

神圣营养

众神之食



洁丝慕音

神圣营养
玛利亚频率及
众神之食



神圣营养：玛利亚频率及众神之食
洁丝慕音

神圣营养
玛利亚频率
众神之食



由洁丝慕音及自我赋能学院制作
澳大利亚 4556, 布德林姆邮政信箱 1754 号
传真: + 61 7 5445 6075

第一版 -2003 年 4 月
第二版 -2003 年 8 月

ISBN: 978-1-876341-97-8

<http://www.jasmuheen.com/>

调查、记录并总结人类共创天堂的努力

翻译：吴玲

引言

当我开始为本书收集资料时，我意识到每个人都在渴望得到某样东西，而且正是因为我们缺乏滋补的营养，才造成了今日地球上大部分的疾病和失调。我还意识到缺乏教育让这种疾病和失调的状况持续下去，很多人根本没有意识到如何利用营养之源，以实现肉体、情绪、心智和精神各个方面的幸福安康，而这是所有人都梦寐以求的。

已经有了大量的著述及研究着眼于身体营养的平衡以及如何获得身体健康，但很少有著作涉及到营养之源——它能满足我们所有的饥渴，不仅是细胞层面的，还有灵魂层面的饥渴。有很多简单实用的工具还没有人分享出来，而这些工具能让大家轻而易举地获得深层的满足。

我在神圣营养系列中写过其他两本书，在本书中，我想提供一种简单易懂的方式来满足我们所有的饥渴感；同时，我也想在本书中介绍一个基本系统：如果一个人准备好了调到正确的频道，而且本人也有意愿，该系统可以使人无需从物质食物中汲取营养。不过，本书中的配方、生活方式和静心适用于所有人，唯一的区别是，针对那些还想享受美食的人，我们因为健康、敏感性和资源可持续性的原因而推荐素食。

《众神之食》这本书及其研究和建议适用于任何渴望爱、健康和幸福，以及/或者平和与富足的人。我把这种渴望在神圣营养项目（Divine Nutrition Program）中称作“1级”。在“2级”中，我们满足了这种渴望，获得了健康、幸福、平和以及富足；在此级别，我们获得并使用工具，得到了所需营养，并吸引这些事物来到我们的场域。此后是神圣营养项目的“3级”，我们在此进一步提升净化自己，学习如何摆脱对物质食物的需求，以及如何在 Theta – Delta 频波的紫外光谱中更自由地生存。本书中对两者均有论述，并提供了成功实现这两种范式的工具。

许多关注我故事的人知道，在经过一辈子的训练后，我从 1993 年开始了自己的体验性研究，此后记录并报导了我进入“众神之食”领域的旅程。在长达 22 年多的时间里，我一直都在有意识地进入这个领域，以收取无尽的爱之流及疗愈指导，但是这个领域的天赐普拉纳营养仍有待开发。我们在本系列的前两本书中描述了这个旅程，以及该旅程在个人以及全球层面上和我们的关联。前两本书是：《普拉纳滋养——新千年的营养》（另名《以光维生》）以及《光的大使——世界健康及饥荒议题》。（*Pranic Nourishment – Nutrition for the New Millennium (also known as Living on Light) and Ambassadors of Light – World Health & World Hunger Project*）

在这第三本书中，我们将多维生物场科学（Dimensional Biofield Science）的观点引入了神圣营养的现实。当然，我在本书中也进一步阐述了我最热衷的主题——我们所有人内在的神（God within us all），这股全能、全知、充满爱意、无处不在的力量，这股给予我们呼吸和指引的力量，这股孕育所有场域的生命并滋养和维持所有生命的力量——这股力量也表现为神圣母亲之爱，被我称作玛利亚频域（Madonna Frequency Field）。对于这股力量，我奉献出我所有的忠诚、爱和时间，因为了知祂

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

即爱祂，与祂合一让我们所有的问题消失，让我们的内在存有（inner being）感到真正的滋养与满足。

在这个层面上，“众神之食”的旅程是完全体验性的，会将我们深深带入多维生物场，带入到瑜伽士所称的“终极实相”的地方，那里超越了我们逻辑大脑的领域。生物场指的是环绕所有生命体系的辐射气场，该场在两个以上体系互相磁化时出现。

我个人在此研究领域的任务是：

a) 做一个活生生的典范，向自己证明我的肉体可以仅仅依靠普拉纳或神圣营养而健康存活，让自己了无疑惑，得以在一片争议和怀疑（之前我不知道这些注定会发生）中昂然挺立；

b) 收集并分享我可以找到的所有研究，以支持这个旅程，并让其他人更容易明白；

c) 为世界健康和饥荒问题找到解决方案；

d) 分享任何新研究，以继续桥接灵性领域（metaphysical fields）以及主流的科学和医学领域；

e) 现在提供一种安全、实用而简易的方法，让感兴趣的大众能获得另外一个层次的自由——无需使用过多的世界资源；远离疾病和饥饿；拥有选择自由，并最终免于我们情绪、心智和精神上的厌食状态。

(a)、(b)、(c)三点在本系列的前两本书中已经说明，(d)和(e)将在本书中阐述。虽然如此，这个领域不是一个人可以攻克的，因为桥接不同的世界是全球进化游戏的一个部分。要看懂我们在本书中分享的内容，并不需要先读其他两本书。

我们每个人都在其中扮演角色，每个人都携带了巨大变革项目的一个部分，该部分本身就形成了我们进化的自然途径。随着时间推移，我们所发现的一切将成为日常事实而为人接受，而实现这点需要大家个人的探索，以及对这些领域持开放态度的人所进行的正常的标准研究。

我在此呼求，请在任何行动中都带有尊敬之心，并怀系所有众生的福祉。如果我们行事正直并重视荣誉，像《生物场与极乐》（‘Biofields & Bliss’）系列丛书中讨论的那样，追求一个多赢的解决之道，我们的世界可以前进到真正文明的状态，饥荒、贫穷、战争和暴力将成为前尘往事。

《众神之食》中提供的有些信息是我们在处于 Theta – Delta 区域时直觉接收到的（因此有的信息只能被特定的人所验证：即可以进入这些频道以及愿意去体验这个独特天赋礼物的人）。此外，我们也提供了足够多的基础性多维生物场科学信息，以桥接不同的领域。

需要多长时间来证明我们的提议实际上取决于科学界，不过活生生的证明已经存在，而且随着我们越来越多的人转向神圣之爱的频道来获得滋养，我们的内在和外在世界获得和平的速度将越来越快。

心理学家和玄学家（metaphysicians）已经提供了大量文献，论述人类某些饥饿感的满足及成因，不过本书还是着重于我们所拥有的最纯粹的滋养之源——即神圣营

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

养和众神之食，并就此提供相关的工具和信息。当这个研究领域完整呈现时，它仍然显得非常新颖，并在很大程度上是经验性的。

为了深入讨论，我们需要为读者做出如下假设：

- a) 您相信有这一股全知全能、充满爱意、无处不在的力量（也存在于我们每个人之内）。没有这个信念，我们的大部分提议看上去都是不着边际的；不过在多维生物场科学方面，我们至少还是能提供一些实用的内容，可供您未来深入思索。
- b) 您愿意更多地去了解这股力量，您可以信任自己的内在本能，并运用自己的辨别能力，因为在我们探索的领域中，只有您自己的直觉可以确认到底何为真实。

这是我灵性话题的第 18 本书了，许多基本的神秘性教导在《共振》（*In Resonance*）这本书中有说明，相关的科学原理在《生物场与极乐》系列丛书（包括地球和平项目）中有详细解释。我们并不想去说服读者相信本书中的任何内容，所以如果您之前读过一些灵性书籍会更加容易，不过我们会以相对简单的方式来呈现我们的研究。

我们也建议您采用“试试看”的方式，因为我们推荐的所有的静心和编程密码都是安全的，在实践中只会为您的生活带来益处。

我们想提供一本实用的书，将人类的生物系统转换到神圣营养频道。我们在本系列的前两本书以及在《生物场与极乐》系列丛书的一些研究内容在本书中有重复。我们请求已经读过之前所有研究手册的读者谅解在此处的必要重复论述。

在写这本书时，我最开始在两种意图之间撕扯：一方面提供一个简单的 2 级滋养菜单，确保所有的人获得健康和幸福，另一方面，将神圣营养的争议（作为天赋礼物的 3 级的普拉纳滋养）再往前推一点，进入到科学领域。从我的旅程开始以来，我一直直觉地渴望将科学和灵性两个世界桥接起来，我希望我的渴望能让我实现双重目标。不过还存在的问题是，现代科学对灵性领域知之甚少，而且不能够做出必要评估。首先一个科学家应该扩展自己的意识，去获得他们需要了解的知识；而且，量子场需要进一步的探索和尊敬，此后灵性领域才有可能被理解。此外，这些场是不稳定的，它们处于静止状态而又不断变化，即使是对一个事件的观察也会改变事件本身。

多维生物场科学是理解生命在所有维度的科学——包括 1 维、2 维、3 维、4 维、5 维、6 维、7 维以及更多的维度。人类生命波是神的外在形态，同时存在于所有维度，但很多人仍将自己仅视为第三维度的存在。对于那些渴望知道更多，成为更多的人——本书是为您而写的。

向您内在的神性致敬

洁丝慕音

献词及致谢

我将永远感谢 Konrad Halbig 及其夫人 Karen，他们决定出版本系列的第一本书，并在出版后引发的争论中昂首坚持。

我也向德国人民表示感谢，他们的心被我的早期研究所打动，以至于和我一起同行；他们通过自身的体验证明：我所知的也适用于他们。我也要感谢数百万计的前辈和同修们，你们在这些领域的探索，让我们所有人的旅程更为轻松。

我也要感谢我在德国、意大利、克罗地亚、法国、西班牙、巴西、比利时、瑞典、希腊、匈牙利、罗马尼亚、波兰、俄罗斯和日本的出版商们，你们勇敢地将这么一个有争议性的主题出版面市，从而将此信息更深地植入全球场域。在已知事物被挑战时，无论我们是否有能力来应对，进化有其自身的解决之道。

我也想感谢那些让我收集并分享在气功及普拉纳疗愈网络方面研究的人。我感谢 Deepak Chopra 博士，他一直在耐心地联结现代和古代医学；感谢 Sudhir Shah 博士让我分享他在太阳滋养（Solar Feeding）方面的研究；也感谢 Karl Graninger 二十年致力于研究辟谷（inedia）。这些人以及其他所有在我的书《光的大使》中致谢的人——他们所做的研究让我的旅程更加容易，我将永远感激他们的工作。同时我还感谢江本胜博士（Dr Masuro Emito），他在《来自水的信息》（Messages from the Water）这本书中的研究为我们的工作增加了另外一层可信度；感谢谢明德（Mantak Chia）大师，他开诚布公地与我分享了他自己的研究和毕生工作，他的存在为世界增色。

我也感谢那些了悟者，他们知道，真正滋养我们的不是食物在我们系统内的化学反应，而是一种智慧的内在临在：它是如此睿智，充满了爱，与其融合将消解我们所有的饥渴。愿我们持续认可这个本源，并被其滋养。

我也对所有家人表示感谢，这么多年以来，你们支持我的肉体和生物系统穿越了极端的循环，我得以发现和超越自己的局限；即使我高度公开性的研究时时将争议带到了家门口，你们也会非常优雅地应对。我深爱你们。

最后，我爱我所有的主办方们！即使面临争议，你们依然年复一年地将我带入你们的国家，让我持续分享我的研究。还有那些祈祷者，是你们的祈祷让这项工作（以及我本人）活了下来，没有你们，我们无法进展到今天这个地步！感谢你们用爱和支持滋润着我的内在层面。

众神之食

目录

引言	3
献词及致谢	6
章节标题	8
神圣营养项目的技巧与工具列表	10
1. 每个人都渴望得到些什么……	11
2. 天赐神圣营养、脑波模式以及我们的超自然能力	15
3. 人类饥渴及觉知的周期	19
4. 滋养的障碍 – 生命的萎缩	24
死亡之舞	
掌握心智以及抨击和限制	
吸收及辐射	
5. 普拉纳滋养——像神那样进食	36
神圣营养项目 – 3 级滋养：	
6. 营养来源、类型及工具	40
传统来源	
物质食物、爱的食物、家庭食物	40
成功食物、性爱食物	
非传统来源	42
爱的呼吸及神圣呼吸工具	43
道家大师的内在微笑工具	46
热爱身体工具	47
热爱生活方式工具	47
获取太阳能以及风、地和植物普拉纳作为营养	50
疗愈声音、真言和编程密码工具	53
小周天滋养	56
神圣本我的力量工具：紫光及神圣甘露	61
及脑垂体和松果体激活	69

神圣营养：玛利亚频率及众神之食
洁丝慕音

滋养以及我们心的纯净	71
狂喜工具的滋养 – 元素平衡	72
其他滋养形式	77
女神食物	77
7. Theta – Delta 波滋养：一个永不枯竭的源泉	84
8. 滋养环境 – 合适的道场	89
9. 常见问题	94
我们的内在器官、狮子与羊	
减重、敏感性、平衡，瑜伽士及萨满	
能量储备、编程及转换	
大局及开悟	

以上为本书第一部分，第二部分作者正在更新。本书是洁丝慕音在本世纪初写作的，从那时起，全球意识在不断扩展，因此洁丝慕音又开发出了新的项目“普拉纳人——普拉纳生活的逐步实践”，将在 2016 年公布。这是针对那些想处于永久辟谷状态的人，以及那些想体验消除所有人类的饥饿感的人，并想体验这会给个人和全球带来何等益处的人。

洁丝慕音将到访中国来分享这个项目，以及其他由和平使馆提供的项目。更多信息请咨询吴玲（本书的翻译兼洁丝慕音老师在中国的总协调人，联系方式：

307757667@qq.com 或微信：13162822267）。

或者关注洁丝慕音老师的微信公众平台 **Jasmuheen**。

或者在这个链接访问洁丝慕音的行程安排。

<http://www.jasmuheen.com/event-tour-calendar/>



第 1 章

每个人都渴望得到些什么……

每个人都渴望得到些什么，无论目标是否明确，不过大部分的人类饥渴都不难辨认。很多人渴望得到爱，其他人渴望获得财富。我们对健康和幸福的渴望也在掌控着我们的时间。目前有些人渴望报复，而其他人为和谐与和平大声疾呼，或渴望彰显正义、真理和仁慈，并希望避免把心爱的人送上战场。

有些人渴望感官上的满足，而其他人在追求精神满足；就像其他人每天吃饭一样，有精神追求的人以开悟为食，他们饥渴感的成因更难解释。根据饥渴感的深度和背后的动机不同，其表现方式也多种多样。无论面临生活中的什么问题，揭开问题的表面，你都能发现其背后是某人在渴望获得些什么。

对权力的渴望让我们征服他人，而对知识的渴望让我们寻求自身的成长。对财富的渴望让我们剥削他人，而对无私的追求使财富得以重新分配。对沟通的渴望让我们与他人联结，而对真正食物的饥渴经常让我们处于匮乏之中。对智慧的饥渴让我们更加深入内求，而同时生命会试探我们，看我们如何应用智慧。对真理的渴求让我们发现圣杯(Holy Grail)在我们之内，圣杯中盛的灵丹妙药就叫做灵魂（Spirit）。

对灵魂的渴求向我们揭示了内在的圣者（Divine One Within）——这是一个主机控制器，管理着非常复杂的、包含有 6.3 兆细胞的生物系统，该系统以特定的速度振动，并与有生命存在的场域共同脉动，从而决定了我们在整个一生中会经历哪些不同的实相。

为了满足这么多的渴望，领袖们、圣人们和好奇的人们绞尽脑汁、费尽时间，但还是很少有人能抽出时间或有足够意愿，去深入探索这个游戏。通常，很多人为了满足生存需求已经精疲力竭，几乎不可能找到足够的营养来兴盛成长。而那些生命得以兴盛的人，要不就是在生命程序中预设好了，要不就是在生命的巨变中，偶然开始理解真正营养的游戏。

在那些寻求完美营养的人当中，一般发生的是：一旦某种饥渴满足后，另外一个饥渴又会浮现，让生命的复杂拼图更为扑朔迷离。适当满足我们所有的饥渴感成为了一项费时的爱好及艺术。

满足我们所有的饥渴需要时间、注意力、意志力、意愿度、专注力、梦想、策划、金钱、能量、与他人的合作及联合，沟通、编程等等；为了很好地满足饥渴感，我们需要相当程度的基本技能。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

成功地满足我们的饥渴，从而在任何层面上都免于饥饿，需要整体全面的教育，需要我们认识到自己真正是谁。忽略我们这个 6.3 兆细胞系统的任何一个方面的运作，就像生活在黑暗之中，并否认我们拥有视力一样。如果我们从来没有看见过，我们就不知道自己缺失了什么；但如果我们有视力，我们就有更大的调整空间。事实上，是内在的圣者（DOW），即我们的神圣本我（Divine self），希望我们认识祂，因为在我们呼吸生存的机体背后，祂才是真正的驱动力量。

虽然神圣本我作为基础的创造频率存在于我们所有的细胞和原子中，但是通常神圣本我呈现的节拍微弱很多，因为根据多维生物场科学，我们关注的事物才会成长。因为我们太长时间忽略了我们系统的老板，反而强调用更多的物质手段来满足我们的饥渴，于是神圣本我的能量场便调整到了一个偏向“基本维持”的模式。

处于基本维持模式的神圣本我保持着我们的呼吸，倾听我们的思想，并通常在我们学习成长的过程中放手让我们玩耍和试验。然后我们开始问一些问题：如“我是谁？我为什么在这里？生存之外还有更高的意义么？我们所有人能在地球上和平生活么？”或“我们怎么样才能和谐共处？”或其他类似的问题。在此之前，神圣本我会一直保持相对冬眠的状态，直到它被邀请，否则神圣本我难以释放自己的全部潜力。

幸亏，我们每个人的生物系统都量身配备了完美、无限制的真正营养的供应装置，因为神圣本我有能力满足我们所有的饥渴。当我们与神圣本我的力量及其所自然控制的恩典之河有意识地合作时，我们的生命会成为简单快乐的顺流，没有任何事看上去是问题，所有事物都在整体之内平衡运作，完美和谐。

虽然我们可以满足自己对爱、健康或财富的渴求，但直到我们满足了自然地想了知神圣本我的渴求，我们不会感到真正的满足。每个存有的程序设定都是为了了知自己的神圣本我，因为神圣本我是我们生物系统的智能创造者，有人把这股力量称为神（God）。直到我们忆起祂，并有觉知地融入祂，我们不会真正满足。圣人将这种滋养方式称为获取真正的众神之食。

识别我们的饥渴：

基本上我们的饥渴可以分为四大类：

肉体饥渴

情绪饥渴

心智饥渴

精神饥渴

此外我们还有社区及全球饥渴。

事实是，除非满足所有这些饥渴，否则我们会永远浮躁不安，因为每个人都在细胞层面上经过编码，具有满足所有饥渴的知识和工具。换言之，我们来时装备齐全，可以自给自足。通过我们的人生旅程以及特定的行为和意愿，我们可以释放这些知识和技能。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

身体饥渴是明显的，表现为胃部持续的空虚感，直到进食才消失。我们选择的食物类型要不可以保持身体健康并实现身体的自我更新，要不我们选择了对身体并不自然的食物或饮料，身体需要努力处理因此产生的毒素而负担过重。虽然在适宜的身体营养方面已进行了海量研究，我们在本书中引入的是另外一种营养来源，可以让身体吸收并保持健康无病。好消息是，吸收这类营养也可同时满足我们情绪、心智和精神上的饥渴，因为这就是神圣本我的力量本质——这位内在的圣者掌握着无限营养之源的那把钥匙。

造成我们饥渴的原因多种多样，就和我们人性的变化多端一样。有些是因为我们之前有过未被满足的经历，而有些饥渴是永远满足不了——比如一个人在小时候没有受到关爱，成年后可能会有情绪上的不安全感，总是在渴求爱和认可。或者，为了照顾孩子而呆在家里没有工作的母亲，可能会渴望智力上的刺激，而其他人渴望有一个创造力的出口。青少年经常渴望能无拘无束，充分体验生活，而垂暮之年的老人却渴望再度拥有青春岁月。

同理，在更灵性的层面，有些灵魂渴望在更为稠密的 Beta 区域体验生命，而其他的灵魂却渴望着离开这个区域。

饥渴的类型和成因多样，为了帮助理解，可以先看下阻碍我们获得滋养的部分原因；然后去探索人类觉知的自然循环——这让我们或者接受或者排斥“神圣营养系列”丛书中的信息类型；此外，我们会探究我们可以利用的不同的营养来源——我将其分为传统型及非传统型两类。

在我们进入神圣营养项目（Divine Nutrition Program）前，让我们深入看一下我们可以获取的 3 种营养级别的分类。我并不喜欢分类，让我们的物种更加分离，但在本书中进行如下分类能让叙述更为方便：

神圣营养项目的 1 级：

1 级的生物系统是饥渴的。这个系统在平均 70 岁的时候死亡，并随着时间推移经历着缓慢的系统崩溃。该系统容易受到肉体、情绪、心智和精神疾病的影响，其健康、幸福、平和和富足水平容易波动。1 级的人很少脱离 Beta 频率区域。

神圣营养项目的 2 级：

2 级的生物系统在各个层面都有足够滋养，因此个人会在健康、幸福、平和和富足等方面获得持续性的满足。2 级的人倾向于将脑波模式保持在 Alpha – Theta 频段。

神圣营养项目的 3 级：

一个有 3 级生物系统的人不再需要很多的地球资源，如果愿意，他们也不用依靠物质食物维生，同时能保持机体健康无病。有些 3 级的人也可以避免死亡和衰老的过程。一个 3 级的生物系统也能运用许多自己的超自然能力，并倾向于将脑波模式保持在 Theta – Delta 频段。



第 2 章

天赐神圣营养、脑波模式以及 我们的超自然能力

为了理解“众神之食”及天赐神圣营养，我们需要仔细研究我们的脑波模式范围。在十年的体验性研究后，我发现其实要成功进入这个领域有两个秘密。第一个是我们的个人频率，这取决于我们的生活方式；第二个是我们脑波模式的场域，这也会影响到我们的个人频率。我们脑波模式的运作速度（或每秒周期数）以及幅度决定了我们在生命中的滋养程度，如果以特定方式来调整它们，另外一个营养之源将随之揭示——目前西方世界对其探索较少。

我于 2002 年访问了印度，并拜见了 Sudhir Shah 博士及其研究团队。在此期间，我获得了对我而言至关重要的一个链接，让我能更好地理解神圣营养旅程。此前我已经获得指引要写这本书，重点放在我认为必要的在圣神营养领域的未来研究。Shah 博士在脑波模式方面的个人研究对我颇有启发，让我的理解达到了新的水平。在我们接受众神之食为纯粹营养的来源之前，我们需要更多地了解身体和大脑是如何运作的。接下来我们会更详细地介绍脑波模式方面的研究。

脑波模式及神圣营养项目：

简而言之，有四种主要的脑波模式：

- ❖ 每秒 14-30 周期的 Beta 脑波模式——1 级；
- ❖ 每秒 8-13 周期的 Alpha 脑波模式——2 级和 3 级；
- ❖ 每秒 4-7 周期的 Theta 脑波模式——2 级和 3 级；
- ❖ 每秒 3-5 周期的 Delta 脑波模式——3 级。

目前正在进行的研究涉及了两类人的不同脑波模式：一类是瑜伽士，另一类人没有受过培训，不会有意识地改变脑波模式。不过以下方面仍待探索：

当一个人的频率更慢，幅度更大，脑波模式保持的时间更长时，人体系统内会发生什么？换句话说，当一个人选择将自己锚定在 Theta 脑波频段时，这个人的生命会发生什么？以及……

如何进行这种锚定？

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

所有这些将在接下来的章节探讨，现在先让我们看看生命在 Theta 频域会给我们带来哪些天赐礼物。

超自然能力：

研究发现在保持 Theta – Delta 频率模式时，个人生命中会突出呈现以下特质。这些特质有时被划归为超自然能力，比如：

- ❖ 预知（Pre-cognition）——感知即将发生什么的能力；
- ❖ 心灵感应（Telepathy）——识别未用言语表达的头脑讯息的能力；
- ❖ 分身术（Bi-location）——同时出现在两个地方的能力，或将自己全息投射在另外一处；
- ❖ 他心通与移情（Clairsentience and empathy）——感知或感觉其他人感受的能力；
- ❖ 天眼通（Clairvoyance）——用第三眼看到不同世界之间的能力；
- ❖ 通过触摸疗愈或远距离疗愈的能力，还有其他更多的能力。

Theta – Delta 模式是我们潜在的超自然能力的家园，进入这种模式可以让我们内在的神圣营养之源畅快地流淌。在灵性界，一个人拥有什么样的能力通常取决于他们在人类进化周期中同意扮演的角色。

当我们可以维持 Theta 和 Delta 的脑波模式时，有意识和潜意识大脑之间的帷幕会降下，整个生物系统的重新编程将更加有效；同时，我们开始触及实相的其他领域，以下的议题对我们而言会变得更为真实：

- ❖ 神圣光辉（Divine radiance）——我们可以增强或减弱我们气场的发射，这样我们的临在可以健康地滋养他人。
- ❖ 神圣意图——我们理解在共同创造中自己的意图及意愿所具有的力量，并为了所有人的利益而有智慧地使用它们，从而获得了宇宙强大滋养力量的支持。
- ❖ 神圣指引——进入内在层面，获得可靠协助。
- ❖ 神圣富足——获得我们所需的所有富足，实现各个层面的满足。
- ❖ 神圣传送（Divine transmissions）——透过移情或心灵感应的方式，有能力与永远锚定在 Theta – Delta 频域的存在享受双向沟通。
- ❖ 神圣共同创造——有能力创造，并采取创造行动，以刺激并释放最高潜能，在现实中得以显化。
- ❖ 神圣恩典——一种难以言表的能量，一旦经验，不可思议；恩典是生命路途的润滑剂。
- ❖ 神圣沟通——与内在的神和内在层面的圣者们沟通。
- ❖ 神圣显化——有能力认出创造者的意志，并根据神圣计划（Divine Plan）的当前议程来显化；当前议程是有意识地共同创造一个人间天堂。
- ❖ 神圣极乐（Divine bliss）——真正的情绪、心智和精神方面的滋养。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 神圣营养——普拉纳滋养及随之而来的自由。
- ❖ 神圣启示（Divine Revelation）——一个真正了知的领域，超越了有限的观念及有限的实相。

以上是进入神圣营养频道后的某些益处，我们会在以后进一步细述。

我把这些称为天赐礼物，当我们与玛利亚频率协调一致时，就能收到这些礼物。玛利亚频率是神圣之爱（Divine Love）以及神圣慈悲（Divine compassion）的频率。玛利亚频率是真正的众神之食的传输者，因为（虽然在科学上完全解释不通）灵性上的事实是：如果我们做出了这样的人生选择，我们可以无需摄入物质食物或维生素补充剂，而仍然可以获得滋养，其背后的能量只能被描述为纯粹的神圣之爱。我认为当一个人能保持 Theta – Delta 脑波模式时，这股神圣之爱的能量将自动开启。

我有次碰到一个人对我说：“你为什么讲了这么多关于神圣的东西？总是神圣这个，神圣那个的。而且你说我们都是神圣的存有，也许你是这样的，但我肯定不是神圣的。”

我当时本来可以引用约翰福音第 14.2 章，并像基督那样回答：“我将去我父家里为你们预备住处。在我父家里有许多住处。那天你们将明白，我在父里面，父在我里面，我在你里面。你们即是神。”但这只能打动基督徒，那些佛教徒怎么办？佛教徒相信无上的智慧而非我们所认知的神。而且这和我们测量脑波模式的科学以及神圣营养又有什么关系呢？

当住处已准备完毕或调频一致的时候，神圣营养会自动流淌；尤其是当我们有意识地将脑波模式调整到 Theta – Delta 频段时，神圣营养会在我们之内以物质形态释放出来。神性（Divinity）又如何解释呢？

神性是一种状态，一种体验，是在面临真正的崇高庄严之物时，我们产生的那种敬畏之心、那种认可、惊奇及欣赏的感觉。神性存在么？我们都能经验它么？这取决于我们的意愿以及我们觉察的能力。但最不可思议的是，如果我们相信神并请求神向我们揭示自己，并通过有意识的调频进入 Theta 区域，我们最有可能半路遇到神，因为在 Theta 频段神可以更自由地表达自己。

我喜欢逻辑的游戏；我喜欢信任及信仰的游戏；我喜欢量子游戏，通过对事件的观察即可改变事件本身；我喜欢这个事实：我们可以测试我们是有形体的神（Gods in form）这个概念，而且如果我们有足够的信念，并对场域进行必要的频率重调，我们所聚焦的便会成真。我喜欢这个想法，因为这意味着如果我们联合起来集体聚焦，我们便可以在地球上共同创造任何事物。我也喜欢体验创造的广阔无垠，喜欢了悟到神无处不在，神也在我们之内，由此，我们本然就具有神性。当今玄学家的角色就只是吸收恰当养分，来支持我们像神一样地行事。我也喜欢这个事实：如果有恰当营养，享有超自然能力会成为我们生活的正常现象。

研究什么是“正常”的，以及什么是现状可以接受的概念非常有趣。在当今世界，疾病的折磨、生物系统的损坏和衰退被认为是正常的。在 70 岁左右去世并经验情绪的高低起伏被认为是正常的。人们容忍暴力以及儿童受苦，因为这些被当成了每

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

天都要发生的事实。我个人认为，如果我们学会不再阻止我们内部的营养流动，上述情况会变成不正常的，而不是每日必发生的。为了实现这点，我们只需要启发性的教育，让大家理解并做出有利选择——当我们理解了人类觉知的自然周期时，便更容易做出这种选择。



第 3 章

人类饥渴及觉知的周期

像世间的许多玄学家一样，我与生俱来就渴望处在生命的 Theta 频域，虽然我身边的许多人已经遗忘了这样的强烈动力。不过在灵性界中，我们的饥渴有成因，也有其自然周期，我在本章末的图 1 中有描述。这些也可看作是我们人生的不同阶段，理解这些阶段，就更容易解释与驾驭我们的强烈动力。

第 1 阶段：在 Beta 区域运作，总是在某种程度上有渴求 神圣营养项目的 1 级：

人类的集体意识处于这个状态。在这个阶段，“我需要在此生存”驱动我们要“努力争第一”。在西方世界，我们的选择更多，我们最关心的是“我在哪工作”，“我在哪生活”，“我和谁结婚”，“我应该要孩子么”，“要几个”等等。然后我们可能开始着手实现这些，随之而来的是我们要全力以赴地照顾好自己和我们的家庭。在此阶段，我们可能还是在挣扎求生——世界上还有至少 30 亿人的生活水准低于每天 1 美元；或者我们很幸运，活得还不错，但我们内在某个方面还是觉得有点空虚。

在这第一阶段，我们的脑波模式与 Beta 频率（每秒 14-30 周期）共振，我们的注意力一般都被“我、我、我的”思维模式消耗掉。处于这个频域中时，神圣营养以及以光维生的理念通常看起来很荒谬，不可行，或者属于未来的梦想世界——可能只有瑜伽士和开悟的存有才会安居于此。基本上，我们无法想象这是一个可行的选择，这也不会成为我们个人实相的一部分。

第 2 阶段：发现 Alpha 频域，有时感到饥渴 神圣营养项目的 1 级和 2 级：

一旦满足了我们对于生存的渴望，有时候，甚至我们仍然在挣扎求生时，我们便有可能开始寻求如何能够兴盛成长，而不仅仅只是生存。这第二阶段会出现，经常是因为人们缺乏情绪、心智和/或精神滋养，有时是因为濒死体验。在此阶段我们可能会问诸如此类的问题：“我是谁？”，“我为什么在这里？”，或“生命肯定不仅仅是支付账单和养家糊口吧？”

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

我们问得出这样的问题，是因为内在那个毫无限制、无所不知的部分在提示我们——这个部分其实是一位神圣存有，祂正在经历人的体验，祂希望唤醒我们，让我们更为觉知。当我们这样思考时，我们便刺激了脑波模式，让其进入 Alpha 区域。这个区域的意识更注重反思、冥想，通常可以打开那扇门，让更高的了知流入。

在这个阶段，我们也进入了瑜伽的二元性觉知——关于“我和他们”——我们意识到：我们并非宇宙中心，其他人也存在，也有自己的需求，我们可以与他在和谐或不和中共存。在这个觉知领域，我们的选择变得很明显，我们可能开始瞥见事实：我们并非受害者，而是自己命运的主人。在第 2 阶段，我们的脑波模式牢牢地锚定在 Alpha 区域（每秒 8-13 周期），不过当我们让自己备受压力时，我们可能不时地跌回 Beta 区域。当压力变得更大，我们被拽回到了 Beta 区域。在这个阶段，我们凭经验知道，只要我们静心、抽时间休息，并做出不同的选择，那个“感觉良好”的 Alpha 氛围就会回归。

在此阶段，我们通常会觉察到健康新鲜食物的益处，甚至素食的益处；我们也会觉察到将身体视为圣殿并锻炼身体的益处，瑜伽和定期静心的益处，以及独处沉思的益处；我们甚至可能觉察到，当我们在善良慈悲地对待他人与自己时，我们自身也备受滋养。

在此阶段，我们开始理解：生命像镜子一样反映着我们自己的意识，当个人成长议题变得更为重要时，我们可以控制自己的意识旅程。此时，我们可能沉浸在诚实、自我评估以及如下问题中：“我真的开心么？”，“如果不开心，为什么不？”，以及“我能做点什么来改变？”。我们已经提到，甚至“中年危机”也是触发我们进入 Alpha 频域的契机。在此阶段，我们的生命通常已经有了被更高力量指引的某种感觉或体验，或者我们遭遇到了自己无法解释的“巧合”（co-incidences）或共时性现象（synchronicities）。

第 3 阶段：发现了 Theta 频域，很少感到饥渴 神圣营养项目的 2 级和 3 级：

我们的脑波模式锚定在 Alpha 区域的时间越长，我们便越能觉知到我们可以与他人和谐相处、慈悲共存，我们也会变得越来越平和而满足——尤其是我们学会了倾听并信任内在的声音或直觉的第 6 感时，因为这是来自我们的真我——神圣本我的指引。

在此阶段，我们进入了合一意识的区域，我们甚至可以感受到与万事万物的合一；好似有某种神圣机体在慈悲、智慧和爱的觉知中律动着，我们就像其中的一个小细胞。在此阶段，我们了解到我们如何度过时光，以及我们的注意力投向何处，将直接影响到我们的生命会吸引来什么类型的体验。到了这个阶段，我们已经察觉到了自己的思想有力量创造实相，因此，我们有意识地选择思想，以创造特定的生命类型，让我们感受到我们正在兴盛成长，并与一个宏伟大局（greater game）保持一致。在第 3 阶段，我们训练自己，让自己看到神存在于所有生命中，让自己辨认出创造的完美

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

以及所有生命的自然周期；随着我们感受到生命的谭崔（tantra），体察到二元性及分离感的消失，我们意识到神圣本我是永恒的，死亡只是一个幻想。

在此阶段，我们的脑波模式牢牢锚定在 Theta 区域（每秒 4-7 周期）。在此频域，神圣启示（Divine Revelations）和神圣异像（Holy Visions）更常发生，居于内在领域（Inner realms）的神圣存有（Holy Beings）也更常显现，因为我们直觉的第 6 感以及了知（knowing）的第 7 感被启动，并调到了他们的频道。我们进行这种调频时，可以借助编程的力量，也可以有意地引导自己的意志和意图，不过我们能否联结成功取决于我们心的纯净度，只有纯洁的心才能引来同类。我们在此领域花的时间越长，我们就越愿意“给予”，去服务他人，利益他人，为世界做出积极的贡献。

正是在这个 Theta 频域，萨满作为狂喜大师，以及瑜伽士作为神的门徒的真正力量才得以显现。同时，当我们开始见证创造之浩瀚广博，我们才意识到，我们越认为自己所知甚多，我们才越看清自己所知甚少。

第 4 阶段：处于 Delta 频域，从不饥渴 神圣营养项目的 3 级：

在此阶段，我们的问题都消失了，因为我们的内在存有充盈着如此强大的营养，我们已不再有任何饥渴。我们的肉体充满了光、爱、喜悦和神圣狂喜，以至于每个细胞的振动都和有形体的真神同频一致。在此阶段，我们的情绪体充满了无条件的爱，我们发现自己正在经历深深的了悟，面对创造之美丽、完美和恢宏，我们敬畏不已。在此频域，我们的心智体不一定能保持有意识的觉知，能否保持取决于我们进入 Delta 区域的深度；不过，沐浴在这个频域中会在很深的层次永久地改变我们，以至于我们无法解释我们的体验，或在解释时无从措辞。

在此阶段，我们经常在 Theta 和 Delta 频域之间来回摆荡，因为当我们沉浸于 Delta 区域时，我们很难兴致勃勃地投身于物质世界或在其中正常运转——事实上，当我们沐浴在此频域时，我们对物质世界的觉知通常会消失。这是“一切万有”（‘All That Is’）以及完美意识的领域，这也是众神的家园，纯粹的养分和各种创造的可能性在此流动，毫无限制。

当我们的脑波模式从 Delta 频域的深层内在开始共振时，众神之食——这个永恒的秘密便传遍了我们的系统。如前所述，这是一种高品质的营养方式——不仅滋补我们的细胞，还滋养人类的灵魂。按灵性的说法，这股能量来自 Delta 频域，其纯粹本质就是爱。按多维生物场的说法，这就是一种脑波模式，可以解锁内在的大门；一旦大门打开并设定程序，我们就可以用“神圣营养”这种至高的方式，来充分滋养体内所有的原子。

在炼金术的层面，这个 Delta 频域的本质也被称为玛纳（Manna¹）、普拉纳（Prana）、气（Chi），以及宇宙生命力（Universal Life Force），并体现为恩典之流（wave of Grace）——一系列共时性现象有条不紊地发生，由此，魔法与巧合起到

¹ 译者注：玛纳也称作灵粮，是以色列人在荒野 40 年中神赐的食粮。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

了主导作用。如果能配合并体验 Delta 频域的恩典之流，生命将跃上新的层次，为我们提供所需的、最纯粹的滋养。

第5阶段：自由

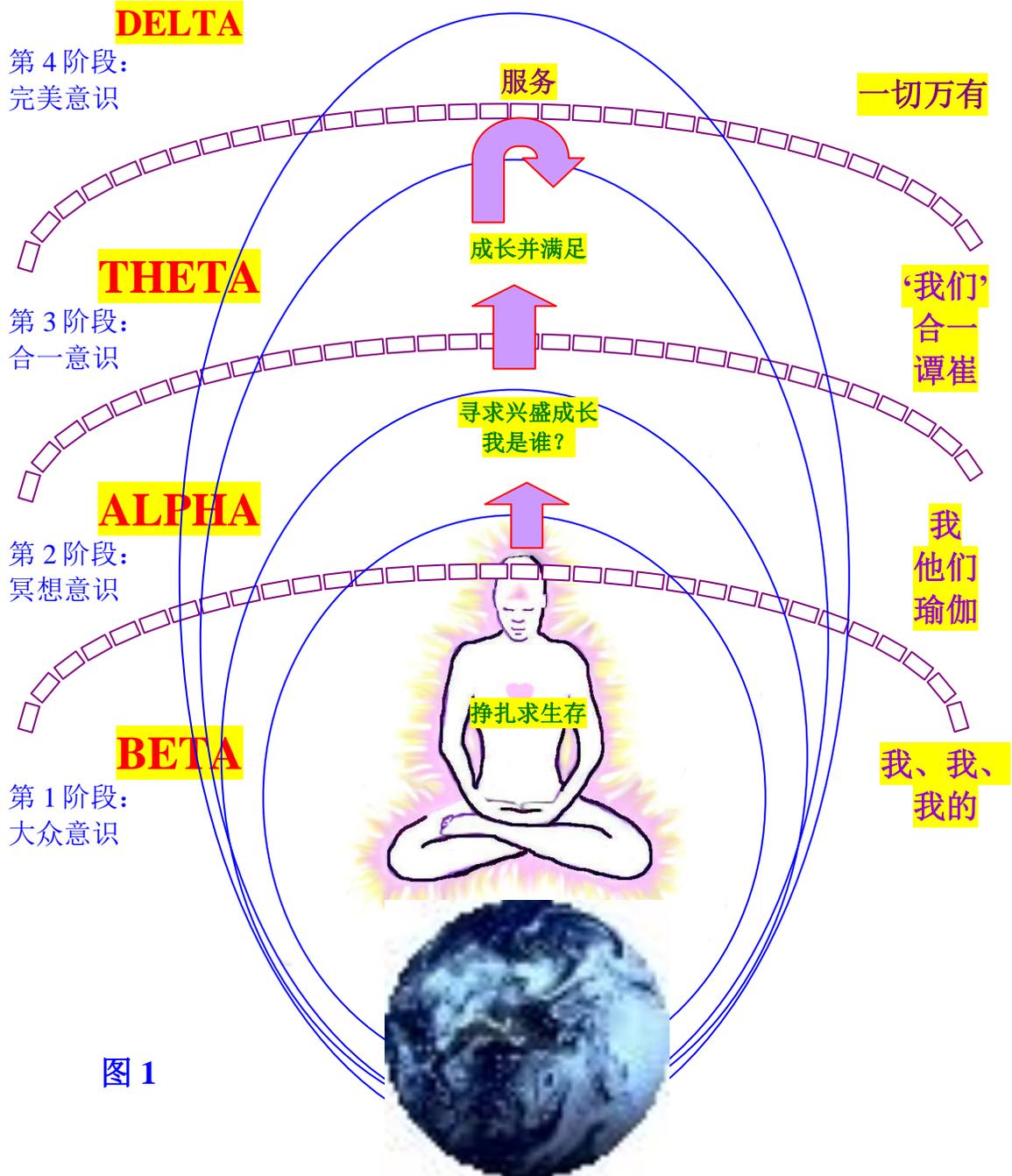
神圣营养项目的 3 级：

我想在此增加另一个阶段——真正自由的阶段。当我们已经探索并体验了第 1 到第 4 阶段的益处后，以下三个现象会逐一发生：

1. 首先，我们学会了摆脱阻碍神圣营养流动的事物。
2. 其次，如果我们尚未完成地球上的工作，本能会指引我们将自己牢牢锚定在 Theta 频域，并成为光辉的榜样：我们拥有完美的驾驭能力，将重点放在滋养世界上，并以此为基础，进一步学会慈悲服务的艺术。“我”消失了，取而代之的是“我们”。
3. 最后，如果我们完成了约定的地球工作，而且发觉自己在 Theta – Delta 频波中锚定，我们可能被给予离开地球的机会。我以前常开玩笑说，在离开之际，神会派宇宙豪华轿车来接我们，但在那之前，我们需要放松，享受生活乐趣，接着干活，以完成我们来到地球的工作任务。而真正会发生的是：我们充盈着爱和光——真正的众神之食，以至于我们沉浸并融入了纯粹磁性之爱的波段中，这种爱诱导我们离开自己的身体。换言之，我们实现了扬升，我们获得机会离开肉体，扬升进入纯光的领域。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食
洁丝慕音

人类觉知的周期：





第 4 章

滋养的障碍 生命的萎缩

Phil McGraw 博士是当下日间电视节目的大腕，他也是奥普拉·温弗瑞(Oprah Winfrey)的支持者。在他的书《自我很重要》(*Self Matters*) 中，他分享道：只有选择聆听自己的真我（自己的神圣本我）的人才能最终完满；因为“假我”（‘fictional self’）是由文化和制约因素所塑造的自我面向，是无法满足我们的需求的。他说“假我通常在忙着满足别人对自己的期望，因此到最后，我们一般都完全和自己的真实本性脱节了。我认为正是我们持续忽视真我，才使我们患上了情绪、心智以及精神上的厌食症，并导致了我们的生命中健康及幸福水平的衰落。对真我的忽视也是今日地球上各种疾病的罪魁祸首；我们对真我力量缺乏整体觉知，以及/或者根本不相信它，因而阻碍了这股力量充分发挥持续滋养我们的能力。

生命中我们会遇到许多阻碍因素，并纵容这些因素，使我们无法进入神圣营养频道。我们会将有毒物质塞入体内，从化学成分上看，这些物质与身体所需恰恰相反；此外，还有“恐惧与评判”的障碍，这也是有毒感觉和有毒思考游戏的一部分。害怕死亡、害怕改变、害怕与众不同，或批判自己与他人——所有这些都阻碍了真我的无条件之爱涌向我们、滋养我们。

滋养匮乏意味着我们总是与死亡共舞，因为这种匮乏加重了生命的萎缩状态；如果缺少人与人之间的接触及爱的滋养，神圣本我（Divine Self）便不能充分发挥出自己的潜力。在不了解神圣本我（即真我）的真正力量与其在我们生命中的作用时，我们会选择无视内在的声音及神圣本我提供的食物——我们要不忘记了祂的存在，要不将祂当作是外在的神，认为祂只和神父或圣者沟通，而没有意识到祂是我们真实身份的一部分。我们重视物质世界而忽略了真我，我们只有在需要时才向祂寻求答案，之后便将祂当做不受欢迎的朋友，放逐到我们头脑的深谷中，囚禁在我们无知行动的牢笼里，只有沐浴在 Theta – Delta 频波中才能释放真我。我们选择的生活方式固化了死亡和疾病，好似我们的生命从来都不是来自本源（Source）的珍贵的礼物——而实际上，这个本源充满爱意，赐予我们生命的呼吸，绵绵无尽。

我们的身体、心智和内在的快乐存有之所以会萎缩，一方面是因为我们的忽略，而另一方面是由于我们的某些经验是提前设定好的，至少经验教训的学习课题是

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

预选好的。换言之，即使是我们的无知也能成为食物来源，因为无知经常让我们做出受苦的选择，然后我们会从受苦中学习成长。

一切都有时间周期——生命有周期，我们在这个周期中生活；地球有周期，地球靠太阳的食物存活；太阳有周期，太阳获得中央太阳（Central Sun）的滋养；内在和外存的银河有周期；各个宇宙保持着周期，宇宙之内还有宇宙，层层叠加，不断演变。一颗神圣的心在跳动，一个神圣的气息创造了声音、语言和神奇的生命韵律，一切都如此演绎下去；与此同时，有人在寻求物质问题的答案，无论是肤浅的问题还是超光速的问题，而其他人在寻求对细胞和灵魂的滋养。有些人无视真正滋养的召唤，而其他保持开放的态度，从而享有绽放的生命，游戏如此继续下去——还是时间周期的作用。一切都完美展现，不分对错，只是生命的另一个韵律罢了；每种韵律会调节自身，像镜子一样反映出我们心智的意识状态。在宏观大局中，我们个人选择何种滋养方式是无关紧要的——我们的受苦和学习，或受苦不够、学习不到位，还有我们的痛，这些都不重要；但是对我们而言，这些并非无关痛痒，因为我们鲜活地存在于此时此地，有能力潜入所有体验的深处。

我们很容易指责自己和他人，责问为什么我们会阻碍自己获得本源的滋养，即使是本源养育了万物？是因为无知或傲慢，或仅仅因为我们遗忘了本源么？是因为我们缺少全面教育么？生命也可称为一个自然的学习周期，谁说我们所习以为常的死亡和疾病不是我们生命的完美组成部分呢？也许我们的感官在 Beta 频域变得如此迟钝，以至于我们对本源的真正呼唤毫不敏感。但随着我们更多的人忆起本源，我们的选择也更为清晰——我们可以吸入本源的力量，并让生命绽放，或者，我们可以忽视本源，体验“正常”周期，眼看着我们的生命枯萎并走向死亡。

死亡之舞：

我在 2003 年的新年伊始，头脑中便充斥了关于死亡的问题，因为死亡近在咫尺。这么多心爱的人事物正缓缓逝去或已然逝去——垂死的宠物、垂危的父亲、濒临破灭的婚姻、奄奄一息的生命。虽然一切听起来很艰难，但我需要感恩的太多，因为我见证了一场盛宴——其中有变化，有人类的情绪流露和控制，有评价和认同，有质疑和勇敢面对一切。不过至少我有十八般武艺可用——我采用了各种工具调整自己，历经酸甜苦辣，并将负面影响减到最低——这些工具我想在本书中与大家分享。

过多忧郁等情绪从来都不利于灵魂，恐惧尤其严重。对变化或未知的恐惧，让我们的能量场处于典型的 Beta 停滞周期中，几乎像受火刑一般——火刑是在蒙昧的过去，一个更为黑暗的周期中，由人类狂热主义所制造出的火中极刑。尽管如此，当我们真正放下，愿意改变，并继续前进时，死亡也能带来重生。有了必要的滋养，婚姻就像生命一样可以重生——但只有当两个人都聆听自己的真我时，亲密关系才能真正开花结果。滋养自身的第一步就是承认我们没有做到这一点，然后有勇气做出改变，并不再阻碍必要转换的发生——因为随着某件事物的死亡而来的往往是重生。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

在垂危之时，体验并见证密切的联结是一种快乐。这是完全坦诚真实的时刻，可以一起评估、重新选择、确定价值、携手共事——但同行只能到一定程度——因为真正的死亡与重生的舞蹈往往是独自完成的。

对失去和死亡的恐惧限制了我们爱的方式，从而也限制了我们获得滋养的方式。几年之前，我和我的小女儿一起，深情地埋葬了我们的第一个宠物鼠。她和宠物的关系亲密，非比寻常，所以她宣称：

“我受够了！我再也不要养宠物了——它们都要死的——而我受不了这种痛苦！”但我知道她的痛苦会让心枯萎，并阻碍她体验无条件之爱的滋养和满足，因此，当天下午，我又买了两只鼠宝宝回家，我们俩有了新宠物，有了新的关爱对象。

我的宠物鼠 **Mondi** 一直是最忠心、最亲爱的朋友。从我们互相注视的那刻起，我们便深深为对方所吸引。“嗨！”她的眼睛和胡须都在冲我打招呼。“天啊，遇到你真棒！”至少这是她在我内心引发的感觉，因为我的内在小孩在咯咯笑，非常兴奋，充满期待。我就知道我们会成为知己，而这确实发生了。

有时，生命要求我们带着尊严和风度行事。死亡之舞就是其中之一。**Mondi** 在鼠类 90 多岁的高龄蹒跚而行，她棕色的皮毛夹杂着灰色，她的眼睛在告诉我她累了——我如此关爱她，看到这一切，我的灵魂被深深地打动了。然后我将爱传送给她小小的形体，我感觉到她的身体获得滋养，变得强壮——看到这些让人惊奇，这像吸血鬼饱餐后的变化，只不过非常温和地在她身上发生。一股爱流似乎让她多活了好几年——至少是鼠类寿命的好几年。我们怎能忍心不把真正的食物送给亲人呢？当她蜷缩进我的手里时，我的双手轻轻地环罩着她的背部，我的手指可以抚摸她的额头——这让我想起人和动物之间的深情联结是多么的弥足珍贵。这种联结带来纯粹的喜悦，而且，融入另外一个智慧生命场也是天赐的礼物——因为老鼠的智慧不可思议，老鼠也是第一个回应佛陀召唤的生物。

如有人想与另外一个智慧物种互动，或想更多体验无条件之爱的生命粮食，那么养一只老鼠做朋友是个不错的主意。一开始，它们就是各个方面的榜样：它们把工作和娱乐相结合，爱玩捉迷藏，乐于回应，爱找乐子，它们随时都准备好去玩耍。**Mondi** 非常喜欢我把她倒着提起来，让她仰面朝天躺下，小腿蹬在空中，同时让我给她挠痒并抚摸她。我肯定，在我轻触她时，她的小肚子在颤动，这是她正在啜饮从我指尖流出的滋补气能。我们的双手可以按我们的意愿，变得非常神圣，而且具有疗愈性；有些时候，我们要依此运用双手，因为即使是手，也可以传递真正的众神之食。

当她倚靠在我的心轮时，我会进一步打开心轮，让我的爱充满她的频域，就像一座大灯塔正照耀着她。**Mondi** 总是坐在这儿好痛饮爱流，而同时，我会温和地对她讲话，了解她一天的情况，并向她描述海滩上的新家。我在海边的新家中开始了一个人的生活，在静默独处中，我濒临破裂的婚姻以及饥渴的自我都经历了重生的过程。

这段暂休时光是我的福气，让我远离现代技术，让我的心又重新开始释放欢乐。我知道 **Mondi** 也需要呼吸点海边空气，和我在一起多呆会，同时搞明白她自己的需求。死亡的过程可以讨价还价么？也许是的。不过，观察一个人走完死亡之舞的全程也是一种有趣的体验——这时你知道，除了听从他们的需求，给予他们需要的爱和

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

支持外，你自己什么也做不了。培养自己滋养他人、满足他人所需的敏感度，也可以锻炼我们滋养自身的能力。

* * *

那时，我父亲日益衰亡，我倚靠在他床边。我们深情地望入对方的眼睛，看到了自己灵魂的映像。我们之间关系一直很好，甚至是很珍贵的。尤其是我母亲去世以后，我们有了更多的时光可以一起共享，父女之间的联结也在不断加深。母亲在时，他的双眼总是神采熠熠，母亲去世后，父亲的某个部分也随之而去了，他不再完整。之后父亲遇到了新的妻子，生命中又多了几年幸福岁月，但他还是十分渴望离开，因此他和神讨价还价，向神提要求，并对神祈祷，直到他离开的时间终于到来。

“我很平静，”，他说道，“她也是。”他一边说一边深情地注视着他的妻子，而她正拖着脚，挪到了病房的通道那儿。

“医院条件不错。”我们一致同意。虽然不知道骰子将如何滚动，但我们为下一个游戏做好了充分准备。

“医生明天想和你们所有人谈话，更多的我也没法告诉你们，不过我知道怎么回事，我也很平静，”他叹口气，似乎很高兴，总算敲定了临终准备的时间。“医生说了，没有痛苦，也不会痴呆。”

“是的，我同意——这种方式好多了。您的机体只会逐渐衰退。”我们一言不发，点头同意，我们已经猜到了他的测试结果。之后，我问道，“您没有任何斗志了么？我肯定它会缩小直到消失的。”我一边说，一边指着网球大小的肿瘤，现在肿瘤堵住了他胃的入口，并侵入了食道。

“没有，我现在很开心，也很平静，”他回答说。

“一个新冒险……”我俩同时脱口而出，并像小孩子一样咯咯笑起来。

“您紧张么？”我问道。

“不紧张，我将见到所有人……你妈妈、保罗还有妮娜。”

“还有您的母亲和姐姐。”

“是的，”他露齿而笑。

“害怕么？”我问道，然后自问自答，“其实只要放下就好。”

“我只怕火，”他回应道。我明白他指的不是地狱中的硫磺之火，因为地狱根本不在他的盘算之内。

“好吧，我保证。”

“保证什么？”他问道。

“在我们把您送去焚化之前，检查一下您的眼皮没有在颤动。”我们又笑了起来，异口同声地说道：“一言为定。”

我从眼角处看到了护士。也许她认为我们这样有些奇怪，但我们为这一时刻的到来已经准备了若干年。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

一个疲惫而饥渴的灵魂是如何离开人类形体的？在文明的死亡游戏中，喇嘛可以坐脱立亡。对于其他人，他们的身体逐渐衰退，就像其他事物一样逐渐损坏，除非身体有恰当食物的滋养才能维持活力与健康。有时，生命规定的时限和学习游戏在同步进行，就像读一本书，读完后书就会合上，因为随着每页翻过，书中的信息已经传递到位。

我一直在思考人生的不同阶段，即我们个人的周期，也在思考，有时候重担是如何压垮我们的。或者，一章内容消化后，我们会突然面对一种新的生活，一种新的滋养方式。“我对自己是谁以及自己的创造很满意”这句话，让我们感到完整，这句话也是我们人生中必然要检视的。

随后，在医生告诉我们所有可能性时，我问医生：“他还有多长时间？”

“三、四个月吧，就看他自己怎么想的——我们需要保证他的营养，并制止消瘦的势头。否则，他就会日益衰落，并遭受并发症的折磨。”

之后，我拥吻父亲，帮他坐起身，让他享受已经凉掉的卡布奇诺咖啡。他看着我，微笑起来。

“下个月，我想下个月走。是的，我想应该是下个月。”

“我在琢磨是不是能预约一下？或者有没有日历可以提示，‘对了，这是Arnie，他随时该走了。他什么时候来打卡上班的？啊哈！他又该什么时候打卡下班呢？喔！三十天？四十天？’听起来挺文明的，就像传达裁员文书一样。”我父亲轻声对自己笑起来，然后开始闭目养神。

我就这么边观察，边等待，爸爸也在观察着，等待着，每天他都变得更加虚弱一点。有时候他很风趣，眼中闪烁着常见的光芒，而其他时候，他会嘟囔发牢骚，拖着一双老迈的腿蹒跚而行，感叹旧时的轻快矫健。我看着爸爸，他曾经是那么高大、骄傲的维京族男人。以前我在家时，常听旧留声机播放的古典曲子，听着听着便睡着了，每晚都是爸爸把我抱上床。他是一个温柔的巨人，把我塞入被子后，会在我的额头印上甜蜜的吻，好似我是一个精灵古怪的稀有生物，出乎意料地来到世间的假小子，因为自从有了我姐姐，他们曾发誓不再要更多的孩子了。

在我这么观察他时，我看到了一个充满爱心的男人。曾几何时，他会花数月的时间改装一辆旧的二手自行车，这辆车作为我7周岁的生日礼物，送到我手上时，光彩照人，宛如全新。我还记得他很喜欢唱歌，有优美的男高音。经常在他歌唱时，即使在数英里之外，他工作车间的墙壁间也会回荡着他的歌声，似乎混凝土有欣赏歌剧的耳朵，或砖块也被他声音的激情所感染。

当我坐在海边新屋的阳台上写作时，我花了很多时间回忆往事。“众神之食”是我的重点，我在审视到底什么是真正的滋养。

如果带着爱做的食物更加美味可口，更加滋养我们，那么纯粹的爱会怎么样？

食物中最具滋养性的，肯定是纯粹的无条件之爱么？

一个人有好食物和爱的双重滋养，而另一个人只有好食物但缺乏爱，这两人相比较，生活会有何种不同呢？

心的食物是什么样的？

头脑的食物呢？

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

最后，还有我们灵魂的食物呢？

是否有完美营养，细胞以及灵魂两者均能适用呢？

当轻柔的海风拂面而过时，这些问题萦绕在我的脑海中。我又感激地叹口气——我终于有时间去思考，去“在”，而非“做”更多。

* * *

滋养自身的欲望早在我们出生前就开始了。这种欲望是来自另一世的印记。随着分子重新组合，新的形体诞生，这种印记也遗留了下来。古老的智慧谈到，每次新生命中，有一半的原子都是从前一世的形体中重组而来的，就像旧衣服被丢弃后，又重新拾起，再次装扮我们。

不管是否相信以上说法，从我们离开子宫的那刻起，驱动我们的就是被喂饱的欲望——我们以各种养分为食，如：母亲的爱、母乳、她的触摸、她的声音，以及她的味道。然后慢慢地，我们所有的感官活跃起来，我们开始吸收世界提供的食物；一般我们要花上好几十年才能发现什么能真正滋补我们，什么会消耗我们，并让我们在情绪上变得冷漠苍老。

世界上有太多互相矛盾的信号，因此第一次真正的食物来自我们辨识出内在那个“我知道”的声音，并倾听这个声音。当我们倾听时，我们便饱足；当我们忽略它时，我们就挨饿。对于大部分出生于 Beta 世界的人来说，当我们一出生就开始死亡。

即便如此，见证一个新生命来到世界的过程是无比幸福的。很多母亲盯着看自己新生的婴儿，眼内满是惊奇和赞叹，心和灵魂也充满了爱；一个女人生儿育女的需求得以满足——而养育是自然母亲（Mother Nature）赐予女人的礼物。

观察死亡过程也有神圣之处。完成和结束给新的开始和体验让路，而新的开始和体验让灵魂满足，因为真正的灵魂食粮是好好生活，并在生活中分享，付出关爱。

无论提出的问题是大小，问题的答案就是心智的食物。心的食物体现为爱的浪潮，它奔涌全身，充盈我们，如此深入内在，从而释放了灵魂的真正天赋——因为灵魂的设定就是在爱的浪潮中揭示自身。物以类聚，我们的心和灵魂的设定一样，只有爱才能滋养它们。

如果死亡像度假，而生活像上学，那么死亡也是食物，因为它给予了我们休息时间。我们可以脱离形体，后退一步，评估生命的游戏，并为下一轮做好规划。真正的食物提供给我们的不仅是化学养分，还有真知灼见，这些都是我们成长的力量。众神之食能滋养我们身心的所有方面，没有任何割裂分离。因此，我们需要认出真正食物的所有来源——尤其是我们在扩展自己的观念，了解什么是真正滋养的时候。

我们可以扩展思维，从有限思维到横向思维，再到无限思维。很明显，这可以喂饱我们的心智，因为人类的心智有巨大能力，而我们在心智层面的滋养程度取决于我们所运作的层次如何。许多人受无意识欲望和需求的驱使，从来没有真正了解自己究竟是谁，或停下来质疑他们许多行为的动机何在。许多人受潜意识现实的驱使，导致各种饥渴浮现，嗷嗷待哺。我们很少能吸取足够多的众神之食，以安住在超级心智

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

体（super-mind）的层次，除非我们处于无私的状态，并调到了善良与慈悲的频道。我们在内部建设的更高的情绪光谱包括仁爱、慈悲、善良、利他、无条件的爱等——而我们在心智层面的思考也有更高的面向，恰恰与更高的情绪光谱是协调一致的。这些更高的想法在问：我们为什么在这里？我们可以和谐生活么？我们可以和平共存么？我们可以相安无事么？当我们诚心诚意地渴望明了时，环绕我们四周的智慧宇宙将为我们提供所需食物，以实现所有想法并促进我们成长。这些想法也会唤醒并滋养我们的神圣本我。



掌握心智以及抨击和限制

在我十来岁时，我遇到了一位印度上师，在接下来的几十年间，我定期去看他，我去他那不仅是渴望听受他的教诲，也渴望感受到他所散发的能量，一种无形的力场似乎在触动并滋养我的灵魂。但久而久之，我意识到他要说的话都一样，只是通过不同的生活寓言和比喻表达而已。众神之食的滋养也是如此，根据我们的需要形成了不同的包装和形体；真正的智慧，就像上师的重复教导一样，总是非常简单的，一旦我们明白了，我们就懂了。

当我两岁的时候，我渴望吃到不带恐惧振动的物质食物，因为我们家餐桌上供应肉食，而且动物是在未加祝福的情况下被宰杀的，而我在前世便知道要尊崇万物生灵，尤其是它们死亡之际。我不能解释这种本能的拒绝，我的行为就像一般小孩子那样，挣扎着希望有人理解，当然，我母亲认为我的健康离不开吃肉，不然我会营养不良，枯萎死亡。我们对其他的蛋白质来源缺乏了解，因此我和母亲之间的冲突在延续，我母亲坚持让我吃肉，但忽略了我的“真我”，导致了我在另外一个层面上缓慢死亡，因为我在灵性上挨饿。灵性饥饿往往在我们忽视神圣本我的指引时发生。

随着我一天天长大，家庭生活滋养了我，发挥了我的创造力，并满足了我智力上的需求。我慈爱的母亲一直用她温柔的触摸以及满满的爱意准备食物，但我总是渴望获得更多。我花了数十年才发现我到底在渴求什么。作为一个少女，我看上去什么都不缺——我的家庭充满爱、我身体健康、学习成绩不错、受大家欢迎、朋友不少、头脑机敏、推理严密、独立自主，我甚至还获得了很多的爱。我花了不少时间来逐个排除，以发现我的饥渴来自何方，然后我又穿越了众多的宗教雷区，去满足我灵魂的饥渴。似乎我的灵魂有声音，一直在寂静中对我呼喊：“还有更多的！还有更多的！我想让你有更多，我需要它，你也需要它！”我最终发现了如何在各个方面滋养自身，我们会在第 6 章讨论一些滋养来源，但发现之后，我观察到许多人有自杀的倾向。

比如，我们允许自己的头脑一直沉溺在负面之中，此外我们不断地评断、抨击他人，在他人没有满足我们期望时，我们会非常失望——这些都是心智的自杀，就像我们选择只看到杯子是半空的，而不是半满的一样。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

当生命中的事件接踵而至，让我们感到无法应对时，我们选择感受到重重压力，这也可视为一种情绪上的自杀。持续选择负面解读生命事件，只会助长愤怒、仇恨或恐惧，这也是情绪自杀。其实我们可以静心，因为静心可赐予我们 Alpha – Theta 池，沐浴在池内，会让我们感到更加超然，可以让我们主动行动而非被动反应。研究表明某些物质食物会引发癌症或削减寿命，但如果我们还是选择把这些食物塞入身体，这也可看作是一种形式的自杀。

当然，以上也可视为一种评判；当我们获教育而知道了其他可能性时，我们都有自由意志来选择如何思考、感觉或行为。教育是关键，这意味着要教导以下实情：我们不仅仅是我们的肉体、心智体和情绪体；我们所有的各个体都需要恰当的滋养；提供滋养的方式应该是尊重万物的。一旦进行了教育，也提供了相关的实用工具，我们就没有任何借口了。我们是有形体的神，如何在这个物质空间选择并创造我们想要的生活，完全取决于我们自身；与此同时，我们个人和全球的需求都要评估考虑在内。（这方面更多的实用工具，请参见《生物场与极乐》系列丛书。）

在四十年间，我渴求开悟并拥有圣人所描述的体验。在这条追求道路上，我个人的许多体验并不罕见。许多人被同样的渴求所驱使，也许他们自己也不完全明白。在我成功地满足了自己所有的饥渴后，我发现我被其他人抨击，他们认为我过于离经叛道。当我们还没有扎根于自己的力量时，我们可能将被人评判的感觉吸入自己的能量场；这种感觉会成为毒素，让我们感到被孤立，或不如他人，或不被接纳，从而阻碍了自己的神圣营养之流，因为接受自己、爱自己是神圣营养自由运行的前提。因此在后面的章节，我们会研究如何将投射到我们场域的能量排除出去。



吸收及辐射

神圣营养之流被阻碍也有其他原因，比如我们的生物系统可能会吸收并充斥着外星球的频率——该频率不能滋养我们，反而在损耗我们。如果我们不断提高自身敏感度，直到我们可以持续连接神圣营养频道时，我们需要应对我们如何在世界中行动，如何与世界互动的问题。我们是能量系统，我们的内在和外在外在领域在不断地射出各种频率，也在不断地吸入各种频率。当我们在学习如何在多种多样的能量场及维度中有效生活时，我们会提很多的问题。

例如，如果所有生命都在辐射能量：

- ❖ 我们必须吸收来自 Beta 频域甚至 Alpha 频域经常带有限制性的散乱能量印记么？不是的。
- ❖ 一个知道 Theta 和 Delta 频域益处的人，有可能只存在于这些频域么，哪怕世界上大部分人还维持着 Beta 频域的脉动？有可能。
- ❖ 有可能只存在于任何特定频域而又不被其压倒么？有可能。
- ❖ 我们可以从所有的世界吸收我们想要的么——以积极方式、在特定频率水平吸收？可以。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 我们向世界辐射稳定的能量流，并让能量流转换它所接触的一切，比较起我们散乱地吸收能量然后再转换，是不是更容易些呢？是的。

我们如何做到以上这些？应用本书中的工具就可以。好消息是，多维生物场科学的机制可以让我们控制并选择在一个场域内吸收什么或辐射什么。这有证据么？绝对有的，当我们应用这个科学，我们的生活会变好，这种实际的个人体验最终会打消我们所有的疑问。

此外，当我们更多人接入神圣频道来获得滋养，全球频域也会得到更好的滋养，这种变化可以通过舒曼共振（Schumann resonance）测量出来。测量已证明旧的 Beta 频域的集体意识以及地球本身的频率已经改变，现在处于约每秒 7.4 周期的 Alpha 共振中。这意味着两点：首先地球的频率目前为人类提供了一个滋养的基础，人可以沉浸在这个频率中，提升自己以匹配这个频率；其次，地球格栅工程师、风水师和光工作者在过去几十年中一直在进行地球疗愈工作，所有的努力已经带来显而易见的积极成效。

还有其他的不少因素在促进地球的转变。例如：Maharishi 组织一直在支持多维生物场技师（Dimensional Biofield technician）通过静坐和生活方式，保持内在之门向 Alpha - Theta - Delta 频域敞开。结果是 Beta 频域涌入了更纯粹的 Alpha、Theta 或 Delta 频率——涌入的数量取决于每个多维生物场技师进行频域印记的能力。每个技师有意识改变频域的能力取决于自身的主音（keynote），而后者又受到他们每天生活方式的影响。不过，我们要知道地球人类的主导频域还是 Beta - Alpha 的混合，但如果我们使用某些简单强大、保证有效的装置，我们就可以维持一个 Theta - Delta 池，并在其中生活，进而兴盛成长。

我们拥有的第一个频域控制工具是我们的态度。要改变自己的思维模式，我们可以问自己：“我是想吸收能量还是想辐射能量？每个活着的生物都在辐射能量，当我们不加区分地从世界吸收这些能量，我们内在频域的主音便发生了变化——有时变化会滋养我们，而有时却会消耗我们——所以我们应该自己选择我们受到影响的方式以及我们希望吸收的内容。

如果我们吸收了足量的心智、情绪或身体上的污染，我们会觉得压力重重、不舒服，或筋疲力尽，而且一般都会不开心。即使我们通常过着有节制的、特定的生活方式，并进行有选择性地吸收，我们仍可能陷于频域失衡中，因为 Beta 频域对我们的内在频域进行印记的方式过于密集，而不再合适我们。有时当我们很好地调入 Alpha 频域时，我们仍有饥渴感，因为我们的容量扩展了，所以我们自然开始渴望拥有更多 Theta 域的频率及随之而来的现实。

一旦我们摆脱了自我强加的条条框框等各种限制，我们承接这些频率的容量就在一直变化和扩展——身体上，情绪上，心智上和精神上都是。比如，一个每天锻炼的人比一个一年才锻炼一次的人，体能要强很多。一个每天静心的人比一个不断忙于 Beta 频域活动而且从不处于寂静之中的人，对 Alpha - Theta - Delta 波频要敏感得多，吸引这些波频的能力也要强得多。这就是为什么一个 Beta 频域的人，如果从不静心，也从来没有体验过自己的神圣存有发送的爱的波浪流遍全身，便很难理解神圣滋养以及以光维生的游戏。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

Beta 频域中有贫穷、暴力、社会不公正、情绪的高低起伏，大体上是一个人为的、自找混乱的频域。一个 Beta 频域的人可以增加自己的容量，来看到、听到、感觉到其他区域并被其他区域的天赐礼物滋养——实现这点，只要简单地改变生活方式，开始静心、掌握心智，甚至是练习瑜伽。

Alpha 频域揭示了生活的禅意，允许我们有停歇的时间，去放放轻，重新设定人生方向，评估一下失衡状况，并重新平衡起来。希望我们这样做是为了兼善天下。呆在 Alpha 频域中的时间能改善我们的健康和幸福水准，这也是直接地、有意识地滋养我们灵魂的第一步。

Theta 频域带来的巧合不再显得偶然，在这里花的时间会吸引充满象征意义的事件以及有深层意义的可能性，因为这个频域具有无限的创造潜力，是一个恩典、真正滋养和爱的频域。这是所有圣者以及真正信使会造访的频域。这里也是所有神圣经典的诞生地。

Delta 频域整合一切，从这里产生了天堂以及圣经中的伊甸园。Delta 区域也是上帝（Elohim）、大天使以及纯粹之爱的家园。

在静坐中，如果我们打开内在大门，并打通心轮和顶轮，我们的内在频域便可保持与 Delta 和 Theta 频域在能量上的不断连接，从而为各种要素聚集在我们周边并回应我们打下了坚实的基础。（这些静心在第 6 章和第 7 章中提供）

一旦内在大门打开，系统开始打通，一种崭新而强有力的辐射便开始唱主角。这时，思维模式要调整为：当我们行走生命旅程时，想象我们自己是发射站，通过我们的每个细胞、每个毛孔和身体的每个原子，向外在场域辐射出神圣之爱、神圣智慧和神圣力量。

一切都在生命场域中，通过比蜘蛛网更精细的能量矩阵而交织关联。我们知道我们所聚焦的事物会壮大，所以我们的思维模式和态度至关重要，决定着我们能否进入神圣营养的领域，并维持神圣营养的健康流动。

我还想补充一点，进入 Theta - Delta 频域的关键钥匙之一是我们心的纯净度。这意味着我们的情绪场需要与以下信号一致：真诚、谦逊、臣服和慈悲——这些品质无法教授，只能在生命的课堂以及我们与其他生命体互动时学到。不幸的是，这种互动也可能关闭我们的心，让心充满阻碍神圣营养流动的情绪。这种情况是基于宇宙的共振法则（Law of Resonance）发生的。（参见本章末尾的图表）

从 Theta - Delta 频域获得，需要成功进行特定的精细调频，并取决于个人想要实现什么以及注定可以实现什么。这也取决于我们已经分享过的内容：

- ❖ 我们的频域有多开放；
- ❖ 我们的哪一部分需要滋养，因为神圣营养可以通过很多层面进入我们。

目前的事实情况是我们仍生活在一个男性主导的世界中。但在我看来，针对我们肉体、情绪、心智和精神面向的均衡营养只能来自玛利亚频域，所以直到我们所有人在所有这些层面获得滋养，战争、暴力和混乱仍将是我们的日常世界的一部分

无论此刻世界如何运转，我们可以控制我们自己的频域。在生命的旅途上，我们可以来者不拒地吸收途中的任何东西，直到我们成为杂菜汤类型的能量体；或者，我们也可以净化自己的频域，让自己接通神圣营养频道，并向世界散发出神圣之爱和

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

神圣智慧的频率。运用本书中提供的工具类型，吸收还是辐射只是一个简单的选择问题。

之后，我们会看特定的生物盾牌装置，我们可以用它来防护自己，屏蔽一些我们感觉不再滋养自己的频率。接下来，我们会看如何“编织频域”（‘Weave a Field’），即：如何创造特定类型、可以提供滋养的能量场；我们也会看如何重新编织现有能量场，这样我们在场中时，能更容易接受 Theta – Delta 频波所带来的益处。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

图 2:

频域信号阻碍滋养的情况。无论我们储存什么，我们都会将其发射到周边频域，然后（因为能量会扩张和收缩）类似频率被吸引并返回到源头——我们自身。



我们的细胞和器官越是充满尚未排解的有毒情绪，我们持续进行有毒思考的时间越长，我们就越是阻碍了自己去吸引、维持和辐射我们所需的营养，而该营养可以实现和保持情绪、心智和精神上的健康。选择正面思考模式，让我们的生物系统充盈紫光，可以重新调频我们的细胞，让细胞吸引到更为滋养的频域。

详情参见第 6 章。



第 5 章

普拉纳滋养——像神那样进食

每件新生事物总是有历史的，我们经常发现，有时看起来很新的东西其实是古老的——这也适用于神圣营养之路，以及随之而来的身体、情绪体、心智体和精神体方面的天赐营养。有这么一个说法：当新信息刚出现时，首先会被嘲笑，然后遭到反对，最后被接受，这也真切反映了我们想为世人提供一种新生活方式的旅程。不过我们还是再接再厉，因为我们有把握，我们所分享的内容有潜力把人类带入真正自由的状态。自由意味着不需要吃、喝、睡，不会变老，不会生病，甚至不会死亡——这是神圣营养项目的 2 级，不过在 Theta - Delta 频域生活的益处及全部潜力还有待充分发掘。我很确定还有其他很多礼物会来到我们身边，尤其是当我们进行集体场域调频的时候。

回首过去的十年，我要衷心感谢所有这些我遇到的人：他们挑战我或激励我去做更多的研究，去更深地向内探寻，去更好地理解神圣营养和普拉纳的力量。

当然，每件事在回顾时看起来都容易很多，而“要是当时……就好了”的感慨可能一直在梦中萦绕。“要是当时我知道现在才了解的信息，要是我当时做了这个或那个，要是我当时准备更充分些，那该多好啊。”

我以前常说，我要是早知道我在众神之食领域的天命，首先，我会成为医生，其次，我会成为神父。这两种角色会非常有利于我应对这个多疑的世界，除了有一点不利，有时候天真单纯的信仰是进入神圣营养 3 级的必要条件之一。可能过多的学识会锁住我们的心门。

我们这个世界的先行者总是必须具有勇气、信心和信仰——以排除万难、扩展边界、挑战现状，而同时保有个人的平衡和正直。这是一个有趣的任务，只有勇敢的人或纯真的人才能担当。

当我首次将神圣营养 3 级方面的我自己的体验性研究公诸于众时，人们说我的天真单纯保护了我。事后看来这是对的，信仰让许多人在生命之流上潇洒冲浪，全然不知在变革的潮流之下涌动着何等的反抗。

回顾过去，我的旅程从一开始就非常清晰，那就是把焦点重新聚集到神圣力量上，因为众神之食给予我们的自由，远远不止是让我们无需再从物质食物中获取养分。事实上，神圣营养频道可以提供爱、疗愈和引导，而公众对普拉纳滋养现象的反应，却不幸忽视了这点。在本书中，我试图将事物还其本来面貌，同时也给所有感兴趣的人提供一个安全、逐步的计划，以接通神圣营养频道。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

有更简单的方式么？很可能。

我们了解所有情况吗？差得远，但这是我们到目前为止所了解到的。

我们建议进行更多体验性的、科学的和医学的研究么？那当然！

先行者是在推行力求完美的新方式么？不是。我们大多数人只是在边做边学，我们愿意探索生命的秘密，意志坚定，心地纯真，才足以行走人迹罕至的小径上。

人们经常说，在着手完成一个特定任务前，比较理想的是一开始就了解计划的所有实情和实施步骤，而且计划逻辑分明、动机明确、目标和结果清楚，所有都一目了然。遗憾的是在服务奉献这个领域，对于探索众神国度的入门者来说，基本上不是这个情况。在每位灵性战士的生命中，信心和信仰是携手共进的；进入更高境界以及众神国度的钥匙，便是真诚、谦逊和臣服的能量混合。我们只有踏实去做、认真去活，才能获得这些品质。想要体验更多的愿望以及调到神圣营养频道的纪律性也是必须的钥匙，但我们获得的益处是值得我们如此努力的。

有人说不存在命运这回事，是我们自己一手缔造了生命，我们总是可以选择如何利用迎面而来的事物，无论是为了个人利益还是全球利益。但在神的世界，任何梦想的事情都可以成真，而且实现梦想的道路早已铺好。有些路径已经走过，但很少被彻底探索清楚，因为创造的场域的确有无限的可能性。因此，每条路径都是一个吸引力磁场，对那些想要探索的人发出邀请，因为共振法则总会让那些心智相投的人互相吸引，让同频的场域融合运作。

一个行为正直的人永远不会后悔，尤其是当他们行事用心纯正，旨在为所有人谋福利时。但这不能庇护纯正之心的人免于其他一些人的愤怒、无知或困惑的影响，因为这些人会在更新或更纯的信息面前受到挑战。目前是这种情况，以前一直是这样的，也许以后还会这样。所以，《神圣营养：以光维生》系列丛书中的信息已经挑战并行将挑战许多行业，包括医药产业，甚至是整体健康行业等等——因为，当我们真正探入这个滋养领域时，所有的疾病和不和谐都消失了。随着人们更为广泛地接受神圣营养的现实和获取神圣营养的简便方法，很多在医疗和营养领域的从业人员最终会面临失业，因为个人和全球对他们服务的需求会随着时间推移而不断降低。这只是我们进化的自然途径，这也证明了我们与生俱来的智慧让我们学习成长。

生命的乐趣之一是：我们确实都在学习，我们也可以完善事物。有些人尝试了我在第一本书中讨论的启蒙入门（initiation），但因为准备不足或其他原因而遇到问题。这触发我去搜寻更容易、更轻松的项目让人们实践，并确保他们能进入神圣营养频域。

在研究我们可以利用的不同滋养形式之前，我想澄清一下靠光维生（living on light）和“神圣营养：众神之食”之间的区别。

以下要点很好地总结了两者的区别：

- ❖ 最重要的区别是神圣营养有能力**在所有层面**滋养我们；
- ❖ **即使我们继续选择享受美食**，我们仍可以提升神圣营养在我们生物系统的流量而从中获益。在我们系统内增加这股神圣营养之流意味着我们能在情绪、心智和精神上获得满足。因此，本书中分享的技巧和指导方针将使所有人受益，让

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

我们从当前的个人和全球的情绪、心智和精神上的厌食状态恢复。本书之前提到了，我把这叫做神圣营养项目的 1 级。

- ❖ 为此提供工具和研究成果是我在世间的真正关注点，但只是我毕生工作的一部分，因为我知道，当我们学会从免费和更纯的来源充分滋养自身时，我们的星球将像花儿一样绽放，成为所有人的天堂。如果一生只是专攻“吃还是不吃”这个议题对我而言过于局限，尤其是我已经见识了如果我们进入神圣营养频道，我们可以取得何等的成就。
- ❖ 一旦我们加强了神圣营养流动，并指引该流动成为滋养我们情绪、心智和精神方面的纯粹而永不枯竭的来源，我们就可以选择接受该流动赐予的额外礼物
- ❖ ——从肉体上滋养我们的细胞。这是神圣营养项目的 3 级，不过鲜有人乐意做出这种选择。对我而言，这种能力只是众神之食的一个很小的礼物，我感到我们的重点应放在所有的礼物上。不过，虽然在未来也许大部分人类会接受这种选择，但目前西方世界我们仍处于开创阶段，仍需做大量研究。所有开创性的工作需要试验的小白鼠，也许您作为读者，就是一个。如何发现您自己就是小白鼠？接着读下去，第 11 章提供了一个技巧让您查明。

普拉纳、或气、或灵气疗法（**Reiki**）中的宇宙生命力——其基础振动或基本频率都是纯粹的爱和光。当爱和光充满我们的生物系统时，它们会刺激我们内部释放同样的事物。这些频率可以在肉体、情绪、心智和精神上维持并滋养我们。

为了理解如何在所有层面滋养自身存有，我们需要研究对所有人开放的传统及非传统的营养来源。这些来源可以滋养对本项目 2 级或 3 级感兴趣的任何人，不过想要在 3 级获得成功，我们需要实施第 11 章中的额外建议。



第 6 章

营养来源及类型

传统及非传统营养

有一些来源可以滋养人类的生物系统，并产生肉体、情绪、心智和精神上的健康与幸福；有些来源是传统的，其他的是非传统的。传统的营养来源容易为现状所理解，并被我们的教育历史和社区习惯接纳而视为“正常”。非传统的滋养来源通常为玄学学生和古老神秘学院的人所知晓并使用，这些是此处我们的重点。我将以下各项称作 1 级和 2 级来源。

有些明显的 1 级和 2 级营养来源为：

- ❖ 1a. 传统的物质食物：研究已经验证，这类饮食需要提供维生素和矿物质的完美组合来保持肉体健康。
- ❖ 1b. 在非传统来源中的对应项为普拉纳滋养，即从神圣爱和光的内在来源汲取营养的能力。为了成功做到这点，我们需要采用将很快谈到的许多工具。
- ❖ 2a. 爱的食物：该食物滋养我们的情绪体，通常来自与伴侣或爱人的一对一的关系——两人不但相爱，并经常有密切的肢体接触。研究证实，被常常搂抱的婴儿比同样喂食但搂抱得少的婴儿增重更快。
- ❖ 2b. 无条件的爱是另外一个非传统型的爱的食物的来源，而且显得更为另类。我把它称为非传统是因为在一对一的人类关系中有无条件去爱的能力是非常罕见的，但无条件的爱提供了最为滋养的食物。多数人更容易无条件地爱自己的宠物或朋友，而非家人或生命伴侣。缺乏无条件的爱意味着我们未被满足的期待和批判可以导致疾病，并阻碍神圣营养的流动。
- ❖ 3a. 家庭食物：传统来源是我们的血缘家庭。但是人们缺少真正的家庭滋养，这在多年中支撑了治疗师的业务。在玄学中，因为我们与血缘家庭的业力关系，我们与亲人互动时获取的食物通常显现为经验教训的学习，并由此获得情绪、心智和精神上的成长。比如，小时候被忽略可能促使某人进入娱乐业，登台表演而滋养了数百万人，与此同时，他们的内在小孩因为众人的追捧、观众的认可而获得满足，以这种方式来弥补童年的缺失。
- ❖ 3b. 非传统的家庭食物来自我们与全球家庭 (*global family*) 的合作。这意味着把我们遇到的每个人当成像血亲一样的重要，并像血亲一样有滋养我们的潜力。这是基督“爱人如己”的教导的一部分，也是当今实现人类统一的必

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

要前提。每个人都知道由朋友组成的大家族能带来滋养，因此，将所有人甚至动物看做珍贵的兄弟姐妹可以为我们所有人提供不可思议的食物来源。但为了做到这点，我们要掌握自己的心智，因为我们需要欣赏我们的差异而不是互相评判，不能用老一套“如果你像我一样思考行事，我可以理解你，也许接受你，并对你更友爱。”

- ❖ 4a. 成功食物：传统的成功带来的滋养主要靠财富和地位，这些能喂养我们生物系统的情绪和心智方面；在西方的商业界，财富和地位是成功的重要标志。在过去几十年的公司游戏中，许多人有“人人为己”的态度，玩“只索取不回馈”的游戏，或“不要太细看行为对整体的影响”。因此，我们现在遭受了恐怖主义的反弹，因为全球缺乏慈悲能量而挨饿，而且富裕老大哥的成功策略一直在上演。
- ❖ 4b. 非传统的成功食物来自更为平衡的运作，来自我们明白真正的成功是共同创造健康、幸福、平和及富足，而且最重要的是，创造方式必须有益于所有人。
- ❖ 5a. **性爱食物**：传统的性爱行为带来快感，创造生命，但对生物系统的滋养却远远比不上更加非传统的方式。
- ❖ 5b. 神圣性爱食物：我们很快会讨论在性能量之上加入爱和精神能量而产生的食物，我们将提供一个静心工具来成功实现这点。

我常说西方的四大神祇是金钱之神、名望之神、权力之神以及性爱之神。这四位神每天都被成百上千万的人虔诚膜拜，这些人试图用安全、和平、爱和幸福来填饱自己的肚子。问题是这些神并不能给予我们需要的营养，所以我们个人以及整个星球都患上了情绪、心智和精神上的厌食症。

非传统的2级和3级营养来源：

我们的肉体意识希望我们健康强壮，因为生物系统的构造和编程就是为了实现自我更新、健康和长寿。我们的脑垂体和松果体是身体的主要腺体，根据原始编程运作时，只产生维持生命的荷尔蒙，但是，就像身体所有的细胞一样，这两个腺体也在不断聆听我们的所思所想，并将我们奉为生物系统的主人而加以遵从。结果日积月累，这些腺体开始分泌死亡荷尔蒙，去反映我们终究会死的现代信念。我们在本系列的第一本书中详细讨论了这点。肉体永生是生命滋养的副产品，并不是本书的重点，在本书中我想提供的仅仅是一种在个人和全球层面上，让所有人都受益的滋养方式。

肉体、情绪、心智和精神滋养的最大来源是我们的日常生活方式。创造健康强壮的身体有赖于某些特定因素，在此领域已进行了大量研究。比如，我们知道喝纯净的水、吃新鲜食物尤其是新鲜素食，定期锻炼，静心等，可以应对心智和情绪压力，都对我们大有好处。作为玄学家，我们也知道花时间在大自然中静默，通过对我们的生物系统重新编程或清除编程而实现自我掌握以及心智控制，使用圣乐，念诵真言等，也非常有助于心智和情绪健康。再加上每日无私服务和祈祷，我们就具备了基本的健康幸福的生活方式窍诀。（所有这些都可在《四体健康：生物场与极乐》的书中详细讨论过，并总结为8点生活方式，我们称其为甜美生活方式计划（*Luscious Lifestyles Program*）或 *L.L.P.*）。

即使我们通过饮食、锻炼和放松的习惯在某种程度上满足了我们的肉体饥饿，我们仍然需要解决我们情绪、心智和精神上的饥饿——上述生活方式就是很有效的解决方法。

让我们先简要然后更深入地探讨其他非传统的营养来源，以及如何有意识地调频进入 Theta – Delta 频域。有许多的营养来源和许多我们可使用的简单工具，让我们充分享有从此区域获得滋养的益处。

我们即将详述的一些例子有：

- ❖ **呼吸**——采用爱的呼吸静心以及古老吠陀神圣呼吸（*Ancient Vedic Holy Breath*）工具。这两种方式都增加了体内的气和普拉纳的流量，并扩展了我们的细胞从 Theta – Delta 频域吸引气和向外散发气的能力。
- ❖ 道家大师练习的**内在微笑**——该技术让我们的器官和生物系统做好准备，调到无条件之爱的频率，从而连接上 Theta – Delta 频域并保持这个连接。
- ❖ **热爱身体**工具——这是另一种方式，可以扩展我们的原子和细胞，以接受并接收更多的神圣营养。
- ❖ **热爱生活方式**工具——这是滋养肉体、情绪、心智和精神的完美饮食项目。这包括使用水、饮食和锻炼来创造一个可以良好调频的生物系统。该系统能接受并处理 Theta – Delta 频域的能量，并且不会烧坏自身的电路。这个生活方式也可以作为净化和排毒项目，应用在“3 > 2; 2 > 1”以及“肉食 > 素食 > 纯素 > 水果 > 神圣营养普拉纳的力量”的准备系统中。
- ❖ 获取**太阳能**以及风、地和植物普拉纳作为营养。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 疗愈声音、真言和**编程密码**工具：从情绪和心智上调入 Theta – Delta 频域并获取与这些方面匹配的营养。这包括道家的 6 个疗愈声音加上特定真言，以及“完美健康、平衡、体重、形象”编程密码。
- ❖ **小周天 (Microcosmic Orbit)** 工具的滋养。
- ❖ 神圣本我的力量工具：**紫光 (Violet Light)** 及**神圣甘露 (Divine Amrita)** 及**脑垂体和松果体激活 (Pituitary & Pineal Gland Activation)**。
- ❖ 滋养以及我们心的**纯净 (Purity of Heart)**。
- ❖ **狂喜 (Ecstasy)** 工具的滋养和要素平衡。
- ❖ 女神食物的滋养。

以上只是几个非传统的来源，有助于满足所有的饥饿，我们在此会作为重点滋养工具介绍。下面我们会详细探索每个工具，并提供你可能需要的信息，以接通每个来源并体验到这些来源的滋养。如果练习某些技巧需要更多的澄清和更详细的框架，我们提供了技巧的出处供你获得更详细的解释。

在第 11 章，针对那些希望不再从食物中汲取营养的人，我们将开始研究他们该注意生活的哪些特定方面。不过，以下的非传统营养来源有利于所有希望享受健康、幸福、平和与富足的人，当我们在生命中真正滋养自身时，所有这些都是自动呈现的。

非传统营养的来源及工具 用于 2 级和 3 级滋养

呼吸

1. 呼吸——采用爱的呼吸静心以及古老吠陀神圣呼吸 (Ancient Vedic Holy Breath) 工具。这两种方式都增加了体内的气和普拉纳的流量，并扩展了我们的细胞从 Theta – Delta 频域吸引气和向外散发气的的能力。

呼吸是我们用来滋养并精细调节我们生物系统的最有效的工具之一。呼吸是免费的，而且我们可以持续控制呼吸，所以我们可以采用各种呼吸技巧实现很多东西：包括镇定生物系统并为其减压，通过分身技术离开肉体并穿越内在层面旅行，精细调节我们的能量场以感受圣人的临在等等。虽然呼吸技巧众多，针对神圣营养项目，我推荐以下两种技巧。

神圣营养项目 – 技巧 1:

该技巧旨在将我们调入神圣之爱的频道，那是众神之食涌动的源头。我称该技巧为**爱的呼吸静心**。参见图 4 并应用下列步骤。每天早晚各做至少 5-10 分钟，或做到你真的感受到你全然是爱，你的所有行为都来自爱为止。每天早上做下面的静心或只要想起来就做，看看一个月左右之后你的感受如何……

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 步骤 1——观想自己在内在层面与一束纯爱之光连接，该光束从神圣母亲的心间流到你的心轮。
- ❖ 步骤 2——深深吸入这个爱，并唱诵“我是爱”，一遍又一遍真诚地持诵这个真言。
- ❖ 步骤 3——慢慢将爱呼出，进入到身体内部，并一遍又一遍地真诚持诵“我去爱”，同时观想爱充满了每个细胞，然后从你的气场流出，流到外在世界。
- ❖ 同时，一遍一遍地告诉自己的身体，直到身体按技巧 3 描述的那样强烈感受到“我爱你，我爱你，我爱你，我爱你”。

这个练习可以打开你的细胞和原子，让它们准备好接受神圣母亲之爱，因为练习可以强化你神圣的心，以及在世界中吸引、持有和散发爱的能力。它也能将你的脑波模式从 Beta-Alpha 区域转变到 Theta - Delta 区域。

如果你和某人呆在一起觉得不舒服或对他们有评判，而你想有更多的慈悲感，这个技巧就非常合适。该技巧也能很好地提醒我们自己真正是谁，因为我们的面具和扮演的角色被赤裸裸地剥了下来。

这绝对是一个“需要尝试才能体验不同”的工具，意味着练习要集中注意并有纪律性。我们在其他手册中分享过，这是一种基础的呼吸技巧，采用了“我是爱，我爱”的真言，也可以很好地训练被印度瑜伽士称为“猴子”的头脑保持寂静和集中注意力。许多人如果只将注意力放在呼吸上，不超过一、两分钟就发现自己开始散乱，想着工作、购物或其他事情，但是掌握心智对于找到并进入众神之食的频道至关重要。西方的心智不熟悉寂静的艺术，因此尤其需要这类训练，才能获得内在与外在的和平。

神圣营养项目 - 技巧 2:

古老吠陀神圣呼吸。该技巧有 5000 多年的历史，实现了若干事情。首先，真正让我们呼吸的是我们的神圣本我——我们内在的圣者，祂在此地是为了通过我们的身体、情绪体和心智体而拥有人类体验。没有神圣本我的能量，我们不可能也不会生存下去，当我们与其呼吸韵律保持一致时，我们便开始瞥见祂的力量。使用这个工具就像在对自己的神圣本我说：“你在么？我真的想感受到你。”

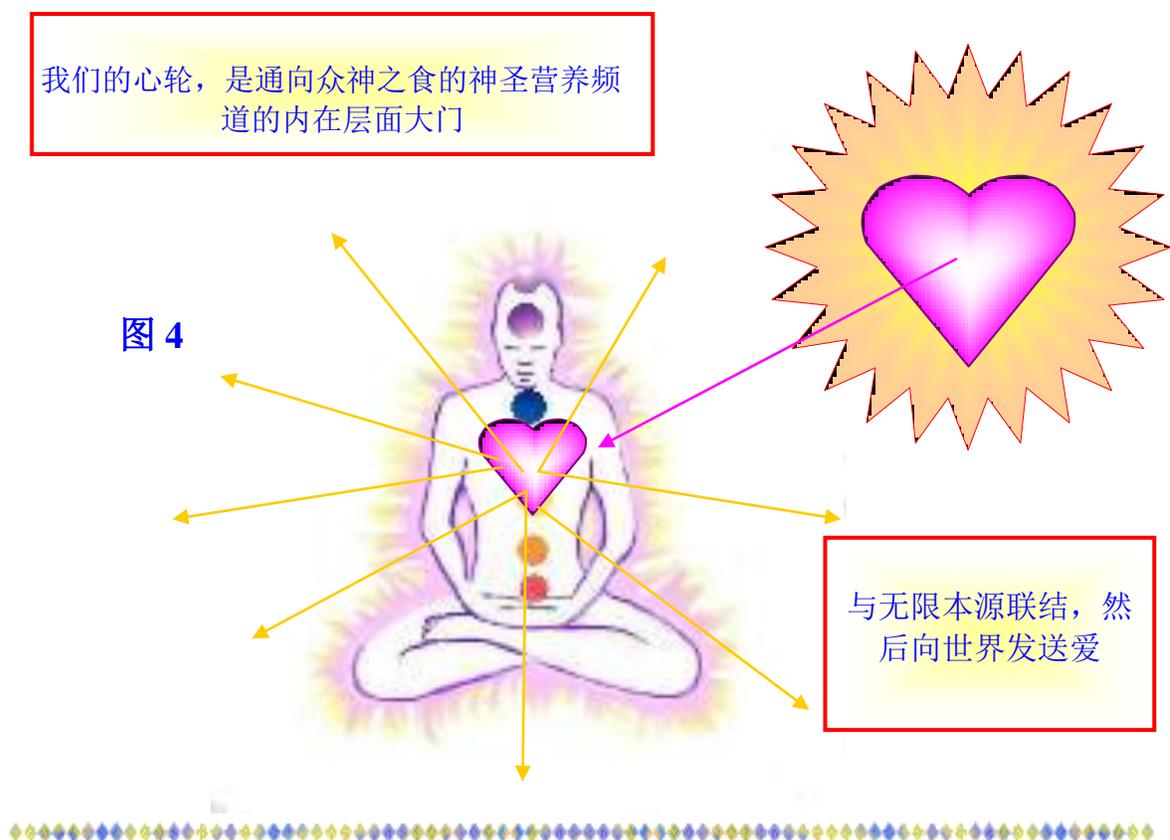
- ❖ 花片刻时间静止安坐，然后：
- ❖ 通过鼻子呼吸，深沉、细微、连贯地呼吸，在吸气和呼气之前没有停顿，这样你实际上在循环呼吸。
- ❖ 一旦呼吸节奏均匀，将觉知带到呼吸的能量背后，只是观看并感觉你的呼吸节奏。
- ❖ 记住你目前将注意力集中在让你呼吸的内在力量上，你会知道什么时候找到了这个力量的节奏，因为你将开始感受到它发送爱的波浪在你全身涌动。
- ❖ 过了一会，你不会再集中于深沉、细微、连贯的呼吸，相反，你会感到有力量在让你呼吸。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

通过训练，也许在四个或五个呼吸之内，你就可以体会到神圣本我之爱的节奏，并感受到极乐。想象一下，这么快就能让自己切入极乐区域。

对于那些熟悉静坐艺术的人来说，我建议你们可以身处杂乱场景之中，比如伴着高峰时期的交通，来练习上面的技巧。这还是集中注意力的训练，因为在自然的寂静中成为瑜伽士并练习静坐并不难，但很多人生活在繁忙的都市之中，要稳定保持内在的平和状态有时可能是个挑战。对于当代瑜伽士来说，驾驭生命的所有场景是一个基础训练。

* 在印度，对女性瑜伽士的称呼为yogini，我在本书中从头到尾，有意没有作此区分，对我而言瑜伽士（yogi）是不分男女的。



微笑

2. 道家大师练习的**内在微笑**——该技术让我们的器官和生物系统做好准备，调到无条件之爱的频率，从而连接上 Theta – Delta 频段并保持这个连接。它也打开了内在大门，以体验更为有觉知的以及更为正面的心智——身体内的沟通。

神圣营养项目 – 技巧3:

- ❖ 静坐并观想你在自己的体内，就好像你的头脑将你带到了内部，在你的面前看到了自己的肺。
- ❖ 观想同时你对自己的肺抛出了一个巨大的微笑。
- ❖ 想想你多么感谢自己的肺——在你的整个一生中，你的肺承担了各种工作：它在过滤你呼吸的空气，并从你周围的大气中提取气或普拉纳粒子。
- ❖ 保持对肺的微笑，并一遍一遍地对肺说：“我爱你，我爱你，我爱你”和/或“谢谢你，谢谢你，谢谢你。”
- ❖ 然后逐个对你的头脑、心、肾、性器官这么做，直到你对身体的所有器官都微笑过。
- ❖ 每天练习，很快你的器官便开始感到被欣赏，被爱，并会快速配合新的编程密码。



热爱身体

3. **热爱身体**工具——这是另一种方式，可以扩展我们的原子和细胞，以接受并接收更多的爱，也就是神圣营养最纯粹的形式。

神圣营养项目 – 技巧4:

每天早晚各花 5 分钟时间，告诉身体你爱它，真诚地一遍一遍吟唱“身体我爱你，身体我爱你，身体我爱你。”当你说得非常诚挚，真正欣赏你身体从头到脚的每一部分时，过一会你的身体就会强烈反应，好似在说“是么？你真的爱我么？”而你的回答当然是“是的，我爱你！”

虽然这个工具简单，但它是最有效的工具之一，它可让肉体生物系统配合，进行健康和幸福的共同创造。在玄学中，爱是所有改变和扩展的根基。



生活方式

4. **热爱生活方式**工具——这是滋养肉体、情绪、心智和精神的完美饮食项目。这包括使用水、饮食和锻炼来创建一个可以良好调频的生物系统，该系统能接受并处理 Theta – Delta 频域的能量。饮食调整也可以作为净化和排毒项目，应用在“3 > 2; 2 > 1”，以及接下来的“肉食 > 素食 > 纯素 > 水果 > 神圣营养·普拉纳力量”和编程密码系统中。

神圣营养项目 – 技巧 5: 热爱生活方式工具——滋养肉体、情绪、心智和精神的完美饮食项目。

为了实现 Theta – Delta 频域滋养以及获得众神的纯粹食物，我们要首先采取的步骤之一，便是采用我们之前提到的 2000>配方中的甜美生活方式计划。简而言之，甜美生活方式计划涉及到的日常生活方式包含以下要点：

- 1) 静心
- 2) 祈祷
- 3) 心智掌握
- 4) 素食
- 5) 锻炼
- 6) 服务
- 7) 与自然共处
- 8) 使用颂歌和真言

以上所有在《四体健康：生物场与极乐》的书中详细讨论过，我想在此补充以下内容：

本书中提供的静心通常足以让我们有效地调节我们的情绪、心智和精神频域，打开正确的通道，从而实现 Theta – Delta 频域滋养。静心带来的寂静让我们得以体验神圣本我的力量。

祈祷。祈祷不仅可以疗愈，而且每日与称作神的这台宇宙电脑沟通，可让我们内在保持很强的普拉纳流量，这体现了同性相吸的宇宙法则。专注于神性上可使我们的注意力滋养所有神圣之物。

掌握心智和编程是这套生活方式中最复杂的部分。根据多维生物场科学，光线就像电脑硬件，由思想、意志和意愿所组成的特定软件程序在指导硬件的运作。多维生物场科学中的一个基本事实是：利益众生的所有的思想、语言和行动会得到最纯净、最强有力场域的支持。下文的完美健康、平衡、体重和形象程序（Perfect Health,

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

Balance, Weight and Image Program），是成功实现神圣营养滋补所需要的。掌握我们的思想，引导我们对世界的认识，对于成功至关重要。

素食让我们调到善良及慈悲的场域，这是 Theta – Delta 频域的自然组成部分。素食也可以改善健康状况，减少对世界资源的消耗，因为肉食上桌所耗费资源是蔬菜和谷物的 20 倍之多。在我们能掌握自己的生物系统之前，素食对我们的健康也要好很多，这点已被证实。继续支持毫无必要地杀害生命会对获取众神之食的最纯粹频率造成阻碍，因为这会稀释来自该频道的能量流。

锻炼让我们的物理场保持强壮，因此，我们能吸引、持有并辐射更多的 Theta – Delta 场的频率，从而成为这些频率更清晰、更强劲的发射器，我们也更有能力对世界产生重大影响。

服务也让我们与善良及慈悲的频道调谐一致，并吸引更多的爱和支持来到我们的个人场域。

花时间在自然中静默是灵魂最不可思议的食物之一，这可以真正让我们获得平和、宁静、独处。自然、树木、阳光和大地产生的普拉纳分子可以很好滋养我们。这是太阳瑜伽（Surya yoga）的一部分。

神圣音乐唱诵和颂歌也让我们保持接入 Theta – Delta 频域，因为这两者都可以减轻肉体、情绪体和心智体的压力，让我们感受到并辨识出神最纯粹的形式。我们之后会详细讨论声音的疗愈作用。

这 8 点生活方式计划——甜美生活方式计划（L.L.P.）可以促进所有层面的健康，让我们的个人场域调到神圣之爱、神圣智慧的频道，而且随着时间推移，让我们的脑波模式锚定在 Theta – Delta 频域。这转而会影响我们的个人主音和频率，吸引更多的恩典来到我们的生命中，让我们能更快乐、更轻松地转换到个人和全球天堂，这才是众神之食所赐予的真正礼物。这个生活方式是实现 2 级和 3 级滋养的关键要求。

打造一个健康的生物系统是进入神圣营养频道的必要步骤，我们可以从肉体健康入手，饮食、锻炼和饮水等都是众所周知的好方法。关于肉体净化和排毒已经有大量文献。让身体准备好接收普拉纳之流，净化和排毒这两者都必不可少，更多细节会在第 11 章讨论。

生活方式作为 2000>配方（Recipe 2000>）的一部分，还有更多免费资料可以参见 www.jasmuheen.com/how.asp#dowrecipe

健康与长寿的额外工具

为了现在就开始准备，我个人还建议采用以下可立即实践的技巧。

神圣营养项目 – 轻食技巧 6:
3 > 2; 2 > 1 系统:

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

这意味着如果你现在一日三餐，可以减到两餐；或你现在每天两顿，可以减到一顿。研究证明如果我们摄入的卡路里减少一半，我们的寿命可以延长 30%。这也意味着，如果我们将每日三餐减成两餐，我们立即就将世界资源的消耗减少了 30%。

我们的身体也会感觉更棒，因为身体花在消化上的时间减少了。如果我们选择健康饮食，我们就开始了慢慢的排毒过程；如果需要，健康饮食也能减轻体重，除非我们按本章第 8 点进行了完美体重的编程。

此外，我同时还推荐：

神圣营养项目 - 转换技巧 7:

“肉食 > 素食 > 纯素 > 水果 > 神圣营养普拉纳的力量”系统

这意味着立即停止进食红肉（原因如上所述，在神圣营养系列的《光的大使》一书中有更多细节），此后，如果你觉得适应，可以在 3-6 个月的时间内，停止吃其他所有的动物或海产的肉类。

在你适应了不吃肉、鸡、鱼的饮食，即不吃任何有脸部的生物时，接下来，停止食用动物源性的产品，比如奶酪、鸡蛋、黄油、蜂蜜等，从而成为纯素者。实现 2 级滋养，到达这一步就足够了，对于那些想探索 3 级滋养的人……

当你适应后，接下来只吃生食，然后只吃水果，最终到只喝轻盈的液体如水和草本茶以及只摄入普拉纳。这个转换过程可能要花 5 年的时间，具体取决于你现在的饮食习惯在哪个阶段。

步伐越慢，情绪调整和整体系统的排毒就更容易。不过，仅仅饮食准备本身并不足以让你接通神圣营养渠道。我们在本书中的所有建议都要实施，尤其是逐步接通项目（plug in program），包括第 11 章谈及的静心、能量格栅工作和编程密码。

选择素食一般是调到善良和慈悲频率的人的自然选择，尤其是当他们受到良好教育，了解了其他替代选择时，他们有意决定不再支持对生命的杀戮。

请注意，即使是那些只对 2 级营养感兴趣的人，他们想体验健康、幸福、平和以及富足，尝试生食甚至只吃水果对他们的生物系统也大有裨益，因为肉体越纯净越轻盈，你在所有层面的感觉都会越好。如果你准备在一段时间内只靠水果维生，你需要接通紫外光谱以吸收你需要的所有养分（参见技巧 12、13 和 14）。对于那些学会掌控较低天性的人来说，还会有许多炼金术方面的收获。



太阳食物

5. 获取太阳能以及风、地和植物普拉纳作为营养。

在我们提供资讯的各领域中，该领域也许是研究最为透彻的。Sudhir 博士和他的印度团队已经花了多年时间研究太阳能营养及其在体内的运作；Choa Kok Sui 大师在自己钻研普拉纳能量用于疗愈的道路上，也一直在研究土地和植物的普拉纳。这两

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

者的研究，包括其他许多致力于普拉纳领域的医生的研究，都在《光的大使》这本书中有论述。

我最近问 Sudhir Shah 博士是什么引领他进入太阳滋养领域的，他回答说：“自然。一次有人根据 Shri HRM (Hira Ratan Manek) 的 Jain 宗教方法进行长达 411 天的禁食，我那次有机会去按科学依据监测这次禁食。这开始让我设想一个人在没有定期从食物中摄取卡路里时，有没有其他维持身体的方式。只有一个解释，就是利用宇宙能量。”

他在关于本主题的第一个假说中写道：“在所有的宇宙来源中，太阳是最强大的且易于取用的来源，而且自古以来太阳就被智者和圣人（Rishis）作为能量使用，包括马哈维上师（Lord Mahavir），西藏喇嘛以及其他的圣人。此外，太阳能是如何被接收的呢？头脑和心智是人体内最强大的接收器，视网膜和松果体（第三眼，或根据 Rene Descartes 的说法为灵魂居所）配备有感光细胞，因此可以看作是感光器官。植物王国的兴盛离不开叶绿素和光合作用，而这两者直接依赖于太阳；与此相似，有些光合作用必须在我们假定太阳的能量参与时才能发生。

“通过复杂方式和独特路径，该能量必定进入身体。有一条路径从视网膜到下丘脑，被称为视网膜-下丘脑（retinohypothalamic）通路。它向下丘脑的视交叉上核（SCN）传递光暗循环周期的信息。从 SCN 开始，神经脉冲通过松果体神经（交感神经系统）传导到松果体。这些脉冲抑制了褪黑素的分泌。当脉冲停止时（在晚上或黑暗中，光不再刺激下丘脑时），松果体的抑制作用停止，褪黑素开始释放。因此松果体（或第三眼）是人体的感光器官和重要的计时器。来自太阳的能量合成与转化过程中未被探索的部分，也许就发生在此处。”

“我们也应该审视这个方面，因为这为一个重要讨论留下了空间——是否每个人都可以利用太阳能，如果可以，他们能有效利用么？只有时间才能回答。但有可能的是每个人都有不同的遗传密码，每个身体都有不同的素质。因此，有人可能更容易接收到太阳能，以更好的方式转化和储存它，更能有效利用甚至循环使用太阳能——而有人却不一定能达到同等程度。因此必须做试验，如果可能，在志愿者身上做随机试验，同时参考对照人群。不过目前先把这点放下，许多人是有可能在监管时进行非常成功的试验的。在此之前，必须进行身体检查，尤其是视网膜-视力检查；在严格医疗指导下，也可在志愿者身上进行有时限的分级试验。”

Shah 博士将他的太阳营养研究总结如下：“如果该理论可以通用推广，它可以改变人类命运。首先可以解决粮食危机。在体内启动这种最高能量，并将其转化为电、化学和磁力形式，一个人不仅可以摆脱疾病，还可以享受正向健康（positive health），拥有生气勃勃的气场。他的光彩甚至可以让对手敬仰，对方的敌意可能会因此消融。随着一个人心智能力和智力水平的提升，一个人可以将脑力充分利用，达到 90-100%，而不是通常的 3-10%。此时安宁与富足成为主宰。不用吃饭，坏的想法和差劲的感觉都将终止，永恒的安宁必将到来。”

“这也会质疑常规的卡路里计算，并对常规的基于卡路里的科学形成挑战，因为它的局限性更为突出，而与此同时，复杂的问题如肥胖和营养不良却很容易通过太阳能的概念来解释。有可能胖人虽然没有摄入过量食物，但还是从宇宙来源在接收能

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

量，这便解释了肥胖。运用宇宙能量的概念可以在肉体、心智、智力、超心智（supramental）和精神层面全面提升人类。合适的权威包括生物科学家和医务人员应该立即进行广泛的科学研究，找到所有问题的答案。”

Shah 博士的整篇报告可以从以下链接免费下载：

www.jasmuheen.com/who.asp#lol

Shah 博士在他著作的研究本书中有更多的分享。

神圣营养项目 – 技巧 8:

获取太阳能和自然普拉纳作为营养:

在实用层面，我们建议做以下练习，以从太阳、植物或土地获得滋养：

- ❖ 每天的黎明和黄昏花几分钟时间直接看进太阳。你的身体会通过皮肤表面的毛孔以及眼睛吸收太阳的营养。然后这道滋养之光会直接进入你的大脑，通过你的松果体、脑垂体以及下丘脑循环。
- ❖ 接下来可以在仰躺在海水中做这个练习——这是印度瑜伽士所高度推荐的，因为在获得太阳营养的同时，将身体浸入海洋的离子微粒中是非常滋养的。在海滩上做太阳瑜伽也很滋养。
- ❖ 定期沿着海岸行走，吸收风、普拉纳或吸入海边新鲜空气，或在高山上深呼吸，吸入山中新鲜空气。
- ❖ 拥抱树木尤其是强壮健康的大树。通过心轮与树联结，向树传递光和爱，并请求能量的相互流动和支持，这样树可以体验到你在世间的经验，你也可以从树的力量及普拉纳力场获得滋养。
- ❖ 树木和所有植物都是鲜活的智能场，只是正巧树木生存的分子结构范围和人类的生物系统不一样而已。它们通过集体意识运作，不像我们人那样个人化。它们非常喜欢吸收我们排放的二氧化碳，正如我们可以吸入它们所产生的氧气而受益一样。
- ❖ 为了获得土地普拉纳，可以每天赤足在土地上行走并有意识地通过脚底吸收普拉纳能量。然后也要有所回馈：观想随着你在土地上走每一步，纯粹的神圣母亲的爱便从她的心中流入你的心和身体，并顺着双腿而下，穿越脚底回到了土地，供大地母亲任意使用。这样做，搭建了一个美妙的生物反馈回路，是施与受的巧妙安排。你吸收普拉纳而回馈爱与感激：你不妨感谢各种土地元素，它们给予了你自身的分子和原子，原创了你的身体并维持身体的存续。

* 第 9 章有更多关于太阳瑜伽的信息。



声 音

6. a) 道家的疗愈声音可进行情绪调节和器官净化；b) 编程密码，包括完美健康、平衡、体重和形象密码——为什么以及如何使用。

神圣营养项目 – 技巧9:

a) 道家疗愈声音:



道家和儒家是在 2000 多年中塑造中国人生活的两大宗教传统。大体上，道家的生命态度可以看作是中国人性格中乐于接受、柔软臣服、欢乐无忧的那个面向。道家态度平衡并补充了儒家的典型性格——注重道德、尽忠职守、志向高远。道家对神秘学和玄学持积极态度，而更为实用的儒家传统虽然并不否认它们的真实性，但认为它们无足轻重。

道家的创始人老子在历史上是个鲜为人知的人物。老子生平的主要信息源自约在公元前 100 年时所写的传记。据说他是朝廷官员，在占星和占卜方面提供咨询意见，并负责保管神圣书籍。他的名字老子似乎代表一种特定类型的智者而非个人的名字，而相关的教导著作似乎有多个作者。

道家的 6 种疗愈声音可以释放我们的一些情绪，这些情绪频率更为稠密，通常储存在我们的器官里。众神之食的滋养频率存在于每个细胞和每个原子中，但是如果我们的细胞充满了毒性，那么神圣营养频道的精微频率就会被更稠密、更粗糙的能量所完全淹没、彻底压倒。毒性来自忍气吞声地压抑情绪，选择不良饮食产生的化学毒素，过多的负面及批判性思维等。成功的滋养取决于干净的细胞和器官。根据同性相吸的共振宇宙法则，每个细胞的频率越纯净，每个细胞所能吸引、持有并辐射的能量场也越纯净。

道家大师发现每个健康的器官都有与其相匹配的特定颜色、声音和频率，肉体、情绪和心智的毒性都会削弱身体器官。他们还发现了六种宇宙疗愈声音可以恢复、平衡并净化重要器官，并重新分布淤积在筋膜（围绕在每个器官周围的冷却囊）处的热积累。

道家大师分享通过使用特定的声音、观想、光和意图，我们能够改变每个器官的振动组合。例如，舌头放在齿后发“呬”（Ssssss）这个音，可以作用于肺，很多人都知道那里储藏着我们的悲伤。“吹”（Chooooooooo）这个音可以释放肾及其相关器官膀胱当中的恐惧。“嘘”（Shhhhhh）这个音可以释放肝及其相关器官胆囊中的愤怒。

与其在这里深入细节，我们建议您阅读谢明德（Mantak Chia）写的小册子《宇宙之音——疗愈的声音》并采用书中对 6 种道家疗愈声音的精确教导。本章节只是简短介绍声音具有净化、重新平衡以及滋养我们器官的能力。

语言的力量

b) 编程密码：

我们在《共振》一书中谈到，长久以来，人们都在用特定的声音、神圣歌曲和真言，通过某些频率来滋养生物系统。我们知道“Aum”这个音可以调谐顶轮能量中心进入神圣智慧频道从而滋养顶轮。我们也知道“Ahhh”这个音可以调谐心轮进入神圣之爱频道从而滋养心轮，尤其是与爱的呼吸静心及其“我是爱，我去爱”的真言交替使用时。编程密码实质上是特定的真言或句子，可以重新设定身体意识看待自己的方式及其运作方式。

多维生物场科学的动态之一就是语言的力量——夏布达瑜伽（Shabda-Yoga）。为了成功获得众神之食，我们需要理解通过特定的心灵感应程序来印记各种能量场的重要性。灵性圈假设神圣本我是无上智能、爱、智慧、正直、慈悲及所有其他美德聚集一身的存有，这些美德只属于根据众神之神的形象所造的人，而且我们的神圣本我是我们可以完全信任的。

本书中提供的密码是经过漫长时期发展出来的，是非常特别的程序，涉及到对细胞记忆的理解，对过去世、现在世甚至未来世的理解——比如我们的遗传印记、显性和隐性的社会影响，包括媒体、教育和普遍制约的影响。根据我们所受的家庭和文化影响，以及我们每日的生命体验，有些生物系统运行在一个非常有限的选择、概念和事实组成的循环中，而主导性的现状场域的最小公分母在不断强化这个循环圈。换言之，我们最多只是和我们中间最糟糕人的一样好，因为我们都是神的身体这个量子场中的细胞，并彼此互相影响。

因此，诚实地审视自己的生命，改造我们的限制性信念，改变态度而支持新的信念，对我们改编生物系统的心智程序至关重要。要进入神圣营养频道，我们需要打开支持这类滋养的内在层面大门，还要确保我们与该频道的连接足够好。这样，神圣营养频道可以供给足够的创造力量，让我们在各个层面都维持完美的健康和幸福状态，而这才是真正滋养的意义所在。众神之食的神圣营养频道是不可摧毁的，会源源不断地供应力量，就像一个纯粹的宇宙电脑类型的神。

许多西方人没有觉知到心智和身体的联系、重复性的自言自语的限制模式、对自己和他人的评判，负面思维等——而这给他们身体的细胞带来混乱，因为细胞的自然编程密码在初始印记时，是为了实现无限制的运行。我们一直以来背着这么多的限制性信念，也几乎从不去质疑它们，以至于我们的肉体、情绪和心智生物系统对自己重新编程，以符合枯萎和衰亡的游戏。因此，我们现在所拥有的最强大的情绪和心智滋养来源之一就是我们自己选择的思考模式。

不过，要发挥对我们生物系统重新编程的真正威力并让任何密码获得成功，我们首先要相信我们是具有人形的神，只有这样我们的生物系统才会听从我们的指示。以下是稳定体重、健康和神圣营养之流的关键密码，我们建议您每天使用，因为我们在世界中面临的状况以及我们受到世界的影响也是每日变化的。

神圣营养项目 – 技巧 10:

完美健康、平衡、体重和形象程序

在我的其他书中也触及了这点，在本书中重复是因为这是一个保持神圣营养之流的关键程序。本编程密码用处如下：当我们不再摄取物质食物时，它可以稳定我们的体重；无论我们进食与否，它可以保持我们的身体在各个层面的和谐；它也可以消除来自过去世细胞记忆的任何紊乱；我们从世界吸收了百变而肤浅的形象时尚观念，它可以将我们从这些观念的限制中解放。

指令（command）本身可以每日使用，就是真诚地一遍遍唱诵“**完美健康、完美平衡、完美体重和完美形象，现在启动**”。（“Perfect Health, Perfect Balance, Perfect Weight and Perfect Image NOW”）重复唱诵时，每次将其余手指依次触碰大拇指，并边唱边重复这个手印。密码生效需要注意 2 件事情：

- ❖ 首先，我们再次强调，在说出上面的程序时，必须将自己当成有形体的神，是生物系统的主人，生物系统的工作就是服从你这个主人。
- ❖ 其次，必须接受和理解指令背后的意图。意图解释如下：

完美健康：说这个词的意图就像是告诉自己的生物系统和神圣本我，神圣本我获得了你的允许，使你在肉体、情绪、心智和精神方面得以进入完美健康的状态。说这个词的另一个意图是你作为生物系统的主人将过一种可以支持完美健康的生活方式（按照本章技巧 4 中的甜美生活方式计划生活）。当有些人的真诚度和谦虚度在特定频率到达顶峰时，确实在他们身上发生了自动的即刻疗愈，所以真诚和谦虚在此非常重要。

完美平衡：你允许神圣本我在你自己存有的各个层面上，在生生世世中，都以快乐、轻松和优雅的方式，使你与所有能量场保持完美的平衡。记住，只要我们允许，我们的神圣本我便是管理我们系统的一个全能、全知的主机控制器。对于以下人而言这是一个强大的程序：a) 相信神圣本我的力量 b) 理解多维度现实 c) 下功夫来处理有限制性的或负面的细胞记忆。

完美体重：这意味着我将体重交托于神圣本我，让祂给予我所需的完美体重。非常奇特的是，当人们非常真诚，充满信心地说这个词时，不用吃东西就可以增加体重。

完美形象：这意味着我将形象交托于神圣本我，允许祂“通过我将祂的完美形象散播到世界”，而不是任由我被现状影响，屈从于现状对美的认知。我们增加了这个密码，因为我们知道真正的美来自神圣本我的光辉。

“完美健康、完美平衡、完美体重和完美形象”编程密码可以每日使用，一边说，一边将每根手指与大拇指触碰，这样程序和手印共同作用，可直接被人体的能量场所吸收。对于熟悉气设备（Chi machine）的人而言，当气流在摆动周期的末尾冲出时启用这个程序效果最佳。更多信息在生物盾牌装置那个章节中提供。

当然还有其他的特定编程密码对于成功实现 Theta – Delta 波滋养至关重要，不过这些不仅仅涉及到改善健康，还特别涉入了普拉纳滋养领域——在该领域人不需要摄取物质食物。我们会在第 11 章谈到这些。



神圣性爱

7. 小周天的滋养

从饮食中获取营养是一个早就被接受的选择，而且就像之前说的，也是个研究很透彻的领域。人类对食物的热爱以及摄入某类食物后的身体反应已经有了全面而详尽的记载。每年亿万美元花费在了治疗一些由不良饮食选择而导致的疾病上，饮食不当再加上缺乏锻炼和现代生活的压力，被证明是致命的。

同样，研究目前进展到了观察情绪和心智压力的因素与一个人的健康甚至是寿命的关系。我个人在过去 30 年中，一直在研究哪些因素会促进人的健康和幸福水平。在经过了 33 年的 2 级体验性研究后，我能提供的最佳配方就是甜美生活方式计划，因为这是唯一一个能满足我们肉体、情绪、心智和精神上的健康与幸福需求的秘诀。

食与色一直是许多人的需要和乐趣来源。另外一个经过透彻研究的领域就是人类的生殖能力，以及纯粹为了欢愉而非传宗接代而享受性爱的能力。为了满足这些人类的欲望，又花费了亿万美金——从高级饭店到快餐摊点，到较新的神圣性爱课程，到各种各样的或含蓄或赤裸裸的黄色网点。人类在食色方面的需求似乎永无止境，因为缺乏恰当的营养，这些需求助长了更多需求。

在西方尚未深入探索的是如何使用并重新引导我们的性、情绪和精神能量之流从而由此获得营养。是的，根据一些研究和古代教导，以特定方式进行的性活动也可以成为一种神圣营养的形式。

我们发现获取神圣营养是内在炼金术流动（Inner Alchemical flow）的过程，通过我们的生活方式，包括静心和使用编程密码，我们可以触发并释放这个流动。要通过我们的原子从内在领域吸取神圣营养到细胞，这个过程只是在能量利用方式上与西方世界一直所教导我们的不一样而已。另外一个利用能量来滋养并强健身体的例子是谢明德老师（Mantak Chia）所传授的道家疗愈之爱（Taoist Healing Love）的练习。

我很荣幸在 2002 年 11 月与谢明德老师共度时光。当时我们的团队在那里会面，讨论并启动玛利亚频率地球和平项目。当我们在一起时，我有机会与谢老师广泛探讨了道家的法门和神圣营养之流。

我将那些不再从物质食物中汲取营养的人称为食光者，他们中许多人在过去这么多年遇到的问题之一是不能落地，因为我们用以滋养身体的能量如此精微，让我们感到我们不仅仅是生活在两个世界之中，同时也会感到这个物质世界非常陌生，不愿意呆在这里。所以许多 3 级的食光者宁愿过安静的独居生活。不过我们中的许多人有特定的工作要求我们积极入世，所以需要解决如何更加落地的问题。因此我完全赞同练习气功和一些道家功法，这样可以保持我们在世间的专注力，也不会感到过于疏离。像“铁布衫”之类的很多练习可以让我们很好落地，并充满活力。

另一个常见问题是当我们的敏感度很高时会吸收到我们所不喜欢的能量。我们在“滋养的阻碍”这章的“吸收及辐射”篇中详细讨论过这点。我们也可以采用第 11 章中将谈及的各种生物场设备来应对这个问题。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

不过，当今世界上的食光者的数量比那些性活跃的人数量少得太多，我决定在本章中纳入以下小周天的信息，因为小周天练习对我们所有人，无论是吃还是不吃，都是非常强大的营养来源。此外，当我们允许自己只被普拉纳滋养时——这就是神圣营养项目的 3 级——我们的性能量就发生了转变。

像其他许多道家大师一样，谢老师的许多研究都专注于使用气或普拉纳，从内外两个能量来源来滋养身体。通过在全身以特定方式补气并运气，我们可以在进入神圣营养频道的同时，在现代世界中保持脚踏实地、积极作为。

道家的训练方法可以保存并转化气或能量，并用气在体内创造一个神圣的殿堂，就像气的仓库一样，个人在需要时可以从其中取用从而总是保持最佳健康状态。通过特定循环或能量流来整合流经大脑、性器官和其他所有器官的能量，我们所有的器官都得以滋养并保持最佳的寿命和性能。

在《爱的疗愈——培育性能量》（*Healing Love – Cultivating Sexual Energy*）这本书中，谢老师写道：“在性兴奋过程中有令人惊异的电化学反应，它从所有的器官、腺体和细胞中抽取精华——道家说性高潮能量是身体精华的结晶。身体认为它将创造新的生命，一个孩子，所以身体释放了它的最优能量来开创新生命。”

根据谢老师的说法，即使是简单地对所有器官微笑，还有我用的那个技巧——就是真诚地、一遍又一遍地每天对身体说“我爱你，我爱你，我爱你”，也可以改善健康，提升活力，促进滋养之流。（参见本章的技巧 2 和技巧 3）。很明显，除了这个技巧之外，还需要有相应的生活方式配合，向身体证明你爱它，并准备好了以尊重和荣耀来对待它。

谢老师分享说尤其是性能量倾向于增强或放大我们的低等情绪，所以我们更多选择去感受爱并正面思维，我们的能量就能更多地全面提升。正因如此，道家教导也提倡要掌握心智、我们的情绪，并推荐那 6 种疗愈声音来净化器官，这样器官中所蕴藏并传送的气可以更好地利益身体。

运用生殖中心、精神中心和心中心的能量来滋养生物系统意味着我们可以在所有层面促进、实现并维持完美健康，或拥有比实际年龄看起来年轻很多的容貌。

许多玄学家都知道，我们身体所产生的三种最强大的能量是：

1. 可以创造新生命的生殖能量：这是通过我们的性兴奋和结合而产生并增加的能量。
2. 精神能量：该能量的产生的前提是我们的第六感和第七感，以及相应的脑垂体和松果体被激活，而且我们的顶轮和眉心轮已经打开并调频好，而且十分强健。
3. 通过心轮产生的爱的能量（参见本章第 9 点——心的纯净）

当这些能量集合并在全身循环时，采用灵性技巧包括谢老师教导的道家能量工具，我们可以引导能量来滋养我们身体的细胞、器官甚至是骨髓。

除了基本的呼吸工具外，谢老师的著作《性反射疗法——性与爱之道》（*Sexual Reflexology – the Tao of Love and Sex*）中谈到的小周天是一种非常奇妙的方法，可以融合并转化这些强大的能量，让其变成更滋养身体的精华，而不是像传统西方的性行为那样浪费了这种能量聚集。对这种修炼感兴趣的人，我们建议可以读上面

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

这本书。小周天是周转这些能量的简便法门，还可以提振、滋补并激活大脑、神经系统、荷尔蒙系统和各个器官，尤其是在我们累的时候。正如谢老师所言：“性能量是大脑的即时能量（食物）。”

他还写道：“如果伴侣双方都打通了他们的周天，男女之间的自然极性会大大增强，能量流动更加强劲，因为任督二脉可以滋养所有重要器官及其相关的经络。”

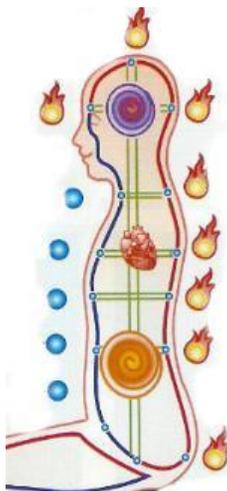
“这种具有平衡和滋养作用的交换是疗愈之爱的核心；这种交换在某种程度上，也可以帮助专心练习的人最终超越性的愉悦而达到长生不死的境界。”

关于这个主题我推荐谢老师的书。以下是个很简单的静心，可以让我们运转这些能量从而获得滋养。首先可以自己练，其次如果愿意可以和伴侣一起练。

神圣营养项目 – 技巧 11:

小周天静心:

图 5



舒适地坐端正，挺直背部，安静冥想。

- ❖ 进行爱的呼吸，吸气时唱诵“我是爱”，呼气时唱诵“我去爱”，同时，吸引永不枯竭的爱的源泉进入你的心间，然后将爱向下传递到你的性器官。
- ❖ 练习内在微笑技巧：对你的心、胸部、性器官、眉心轮和顶轮微笑。
- ❖ 舌抵上颚，向后稍微滑动一点舌头，试图品尝到神圣甘露（根据技巧 13 那个章节的静心）

- ❖ 开始收缩和放松你用于停止和开始排尿的那块肌肉。
- ❖ 在收缩时，想象你从卵巢吸取能量向下到会阴，或从睾丸向上吸取能量。
- ❖ 观想你吸取的能量有某种颜色。
- ❖ 持续收缩和放松这些肌肉，并感受到生殖能量的聚集。
- ❖ 接下来，随着你持续收缩会阴，想象将这股能量向上送到脊柱底部。
- ❖ 持续收缩和放松肌肉并聚集更多能量，并持续将能量送到脊柱底部，在那里想象这股能量与昆达里尼（kundalini）能量融合。
- ❖ 然后想象在收缩时将能量从会阴向上射到脊柱底部，然后顺着脊柱直上穿过扬升轮——该脉轮位于脑后马尾辫的高度。
- ❖ 再做一次，这次想象能量在背部上射，穿过扬升轮到达顶轮。
- ❖ 想象能量有了新颜色，将舌头抵上颚，同时持续收缩和放松肌肉，将更多能量顺脊柱向上送到顶轮，然后想象能量流经眉心轮。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 然后想象能量从眉心轮流到心轮，最终混合了性能量、精神能量和爱的能量。你可以用心智来跟随这股能量流并唱诵“性、精神、爱；性、精神、爱”来导引能量。这么做的想法是，如果我们将精神和爱的能量加入性能量，我们便在内能上实现了完美平衡。
- ❖ 最后，你还是持续收缩和放松这些肌肉，并沿脊柱向上发送更多能量，穿过精神中心到达心，同时你想象这股能量现在从心流出，沿完美的轨道回到会阴然后再沿脊柱向上。
- ❖ 一直重复做直到你感觉到能量以环形轨道在非常自然地流动——这被称为小周天。当流动加速时，想象能量有颜色，而且相信来到你面前的颜色是目前最合适你的。
- ❖ 最终你可能感觉能量流动自然发生，你不再需要去收缩或放松你的肌肉了。
- ❖ 一旦你自己学会了以上练习，你可以将其引入性爱，你坐在伴侣的腿上或伴侣坐在你腿上，或者你们躺在一起都可以做。与伴侣一起做的区别在于一旦流动开始，我们可以将能量从自己心轮送入对方的心轮，并想象能量顺身体流下，沿脊柱上去等；或者我们可以将能量通过我们的眉心轮送到对方眉心轮——随着能量交叉，在两个身体之间永远保持形状像数字 8 一样的无限符号。
- ❖ 我建议小周天的单人练习可以每天早上做 5 分钟，作为例行的“内在早餐”。

像这样采用无限符号的图案来融合能量，能让我们之间的分享更为和谐，而且可以开启我们的心灵感应能力，尤其是当我们通过眉心轮来传送能量时。这也让我们更敏感，双方之间更协调，同时打开了心和脑高潮的大门。*(为了精确练习，请参看谢明德老师关于小周天和性爱疗愈的书。)*

西藏喇嘛早就开始使用小周天，不仅仅是在独身时可以重新导引没有使用的性能量，而且小周天也可以滋养他们的骨骼结构，包括骨髓、器官、经络、血管和整个肉体生物系统因为在全身融合这三种强大的能量，可以从我们天生就有的内在能量仓库中释放出非常强大的滋养力量。

有趣的是，当人类的生物系统进入了慈悲和无条件的爱的振动频率时，然后加上性兴奋的能量，身体中便产生了一种具有 8 赫兹振频的新化学物质。该频率临界于 Alpha - Theta 状态，这个状态的共振频率是每秒 4-7 周期。在这个新的化学状态下，身体的每个细胞都有神圣之爱的滋养，并感到完全满足——这是在我们调到 Theta 频段时会自动发生的。

在玄学家中间，神圣性爱成为一种更为普遍的滋养自身的方式，不过，我们还缺乏了解的领域是神圣营养的旅程，以及紫光、脑垂体和松果体的作用。



神圣本我的力量

8. 神圣本我的力量工具：紫光、神圣甘露及脑垂体和松果体激活：技巧12、13和14

要自然激活神圣本我的力量，我们可以借助技巧 5 中的 8 大生活方式要点以及技巧 10 中的编程密码——这些密码让我们的生物系统调到神圣营养频道并保持对其开放。因为神圣本我是我们生物系统的原初老板，所以如果我们想体验持久的健康与幸福，发现内在的平和与富足，我们所能做的最明智的事情之一就是承认神圣本我的临在，调到其频域，有觉知地与其共事，爱祂并为祂所爱，融入祂并臣服于祂。

神圣本我的力量是 2 级和 3 级营养的主要来源，我们每人都可与其联结，祂在肉体、情绪、心智和精神上维持着我们——正如我们反复重申的，我们内在的圣者实际上就是神。如果我们没有神圣本我的力量在背后使我们的机能得以运转，我们不会活下来，但是该力量可以做的远远超过只是给予我们呼吸而已。神圣本我的力量永远直通神圣营养频道，为了被神圣本我的力量所滋养，我们需要采取特定的态度，做本书中介绍的一些特定静心，还要定期祈祷，真诚而发自内心地祈祷，这样我们与神圣营养频道的联系线路可以保持畅通。

态度也是我们获得所需营养的最重要的考虑之一。研究已证明正向思维的人活得更长，吃得更少的人也活得更长。

在我近期为我的免费网上杂志《ELRAANIS 之音》采访 Shah 博士时，他写道：“态度决定了一个人、一个宗教群体、一个机构、一个房子或一个家庭的进展。态度的重要性如何强调都不过分。引用 Charles Swindoll 的一句话应该很有说服力。

“我活得越长，就越意识到生活态度的重要性。对我而言，态度比事实还重要。它的重要性超过了过去、教育、成功、其他人的想法、说法或做法。它的重要性超过了外表、天赋或技巧。态度可以决定一家公司、教堂或家庭的成败。令人惊叹的是我们每天都可以选择当天想要采取的态度。我们不能改变过去。我们不能改变人们会以特定方式行动的事实。我们不能改变不可避免的事。我们唯一可做的就是演奏自己所拥有的弦乐，而这就是我们的态度……我确信生命只有 10% 是发生在我身上的事，其他的 90% 都是我对发生事件的反应。这也适用于你……我们对自己的态度负责。”

虽然我们接下来还会听到更多 Shah 博士的内容，也会讨论获得众神之食、进入神圣营养频道的益处，不过为全人类提供完美营养，为所有众生带来健康、幸福、平和及富足，将造就一个天堂般的星球——正如我们从《生物场与极乐丛书的第二部——共创天堂》中的摘录所描述的：

“根据玄学，只有一个唯一的力量有能力创造人间天堂；只有一个唯一的力量可以联合我们并揭示我们的更高天性和共同联结；只有一个唯一的力量是不可摧毁的。”

“只有一个唯一的力量驱使我们呼吸，充满我们的原子，赐予我们七种感官来体验拥有形体的美妙之处。这个唯一力量是一个主机控制器，管理着每个人类个体，

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

即这个拥有 6.3 兆细胞的机体。这个唯一力量是全能、全知、全爱、无所不能、由内而外无所不在的。我称其为 Dow（神圣本我）——内在的圣人。这也是我们的 DOE——无处不在的圣人。”

“我们的神圣本我所有想要的只是让我们了知祂。去了知、去敢于承担、去做事并保持静默，允许祂原本所是的光辉对我们说话，并揭示祂的神奇恩典……这意味着 60 亿人和谐共处。指引我们的这个唯一力量存在于万事万物之中，为众生共同所有，因为神圣本我是超越心智、小我、文化和遗传影响的。”



神圣本我与紫光：

神圣本我是通过爱和光的波浪，在身体、情绪和心智上表达自己的。这种爱使我们在静坐冥想、在静默中寻求与神圣本我合一时所感受到的，这种爱可以滋养我们的肉体及情绪体。这种光是我们聚焦在第三眼并激活我们的脑垂体、松果体和下丘脑时所看见的。下丘脑是我们内在的电视屏幕，可以让我们看见神圣本我的紫光。这种光可以滋养我们的心智体，因为它携带着光码和光的信息包——这些都来自我们称作神的无上智慧之本源。

图 6：古老智慧中的三股紫光火焰据说存在于我们的心轮。
左上为传统图示

道、紫光及北极星：

根据古老道家的教导，紫外光谱穿越了北极星的固定点来到地球，当我们和北极星联结时，我们便脱离了地球上自然生死循环的牵引。道家把无上营养的本源称作无极，这是宇宙的能量中心，孕育了天和地。

道家大师说身体中有三道关口用以接收无极营养，这就是上丹田即我们的眉心轮，中丹田即我们的心轮，下丹田即我们的生殖轮。当这三个能量中心调频好时，能在我们的内在连接天与地。道家的心有 7 个层次，7 个电磁场和 7 种慈悲状态。

在他的免费小册子《黑暗技术》的第 7 页，谢明德老师写道：“北斗星所发射的红外光，加上北极星的紫外线，对于知道如何利用它们的人来说，可以非常有效地滋养他们的身体和心智。道家认为所有生命体要穿越紫星、北斗星和其他“天堂之门”的星团，才最终回归其本源——无极，就是与道合一的状态。”根据多维生物场科学，道体或者合一在一个人类生物系统中的体现就是一种觉知力，我称其为神圣本我（DOW）。

谢老师在第 8 页写道：“松果体为阳，被阴性的下丘脑腺体平衡。道家将此视为宇宙力量（Universal Force）的主要开关。当神（神圣本我）醒来时，它居住在下

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

丘脑。当松果体和下丘脑连接时，会产生一股强大的平衡力量。”道家谈到神鼎（spiritual cauldron）或内在来源的能量，一旦启用可以疗愈并滋养身体，维持肉体长寿，甚至在需要时可以实现长生不死。

在第 11 页，谢老师也谈到被激活的“松果体会启动一系列的抑制反应，使得异象和梦境呈现在我们的觉知意识中。最终大脑合成了“灵魂分子”5-甲氧基-二甲基色胺(5-MeO-DMT)以及二甲基色胺(DMT)，有助于对宇宙之爱和慈悲的超然体验。”

有趣的是，谢老师的研究也分享了当下丘脑激活时，它不仅调节血压、体温、体液和电解质平衡，还可以通过动态平衡的过程调节体重。因此，当松果体被激活，充满了紫光，并与下丘脑连接时，通过光流和编程密码，我们可以有意识地将“完美体重”的程序设置到身体这件事便显得很自然了。

道家的另外一个有趣观点就是北极星控制着 5000 亿个恒星，地球是其中之一；宇宙有 6 兆多恒星，与身体的 6 兆多细胞的数量相当，宇宙镜映着身体的情况。我发现的道家最有趣的观点就是他们认为只有紫光才能被成功编程。

在第 11 章我们会阐述圣哲曼的三股紫光火焰以及马耳他十字的意义。



紫 光

用紫光滋养并充盈生物系统:

用 Theta – Delta 频域的紫光来充盈我们的细胞是另外一个能产生惊人效果的滋养工具。如前所述，天眼通、顺风耳、千里眼、肉体永生，100%使用大脑的能力，拥有一个毫无压力的健康身体，无须衰老，无需饮水进食睡觉，随意消失、分身或发送全息投射的能力——所有这些状态都取决于我们获得并保持与 Theta – Delta 频域的深层联结，并保持内在特定大门的敞开。

大部分玄学家目前已知道，每个细胞有很多分子，分子内的原子 99.9%都是空间。该空间是一小片纯粹的智慧，一个充满了神圣本我的意识的鲜活机体。通过使用我们讨论过的程序类型和能量转换工具，我们可以学着打开内在大门，或改善通过打开的大门进行的数据下载，或让频域向非常特定的频率敞开，那里更宏大的场景在不断展现。换句话说，采用这些灵性工具，人们可以进入更为积极的实相，后者可以用更健康的方式来滋养自身。

当我们邀请神圣本我来用紫光充盈我们的系统时，祂就像一个电脑的杀毒程序，可以自动疗愈并滋养我们，尤其是我们同时使用完美健康、完美平衡等编程密码时。

一旦这些内在大门打开，我们可以用纯粹紫光充盈身体的细胞——紫光是持续不断地从我们的脉轮或内在能量中心流出的。创造一个合一脉轮柱（见图 7 和图 8）

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

会让以上更容易发生。我把这个系统叫做“充盈”。一旦原始的能量动态被建立，充盈也可以透过生物反馈回路系统运作。

神圣营养项目 – 技巧 12:

如何用紫光及其 Theta – Delta 频率来充盈我们的生物系统:

我认为以下是神圣营养项目最重要、最强大的工具之一，因为它来自神圣之爱、神圣智慧和神圣力量的本源，可以让人类生物系统获得完美滋养。

首先，做以下的脉轮扩展练习，创造一个光柱或光的旋转通道，并与内在层面联结。这是让紫光接通神圣本我的力量之源。该练习最好是在你采用了第 7 章的技巧 1、2 和 16，让自己回到中心后再做。

图 7 和图 8:



创建一个发射紫光的
旋转脉轮柱。

原图作者：李娟（音译）



- ❖ 步骤 a: 想象纯粹的紫光通过顶轮流入，用自己的力量充盈并扩展每个脉轮。
- ❖ 步骤 b: 想象每个能量中心随着这道滋养的光成长和扩展，直到每个脉轮碰触到下一个脉轮并形成旋转的光柱。
- ❖ 步骤 c: 想象这个旋转光柱放射出数百万的紫光进入你的细胞然后深入到你的原子。
- ❖ 步骤 d: 然后想象这些紫光的能量束透过你的原子辐射出去并打开了内在大门。
- ❖ 想象这些光线扩展到最大限度*，然后吸引来自内部空间内在层面的紫光，然后收缩。
- ❖ 步骤 e: 想象这些充满紫光的光线充盈进入了原子，然后是细胞、器官、血管、经络等等，一直到你的整个生物系统都被紫光充盈。
- ❖ 步骤 f: 想象这个“扩展、吸引和收缩”的过程就像呼吸一样自然自动发生，让你的细胞与内在层面的紫光频域保持同频。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

*最大限度的扩展取决于正在发射出去的光束的速度、功率和效能。
以上静心对 2 级和 3 级都是需要的。

我们每天关注以上的旋转脉轮系统可以让其成为我们的现实并巩固这个现实；当它和我们的呼吸结合时，它便开始设置自己的生物反馈回路系统，该系统能自动将我们的系统调到内在的 Theta - Delta 频道。以上会发生是因为这些频率（包括蜕变的紫光）的性质本就如此——它们会吸引内在领域的紫光回到自身，因为指引它们的是一个深深的了悟，即每件事物都是一个整体的部分。

这个静心和脉轮柱频域的效力还是取决于我们的生活方式以及我们按本书中推荐的步骤练习所达到的程度。有许多方式多可以调谐肉体系统接入神圣本我的 Theta - Delta 频域，在这里可实现真正的营养，获得妙不可言的益处。我们就越明白我们对人类的生物系统知之甚少，所有已知的法则只是伟大整体中的一层而已。每个层次，每个领域都有其自身的一套法则和动态，都是那个合一领域的数学子集。这个合一领域孕育了万物，有人将其称为宇宙电脑或神，或创造的原始点。正如 Deepak Chopra 在他的书《如何了知神》中所分享的，物质场是量子场的子集，而量子场又是虚拟场的子集。

在多维生物场科学中，成百万的光线不断从每个细胞和原子放射出来进入内在宇宙。如果能量收缩扩张，如果同性相吸成立，我们便可引导这些紫光能量线去吸引更多的来自内在领域的紫外光谱。

虽然 Theta - Delta 频域和所有其他频域的动态受宇宙法则管辖，所有的频域都可以重新调频以进入或者退出这个 Theta - Delta 频域，因为所有的大门都在不断地对这个区域打开和关闭。如何实现这点其实还是看我们的生活方式以及特定编程密码，后者像软件一样，能让肉体生物系统这个硬件运行更有效。

生物反馈回路会引起与频域的某些互动反应，并改变频域的共振。与共振相似的一个词是频率，在物理上指在单位时间内通过固定点的频波数量。频率也指的是一个周期运动的物体在一个单位时间内经历的振动周期数量。周期运动的物体在经过了一系列事件或位置后返回原始状态被称为一个周期或一次振动。

我们的个人频率决定了我们可获取的神圣营养的多少，以及我们能锚定在 Theta - Delta 频域的时间长短。频率可以调整，这样生物系统的情绪和心智方面会发现自己实际生存在另一个领域，该领域更加精细微妙，比通常大部分人所在的 Beta - Alpha 频域能给人带来更深层次的满足。

我们可以在 Delta Theta 区域获取并使用的最纯的光谱就是紫光，精神自由的第七道光，它能给我们带来最大利益。这是一个特殊的能量带或光子能量带，它具有的特定频率可以通过内在层面的网络获得。我们可以下载这个特定的频率或光谱，并将其重新导引穿越我们的肉体、情绪、心智和精神生物系统，这时可以创造威力强大的蜕变和变化。不过这个光谱只有在用特定声音或密码编程后才能以最大潜能运行。

这解释了为什么甜美生活方式计划的第 8 步强调神圣声音的重要性，因为自从世界伊始，在成千上万年中土著部落和传统宗教就一直在使用神圣声音。他们了解声

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

音在调谐生物系统接入 Theta 和 Delta 频域时的威力，根据他们的经验，第一步当然是先从 Beta 频域转入 Alpha 频域。

我和先生有一次在巴黎，体验到了神圣声音对我们生物系统的强大影响，简直不可思议。我们当时有个习惯，在教堂、礼拜堂、大教堂或清真寺或其他任何吸引我们的地方准备静心时，我通常会受到指引进行某种多维生物场工程，包括微调不同的频域，以使外在环境更为放松和有意义。

我最喜欢的闲暇消遣之一就是坐在森林或公园或祈祷处所，以某种方式来感觉、看到或听到或感知到神的力量。这次我们找到了位于巴黎蒙马特区中心的一个教堂，它像灯塔一样高高矗立在满是俱乐部和性商店的旅游街上。很明显，礼拜堂是经常有人拜访并令人感到惬意的，当我们一坐下，四壁之内的能量具有全然转化的效力。在这个小小的 St. Rita's 教堂的四壁之内，我们明显感受到了这里一直在对圣灵（Divine Spirit）祈祷、仰慕并邀请其降临，我们觉得与此处的圣灵有深深的联结。与圣米歇尔和巴黎圣母院这样的大教堂比起来，这个简单的小教堂也许显得平淡无奇，但它有一种魔力是游人如织的大教堂所无法比拟的。

在这个礼拜堂内享受了美好时光并充分吸收了它提供的 Theta - Delta 频波营养后，我们搭上地铁去圣米歇尔大教堂——这是数个世纪之前为了皇家的朝拜而建造的教堂，令人叹为观止。这里的彩色玻璃墙非常壮观，因此参观的游客熙熙攘攘，行成了非常强大的 Beta 频域，将任何精微一点的事物完全淹没。当我们坐在那里观察这一切时，突然间，公共广播系统开始低鸣，播出格列高利圣咏。僧侣们骄傲、坚定、虔诚而有力地齐声歌唱，运用了低音、颤音和他们能掌握的任何技巧，这个场所的能量突然间被照亮，这里的频域变得更为轻盈、更有活力，因为人们纷纷开始坐下。每个人都停止讲话，神圣的静默笼罩全场。这是我们亲眼目睹的奇迹——神圣声音在突然之间就迅速地将一个躁动不安的 Beta 频域调节成了更为沉静安宁的 Alpha 频域。

我们在本书中从前到后谈论了不同的频波，以及我们锚定在 Alpha、Theta 或 Delta 频域的程度总是完全取决于我们的意愿、态度和生活方式，以及我们目前为止已谈到的其他事情。不过我们可以采用有些特定频域设备，采取特定行动，以实现特定效果。我们还是要诚实地检视自己的生活，看看我们需要下载或应用哪些类型的编程密码，以获得什么样的结果，如此我们便可深入频域编织科学——其理想根基就是紫光。

神秘圈内早就知道紫光是最强大的蜕变工具，它由三个频带组成。第一个是粉红色光带，携带着神圣之爱的能量；第二个是金黄色光带，携带着神圣智慧的印记；第三个是蓝色光带，携带着神圣力量的印记。当神圣之爱、神圣智慧和神圣力量融合时，我们便进入了一种自由状态，可以有尊严地表达我们的神圣本性。

神圣之爱、神圣智慧和神圣力量也是原始创造的三个频率，它们诞生了所有生命和智能，穿越阿卡西（Akasha）场域并支持在量子场内发生的创造过程。正因如此，紫光光带携带的能量可以滋养所有层面，并实现完美转变、完美疗愈、完美活力再生、完美校准和完美流动。



甘露——众神的琼浆玉液

神圣本我及其甘露滋养：

除了松果体和下丘脑之外，神圣本我还可以通过古代印度瑜伽士众所周知的方法，利用另一个主腺体来滋养我们。当我们的脑垂体被激活并充盈紫光时，脑垂体开始更多地分泌一种甜蜜的琼浆，被称为内在青春不老泉。

这个琼浆在古代吠陀经典中被称为甘露。沉睡的心智只能产生非常少量的甘露，而当居于下丘脑的精神心智（spirit mind）觉醒时，当松果体和脑垂体这些主腺体被激活而潜能提升时，甘露的产量会增加，并有足够威力来滋养生物系统，让其达到 3 级状态从而无需依赖物质食物。

刺激脑垂体、增加神圣甘露的自然产量技术分两步，其中第一步是习武者所熟知的。

神圣营养项目 – 技巧 13:

- ❖ 第一步要将舌尖轻抵上颚。基本上这是将体内的电磁流联结起来，和小周天工具中的做法类似。
- ❖ 第二步要求我们刺激脑垂体：将舌头向后滑动一直到舌头卷曲定位在小舌下方。小舌位于喉咙顶端，是口腔深处一个 U 形下垂的小肉块。做到这点需要我们拉伸舌头下部的肌肉，这样舌头可以往后卷得更多，不过使用灵性工具的关键之处是我们意图的力量而非技巧本身。
- ❖ 所以，我们每天将舌头向后滑动更多一点，并在练习时带着意图——当舌头到位时我们可以刺激脑垂体去产生更多甘露，这样就会奏效的。

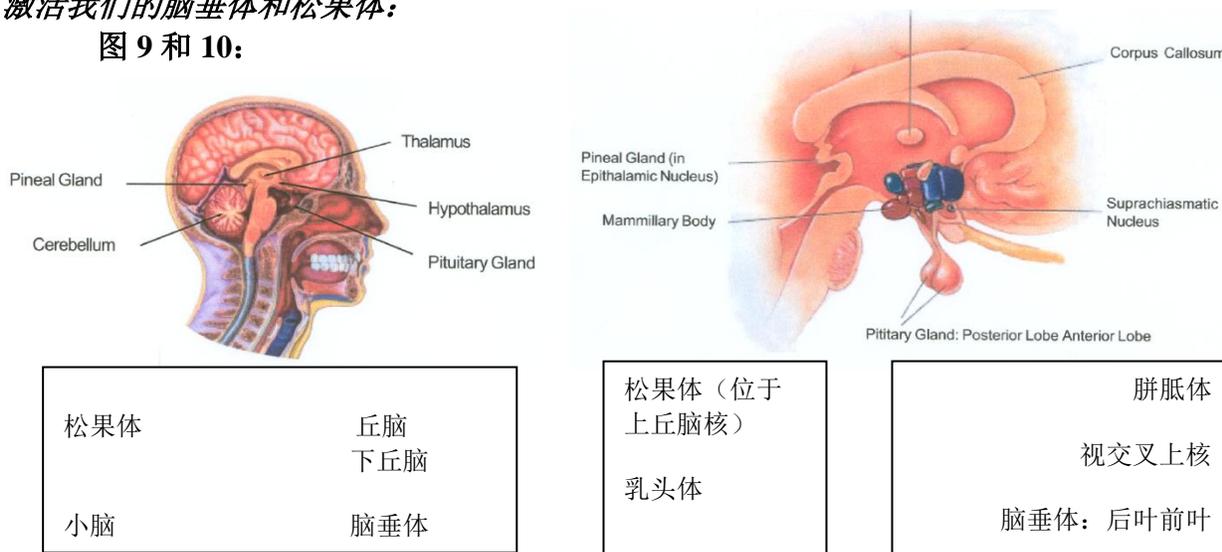
当你品尝到甘露时你会知道的，因为它有难以忘怀的甜蜜味道。我建议你每天练习这个技巧，因为它会激活脑垂体从而增加我们对神圣营养频道的接触。此外，当你的舌头处在这个位置时，不仅使你自己的身体充满年轻活力，你也不能讲话了，而静默是馈赠给这个世界的美好礼物。这个工具随处可用，在工作时、在车中、淋浴时、购物时，或任何你记得起来的地方都可以用。



我们的腺体

激活我们的脑垂体和松果体：

图 9 和 10：



上图来自谢明德的小册子《黑暗技术》

神圣营养项目 – 技巧 14:

我们用以激活脑垂体和松果体的主要工具是我们的生活方式（符合甜美生活方式计划）。该计划的素食和无私服务这两点能自动增强我们对神圣营养频道的敏感度，同时也能吸引来更多的爱、智慧、善良和慈悲的频率，即 Alpha – Theta 频段所散发的 8 赫兹振频。当这些主腺体也通过紫光充盈而激活时，我们的生物系统也会吸引更多的更高级要素空（Akasa）及宇宙火（Cosmic Fire）——这两个要素与这些腺体连接并与我们的顶轮和眉心轮协同工作。脑垂体分泌的是神圣甘露，而松果体产生的物质叫松香烃（pinoline），它也能将心智调至 Theta – Delta 区域。

当这些腺体被激活并调到 Theta – Delta 频波时，它们便成为了宇宙传输站，让我们能更好地汲取紫光辐射。紫光不仅仅流过北极星，也流过了太阳——作为巨大的辐射格栅点，太阳会下载来自内在领域的中央太阳的传输。成功的 3 级滋养有赖于这些腺体的激活。

关于这些腺体，Shah 博士写道：“当我们仔细研读近期的科学资料，并将其与古代印度灵性文本以及西方神秘学和新时代（new age）相比较时，以下的发现是显而易见的。”

“松果体的激活是我们通灵、精神和能量转化过程的关键步骤。能量处理和重新分配正是在这个腺体中发生的。松果体是所有内分泌腺的总指挥，因而控制着肱骨系统（humeral system）。它也可调节生理节奏、睡眠和清醒的周期，还能延缓衰老

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

过程。松果体具有通灵特质，是灵魂或心智居所，即所谓的第三眼，在谭崔系统中被称为眉心轮（**Agna (Ajna) chakra**）。要激活松果体，可以进行长期的瑜伽或静心技巧练习，或太阳能量的练习，后者没有采用经典的瑜伽步骤。松果体也可以抑制某些肿瘤的生长和转移。它对免疫系统有刺激作用。鸟类和其他一些动物的松果体中具有磁性物质，因此松果体成了鸟的导航中心。”

“科学在正在研究人类松果体中的磁性导航特质。因此通过太阳能激活松果体并为其充电是至关重要的一步，是通向宇宙能量高速公路的门户。换句话说，这可能就是昆达里尼夏克提（**Kundalini Shakti**）的激活。”

“自从人类开始忽略在精神和灵性方面都装备齐全的松果体，人类便开始堕落到仅仅只是肉体和物质的层面，因而招致无穷痛苦。人类必须现在重新学习激活松果体和其他的精神灵性体，比如通过宇宙能量动力来激活，或练习**皇道瑜伽（Rajyoga）**、谭崔或其他这类法门来激活。据说昆达里尼夏克提是通过这些练习激活的，而且幸福、极乐与和平必定随之而来。这种光能也可以在身体中转化为电能、磁能或化学能。这种能量一旦经过处理必须被输送并储存在某处。事实上所有能量的终极形式就是光。能量和光可以转化为物质，然后再转回成能量。下丘脑是自主神经系统（**autonomic nervous system**）的总指挥，而松果体邻近自主神经系统，因此按逻辑推理，新的能量传输可能会激活这个系统，或者将该系统作为运输工具使用。”

“副交感神经及其荷尔蒙与化学物质可能比交感神经系统更加有用。因为交感神经系统会增加身体的需求（如：思考、抵抗压力、兴奋等），而我们已知副交感神经系统会减少对能量的需求。它让人保持宁静、心智平和，改变新陈代谢需求到较低水平并让其休眠。也许还有其他的荷尔蒙或化学物质。大脑颞叶和大脑边缘系统的作用可能也非常重要。它可能起调节器要不就是接收器的作用，而且可能在导引能量进入合适路径的过程中，有灵性方面的参与。这种能量可能最终储存在边缘系统的深处或延髓的某些部分，而且可能被不时地调用、充电或回收。延髓有所有的生命中枢，因而可能是生命能量的储藏仓库。

“因此（神圣营养的）能量后勤系统拥有接收器、处理器、分析器、转换器、仓库等。因为这种形式的能量运算与我们传统熟知的食物形式和卡路里运算不同，我们将其称为微食物或心智利用的食物（**Manobhakshi Aahar Ttuûte ytnth**）。我们在此已谈论过太阳能，但人们可以使用来自宇宙的任何能源，比如空气、水、植物和土地等。我们可以称其为太阳科学（**Surya vlgyan**），但同样的古代经典中也谈到了月亮科学（**Chandra vlgyan**）以及森林科学（**Vanaspati vlgyan**）。

古代瑜伽士和道家大师的部分修行就是花许多小时甚至是数年的时间在黑暗的洞穴中静心，他们知道这样做可以引发静心者产生惊人的意识层次。现代研究目前也揭示了为什么长时间呆在黑暗中可以让大脑积累并合成迷幻化学物质，例如松香烃，它能影响大脑的神经递质并将想象和梦境带入我们的清醒意识中。正如谢明德老师在他的小册子《黑暗技术》中所写的：

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

“在黑暗环境中，神经内分泌系统中产生了化学变化，血清素转化为褪黑素，让生物系统做好准备去接受在更高意识体验中存在的更加精细微妙的能量，比如神圣交流、神圣启示和神圣沟通的体验。”

“褪黑素是松果体分泌的，可以影响主要腺体，平复交感神经系统，让心智和身体能每日更新回春。长时间呆在黑暗之中会产生额外的褪黑素，做梦和睡觉的状态可以桥接进入清醒意识，我们更高更真实的本性开始显露，我们会感到与所有滋养及生命本源的联结。”

许多神秘文化都相信在入睡时灵魂会脱离身体，融入更高更纯的形态，就像神圣火花一样；长时间的黑暗静心中也会发生这种状况。这被称为灵魂滋养时间，因为灵魂可以在此畅饮 Theta – Delta 频率，并接受自己所需的纯粹营养。激活我们体内的主腺体还有另外一个益处：在我们清醒的时间，我们可以更有意识地通过我们的灵魂来获得滋养。



心

9. 滋养及我们心的纯净

如果我们想达到 3 级，让肉体仅仅由普拉纳滋养，那么心的纯净就成为首要的前提。纯净的心是生命为我们提供的，它来自我们对生活的体验，以及我们对事件形成看法后做出的选择。如果我们希望有意识地吸引神圣之爱进入我们的内在和外在场域的话，我们的看法以及我们选择在生活场景中如何回应他人，都是进入神圣之爱频道的强大工具。

在灵性界，我们心的纯度决定了我们可以获取何种程度的营养来滋润我们的肉体、心智体、情绪体和精神体。什么是纯净的心、如何实现心的纯净，以及纯净的心为什么重要，这是神圣营养游戏中需要回答的三个重要问题。

决定什么是纯净的心让我们进入了评判范畴，而评判本身是限制我们进入神圣之爱频道大门的能量，因为这个频道实际上是无条件的爱的河流，没有为评判留下任何余地。记住识别力和评判是两种不同的能量——识别力对灵性的入门者而言是实现自由的必需工具，而对自我或他人的评判却是限制性的。不过，我们可以分享一些行为要素，可以帮助净化心并同时实现 2 级与 3 级滋养。

一些行为要素如下：

- ❖ 涉及他人时，总是有意愿和承诺去创造多赢的局面，或者促使或确保最后结果能惠及所有人。
- ❖ 爱的呼吸静心可以扩展我们吸引、持有和散发神圣之爱的能力。
- ❖ 承诺在任何情况下都不遗余力并据此采取行动，好似我们就是真正的主人一般。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 带着爱意和支持，对自身和他人保持诚实。
- ❖ 对他人怀有诚挚的慈悲心，对他人保持深情的觉知——即真切地关心他人的福祉。
- ❖ 以恰当方式提供无私服务，进行不求回报的奉献，在滋养他人的同时，避免让对方感到对你有不必要的亏欠——换言之，免费地提供我们的时间、关心、爱、金钱等，在积极鼓舞他人的同时又不会自我膨胀。

纯净的心之所以重要是因为它开启了 Theta – Delta 频域的大门并释放了我们的最高潜力；真正的智慧和神圣力量只会给予那些珍惜这些礼物并能明智使用它们的人。更高的奥秘和更高的领域只会将真正的礼物赐予那些有爱之人、智慧之人、有纯净之心的人。

一颗心如果充满仇恨、疑惑、怀疑或评判，一颗心如果因为受伤而紧紧封闭或对他人倍加防范，在进入无上荣耀的更高国度之前，这颗心需要被疗愈。这意味着我们灵性的心如果被封闭或堵住，最终会给物质心脏带来问题。再加上有毒的饮食，有毒的思考和有毒的感觉模式，我们心脏病发作的几率很高。在我们的现代世界中，发病率还在上升。在当今的西方，无论男女的头号杀手就是心脏问题。



狂喜

10. 狂喜工具的滋养以及要素平衡：

我们知道当脑垂体和松果体被紫光和甜美生活方式计划激活时，它们能让脑波模式持续锚定在 Theta-Delta 频域。我们也知道当要素到达某种平衡状态时，我们可以让身体免受衰老的限制，也不再需求地球的资源。我们接下来会讨论当我们达到 Delta 频域的极乐与狂喜的最大模式时，身体将会释放的营养。在此之前，我想重述以下内容：

要素及频域：

在进行了十年的神圣营养研究后，我收到了关于自我维持模板之现实的启示。我在《生物场与极乐》丛书的第一本中涉及了这个装置，我们会在下一章节就此简单说明。不过，在进一步探索这个多维度生物场装置如何运作时，我发现了要素平衡的秘密。

我们的心智层面和情绪层面的实相决定了要素是如何聚集成为光子，并环绕在我们的光体和脉轮系统的周围。当地、水、火、风、空和宇宙火处于完美平衡时，生物系统会进入一个不同的能量带而变得自给自足，前提是我们已经为此创造了支持性的能量格栅，而且增加了当平衡达到时可以实现自动激活的必要编程密码。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

这个平衡是通过我们的日常生活方式以及心智和感觉状态而实现并维持的。当一个存有变得足够敏感而横跨连接了所有国度时，便可召唤并指示各个要素之神去重新排列自己，促进完美要素平衡的实现。这将我们的生物系统提升到了另一个层次自由，因为众神之食将如此地滋润与浇灌该系统，使它最终摆脱进食、睡觉的需求并不再衰老。这要求有极致状态的精微调整，但在我们当前的全球生物场的集体频率下很难维持；不过随着更多的人调到神圣营养频道，维持这些现实频域将变得更为容易。

为了理解到底什么是众神之食及其来源，我们需要了解以下内容——这也阐释了我之前撰写的关于要素的一些信息：

根据古代智慧的玄学，本能量场的所有元素都来自宇宙单子（Cosmic Monad）。因此，这个物质宇宙是所有其他六个要素的精致载体。如果发展的过程越倾向于物质领域，更高要素的影响就会逐级递减，因为它们光亮本源的影响场域被缩小了。

应将以下七种要素理解为互相渗透和交织的。每个要素都产生于它之前的那个要素，因此要素的复杂性依次增加，不仅包括自己独特的特性，还包括之前要素的特点。

1) 宇宙单子（Cosmic Monad）：第一个而且是未显化的逻各斯（Logos²）。它进一步分化成了其他各要素：地、火、水、风、空和宇宙火。从宇宙单子流出的众神之食具有最纯粹的形式。在这个层次的频率和纯度过于精细，我们的身体不能处理，否则会烧坏我们系统的电路，因此必须通过内在层面的格栅降低处理后才可为人类使用。

（在《生物场与极乐》丛书的第二本中有详细解说）。

2) 空（Akasa）：宇宙灵魂的起源；宇宙中所有智能秩序和法则的来源；空是第二个且是半显化的逻各斯。

3) 宇宙心智（Cosmic Mind）：所有个体化智能的来源；这是第三个、具有创造力的逻各斯。我们可以校准我们的“人类心智”功能，直接链接上宇宙心智，前提是：激活我们的下丘脑、脑垂体和松果体，用紫光充盈我们的大脑皮层、小脑以及我们脑部的所有区域，将特定程序编入腺体以及脉轮——眉心轮、顶轮以及位于大脑后部的扬升轮。

4) 宇宙业力（Cosmic Karma）：纯粹的非个人性的、宇宙慈悲的来源；宇宙推进能量的来源；分层级的宇宙中的智能引导力。在甜美生活方式计划中，素食和不求回报的服务这两点有助于我们接入这个频道。

5) 宇宙生命力（Cosmic Vitality）：渗透万物的宇宙生命力来源。作为量子场的本质，从这个能量带中，众神之食的流动最为容易。

6) 星光（Astral Light）：空的最低运行面向；对人类而言，这是星体模型的样貌在宇宙层级中的对等呈现；这也是地球在通灵、道德和物质上的所有辐射的储藏库。正是在这个波长上，众神之食可以通过紫光以及我们醒觉心智的更高层面流入我们的肉体。

² 译注：“道”在希腊语圣经中，就是 logos

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

7) 物质宇宙 (Physical Universe)：这是之前六个更为以太化的要素的身体或衣服。

这七个要素及其无数子要素是第一个要素宇宙单子的各个面向，并与人类的七个感官相对应。生存在 Beta 频域的人通常只用到了五个感官。为了进入众神之食频道，我们需要激活第六和第七感官并利用与这两个感官相应的要素。

不同要素与我们肉体感官的关系如下：1. 星光：听力；2. 风：触觉；3. 火：视觉；4. 水：味觉；5. 地：嗅觉；6. 空：直觉；7. 火海：了悟。

对于要素的形而上面向感兴趣的人可以了解一下，在多维生物场科学中，量子场是空的一个面向，而空是宇宙构成的第二个要素。第一个要素被称作“公理” (Principle)，它无穷无限，不可思议，是宇宙其他所有六个要素的根源，每个要素都是从它之前那个那个要素衍生而来。空是半显化的要素，是宇宙灵魂的根源，也是宇宙中所有智能秩序和法则的来源。空和宇宙火是 Theta 和 Delta 频域的要素，而所有生命、所有智能、所有行为都在空的一个面向——量子场内存在并运作。

空是宇宙的意念、精神、最初的存有 (Alpha of Being)。在刻度尺的另外一端是空的最低面向，即星光、宇宙实体、物质、最终的存有 (Omega of Being)。空是那首个诞生的，是“活火” (the living fire)，是渗透在万事万物中的神祇。它不同于时间空间，具有无限维度，是声音的质料因 (material cause)。空的这个面向在梵文中称作“无限” (Aditi)，是比星光更高的准则。这里是仙乐飘渺的天堂，是中国观音菩萨的居所，观音的意思就是“神圣声音”。这里声音是语言的同义词，意指表达思想的言语。观音是自然声音的神奇效力，可以召唤宇宙中飘忽不定的形体从混乱 (Chaos) 中摆脱出来。观音的振动也是玛利亚频率的一个面向。

无条件的爱的食物：

当各个要素处于完美平衡中，而且编程密码已经设置好去匹配预选频道的频率时，我们便可以与无条件的爱的基督格栅相联结。基督格栅环绕着我们的星球，并织入了地球之心，我们可以从中汲取营养。众神的真正食物在本质上就是无条件的爱。我们越是无条件地爱自己，爱他人，就越容易接触到这类的营养。

有些人会说“让我去无条件地爱别人实在太难了”。我会建议他们先从爱宠物开始，逐渐打开通向这股力量的大门。与狗、猫或老鼠等小动物建立亲密友爱的关系可以让我们瞥见无条件的爱，当我们花时间来欣赏与这些动物密切联系所蕴含的礼物时，我们的体将会更深。

爱因斯坦曾写道：“一个人是整体的部分，我们将这个整体称为宇宙，我们是其中受时间和空间限制的一部分。人在体验自身、自己的想法、自己的感情并认为这些是与其他一切分离的——这是一种意识上的错觉。这种错觉正是我们的牢笼，使我们仅仅局限于自己的欲望，只关心我们身边最亲近的几个人。我们的任务是将自己从牢笼中解放出来——只要我们扩展慈悲的对象，去热爱所有的生物，热爱美丽的大自然，就能获得解放。没有人能完全实现这点，但为此而努力奋斗本身就是解放的一部分，是我们内在安全感的基础。”

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

狂喜的滋养：

当我们通过生活方式、编程密码、意图、意志、心的纯净等方式获得某种要素平衡时，我们便进入了一个新领域，这里食物来自开悟扬升的体验，我们完全被光充满。我们会体验到众神之食简直是充盈了我们的生物系统并在所有层面上同时滋养我们。这里有如此多的爱、光、欢乐和了知，不断流经我们，充满了每个细胞、我们存有的每个面向，直到我们所有问题消失，我们所有的欲望消失，我们只感受到了真正的完整和满足。

瑜伽士将这个体验称作“终极实相”，尤其是当我们深入到了 Delta 频率，将头脑甩在身后时。在这个状态中，我们便是完满的当下，无念、没有觉知意识，仅仅是融入了一切万有的合一之中。在此处，我们被本源最神圣的频率所沐浴着，轻柔地抱着，像蚕茧一样包裹着，爱着，调谐着并滋养着，因为我们实际上就是处于神圣创造本源的临在之中。我们知道我们去过那里的唯一原因是：

- a) 我们回到 Theta – Alpha 频域后感觉非常美妙，我们不再有或至少暂时没有任何饥饿感；
- b) 时间迷失综合症：可能我们在上午 11 点开始坐下静心，但当我们返回时已经是下午 1 点，而且理智上我们不记得去过哪里，但我们感觉棒极了！

沐浴在这个极乐区域中的时间可能持续数秒种，几分钟，几个小时或者几天，任何人，只要以独特而深刻的方式调谐进入这个状态，都能沐浴在其中。在过去的 30 多年间，我静心时会在 Theta – Delta 区域穿梭游走，并在此多次体验到了被光、爱、快乐和狂喜充满的感觉。有时我保持了全然的觉知，而有时我超越了心智的觉知。每次都不一样，但每次都是如此的滋养，我唯一的感受就是备受祝福。因为心灵感应和同理心是我们的本性，而这些体验可以加强这些本性，所以长期的熟练静心者可以在这些区域中有一系列神奇体验。我们在这里会经常遇见伟大的光之存有，只要我们学会了如何匹配并稳定频域，与处于佛陀频波、基督频波或玛利亚频率中的圣人保持一致即可。在这些领域中，一切皆有可能，因为所有的大门都是敞开的，只要我们能想到某事，宇宙便会自动显化在我们面前，因为宇宙视我们为有形体的神。

还有另一个要素决定了我们何时以及如何拥有这个体验——该要素便是恩典。Frederick Buechner 写的关于恩典的一段话打动了我：

“神的恩典意味着：这是你的生命，也许你从没好好活过，但你就是生命，因为盛宴缺了你是不会完整的。这是世界，美好和可怕的事情都会发生。不要害怕。我与你同在。没有任何事情能让我们分离。我正是为你而创造了宇宙。我爱你。只有一个诀窍：就像其他礼物一样，只有你伸手去接受，恩典才会成为你的礼物。也许能够伸手去接受本身也是一种礼物。”

我以前总是认为恩典是不可捉摸的，它不时地拂过我的生活，让我对它的力量敬畏不已。恩典让事件变得神奇、欢乐，带来了共时性巧合，我不得不认为有更高力量在掌控着我，而我只是跌跌撞撞地踏入了爱与祝福的恩典之流中。从那时我就明白了，恩典不会受你支配，它是自发降临的，但我们绝对可以让自己置于恩典的必经之

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

路上——我们可以拥有纯净的心，过着全力付出的生活，通过生活方式保持与神圣频道调谐一致。

恩典是一种体验性的良药，让我们不再受情绪、心智和精神厌食症的困扰。恩典也是会让我们的精神体上瘾的滋养，因为它让我们明白并见证我们与自己的神圣本性是完美一致的。天主教百科全书说“恩典(*gratia, Charis*)，一般而言，是上帝赐予有思想的生物（人、天使）的超自然礼物，目的是实现后者的永恒救赎，无论是通过有益行为还是圣洁状态而促进或实现的永恒救赎。”当我们的生活方式可以让我们锚定在 *Theta – Delta* 频域时，这种圣洁状态便会自动降临在我们身上。

对我而言，恩典是一种神圣营养形式，因为当我看到它在行动时，它便滋养了我的内在存有。乘着恩典之浪穿越生命——我最热爱的莫过于此；一旦有所体验，其他的任何存在方式都不可与之相提并论。真正的营养来自知道、看到并感觉到在这股神圣之流的支持下，生命可以活得如此完美。



11. 其他的滋养方式：

还有其他许多滋养方式可供我们使用，有些众所周知，有些不为人知。比如，欢笑和歌声都能滋养我们的心。如果我们还是想食补，健康新鲜的水果和蔬菜，加上坚果和谷物，可以供给我们细胞所需的营养。锻炼可以让肉体强健灵活，正如静心可以滋养我们的精神体和情绪体，并培养我们的心智体，让它更为专注。人与人之间的接触比如接吻和拥抱可以满足我们对触碰的需求，正如在黄昏时分，看海滩上的日落，能抚平我们对宁静的渴望，或对美妙大自然的向往。当然，也有些传统的滋养方式。

不过人类更渴求的是非传统的滋养方式，因为随着神圣本我在我们内在觉醒，祂的动态临在也正在唤醒万事万物之内的神圣本我。采用在此谈到的某些非传统方式滋养我们，可以加速神圣本我的觉醒，并随之释放出我们的超自然能力。

以上 10 点是全世界范围内玄学家世代都在使用的工具，由此提供的滋养方式是当今世界难以理解或应用的。对于希望进一步了解古老智慧的科学以及神圣营养可能性的人，我们需要更进一步地探索如何通过 *Theta – Delta* 频波获得滋养。一旦我们得以良好滋养，通过我们个人的能量传输，我们便能影响对世界的滋养。



女神食物

12. 女神的食物

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

众神之食是纯粹的爱和智慧，其女性面向便是女神食物。女神食物是宇宙胶水，一个纯净的无条件之爱的频域，它让万物得以生存，无论在何领域，无论是何形态。

当今比较非传统的滋养方式之一——也是本书的依据——就是圣母之爱，也被称为玛利亚频率。亘古以来，圣母之爱便投射穿过地球的场域，那时我们还远远没有变成父系社会。我不想卷入女权主义的争论，只是想说利用这种女神能量，能为我们的生命带来深度震撼的灵魂滋养。我还想补充的是，当今全球的情绪、心智和精神方面患上了严重的厌食症，其重要原因之一是地球场域的阴阳能量失衡。这种失衡导致了各个层面上的暴力、战争、贫困、爱心缺乏、贪婪和饥渴。

重新平衡一个场域的明显方式就是让这个场域充满它所缺失的频率——本书中提供的工具可以帮我们做到这点。尤其是爱的呼吸静心，即本章的技巧 1，是实现再平衡的好帮手。想象一下：60 多亿人，将圣母之爱随意吸入自己的生物系统，并在呼气时将其释放到地球场域中？

我在全球开展工作时，有时招来批评的一点是我“过于政治化”。人们告诉我要坚持灵性，但对我而言所有事情都是灵性的，没有什么割裂分离，遵从于灵性的更高法则，就是采用各种工具，让我们世界的所有系统都能成功运行。

在所有的神秘学圈子中，各种灵媒以及可以联结内在层面的人都收到了同样的讯息，即：我们所有人都需要向世界散发更多的爱和光，唯有如此，我们才能重回平衡状态。所以，由男性主导的西方世界中，需要让母性频率充盈其能量场，才能重返中道。

实现这点的方式之一是认可女神赐予的礼物，了解普遍的历史联系，与相关能量场合作，让我们自己的生活得以平衡，而个人的平衡也会逐渐彰显在社区和全球范围内。所以让我们现在就简单看下这方面，并概要地介绍这些能量。

在研究女神的历史以及她远古以来扮演的滋养世界的各个角色时，我们可以发现一些共同特点。在以下我们分享女神的传奇及礼物时，你也能认出这些共同点。

首先是：

神圣母亲（THE DIVINE MOTHER）

- ❖ 所有生命的创造者和维持者
- ❖ 神圣营养的来源
- ❖ 纯粹无条件之爱的来源
- ❖ 仁慈与慈悲的来源
- ❖ 唯一女神（Goddess of One），所有男神、女神及人类的母亲
- ❖ 造物背后的宇宙胶水
- ❖ 恩典与喜悦的来源

神圣母亲通过以下通道散发光芒：

高级女祭司

- ❖ 高级女祭司在地球上女神的直接代表，确保生育力和持续的创造。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 高级女祭司本身即是伟大的女神，在全球的显化有观音（亚洲）、爱希丝女神（埃及 Isis）、雅典娜（希腊 Athena），以及芮安娜（凯尔特 Rhiannon）。
- ❖ 她无比智慧，无所不知，掌握生死，提醒我们与生俱来的内在智慧以及内在的神圣火花，并要求我们将这些特质灿烂地显化于世界。
- ❖ 高级女祭司体现了爱、仁慈与慈悲。

其次是：

三重女神

- ❖ 原始的三位一体，代表伟大女神的三个面向。
- ❖ 第1阶段：少女，表示强壮与自我定义；
- ❖ 第2阶段：母亲，表示所有滋养的源头；
- ❖ 第3阶段：老妪，代表死亡和转换。
- ❖ 三重女神的作用是提醒我们自身的神圣性与年龄无关，因为所有的人生阶段都是宝贵的；她也在提醒我们有一个永远存在、永远神圣的多面女神。

其次我们有些印度教女神，印度教徒认为这些都是唯一女神神圣母亲的不同面向。

- ❖ 杜尔迦女神（DURGA） – 在印度又名 Devi，那里所有的女神是一体的，都是神圣女性的不同面向。Devi 在一场战争中，骑着老虎，杀死了恶魔 Durga，此后就以敌人的名字为自己命名。
- ❖ 拉克希米女神（LAKSHMI） – 财富女神，毗湿奴（Vishnu）³的夏克提力量。
- ❖ 卡莉女神（KALI） – 三重创造女神，代表摧毁者湿婆神的活力。卡莉的作用是面对我们的恐惧。
- ❖ 夏克提女神（SHAKTI） – 夏克提代表宇宙的活力，让我们与神圣的宇宙高潮生命能结合。

其次，有一些凯尔特女神：

- ❖ 湖中女神（THE LADY OF THE LAKE） – 凯尔特女神，代表意识和启示，情绪、恢复和创造力，给予我们掌控生活的能量。
- ❖ 摩根勒菲（MORGAN LE FAY） – 代表我们内在深处的疗愈魔力，Avalon 的统治者，以疗愈力量和先知洞见而著称，命运的控制者。
- ❖ ETAIN – 凯尔特月亮女神，冥界国王 Midir 的夫人，生育力的象征。教导我们无论身处何处都要闪耀光芒。
- ❖ 阿瑞安赫德（ARIANRHOD） – 威尔士三重月亮女神，天堂以及时间循环变化的守护人。通过黑夜中的灵魂变化而滋养我们。

还有一些埃及女神：

- ❖ 伊什塔女神（ISHTAR） – 巴比伦创造女神，所有生命的源泉，光的赐予者，代表活跃强健。

³ 译注：印度教三大主神之一。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 爱希丝女神（**ISIS**） – 月亮女神，所有生命的母亲和创造者。农业、医药和智慧女神。爱希丝代表全然的女性气质。
- ❖ 哈托女神（**HATHOR**） – 所有男神和女神的母亲，代表爱、欢笑、美丽和感官享受。维护者、摧毁者、创造者。
- ❖ 芭丝特女神（**BAST**） – 地球母亲女神，代表富足及放松玩耍。女人分娩的保护者，光和独立的母亲。

一些罗马女神：

- ❖ 幸运女神福尔图娜（**Fortuna**） – 富足及命运女神。
- ❖ 花神芙罗拉（**Flora**） – 自然及欢愉的女神，教导我们要尊重内在和外在的成长以及泉水与鲜花的美丽。
- ❖ 维纳斯（**Venus**） – 代表优雅以及肉体和精神之爱的女神，指引我们穿越平静及剧烈波动的情绪。
- ❖ 密涅瓦（**Minerva**） – 知识、黎明、战争和智慧女神。艺术、手工艺、行会和医药的庇护人。与智慧的自然界代表——猫头鹰和蛇合作。

一些北美印第安女神：

- ❖ 神变之女（**Changing Woman**） – 带来富足，教导和谐生活、爱、好客及慷慨。她也带来自然的智慧，教导对周期循环的尊重；她是变形人。
- ❖ 老鹰之女（**Eagle Woman**） – 让我们展翅高飞，超越陈规，打破束缚，同时仍保持睿智和滋养的能力。代表精神、勇气和灵性的眼界
- ❖ 蜘蛛之女（**Spider Woman**） – 通过思考、做梦和命名而进行创造——提醒我们善无处不在；带来了切罗基的太阳和火。
- ❖ 白壳之女（**White Shell Woman**） – 保护我们免受敌人之害，创造了纳瓦霍人（**Navajo**），教导我们如何在万物中看见生命的欢乐与美丽。

当然还有一些希腊女神：

- ❖ 爱神阿芙罗狄蒂（**APHRODITE**） – 代表鲜活、更新和希望；在所有荣耀的光环下，她是个纯粹的女性——她的领域是关系、感觉和成熟的爱。她也是灵性之爱和激情之爱的女神。
- ❖ 雅典娜（**ATHENA**） – 代表战争、智慧和无限性的童贞女神。她鼓励勇士要柔和，她也是实用而优雅艺术的庇护者。
- ❖ 阿耳忒弥斯（**ARTEMIS**） – 动物和所有野生的女主人，代表女性独立；她是疗愈女神，重视独处。
- ❖ 得墨忒耳（**DEMETER**） – 冥后普西芬尼（**Persephone**）的古代希腊母亲神。给予丰盛和硕果。祝福我们拥有即将来到的快乐、丰盛生活和希望。

其他历经光阴而颇具影响的女神：

神圣营养：玛利亚频率及众神之食

洁丝慕音

- ❖ 观音— 无限仁爱和慈悲的中国女神。据说是诞生于佛陀因为众生受苦而流的眼泪中。观音保护女人和孩子，与全世界的疗愈师合作。
- ❖ 圣母玛利亚——创造女神也称作‘Stella Maris’，与天堂和海有关。圣母玛利亚提醒我们对自身和他人都要温柔慈悲。
- ❖ **帕恰妈妈（PACHAMAMA）** – 秘鲁的大地之母，当我们对大地母亲敞开并与其交流时，她可以赋予我们关于疗愈、完整性和圣洁性的灵感。
- ❖ **NUT** – 埃及的夜空女神，提醒我们要对生命的秘密以及不可知开放，让其流动，并相信有更高的流动会带来我们所需的东西。
- ❖ **女娲** – 龙女神，恢复了中国北方的河北及山西的宇宙秩序。她协助我们从混乱中创造秩序。
- ❖ **VALKYRIE** – 古老的鸟女神，掌握生死和再生。代表我们无惧的自我。她可以带领我们穿越黑暗，持续成长。
- ❖ **HEL** – 挪威的冥界女神，冥界是再生之处，体现了神圣秘密。她教导我们看穿生命的面具，看透表象。
- ❖ **EVE** – 所有生命的母亲和养育者，世界和所有生物的创造者。代表重生和再生，体现了原始的女性创造能量。
- ❖ **盖娅（GAIA）** – 代表永恒的史前地球母亲灵魂；盖娅用她精华本质的原子为我们披上外衣。她提醒我们要扎根于自然实相，平衡并拥抱我们自身的所有面向，从人间到天堂，从神圣到世俗都要接纳。
- ❖ **SEDNA** – 统治冥界的爱斯基摩女神。她提醒我们在我们最惧怕的黑暗之处，也可以找到非常滋养的礼物。
- ❖ **PELE** – 创造之火的夏威夷火山女神。提醒我们即使在**炽热喷发**的火山之中也有创造及新生的存在。浴火重生。
- ❖ **IX CHEL** – 玛雅月亮女神，与太阳成亲，是创意思想的助产士。生育力和自由的女神。分娩及医药的庇护者。
- ❖ **HINA** – 波利尼西亚女神，据说是世界、男神、女神和人类的原始创造者。代表着在任何情况下均可获得滋养的能力。
- ❖ **BRIGID** – 凯尔特三重女神，代表火和灵感、疗愈及占卜。
- ❖ **OYA** – 非洲优鲁巴人（Yoruban）的天气女神以及巴西马康巴教（Macumba）的变化之神。在面临棘手状况时，女人可呼唤女神寻求保护。
- ❖ **BABA YAGA** – 斯拉夫人的生死女神，启发我们与自己的狂野女性面联结，并通过融合我们的自我毁灭行为，释放我们的生命能、本能和原始能量。
- ❖ **摩耶（MAYA）** – 印度创造之母，生命与幻象之网的编织者。卡莉女神少女、母亲和老妪三重面向中的少女面向。摩耶的到来是为了向我们展示物质世界的虚幻本质。她带来了魔力和创造力。
- ❖ **MAEVE** – 令人陶醉的爱尔兰女神，来自梦幻国度 Tara。她挑战我们，让我们要负责地行动，并成为我们自己领域的女王。
- ❖ **玛特（MAAT）** – 古埃及法律、秩序、真理和正义的女神。玛特的到来是为了给我们的生活带来正义，纠正错误，给予我们所需的教训。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ FREYA – 北欧性感女神，这个伟大女神有少女和母亲两个面向。她协助我们尊敬我们的性感面，与我们的原始生命能量联结，并在身体中完全临在。
- ❖ LILITH – 中东的生育力和富足女神，带来平等，并拒绝等级从属关系。她代表了莲花以及在黑暗中成长的能力。她代表了我们的精神特性，以及我们智慧之心的绽放。

目前我最钟爱的一个女神是：

欧律诺墨（EURYNOME）– 狂喜女神

- ❖ 万物的伟大女神，将天空与海分开；在波浪上跳舞来制造北风；创造诞生。
- ❖ 呼唤这位前希腊的狂喜女神，可以让我们对完满、丰富和狂喜打开。对那些想在生活中享有更多乐趣的人，决意去引诱、勾引狂喜必定成功。
- ❖ 通过自我滋养来疗愈我们受伤的情绪，如此我们为狂喜的来临创造了更多空间。
- ❖ 密码：“我现在将我的场域向生命的快乐和狂喜打开。我呼唤欧律诺墨女神的能量，即刻实现。”

神圣营养项目 – 技巧15:

我们可以按如下方式下载女神能量。

- ❖ 步骤 1: 想想你觉得你（和/或地球）现在就需要重新平衡的地方。
- ❖ 步骤 2: 请求最合适的一位或多位女神现在与你合作，以合适你的方式，出面影响你的（和/或地球的）频域。
- ❖ 步骤 3: 尽量多地研究该女神，这样你可以理解她的传奇、面向和礼物。
- ❖ 步骤 4: 每日向她祈祷和/或歌唱，帮助你（和/或地球）实现完美平衡，并带着喜悦、轻松和恩典来实现。
- ❖ 步骤 5: 将她的图像放在你的静心空间里，激活图像，使其成为多维度的门道。

当然除了以上列出的女神外，也可以召唤其他众多的女神，不过上述介绍让你大致了解了神圣母亲能量的浩瀚及其多种表达方式。



额外狂喜练习：发现什么带给你狂喜（不能嗑药体验）。花一周时间专注做能让你感到狂喜的事，然后每天都做可以给你生活带来更多一点狂喜的事情。



第 7 章

Theta – Delta 波滋养 接通永不枯竭的能量源泉

如果有足够多的 Theta – Delta 波流经我们，供给我们所有的维生素、矿物质和养分，这样我们不仅仅无需进食，还可以在肉体、情绪、心智和精神各方面获得滋养。这意味着精微调整我们的内在能量场去对准特定频率，也意味着我们要有意识地让自己进入 Theta 和 Delta 频率的可持续脑波模式。为了实现这点，需要打开三个能量门道并设定其程序。

首先，我们需要打开心能量中心。心轮或生物系统的灵性之心需要接通一个永不枯竭的爱的源泉，这样便可获得无穷无尽的营养来源。这被称作接通纯粹母爱的神圣之爱频道。这也意味着当我们在 Beta-Alpha 频域内工作时，我们可以传送无限的特定频率流，不仅能滋养我们自身，也可以给这个星球足够多的滋养，支持更高范式的显现。我们越多地允许自己受到紫光频域的滋养，我们就能越快地在各个层面获得滋养，不过这也取决于我们的接收能力。通过应用本书中介绍的工具，每个人都可以根据自己的能力来接收。爱的呼吸静心尤其可以保持心的通道打开和扩展。

下一个需要打开的通道是 Hara，也被称为下丹田或生殖轮。这个能量通道需要调频接入内在层面的力量之源，我们称之为中央太阳，这是我们真正的力量居所。深沉有节奏的呼吸或鼻孔交替呼吸能让这个大门向我们所寻求的频道打开，因为我们的呼吸一直都是我们最自由、最快速、最有效的频道转换器。

第三点，我们的顶轮必须接通宇宙电脑。我们可以按照下述步骤，使用三根电缆接通：神圣之爱、神圣智慧和神圣力量系统。让我们的系统可以持续受到唯一本源的滋养——只有这个本源才能满足我们所有的饥饿，因为也正是这个本源创造了我们最开始的饥饿。

一旦紫光被不断下载，一旦心不断流动着爱，一旦生殖轮在从中央太阳吸取能量，一旦细胞和原子沐浴在紫光的照耀中，我们就可以开始或继续进行有意识的软件工程，就是对我们系统内称作“生存”的软件进行程序清除或重编，这样能激活这个格栅并引导内在和外在的能量流。

需要承认并记住的事情……

- a) 我们的身体 70% 是水。江本胜博士 (Dr Masuro Emoto) 在他的著作《来自水的信息》(Messages from the Water) 中证明了水会对词语和音乐起反应。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- b) 我们身体的液体可以重新编程，我们每日饮用的水也可以编程以滋养并支持我们。
- c) 我们身体的腺体，尤其是脑垂体和松果体，还有内分泌系统和颅骨骶骨液体——所有都需要重新编程。为了自我更新和长生不老而对这些腺体编程也能反馈并影响生物系统，因为这些是 Theta – Delta 频域的基本属性。

此外，当内在场域的门道以我们能够承受的方式下载 Theta – Delta 波时，我们外在场域的辐射也会自然变化。也可以重置这些外在场域，以获取外在 Theta-Delta 频域的普拉纳——那围绕并渗透一切的普拉纳。要实现这点，我们可以使用特定的生物盾牌装置，细节将在后面的章节论述。

还有很重要的一点是，当我们在扩展身体吸引、持有并发射 Theta – Delta 波的能力时，我们要运用基本常识，并通过我们的生活方式来支持所有的实地工作。我们从之前一直到现在所作所为将决定我们需要采用什么类型的程序来成功调谐我们的个人场域。我们之后会加上一个建议步骤的总结。

接入 Theta – Delta 波的能力也是多维生物场科学的矩阵力学（Matrix Mechanics）的一部分，要求我们的个人生物场也应以特定方式调频。矩阵力学是一个复杂而深入的科学，采用神圣本我的力量来滋养并支持内在层面通过观想、意志和意图所创造的能量线。

这个科学使用光线和音波来吸引特定分子结构，并在此放大思维过程——这需要用到特定目的的生物场设备的格栅结构。在下面的静心中，我们可以有意识地将我们的生物系统接通三个主要的格栅输入点：神圣母亲的心、中央太阳和至高智慧的心智。

正如我们在《生物场与极乐》系列丛书的第二部中所分享的，“我们的太阳是一个主格栅站，养育并维持着生命。这也是通向神圣本我的力量的门道，可以将我们的肉体与光体相连接。”

“我们的太阳是银河系中的一粒微尘，它从太阳系之外聚集能量来供给自己。在提炼了自己所消化的东西后，太阳创造了一种类似汤的普拉纳并向外辐射，从而滋养了我们太阳系的各个星球。这当然也包括了滋养我们的地球，我们要不直接进行以太吸收，要不参与到地球的食物链中获得滋养。对于多数人而言，进行以太吸收的比例为何？美国的导师兼预言家葛吉夫（G. I. Gurdjieff）说过我们 70% 的能量来自呼吸——呼吸被他称为我们的“第一食物”。”

“太阳以空间垃圾为食，由此获得自己的生命，并用自己巨大的力量吸引了来自外太空的光线。这些被消耗的光线是生命原子，从其他太阳空间流淌过来，其振动频率比物质要高许多。太阳之间互相滋养，获取的新能量成分是星际空间的宇宙线，而宇宙线主要来自其他太阳的肚子。宇宙线通过太阳的北极摄入，穿过太阳的心，清洗干净后，在南极排出。所有的星球补给方式相似。太阳是我们这个太阳系的心和脑。”

“这个交换生命原子的过程在人与人之间也是一样的。每当一群人聚集时，生命原子会交换，这就从一个方面解释了为什么住在一起的人会越长越像。这也是从神秘学上理解那句俗话“从你交往的人能了解你”，因为这体现了我们的个人生物场融入

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

社会场域的情况。同样地，当内在大门打开时，真正滋养我们的灵魂和细胞的营养之源会通过我们的脉轮系统流动。”

“在多维生物场科学中，物理太阳是一种智能的物质外衣——该智能在神秘学中称作太阳神赫利俄斯（Lord Helios），是来自中央太阳的一道意识之光。中央太阳是宇宙生命电力的银河系中心，在生命电力的储备内，聚集着存在于每个造物之初的神圣光辉。我们的太阳象征着人类自我（也被称作神圣本我（DOW）、真我阿特曼（Atman）、单子（Monad）或“我是临在”（I Am Presence）），是每个人最高、最纯的本性。一个经验开悟的人有时会经历身体被光环抱，可能长达数天，人们称之为身披太阳的光芒。”

神圣营养项目 – 技巧 16:

静心：打开 3 个接收 Theta – Delta 波滋养的通道

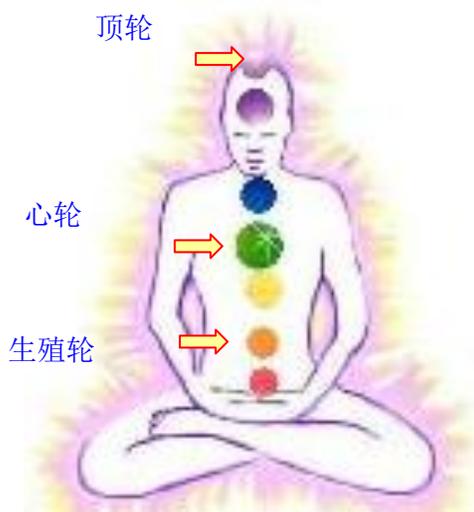


图 11

步骤 2: 要求我们打开下丹田或 Hara——我们的生殖轮，并将其调至内在层面的中央太阳频道，该频道也能滋养我们地球的太阳。

- ❖ 静坐并将注意力聚焦在肚脐下方。想象紫光通过你开放的心涌入，并顺着身体前部流下，直到这个能量中心。
- ❖ 想象这个生殖中心从紫光汲取营养，茁壮成长扩展，并调到了神圣之爱、神圣智慧和神圣力量的频道——紫光正是来自于这些频道。
- ❖ 想象这同样的 3 道光束从本源流出，穿越时间空间，现在被吸引到并流经一个令人惊叹、辉煌灿烂的白光球中心——我们本能地认出这个中心就是中央太阳，一个强大的内在层面的格栅连接点。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

- ❖ 想象这些光束穿越了中央太阳，进入我们的生殖轮，就像 3 根宇宙电缆一样在生殖轮永久接通。
- ❖ 想象供给生殖轮所需的神圣电力（Divine Electricity）可以永久下载，电量完美匹配。
- ❖ 想象中央太阳发射了足够多的纯光穿越生殖轮，并向下流动滋养海底轮，向上滋养太阳神经丛脉轮，这样三个脉轮都保持在扩张状态，作为一个合一的光的隧道旋转运作（根据第 7 章的紫光合一脉轮柱静心）。

步骤 3: 采用三根电缆——神圣之爱、神圣智慧和神圣力量系统，将我们的顶轮与宇宙电脑——“神”或“本源”接通。

- ❖ 按照步骤 2，静坐并想象紫光从本源流出，穿越时间空间，并永久接入你的顶轮。也许你会首先看见一道粉色光束直接从神圣母亲的心中发出，携带着神圣之爱，就像爱的呼吸静心中做的一样。
- ❖ 其次，看到白金色的光束接入你的顶轮，并从至高智慧的心智中下载所有你需要的智慧。
- ❖ 然后，观想一道蓝光，携带所有你需要的力量，让你不但完成任务，而且现在是带着智慧和爱去做事。此外，想象这三根电缆一旦接通，便可以从 Theta - Delta 频域下载毫无限制、永不枯竭的营养之源到自己的系统内。像步骤 2 一样，想象本源发射了足够多的纯光穿越顶轮，向下流动滋养眉心轮和喉轮，这样三个脉轮都保持在扩张状态，作为一个合一的光的隧道旋转运作（根据第 7 章的紫光合一脉轮柱静心）。

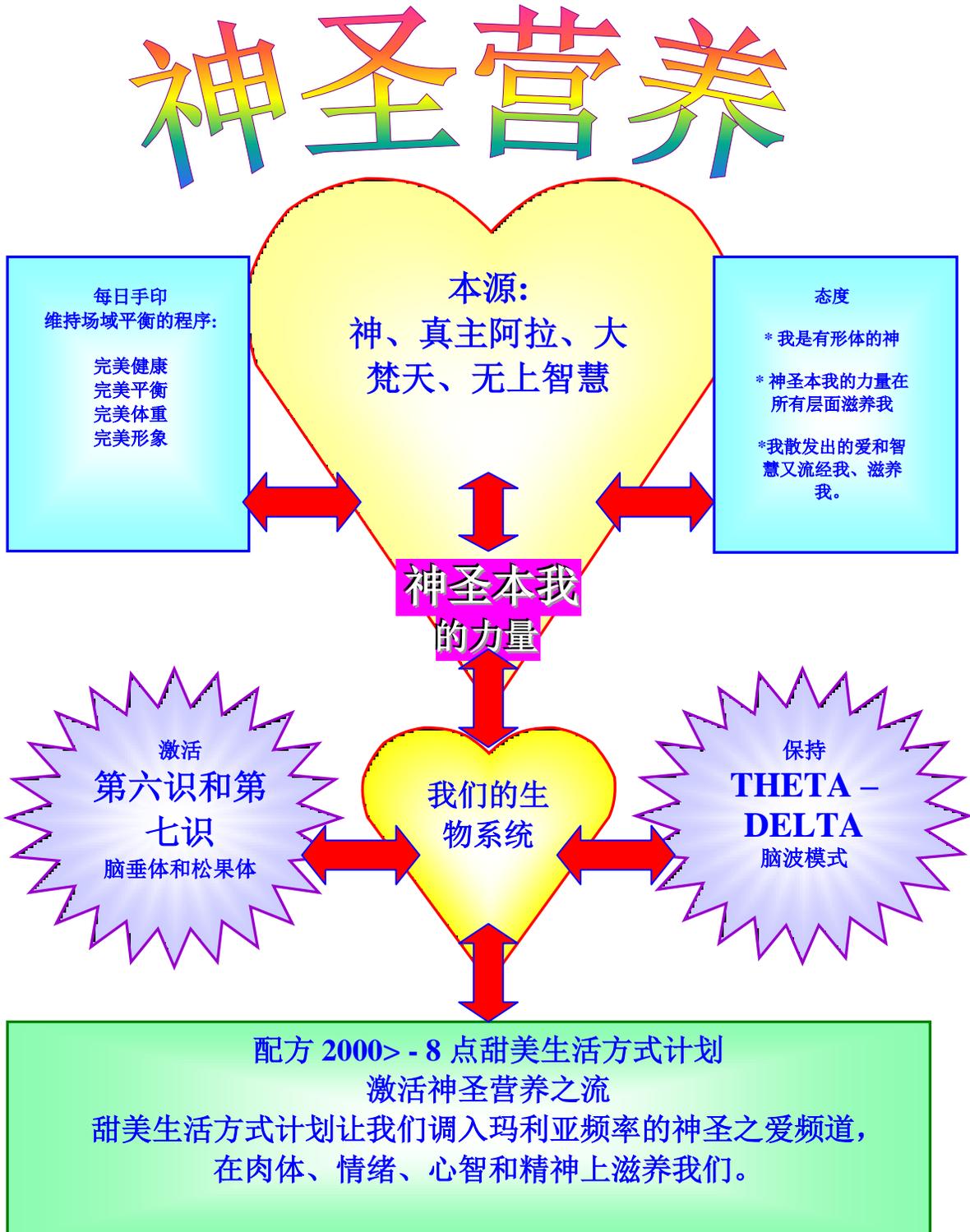


图 12

以上静心像所有能量格栅工作一样，只用做一次，因为一旦连接建立，一次足矣。不过，要保持足够强的连接，并保持门道开放，以使足够多的能量持续涌入并滋养我们的生物系统，让我们不再有饥饿感——这完全取决于我们的频率，而频率又取决于我们的生活方式。我们在不断地强调，甜美生活方式计划决定了我们与神圣之爱频道的连接程度。因为我们所聚焦的事物会发展壮大，所以我们更多地认定、信任和期待以上静心能实现我们的意图，效果就会更快出现，而且持续更久。

如果你热爱美食，不想纯粹依靠来自神圣营养频道的光来维生，我们到目前为止讨论的所有内容仍然适用，因为我们所建议的静心、编程密码和生活方式会在肉体、情绪、心智和精神上滋养你。你能收到多少营养取决于你的强烈愿望和不懈努力，因为只有你才能调谐你的个人生物场，接入神圣营养频道，吸引你所需的健康和幸福。

图 13: 总结





第 8 章

滋养环境

不仅有许多传统和非传统的来源可以从肉体、情绪、心智和精神上滋养我们，还有另外一个非常重要的滋养场域，那就是我们的个人居所。不光是我们如何生活，还有我们在哪里生活也能决定我们是获得营养还是挨饿。环境中如果电视一直闪烁，大声放音乐，不断有人谈话而少有宁静都能让我们的灵魂挨饿，就像环境中充斥了冲突、愤怒、摩擦或恐惧会剥夺情绪体所需的爱与安全感而不能绽放一样。同样的，环境中充满了无聊感、缺乏方向和意义也会让我们的情绪体、心智体和精神体挨饿。

决定创造一个全方位滋养我们的环境意味着我们必须查看我们的内在环境并处理灵性议题，同时我们也要关注外在环境并处理环绕我们四周的物理空间。毕竟，玄学指的是生命科学的研究。在所有层面上成功滋养自身是我们的个人责任和每日挑战。

我在 2003 年初写了下面的文章，刊登在我们的免费网上杂志《ELRAANIS 之音》中。在那之前，我经历了 7 年多不断旅行的生活，主要住在酒店和被污染的城市中。我的内在存有开始因为缺乏一种我需要的特别营养而感到难受，因此我自己也在那时寻找一种更好的滋养方式。我工作时全身心的投入，工作本身就是很好的滋养和回报。即使如此，在我完成了项目的一个部分后，我还是受到指引去休息一下——这个休憩的环境能让我从 Theta - Delta 之井中畅饮。

灵性假设以及创造合适的道场

当你知道了即使你想改变什么，你还是要和自己相处时，你该怎么办？也就是说，那个需要做出改变的，以让我们的世界为我们放声高歌的，其实就是我们自己？只要转变态度，一个全新的游戏就开始了……我发觉这些非常神奇。但是，如果光改变态度还不够呢？

最近我被指引从我城市中的寓所搬迁，并在海滩上创建我自己的道场——一个纯女性的修行场所。这里没有诸如电视或食物之类的外部刺激。这是一个神圣的处所。在此，我每日享受神圣音乐、悠悠寂静和海边微风，我锻炼、静心、做瑜伽，饮用大量新鲜纯净的水，并不时用一杯清茶款待自己。对某些人来说，这样的生活让我们在快乐中充电，而对其他人而言，在现实中这样生活可能过于极端。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

但是，如果我们希望作为典范，作为世间健康、幸福、平和与富足的灯塔时，我们必须活出这个样子，在生命的所有要素和我们之间和谐共舞。如果我们自己还没有在生活中实现或保持这个状态，我们又怎能指望别人做到呢？明白了这点但还不去采取力所能及的行动只能让我们郁郁寡欢，因为不能言行一致是非常虚伪的，而且忽略我们的内在指引只能给我们带来痛苦。

搬家并建设一个全新的滋养能量场非常有价值，但也很费时。所以，我聘请了我的住宿天使，给了它一份心灵感应清单，而且结尾签字时我总会加上“或者请给我更好的东西”。当然，我是受到了指引，找到了远离城市的完美处所，开始滋润的休假生活。当我环顾我的家想看看需要带点什么走时，我再次意识到，在我此时的生命中，我的需求寥寥。几幅画、几尊神秘雕塑、我的山地自行车、颜料和画架、我的打坐垫、很多美妙的音乐以及几件衣服——拿上这些就足够我过一段滋润的假期，并以此开始新的一年了。

差不多 30 年前，我申请搬进一个位于悉尼的道场，但被告知我太年轻了，还需要在外闯荡一下，更多地体验生活。很明显，我就是这么做的——我组建家庭、生育孩子，之后为事业打拼，扮演所有人的抚养者和供养者；在我的生命这样偏离主线后，我最终发现自己又从所有这些解脱出来，重新回到了向往的道场生活。也许是我逐步年迈，也许我就是需要从这么忙碌的旅行中稍微休息一下，不过无论如何，我发现我不用搬到一个现有的道场中，而是可以创建自己的道场！真是太开心了！

道场的最高定义是一个神圣空间，一个通过意志、意图和频率工具而调到神圣频道的能量场。一个理想的道场是一个神圣处所，可以全方位地滋养个人，实现肉体、情绪、心智和精神上的安康，同时它也提供一个纪律严谨、促进成长的环境。一些传统的东方道场强调俭朴生活，从而遵守戒律，还强调服务奉献、保持静默，从而实现灵性成长。现代道场（我们可以在家设立的）需要促进全方位的安康，同时让个人实现完美调频，在生活中采取完美行动。完美结果（如果愿意拥有）当然就是体验到健康、幸福、平和及富足，这些会深深地滋养我们的灵魂层面。一个理想的道场要让我们有在家的感觉，符合我们的真正本性，并给予我们的存有最深层的滋养。

当我们滋养到位时，我们可以做出如下两个陈述：

- ❖ 目前我生命中创造出的一切都让我高兴。
- ❖ 今天我死而无憾。

第 1 点是不言自明的。第 2 点是古老的美洲印第安勇士的呐喊，意味着：我的生命平和安宁，每件事我都尽力料理而适得其所；我认识的每个人都知道我爱他们、欣赏他们，没有任何遗憾，没有任何未说出口的“抱歉”，没有未完结的篇章；我生命中的每件事彻底完满，我可以放松而处于当下。

这也意味着，当我们“管好自己的事”之后，我们会珍视每个当下时刻，可以享受我们选择的结果，并认出来到生活中的一切事物都具有意义，即反映出了我们自己的意识并提供了一个学习成长的机会。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

这也意味着善待他人，不要冒犯任何人，尤其是不要忽略神圣本我的声音而冒犯祂。是的，我知道我们的神圣本我永远不会被冒犯，因为祂只是深情地观察我们并笑逐颜开，很开心我们在玩这个游戏，并在我们邀请祂时陪我们一起玩，或者在万古之前便已受邀，一直在陪着我们一起玩游戏。

很明显，人们必须创建一个合适自己的道场，从而促成“健康幸福、平和富足”的游戏，如果我们想玩这个游戏的话。在多维生物场科学中，这意味着调谐频率，直到量子场可以传递这类的有效负载。虽然万事都有独特性，通往快乐的道路也不止一条，但还是有些标准工具和通用假设可以帮助我们调到健康幸福的频道。首先是我们的生活方式和思维模式，可以将我们的能量调整到健康幸福的方向。其次是环境工具，有人可能会称其为神的内在和外在居所。道场就是神的外在居所，创建道场可以揭示神的内在居所。

古老的智慧说我们拥有肉体、情绪体和心智体的唯一原因是让我们的神圣本质（Divine essence）了解有形体的自身，对于很多人而言，这已经成为了灵性的第一条基本假设。

第二条假设是我们是神的克隆体，对我们预编程使用的软件和基督的宣称一样“我与父原是一”。第三条假设是这个软件可以毫不费力地运行我的生物系统，前提是我们允许软件这么做并放下自己的有毒方式。我们也知道有毒的思考、感受和滋养方式会破坏我们的生物系统，导致疾病和衰败。

第四条假设是我们的物理生物系统是神圣硬件，实际上是神圣主机或“宇宙超级有机芯片”的组成部分，我们每个人都是这个主机中的一个原子或细胞。

还有许多其他的灵性假设有待科学验证，我在我的各本书中都有论述。现在还是回头看看我们的工具。体验性研究发现，我们允许自己周围出现的环境对于我们场域的印记起着至关重要的作用。环境加上我们的信念决定我们会吸引什么进入我们的生命。创造一个环境，帮我们促成并维持“完美调频，以采取完美行动，实现完美结果”这个游戏本身就是一种艺术。

换句话说，对于那些想体验健康幸福、平和富足的人而言，理想的环境充满爱意和鼓励；这里上演的是没有压力的多赢游戏，即我们自身、他人和地球都会受益——这是共建天堂的当务之急。

所以我邀请你们仔细看下“目前我生命中创造出的一切都让我高兴”以及“今天我死而无憾”这两句话并给自己一个诚实的回答。如果你对两者的回答都是肯定的，那么你可以放松享受。如果你的答案中有一个否定，那么就再接再厉，升华生命，直到你对两者都说是。

记住，无论你到哪里，只有自身与你如影随形，只要简单的转换对生活的态度，改变就开始发生。我在7年多的时间内行遍全球，见证了这么多的苦痛，看到了那么多以西方标准而言极度匮乏的人，但是，我遇到过的最快乐的人也是物质上最贫困的人。我们为自身以及世界设定并实现健康幸福、平和富足的目标——这必需作为最低标准接受，因为这其实是唾手可得的，而且我们目前拥有的工具绰绰有余，足以创造肉体、情绪、心智和精神上的安康。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

有勇气打破无益的旧习气，或有足够勇气说抱歉或再见而继续前进，或迎接新的可能性，都只是生命循环的自然组成部分，也都是我们把家整理得井井有条的前提——因为真正的道场揭示了我们的神圣本我，我们心的纯净决定了我们对祂的体验。

我个人喜欢有一个家庭居所作为基地，它仍是我的一部分，我可以随时回到这个熟悉的领域；不过我同时也可以扩展自己的领域，现在还包括了我作为道场的公寓——这是我的圣母修道院，依靠小山坡，沐浴在海边微风中，发出实现安康的邀请。

看到我们在过去十年间成就的所有一切——我在自己身上进行健康试验，将自己推向极端，然后休息会再接着推；我们对争议一直敞开大门，并被其灰暗的光线笼罩，然后再静悄悄地关上门。现在我终于将所有工作都综合在“地球和平项目”以及“神圣营养”游戏之内，我感到了完满及平和，我的世界一切安好。



创造可深度滋养我们的完美外部环境是一门艺术，我们可借用古老的风水传统，生物盾牌装置，以及场域重新编织技巧。我们的外在生活环境反应了我们的内在环境，因此一个获得全方位滋养的人似乎可以自动创建一个支持营养流动并滋养他人的外在环境。当今的世界要求我们不仅仅在尽量少消耗全球资源的前提下有效滋养自身，同时也要求我们在需要时有能力扩展自己的场域并滋养他人，因为我们发现“我、我、我”的模式阻碍神圣营养的流动，而“我们”的游戏能让流动畅通无阻。

神圣营养项目 – 技巧 17:

在你家中创造一个滋养的环境：

- ❖ 清理或送出所有你没有使用或不具情感或精神意义的物品。
- ❖ 应用家居风水，增强家内的能量场并以向调整该能量场。
- ❖ 创造一个静坐/瑜伽空间，你可在其中保持静默，并积累建立一个 Alpha – Theta 频域和能量池。
- ❖ 用灵性图像装饰墙壁并激活图像，让它们成为门户，从中散发出神圣存有的能量而滋养你的灵魂。



第 9 章

常见问题

神圣营养以及 Theta – Delta 频域滋养

在我开始本章前，我想强调一下人类可以利用的食物类型有两种——我们从自然资源培育出的食物以及我们作为有形体的神可以获得的非传统食物，后者是通过我们调整个人频率而培育出的。

人们经常问：

问 1：我们真的可能摆脱对食物的依赖么？

答：是的。

问 2：难道我们不需要用维生素和矿物质来滋养身体么？

答：不需要。

问 3：但如果我们不吃的話，我们怎么能活下去呢？

答：要实现这点，我们需要学习如何吸取另类营养来源，该营养是在我们的细胞内持续不断流动的。我们将在第 11 章提供一个逐步实现的过程。

问题 1：如果不是为了吃物质食物的话，我们为什么还会有胃部和牙齿呢？

问题 1 回答：我们目前的消化系统是经过了长期的进化而来的，反映了我们的信念，而当信念改变时，我们的消化系统也会变化。事实上，当我们与自己神圣本我的力量再度融合时，我们可以达成我们选择的任何事，因为我们是自己身体的主人，所以我们身体的每个细胞都在不断聆听我们的想法、说法和做法，我们的分子和原子然后据此调整自身。我们是西方的第一代食光者，所以我们也依赖进化过程来促进内在系统的改变。不过随着时间的推移，未来世代的食光者会拥有相当不同的内在电路。所以，对这个问题的简短回答是这关乎到进化、时间和我们身体反映自己信念的能力。那些持续进食的人会保留他们现在的消化系统，而那些选择神圣营养的人最终会拥有反映新式滋养的消化系统。

据说当我们首次在这个星球上拥有形体时，我们当时的生物系统非常不同，是自给自足的，无需食物或液体；我们历经岁月演变到了现在的系统，而我们未来的生物系统如何进化取决于我们的生活方式和选择。



神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

问题 2：狮子与羊真的能互相依偎么，就像圣经预言的那样——真正的和平会降临到所有王国上么？

问题 2 回答：这还是与形态发生场有关（morphogenetic field）。如果我们能消除人类的侵略本性，停止对人和动物的杀戮，就能让社会生物场和星球生物场共振并产生足够大的改变，以至于对所有王国都产生重大影响。如果我们能确保每个人都接通提供完整滋养的能量频道，我们所有人都会感到满足，并变得无私、有觉知，行为也开始像一个有爱心、尊重他人的主人，很明显，这也能对所有王国产生重大影响。

在我旅行期间我也经常说，我们在动物王国看到的侵略程度映照出了我们在人类王国看到的侵略程度。只要我们消除人类的侵略并提升我们散发神圣之爱的能力，我们就能看到“狮子与羊互相依偎”的现实。



问题 3：只靠普拉纳滋养的人如何保持体重？

问题 3 回答：简而言之，这关系到态度、编程和信心。这也关系到心智和身体联结的科学以及我们有多么相信身体的每个细胞会真的聆听我们的想法和命令，相信如果我们表现得像主人，身体就必须听我们的命令。如果内部有破坏程序运行，这类的编程就不会起作用，所以需要解决并清除破坏程序。好消息是，在我们彻底放弃进食之前，所有的编程密码都可以先行测试。因此，随着你将进食从每日 3 餐减到 2 餐，并同时减少食物的数量和种类时，我们建议你可以进行逐步测试。

实现靠神圣之光维生要求一定程度的肉体、情绪、心智和精神上的准备、净化和健康。它也要求信任神圣本我的力量。我们已经讨论了甜美生活方式计划以及健康/平衡/体重/形象命令。应用该命令可以保持体重。我们很快将讨论如何配合气设备来使用命令。有趣的是即使没有编程，体重也会最终稳定下来，但经常是在明显减重后才会稳定。



问题 4：许多过着整体生活的人因为他们的生活方式而进入了 Alpha - Theta - Delta 区域，并变得日益敏感。这种敏感经常让他们感到需要更多隐遁的时间，因为他们不喜欢卷入社区生活带来的更为稠密的 Beta - Alpha 区域。当 Alpha - Theta 频域的常客脱离了“正常”的家人和朋友的关系范围时，通常会有疏离的情况发生。您能就此评论么？您的研究发现了什么？

问题 4 回答：一个多维生物场技师，一个灵性入门者是学会了协同所有场域工作的人，更理想的是能在任何场域和谐生存而不会干扰到自己的场域。我们已经讨论过，我们拥有两个最强的工具，可以让我们选择性地吸收来自世界的频率：

- a) 我们的意图，意志和态度，即：吸收以及辐射游戏；
- b) 采用生物盾牌装置——我们会在第 11 章讨论。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

c) 我还觉得，理解如何影响现有场域以及如何编制一个新场域来滋养并支持我们，将大有裨益。我接下来会花更多时间讲解这点。

进入神圣营养频道不是只发生在幸运的人、蒙福的人或圣人身上——理解这点也很有益处。任何人都可以进入玛利亚频域及其神圣之爱和神圣智慧的频道，从而利用普拉纳来滋养自身。不过，生存在一个由 Beta – Alpha 波频主导的场域，同时还从 Theta 频域获取足够营养来维持健康，还是一个每日都要面临的挑战。这就是为什么我们的能量接通练习和生物盾牌装置这么有用，它们能帮助我们控制普拉纳流。此外，每天练习克利亚瑜伽（Kriya Yoga）*和太阳瑜伽（Surya-yoga）**以及爱的呼吸静心等技巧也很有帮助。

* 和 **: 这些是特定的瑜伽形式，可以促进神圣营养的流动，我们稍后会讨论。

提到的另外一个问题是，当我们有意识地转换自己频率，将自己锚定在更滋养的频域时，我们的确会脱离那些选择不和我们同频的人所组成的关系圈。这在家人和朋友间尤为明显，他们可能不理解我们选择了一种更精微的饮食或更敏感的生活方式。针对这点，我想分享的是我们有血缘家庭，还有全球家庭，而且最理想的分享方式是带着无条件的爱来进行的。所以请确保你给出并获得了这种爱。请你的神圣本我将合适的人带你身边，你可以和他们建立互益互助的关系。其次，当你和家人在一起时，要着重分享让大家都快乐的事情，而不是聚焦在分歧上。（我们在《生物场与极乐》系列丛书中就此有详细论述）。



问题 5：哪种更好？

- a) 作为管道，允许神圣之爱和神圣智慧的营养流经我们并对外辐射到世界，从而同时转变我们的生物系统和世界；或者
- b) 逐步建立这类营养力的储备并以此为运作基础？

问题 5 回答：理想情况是两者都要。我们在实践生活方式时，可以首先将其作为调频项目，然后将其作为每日维护项目，这样储备便会逐步建立起来。我两者都做过，发现两个结合起来比只做其中一个威力要大得多。我们迟早会发现我们还得有额外付出，可能会导致储备枯竭，因此我们需要接通一个永不枯竭的无限源泉（见第 7 章），我们还需要保持纯净的辐射——这点通过生活方式可以做到。

因为静心能提供特别的食物类型，我们会发现自己很自然的渴望处于那个宁静而充满爱的空间，尤其是当我们生活在忙乱的城市之中时，我们感到好像被稠密的振动所淹没。只生存在 Beta 频域会造成情绪、心智和精神上的厌食症，并让人类陷入不和谐、战争和混乱中。



神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

问题 6：即刻的身体转换需要多长时间？为什么有的人使用了命令或唱诵后，好像什么都没有发生呢？

问题 6 回答：有一些内在和外在原因阻止转变的发生。首先，形态发生场的强度以及主导振动会有影响。这就像一个拥有高音的小男孩在一个由 100 位男中音组成的合唱团中唱歌，除非他的声音具有极强的力量和穿透力，否则他的声场会被完全淹没。与此类似，食光者必须调到 Theta 频域，从此处获得滋养，并过一种合适的生活方式来保持与该频道的足够联系，以维护健康——但如果地球上只有 1% 中的 0.01% 的人做这件事，维持这种频率是有难度的。不过，好在 Theta 频域的辐射力度像原子弹爆炸，相形之下，Beta 频域的辐射像点燃的蜡烛，所以数量在此处并不是决定性因素。

下一个因素是：作为个人，我们有多相信内在的神，以下想法对我们而言到底有多真实，即：我们是有形体的神，可以随意使用我们所需要的一切创造力量、疗愈力量和转化力量。许多人从理智上相信这点，但在细胞层面上却不相信。探入神圣本我的力量，见证其流动和带来的益处都有助于我们建立信心。在这个领域中，体验是一切，因为神圣之爱的流动不是理智问题，只有当我们在内在感受到了这个流动，我们才能对祂有足够的信任感，从而向其臣服，并愿意探索祂的其他特质。

第三个因素与业力学习有关，而第四个因素涉及到我们的神圣蓝图以及我们同意扮演的角色。尽管如此，一切的发生都是完美的，都是应该的。唯一要求我们做到的就是将我们自身看待为有形体的神，并在行动中无懈可击，就像我们是真正的主人一样。唯有如此，宇宙才会支持我们回到合一领域，在那里一切皆有可能，利益众生的最高现实会受到支持而呈现出来。我们做得越多，我们就越能快速提升我们即刻显化的能力，无论是个人还是集体的显化速度都会明显变快。

在过去十年中，普拉纳滋养者注意到了一个非常有趣的社会现象，就是许多在我们场域中度过时光的人开始自动地吃得更少，而感觉更棒。因为通过我们所辐射出的能量是爱（因为是神圣之爱的玛利亚频率提供了 3 级的 Theta - Delta 滋养特性），而且我们的个人生物场通过实践得出了真知——我们无需从物质食物获取营养；这种真知的印记也会深深影响我们周围人的场域，让他们更快接触到他们细胞之内的 Theta - Delta 频域而获得益处，例如有直觉知识、敏感度增加（像他心通），想吃得更少等等。我们能实现的最高的炼金术就是将我们的生物系统转化为一个神圣本我的力量的发射站，这样做会自然带来副产品——就是 2 级和 3 级滋养。



问题 7：瑜伽训练对成为神圣之光的食光者有多大作用？您提到了克利亚瑜伽和太阳瑜伽，您能解释一下这两者的区别和益处么？

问题 7 回答：瑜伽在西方世界已经变得非常热门，了解不同类型的瑜伽以及它们和普拉纳滋养之间的关系是很好的。首先，几乎不大可能提供一个特定的神圣营养获取程序，因为我们一直在强调，这和我们的个人频率密切相关，而个人频率又取决于我们过去和现在的体验以及我们的态度，而这方面每人都各不相同。不过，我们可以提供

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

各种调入神圣营养频道的工具，个人可以从中选择并试验，瑜伽练习就是这些工具之一。多年以来，我逐渐相信，要成功地从神圣营养频道获得滋养，所有的瑜伽练习都是需要的，因为每种练习都带来了某种特殊的调频工具。

Omraam Mikhael Aivanhov 是我从方方面面都非常认可的的神秘学老师之一。我在开始动手写《众神之食》的最后一章节前，一本关于他的教导的书作为礼物送到了我的邮箱中。我总是很关注这类巧合，虽然随这本书一起送到的还有一张用法文写的明信片，但我知道这本书是我的必读。书名是《*Tiphareth 的光芒：太阳瑜伽*》（*The Splendor of Tiphareth: The Yoga of the Sun*）。在收到这本书之前的一天，我收到邀请，让我加入 Hira Ratan Manek 的美国之行，进行太阳滋养的宣称。这两个事件促使我更深入地评估太阳滋养的价值。当我开始读 Mikhael 的书时，我意识到我需要将该书中的某些关键信息加入自己的书中，尤其是与太阳瑜伽艺术相关的信息。在很多年间，我一直都是凭直觉在练习太阳瑜伽，虽然我并不知道它叫什么。

太阳瑜伽 就是关于太阳的瑜伽。我们在第 6 章的太阳滋养篇中已经讨论过，当今关于普拉纳滋养最多产的研究是本千年之初，由 Shah 博士及其团队在印度进行的。他们的试验小白鼠是瑜伽行者 Hira Ratan Manek，他也被尊称为 Shri HRM。

不过，太阳瑜伽不仅限于练习注视太阳并从自然吸收普拉纳流。太阳瑜伽涵盖了所有的其他瑜伽练习，不过重点放在与至高智慧连接上——至高智慧滋养并流经了我们的物理太阳。承认是神圣力量在维护我们的太阳并将太阳能量导入更低层面的第三和第四维度，由此便产生了奉爱瑜伽（*Bhakti-Yoga*），用以表达奉献和敬畏之情，因为没有太阳就没有生命。所有已知的生物体包括人类都是通过我们的物理太阳所辐射的能量而存活的。在清晨和黄昏时分的暖阳下练习哈达瑜伽（*Hatha-Yoga*）及其各种体式，可以打通我们的经络和脉轮系统，并用另一个层面的食物和力量来滋养这些系统。通过曼陀罗瑜伽（*Mantra-Yoga*）采用正面思维投射和思考形式，以及采用克利亚瑜伽来引导外在的光流入我们的内在系统——这两者能使在太阳下练习的太阳瑜伽威力更大。

太阳瑜伽也要求我们静默，通过静心和有创造性的观想，将我们的心智投射到五维或更高的频带，在那里，我们能了解到太阳领域之内存在的智能生命不同级别。不过，这是个高阶练习，适用于那些想体验五维、六维、七维（或更高）的多维生命表达形式的人。正如 Mikhael Aivanhov 在他的太阳瑜伽一书中所分享的，一些观点会招致许多人的嘲笑，比如：智能生命可能存在于我们物理太阳的更高能量场中；我们的身体可以从身体自己的原子结构中获取营养之源；每个原子都是通向内在宇宙的门道；我们可以导引紫光线，从这些内在圣地去吸引更为滋养的紫光线，并通过夏布达瑜伽（*Shabda-Yoga*）创造一个生物反馈回路系统来滋养我们的细胞。

Aivanhov 赞同近期关于大脑及其好发部位的自然特性的研究，这可以用来反映并改变共振模式，以匹配关注的焦点所在。他说道：“他（神秘学学生）将所有的关注力聚集在太阳上，就可以捕捉并吸收具有原始纯度的所需要素，从而确保他的健康和均衡。”他还说，“太阳为所有生命提供了所有的要素，我们可以以太阳的纯粹本质为食。”“当我们注视着太阳时，即使不为我们所知，我们的灵魂会呈现出同样的形状，成为了一个闪闪发光的白炽球体。这是模仿的魔法法则在起作用；我们观

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

看太阳时我们的整个存有开始与太阳相似。只是简单地看着某样东西，我们便在我们和我们所观看的事物或存有之间建立起了联系或联盟；我们的振动会调至对方的振动比率，而且我们基本上在无意识地模仿对方。”他接着谈论太阳瑜伽：“如果你想像太阳一样，你必须带着巨大的热爱和信任注视它。这样，你将变得更温暖，更发光，更能为他人注入生命力。你在人群中的临在就会像太阳一样，散发着光、温暖和生命。”

曼陀罗瑜伽可以提醒我们太阳也是所有万物的滋养来源，此后我们可以改变自己的思维定式，承认太阳有力量来直接滋养我们，而无需经过中间人，即植物和动物王国组成的食物链。



问题 8：其他类型的瑜伽怎么样？它们在进入神圣营养频道的准备过程中起什么作用？

问题 8 回答：为了很好回答这个问题，我需要先花点时间去区分一些更为传统的瑜伽练习，因为每种瑜伽都有其用武之地，在肉体、情绪、心智和精神层面做准备，以调入神圣营养频道。

瑜伽是一种灵性艺术，来自印度、中国及中国西藏地区、日本、埃及以及波斯。所有宗教都有自己的瑜伽形式，比如，基督教中对神的崇拜、祈祷、沉思和奉献在印度被称为奉爱瑜伽。奉爱瑜伽涉及到奉献和精神之爱。如果没有对神圣本我的奉献，也没有去感受祂的爱的渴望，我们便不可能开始与神圣营养频道联结，因为正是想体验神圣之爱的虔诚奉献才吸引来了众神之食。对奉献、沉思和祈祷的体验提供了纪律的燃料，敦促我们调节自身，更深地进入神圣营养频道。

此外还有知识瑜伽，也称为智慧瑜伽（*Jnana-Yoga*）——运用一个人的智力来找到通往神的道路。据说这种瑜伽适合乐于钻研和进行哲学思考的人练习。接受普拉纳滋养的可能性要求我们尊重自己的智力，并承认我们内在也有超光速智能，它反映了本源创造力的至高智慧。要实现神圣营养的滋养，我们需要信任并臣服于这个创造力；但在此之前，我们必须进行足够多的智力研究和体验研究，否则我们不会放松，不会放手让我们的内在神滋养我们。发现并尊崇我们内在的神圣智慧才是真正的智慧瑜伽练习。

练习业瑜伽（*Karma-Yoga*）的人在学习无私奉献，不求回报。业瑜伽通过利他的善行教导我们要无私。这也是甜美生活方式计划的一个面向，因为要调至玛利亚频域的纯粹之爱，最有效的工具之一便是带着慈悲之心的仁爱之举。

要成功地从神圣营养频道获得滋养并维持健康，我们需要掌握我们更低本性带来的任何限制性影响，并成为我们内在王国的王后或国王。我们可以通过王瑜伽（*Raja-Yoga*）实现这点，因为王瑜伽能培养我们集中注意和自制的能力。

哈达瑜伽能准备好我们的身体，让它足够强壮，来处理随着普拉纳滋养而来的神圣电流的下载。哈达瑜伽采用各种体式和姿势，有能力触及我们生物系统的灵性中

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

心。哈达瑜伽赐予我们纪律性、意志力和毅力——所有这些都助于神圣营养旅程上的先行者。不过 Aivanhov 说对于缺乏纪律性的西方性格而言，一般不建议练习哈达瑜伽。

克利亚瑜伽是几乎所有的以往普拉纳滋养者练习最多的，因为克利亚瑜伽是关于光和色彩范围的瑜伽。它的内容包括：思考光、观想光、体验内在光流穿越眉心轮或上丹田，通过我们的气场进行光能工作，学习以滋养的方式导引光流（如道家大师的小周天练习）。

正是一种特定的克利亚瑜伽练习支撑了吉里·巴拉（Giri Bala），让她在长达60多年的时间内无需摄入任何食物或液体；也是克利亚瑜伽让喜马拉雅山的圣者巴巴吉（Babaji）长生不死。克利亚瑜伽可以用来引导光穿越格栅，类似风水师和多维生物场技工的工作；而且也是克利亚瑜伽在维持生物盾牌装置。克利亚瑜伽也在滋养我们的脉轮及相关经络。

火瑜伽（Agni-Yoga）经常被重生者以及运用要素力量的人练习，因为火瑜伽作用于火元素，可以点燃内在的火，让其成为宇宙创造的起源。火瑜伽让我们能通过下丹田或生殖轮来吸取穿越中央太阳的营养流，正是这个能力让我们有别于其他太阳滋养者。火瑜伽让我们与太阳神赫利俄斯联系上，太阳神是掌管通过太阳的光扩散的智能。

还有曼陀罗瑜伽或夏布达瑜伽。这是有关于语言力量的瑜伽，在特定时间采用了特定密码、命令或真言，以特别的频率和强度来实现某些生物系统的变化，并通过光来重新导引宇宙的智能力量。这也是甜美生活方式计划的一个重要部分，因为它让我们接触到分子智能，重新导引内在和外在的能量流，并改变细胞的行为模式。

神圣营养项目 – 技巧18:

- ❖ 学习并练习静心和瑜伽。
- ❖ 请求神圣本我为你带来最完美的瑜伽和静心老师。

我们已经详细介绍了各类瑜伽练习，这些可以作为调整我们自身的方式，让我们准备好完全以神圣营养为食。我们也谈到了态度的重要性。现在我想简单介绍一下萨满（Shaman），因为通常具有瑜伽或萨满倾向的人会受到神圣营养、以光维生现实的吸引。他们自身的灵性体验让他们更容易理解和掌握这些概念。

问题9：萨满是怎么回事？

问题9回答：“萨满”一词来自中北亚的通古斯语，是通过俄国人传入英语的。一个萨满经常被认为是狂喜大师，或变形人，或可以通过静心或清醒梦来随意转换自己的意识状态，或可以离开自己的肉身而游走于不同的世界之间。他们经常是玄学家，或

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

疗愈师，或可以控制风元素与火元素的人；他们在这个服务游戏中通常是独自工作的。

像瑜伽士一样，萨满来自各行各业，他们经常是在一次濒死经验后，或在经历了艰苦训练和点化后获得了自己的能力。许多萨满在高维度和低维度世界之间穿梭执行任务，例如护送亲爱之人的灵魂经过下界，或向上界的伟大光之存有咨询，并从他们那里接收预言异像。

一个萨满经常生活在实相的边缘以及社会本身的边缘。的确很少人有这种耐力进入这些地界探险，并忍受外在困苦和个人危机——根据观察或自述，许多萨满在作为不同世界的桥梁时会遇到这些困境。

问题 10：太阳滋养或太阳瑜伽的想法当然不错，但如果我们住的地方日照很少而且污染严重，屏蔽了有用的普拉纳光线怎么办？例如住在伦敦？

问题 10 回答：这恰恰就是为什么我觉得仅仅太阳滋养原则还不足以支持神圣营养流，要做到这点，我们需要通过下丹田吸取中央太阳的能量（见第 7 章）。此外我遇见的所有成功的太阳滋养者包括 Hira Ratan Manek 都在实践他们自己版本的 8 点甜美生活方式计划（在第 6 章中有讨论）。为了始终维持我们的健康和幸福水平，我们必须采用某种类型的克利亚瑜伽，以利于我们内在和外在的能量光流。

问题 11：您感觉什么是纯粹以普拉纳维生的主要要求，什么是仅仅靠神圣之光维生的秘密？

问题 11 回答：经过了十年多的个人体验性研究并采访了成百上千个成功以神圣营养维生的人之后，我自己的结论是：我们自己的振动决定了我们是否能成功，别无其他原因。我们的振动让我们从内在层面吸取营养，并回到我们的分子结构（如果这是我们的意图的话）。它也让我们吸引剂量更大的内气和外气，因为普拉纳——以宇宙火和星光的形式——是维持所有生命粒子的主要元素。

其他的素质，比如纯净的心、以慈悲和仁爱去服务，接受更高法则，使用我们更高的心智等——所有这些都很有效地让我们调频，连接上的频道能展示我们的超自然能力，而靠光维生的能力只是一个小的副产品。

问题 12：世界如此强调营养不良和肥胖，以及厌食和身体形象，而且人们不断说物质食物是天赐礼物，不吃饭是不自然的，剥夺了自己人生的一大乐趣。对此您是怎么处理的？

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

问题 12 回答：首先，营养不良、肥胖和生理厌食都是人类各种情绪、心智和精神上的厌食症引起的——而从内释放的神圣营养可以消除这种厌食症。其次，滋养自身的方式多种多样，不限于通常的食物选择、恣意性爱，或像电视那样麻痹或刺激大脑的毒品。我并不是说这些事情本质上是坏的，只是我们没有受过良好教育，还不知道其他形式的滋养。

与朋友共享美食以及在社交场合共餐确实带来很大的乐趣，不只是味觉的享受，也是情绪联结上的乐趣。这是一些 3 级的食光者还会不时吃点东西的原因之一，即使他们的生物系统已经不再需要物质食物了。对我个人而言，我能犒劳自己的最佳大餐之一就是沿海滩散步，我可以同时沐浴在太阳、风和水的普拉纳之中，并同时吸收这些普拉纳。我的另外一顿美食就是在雨林中散步，或在黎明曙光或黄昏暮光中在山中静心。人类现在已经进入的进化阶段需要我们重新评估到底什么是真正的营养，因为在历史上我们首次有如此极端的状况：一面是约 12 亿人因物质滋养缺乏而营养不良，另一面是约 12 亿人受到肥胖相关问题的困扰——因为物质滋养不当，而且对快节奏社会所产生的快餐上瘾。对于很多人而言，进食以及食物带来的乐趣是一种情绪上瘾，是为了满足更深层饥饿感的一种尝试。在我们进化的这个时点，我们得到了本能的指引，值得鼓励的乐趣应能促进并支持肉体、情绪、心智和精神所有层面的安康。



问题 13：您是世界上神圣营养范式的重要倡导者，也处理了所有对普拉纳滋养现实的自然怀疑，对这方面的未来您怎么看？

问题 13 回答：像许多瑜伽士和萨满一样，我有幸获得了时不时瞥见未来的能力：我见证了“3 级普拉纳滋养”的现实能利益个人和全球，因此受到了神圣支持，不会消失。在我看到的世界中，对任何生命无论是人还是动物的杀戮都不复存在，杀戮成为了我们更蒙昧的过去。在这个“新”世界中，我们热爱、尊崇、敬重所有的生命，人们被教育如何创造并维护肉体、情绪、心智和精神上的安康。在这个世界中，我们生活在彩虹城市里，城里放射出的水晶光带着爱、智慧、健康和幸福。

问题是我们如何达到那里？

我们需要采取哪些步骤才能进化到这个新世界？

答案是只需要扩展我们的意识——只需要我们采用一个更整体的生活方式，从而改我们的脑波模式并激活我们更高的敏感度。

怀疑没有问题，但无知和恐惧来自缺乏教育，这就是为什么那些处于这个新范式前沿的人需要总是像一个大师一样行事。作为大师的驾驭能力的一部分，我们需要在任何情景下，无论发生了什么，都总能持有并发射出爱的振动。

我与内在层面的圣者的联系在多年中一直向我揭示：万物得以生存和滋养是因为光、颜色和声音——它们的线和波是宇宙法则和运算密码所驱动的，就像一个巨大的宇宙电脑一样。因此，所有这些都可以通过我们的意志、想象和意图来导引并利

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

用，而且没有什么是不可能的。我还觉得调谐身体首先接入神圣营养频道的 2 级、并最终获得 3 级的天赐礼物，是基本的神秘科学，也是我们进化过程的下一步。

那么这方面的未来究竟如何？

神圣营养的范式对主流现实挑战非常大，我们中的许多人已经经历了冷嘲热讽以及或明或暗的反对，但我们知道最终我们会被接受。这些阶段在不同的国家逐渐展开。食光者在不同国家演示着新范式，有些人走入地下很少谈及这类事情，有些人对此表示公开支持，但大部分人小心谨慎，根据内在指引决定可以和谁来分享这类事情。

带来变化的人像后浪推前浪一样出现：在 20 世纪 70 年代，Wiley Brooks 将“食气主义”引入美国社会，此后，我在近 10 年的时间内在澳大利亚、亚洲和欧洲非常公开地支持“普拉纳滋养”，直到我完成了这个事业中的媒体任务。现在 Hira Ratan Manek 是这个事业的公众形象，他不遗余力地环游印度和美国，协同各种医学和科学团队来推广他的“太阳滋养”项目。在 Hira 之后，还会有其他人，如此接替延续。当然，我们也认可其他人的努力，他们从个人层面和专业角度，都为这个现实的锚定做出了贡献；我在本系列丛书的第 2 本中对他们中的某些人表示了感谢。您由此可以看出一个范式将持续下去：许多不同的人，背景各异、从未谋面，开始达成并分享同样的结论；在神秘界，我们有意识地转变脑波模式所带来的礼物，是当前的兴奋点。



问题 14：您经常说，无需再摄取物质食物对于走在这条路上的人来说不是一个足够的动机，那些想参与的人需要了解“大局”。您能解释一下您这么说意味着什么？

问题 14 回答：人类拥有不可思议的天赋——能重新发现、认出、体验并展示内在的神圣能量（Divine Force）。我们的程序设定就是为了在任何我们所选择的时间，展示这种神圣能量并与其合一，因为在某个层面上，我们就像微型电脑一样，运行我们的软件也在运行着被称为神的宇宙电脑。

这股神圣能量或神，透过我们的内在太阳中心，放射出爱和光来滋养我们的脉轮；祂也有能力透过外在的太阳，来滋养我们的细胞。不过值得注意的不是一个人不用再吃饭，而是一个人放射出这样的光和爱，他的临在便能滋养所有。

我认为 Aivanhov 总结得非常好：“当我们将注意力聚焦在太阳，我们宇宙的中心时，我们也更加靠近自己的中心，即高我，内在太阳；我们越来越融入自己的中心。

“但将注意力聚焦在太阳也意味着学会调用我们所有的思想、渴望和能量，让它们为了实现最高理想而服务。一个人，如果努力整合不断撕扯、杂乱纷扰的内在力量时，并让这些力量服务于一个光明美好的统一目标时，他便成为了一个强有力的聚焦点，能够辐射向四面八方。相信我，一个能驾驭自身较低本性倾向的人可以利益全

神圣营养：玛利亚频率及众神之食 洁丝慕音

人类。他变得和太阳一样光芒四射。他如此自由，当他内在的爱和光满溢而出、照向四方时，他使用意识拥抱了整个人类。

“世界需要越来越多的人投身于这个太阳的事业，因为只有爱和光才能转变人类。”

我们在试图满足所有饥渴的过程中形成了各种瘾头，原因是缺乏整体教育，不知道我们真正是谁，以及误认为我们与我们的创造力（Creative Force）是分离的。一旦我们经验到了我们的真正本性并整合了我们较高和较低本性的所有面向时，我们内在的众神之食便开始流动，我们的饥渴和瘾头便会消失。



关于 3 级食光者如何处理家庭和社交调适的问题，在本系列丛书的前面几本书中已经回答了，不过我还想再强调一点。人们经常对我说“我不可能吃素的，这不适合我的血型或我的体型”，或“我试了，感觉很糟糕”，或“我的医生或营养师说对我而言这不是一个好的选择”。神圣营养现实的最重要的方面，就是精神驾驭物质。我们都是人形的神，我们的身体可以从更高的内外层面吸收所有必需的蛋白质、矿物质和维生素，以进行自我更新、保持巅峰健康状态，并实现长寿。当人们开始轻食时，经验到不洁系统的“毒素大排放”也是常见的现象。我们唯一的建议是，觉知自己的思维模式，准备好重新编程，去掉任何限制性信念，这是打开通向神圣营养现实的第一步。



神圣营养项目 – 技巧 19a、b、c、d 及 e：

作为您萨满、瑜伽训练的一部分，我也建议以下练习：

- a) 学习如何在黑暗的家中游刃有余地穿行——这是夜视训练。
- b) 学习干活时不发出声响——比如做饭时、沏茶时或洗碟子时。这是使场域宁静的禅宗练习。
- c) 场域无扰训练：学习在一个场域中优雅安静地移动，不要让自己的出现打扰周边场域。举个例子，许多人在自己家里走动时像一头小象，他们会重重地踏步或者摔门，而且通常他们在场域中的出现对他人而言像小型的炸弹爆炸。学习在场域中移动而不产生任何扰动就像在灌木丛中跟踪猎物一样，猎人必须保持高度觉知，不声不响才能捕猎成功。
- d) 训练自己双手通用——有效使用双手，使左右手一样灵活。这是个关于平衡的工具。
- e) 最后训练自己不受天气的影响——无论冷热总能感到舒适：当你学会随意控制体温时，就没有对特定衣着的需求了。要实现这点，请总是从心中将爱作为热或冷传遍全身。

神圣营养：玛利亚频率及众神之食
洁丝慕音

- f) 进行以上所有练习时，请带着快乐、轻松和欢笑，并觉知到你的出现总是如何影响场域的。（更多内容请参见第 11 章的第 4 部分：重新编织场域）。

以上为本书第一部分，第二部分作者正在更新。本书是洁丝慕音在本世纪初写作的，从那时起，全球意识在不断扩大，因此洁丝慕音又开发出了新的项目“普拉纳人——普拉纳生活的逐步实践”，将在2016年公布。这是针对那些想处于永久辟谷状态的人，以及那些想体验消除所有人的饥饿感的人，并想体验这会给个人和全球带来何等益处的人。

洁丝慕音将到访中国来分享这个项目，以及其他由和平使馆提供的项目。更多信息请咨询吴玲（本书的翻译兼洁丝慕音老师在中国的总协调人，联系方式：

307757667@qq.com 或微信：**13162822267**）。

或者关注洁丝慕音老师的微信公众平台 **Jasmuheen**。

或者在这个链接访问洁丝慕音的行程安排。

<http://www.jasmuheen.com/event-tour-calendar/>