是我让他拼写出来，可他在名字中间使用了撇号，这让我感到颇为奇怪。根据记忆，我记得那个名字是“P’ draig”。我问他，元音在哪里，他只是笑了笑，没有回答。

我的朋友走过来，说帕特里克父母正在找他。其实他并不想走，但只能无奈离开，因为他与父亲之间有矛盾。后来我听说，他又被父亲打了。

他离开后，我向一位邻居询问帕特里克的姓名。邻居说，他不是本国人，他父亲的行为有问题，他可能会被遣返回国。根据我的回忆，帕特里克被父亲打得很惨，甚至惊动了警察。我很同情他。当晚睡觉前，我为他进行了祈祷。在我的记忆中，这是我第一次为他人祈祷。

上高中时，我曾在一家商店打工。一个男孩每天都到店里来和我说话，而且他总是非常神奇地出现。我问他的名字，他说：“帕特。”他来自爱尔兰。我经常问，他在我身后站了多久。他总是笑一笑，不做回答。几个月内，我们建立了深厚的友谊。然而，有一天他告诉我，他不能再来看我了。他离开后，我伤心地哭了。我的脑海中浮现出一个想法，将来有一天我还会遇到他，而且他会成为我的丈夫。这个想法让我感到安慰。

还有很多其他的事情：上完法语课后，一个男孩在离开教室前总会拍我一下，问候一声。我感觉与他之间有着某种强烈的联系。我很喜欢在我们称为“墙”的地方与他交谈。我记得大学期间，我几乎每个周末都去泽西海滩的一个夜总会。舞台上有一个负责灯光音响的人，他经常盯着我看。我认为他很可爱，所以向他笑了笑，挥了挥手。可是在那个夜总会，我总感觉有人在注视着我，便不再去了。可我有一种奇怪的感觉，就是可能浪费了命运为我提供的认识舞台上那个人的机会，我们之间本来还可以发生更多的故事。还有一次，我的朋友提到他的一位同事名叫帕特里克，并且出生于爱尔兰。虽然朋友很确定地告诉我，此人并非我记忆中的帕特里克，但我总认为他就是。我为朋友烤制了香蕉面包和南瓜饼，让他带着去上班，并与帕特里克分享。最后，我忘掉了所有这些经历，与另外一个人结了婚。

从我上次见到帕特里克 30 年后，他通过互联网与我进行了联系，并要求与我见面。刚刚见面时，我没有认出他来。他问我是否真的记得他，然后注视着我的眼睛。我认出了那双眼睛——一种模糊的昔日影像。接着他说，我们应该

进行一次真正的约会。到了再次约会时，我们在心灵上的深深相通令我感到害怕。我强烈地感到他将成为我的丈夫。我又很担心，因为上一个男人抛弃了我。随着交谈的深入，我意识到他一直都在我身边：与他父亲在一起的时光，“墙”事件，还有法语课程。我向他询问了我的朋友，也就是他的同事。结果，我发现帕特里克就是与我朋友一起分享我手艺的那个人。他也是那个夜总会里在舞台上处理灯光音响的那个人。

我与帕特里克在一起的最后时光是 2008 年 7 月，我们进行了一次美妙的约会。但由于距离遥远，那之后我们再也没有见面。我与帕特里克最后一次谈话就发生在我参加你讲座的前一周。他说，让我回去后向他讲述我的体验。我还提到让医生给我的心脏做个检查。那一周，就在我接受心脏检查几分钟前，我收到了帕特里克去世的消息——他自己的心脏停止了工作。他在楼梯上摔了一跤。心脏病可能是在摔倒之前发生的，也有可能是从楼梯上滚下去时发生的。我连说再见的机会也没有了。

帕特里克去世后，我们还有过交流。这些经历告诉我，爱是永恒的。当我第一次赴约去见他的时候，我曾祈求上帝，如果我遇到的是我一直思念的那个人，请给我一个暗示。当我在收音机上听到平克·弗洛伊德的歌曲《希望你在这里》时，我看到天边闪过了一颗流星。我认为，这就是上帝给我的暗示。后来，我将这件事告诉了他。他说：“我们是同一个鱼缸里游泳的两个迷失灵魂。”这是这首歌中的一句歌词。

在他去世后的某一天，我要去看牙医，我要求帕特里克和我一起去。我说：“在我到达那里之前，请再让我听一遍那首歌曲。”就在我刚刚驶入牙医诊所的停车场时，歌声便响了起来。听着收音机里播放的这首歌曲，宛如电流通过我的全身。我喜欢这首歌，他也一直和我在一起。接受诊疗后，我直接开车回家了。一进家门，女儿便拿着她画的西德·巴雷特的画像走了出来——巴雷特是平克·弗洛伊德乐队的创始人之一。我从未向她讲述过与帕特里克的的故事以及这首歌曲对我的意义。画像的旁边写着一行字：“我们是同一个鱼缸里游泳的两个迷失灵魂。”

——朱迪

我们对爱总是如此小心翼翼。我们停下来，我们迟疑，我们找借口，我们胆怯，

我们走开。但是，爱从来都对我们不加试探。它不断回到我们身边，一遍又一遍地尝试，并创造新的机会。爱是永恒的。

爱还是不朽的。只要我们愿意停下脚步倾听，便能听到它的歌声。即使亲人去世后，我们也能闻到他们的气味。我们能看到他们派出的信使：小鸟、动物、天空，以及其他迹象。我们能感到他们的触摸，能接到他们的信号，能感到他们的存在。

正如平克·弗洛伊德在另外一首歌中演唱的那样，也正如帕特里克一定会告诉朱迪的那样：“我一直在这里。我一直用同一双眼睛看这个世界。这只是一生。这只是一生。”

## 分裂的灵魂

现在是 2001 年，我正与自己的一生挚爱一起生活。我呼吸着的是爱，看到的是爱，我自身即是爱。我对自己的感受比以往任何时候都更强烈。我感到了自己的力量与魅力，我为自己的完美无缺感到荣幸。我的家庭是美好的，我拥有最优秀的孩子，最难以置信的出色男人。我感到自己是无敌的，所以我很成功。我有点儿像一台造钱机器。我的生活似乎已经无法更加完美了。我发现了性爱最深刻的秘密，身体里的每一个细胞都是有感觉的。我非常快乐。我已化为爱的本身。

2004 年的夏天来临时，他走了。他必须选择继续在北美与我生活，与我和儿子一起建设美好人生，或者重新返回他在南美的祖国。我必须选择让他离开，或者将他留下来，这两者我都能做到。我们两人都知道，我们的爱不会改变，不会被时间影响，不分过去和未来——爱就是爱。

时光一年又一年流逝。我再也无法承受沮丧这种奢侈品，于是我开始反击。我的收入急剧下降，开始用存款支付每月的账单。我开始生病，免疫系统也在跟我对抗。我越来越绝望。躺在床上，我进行了认真思考，准备重新部署我的人生重点。因为上帝与我同在。我重新返回日常生活，可我已经无法重新回到过去的状态。我想，他带走了我的欲望，让我变成了一副躯壳。我的大脑在说，我必须将门关上，忘掉他。但是，我的心却渴望他的抚摸，我的灵魂却在完全

且无法遏制地爱着他。

去年，我开始借助你的光盘引导自己重返前世生命。我的前世与我的今生相连，我理解这一点。回溯期间我获得的最难以置信的真相是，在 1850 年前后的一个生命世代，我发现自己就在今生我所爱的这个男人的躯壳里。我就是他，这个让我今生感到完整与完美的男人，这个教会我如何爱自己的男人。正是由于这种爱，让我学会爱上宇宙万物。

我过去是他，我现在也是他。

在前世，我认为他（也就是我！）完全不负责任，抛弃了自己的妻子。他这样做根本没有原因，完全是出于无知和自私。我前世的妻子是我今生一位失散十年的好友。在那个世代，她体贴、美丽、聪明、有趣。今生，她保留了这些优秀品质。

在多伦多参加你的讲座期间，我又回到了那段生命，体验极为生动。我看到自己在他的身体里，除了自己，谁都不关心。我还看到我孤苦伶仃地死在一座火车站。我应该汲取什么教训呢？如何保持孤独，如何担负责任？当时，我并未理解这一教训。离开妻子、朋友，我感到非常内疚。这种痛苦是无法用言语来表达的。

回溯过程中，我亲爱的朋友和我的叔叔来到我身边。今生，他们都已离去。他们来到我身边，就是为了安慰我，让我平静下来。回溯过程中，我感到深深的愧疚，然后开始哭泣，哭到无法自己。“好的，没有关系，没事啦。安静下来，好的。”他们不断这样安慰着我。

我在稳扎稳打地学习自己的人生教训。今生，我具有很强的责任心。我独自养大了我的儿子，努力工作让他获得最好的生活。我爱的那个男人（也就是我！）现在也很有责任心。回到祖国之后，他也养育着自己的孩子。

我们终于获得了人生教训，担负起了自己的责任。而且，是独自一人。为什么是独自一人？难道，我们是一个分裂的灵魂吗？

——维尔莉特

即使死后，我们的亲人也会在另外一个世界，从精神维度帮助和指导我们。维尔莉特描述了被好友和叔叔安慰的情景，实际上这两人都已去世。在回溯状



态中，我们原有的精神障碍得到放松，于是就能更加清晰地感受心灵家人的帮助。

真实、持久的幸福和快乐不可能通过依赖他人获得，这是一种内在状态。情人可能离开，但是爱不会。这是我们的真正本质。维尔莉特就在学习这些难以理解的教训，正在探索一种永恒的内在的爱。她的业债就是感受 19 世纪 50 年代那个不负责任的自己及其决定所产生的影响。现在，鞋子穿到了另外一只脚上。她亲爱的朋友，也就是她前世的妻子，早已原谅了她。

这段记忆中存在一个寓意。她是否是她前世的爱人？她的潜意识是否在向她展示前世与今生的联系和业债，是否在向她指明需要学习的教训？或许因为她就是前世抛弃妻子的那个男人，维尔莉特便将两个男人合二为一了。

进一步回溯体验能够让我们找到明确的细节。但是，真正的工作已经完成了。

马克和凯瑟琳是一对夫妇，他们的故事将结束本章讨论。通过前世回溯，他们描述了自己的人生历程。他们的回溯体验不仅帮助他们相互了解，而且也从更深层的水平认识了其他重要的家庭关系。

## 对手的回溯

在我这个世代的青年阶段，我那慈爱尽责的母亲总是挑剔我交往的各个女朋友，尤其当她认为我们的关系可能进一步发展时，她的反对便愈发强烈。这让我有生以来第一次对她感到了困惑。我经常告诉她，给我的女友一个机会。最后我得出结论，母亲可能认为我的女友会抢走她独生子的爱。

20 多岁后，我在研究生学年刚刚开始时就在法国当英语助教。在此期间，我遇到了凯瑟琳。我们是同一座城市不同中学的两名英语助教。我来自英国，凯瑟琳来自美国。我们建立了非常亲密的关系，直到后来结婚并准备在美国定居。

我在第一段结尾得出的结论仅仅是个开始，从我在 1976 年订婚到母亲在 1992 年去世的 16 年中，她总是不断给我制造矛盾。她用信件和电话等各种手段来控制我们，当我们到英国去看望她以及其他家人时，她也总是莫名其妙地发脾气，原因只有她自己才清楚。我们很快意识到，她试图给我们的关系制造裂痕。为此，我们只能形成统一战线。事实上，我们中的确这样做了。我母亲发了一堆牢骚，尽管她不再试图操纵我们的关系，但是发脾气还是常有的事。

在母亲生命的最后两个星期，我一直在医院陪护着她，她的癌症已经到了晚期的最后阶段。就在我抵达医院前，癌症诱发中风使她失去了说话的能力，但是她的听力和理解力依然正常。尽管过去 16 年中我们发生过许多的不愉快，在她弥留之际能够陪在她身边，我仍感到十分欣慰。她去世后，我和凯瑟琳经常回忆她反复无常的性格，希望我们与她的关系能够更加和谐一些。

又过了 15 年，我们开始阅读魏斯博士的书，并使用了他的培训光盘。从第一次回溯开始，我便发现自己很容易返回前世生命。在一个早期世代的记忆中，我是英国德比郡一家大庄园的经理，时间是在 19 世纪。我发现，我在那个世代的妻子是我今生的母亲，我感到极为惊讶。相反，凯瑟琳则是庄园的一名雇员，也可能是一名厨师，或者厨房的一名工作人员。对此，她在回溯体验中已经得到了证实。在那段生命中，我和凯瑟琳彼此都很喜欢对方，但由于我已经结婚，我和她只能维持一种柏拉图式的关系。

随后进行的回溯体验为我们提供了更多的详细信息。我认为，那个庄园应该就是查茨沃斯庄园，因为在那段生命世代中发生了一件事，即我与妻子（我今生的母亲）一起去巴克斯顿购物，那是距离查茨沃斯庄园最近的一个小镇。当我正和妻子在商店购物时，凯瑟琳与庄园的一些雇员走了进来。我转身向凯瑟琳和其他人打招呼。等我再看妻子时，发现她的脸上流露出一不悦、失望与鄙夷的神情，这些表情我曾多次在我今生母亲的脸上看到过，特别是凯瑟琳与我订婚之后。

在另外一次回溯至那个世代的体验中，我患上了呼吸性疾病在家休息——这个疾病最终也导致了我死亡——凯瑟琳顺路过来看望我，我再次看到了妻子脸上出现这种表情。此前，我曾帮助一位农夫料理绵羊产崽，天上突然下起瓢泼大雨，我患上了感冒。后来，感冒发展为气管炎，最后演化成肺炎。巧合的是，今生的童年时期，我曾数次感染气管炎。

我们掌握了大量证据，证明灵魂的确能够集体轮回转世。凯瑟琳、我母亲和我是否在其他生命时期一起生活过，我们并不清楚。在开始前世回溯前，我们将母亲对我们关系与婚姻的反应归结为占有欲和控制欲。而在那段前世生命回溯以及冥想、反思和其他精神功课的共同作用下，我们认识到，母亲的反应很大程度上来自于恐惧：她担心失去我，也担心失去以我为中心营造的现实。我们可能会轻松地说，她没有必要担心失去前世忠诚的丈夫或今生爱她的儿子。

但是，对她来说，这种恐惧是实实在在的，它以我们前面描述的那种方式表现出来。今天，我们能够以同情的眼光去理解她的行为与反应。我们知道她是一个受伤的灵魂，我们希望她能获得内在的安宁与痊愈。

前世的众多方面都会在今生重演，这一点非常有趣。按照年代先后，我曾回溯了不同生命时期，包括印度贵族的妻子、罗马参议员、中世纪的欧洲建筑商、铁匠、英国内战保皇派骑兵、专业宫廷琴师、水手、庄园管家、法国专业女歌剧家、二战之前以及二战的大部分时间在柏林生活的一位年轻德国人（今生的上一次生命）。今生，我对建筑和建造以及音乐都很感兴趣。我作为业余歌手在演奏会上演唱，最近还开始学习钢琴。我喜欢出海，我和凯瑟琳曾在游艇上为乘客讲述航海史。在两次介绍过程中，我演唱了水手小调。那么，我在今生的职业是什么呢？退休前，我在学校教授了32年法语和德语。虽然为了学习这两门语言我付出了时间与精力，但是我几乎毫无困难地就掌握了它们。

前世回溯是个人成长的一个极有价值的工具。尤其在存在因缘联系的情况下，前世回溯可以帮助我们精神层面对现实更加深刻地理解。我们降临人世都要学习人生教训，治愈精神创伤，并帮助其他灵魂实现这些目的。今生能够以心灵伴侣的方式重新团聚，相互关爱，实现人生回报、完善生命，并且最重要的是获得精神力量，我和凯瑟琳倍感欣慰。我们找到了自己的生命罗盘，它就是“爱”。

——马克和凯瑟琳

三角恋比我们想象的要复杂持久得多。今生的母亲和儿媳曾是19世纪的情敌，那段生命的嫉妒也延伸到了今生。尽管他们之间的关系发生了变化，马克前世的妻子变成了他今生的母亲，但是她仍然存在不安全感。前世回溯可以治愈这些情感创伤，如果马克的母亲愿意并有机会回溯那段德比郡的生命，她或许也能从中获益。

许多情感和感受都可以从前世延伸到今生。愤怒、爱、担心失去或分离、敌对、怀疑、担心背叛、亲近、无助感、过度保护等等只是其中的一部分。如果我们能回想并释放这些问题的前世根源，我们的关系便能得到改善，便能焕然一新，清晰明了，将注意力放在当下。至此，所有前世的负担都会被放下。

如果从今生来看，某些人际关系莫名其妙，或者一些问题显得有悖常理，则暗示着它们很有可能源自某个或多个前世生命。

为了成长与发展，我们的灵魂总会重复团聚。了解前世，可以治愈当下，照亮未来。

马克和凯瑟琳以一个极为恰当的比喻结束了他们的故事，也结束了本章讨论。“我们找到了自己的生命罗盘，”他们写道，“它就是爱。”爱是最精准的罗盘，它可以指引我们在地球崎岖的道路上前行，引导我们走向天堂，回归我们的精神家园。无论何时我们在森林中迷失方向，它都能温和地提醒我们，告诉我们正确的人生方向。爱的力量是神奇的，它拥有准确无误的智慧。爱是工具，是方向，也是目的地。它为我们指明方向，它本身就是方向。爱是我们的本真。爱是我们的真北<sup>[1]</sup>。

---

[1] 导航上提到北极与领航员相对的位置的名词。

## MIRACLES HAPPEN 第 10 章 智慧动物的爱

沃尔特正用手从河里掬水送到爱犬面前，因为它过于虚弱，已经无法自己喝水了。不久，那条狗便死了。沃尔特感到非常孤独，心中充满了哀伤。我问沃尔特从这段生命经历中学到了什么。他的回答简单而发自内心：“爱。”

从人类出现开始，我们便与动物存在着密切联系，并与它们共享这个星球。我们与众生相连，但隔离的假象加重了这个世界的痛苦与灾难。动物也有灵魂，也有它们需要学习生命启示。比如一只蝴蝶，它的生命短暂而辉煌，这就是对现实世界的一次猛烈体验。如果你能摆脱前世的束缚，顿悟自己今生的使命是飞翔，你便能获得精神与物质的蜕变。乌龟的寿命很长，它也会经历众多的生命启示。在漫长的一生中，它见证了生命的无常和一切都会烟消云散的真理。动物还能扮演人类的导师。蜂鸟吸吮生命的甘露，提醒我们品尝生命的琼浆；狗则一直是忠贞与友爱的象征。看看那些小小的蚂蚁如何不知疲倦地协同工作，构建极其复杂的城市与文明，我们便能理解团结与坚韧的力量。所有动物都在告诉我们，什么是无条件的爱，什么是直觉与本能，我们要怎样以无畏的精神去面对生活。

宠物可以帮助我们完成死后的转变。在我们去世并离开肉身之后，它们频频出现在另外一个世界，迎接并安慰我们。它们也会转世，并已被众多宠物“主人”证实。在我们某个特定的生命阶段，它们能多次返回我们身边，为我们提供帮助。它们还能在来世与我们重新团聚。

它们对我们的爱永远不会终结。为了主人，它们情愿牺牲自己。这样的事，人类却做不到。

动物是无所不在并充满爱心的生命，如果我们迷失方向，它们会引领我们重新回到正确的精神之路。从这方面讲，即使是我们的飞鸟、马匹和其他宠物，都有牧羊犬的部分特征。

我们经常说，猫有九命。事实的确如此。所有的动物和人都有九命——而且，还要多得多。现在，能够分享这些生命是多么幸运的事情啊！

## 魔法记忆

我是一名职业动物沟通师，对人类与动物关系的深切了解能够产生治疗效果，多年来这一现象一直让我感动。我与爱马“魔法”的关系，是我生命中最强烈和最复杂的情感关系之一。我们非常亲密。但多年来，我们的关系也导致

了一些难以解释和难以解决的问题，尽管我们曾聘请了多名训练师。一天，在我的威斯康星州养马场，我正在努力体会我对“魔法”的情感有多深，我的意识进行了穿越：首先，我回忆了在今生有关它的事件，然后返回古代，感受印第安人与马匹密不可分的生活。这些景象使我理解了我与它当前的冲突，还发现我与“魔法”之间的心灵联系，这为我打开了一扇门，抚慰了我内心深处的痛苦，尽管我并不知道它的存在。

2006年夏天，我对“魔法”的情感变得愈发强烈了。当气温抵达顶峰时，我内心的挫折感也达到了前所未有的程度。

“我对你非常生气！”我站在它面前高声尖叫道，苍蝇围着我们嗡嗡直叫，我将马鞭举过头顶，准备抽打它的背，“我恨你！我恨你！”

我紧咬着嘴唇，用手掌击打了它的脖子。我踉跄着走了几步，感到身体僵硬，胸口憋闷。犹豫之下，我转过头面对着它，在它湿润的眼睛里看到了我的影子。它黑白花的身体就像我们旁边冷冰冰的金属门一动不动，然而它脖子上的肌肉却在紧张地颤抖。

我扔掉马鞭，瘫倒在马厩的泥土地上哭起来。“我这是怎么了？”我哭喊道。我对自己的爱马产生了如此强烈的敌意，这让我既愤怒又震惊。我将头埋进运动衣里，继续哭泣。

就在我坐在地上哭泣时，运动衣上熟悉的马匹气味变成了鼠尾草的幽幽芳香。我坐起来，脱掉运动衣，翻转过来寻找鼠尾草，结果只在衣服上发现了几滴色彩黯淡的泪痕。我又吸了一口气，飘浮的香气再次充满我的鼻孔。鼠尾草的香气就像一个通道，让我进入了过去，又回溯到一个前世，我的脑海中也出现了各种画面。我闭上眼睛，跟随这个熟悉的气味，穿越时空重新回到六年前第一次见到这匹让我又爱又恨的马的情景。

当时，我正在一个马厩工作，我和“魔法”就是在那里第一次相见的。它只有三个月，瘦弱的身躯让我感到似曾相识。我的心里闪过一个念头，它是我的。几周以前，我曾向守护天使祈祷让我拥有一匹新马，天使告诉我，我的马儿即将出现。天使还说，我们将拥有非常密切的关系。我们两个都曾在大火中幸免于难，实在令人难以置信。它在烧着的干草中跑过时，腿部被烫伤，这也让我想起了自己汽车着火的可怕场景。我的汽车被一辆拖车撞倒，着起火来，我陷

在车中动弹不得。最后，我穿过火海逃了出来，这也是唯一的求生之路。我一直拼命想忘掉这次创伤，但是始终做不到。我们彼此需要对方。随着时间的推移，我将帮助它治好腿伤，它也将帮助我治愈内心的伤口。

一起生活六年之后，“魔法”倔强无礼的新性格逐渐显现出来，使我们最后两年的关系变得无法忍受。然而，在短暂的安静时刻，它不断告诉我：“对不起”、“请原谅”。一匹马为何如此关心这些话题呢？我惊讶地发现，它让我暴跳如雷，这是我对任何人或动物从未有过的。

一天晚上，当我和朋友玛丽一起划皮划艇后，一切变得清晰起来。

“天黑了，我们把皮划艇从水里拉出来吧，”我颤抖着说，一边望着坏鱼溪浅浅的水面，“我不知道为什么每次来这里都会心里发毛。这实在没道理。每一次来我都会感到恐惧，尽管我们来这里好多年了。”

我们两个一起把船沿着泥泞的河堤拉到了草地上。我们需要用卡车将船弄回家，我把卡车停在了不远的养马场，穿过邻居道格的干草地是最近的捷径。然而，我并没有马上动身，而是感觉应该多待一会儿，谈论一下今天最开心的事情。

突然，我感到一只有力而温和的大手放在了我的背上。这只手温柔地按着我，就像一个朝圣者触摸一块圣地一样。我没有恐惧，反而用背部去抵靠他柔和而深沉的按压。我的理性告诉我，肯定是道格。我转过身，但是面前只有小溪泥泞的堤岸，一个人都没有。我甩了甩头，困惑地眨了眨眼睛。

“玛丽，一个男人刚才摸了摸我的背。我发誓，我没有疯。”

“我知道。”她说。

“你知道？为什么？”

“我刚才看到大约 20 个人站在你身后。他们身穿——不，你看，”她耐心地说，“用你的心去看。”

我闭上眼睛，深深吸了一口气。然后，我问谁在那里。马上，一大群印第安人站到了我面前。他们对我很友善，并用传心术告诉我：“我们爱你。你在这里，我们非常高兴。请你明白，我们原谅了你。所有的过错都被赦免了。”

那个用手触摸我背部的人看上去充满智慧，就像一位值得信赖的父亲。他身边站着一个高大的女人，她散发着爱，并亲热地拥抱了我。然后，每个人都



让我体会到了不可思议的被拥抱的感觉。“我们将帮助你充分了解事情的原委，原谅自己，也原谅它。”他们说。

我知道，他们说的是“魔法”。不过，我并不清楚我为什么需要原谅，也不知道“魔法”与此有何关系。

我睁开眼睛，与玛丽一起走过黑暗的原野。我体内的骨骼在震动，感觉自己就像一粒种子在发芽、变化、成长。我不知道自己是否为此做好了准备。但是，种子已经在发芽，在成长。

几周以后，在一次深入冥想中，我看见了完整的景象。我看到自己的前世是一名印第安女人，有孩子和丈夫。

“嘿，停下！”我说。丈夫搂住我的腰，我咯咯地笑着央求他。他站在我身边，我能感到他高大的身躯散发出的热量。

“我要抓住你啦，夏娜。”他蹲在盖在我家泥地上的兽皮上，笑着说。他大大的眼睛流露出顽皮的光芒，并在我和小女儿之间来回蹦跳。

“你只是一头小熊，小熊，”我说，“你认为自己高大威猛，应该被称为大熊吗？不可能！你永远都是我的小熊。”我一边逗他，一边抱起女儿阿亚莎，跑到了屋外。

“噉，”他的两只大手做成了爪子形状，叫道，“我来了！”我抱着阿亚莎，穿过树林，跑进田野。“我来了，夏娜。你们最好跑快一点儿。”

我低头看了看女儿柔软稀疏的黑发，然后像小猫一样快速躲进了我家的马群中。当我们走进开阔的草地时，一股风带着土腥味吹到了我们脸上。看到身边五颜六色的马匹，黑的、白的和金色的，小阿亚莎高兴地咿咿呀呀说着什么，胳膊也起劲地舞动着。

藏在马群中，我透过“魔法”白色的鬃毛向外张望，看看丈夫追来没有。我刚刚嘟囔了一句：“爸爸呢，阿亚莎？”突然，我听到“扑”的一声，一双温暖的大手按住了我的肩膀。我飞快地转过身，看到他就站在我们身后。“你是怎么过来的？”

“噢，老婆，我可是一名快步如飞的武士。”

我扬了扬眉毛，然后点点头。此时，“魔法”毛茸茸、黑白花的鼻子碰了碰我，好像也要分享我们的快乐。我揉了揉头，它的动作不太温柔，我感到有些疼痛。“你的这匹马真不礼貌，”我生气地说，“你应该将它卖到另外一个部落去。”

“绝不，”他说，“它有力气。”

“不行，它会伤害我们的。”我说。然后，影像便消失了。

前世的生活消失后，我睁开了眼睛。这个小故事让我意识到，我非常爱我的丈夫和女儿。我对那个部落的归属感植根于我与他们的关系。“魔法”也是前世生活的挑战。我放松了双肩，知道它的无礼举动并非仅限此生。

一周以后，我发现自己又看到了前世的另外一个场景。一个男人躺在阳光下的草地上，一些人低头对着他哭泣。有人向空中挥洒鼠尾草，同时静静地哼唱着。一个壮实的女人站在旁边，身穿兽皮和珠子做的裙子，胯部放着一个小孩。在她旁边，一个年轻的黑发女人跪在地上，她身上穿着一件朴素的鹿皮衣服。

鼠尾草的气味充满了我的鼻孔，就像那天在马厩和“魔法”在一起的感觉。我小心地走过绿色田野，希望看清这些都是什么人。然后，我看到跪在地上恸哭的那个年轻女人是夏娜。这次，我变成了一名旁观者，而不是亲身经历者。

阳光照在她的头发上，反射出一道亮丽的彩虹。她的双手在胸前来回舞动，撕扯着她的衣服。我将目光从她身上转移到躺在地上的那个男人。那是“小熊”。我看见他的头在流血，染红了草地，我的脸上现出痛苦扭曲的表情。他已经停止了呼吸。即使是死去了，他的脸仍闪耀着善良的光辉。他的长发缠绕在一起，从头部散落下来，覆盖着一块岩石。鲜血染红了石头，苍蝇嗡嗡地在周围盘旋。我慢慢转向左侧，看到一匹黑白花的马肃穆地站在旁边，皮制缰绳从它头部散落到地面上。“魔法”？我的头脑一片混乱。噢，天啊，你是否与我丈夫的死有关？难怪我一直对你心怀愤怒啊。

在我盯着“小熊”的过程中，景象慢慢模糊起来。我弯下腰，仔细端详着那个女人的面孔，呼吸变得微弱了。突然，我心中充满了难以名状的哀伤与痛苦。这的确是我的生活。她失去丈夫的痛苦弥漫到我的全身。她的爱人已经离去，她感到极其孤独。

夏娜从地上抓起一把野草，瘫坐在地上。她张大嘴巴，可是听不到她说什么。我向周围望去，恳求大家的帮助。然而，没有人看到我。她扔掉手中的野草，

目光呆滞，丧夫之痛刻在她眼神里。我希望用传心术向她传递信息，一切都会好起来。将来有一天，你会生活在这块地对面的一座房屋之中。你会好起来。但是，她听不到我的声音。

那个壮实的女人向摇摇摆摆走开的女儿喊道：“回到这里来，阿亚莎！”她似乎没有注意到悲惨的场景，踉踉跄跄地向母亲走来。夏娜翻身坐起，拦腰将女儿抱在怀中。她双手颤抖，掐了一把女儿裸露的皮肤，孩子随之哭起来。她将女儿推倒在地，眼神中冒出怒火。夏娜扫视了一遍族人，盯着每一个人的脸，同时紧紧地咬着嘴唇。他们将目光移开，盯着自己的脚，在土上来回挪动。那个身材魁梧的女人抱起哭喊的阿亚莎，离开了人群。

另外一群人发现出了事，奔跑着赶过来。“怎么了？”他们马上问道。

一个身材高大梳着灰色发辫的男人走上前说：“‘小熊’骑着‘魔法’骑得太快，太不小心了。我们都在旁边观看，不住地喝彩。突然，‘魔法’不听话地掉了头，滑进一个壕沟，他们一起摔倒在地上。‘小熊’摔在石头上，当场死去。”

刚来的一群人走到“小熊”身边，向他默哀。我看到我的前世也就是那个印第安女人从死去的丈夫身边站起来，走入人群，她那个身材魁梧的女人怀里接过女儿。她把女儿放在胯部，默默地走了。没有人跟着她。

夏娜走过长满黄色野花的田地，向树林走去。高大皮厚的树木散发出一种浓烈的泥土气息，溪水沁人心脾。她沿着长满野草和铺满树枝的山坡向下爬去，一只手保持着平衡，另一只手抱着美丽的女儿。

流水的声音雷霆般震耳欲聋。夏娜走进湍急的河水，水淹没了她的大腿。她对抗着河水，慢慢向深处的急流走去。她把女儿从身上解下来，将她胖鼓鼓的身体浸没在旋涡之中。她深吸了一口气，将女儿往水面下按去。夏娜双臂僵硬，阿亚莎幼小的身躯已经瘫软。夏娜面向流水，最后一次感受了一下女儿柔软的肌肤，松开了手，看着自己的梦想和宝贝女儿漂进树林和黑暗。

她尖叫着，发疯似的撕扯着自己的头发。她跳上岸，跑入森林，穿过原野，回到丈夫已经冰冷的尸体旁。看到夏娜没有抱着亲爱的孩子，族人们非常惊讶，彼此搜寻着，看看他人是否替她抱着那个小女孩。

“不！”一个人喊道，“她刚才带着女儿走的！”

“小熊”的弟弟哈南抓住她的胳膊吼道：“孩子呢？”

夏娜抽出胳膊，给了他一个耳光。他撞向夏娜的腰部，将她推倒在地。

那个身材魁梧的女人冲过来，眼睛中喷射出怒火。“赶紧去河边！”她尖叫道。五个印第安人跑过原野，穿过树林，冲向溪流。他们拼命在河边的树林中搜索，哗啦啦的水声回荡在四周，挥之不去。

“你们太迟了！”夏娜对他们吼道。她怒视着“魔法”哭喊道，“我的亲人都死了，这一切都是因为这匹黑白花的马！”

那个身材魁梧的女人脸上现出恍然大悟的神色，小女孩的确死了。她摇了摇头说：“将她放开。”众人满怀厌恶与震惊地离她而去。

景象越来越暗，我返回了今生。低泣中，我睁开双眼。我坐在自己的卧室中，内心充满哀伤和感激，终于明白我的族人为何要重新回到我身边。虽然很艰难，但是我知道，我能得到真正的治愈了。

羞耻是一根丝线，将我的生活串联起来。无论我多么努力，都找不到问题的根源，直到“魔法”将我带上爱、安宁与自我宽恕的道路。

智慧动物带给我们的爱让我们获得解放，这种爱简直不可思议。在爱马的坚持和前世家人爱的恳求下，我终于明白没有什么过失是不可原谅的——尽管这种过失可能过去了多个世代。

——艾瑟·沃伊特

艾瑟以极富感染力的描述，让我们了解了动物对人类生活的重要性。动物可以告诉我们什么是无条件的爱，它们经常为此倾尽一生。它们的爱并不取决于我们的行为。它们的爱非常坚定，从不动摇。我们无须努力便能得到这种爱。它是无偿给予的，也不会随意收回。我们可以了解这种爱，并深刻感受。

正如“魔法”的故事展示的那样，动物也会轮回转世。它们的灵魂或许不像人类那样富于个性化，也许它们的家族或群体的灵魂交织在一起。但是，这种差别并不重要。

愧疚与羞耻都是负面情感，会给我们带来巨大的不适与障碍。造成这种现象的部分原因是，我们认为自己未能达到某种程度的思想与行为标准。由于未能达到某种内化和高尚的行为准则，我们对自己倍感失望。因此，我们的失败

会导致愤怒，愤怒则指向自身，沮丧与失望也会随之而来。

然而，整个过程是可以避免的。

前世记忆是一名优秀教师，一旦你汲取了相应教训，便没有必要一遍又一遍地重复回忆，否则只能阻碍学习上的精进。你要学习前世教训，然后将它忘掉。在今生和所有前世，我们都犯过错误。清晰地认识错误，我们才能改正，然后不再重犯。强烈的内疚、羞耻和愤怒将遮蔽我们的视野，模糊我们应该汲取的教训，结果只能导致错误重演。这些负面情绪阻碍我们的成长，偷走了我们的乐趣。非评判的意识有助于消除负面影响，帮助我们重新找到方向。

“魔法”转世的目的就是为了让艾瑟学习这些人生教训。它打开了前世之门，展现出前世人生中如此多的悲惨、损失、哀伤和羞耻。它还将倾其一生帮助艾瑟建立前世与今生的联系，让艾瑟宽恕自己。“魔法”的动力是爱心，宠物对我们的爱是无限的。我们可能对它们感到愤怒，对它们大喊大叫，甚至打它们，但是它们会安静地等待教训的充分展现。“魔法”等待了六年。事实上，它可能永远等下去。

动物向人类传递重要信息的机制可以体现为各种形式。“魔法”对艾瑟进入前世起到了推动作用，并帮助她获得了认识的巨大转变。下一则故事中的小狗奥齐采取了一种更为直接的传递方式。它以自己极为真诚的方式证实了来世的存在，还告诉它主人的朋友，尽管她的丈夫已经去世，但是他一直没有离开她身边。

## 存在的证据

我要求朋友希勒维和我分享这个可爱的故事。下面便是她讲述的内容。

我嫁给了一个名叫罗伯特的好男人，但是他已经去世了。

在他去世几年后，我拜访了好友玛拉，她曾在12年前见过罗伯特。我和玛拉不在同一个地区居住，所以我们没有机会经常见面或者相互走访。

玛拉提出要为我进行一次读心练习。她曾在佛罗里达州参加过你的讲座，并对很多人进行过准确的读心训练。我将罗伯特的结婚戒指交给了她。她拿在

手中，我们相对而坐。玛拉背靠着窗户，我背对着房间。她的马耳他犬奥齐在我们旁边的地板上睡觉。

我们都很安静地坐着，等待玛拉收到信息。她将收到的信息告诉了我。我问她：“我怎样才能知道罗伯特和我们在一起呢？”

突然，我们听到了一声巨响。我转过身，一幅小小的装在相框中的罗伯特照片躺在我身后的瓷砖地板上。边上是奥齐，它的身体也只有相框两倍大而已。令人吃惊的是，罗伯特的这幅照片保存在卧室，而且放在一些包裹和一个大皮箱后面。

到底是什么力量让奥齐醒来，从地板上站起来，走进卧室，然后将照片带到了客厅中？过去和今后，它都没有做过类似的事情。

我走进卧室查看，包裹和皮箱都没有挪动。地板是瓷砖的，如果奥齐将相框拖过来，我们肯定能听到。相反，它将相框咬在口中，走了四米多远，然后放在了我身后的地板上。我不太确定它是怎么做到的，但是我和玛拉都相信，罗伯特的确和我们在一起。他帮助奥齐将照片运到了客厅，然后砰的一声放在地上。这是罗伯特回答我那个问题的方式！

——玛拉·戈贝尔

动物的本能意识不像人类的大脑和思维受逻辑和分析能力的限制。因此，它们能够更加有效地以各种频率、振动和振源进行交流。或许，罗伯特发现直接与奥齐沟通更加方便，于是引导它实施了一系列较为复杂的活动——找到特定的照片，将它从房间的角落里拿出来，然后掉在希勒维身后。这难道有什么好奇怪的吗？

沃尔特·雅各布森是一位精神病医师，他在博客上记录了在欧米加参加我的一周培训的经历。在一次集体回溯训练中，沃尔特在脑海中看到了两个杯形手掌。沃尔特是一名天生用左脑思维来分析的人，在讲座最初几天，他发现自己无法获得前世记忆，无法获得任何影像。

第四天，我让沃尔特上台，向大家展示如何帮助难以实现前世回溯的学员。

我利用沃尔特在前期训练中看到的杯形手掌为起点，引导他实施前世回溯。如果人们有手，他们肯定也会有脚。所以，我引导沃尔特低头观察他的脚。现在，他看到了。他穿着一双皮制凉鞋，发现自己正站在河边。

那么，杯形手掌是什么意思呢？首先，我想他肯定在与某个人进行交流。但是，随着我们进一步深入场景，我们意识到他奄奄一息的爱犬正在他身边的地上躺着。沃尔特正用手从河里掬水送到爱犬面前，因为它过于虚弱，已经无法自己去喝水了。这是一个极富爱心的举动，培训现场的所有学员都明显被人与狗之间深深的爱打动。不久，那条狗死了，沃尔特感到非常孤独，心中充满了哀伤。我问沃尔特从这段生命经历中学到了什么。他的回答简单而发自内心：“爱。”

回溯训练结束后，沃尔特对自己的这段生命获得了更多认识。他写道：“我前世回溯的启示不仅包括爱心，还有奉献。奉献是我人生启示中一个非常重要的部分。当我关爱爱犬时，我必须满足它的需求，甚至超出了对自己需求的关心。当我关心我们的马匹时也需要同样的关爱：身体在场，全身心投入，充分交流，彻底呵护。最后，很重要的一点是，在为他人服务时，在表达我的同情与接受时，在对任何人实施宽恕时，在与重要人物联系时，我都应该真心投入。”

在那个培训周，沃尔特浏览了欧米加的书店，并进入它后面的房间。他看到了一座雕像：一双杯形手掌，与他曾看见的完全一样。雕像的名称是《上帝之手》。

最近，我在阅读当地报纸时发现，世界各地持续爆发仇恨与暴力事件，这让我感到忧心忡忡。人们遭到可怕攻击，惨死街头。一名少年被人枪杀，起因只是由于他不一样的肤色。就在这篇报道的下面有一篇关于两只猫的文章。该文讲述了一个爱心与奉献的感人故事，我为此默默地祝福这家报纸。

佛罗里达一位老年妇女迷上了同一窝的两只小猫，并收养了它们。这是一对公猫和母猫，她为它们起的名字分别是杰克和吉尔。后来，这个妇女搬到了缅因州，但是就在她离开前，杰克跑丢了。虽然她很喜欢杰克，但是不得不动身离开。一个邻居碰巧发现了那只丢失的小猫，并给缅因州那个妇女打去电话。然而，对方告诉她，那个妇女已经去世，她的亲属两个月前已经将吉尔送到了

当地一家动物收养所。

这位邻居不想让吉尔孤单地生活，于是她找遍了缅因州的各个收养所，希望找到吉尔。经过不断的祈祷以及对成千上万只小猫的辨认，吉尔终于被找到了。然而，这位邻居无法承担将它运回佛罗里达州的 500 美元运费。当她向当地乡村俱乐部同事讲起此事时，他们团结起来一起以她的名义募集资金。仅仅两天，他们便筹集到了足够的资金。不久，吉尔也回到了家，与哥哥杰克幸福地团聚了。

读到此处，我想起了沃尔特从小河中捧水为奄奄一息的爱犬解渴的场面。其实人类完全有能力向自己的宠物表达极大的爱与付出。同样，投入大量精力与资金让两只小猫重新团聚是一种非常高尚和温情的行为。此外，为了实现这一目标，需要多方面的共同协作：不仅包括那位意志坚定的邻居，还有乡村俱乐部的赞助人、会员与职员，他们同心协力支付了相关费用。如果我们将对待宠物的爱心扩大到其他人，我们的报纸上便不会充满暴力事件了。那时，报道的焦点将是慈善、善良与希望。

人们非常关心他们的宠物，事实上，有人甚至问我，他们是否可以转世为动物，在我们成为人之前，是否曾拥有动物的肉身。我相信，我们的确有动物肉身的前世。只是，我们无法记忆这些前世了。回溯期间，我们更容易回想起作为人类的前世经历，而且创伤和症状最有可能与这些经历有关。在为患者治疗过程中，我发现一旦你成为人类，你就会倾向于以人的形式转世。我本人从未遇到前世极为残暴或凶狠之人转世为动物以示惩罚的案例。相反，向人类的正向进化似乎倒是存在。目前，就在这个层面上，我们可以学习相关教训。

当然，我们可以选择改变自己的动物属性和生存环境，这样或许可以为我們提供一个新的学习途径。我们可以研究动物的意识、植物的意识，甚至云彩的意识。本书收录的其他故事能够证明这一点。我们为什么要对自己的意识和灵魂进行限制呢？



## 向 导

欧米加的确是一个非常特别的地方，这里经常发生一些令人惊讶和奇妙的事件。在这里，人们经常遇到他们命中注定要遇见的人，获得他们急需的信息与答案。奇迹性“偶然事件”在这里变得司空见惯。每当发生这样的事件时，人们的感受是：“哇，当然了。这正是我们需要的、希望的和应该发生的。”我连续四年去那里听布莱恩和卡罗尔的讲座，尽可能体验回溯，敞开心扉，拥抱任何可能发生的同步性奇迹。

2006年8月，在去欧米加前我刚刚去了一趟得克萨斯，去探望我的哥哥。在得克萨斯时，我还拜访了我的朋友杰里·卡斯博尔特。杰里是一名非常优秀的治疗师，同时又是一名经验丰富的注册脊柱按摩师。希望得到杰里治疗的患者必须做好心理准备，他通常都会用一种不同寻常的特殊治疗方式。脊柱按摩、气息疗法、深层组织指压按摩、拉尔夫疗法、指导想象、催眠，以及动人和贴切的故事讲述，其中又包含原型、比喻、象征和寓言等等内容。所有这些都是杰里使用的技术，而且运用得非常出色，近乎完美。

这年夏天去看望杰里前，我从梯子上摔了下来，扭伤了跟腱。所以，我的活动很受限，还得忍受着巨大的痛苦。在他对我的腿和脊背实施治疗时，我感到难以忍受。与以往一样，杰里开始和我讲话。首先，他对我实施了全身放松和治疗性冥想。在此期间，我看到一道治疗性的白光钻进我的头顶，穿过整个身体，从脚底离开。然后，他让我想象一只动物正在来拜访我，它将给我带来治疗的信息。我马上看到了一只巨大的梟，一只大角梟。我将看到的景象告诉了他。

“很好。它就是你的能量动物，它是来帮助你治愈疾病的，”杰里说，“它叫什么名字？”

“它的名字叫‘向导’。”我答道。杰里继续为我治疗，他经常用拇指或胳膊肘按压我的身体，让皮肤扭成一团。此时，我看到了一幅美丽的景象，“向导”指引我获得了更高层次的认识、观察力、身心健康和生命的完整性。它如此美妙，如此真实，如此强大。我不禁哭了起来。

几周以后，我第一次参加了欧米加研究所的培训。我通过精神测试体验了灵媒，并进行了第一次回溯体验。我感到非常兴奋，在讲座结束后仍然留在校园，与其他学员讨论，进行更多的回溯体验，直到九点半才离开。

天很黑，我感到既疲惫又亢奋。我向停车场走去，准备开车返回我住的酒店。我仍然沉浸在白天的兴奋之中，可以说精神高亢，我很喜欢这种感觉。在餐厅前的空地上，我看到了一场美妙的仪式。一大群妇女，大约有 150 人，站在草地上围成了一个大大的圆圈，每个人都拿着一根蜡烛。我站在一棵树下，准备听一听。她们在合唱一首歌曲，一节副歌之后，两个女士就会走进圆圈，以相反方向移动，并与每一位女士拥抱。她们演唱的美妙歌词是：“亲爱的姐妹，亲爱的姐妹，我必须让你们知道。这些年，你们一直在爱着我，我也一直在爱着你们。”这就是全部歌词，非常简单，但是非常美丽。

我找到了放在停车场的车，忽然意识到，一路上我一边走一边哼着这首歌。只是这样，我便感到与兄弟姐妹的关系更加密切了。这是一段非常有力的歌词。我驾车驶出欧米加周围厚厚的树丛，离开校园时，那群女士还在继续她们可爱的仪式。我放慢车速，再次看了一眼，然后穿过茂密的树林。这是一个非常美妙的夏日夜晚，我将车窗摇了下来。我一个人行驶在漆黑的道路上。经过一个急转弯后，我看到大约五米以外的路边，蹲着一只体形极大的极其美丽的梟。它正盯着我看。

“‘向导’。”我轻轻说道，它的体形与美丽让我肃然起敬。它盯着我的车前灯看了大约十秒钟，然后张开巨大的翅膀，仅仅抖动了一下，便飞到了路边上空的一根树枝上。它站立在一棵巨大枫树的树梢上，转过头，用它那双大大的橘黄色眼睛直直地看着我。

“噢，原来是你呀，‘向导’。”我边说着边将车慢慢向前开了几步。我在距离枫树几米远的地方停下车，我们眼对着眼相互注视了好长时间。

然后，“向导”从树枝上飞起来，张开它近两米长的翅膀，滑翔到了路对面另外一棵树上。落稳之后，它再次转过巨大的头颅，继续用那双美丽明亮的大眼睛看着我。当我再次缓慢地向这只巨梟靠近时，它安静地坐在树枝上，注视着我，足足有一分钟。

突然，我起了一身鸡皮疙瘩，并本能地意识到，它就是“向导”。它前来找我，

为我指引方向，传递信息，分享神圣的智慧。“向导”不断从一棵树落下来，又飞到另外一棵树的树枝上，每次都是从路的一侧飞到另外一侧，一共六次。每一次，我都会慢慢靠近它降落的地方，然后对视，一次又一次地对视。那种体验非常神秘，超越现实，极为感人。

此时，我身后有一辆车开来，灯光越来越亮。我知道，我必须离开了，继续在路上停着并不是一个好的选择。“向导”好像明白了我的意思，它最后一次从树上飞下来，向我的车俯冲下来，越来越近，似乎在向我说再见，接着飞入了黑暗的森林。

这是多么神奇的一次经历啊。虽然看似意外，但是在欧米加是没有意外的。一个人会获得他注定获得的教益。那一天，我经历了自己的第一次回溯，实现了自己的梦想。我指导回溯的那个人，回想起了很久以前作为印第安人的生活，这对她有着非常重要的意义。印第安人很早便了解能量动物的重要性。那天晚上，我也遇到了自己的能量动物。“向导”似乎在对我说：“欢迎你。你找到了自己的正确道路。现在，请沿着它走下去，帮助他人前行，寻找真正的自我。”

就像布莱恩在那一周经常说的：“没有什么意外，我们都彼此相连。”

——迈克尔·布朗

卡罗尔经常说：“有时，奇迹会出现。”如果我们内心与思想保持开放与仁爱，我们会找到自己的正确道路和真正的自我。这条道路上有许多标牌，为我们指引并确认方向。

我也见过那群合唱的妇女。有时，她们全都穿着白色长裙或袍子，白色的蜡烛围绕着她们。在黑夜之中，那的确是一个非常奇妙的景象。她们的歌曲旋律优美，令人着迷。我听她们唱道，“这些年，你们一直在爱着我”。我不禁想到，数百万年来，我们的生活与生命一直相互联系着。在这些生命中，我们到底有多少这样的兄弟姐妹呢？

当迈克尔开始哼唱这首歌简单而甜蜜的歌词时，他进一步打开了自己的心扉。他感到与所有兄弟姐妹联系起来，与整个人类大家庭联系了起来。在神秘与纯粹的状态中，他已经做好了与“向导”会面的准备，确认自己已经选定的道路。

凯尔特神话中有一位女神，她经常化身为一位体形庞大、充满智慧的梟。她的眼睛可以看到任何事物，可以洞察人类潜意识与灵魂的最深处。夜间，她展开巨大的翅膀，为所有寻求指引的人除疾疗伤，给予同情。她是天堂的主宰者，无数灵魂在那里等待重生，诗人也会在那里学习宇宙的智慧。她来决定赋予哪些灵魂以新的肉身，或者送往更高境界的精神国度。她是雌性力量的象征，是命运之神，是前世记忆与轮回转世的天帝。

或许，在烛光点燃的空地上，在观看那群女士歌颂姐妹们古老友谊的过程中，迈克尔感到了女神的存在。或许，他在“向导”的身体上感到了她的存在。这只巨大的梟一次又一次为他指明方向。或许，他从温馨的夏夜繁星中感到了她的存在，正在安息的灵魂渴望投入新的生命。“没有什么意外”，迈克尔说，的确如此。事实上，也没有什么巧合。唯一存在的是，宇宙在传递爱心，天使之翼为我们肩头带来的舒适正指引着我们每一个人沿着正确的方向前行。

# MIRACLES HAPPEN

第 11 章

只要爱他就好

几分钟之后，我已经进入了深沉的冥想状态，突然，我听到一阵轰鸣。它听起来就像传心术的喇叭，震撼了我的整个身体。“只要爱他就好！”一个声音炸雷般说道。一股瞬间的甜蜜充溢了我生命的全部。

回溯疗法以及永远与其相伴的疾病、损失、悲痛、死亡等主题，可能让人感到极度沉重。幽默则可以起到调节作用。生命启示并非仅仅来自于艰难的经历，它们也可能发生在轻松愉快的时刻。有些经历可能看似非常琐碎，我们不会给它们应有的关注。但是，这些事件也能给我们以生活启示，并使我们得到相应的治疗。

一年夏天，我正在欧米加研究所举办培训讲座。期间，我们感受的前世与今生经历格外让人压抑，所以这一周的气氛与以往相比更富于情绪化。最后一天，讲座即将结束前，一位年轻女士面色极为凝重地向我走来。我停下来与她交谈了一会儿，以为她准备向我询问一些相当深奥的问题。

她轻轻地讲出了自己内心的疑问：“你知道你像谁吗？”

这个问题让我颇为意外，我回答说，不知道。

她一本正经地说：“你像外星人。”

“你是说，地外生命？”我以为我听错了。

“是的，外星人。”

我相信，我没有正确理解她的意思。“你是说，那个骑着自行车穿过月亮的人？”我问，同时做了一下骑自行车的动作。

“是的！”

现在回想起来，我真希望当时向她多了解一些细节。到底我什么地方像外星人？我在什么方面像那个小个子生命？但在当时，我只是感到非常困惑，不知如何作答，敷衍两句便走开了。或许，那次简短的经历能够为我提供有关人类与自我的某个启示。或许，她的比喻中还有某种未被揭示的更重要的意义。或许，经过漫长的一周培训，我应该大笑一番。

不论幽默还是严肃，本章试图告诉你，一些看似非常浅显的事件可能包含着深刻道理与智慧的种子。这些故事可能非常短小，却有着非凡的意义。

## 珍爱至宝

我参加了你在南佛罗里达举办的讲座。讲座一开始，你表示最后你将签名售书，但是由于时间关系，每人仅限一本。你接着说，你不会针对每个人专门设计签名，而是统一写上：“爱你，布莱恩·魏斯”。

当时，会场大约有九百名学员。我坐在那里想，一会儿休息时我要给儿子打一个电话，提醒他从狗舍中将朋友的爱犬领出来，以免它明天还在那里。我的思想完全集中到了这件事上。随后，我的注意力又回到了讲座现场。当时你正在说：“例如，你可能希望让我这样写——将此书送给 Appolonia……”

我朋友爱犬的名字便是 Appolonia——简称“眸子”。

我非常喜欢这次讲座。

——玛吉·塞缪尔斯

世界上并不存在巧合或者完全随机的事件。所有事情都有目的与原因，即使当时我们并不清楚。Appolonia 这个名字突然出现在我的脑海里，并成为我举出的一个例子。我想，“眸子”可能真的很想从狗舍出来。某件事情或某个人将这个字输入了我的意识，并非常清晰地显现出来。因此，Appolonia 的意义可能并不仅限于书上的个性签名——它应该有一个完整的故事。

讲完“眸子”，我们下面接着讲芹菜。

## 芹菜影像

几年前，我参加了你在洛杉矶举办的讲座。下午，当我们进行能量训练时，我与前排的一位女士丽莎结成了搭档。我将自己的结婚戒指交给她，她则将手表递给了我。在你还没有倒数计时前，我便看到一只海豚正在从水中跃出。它看上去非常顽皮可爱。我觉得这个影像出现得太早，可能无效，所以我试图忽略它。但是，那头海豚的影像却挥之不去。

当我将这一感受告诉丽莎时，她非常开心地笑了起来。“那是我最喜爱的动物！”她开心地说。看来，我的训练很成功。为此，我感到既兴奋又安慰。

我随后期待着她讲述我的故事。她看上去有些困惑，甚至略带歉意地说：“开始练习前，就在我的眼前出现了一棵巨大的、碧绿的、水灵灵的……芹菜！”她将手张开比画着。“实在太大了！”虽然听起来很有趣，但是我感到有点儿失望。我不喜欢芹菜，而且我也看不出它背后蕴藏着什么深刻而崇高的寓意。

当天晚上，我大约七点回到家，丈夫给我做了一大杯果汁。最近，他迷上了制作果汁，不停地利用各种水果和蔬菜进行尝试。我开始向他讲述丽莎的故事，同时提到了那棵巨大的芹菜。突然，我丈夫发疯似的跑到冰箱边，拿来了一大棵新鲜的芹菜，我从来没有见过这样大的芹菜。当天下午，就在我与丽莎进行精神测试训练期间，他正在市场采购制作果汁的材料。这棵芹菜非凡的外表和不俗的个头引起了他的兴趣，他觉得必须将它买下来。我们结婚 22 年了，我递给丽莎的戒指里面刻着他的名字。从此之后，我彻底改变了对芹菜的看法。

——索菲亚

不可思议的精神与神秘本质并不一定需要特别宏大的或者具有宇宙性的东西来证明。一次壮观的流星雨或日食与一把芹菜有着同等的作用。我们只需牢记，我们是拥有直觉能力的精神生命，这些能力远远超出了我们能够理解的程度。不管是通过天文现象还是通过地上生长的植物，我们获得生命启示的渠道并不重要。

与亚原子物理学一样，精神现象超越了普通的时空限制。尽管地理位置相隔遥远，我们还是有能力知道同时发生的事件。当索菲亚的丈夫看到那棵芹菜时，在许多英里以外讲座现场的丽莎同时发现它“就在眼前”。

索菲亚的故事也突出显示了一个事实，即一个事件发生时我们通常不会认识到它的重要性。然而，它的重要性一定会显现出来。虽然索菲亚对丽莎的芹菜描述有些失望，但是当天晚上回家之后，她却惊讶地发现当时的描述与丈夫数小时前的采购行为存在着意想不到的联系。

下面这则故事中，戴夫对自己看到的精神景象同样感到失望。但是，他的精神测试搭档却告诉他，他的描述再准确不过了。

## 搜寻蘑菇

我参加了你在坦帕举办的讲座。当我们交换物品进行训练时，发生了一件很有意思的事情。我和妻子分别将我们的物品与我们不认识的学员进行了交换，我的搭档是一位中国女士。她将自己的镢子交给了我，但是在联系过程中，我



一直不由自主地想着蘑菇。莫名其妙，我想。她非常清晰地看到了我们在宾夕法尼亚的家庭农场，但是我看到的只有蘑菇。

后来我才知道，她非常喜欢采蘑菇。坐在她身边的公公曾经送给她一套采蘑菇的工具，但是她一直没有使用，因此内心感到遗憾。

——戴夫

无论看到的是芹菜还是蘑菇，重要的是通过能量流动交流知识、记忆和经历。一旦我们揭掉意识思维的面纱，便能发生这种能量流动。我们意识到我们是相互联系的，彼此有着非常深刻的了解。如果你能如此清晰地看到并感受到我们相互联系的能量，就不会心存偏见或者实施暴力。

在《水知道答案》(*The Hidden Messages in Water*)一书中，作者江本胜博士证实，语言也可以传递这种能量流，进而影响水分子的结构。玛丽莲和她的母亲也见证了语言与书籍具有的转换力量。下面这则关于她们的故事展示出当我们用精神之眼阅读时，将发生何种情况。

## 美丽的联系

母亲即将走向生命的终点时已经无法阅读普通字体的书，只能阅读大号字的版本。当时，我有一本普通字体的《前世今生》。

一天，我们一起坐在沙发上。我马上就要读完这本书了，我很喜欢它。突然，妈妈将书拿过去，并翻动书页。她以前从未有过类似行为。我知道书上的字体太小，她根本不可能看清。于是我问她，是否需要我给她阅读。

“不用，”她答道，“我可以自己阅读。”

我知道她无法阅读，但是我仍然坐在那里，看着她慢慢翻阅。她每一页都看得非常仔细。她终于读完了最后一页，然后把书还给了我。她脸上显出美丽而安详的神色。通过翻动书页的举动，我知道她的确阅读了你的书。我还清晰地感到，她知道我内心的想法。此刻，我与母亲产生了一种奇妙的心心相印的感觉。

——玛丽莲·卡拉布雷塞

书籍拥有能量，而且通常超越字体的限制。有时，当我给自己的书签名时，我总是有意识地在我的名字中注入能量。玛丽莲的能量在她的图书中，或许她的母亲也能感受到这一点。

无论什么样的途径，总会产生一种美丽的联系。

艾米向我们讲述了一个孩子与其父亲的联系：我的儿子乔丹和他儿子的故事。

## 成为英雄

我的哥哥乔丹讲述了一个故事。一个阳光明媚的下午，他正在费城自己家附近开着车，他七岁的儿子特拉维斯坐在后排座位上。他们正准备离开一个繁华的购物中心。这个购物中心只有一个出口，而且只在通道尽头才有路灯。除了他们之外，还有许多车辆等待离开，汽车排了很长的队伍。等待过程中，特拉维斯向窗外望去，看到附近站着一个男人正在为慈善募捐。他问乔丹，那个人为什么募捐。乔丹看了看那人身上的标牌说，他在为癌症儿童募集资金。

特拉维斯接着问，他们是否可以给那个人一美元。

“哦，我不知道，特拉夫。”乔丹不置可否地答道。事实上，他不想那样做。与所有人一样，他知道许多人每天都以这种或那种名义募捐，包括在大街上、在电视中、通过邮件等。但是，募集到资金后，这些人只会将部分资金上交，而不是全部。一美元真的很有帮助吗？你了解那些资金去了哪里吗？他也不知道自己身上是否有一美元零钱。如果要寻找的话，他必须解开安全带，将手伸入口袋查找一番，还得将所有东西拿出来，甚至会有零钱掉在脚下。总之，实在太麻烦了。后面等红灯的人很多，如果绿灯后不能及时开车，后面的人肯定会大喊大叫，喇叭声响成一片。而且，就在那一刻，红灯变成了绿灯，已经没时间了。于是，他只是说了一句：“啊，嗯。”然后便开走了，并没有多想。

当他们终于离开购物中心，汇入六车道拥挤的车流时，特拉维斯说：“噢，爸爸，我们本来可以成为英雄的。”

于是，在经过漫长的等待好不容易来到大街上以后，他们别无选择，只能重新掉头，返回购物中心。然后，原路重走一遍，来到红绿灯旁边，拿出一些钱给了那个人。

开车离开时，乔丹从后视镜中看到特拉维斯兴奋地举起小小的拳头，轻声说道：“真棒！”

——艾米·魏斯

成为英雄并不需要多么伟大的行动，也不一定需要千军万马。心怀善意的简单举动也能产生同样的效果，这些效果可以向外辐射，传遍地球，传遍宇宙。慈悲与善良永远不可能是微不足道的行为。所有行为都有能量，同情的能量包容万事万物。共鸣由此建立，就像钟声响起可将美妙的声音传入天空，就像一块石头抛入池水能让层层涟漪荡向岸边。善良行为激起的涟漪可以传向灵魂宇宙的堤岸。有时，孩子是我们最好的老师。

乔丹的经历十分特别，驾车过程中，儿子让他获得了一次非常重要的启示。听到这个故事的，我禁不住想起了自己的一次类似经历。几十年前，当乔丹还是个孩子时，我也开车带着他。那一次，接受启示的是我。作为成年人，我们经常忘记那些美丽的、充满智慧的对世界的深刻认识。但是，孩子们经常提醒我们记起它们。我在《生命轮回》一书中叙述了这个故事：

几年以前，工作十个小时为病人诊疗以后，我在办公室的躺椅上开始冥想休息。几分钟之后，我已经进入了深沉的冥想状态，但是脑海中并没有什么特别的想法。突然，我听到一阵轰鸣。它听起来就像传心术的喇叭，震撼了我的整个身体。

“只要爱他就好！”一个声音炸雷般说道。我本能地被突然惊醒。我知道，这个信息是针对我儿子乔丹的。此时，他是一个典型的叛逆少年，但是今天我根本没有想他。或许，在潜意识中，我一直在努力思考如何处理他的行为。

一周以后，一个黑黢黢的清晨，我开车送乔丹去学校。我试图和他交谈，但是那天他的回答总是过于简短。他显得非常烦躁。

我知道，我可以发脾气，也可以顺其自然。此时，我想起了“爱他”的信息，于是选择了后者。

“乔丹，你只需记住，我爱你。”在学校下车时，我对他说。

让我惊讶的是，他竟然答道：“我也爱你。”

直到此时，我才意识到，他根本不是生气，也不是烦躁，只是还没有完全醒来。我认为他生气的想法完全是一种错觉。

我继续开车赶往医院，大约还需要 45 分钟时间。当我经过一座教堂时，太阳刚刚升到树梢，一个园丁正在悠闲地修理着草坪。

突然之间，我感到极度的安宁与快乐，世界看起来非常和谐有序。园丁、树木、以及我看到的所有东西都闪烁着光辉，一片光明。我的视线甚至能穿透他们，一切都沐浴在亮晶晶的金黄色之中。我感觉自己与所有人和所有物体联系起来——园丁、树木、草坪、天空、一只正在爬树的松鼠。恐惧和忧虑消失得无影无踪。未来显得那样完美清晰……尽善尽美。

在匆匆赶路的其他人看来，我肯定显得有点儿古怪。我有一种超然物外的感觉，心中充满了包容一切的爱。有人在我前面加塞，我微笑着向他们挥挥手。我不明白，他们为何如此匆忙。时间似乎停止，然后彻底消失。我感到从未有过的耐心。我们来到这个世界就是为了学习和仁爱。我能清晰地明白这一道理，其他一切都不重要。

开往医院的路上，所有的物体仍然保持着光亮与透明的品质。我仍旧沉浸在超然、仁爱、平和、快乐的情绪中，耐心、幸福以及与一切事物联系的感觉也依然存在。

开始工作后，这种状态还在持续。这天上午，我对病人病情的直觉非常好，特别是对两个我从未见过的新病人。我能看到他们身体及周围发出的光芒：每个人似乎都在发光。我真正体会到所有生命的相互联系。我非常肯定，根本不存在危险，没有必要感到恐惧。一切都是统一的。

那天清晨乔丹的表现，有关爱的简单的对话，以及假想带来的复杂启示，打开了我的心扉，为我开启了一次极度超然的体验。这种超然的感觉弥漫在天地之间，上至无边的天空，下至细小的草叶。显然，他早已知道，如何成为一名英雄。

## MIRACLES HAPPEN 第 12 章 完整的生命

当我们离开身体时，一切都会变得清晰起来。没有痛苦，只有幸福。当充满光芒与智慧、身穿白色长袍、留有长胡须的长者走过来将我们带回家，与我们的亲人快乐相聚时，我们最终会得到彻底治愈，重新成为完整的生命。

神秘现象或者精神现象，让人们有机会瞥见生命的另一端，从而发现真实的世界。这些现象可以出现在冥想、祈祷、濒死等各种过程之中，有时候还可能是在睡眠、梦境、睡前或醒前的恍惚状态中出现。让某些人进入此类超凡时刻的习惯和形式可能并不适用于所有人。因此，找到适合你的形式是一项很重要的工作。利用药物（不论是致幻药物，还是其他药物）虽然能够让我们进入这种状态，但这种进入非常肤浅，根本不可能让你彻底理解精神现象的本质。为此，我不建议人们利用药物进入这些状态。

短暂的“他世体验”能够为我们提供非凡的价值，它能够帮助我们认识意识与生命的真正本质。这些认识证明了肉体 and 意识之外的永恒存在，也给了我们实现觉悟的机会。它们能够展示过程的美丽与智慧（或者叫作“道”和“流”），这种过程永远存在，永远正确。这种过程是受到指引的，具体的实施者可能是某个神明。他们通常通过某种宽恕行为引导我们重返命运之途，或者帮助我们学习人生之路。本章包含的故事就是各种各样的此类行为，从尘世行为到超世行为。但是，条条大路通罗马，所有的一切都只为认识灵魂的本质，改变我们的生活。

神秘事件或精神事件的某些特征体现为所有事物的统一性，即存在某种能量将一切事物联系起来。我们会发现永恒的时间以及无限的忍耐。在这样理解的基础上，我们会敞开心扉，帮助他人而不希求任何回报。同时，我们会以宽恕、善良和包容的心态，面对每一个人和每一件事。我们的心态会更加平和，更会感到快乐与幸福。通常，我们的直觉能力被提升，对事物的认识也会强化，这些是通过五官的外在感受无法实现的。这些能力包括精神力和治愈力。这种情况适用于所有伟大的精神遗产。

然而，这其中最重要的角色是爱心。这是一种无条件的爱，而不是浪漫之爱或某种具体形式的爱。我们应该认识到，这种爱是永续的、永恒的，不会受制于人性法则或者地球规律。这种爱永远不会消失，并且无所不在。为了说明这一点，我们可以想象一下母亲对婴儿的爱，或者一个人对自己宠物的爱。婴儿或宠物不必为了赢得爱而采取任何行动，因为无论他们如何做，这种爱都会存在。实际上，我们所说的爱心比它更为深刻。它非常深奥，不需要任何条件，也不会受到任何限制。

## 因陀罗网

一天晚上，在得克萨斯州奥斯丁的交叉口酒店参加你的专业培训期间，我做了一个梦，它与我以往所做的任何梦都不一样。

在这个梦境中，我是数百万八边形盘状物体中的一个。这些物体以光速往返于地球与一个太空世界之间。当我们携带着地球信息离去时，会走向一个漩涡形状的漏斗，进入时开始做圆周性旋转。一旦我们通过这个长长的管道进入宇宙后，我们会伸展开。从管道另外一端出来以后，我们会与其他人联系起来，数百万个人组成一个类似毯子的东西。然后，我们释放带来的信息，重新旋转，通过漏斗返回地球。我们会前往另外一个地方，收集更多信息。这种来回的行动似乎是无限的。

我从梦中醒来，当时正做着一种手部运动，这是梦境即将结束时我获得的一种运动方式，我可以通过它与毯子或地球上空的“网”进行交流。有一个动作可以将我的视觉与情感和网络联系起来，还有一个动作专门用于结束这种联系。就是用这些动作，我能够与网络联系或断开，以便向网络提供人类的经历。

我清楚地认识到，这个网络过去和现在都包含着宇宙的全部知识，我需要为它提供的是知识的情感因素。例如，如果我发现一种惶恐的想法，我会与网络联系，让它也感受这种情感。然后，我将网络断开。

最初，我只向网络汇报好的事情。但我很快发现，网络是不进行评判的，它也不是好的或坏的思想的附属品。因此，我开始向它反馈任何不同寻常的信息，包括好的和坏的人类活动情况。

我必须补充一下，我在工作中会跟一些严重的精神疾病患者共事（尤其是精神分裂症患者）。需要指出的是，有些人表现出来的妄想症状跟我上面描述的那些活动非常相似。无论如何，梦境已经发生，信息已经收到，不管是对是错，我都必须这样做，因为事实证明，我应该这样做。相信我，坐在这里写这些内容时，我在不断地摇头。

那个梦境出现的早晨，醒来之后我向妻子描述了梦中的经历。在此，请允许我描述我的痛苦感受。你以前是否尝试过悬崖蹦极，或者从高处跳入水中？第一次蹦极时，一离开跳板，我感到极度兴奋，同时又极度无助。这就

是我接受魏斯博士一周培训时的感受。我站在一条极其完美的跳水板上，上下弹跳了几次。但是，当我终于离开跳板后，永远不可能返回了。所有情感一股脑向我涌来，包括完全的好奇、惊恐，以及所有其他情感。

那天在课间休息时，我准备喝一杯咖啡。我走到大楼后面，在那里遇到了布莱恩和卡罗尔，他们也在休息。卡罗尔非常友善地说，他们对我的经历很感兴趣，请我向他们再讲一遍。

我简单地讲了一遍，因为我知道，他们肯定经常听到此类描述。我认为改变自己人生的经历，对他们来说可能非常普通。然而，他们听得很认真。布莱恩说，他曾在印度历史中听到过有关地上网络的传说。我后来发现，这就是因陀罗网，我在互联网上找到的描述与我的经历极为相似。布莱恩还说，与那个网络交流是我获得的一项恩赐。我从来没有这样想过，我只是将它当成一种义务。现在，我意识到，恩赐与义务并不相互排斥，义务的确也是恩赐。

这次讲座让我很快与布莱恩产生了共鸣，同时我还体会到他早年从事回溯训练时拥有的各种情感。和他一样，我没有向太多人讲述自己的经历，尤其是有关那个网络的情况。当然，现在不同了。有趣的是，我对这个网络的描述通常不受西方有组织宗教的限制，我非常感谢它们的这种信仰观。我想说，这次讲座和经历震撼了我的小小航船。我知道，这个小船的确应该动摇一下了，对此我极为感激。我还有很长的路要走，不过我对这条路已经不再恐惧。

——雷蒙德·威尔逊



在精神之路上快速前行的过程中，雷蒙德向我们分享了他的经历细节，从而帮助了许多人更好地沿着自己的精神之路前行。

在得克萨斯举办讲座的那一天，课间休息时，我和卡罗尔正在后门休息，雷蒙德过来想喝一杯咖啡。然后，他准确描述了因陀罗网的影像与概念。以前，他从未听说或读过有关因陀罗网的内容。从他渴望的神情中我发现，他内心可能觉得自己有些古怪。然而，他描述的所有事物与所有生命全息穿透和相互关联的概念已经存在了2500年了。虽然雷蒙德是一个极其脚踏实地的人，但是他描述的内容已经远远超出了我们生活的地面。他并不知道，这些古老的印度教、佛教概念和影像已经被现代粒子物理学证实。



让人感到古怪的是，雷蒙德能够如此清晰地感知这些古老的影像，就像他以尼基尔的身份回溯自己王位加冕礼时看到并画下1000年以前湿婆教符号时的表现一样。真正奇怪的是，当我意识到他准确描述的概念时，我脸上表现的极为震惊的表情。

在结束那次得克萨斯讲座时，我口述了自己的某些回忆。我找到了雷蒙德回溯的一个片段，是一段宇宙意识记忆。我记得，他是从过去或未来俯视地球“棉被意识”的一部分。他知道，他与其他精神生命在一起时，他们都以某种方式相互联系在一起。对地球滋养灵魂、帮助它们成长的能力，雷蒙德采取了中立立场。地球既黑暗又充满冰雪，但是当他返回地球了解其表面组织与品质时，他发现地面并非为冰雪覆盖，而是更加柔和，更加灵活。因为知道自己具备精神生活的潜能，雷蒙德和整个意识都感到非常快乐。

从根本上，雷蒙德跨越了生命进化的周期。首先，他是一个单细胞生命。然后，他在海洋中成为一个极其微小的有机体，就像一只海螺，但是比它更小。此时，他变得非常兴奋。这个有机体伸展自己的鞭毛或者结节，将其突出到水面之上。这是一个极为重要的演变阶段，让他和他的意识极度兴奋起来。我们并不清楚，这段经历是否是地球生命进化的开端，或者是我们这个星球未来重生的景象。

雷蒙德将自己的体验陈述发给了我，证实了我最初的猜测：

回溯训练开始后，我进入了永恒的时间并穿越了大量生命世代。这一过程是以闪电般的速度完成的。这特别像过去在高中播放电影时，影片播放到最后，胶片咔嚓、咔嚓、咔嚓快速闪过时，一幅幅图像飞快播放一样。这也很像老式电视，你可以调节垂直控制，屏幕快速滚动，每一屏画面之间有一道横线。这就是我的回溯情形。

在我的意识中，我知道每一幅图像便是一次生命。我在不断穿越前世生命。然后，图片移动速度放缓，并最终停了下来。我看到一片古老的海洋，十分黑暗，周围长满海藻一样的植被，深深扎根于海床之中。我是一个单细胞生命，长有一根毛发一样的附肢，就站在一根海藻之上。我能感到上面透过的光线，并慢慢向它游去。到达水面之后，我将鞭毛伸入空中。此时，我非常清醒地意识到，这是我首次这

样做，对未来至关重要。虽然我不知道有什么具体的重要意义，但是感觉到这与进化有关，新生命与新发展即将出现。我感到安宁，非常独立，我没有注意到周围存在其他的生命形式。

回溯结束后，我断定自己回到了人类出现前的海洋环境。虽然我还不知道如何解释这一现象，但是我知道这一过程在当时非常重要，现在我仍然这样认为。

我们的身体可能受制于我们生存的物理维度，但是我们的思想与灵魂并不受限制。在他的梦境和回溯体验中，雷蒙德向地外空间进行了探险，使他对生命存在获得了一种宏观认识。下一则故事的患者玛西娅也遇到了类似经历。为了治愈自己的生命创伤，她必须揭示不属于人类但至关重要的物种起源问题。

我们的灵魂像繁星一样广袤无限。

## 遗失的自我

玛西娅是一位年近五十的南美女士，举止优雅，美丽动人。在一个沉闷的冬日午后，她来到我的办公室第一次接受治疗。虽然她喜欢孩子，但是玛西娅从未想过生育，她怀疑这是否与其前世经历有关。她还经常消化不良，虽然这似乎并未严重影响她的日常生活，但是她在接受一位医生的保健指导。对此，她同样怀疑这一问题是否与前世经历有关。一切似乎都很正常，我相信通过催眠可以解决她的疑问。

就在我们准备开始时，玛西娅随口提起了她经常做的一个梦。在这个梦境中，她是另外一个美丽星球的生命，这个星球有三个太阳。每次梦境中，她都会将另一个人留下来，那个人无法跟随她，她也无法看清那人是谁。但每次醒来，她都感觉非常悲痛。玛西娅坐在沙发上叙述自己的梦境时，并没有看我，而是看着窗外某个遥远的地方。她并不压抑，一点儿也不。但是，当她描述梦境时，一种古老的、无法避免的哀伤便在她心中慢慢扩散开来，就像一朵极薄的花朵伸展开叶片一般。她怀有一种强烈而充满困惑的思乡感，但是她根本不知道家乡在何方。玛西娅的事业很成功，热爱生活，婚姻美满，有一个很爱她的丈夫。

然而，她总感觉生活存在缺失——内心缺乏安宁。她是否发现了某个心灵伴侣？这种存在开始在她的梦境碎片中出现，但与大多数梦境碎片一样，这些影像模糊不清，最终导致了她的缺失感。我现在已经记不清她当时是否表示自己不属于这里，或者在她眼中，在她向窗外望去、向这个办公室之外或地球之外望去时，这个梦境只是一个非常明显的事情。

我对玛西娅进行了回溯指导，她很容易便回到了一个生命世代，清楚地解释了她对生育缺乏兴趣的原因。这次治疗似乎为她提供了必要的答案，她也很满意，于是我们便进行了下一步工作。在毫无暗示的情况下，玛西娅进入了另外一个世代。在这个梦境中，她是一个美丽星球的生命，那里有三个太阳。我让她低头看自己的身体，但是她马上对我进行了纠正：“身体并不重要。”曾有一群极其聪明的、生活于另外一个地域的古老生命探访过她的同伴，他们可以疗愈别人的创伤，也可以用自己的眼睛确定他们的起源。这些人告诉玛西娅如何利用金属治愈疾病，她抓住这个机会吸收了他们的智慧与知识。“他们比我们高得多。与他们相比，我们简直就是农夫。”她解释说。玛西娅指的是来访者超绝的智慧与爱心。她接着说：“他们在制作人体。”在这些生命深深的爱心与精神感召下，玛西娅已经开始考虑离开自己的星球，成为人类。她说：“我的人民属于一长串链条的末端，只有我们才能转化为人类。其他环节的生命都是造物者。”玛西娅对他们深信不疑，她总是勇敢地接受冒险任务。不过，她也非常热爱自己的家乡。虽然她不确定其中的具体细节，但是她知道梦境中缺失的内容便是她在那个星球生活的某一部分。感到那种生活就在她身边，意识到她的人民并未与她分离，玛西娅感到极其兴奋。这是她永远不会放弃的东西。

突然，玛西娅变得沮丧起来。一群好战者侵犯了她的星球，将人们的本体囚禁在塑像和玩偶之中。在他们控制了那个星球后便进行了大肆破坏。她接受了这个现实，加之她现在掌握了医学知识，她说：“现在，我要去地球了，我需要为人类提供帮助。”地球是那些充满无限爱心的治疗者的一项工程，她伤心地发现，地球已经偏离了正常轨道。她说：“它不应该像现在这样。它的现状与我原来的期望相差太远、太远。”

我再次向玛西娅询问了梦境中拜访她的那个自我。这次，她一点儿也没有犹豫。“我们是一个整体中的两个。你可以选择是那个整体，也可以选择是其中的两个。这只是一次实验——并不是人类意义中的实验。它更像一面镜子，你

可以通过它看到自己的脸。它是我的一部分，却又与我分离。”她叹息道，“它是较为强大的一部分。我更像梦幻者。”我觉得很有趣。从光年和生命世代的角度来看，所有的事物都是梦幻者。

玛西娅的话语充满了忧伤。“我是一时冲动来到地球的！我只是为了帮助人类。现在，我身陷于此，无法离开。我永远离开了那一部分，我的那一部分。”那一部分不能随她来到地球，她也无法返回家乡。分离的痛苦非常强烈，内心的分离更是无法忍受。我已经习惯了接待由于疾病、死亡、离异或两地分居等原因失去爱人的患者。尽管这些事件令人难以忍受，但我们还能处理。但是，面对玛西娅的经历，我有些束手无策：她面对的是永无休止的与本我的分离。一个小时以前，我让她在我的办公室中坐好，引导她想象。最初，她只是盯着窗外。现在，我终于痛苦地发现，她真正需要寻找的是什麼。我鼓励她进一步描述缺失部分的细节：在当前的生命中，她是否可以通过某种行为与那个部分联系起来，或者控制这种分离感？“只能将回忆埋在心里。”她木然说道。显然，她并不相信存在有效的办法。尽管玛西娅非常渴望进一步了解这个部分，但它总是那样难以捉摸。她不仅看不到它，无法拥有它；根据她自己的描述，玛西娅还永远无法看清自己——她真实的面目。

我很不愿意在这种明显哀伤的气氛下结束这次治疗。于是，我引导玛西娅体验了我父亲的一次治疗情形，让她参观了一个拥有水晶球的寺庙。我想，这种体验有助于消除她在回溯过程中产生的负面情绪，同时让她了解自己存在疑问的消化不良问题。这种冥想不需患者说话，所以我让玛西娅做几次深呼吸，然后听我讲话。她的神情和身体明显放松下来。冥想过程中，一位智慧教师或向导会与患者会合，向她展示一面巨大的电影屏幕，说明她身体状况的根源。此时，我停顿了几分钟，以便玛西娅观看屏幕。这个过程中，她没有说话，显然正处于深沉的催眠状态，仔细观察着屏幕影像。我重新坐到椅子上，深深地吸了几口气。今天非常漫长，而且感觉非常劳累。

突然，在毫无任何迹象的情况下，玛西娅整个人好像陷入了欢乐的海洋。泪水顺着脸颊纷纷滑落，但是她本人却在欢笑。我猛地在椅子上坐直了身体。发生了什麼事？但是，我不能在她高度情绪化的时刻打扰她，必须耐心等待她恢复平静。但是，她的情绪波动似乎越来越强烈。“你体验到了什麼？”我终于忍不住问道。我感觉自己面对的不是一名患者，而是一个充满能量的火球。

过了好一会儿，玛西娅才将自己的感受转变成为普通的地球语言。“我的向导，”她说，“他要给我展示！展示在电影屏幕上！”

“给你展示，展示你消化不良症状的起因吗？”我问。我不明白这个细节为何让她产生如此激烈的反应，但是我很愿意继续观察正在发生的内容。

“不，不。”玛西娅从躺椅上坐起来，几乎高兴得要欢呼雀跃。她好像完全换了一个人。刚刚来到我的办公室时，她安静而矜持，好像彻底感受了人类的痛苦与悲伤。但是，现在她完全陷入了极乐状态，她的双臂不由自主地举了起来，让我感觉她好像在飞翔。她的表现是我以前从未见过的：幸福、超越、纯净，内心激荡的热情传遍了全身。她看上去就像一个孩子，期待着即将发生的事情。与此同时，她好像超越了物质状态，既不是成人，也不是儿童，而是纯粹的灵魂。它是那样美丽、巨大，被她极为关注的带有美丽眼睛的生命以快乐的方式进行创造。玛西娅将手放在胸口，好像她的心脏太大、太深，此刻已经漫无边际，她那小小的身躯，这个微乎其微短暂的躯壳已经无法容纳。“他将让我看到完整的自己，仅此一次。他将让我看到缺失的部分。”

我没有再说话。能够控制冲动，避免向玛西娅询问她的发现，的确十分困难。但我知道，虽然这样可以满足我的好奇心，但必然打扰她极为欢乐的灵魂团聚过程。为了确保治愈，她无须向我描述正在发生的事情，她只需沉浸在当时的情景中，全身心去感受。很多年以前，在另外一个星球上，玛西娅失去了她生命的一部分。今天，在这个星球上，她又找到了它。这才是最重要的。

——艾米·魏斯



与我们粗浅的认识相比，生命如此惊人，如此神奇。新宇宙无时无刻不在形成，能量和力量的存在远远超出我们的想象。就好像我们试图听一只狗吹口哨，但是声波飞快地以静默方式传播到我们的听觉之外。然后，声波继续传播到非物质世界，数量多到无法估计，时空广阔到难以估量。

我们的灵魂可以探测这些领域。我们曾经在拥有三个太阳的世界生活，我们也曾经表现为智慧生命。但是，我们忘记了自己的本源。如何理解没有时空的永恒状态？我们的灵魂知道。我们都有一个遗失的自我，它在我们精神历程的终点等待着我们，它就坚守在我们的精神家园。

人们经常将死亡描述为通过一扇门进入另外一个维度——一个更高的维度，它拥有许多层面——它更加光明、更加伟大，也更加活跃。意识得到扩张，同时拥有多种感觉。就好像摆脱老式黑白电视，进入三维高清现代电视一样。

然而，轮回转世并不仅限于地球。灵魂在所有宇宙内都要进入学校学习。灵魂在每一个宇宙和每一个维度似乎都是一样的，灵魂就是灵魂。尽管体内的灵魂相似，但是肉身的外在表现却千差万别。人类死亡之后，所有灵魂都会进入那些更高级和更多层面的状态，会进入自己感到最舒服的层面和心灵感应状态。正是在那里，我们得以重新团聚。高级学习将在那里实现，转世规划得以制定。

在那里，玛西娅或许能够再次与她梦中的实体相遇。当灵魂需要转世时，因缘力量会将它们拉到不同的世界中，但这种分离只是暂时的。当它们从重生循环中解放出来以后，它们便永远不会分离，永远不会被转世力量拉到不同的世界。

当然，从根本上说，所有事物都是统一的，都是相互联系的，所以分离只是一种假象。所有的灵魂均源自一个难以描述的本源。但是，我们的错觉非常古老，也非常顽固。因此，一旦我们与自己最亲密的灵魂伴侣或我们的另外一个本我的团聚被暂时推迟，我们应该知道，这是不可避免的，而且是永恒的。

当我们以肉身方式存在时，我们是否可以看见那些更高形态的生命？下面两则故事说明我们能够看到它们，事实也的确如此。

## 路边援助

我读了你的书，参加了夏天你在芝加哥举办的讲座，了解并学习了你的发现，它们对我的驾车恐惧症产生了很大帮助。我是一个很糟糕的旅行者。但相比之下，我是一个好司机。当汽车置于我的控制之下，我可以采取众多预防措施，不过有些人认为我的做法是多余的。

事实上，我曾在高速公路上被一辆时速 100 多公里的半拖车撞倒。幸运的是，我没有受伤。汽车彻底报废，我却毫发未损。我确信，“某种东西”将我紧紧固定在了座位上。我记得，我将头低下并喊道“糟糕”，在随后的几分之一秒内，我看到自己的身体前后摇摆着，但是一直没有离开座位。然后，

一切都结束了，我安然无恙。

我的车打了几个滚，终于停下来后，冲到了高速公路的对侧车道。一个人跑到我的车窗前说：“挂到空挡上。”我按他说的做了。他将我推到了紧急停车带。片刻之后，许多车辆便从我身边飞驰而过。然后，他便消失了。没有汽车开走，我附近也没有人走动。但是，他就是不见了。

通过读你的书，我才能以不同的视角去理解那场事故——恐惧真的少了许多。我知道，今生我要学习更多的人生经验，这使我更好地接受人生中出现的诸多“为什么”。

——罗宾

罗宾的故事使我想起了许多类似事件，包括紧随其后的艾瑟事件，在极度危险的情形下，一个天使或神灵出现，将一个人转移到了安全地带。我无法确信，罗宾的“天使”是上天派来的生灵，还是一个前来救助他的普通人。但是，到底是谁真的有那么重要吗？

对罗宾和艾瑟来说，真正重要的时刻是，当他们的汽车被撞后，他们以面对面的方式了解了一个客观真理。我们一直都在被保护、被关爱，都在远离伤害。事实上，要了解这一点，我们没有必要经历危机。有时，只需一个故事，便能理解这一启示。

## 重返爱心

我出生在一个保守的基督徒家庭。也就是说，如果我的信仰与父母不同，肯定会遭到他们的强烈反对，甚至痛斥。即使仅仅出现偏离家庭信仰的念头也会让我不寒而栗。作为家中最小的孩子和唯一的女孩，我了解和感受的事物远远超出了父母的基督教信仰。三岁时，我便很喜欢与天使、动物或精神向导沟通交流。我的精神世界与父母基督教信仰的分裂是我对昔日生活的主要印象。过去，我经常留心人们的举动，观察他们脸色的变化。因此，有时我会过一会儿才能认出一个人。当时，我并不理解这种奇怪的现象。我认为这是一个坏习

惯或者不敬的举动，其他人都不会这样做。或许，我真的有什么地方出了问题。由于担心存在疏漏，我非常渴望知道真相。但是，我一直未能获得任何答案，直到多年之后发生了一场差点儿夺走我生命的车祸。

1987年冬天，一辆半拖车撞到了我的面包车上，我被困在车内无法动弹。当时，我只有23岁。熊熊的火舌向我扑来。惊恐之下，我尝试打开每一道车门，但它们都已变形，根本无法打开。我感到窒息，似乎马上就要晕倒了。就在此时，我的守护天使出现了。他长有一头棕色卷发，皮肤柔软光滑，身穿栗色、灰色和蓝色相间的衣服，十分飘逸。他指引我从一面打开的窗户钻出来，逃离了燃烧的汽车。我得救了，可谓九死一生。我的烧伤面积高达72%，加上多种并发症，我被列为极重症病人，在重症监护室住了两个月。我随时都有可能咽气。

突然，我呼吸机上的警报响了起来，一大群医生和护士赶紧来实施抢救。“紧急抢救！”他们高声喊道。我马上就要死了。我的精神实体飘了起来，穿过门厅，进入了星光璀璨的夜空。一位女士和两位自称“扬升大师”的人迎接了我。他们身穿舒适的中色调亚麻衣服，释放出超强的智慧与爱心。他们说，他们了解我的一切。他们是上帝的代表，前来指导我的生活，让我重获爱心。

“你已经忘记了与精神世界关联的童年，你的成年生活充满恐惧。”年龄较大的那位扬升大师说。我点了点头。

“我们将指导你重新获得这种完整性。我们将展示你的其他生命世代，以此帮助你。”

“你说‘其他生命世代’，是不是说前世生命？我从小接受的是基督教教育，”我结结巴巴地说，“我的牧师告诉我，一个人只有一次生命，然后便是天堂或地狱。”

“这种说法不对。”

我双手捂住了嘴巴，内心开始醒悟，脸上也露出了笑容：“这是不是我看到他人的脸变化的原因？有时，我会看到他们的整个背景都会变化，这些背景都是他们过去的生命体现吗？”

“是的。”那位大师说。

“那并非我的幻觉？”我重重地叹了一口气。我并没有问题，也没有精神不正常！

此时，我低头看去，默然地看着自己烧伤的身体，冷冰冰地躺在医院病床上。医生和护士仍在努力工作，试图让我起死回生。几分钟过去了，但是感觉就像



几个小时。我把注意力重新放在大师身上。

“现在，我们开始上课吧，”两位扬升大师说，“过一会儿，你会看到并感到类似生命，一个生活在恐惧之中，另外一个生活在爱心之中，它们会深深影响你和你接触过的人。这次经历将引导你忘掉恐惧，主动选择爱心，从而改变你的生活。”

大师将胳膊举起来做成了一个拱状，几幅全息屏幕将我围绕起来。“准备好观看你的其他生命了吗？”他问。一个人出现在屏幕上，他正在一个巨大的地下拱顶内搬运米袋子。当他清点米袋子时，他的长袍便拖在土地上来回移动。他的嘴唇做出各种形状，报着袋子的数目。“不够用啊。”他说。他摇了摇头，将拳头砸在附近的一张桌子上。

过了一会儿，门打开了，一个用布包头的年轻女人走了进来，瘫坐在他的脚下。她双手紧握，哀求道：“我的家人快饿死了！请帮帮我们吧！你是我们最后的希望。”她松开手，边哭边将双手举到空中。她的眼睛死死盯着他的脸，希望得到善意的反应。

“这里没有你的粮食。走开！”男人站起来，将长袍甩到身后。坚硬的长袍衣摆撞击在地板上，一团粉尘扑到女人脸上。

“不，你不明白。如果没有粮食，我们会饿死的。”女人抓住他外衣的下摆哀求道。

“出去！”他将女人推开，女人撞到了墙上。

她踉跄着走出门，回到等待她的家人身边。她的孩子跑过来用胳膊搂着她的腰。但是，她将孩子推倒在地，流着泪对他大喊大叫。

屏幕向上升起。我愤怒地转身说道：“这个男人太可恶了！他怎么可以这样？”

三个人微笑着扫视了我一眼，然后答道：“你是那个男人。”

我感觉好像被一根烧红的钢条插进了腹部一般痛苦。我试着咽了一口唾沫。“噢，啊，那是因为没有足够的粮食。我肯定必须要把粮食交给其他人，或者为明年播种用，或者……”我嘟嘟囔囔地为自己辩解。最后，我喊道：“我只能拒绝她！”

他们温和地说：“并不是你在拒绝她，而是你封闭的心在拒绝她。”

“噢，”我的双肩禁不住瘫软下来，“我不知道如何以爱心的方式拒绝她。”

“事实上，你知道。我们看看你在另外一次生命中的表现，你完全可以在保

持爱心的同时拒绝他人。”

我颤抖了一下，转身重新面对屏幕。我看到另外一个年轻女人，她的头发垂到了腰际。她走进一个房间，一个男人正坐在米袋子中间。女人哭诉道：“我们家没有食物了，求求你帮帮我们吧！”女人匍匐在男人脚下，双手伸向男人的脸。

他弯下腰，双手捧着女人的脸。“对不起，我不能，”他的口气坚定，但不严厉，“我没有粮食给你或你的家人。”他温和地扶着她站起来，将她送到门口。女人走出屋外，她的孩子向她跑过来，女人紧紧地拥抱着他。

屏幕再次升起。我说：“心胸坦荡地拒绝他人是可能的。”

“不要让周围的环境引导你的内心。相反，无论面对何种环境，都要让你的内心引导你的行为。”

“我发现，当我是那个心怀恐惧的男人时，我也让那个女人产生了恐惧。然后，她的恐惧进一步延伸到她的家人身上。但是，当我将爱心展示给另外一个女人时，她也将爱心展示给了自己的家人。”

“完全正确。我们都是相互联系的，一个人的幸福可以引导所有事物的幸福。无论我们给予爱心或恐惧，每个人或每个事物都会受到影响。”他们接着说，“我们希望，你能将在这里学到的教训与其他人分享。他们无须通过濒死或死亡经历，只需接受精神生活治疗。只要愿意和需要，任何人都可以获得精神治疗。受到指引之后，任何人都可以看清并感受自己的前世生活，还能从中汲取教训。”

扬升大师告诉我，他们将来还会来指导我。但是，现在我应该重新返回我的身体。医生终于让我脱离了危险。我感到沉重与疼痛，好像身穿装满滚烫热水的潜水衣一样，整个身体沉浸于痛苦之中。

此后几周内，扬升大师一直前来对我进行指导。他们帮助我坚定信心，彻底康复。

这些精神教训成为我的生命之锚。扬升大师让我明白，我们可以与神明建立联系，治愈我们的创伤。我们无须通过濒死经历，便能了解生命的真谛。我们只需找到一种方式，释放自己的恐惧，然后敞开心扉。对我来说，它就像一次戏剧性的唤醒电话。对你来说，或许了解大师们说的这些话就足够了。

——艾瑟·沃伊特

许多有过濒死经历的人，直觉通常会变得更加敏锐，更容易出现精神梦境，对死后事件的恐惧也会消失。这是因为他们了解了相关知识。

绝大多数人不会拥有濒死体验，但是正如艾瑟指出的那样，我们同样可以学习相关教训。我们可以通过冥想、精神沉思或者前世回溯等方式，实现这一目的。这些方法可能速度较慢或者效果不同，但最终的结果是一样的。我们可以感受到所有生命和所有事物相互联系的事实，可以理解给予爱和接受爱的必要性，在具体实施过程中，我们应该放弃怀疑与恐惧。通过认识我们是永恒生命这一本质，可以消除对死亡和濒死的恐惧。

除了美好意境与充满智慧的思想与教训以外，艾瑟故事中大师说的一句话马上引起了我的注意：“不要让周围的环境引导你的内心。相反，无论面对何种环境，都要让你的内心引导你的行为。”这真是一句至理名言。

我们的内心和思想能够改变所有外部环境。即使在最困难的时刻，也能拥有爱心与平静。恐惧可以伤害我们的肠胃、我们的免疫系统、我们的健康，恐惧会让我们心脏受损，但是，恐惧的生存基础是我们对外在事物、众人和现实的依赖。如果我们满足于仁爱与平静的内心状态，保持其独立性和自足性，不受他人意见或行为的干扰，不受我们拥有外物的影响，便能获得真正的安宁。

与艾瑟的故事一样，迈克尔的故事向我们展示了濒死和死后体验。当前生灵魂离开肉身之后，他获得的认识和情感与众多其他此类陈述是一致的。这些认识与情感说明，我们是精神生命，肉身只不过是精神历程中很短的一部分。经过长期战争的恐惧，迈克尔终于发现了自己真正的本质——安宁。

## 光明骑士

我做过七年的前世回溯师和精神咨询师，做过 20 年的危机咨询师、诊疗医师和精神治疗师，我曾成功地让数百人返回自己的前世生活。很多治疗过程非常感人，效果也很好。但是，我最喜欢的一次经历是布莱恩·魏斯博士对我的回溯指导。最初，我并没有要求接受回溯体验，当布莱恩主动提议时，我感到特别意外，可以说是一次意外惊喜。登上讲台，在灯光照射下面对众多学员接受引导的确是一个不小的挑战。然而，我绝对不会放弃这次机会。此前，我和

布莱恩曾就我们从事的工作进行过几次私下交谈。虽然我讲话不多，但是我知道我患有慢性背痛。

此前，我曾让很多人成功实现了回溯，但是还从来没有在别人的指导下亲身体验，所以我既兴奋又担心。从思维角度来讲，我和布莱恩一样都属于左脑类型，并特别注重经验。由于这一事实和我经常忍受的慢性背痛，我觉得自己可能很难进入恍惚状态。而且，我对布莱恩的引导方式非常清楚。我知道他试图将我引向何方，甚至明确知道哪句话起什么作用。当我登上讲台，我将麦克风拿到旁边，轻轻对布莱恩说：“如果你不能对我成功引导，请不要失望。如果失败，不是你的错，而是因为我是我。”布莱恩看着我的眼睛说：“让我们看看会发生什么吧。”他的表情非常镇定，就好像在说：“今天天气不错啊，是不是？”

他的引导过程与普通方法毫无二致。他开始和我讲话，好像我们一起坐在公园的一张长椅上一样。我记得我在想，他什么时候对我实施催眠啊？他的讲话与我期望的完全不同。“请向我讲述一下你的童年。你的童年是什么样的？”他说。我双眼微合，在讲台上与他并排而坐，一种奇妙的早期记忆出现在我的脑海之中。可我根本不记得这段往事。仅仅通过交谈，布莱恩便将我引导到了一段美丽的童年记忆，而且极为清晰。

当他将我引导到一段前世生命时，我意识到房间内极其安静，只感到一股巨大的热浪从安静的听众席向我袭来。我开始四处张望（尽管我双眼紧闭），试图寻找某个影像的出现。此时，我感到房间充满了强烈的祝愿与善意。人们的期望情绪越来越浓烈。我一直在搜寻，分分秒秒慢慢流逝。我一直感到前面有观众，知道他们希望我能够获得一次体验，大家都在为我祈祷，希望影像尽快出现。我感到失望，我想说：“对不起，布莱恩，我什么都看不到。”突然，我看到了一张小男孩的脏兮兮的脸，年龄在12到14岁之间。我马上感觉到，应该说是知道，我就是那个小男孩。我正站在一片森林投在地面的阴影中，与一个站在森林中的骑士讲话。我将一套马具和马鞍放在骑士的马背上。骑士的盔甲全部摆放在我的脚下。在盔甲旁边，我看到了一段台阶，只有三级，缰绳连接到它的背后。这些台阶可以放在一个人的背上，就像一只背包一样。

观众席发出的热量越来越高，室内宁静得让人窒息。“现在是中世纪。”我最后说。面前的观众发出了一声响亮而宽慰的叹息。他们一直在利用自己的关注、自身的治疗愿望和祈祷帮助布莱恩和我。他们意识到，我终于成功进入了回溯

状态。我能清晰地看到很久很久以前的自己。

“我是一个年轻的侍从，”我解释说，“我穿着简陋的由绳子做成的鞋子，鞋底上有皮革。我长有一头深褐色直发，看上去就像有人在我头上盖了一只碗，然后围着它的边缘理了一下。我的脸有点儿脏，身上的衣服就像装土豆的粗麻袋做成的一样，上面剪了几个孔，好让我的胳膊和腿伸出来。我在麻袋片的腰际系了一根绳子，权作腰带。森林外面的左侧，是一片广袤的开阔地，人们正在那里集会。有骑在马上的骑士，还有很多步行的，他们拿着各种各样的武器和盾牌。他们有的拿着斧头、简易木棍和狼牙棒，有的拿着宝剑和刀具，还有人拿着长弓和弩。他们聚集在那里，三五成群，相互交谈。成千上万的人从不同方向抵达这里。在我们右侧的山上，是一座配有塔楼的高大美丽的城堡。”

现在，我已经将马具和马鞍放到了马背上，然后站在最高一级台阶上，将锁子甲放到骑士的上半身。我满含泪水地说道：“他们说，你不会回来了。他们说，你会死。”

“谁说的？”他问。

“大家都这么说。他们说，你们即将迎战的部队是我们的十倍，你和大部分武士都会阵亡。”

这位骑士盯着我的眼睛说：“不要担心，死亡很容易，活着才艰难。与朋友一起勇敢地战死沙场是一种光荣，这是我们心知肚明的命运。我不害怕，我知道我们的灵魂还会继续存在。当肉体死亡之后，我们的灵魂就会升入天堂。我们永远不会真正死亡。”

我将盔甲从他的头上套过去，泪水禁不住悄悄滑落，沿着我的脸颊不住地淌下去。“不要走，你没有必要去。”我轻声说道。尽管在哭泣，我仍然将他的头盔给他戴上。我将台阶放在他的马旁，他缓慢而小心地走了上去。他一腿跨过马鞍，然后说：“记住我今天说的话。如果我回不来，我们将在天国相见。”说完之后，他掉转马头，从黑暗的森林向着越聚越多的人群跑去。

布莱恩让我继续回忆。我看到四个人抬着一位骑士，走进城堡的庭院。骑士仰面躺在自己的盾牌上。我不相信那就是他，但我知道那的确是他。我跑起来，跟在他们身后进入城堡。当那位骑士被放在地上时，我正好赶到。他们将他的头盔取下，然后摸索着他的腰带，拿出了一个小小的皮制口袋。他们打开袋子，拿出了一张粗糙的小纸条接着大声朗读了纸条上的内容，这既让我快乐，又让

我悲伤。“致阅此字条者，我最终的愿望是，将我的马匹、宝剑、盔甲，以及我所有的私人物品，我今生的地位，遗赠于我的侍从。”当然，那就是我。我感到极度悲痛，此生我再也见不到他了。感谢他为我做的一切，此刻我也开始意识到，我可能在展望并实现自己的未来。是的，骑士要战斗就会死亡。当人们将他的宝剑交给我，然后从他身上剥掉盔甲也递给我时，我放声大哭，毫无喜悦之感。我失去了自己最好的朋友，心中充满了使命感，可我怀疑自己是否能够成功履行被赋予的责任。

时间继续推进，我进一步了解了作为侍从的生活。我发现自己在城堡的庭院里，身材长高了，年龄也大了。我身穿一件简单的长衬衣，根本没有穿戴盔甲。我和一个男人分别拿着木头宝剑在对打，对方身材魁梧，比我更加强壮。我试图阻挡他凌厉的攻势，结果失败了。经过三四次攻击后，他的木头宝剑都会击中或者扎到我的身体。每次得手，他都会大叫道：“死了！你死了！”这是一个满含羞辱、谦逊与忍耐的教训。他一遍又一遍利用不同的劈刺技巧击中我的身体，“杀死”我，而且看上去毫不费力。然后，图像开始快速播放起来，一拨又一拨身材更高大、体格更健壮的人对我进行作战训练。每一次在庭院中“死去”，我都会感到恐惧、颤抖、忧虑。我感到，我的对手不久后将不再是这些培训我的朋友，宝剑也不再是由木头做成的。

布莱恩再次引导我向前回忆。现在，我已经完全长大成人，身穿锁子甲，变成了一个 20 出头的英俊小伙。那套盔甲非常合身。我站在城堡的庭院里，一个侍从站在我前面的台阶上，将盔甲套在我的身上。他眼中含着泪水，恳求我不要走，就像我过去恳求那位骑士，一遍又一遍向他重复着相同的话一样。

不久，我来到一片广袤开阔的平原上。原野平坦，尘土飞扬，我正在参加一场恶战。我骑在马上，对面是一个身材魁梧力大无穷的骑士，看上去比我强壮得多。显然，他的作战经验也非常丰富。他手握一把沉重的宝剑，暴风骤雨般向我疯狂进攻。战斗场面非常激烈，我们在近距离肉搏。我能听到武士们在大声诅咒、呻吟、怒吼、尖叫。所有人都在战斗，到处都是刀光剑影：金属撞击着金属，马匹和人在惊叫，战场上尘土飞扬。每次抵挡对手的攻击以后，我就会变得更加虚弱。就在此时，我从左侧看到一个身材高大的男人徒步从我身后跑过来。当他举起宝剑向我刺来时，我有足够的时间利用余光观察他。我以迅雷不及掩耳之势挥剑向他刺去，宝剑将他的左臂连同臂膀齐刷刷地斩断，他

顿时瘫倒在地。

此时，我看到了一个惊人的场面。被我砍掉臂膀的那个人颤颤巍巍地爬起来，冲到了我的身后。他利用自己最后仅剩的一点儿力气，右手平伸刀片，向下刺向我马鞍的后面。他宝剑的顶端对着我脊柱的中心，从盔甲后面的曲线刺入。他将整个身体的力量全部集中到宝剑顶端。当宝剑刺入我的身体时，我感到一阵火辣辣的疼痛。我看到他的刀片从我下腹部露出来，我开始不由自主地抽搐和摇摆。这是致命的一击。我颓然躺倒在尘土中，他的宝剑从我腹部横贯而出。几米以外，刚刚被我杀死的对手侧身躺着，他在倒下前也杀死了我。我还能听到周围疯狂搏斗的声音。宝剑刺耳的撞击声，战马打着响鼻，在痛苦与恐惧中不断跳跃。地上到处都是受伤的武士。很多人在呼喊，呼喊他们母亲和妻子的名字。他们不断咒骂、尖叫、哭喊：“杀了我吧，杀了我吧，求求你。”奇怪的是，我既没有感到疼痛，也没有感到恐惧，只有一种温暖平静的感觉传遍全身。或许，我吓呆了。我向身前躺在地上一奄奄一息的那个男人望去。他像我一样安静，一动不动地望着我。我们静静地注视着对方，盯着对方在尘土中眨动的眼睛。我们都明白，这是我们此生最后看到的一个。

突然，我感到体内出现了一种微妙的蠕动，那是一种非常奇怪又愉悦的感觉。我闭上了双眼。我在滑翔，在飘浮，从我的身体上升起来，感到一点儿重量都没有。我低头向下看去，不是躺在地面上的尸体，而是从尸体中升起的东西。它能低头向下看，看着过去的我，我的躯壳。我变得非常耀眼，成为一道白光，极为明亮，甚至难以注视。我升到自己身体上方一米多的时候向对手躺倒的地方望去。他也变成了一个明亮的白色锥体，正在从他的身体上升起。

我高兴地向布莱恩说，我和我的对手变成了两个锥体。

“锥体？”他重复道。

“是的，我们看上去像两团锥体一样的白光。”我们开始慢慢从地上升起。我看到地上还有数千人在激战，战场绵延近千米。

又上升了一些，我开始见证了一种令人深为感动又难以置信的事情。在整个战场上，我看到无数明亮的锥形白光正在慢慢向上升起，从战场的各个地方向上升起。我们都在上升，距离下面的战场越来越远，我们的灵魂在以一种难以描述的美丽方式升入空中。我们的状态与下面恐惧与混乱的战争场面形成了极其鲜明的对比。

“有没有某些白光比其他白光更大更亮的情况？”布莱恩问。

“没有。我们看上去完全一样。”

“有没有下降的白光？”他大声问道。我能感觉到他非常着迷，对我看到的情景产生了强烈兴趣。

“没有。我们都一样，都在上升，”我答道，“一团巨大的云彩中心好像有一个非常大的漏斗。我有些纳闷，我感到自己好像在爱的海洋中游泳。我从未有过如此奇妙的感觉，一点儿痛苦都没有。我感觉比拥有肉身时要好得多，完全摆脱了束缚，一点儿羁绊都没有。没有痛苦、没有忧愁，只有极度的安宁与快乐。”

“与你在一起的有多少团白光？”

“成百上千，”我轻声说道，“我上面有数百个锥体，我下面还有数百个。”

我感觉我们都在向漏斗飘去，我描述的只是大体形状。“漏斗的末端很大，但是当你进入之后，有一个与其相连的更窄更亮的漏斗，里面充满了极强的白光。与我在一起的大约有 30 个锥体，我们拥有与漏斗同样的光线。”我非常惊讶。后来，我看到了一位学员在那一时刻拍摄的一张照片。我在笔直向上看，头向后仰，表现出一个彻底的、完完全全的敬畏神情。

“我们进入了一个大房间。这里也是非常明亮，整个房间笼罩在极强的白光之中。但是房间看上去好像是无限的——它没有墙壁。许多美丽的白色锥体在飘浮、在盘旋，到处都是。这里的气氛极度安详，我们感觉被一种巨大的和无限的爱包围着。两个明亮的、看上去非常睿智的、身穿白色长袍、留着长胡须的长者来了。他们带走了大约 30 个锥体，他们向右走去，变得越来越小。我们从这里去什么地方呢？”

“他们来叫你了么？”布莱恩问。

“还没有。但是，我很平静，很有耐心。这里有很多锥体，非常安静。我相信，轮到我时，他们一定会来叫我。”我答道。

等待期间，布莱恩问：“你认为，你从这次生命中学到了什么教训？”

“那场战争与杀戮是疯狂的，没有人获胜，双方都失败了。双方每有一位武士倒在战场上，灾难便会降临到他们的家庭以及亲人身上，所有人都将非常痛苦。人们不应为死去的人悲伤。他们在体验一种纯粹的爱和幸福，他们只是重新返回了安息之所。但是，死亡给他们的亲人和其他人带来的悲伤、痛苦以及深深的懊悔是难以估量的。每当一名武士在战场上牺牲，就会有人失去一个儿子、



兄弟、丈夫、父亲、叔叔、侄子或朋友，这令人感到悲伤痛苦，他们生活中出现的伤痕将永远不会消失——直到我们在天堂团聚。那时，我们才可以放下感觉到的永远不会消失的痛苦，可以看到并拥抱那些先于我们抵达这个平静祥和的安息之所的亲人。爱是永恒的，是贯穿我们所有生命的最重要的线索。它使我们的生活变得非常神圣，非常特别。在分享爱与被爱的过程中，其他一切都显得无足轻重。”

我结束恍惚状态后睁开双眼，看着眼前的观众。很多人在哭泣，但是脸上露出宽慰的笑容。与我一样，对刚才见证的事情，他们既高兴，又充满感激。我从未想到，我会如此快乐，如此幸福。

布莱恩问，我背部被刺中的地方是不是背痛最严重的部位。我说，就是同一个地方。从2009夏季的那一天开始，我的背痛开始明显减弱。三分之一的部位疼痛已经彻底消失，我希望随着时间的推移，剩余部位的疼痛感也逐步消失。

能够清晰地看到并感受500年前自己的生活与死亡，这的确是一次非常神奇的经历。你将发生变化。你的眼睛会彻底看清人生的真谛。我们经历了一场宇宙转变，一遍又一遍，直到学完地球上所有的人生教训。当我们“死去”，就会从毛毛虫变成美丽的蝴蝶，从我们的躯壳升起，重返天堂这个美好的安息之所，与亲人再次团聚。

——迈克尔·布朗

迈克尔描述的骑士灵魂进入的漏斗、与其相连的隧道、成百上千的明亮锥体，使我不禁想起了本章第一则故事中雷蒙德描述的景象：“我们靠近一个漩涡形状的入口，看上去就像一个漏斗……当我们穿过长长的管道进入宇宙之后，我们将与数百万人结合起来，形成像毯子一样的结构。”当然，雷蒙德的描述让我们回想起一个从公元2世纪便存在的概念。穿越空间与时间的众多声音，一遍又一遍地向我们讲述精神的不朽品质，证明肉体死亡只是一个表面现象。

我们是光线，而非阴影。关于这一点，我们可以利用太阳做个比喻。我们如繁星般光辉灿烂。在肉身生命状态下，我们忘记了自己是光（太阳）的事实，所以错误地认为我们只是光的反射和阴影。我们是纯粹和明亮光线构成的完美生命，畅游在欢乐的海洋之中。认识到我们是光这一事实，实际就是一种觉悟。

当我们离开身体时，一切都会变得清晰起来。我们沐浴在一种绝对和永恒的安宁中，不再遭受恐惧和绝望等暂时情感的折磨。没有痛苦，只有幸福。当充满光芒与智慧、身穿白色长袍、留有长胡须的长者走过来将我们带回家，与我们的亲人快乐相聚时，我们最终得到了彻底治愈，重新成为完整的生命。

这种安宁并不一定在我们离开身体升入空中的时候才能获得。地球也需要这种安宁。它必须存在于我们内心和整个世界，并不限于个体层面，还应存在于国际层面。如果我们决定不再交战，结果会怎样？如果国与国之间选择合作，而不是对抗，结果会怎样？如果像下一则故事中贝瑟妮指出的那样，我们的政治结构和制度建立的基础是爱心，而不是权力，结果又会怎样？

没有什么东西比爱更强大。

## 世界因缘

2010年7月，在魏斯博士举办讲座的一次冥想过程中，我传递了一张有关世界领导人与群体因缘的小纸条。

在精神世界中，有一个针对政府事务的独立平台，那些大人物可以通过它与已故世界领导人进行交流。这样，他们便可以推动世界进步，但是他们交流的内容只能发自内心。他们可以悄悄对着祖辈的耳朵讲话，他们肯定喜欢这样做。这样，他们可以实现最伟大的思想转变，可以通过对话与合作创造一个和平的世界，他们的动机不再是权力，而是基于爱心、平衡和改正错误的目的。

世界领导人都有自己的导师，但他们没有经常倾听导师的建议，如果他们倾听了则会促使世界变得更加美好。当这些领导人开始前世回溯时，他们可以获得帮助，过滤糟粕，推动巨大转变，释放大量能量与因缘，实现大规模治愈效果。对于那些被世人认为冷酷与残暴的独裁者来说，这个道理同样适用。如果他们实施回溯，获得治疗，提升自己的感应能力，他们制造的世界局势将更加趋于和平。

所有领导人都处于一个小小的与群体因缘相连的口袋之中，一旦一个人开始回溯，无论在地球上，还是在精神世界中，其他领导人都将进入一个更高水平的感应状态。这样，他们的能量所导致的麻烦将以和平方式消除，不再带有

任何自私因素。

如果人们接受催眠与回溯训练，并将它作为处理恐怖主义手段的一部分，恐怖问题将获得重大改观，它也将在未来阻止恐怖活动的发生。他们可以通过回溯的方式找到问题的因果根源，从而制定出有效的解决方案。这种方式也适用于为领导人服务的人，他也将获得系统性治疗效果。

即使被世人认为“邪恶”的领导人同样有许多精神导师，这些导师将为他们提供治愈能量。这样，他们便可以选择另外一条人生道路，放弃原来选择的方向。

——贝瑟妮

当然，政治家和世界领导人也是精神生命，我们全都是精神生命。我们和他们一样，拥有相同的精神导师和顾问，可以是向导、大师、天使、智慧生命，或者我们赋予神明的任何名称。然而，许多政府官员对精神问题非常排斥保守。狭隘与傲慢使他们无法敞开心扉接受这些可能性。

贝瑟妮不知道的是，多年来我已为来自不同星球的政治家与领导人提供了服务。我们的工作秘密进行的。进展虽然缓慢，但是十分稳健。我们充满了希望。

这种发展并不限于政治领域，还涵盖其他注重左脑与逻辑思维的传统职业。在下一则故事中，一位律师讲述了自己消除怀疑，认识到更高本质的经历。“当我们敞开心扉时，”她写道，“宇宙总有办法向我们展示真理。”

让她的故事引导我们探索这一问题吧。

## 云意识

我们都是以人类形式生活的精神生命。在催眠状态下，我们可以了解自己的内在自我，并能更好地了解我们的真实品质。有人可能质疑回溯过程中出现图像、前世或来世的有效性。首先说明，我也心存怀疑。然而，当我们敞开心扉时，宇宙总有办法向我们展示真理。我在觉醒过程中的一个步骤就改变了我的生活。布莱恩·魏斯博士的催眠治疗不仅可以治愈疾病，还为我们开启了通

往知识海洋的一道大门，这对人类进化具有十分重要的意义。我自己的催眠治疗使我意识到多重纬度共存的现实，思想的形成过程以及对现实的影响，因果报应法则，变化的可能性，所有事件与生命的相互联系等等。圣·奥古斯丁曾说：“奇迹并不违背自然规律，只是不符合我们对自然规律的了解而已。”

2005年，我参加了魏斯博士在欧米加研究所举办的催眠培训。在此之前，我在香港遭遇了一次难以置信的经历。2005年4月，在好奇心和一位朋友的推荐下，我接受了一个名叫杰奎的通灵师的催眠治疗。我希望能体验某些前世经历，然而让我惊讶的是，我见证并感到自己是云彩的一部分，而且拥有意识。我没有性别，只是表现为一种白色透明的形式。

当杰奎问我是谁时，我平静地答道：“我是一名女神。”

她问我在干什么。我说：“我在群山间飞行，确保植物拥有合适的光照与降雨。”

“你怎么知道你是一名女神？”

“我在空中飞行，我看到地面上很小很小的人正在向我祈求帮助。有人在向我鞠躬，有人只是在祈祷。但是，我只能动员他人去帮助他们。我不能直接参与，那样会吓坏他们。”

作为一名律师，我从未想过表达或体验这种事情，所以我的逻辑思维认为，这肯定是一场梦。杰奎告诉我，这不是梦，而是德威克意识的一个具体实例。

“什么是德威克意识？”我问。

她脸上显出美丽的笑容，看着我的头顶，拥抱着我。“与天使有关的一种意识。我看到你头顶上有许多天使。”

后来，我上网搜索德威克这个词，一篇文章引起了我的注意。它说，我们的进化过程可能呈现为像动物一样的生物学形式、像自然力（例如风、云、雨）一样的德威克形式、源自其他星球的形式（来自其他星球的高级智慧生命）。这些进化过程是相互交织进行的。

根据魏斯博士的指导，我开始认识真正的自我和能力，并利用这些技巧帮助他人觉醒，了解他们的人生目的，并通过理解因果报应法则治愈他们，最重要的是，提高众人的意识。这些对人类都是有益的。

在我指导的一次回溯体验中，一位名叫梅的女士描述了在一片森林的经历，那是她真正的家。她感觉在那里非常快乐。我问她看到了什么。

“许多透明的白色生命，数以百万。它们比一朵玫瑰还要小，拥有透明的翅膀。”

“你是它们中的一员吗？”

“是的，”她轻声说道，“我没有性别，我是中性的。我的名字是阿罗诺。”

“你是否属于某棵具体的树木或者植物？”

“不是。我们是一个团队。当我们发现某一棵树需要能量时，便会一起向它注入能量。我们保护自然。”

我问她是否有什么需要传递的信息。她说：“我们是高等生命，为树木和植物注入能量。我们组成了一个能量支持网络，与地球感应保持联系。在这个网络中，没有竞争，只有合作与快乐。我们一起工作，通过心灵感应交流。我们都是透明的，没有隐蔽，没有欺骗，只有诚实与安宁。我们的能量是纯净的。”

“你们是否与云彩不同？”

“我可以变成云彩，”她说，“那只是一种思维形式。”

我问梅，她是否对 2012 有所了解。她回答说：“在那个时间，地球将发生一次变动：气候变化，能量变化，风和雨的变化。我们需要合作，人类需要与我们合作。”

我问，我们可以做什么。

“学习观察你的内心，”她说，“观察你的心脏，持续关注、发现变化。这里并不存在法则或者书面契约，你总能找到属于自己的展示方式。10 年到 20 年前，许多大师已经降临地球提供帮助。他们是身材高大的生命，如今大多数孩子都变高了。他们既高兴，又满意。他们之中很多人是通灵师，有的父母必须向自己的孩子学习。他们拥有地球人以前从未了解的感应能力，他们就是来拯救地球的。他们能够感受成年人的内心，能够唤醒我们内在的能力。”她接着说，“我记得，我的使命是传递来自源头的一条信息。”

我指导她向源头靠近，然后让她进行描绘。

“金色光芒，”她说，“它给我的感觉是一个生命。但我看不到它的振动。它既可能很大，也可能很小。生命能以实物躯体以外的形式存在。这个源头是所有宇宙的本源。它拥有知识、意识、不断增长的能量。按照人类的语言，它是‘太空光线’，却没有任何维度。它只是客观存在。”

“它对你传达了什么信息？”

“只要我们改变，世界也会随之改变。我们没有必要如此努力地工作。100年以后，人类将不再需要任何工具。能够与源头能量保持一致的人类并不多。我能抓住原有的感应，吸收它，携带它，然后，利用它影响人类。我的感应可以影响周围环境。人们之所以靠近你，是因为他们受到了你能量的吸引。他们就像云彩，我们就像一棵树。人类到我们身边，在我们的阴凉下休息，然后离开。我们只是赋予人类能量。当我们需要能量时，便返回源头补充，然后把剩余的传递给世界，这就是接受和给予的含义。来自源头的能量是无穷的。我就是源头，是它的一部分。它在增长，我也在增长。

“帮助他人。当我们感到困惑时，就会重返源头，恢复能量，感受能量。我们会更加强壮。我们帮助他人找到真实的自我，因为并不是每一个人都能与源头保持一致。我们要对人类保持耐心。仇恨是一种正常现象。我们必须学习人类的情感，但是我们不能被这些情感所羁绊，我们来地球的目的就是为了学习。你们选择伴侣的目的是为了体验爱心。我们学习人类的关系与感应。这就是学习过程的一部分。”

一天上午，兴之所至，我阅读了印度瑜伽大师和圣徒斯里·奥罗宾多的一本著作。他在其中的一章提到，“所有自然力均有人性”。换言之，所有自然力均有意识。如果我们将它们视作与我们一样的意识生命，我们便能与它们进行交流。科学家之所以无法控制天气，是因为他们将它当成一个没有生命的事物。能够理解自然的巫师或人类会以不同的方式与其联系。他们以人性化方式对待自然力，将它们视作朋友，这些意识力便向我们做出友好的反应。事实上，很多孩子将太阳、月亮、鲜花和树木当成人，并将它们视为好朋友。或许，我们在出生时都拥有这种直觉与善意。我认为，许多人能够利用信仰影响环境，其中集体意念的作用是巨大的。

许多自然灾害的发生是出于未来变化与纯化的目的。如果我们的集体思想都相信这些物质力量，并与它们沟通交流，这些自然灾害造成的人员伤亡将会大幅度降低。我们不应该利用科学设备与它们对抗，相反，应该了解它们的意识，将它们当作朋友，才能更好地与它们相处。根据催眠状态下我们获得的古代知识和高级精神生命向我们传递的通灵信息，我意识到，只有爱心与同情才能提高人类与地球的感应水平，降低这些自然灾害的影响。

国际知名的水意识研究专家江本胜先生已经发现，我们的思想可以影响水

晶体的形状。我们还发现了证据，证明变化的非定域性，思想的传播方式以及对量子场的即时影响。我在一次会议期间遇到了江本胜先生，他跟我开玩笑说，他可以影响地震。我告诉他，首先引导风和雨可能更容易一些。我知道，他的研究程度远远超过了他向世界揭示的内容。他的研究遭到了一些科学家的批评，他们将其称为伪科学，指责他没有百分之百的证据，而且自然现象还受许多其他因素的影响。

我想问的是，在进行“控制性”实验前，当科学家们提出某种假说时，他们是否可以不考虑宇宙中同时存在的其他因素而得出百分之百的证据呢？或许，我的法律培训经历赋予了我不同的思考方式，律师使用的证据标准与科学家不同。我们没有必要提供百分之百的证据，我们只需根据“或然性权衡”或“排除合理性怀疑”的原则进行论证。以开放的心胸接受某种现象的存在并不提出负面批评，这是人类发展的一个伟大进步。

——林基

如果我们都是来自一个更高感应维度的生命，都是源头的一种能量，那么我们都是有情众生，我们都是相互联系的。林基通过自己的思想和语言表达了这一理念，该理念也与现代物理学的发现保持了惊人的一致。从核心意识和肉体特性来看，我们都是粒子与波的流体。当我们更换极性时，宇宙另外一端的某些相同粒子和波的流体可能同时发生极性补偿性变化，从而针对我们的变化实现平衡。

我们居住的这个神奇宇宙每时每刻都在发生着奇迹，只是我们的智慧无法理解罢了。

宗教和灵性的概念可能是一种巧合，但是它们并非同义词。宗教的确能够为爱心、慈善和同情等积极行为打下基础，也可以作为实施隔离、暴力和残酷行为的借口。然而，所有宗教的核心都是爱心。下面几则故事说明，宗教可以作为获取更高灵性智慧的通衢大道。

## 赎罪日

我最重要的“体验”发生在大约十年前的赎罪日。我并非犹太人，但我发现赎罪日是一个非常有意义的宗教节日。我感觉自己正站在一座大礼堂的讲台上，面对空荡荡的座位，我开始祈祷。所有在我生命中被我伤害和冤枉的人，请你们来到这座礼堂，找一个座位坐下，我想借此机会向大家表达我深深的忏悔。不久，座位上开始有人出现，最终上座率达到了四分之三。看到竟然有这么多人到场，我既惊讶，又愧疚。

然后，我开始陈述我的忏悔，我的精神探索，以及我取得的进步。我向每一位被我伤害过的人道歉，请求他们的宽恕。当我向他们讲完话，感谢他们前来出席活动时，他们都站起身，手拉着手齐声唱道：“让世界和平。”歌曲唱完后，他们像来的时候一样，快速而安静地消失了，只剩我一个人肃穆地站在讲台上。

——唐娜·韦斯特

真心的悔悟，真诚的宽恕，将往日仇怨一笔勾销，礼堂空空如也。当我们不再抱有伤害他人或事物的冲动，世界终将实现和平。

## 天使与魔鬼

2010年11月，我参加了你举办的讲座。吃完午饭，回到会场，我有些疲惫，还有点儿头痛。我担心自己酣然入睡，甚至鼾声大作，别人不得不把我弄醒。在地板上坐下后，我想，“噢，不，我要睡着了。我来这里可不是为了打盹的。”然而，令我气恼的是，我总是迷迷糊糊的，时而入睡，时而清醒。不过，我在梦境中的确去了一个地方。我走进一个藏有图书的房间。我听到魏斯博士说，从书架上拿一本书。然后，一本书飘飘悠悠地落在我的手上，并自动翻到了一页。页首用大字体写着一个金光闪闪的名字——撒旦。我感到不太舒服，但是困倦已经使我无力判断，也没有刻意抵触。



今生，从小学到中学，我一直在天主教学校学习。记得大约九岁时，我坐在教室中学习了撒旦和地狱的知识。我并不赞同那位修女的观点，可我并没有表达出来。我是信奉上帝的，我知道耶稣的故事，但是无法认同他的信念。除非被妈妈逼着，否则我不会去教堂。

成年之后，我很有灵性，但宗教意识并不强烈。我信奉耶稣、上帝和天使，并与他们交流。我读过《圣经》的某些章节，不过我并不完全赞同其中的观点。我开始意识到，《圣经》中的撒旦受到了误解，但他的确让球开始滚向错误的方向。多年来，我一直隐藏着这种认识。

在讲座回溯过程中，我被“告知”：撒旦是最接近完美的，但是他知道，大分离将使他无法重新返回终极之源。作为一个“完整”的灵魂群体，我们决定与上帝分离。但是，分离让撒旦感到心碎，他感到愤怒。由于愤怒（或空虚），他试图通过伤害自己来伤害上帝。这是一种“圣经”风格的勃然大怒。撒旦并非像《圣经》描述得那样邪恶，我并不认为他会骑在人们的脖子上，以与某些朋友的信仰相反的方式去引诱世人作恶。然而，我们都要为自己的行为负责，天使也不例外。

由于极度疲惫，当天我只能见证这么多。下一个场景十分短暂，却属于“高清”类型，而且还有丰富的色彩。低头望去，我看到两只洁白的男性赤脚（自己的？），它们非常干净质朴，正走在美丽的草地上。抬头望去，我看到一个身材妖娆、长有一头金色卷曲长发的女人，她正向我走来。“夏娃？”我想，她就是伊甸园中的那个夏娃。

在我看来，亚当和夏娃都是天使。通过一个故事，我知道，普通人的身体无法承受到地球这个沉重维度的巨大变化，这就是天使降临人间的一部分原因。这与圣经故事有所偏差。智慧之树是一个选择，并不是严格禁止的。这是上帝的恩赐，让我们了解那些不是真正的爱，并引导我们更好地理解什么是真正的爱。出于需要，亚当和夏娃离开了伊甸园，前往他方。他们的离开，并不是因为上帝的震怒而将他们赶走的。

讲座过程中，我在指导下进行这次冥想。我不仅看到了天堂的档案馆，还获得了一次见证夏娃的前世回溯。有关亚当与夏娃以及撒旦的信息，一直以这种或那种方式出现在我的脑海中，引起我的注意。

——海伦

疲惫时刻就像梦境，我们日常的清醒意识变得不再灵敏，它不会严格过滤信息，所以潜意识就会出现。通过超越在天主教学校接受的理性和文化教育，海伦能够更加深刻并以更加丰富的方式理解圣经角色、故事和传说。

有时，无知或愚蠢的决定会被人错误地认为是邪恶行为。我们从自己的所有决定——好的和坏的——中获得经验教训，并在此基础上进一步成长。理解各种形式的爱心，甚至包括理解爱心的真实含义，是上天对我们的一种恩赐。当然，上天不会对我们大声呵斥。

如果你永远不知道黑暗，怎么可能真正喜欢光明呢？

## 米迦勒的信息

我参加了2002年初你在洛杉矶大爱灵性中心举办的为期一周的讲座。星期五下午，布莱恩开始第一次回溯训练时，我马上进入了冥想状态——直接从零度跃升到了60度，几乎是瞬间完成的！我回想起自己进入坟墓的情景，当我冥想时，便会“进入”坟墓。突然，我的爷爷出现了。他笑着挥手，叫我跟着他走。之后，我发现自己来到了一段台阶。我说：“但是，爷爷，你已经超过了布莱恩！”他只是笑了笑，然后快速走下台阶。我继续跟着他走，不断喊着让他等等我。当我们来到底部之后，我看到了一扇门。爷爷把门打开，拉我进去。他笑了笑，便消失了。

我看了看门内的灯光，却无法描述看到的颜色。我想，世间没有什么词汇可以描述这里的美丽与安静。除了天使长的名字之外，我一无所知。我从未研究过他们，也没有分析过他们的属性。但不知为何，我知道我站在米迦勒<sup>[1]</sup>的身旁。在这种无色而又充满色彩的光线下，我能看到他。我永远不会忘记这一时刻。他身体前倾，胳膊拄着宝剑，翅膀闭合在身后。

与以往一样，我安静而庄重地说：“噢，这可不是一个天使应有的姿势。”他将宝剑举起来，翅膀展开。他举着宝剑在空中停留了一会儿，然后放下，略带嘲讽地看了我一眼。我感觉他笑着说道：“这样好一点儿吗？”我说：“好多了。”

[1]《圣经》中的天使长之一。

不知过了多长时间，我听到布莱恩说：“看一看你周围的环境。”

“你能不能给我看点儿什么？”我问米迦勒。他收回一只翅膀，我看到了有趣的一幕。我发现自己站在树林的一片空地上，周围都是动物，快乐而安静。我在照看这些动物。米迦勒再次伸出翅膀。除了他以外，我什么都看不到了。

布莱恩告诉我们：“将时间转移到生命的最后时刻。”“好了吗？”我对米迦勒说。他的一只翅膀再次移开。我看到自己变成了一名老妇人，手里拄着拐杖，正向罗马或者希腊的一座古代城市走去。我知道，我快要死了，唯一想要的就是赶到神庙。到达神庙之后，我叹息了一声，坐在台阶上，死去了。那个过程很安详，没有痛苦。当我死去时，我只希望来到神庙。这一目标实现了，所以我很满足。

我问米迦勒，我是否需要知道什么。我的脑海中出现了一个声音：“当你需要时，就会得到保护。”然后，我听到布莱恩正在从一数到十，让我们摆脱恍惚状态。我结束了回溯，刚才的感觉彻底消失了。此前和此后，我从未经历过如此安宁的状态。

——费思·苏珊

在我看来，米迦勒的宝剑象征着智慧，可以斩断无知与恐惧。没有了恐惧，我们便能拥抱自己的精神本质，放弃自我、骄傲和嫉妒。没有了恐惧，我们可以自由展示爱心，随时表达同情。我们不会受到伤害，也不一定必须遭受痛苦。

费思的爷爷是过渡的、熟悉的生命，引导她进入了一个更高级的意识状态。在光明之中，就在门的旁边，米迦勒与她相遇。她的恐惧消失了，剩下的只有安宁。

当我们需要时，每个人都能得到保护。

天使、向导和神明不仅属于犹太教与基督教的传统文化，而且属于世界众多伟大宗教与文化。在一次集体回溯训练中，一位名叫基思的学员回想了一段非常灵性和情绪化的经历。这段经历发生在他很小的时候。当他描述自己看到的场景时，他使用的是儿童语言。在自己的房间内，这个小男孩看到了两个向导，或者说幽灵。其中一个留着长长的白色胡须的中国男人，另外一个则是天使。他们将基思领到了一个不太拥挤的地方，一个“飘浮”的地方，人们携带着信

息与知识不断来来往往。地球在他身后很远的地方，他能看到这些人抵达和离开的过程。他们并没有依靠自己的肉身，而是凭借灵性身体——他们的能量身体。基思看到，通过与其他灵魂的联系，他们被吸引到这个地球上。

重温这段童年记忆时，基思从更加宏观的角度进行了观察。他见证了我们来到和离开这个拥挤的世界，返回这个“飘浮”星球的过程。我们降临地球这所学校只是为了学习人生教训，然后便重返家园。他的描述让我想起了另外一则故事，一个小男孩与一个留有胡须的中国男人之间的故事。我在第二本书《生命轮回》中进行了描述。

因为身患先天性心脏病，一个小男孩不得不在三个月、两岁半和五岁时先后做了外科手术。手术过程中，小男孩曾多次出现生命危险，甚至医生都对他不抱希望了。八岁时，当他刚刚做完手术还未清醒时，他告诉母亲，在重症监护室，八位中国人对他进行了治疗，并向他传递了康复信息。小男孩看到其中一个中国人“手里拿着一把宝剑，并不断地来回转动”。他不时用宝剑割断自己的胡须，但是瞬间又长了回来。男孩详细描述了八个“中国人”。

在研究儿子神奇故事的过程中，他的母亲发现了儿子所说的八位中国人的肉体和精神象征。他们是八仙，或者叫八位神人，他们是道教的神话人物，都属于上界神仙。根据她儿子的描述，其中一个仙人是吕洞宾，理发师的守护神，因为克服了十大诱惑，得到了一把魔剑。

男孩说，八仙还经常来看他，继续为他带来信息。这是他对真理与指导的直接神奇体验，并完全地、快乐地、毫无保留地予以接受。反过来，面临创伤与恐惧时，这些真理和指导给他带来了安慰。在思考和信任方面，他没有受成年人“是非”观念的影响，既直接接受了指导，又直接感受了灵性体验。与他充满好奇和意图良好的母亲不同，他没有必要进一步研究有关事实。

另外一个被道教视为神仙的是慈悲女神，佛教也将其奉为慈悲的化身。她是无穷和无条件爱心的精髓本源，她出现在下一则故事中，从而永远地改变了故事主人公的人生。

在当今世界，我们应该更多地遵循慈悲女神的佛法。

## 慈悲女神

20世纪90年代初，我曾在北京从事了三年的酒店服务业工作。那是一段非常美好的经历，虽然生活有些艰难，但是我十分喜欢。几年以后，我遇到了一个在新西兰工作的机会，马上投入了这个新的文化环境。

在中国的这段经历令我感到身心疲惫，所以决定改变自己的职业，从一个高压环境转入一个压力没那么大的工作环境。我按照导师的建议进行转变，开始学习催眠术。我对每个学习环节都充满兴趣，并获得了催眠治疗师执业资格证书。后来，在丹尼丁开办诊所时，我将神经语言程序学（NLP）和情感自由技术（EFT）融入了自己的治疗方案。

十多年以后，我结束了与一位心灵伴侣的关系。我做出了离他而去的艰难决定。当时，我面临着深刻的、极富挑战的问题。我心里充满了疑虑、恐惧和不确定感，一直在思考终止关系的决策是否正确。

我决定去纽约莱茵贝克镇欧米加研究所，参加魏斯博士举办的讲座。一周之中，我们每天都会进行两次前世回溯训练，上午和下午各一次。我改变和放弃了许多东西。对我来说，有些回溯十分深奥，其中一个与我在东方的经历存在着直接关系。在魏斯博士的指导下，我在这次回溯中发现，我是一位慈悲女神的助手和学生。我马上认出了她，辨认出她的能量印记。在回溯状态中看到她，感受她的能量，与她重新团聚，我感到欣喜若狂。

回溯过程中，我明确意识到，与慈悲女神在一起的日子里，我过着一种极为安宁的生活。我在她身边度过了许多时光，研究并融入了她的能量。在那段生命中，当我临终躺在床上时，她走过来站在我身旁。当我经历死亡时，就在我的灵魂离开身体时，她轻轻将手放在我的胸口。一道金色的光和能量充满了我整个心房。那是一种极其美妙的感觉，有种回家的感觉。我哭了。我感到非常安详，心中充满了无穷的爱。在我生命的最后一刻，她对我说，她将“永远和我在一起，在我心中，陪我走完所有的岁月，直到永远”。我非常激动。这是一次极为震撼的经历，现在回想起来，我仍禁不住潸然泪下。重新回顾那段经历，我的心中便会燃起那种感觉。它极其美妙，我感觉自己就像在完美的梦境中飞翔。

此时，训练结束，我们都调整好自己的状态。这次训练使我获得了难以置

信的认识。我感到，有生以来，我一直在寻找回溯中的同情、友谊、理解、慈悲和安宁。这并不是梦。我已经在那段生命中进行了亲身体验。现在，我已经掌握了证据，证明那种关系在今生也可能存在。

我无法忘怀新西兰心灵伴侣的原因，由此得到了合理解释。我仍然希望并期望我们能拥有一种类似于我与慈悲女神的关系，但是现在已经不可能了。

我也开始理解了我在中国度过的三年时光。我非常喜爱中国人和中国食物，感觉就像在家一样。我学习了当地语言，非常怀念在北京老城区徜徉的时光。今生，我生长在一个基督徒家庭，后来我发现对这个宗教的某些教条没有多少认同感。我总是感到慈悲女神的身影与形象。在接受魏斯博士的回溯指导前，这种理解和联系并未进入我的内心、思想和心灵。训练结束后，躺在地板上，我想到我在北威尔士上小学时两个最要好的朋友是一对中国双胞胎。这很有道理，就像我与慈悲女神的密切联系一样。

我理解了我无条件喜爱这位女神的原因。她发誓会继续留在这个星球上。在所有地球生命内心都充满慈悲之心以前，她不会升入天界，因为这是她的使命。我在今生的使命就是整合 EFT、NLP、催眠术和其他精神工具。我在很早以前便本能地知道，在为患者治疗的过程中，为了实现心灵深层的彻底治愈，必须抱有同情与宽恕，不仅针对他人，也针对自己。

那天，我的脑海中出现了无数极为美好的思绪。这次经历使我以崭新的视角重新认识了我的工作、生活与生命。

同样有趣的是，我再次回到了中国，我的这段文字就是上海写的。之前，我曾两次到过这座城市，主要讲授 EFT 和其他精神技术。我准备开始一项新历程，进一步推动和教授涵盖众多精神技术在内的讲座，当然也包括前世回溯内容。我强烈地感觉，我受到了慈悲女神的指引。我知道，现在乃至永远，她都将与我在一起。我对你非常感激，你的技术与工具揭示了我内心的这一联系，包括与古代中国、慈悲女神、我的历程和我的工作之间的联系。

——米歇尔·哈德威克

慈悲女神有许多名称和化身。作为慈悲菩萨，她存在于每一种文化与宗教之中，帮助我们度过人世的痛苦与灾难，直到让所有人获得高度的安宁、无条

件的爱和灵魂的觉悟。此时，我们的轮回转世才能结束，我们可以选择在灵界生活。如果我们能想象和感受灵界能量进入我们的内心，就像米歇尔感到慈悲女神的能量进入她的内心一样，我们便能充分体会那句美好的承诺：“我将永远和你在一起，直到永远。”爱心是永恒的，它无时无刻不包围着我们。

与米歇尔一样，我的前世也与中国有着联系。几年前去中国时，一天早晨我在五台山与一群和尚一起打坐，这个寺庙在中国腹地。冥想过程中，我看到自己变成了一位将军，一个人民的领袖。这个记忆似乎发生在数千年以前。我坐在一匹白马上，站立在山顶，俯视着一大片开阔地。从山头望去，我能看到下面的山谷和我所有的人民。他们是我保护和关照的人，我要保证他们的安宁。我心中充满了对他们的爱和慈悲。拥有如此重大的责任与权力，我感到非常自豪，我希望我所有的人民都与我有着相同的感觉：心中充满善意、关爱、保护，以及我们都心手相连的感觉。

我骑在马上，身上穿着原始铠甲，前胸有一个竹片制成的护心镜。我感觉，那匹马也很有意义，我和它也是紧密相连的。此时，我发誓要将内心充满的这种深深的相互感染的爱心带给我领导下的每一个人，甚至更远。这是我的使命。

这是一个我每天都在为之奋斗的誓言，乃至我的所有工作诞生的根本动力。

在我的某些回溯或冥想过程中，我只是捕捉前世的某些片段；在另外一些时候，它更像一部电影，一系列事件从过去演进到今天和未来。但是，就在短暂的片段当中——我没有看到整个生活——感觉状态比任何细节都更加重要。我要立下这个誓言，发誓要让那片土地的所有人民都拥有同样的感觉，让他们知道，我将倾尽全部力量实现这一目标。

我的这种经历和写下的这段文字是在听到米歇尔的故事前发生的，但是它们竟然如此相像。米歇尔对慈悲女神的叙述：“她发誓将继续留在这个地球上，在所有地球生命内心都充满慈悲之心以前，她不会升入天界。这是她的使命。”这也是我的使命。或许，当我在前世站在山顶上俯视我的人民时，慈悲女神也将她仁爱的双手放在了我的心脏上，就像她对米歇尔做的那样。

我在上面已经提到，某些回溯之所以震撼，并不是因为它们提供的具体细节，而是产生的深刻的超绝情感。你的潜意识知道，你应该去何处寻求治愈，你应该相信它将你引导到你最需要的情景体验。下一则故事的主人公也经历了这种情景，但是他的生活并非只是发生了转变，而是完全重新开始。

## 爱的本质

参加完魏斯博士在旧金山举办的讲座后，我感觉自己与从前完全不一样了。不久前，我被诊断出患有晚期肺气肿和充血性心力衰竭。自然，我一直忍受着极大的身体病痛。来参加你的讲座前，我希望可以揭示自己的某段前世生活。但令我极为惊讶的是，在你的指导下，我并没有回到任何前世，也没有回到童年。相反，我发现自己离开了身体，升入宇宙，那里充满了无限美丽和爱心。我只能将它描述为一种奇妙的没有死亡和接近死亡的经历。这是我进行健康诊断后遭遇的第一次安宁状态，这次记忆鼓励着我走过了以后的艰难岁月。

世间并不存在死亡。我这样说是因为我曾经造访过天国，到达那个充满无条件爱心的所在，并返回人间讲述这一经历。那一天，一直阻挡我们认识这种爱心的幕布已经拉开了。根本不存在任何理由或者任何事物让我们感到恐惧。那里只有爱，一种不存在歧视和绝对普遍存在的爱。

与我一直以来的想法相反，我并没有受到评判。爱心不知道如何评判一个人，它只是毫无限制和毫无条件地拥抱我们。我们一直都在评判他人，但是上帝从不评判我们。我认为，上帝就是大爱之源。

我的疼痛消失了，爱心也能治愈疾病。在最近的记忆中，我还没有哪一刻远离过疼痛。回溯过程中疼痛的消失远远超过了任何语言所能表达的程度。

你是否知道什么是仇恨？那是压在我们肩头的一万斤重担。每一次我们遭受评判或者评判他人时，肩头的重量就会增加一磅，直到重量过于沉重，我们无法动弹。当我们说整个世界都压在了我们身上，就是指的这种情形。但是，在我的一生中，我从未意识到自己带有何种负担，我已经习惯了。就在参加讲座的那一天，我的负担消失了。在我毫无意识的情况下，它消失得无影无踪。我身上一点儿压力都没有。我们无须特别努力便能飞翔——只需从仇恨之人转变为爱心之人。这可能听起来有些玄妙，其实再简单不过，也再自然不过了。在我们的整个生命过程中，获得幸福与自由的钥匙便握在我们自己手中。我们只是从未想到低头观看，从来不知道它们握着这把钥匙。

我们的身体非常脆弱，它们会疼痛、衰老、死亡。拥有身体便拥有了痛苦。身体很重要，有了它们我们才能来到这个星球，学习人生教训。但是，这一过



程中存在着巨大的不断增长的痛苦。一旦抛弃肉体，我们便会意识到，我们比原来想象的要幸福快乐得多。当我发现自己即将死亡时，对未来充满了恐惧。但是，现在我已经了解了未来。我们将进入死后世界，将得到治愈，将拥有无限的爱。这是一种纯粹的极乐状态，与恐惧完全相反。在死亡之前，我们如何才能获得这种状态呢？

讲座结束后，我返回家中。然而，这次记忆一直保留在我的脑海中，直到今天。疼痛还会不时出现，但是已经能够忍受了。仅仅知道了未来归宿，也是我们所有人的归宿，我便得到了极大安慰。我感觉，当我去世时，我便会重返那种极乐状态，那种在你讲座期间改变我人生的极乐状态。

我曾经向别人谈起过那天的经历，帮助他人已经成了我的人生目标。事实上，我们都有这种目标。我们都很重要，每一个人都很重要。或许，由于无知、恐惧和评判，我们可能行为不佳，但是我们本身从来并不“邪恶”。这个词从来不应该用来描述一个灵魂。

如果在几个短暂时刻，每个人都能像我一样感受那种爱，世界将不再有战争和暴力。为什么有人一定要伤害另一个灵魂呢？现在，我已经彻底明白。虽然我的生命即将终结，但从某种意义来讲，它只是一个开始。我感到非常安宁。

——纳撒尼尔·彼得森

纳撒尼尔说：“爱心不知道如何评判一个人，它只是毫无限制和毫无条件地拥抱我们。”从本性上，我们知道这个道理，可我们总是忘记，我们之所以痛苦，就是因为我们忘记了这个道理。我们学习过一些帮助记忆的比喻。太阳既照耀教堂，也照耀监狱；雨水既滋润鲜花，也滋润野草。但是，我们仍然会忘记。我们允许他人对我们进行评判，接受他们的推测与歪曲，同时我们也一点点丧失自信与自尊。

相反，我们应该充分热爱自己。我们应该牢记，我们是不朽的精神生命，是永远被爱和永远不会孤独的。一行禅师写道：“为了变成水，波浪无须死亡。它永远是水。”为了成为精神生命，我们也无须死亡，因为我们一直都是精神生命。

纳撒尼尔已经消除了死亡恐惧。他见证了生命幕布另外一侧的世界，发现那里只有纯粹的爱。他能完成自己的人生目标并坦诚面对生命的终结。对他来说，

生命已不再神秘。

我们的生命永远包含着深刻的含义和伟大的目的。

纳撒尼尔说：“虽然我的生命即将终结，但从某种意义来讲，它只是另外一个开始。”讲座经历为他带来了一种新的认识观，为他开启了一个新的生命，即使生命即将结束，但会更为安宁，更令人满意。如果我们意识到，我们原来认为的生命终结只是另外一段生命的开始，结果会怎么样？本书最后一则故事的作者杰德，描述了这一美好的结果。

## 结束即开始

2010年，我参加了魏斯博士在科罗拉多州丹佛举办的前世回溯讲座。就在这次讲座的七个月前，我的丈夫克里斯蒂安意外去世了。这是我遇到的最糟糕的打击，此事让我变得极度绝望，心中充满了极大痛苦和无数疑问。与此同时，我还想起了我和克里斯蒂安一段悲惨的前世经历，结局类似，我愈发感到绝望。

这些事让我接近疯狂，克里斯蒂安的姑妈向我讲述了魏斯博士，推荐我参加他举办的讲座，认为我可能会获得某些答案，或者至少会感觉好一点儿。我开始查找他的有关资料，阅读他的著作，并获得了一定的心理安慰。后来，我发现他要来科罗拉多举办讲座，马上动身前去参加。这次讲座对我产生了极大帮助，也改变了我的人生观。

魏斯博士向我们做了自我介绍，让我们明确培训的目标和内容。然后，他指导我们进行了第一次回溯体验。当他引导我们进入深度催眠状态以后，我希望自己能够返回某段前世经历，就像我以前听他培训光盘时的情形一样。

他建议我们重返童年，我成功做到了。像一个孩子一样，我渴望不久便能重返前世，了解前生经历。我将发现哪些前世线索和记忆碎片？我将获得哪些有关人生和我自己的教训？

他让我们跨越今生和他生的门槛，我不太明白这句话的意思。我又听他说，“走过那道门，进入光明”。我毫不犹豫地做了。

让我惊喜的是，我发现自己进入了一个充满光明的美丽隧道。魏斯博士又让我们低头看鞋子和身上穿的衣服。我惊讶地发现，我竟然光着脚，身穿一件

长长的法衣一样的袍子。我似乎明白了自己置身何地，尽管当时我的脑子并不十分清醒。然而，景象非常清晰，好像我睁大眼睛看到的一样。

在那个温暖而光明的隧道内，我看到了一些身体轮廓。我无法看清他们的面孔，但是我能明确感到他们的存在。让我感觉最强烈的是我母亲的灵魂。早在40年前，当我还是一个小女孩时，她就已经过世了。隧道里还有另外一些人，但是隧道内的光芒深深吸引了我，根本无暇顾及及其他目标。

我意识到，我失去了重量，正处于一种奇妙的飘浮状态。我身上的每部分都沐浴在极为甜美、洁净的能量之中。我感觉自己已经死亡，进入了天堂。那种满足感极其强烈，爱心无所不在。我记得自己在想，我要永远生活在这种爱的光辉之中。我感到非常安详，非常充实。我知道，我已经没有了其他欲求。

不知不觉间，我从隧道来到了一个过渡区。它好像一家医院，但是没有地球医院的任何医疗设备。我了解当时的情形，因为我同时处于两个地方：尽管我无意识地躺着，但是清醒地观察和感受了正在发生的事情。

我看到自己躺在一个平坦而光明的表面，由于缺乏更加合适的词汇，权且将它叫作床。这张床非常神奇，我能看到并感受到它神奇的脉动能量，还能感受到它细微的震动。它好像由光滑晶莹的石头做成，散发出的光芒为我的精神和灵魂充满了能量。它具有某种神奇的魔力，与隧道的光芒一样，它也充满了智慧。

我感到我身上正在发生某种非常特别的事情。它好像具有治愈恢复的品性与作用。我无意识的身体一动不动地躺在那里，但是我在观察。七个月前刚刚去世的丈夫克里斯蒂安正在呼唤我，试图让我观察这个美丽的天堂。

虽然我的一部分极为清醒的意识置身于这个天堂，但是还有一部分意识留在后面，或许留在了极乐状态的隧道之中，也有可能留在人世间。非常有趣的是，我的意识了解了一些有关我死亡的信息。我知道，此事非常突然，出乎意料。我知道，这与我的咽喉问题有关。我感觉，窒息导致了死亡，我可能遇到了呼吸障碍。但真正让我感兴趣的是，我看到的那个躺在创伤中的“我”，好像并不知道她已经离开了地球。

在她的生命中，她对前生的许多记忆都是在最后咽气之前可怕的死亡过程。但是，这次不同。在见到死神前，她的灵魂已经离开身体，所以死亡过程没有挣扎，毫无痛苦与恐惧的症状，甚至没有死亡意识。她的身体在毫无症状的情况下便死去了，现在她发现自己正在享受难以言状的安宁与自由。

从躺在那里的睡美人来看，我感觉自己处于深度梦境状态，正在缓慢醒来，就好像注射了大量麻醉药一般。苏醒过程中，我能听到亲爱的克里斯蒂安在轻轻地讲话，但是声音越来越响。我听到他说：“亲爱的，醒醒。是我，快点儿，亲爱的，醒醒。我在你身边。”听到远方传来的这些话语，我感到有些困惑，不知道注意力应该放在哪里。哪一个是梦境，哪一个又是现实？

我还能感受到其他亲人也在我身边，他们都非常关心地看着我。他们都在期盼着与我团聚的时刻，期待着我从睡眠中醒来，睁开眼睛，迎接我，欢迎我进入这个充满爱心与快乐的世界。这让我想到一个婴儿降临人世时，人们的期待与兴奋心情。

正如我前面提到的那样，我是从两种完全不同的视角观察整个场景的。这种感觉非常奇妙。可我意识到，可能还存在第三种视角。我经历了前两种视角，但是第三种视角正在书写前两种情形。所以，它们属于我的各个方面，只是被不同时间维度的事件分离了开来。

由于今生之前各个具体灵魂的作用，我认为我见证了今生人世生命的真实死亡过程。但正如我说过的那样，这一过程看起来不是死亡，更像一次奇妙的新生命的诞生，我需要针对它进行调整和适应。

我可能永远不会从无意识状态醒来，并很有可能看到即将发生的事情。就在此时，魏斯博士开始让我们脱离催眠状态，重新返回人世生命的意识。清醒过来之后，我用了几分钟时间理解刚才发生的事件的含义。事实上，几周以后，我仍在试图理解。尽管我未能充分理解，这次事件给予我的远远超出了原来的预期。

让我感到非常安慰的是，当我离开人世时，克里斯蒂安不仅在天堂迎接我，我们的爱也将得到继续。他也帮助我忘掉恐惧，更好地面对生命的最终结局。通过预先观察和体验自己的死亡过程，我意识到，当我迈步走过死亡之门时，完全不必心存恐惧。在门的那一侧，有着难以想象的自由与快乐。对于这次美好的经历，我永远都会心存感激。这是一次极为难得的生命礼物。

——杰德·克雷默

如果死亡真的可以让人重新诞生于一个美丽安详的世界，正如杰德所说的那样，“一个爱心无所不在的世界”，结果会怎么样？如果与我们分离的亲人正

在迫切地期望，准备迎接我们进入这个世界，与他们重新团聚，结果会怎么样？与杰德和纳撒尼尔一样，我们会消除对死亡的恐惧，我们将以更大的快乐与更高的目标，拥抱生活。

在《相同的灵魂，不同的身躯》中，我收录了大量有关近期和远期未来的预测性梦境和历程。这是极有可能的，正如现代物理学描述的那样，时间是相对的，与我们的意识认知和理解差异巨大。见证未来是可能的。

最近，一位女士参加完我的讲座后描述了她的濒死经历，情形与杰德的叙述高度一致。她写道：“我意识到，生命就像一场梦。当你降生时，你便发现自己的肉身终有一死；当你的肉身死去时，你便重新返回了不朽状态。我再也不害怕死亡，它就像回家一样。”童年时，我们歌颂这一真理。但是，成年之后，我们总是忘却。生命只是一场梦，沿着时间溪流航行时，我们应该快乐地享受这一梦境。

凯瑟琳·弗兰克曾将时间比喻为一潭深水，而不是一条湍急的河流。如果时间更像一片湖泊，而不是湍急的河流，它只是拥有深度而非水流，会是怎样？我们所有的记忆、思想和行动都会储存在这个湖泊之中，我们可以潜入深水区，重新了解它们，而它们并不会流走，永远也不会消失。只要愿意，我们可以随时进入水中。当时间耗尽，我们便会离开湖泊，坐在堤岸上。我们认识和热爱的每一个人都会迎接我们回家，璀璨的光芒会重新恢复我们的灵魂。

杰德、纳撒尼尔以及世界各地向我描述自身体验的无数朋友，都将这个堤岸称为极乐之地。它的确是极乐之地，它是生命之源。本书的每一句话和每一页内容讲述的都是此类故事。它是宇宙赖以创造的气息，它存在于所有维度之内和之外，存在于所有空间、所有虚空、所有物质、所有力量和所有能量之前。它是一切事物永恒的先驱，是所有领域和所有目的的起源。它就是爱，也是产生爱的本源。

它是我们真正的归宿。

在那里，我们将最后一次剥下我们的肉身，摘掉我们的面具，将它们远远抛入不朽的旋涡之中。在那里，我们将最终意识到灵魂永恒的本质和生命历程中美丽梦境的超绝真理。在那里，经过成千上万次梦境，我们将最终觉醒。在那里，经过成千上万次诞生，我们将最终开始新的生命。

结束只是另外一个开始。

## 《前世今生：生命轮回的启示》

25 周年精装珍藏版

震撼全球千万读者的心灵经典

作者：[美] 布莱恩·魏斯 译者：谭智华 定价：32.00 元

前世与来生，对现世的我们来说，只能是种种猜测与推断。因为对于未知的事物，我们总是心存恐惧。人终有一死，肉体消殒后是否有灵魂存在？生命又可否轮回？

美国著名科学家、心理学医生布莱恩·魏斯博士的《前世今生》为我们做出了回答。1980 年，一位普通病人凯瑟琳因焦躁来到魏斯医生处治疗，却在被催眠后惊现 86 次生命轮回！这一事实不仅改变了病人，也让布莱恩·魏斯博士的生活发生了天翻地覆的变化。此后，信奉科学的医生甘冒职业风险，顶着社会舆论的压力，将神奇的治疗过程写成此书，为我们透露了生命的不朽与真义。

本书不仅改变了魏斯和凯瑟琳的生活，也同样正改变着数百万普通读者的生活。奇迹仍在上演，上万读者参悟生命真谛，改变命运的连锁反应仍在传递中……

## 《遇见我的前世今生》

20 次奇遇 39 次觉悟

一场关于生命的禅修之旅

改变命运的连锁反应传递中

作者：高原 出版社：江苏文艺出版社 定价：32.00 元

本书是潜意识大师高原在面临人生困境时的一次心灵和身体的双重之旅。他在旅行的路上遇到了各色各样的人物，包括企业家、律师、小老板、不得志的员工等种种社会各阶层的人们。通过与这些人的对话，分析他们的故事，结合身心灵的潜意识学说，高原向我们展现了一种穿越心灵雾障、找到真实的自我能量的方法。

本书向我们展示了普通人怎样获知自己的心灵密码，解除内心的困惑，激活生命的活力，从而摆脱看似绝望的境遇，更加自信乐观地去面对生活。作者还通过亲身经历的大量丰富案例，为我们展现了那些遥不可及的知名人物，讲述了他们是怎样挖掘内心的能量，创造出一个又一个看似不可能的奇迹。