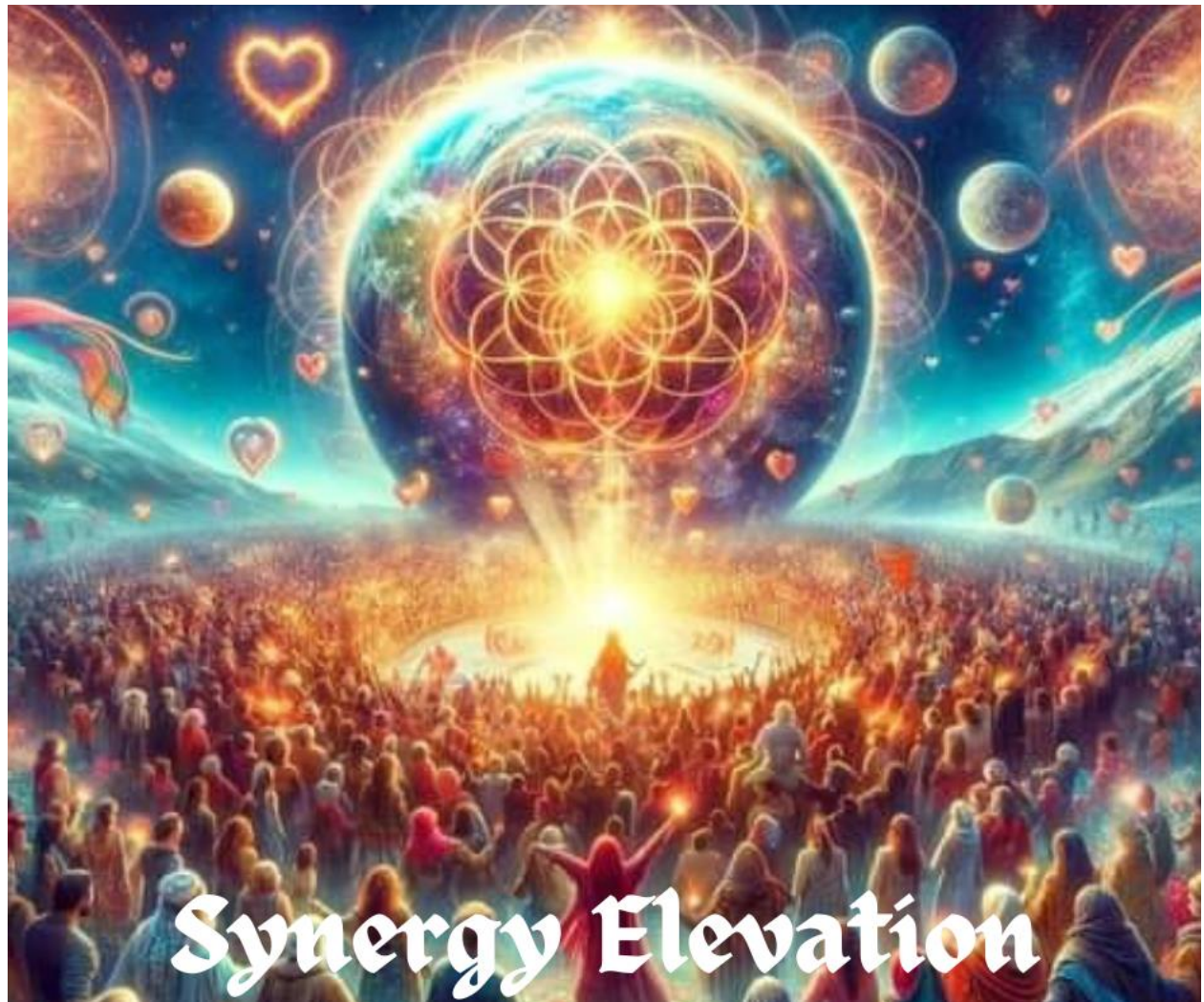


心靈糧食



協同揚昇

我們的目標是為您提供資訊、見解和智慧，幫助您排除身體、思想和精神的毒素

李麗萍

前言

我們的使命是提供心靈的糧食與洞察的智慧

真摯地祈望這本書能夠帶給您希望而且激勵您成為變革者！

我們的宗旨是提醒人們關注所攝取的食物，注意主流媒體所提倡的虛假健康飲食，還有重視於我們的靈魂所需要和滋養心靈的食糧。希望我們的誠摯關心能激發您的批判性思維的能力，而引導您照顧好自己的身體與心理和精神的需求，且旨在影響人們密切留意真正的統計數據，以及認識到正在發生的所有難以想像的事情是由一小群腐敗的精英們所精心策劃的。

我公開地分享過去十六年來的靈修心得和心靈之旅。我的目的是透過這些躺開心扉的交流，誠心地為您提供重要的資訊、所基於證據的事實和自然療法來幫助您恢復身體。也促使人們對邪惡勢力所操縱的諸多不合理規定、有毒的注射針、醫療保健的方法、強加給我們身體的人造食品提出質疑。因為，如果人們仍然不覺醒，那麼人們不單食物中毒與百病纏身，況且喪心病狂的精英們不僅會充分利用人們的天真信任，而危害我們的生命。

我了解到，當我們勇敢地踏出第一步，質疑當權者的動機和社群媒體報道的真實性，透過理智的分析，群眾雪亮的眼睛就不難發現精英們的不道德的推銷、虛偽的統計、欺騙的數據、誤導的宣傳、胡言亂語的廣告、不擇手段的吹噓、喪盡天良的欺詐，散播恐懼的主流媒體、以及捏造所有這些邪惡策劃的精英們的丑惡嘴臉。這就是我們開始自我意識、自我覺醒和自力更生的時間線。讓我們互相影響、彼此啟發，相互扶持，共同參與和加入揭露真相的運動行列。

儘管黑暗的陰謀集團以為有瞞天過海的功夫，但他們無法欺騙我們這些廣大正直的勇士們的明亮眼睛，當我們眾志成城時，他們沒有能力擊敗我們。雖然他們認為可以與無法無天的權威人士狼狽為姦，或者興風作浪，但他們沒有能力掀起顛覆世界的風暴。人們需要記住，我們是頂天立地的普羅大眾，我們擁有堅不可摧的身體，他們只是一小撮狂妄自大的混蛋，他們缺乏毀滅人類的神力。

我領悟到，當人們提高自我意識時，就會覺悟到我們不再是受害者。當我們不再沉默，站起來與團結一致，不再繼續地眼睁睁看著惡魔用傷天害理的方法毒害人類，相信我們是有足夠的抵抗力製止魔鬼殘酷的方式。並且只要我們大膽發聲，揭露真相，提出抗議，那麼精英們喪盡天良的陰謀詭計就是不可能得逞的。

我深深認識到，當我們互相幫助、彼此支持、互相協調、彼此原諒、互相關心、彼此理解、互相促進、彼此激勵、互相啟發、彼此信任，互相引導、彼此影響，我們一起相互發光發亮且能够使用愛心推動彼此前進。我們如此守望相助的精神是有充沛的力量推翻全球化主義者的邪惡陰謀計劃，而且改寫人類的歷史。

心裡懷著這些認知，我們的網站會堅持不懈地努力供寫健康的知識、天然草藥的好處、養生的理療方法。仍然繼續傳播積極心態的信息、分享振奮人心的智慧、介紹調理身體和駕馭心靈遊戲的技能，也解碼正確的飲食模式，以及重新運用知識編程以中斷不良消費的習慣。

我們提倡有用的自然療法、自癒技巧、整體治療技能與精神治療師的能量療法，以幫助人們恢復健康狀態。我們除了提供靈性教導外，還有供給發人深省的信息和有關健康營養的深層知識，以揭開陰謀集團的疾病與藥物護理方案的神秘面紗。並且利用量子治療技術重新啟動人的身體自我護理系統，造福人類。

因為人類正處於關鍵時刻，我們相信我們有責任吃得更健康，照顧好自我的身軀，治癒自我的身體。當我們致力於不斷提昇自我意識，當我們齊心協力應對當前充滿挑戰的情況時，我們不僅可以互相保護，也能够精力充沛地去體驗和參與一個全新的時代。

我們的雄心壯志：建立一個向往自治權與志同道合的勇士們所組成的活力社區，我們願意聯手改變社會制度。我們團體合作創造保護區，群策群力地利用荒野栽種有機藥草，種植與管理水果和蔬菜園。我們努力不懈地聚集資源、用新的體系分享愛心的能量、提昇幸福的振動、增強和平的頻率，還有同舟共濟合作完成更大的夢想工程。

讓我們共同創造一個充滿愛心與和平的新世界，而在這個合一的大家庭中同甘共苦與發揮真實的自我，以及樂意服務於人類更高的利益和最大的福澤。

請訂閱協同揚昇 (Synergy Elevation) 的網站並關注我們的進步，您的鼓勵、您的建議、您堅定不移的支持是對我們靈魂最大的祝福。這將賦予我們力量，繼續挑戰任重道遠的抱負，而且鼓勵我們實現我們精心設計的目標。

讓我們成為在世界上希望看到的改變。

我深深相信，每一次經歷、每一次艱辛、每一次困難、每一次痛苦、每一次挑戰、每一次失敗都是對我們靈魂嚴峻的測試。這一切都是為了栽培覺醒的種子，都是為了培養我們抗逆的能力。同時為我們的探索冒險打下堅韌的基礎，也種植了強壯的生命根基，並且令到我們的人生累積更多豐富多彩的經驗。以及每一個考驗，都是在鍛鍊我們成為真正的自己，而都是在大大祝福我們心靈的茁壯成長。

我們懷著無限的愛和深深的感激之情，嚮那些鋪平道路的開拓者與在我們的社區中掀起波瀾的日常英雄致敬。

現在是我們成為變革者的時候了！

目錄

自由的靈魂	page 6
不要嚮外尋覓，進行心靈之旅	page 8
心靈之旅	page 10
您的想法變成事實	page 11
相信宇宙的安排	page 13
療癒童年的創傷	page 15
讓我們將痛苦視為契機	page 17
信心	page 19
讓我們如鳳凰涅槃而在烈火重生	page 20
解碼大腦設計方程式	page 22
讓我們來玩勝利的遊戲吧	page 23
療愈的體驗	page 27
願您學會成為您心靈最好的朋友	page 28
有益身心的冥想	page 29
臣服	page 33
為什麼冥想	page 34
我們為什麼不冥想	page 35
禁足社群媒體	page 38
您用什麼來養育您的心靈	page 39
戒掉社交媒體的毒癮	page 40
選擇	page 41
解碼矩陣	page 42
您並不孤單	page 44
勇氣	page 45
沒有什麼可以阻擋即將發生的事情	page 46
讓我們慶祝勝利	page 48

自由的靈魂

在過去的 16 年裡，我一直走在這個心靈之旅的尋找中，我是一個精神追尋者或浪迹天涯者，且喜歡四處遊蕩，探索許多不同的神靈教義。然而，我並不是任何宗教的追隨者。

是的，當我在印度和尼泊爾進行一百天的流浪時，我參觀了無數的印度教神社，寺廟和聖殿，也參與了許多神聖的崇拜和服務。然而，我不是印度教弟子。

即使我在遊歷美國、法國、西班牙、墨西哥、秘魯和玻利維亞時，我也參加過許多教堂的靈修活動與崇拜儀式。然而，我不是基督徒奉獻者。

同樣，我很高興在印度、尼泊爾、緬甸、日本、新加坡、柬埔寨、泰國和中國的佛教聖地進行朝聖。我在無數神聖的寺廟裡冥想，以及在達賴喇嘛的法會中與兩萬名僧侶一起打坐和念誦經文，學習佛法的智慧，還有在廟宇做佛法服務並睡在寺廟聖所裡。

此外，我在過去的16年裡一直練習內觀禪修，而且參加了20 個為期10 天的靜修的課程。況且，我還寫了一本《心靈之旅》的書，分享我在印度 100 天的靈性追求與冒險經歷。

因為這些事實，有人把我歸類為佛教弟子。

我承認，我是不符合這些標籤框框，也無意追隨任何宗教。可是我選擇佛法修行並致力於運用佛陀的智慧作為我的指路明燈。

我了解到悉達多。釋迦牟尼佛來到人間傳授佛法時，他從來沒有堅持人們任何特定的宗教信仰，也沒有告訴人們，如果您不皈依佛教，您就不能進入涅槃的境界。

經過多年來的深入調查研究，我發現宗教是人造的。它是由那些渴望權力的人所策劃的，也是為了滿足他們邪惡的精神控制遊戲而發明的。有證據揭露，全球主義者與邪惡勢力勾結並製造了一個惡魔般的騙局，他們密謀將宗教構造為操縱人類意識的工具。此外，宗教被他們武器化且用於散播恐懼，使人們彼此分離，令到我們互相定義並貼上標籤或自相鬥爭，以便精英們能夠成功地玩分裂而治之的遊戲。

我根本不是不尊重任何宗教信徒。如果我的觀點無意地冒犯了您，我很抱歉，這不是我的本意。我只是想指出一些真相讓您自己去深入調查。

我想澄清這一點，讓我的心靈有更深的體驗。我是一個精神的存在。我選擇了這個肉身來探索這個現實世界。我也是一個古老的靈魂，以及我來這裡是為了記起我是誰。這就是為什麼我對寺廟、靜修院、修道院、神社、教堂、大教堂、歷史古蹟與神殿聖所、考古遺址感到有關聯和著迷。每次我在這些古老的地方參觀和冥想時，我都強烈地感受到與我們古老祖先的聯繫和強大的能量提昇。

誠然，我是一個自由的靈魂，我沒有宗教信仰。可是我相信難以言明的力量，我信賴造物主的創造。我願意擁抱地球上的每一個人的心靈，無論他們是非信徒還是選擇走不同的宗教道路。絕對地正如一個智者所說：“慈愛就是我的宗教！”

當然，我正在努力學習不去評斷、不貼標籤、不去定義人們此刻的意識所在。我領悟到，無論我們的靈魂要經歷什麼，我們的心都會引導我們走最完美的旅程。

是的，我像鳥一樣自由飛翔！

♥ 不要嚮外尋覓，進行心靈之旅 ♥

2009年，一位非常著名的靈性導師來到多倫多傳授通靈，我渴望嚮她學習，所以，我希望參加她的工作坊。然而，3 小時的研討會費用為 200 美元。當時，這對我來說昂貴了一點，因為我需要節省 5000 美元來支付編輯費用和出版我的書。

因此，在工作坊活動的前一天，我請求宇宙賜給我一個奇蹟。我以朋友的形式與我的高我交談並表達我的願望，“我真的很想去這個工作坊，但門票是 200 美元。我沒有足夠的錢，但我願意支付 100 美元來見見這位了不起的精神導師。如果我需要上這堂課的話，請保佑我能遇到一個好心人能滿足我這個意願並出售給我半價票.....”

這次公開談話後，我製定了早上六點起床的鬧鐘，併計劃去參加那個研討會...

可是那天早上，我做了一個非常清晰的夢...

我走進一個大廳，一位女士攔住我，讓我填五頁紙的問卷，我完成調查並把它還給她。

她看著問題回答說：“您有一個非常有趣的詢問，我將確保老師傳達您的請求。”

然後她帶我到座位上。

我坐在最後一排，注意著靈師的通靈。然而我看到一些人離開，不知怎的，我感覺到內心有一個聲音在說：“我也知道這個訊息。”

接下來，更多的人從我身邊走過，我感覺到內心的聲音又在說：“她似乎沒有為觀眾帶來任何新的素材，所以人們不想浪費時間。但我剛付了 200 美元的門票，助理又答應傳達給我書名，我需要留下來。”

過了一段時間，內心的聲音敲響了我的頭：“您已經明白這些了，該走了。”

然後，我的身體活動了，又醒回到了這個現實中 ...

我帶著很多疑問重新審視了這個夢，然後坐起來冥想該消息意味著什麼，並詢問我的高我指導。

超乎意料之外，一股強大的能量敲擊着我的頂輪，而且顯示直覺的訊息：

“無論我想要您擁有什麼；我都已經給了您，不要嚮外尋覓，進行心靈之旅。”

我不可以使用任何語言準確地嚮您描述當時的那種不可思議的能量與感受和經歷。

這是一個強烈而且震撼的警鐘，引導我與大家分享我最深刻的內心旅程，我相信是這個內在的聲音激勵我選擇《心靈之旅》作為我的英文書名。是的，從那一刻起，我知道我已經在我的高我的引導下以豐富多彩的方式體驗這場壯麗的人生冒險。

事實上，無論我的心靈想要我擁有什麼，祂都已經給了我。

否則，我無法獲得這個身體，無法參加這個深度挖掘之旅，無法蒙受智慧支持的機遇，也無法顯示真實自我的能力，更無法參與如此神奇的生命歷程。

當然，為了提昇自我的意識，每個人都有自己要走的路。願您發現自己內心的聲音！

懷著極大的愛和最深的感激之情，請分享您深刻的心靈旅程，以激勵他人覺悟與成長！

心靈之旅

長期以來，我們一直被教導嚮外面看。我們利用外在的快樂來逃避或避免面對內心的不安與不滿。我們被訓練要嚮外面看，感覺特別需要別人的認可，指望他人來拯救我們。我們忘記了我們才是自己的救世主。

當我們有勇氣走出舒適區，帶著信心的飛躍，踏上嚮內旅行的時候，您會發現指引的智慧就在您的心裡面。

以下是心靈之旅可能透露自己天才的屬性：

您真實的自我、力量、天賦、弱點、擔憂、能力、獨特性、問題、膽量、洞察力、計劃、信仰、真性情、彈性力、光明、信心、潛能力、奉獻、決心、領導力、開放性、足智多謀，意志力、自發性、熱情、慾望、創造力、明智、抵抗力、雄才大略、自我接納、胸懷大志、自我價值、堅忍不拔、童心未泯、自我寬恕、遠大抱負、自愛和內在天才。

當勇敢地嚮內心看，這是您獲得自我意識的方嚮，是開始正念生活的途徑。當您快樂地嚮內旅行時，內心會有意識地臣服並享受與您的靈魂聯繫。當您需要指導和得到洞察力時，很快，您就會體驗到獲得更高自我的頓悟時刻。當您對自己的決策充滿信心時，您知道可以發掘真正的潛能。

當您繼續走在這個內在的追求上時，您會發現更多真實的自我，是什麼讓您的靈魂微笑，您的激情是什麼。您將獲得發自內心的語言能力，以及真誠地愛和被愛的能力，與其他人分享上天賜予您的禮物。

當您持續內在旅行將點燃您的靈魂，而且引導您體驗到自我寬恕和自我療癒。當您有膽量地自我發現時，您就會獲得自我清晰和自我覺悟。當您堅持不懈地努力自我完善時，您就會獲得自我實現和自我掌控，然後您就會知道愛、靈感和力量來自內心。您會明白您真正的使命是什麼。

您認識到內心的喜悅、平靜、愛、創造力和富裕豐盛就在您周圍，您會理解到這是可以獲得自我實現。當您提高您的意識境界時，您就擺脫了自我精神的控制，以及您會在每個情況下看到善良的一面，然後您就不會被所謂的不愉快的人或情況所觸發。您希望別人怎麼對待您，您就怎麼對待別人，因為現在您知道我們是一體的。有了這些知識，您就十分樂意地幫助他人發揮最大的潛能。

沒有行動的言語就是毫無意義的，並且它們不會對我們的發展做出明智的貢獻，只有嚮內旅行與經驗才能促進我們的成長。

送給您心靈之旅的工具：靜默冥想

您的想法變成事實

有趣的夢 ♡

我站在門口，等待我的導師走進房間。當我環顧四周時，我發現這個空間的裝飾非常優雅，我可以感覺到房間非常漂亮。牆壁上充滿了豐富的橙色和金色裝飾，我完全被這個豪華的空間所吸引，幾乎被它的令人難以置信的典雅與正能量所迷住。

我的導師坐在他純白色的扶手椅上。我走進房間，坐在導師面前的地板上。奇怪的是，我覺得有必要把耳環摘下來，然後把它們放在裙子上。令人驚訝的是，我注意到擔心出現，“我可能會失去那些耳環。”

後來，我感覺到另一個想法流過，“沒什麼大不了的，只是小鑽石耳環而已。”

我的導師開始唱誦。突然，我懸浮在空中，隨後漂到天花板上，當我低頭往下看，我看到了這個精緻的房間裡擠滿了許多印度魅力的男人穿著五光十色服裝，與穿著色彩繽紛的奢

華紗麗的女人，我的思緒放飛且無法停止，這一時的著迷而忘記了和放棄了集中註意力，由於錯誤導致我失去了漂浮的能力.....

我重重地掉回到地上的座位。然後，我發現到鑽石耳環不見了。我伸出雙手在地板上摸索着尋找。一位印度女士過來遞給了我一杯茶，我隨意地將茶杯放在舞台邊緣上，我的導師坐的地方。

我意識到一個不尋常的想法閃過：“這個杯子沒有那麼重要，我需要找到我的鑽石耳環。”令我驚訝的是，當我注意到我的想法後，茶杯從舞台上掉了下來.....

我立刻行動用我時髦的印度裙子把水清理乾淨.....

這充滿活力的動作把我從這個非凡的夢境中帶了回來。

當我重溫這個有趣的夢時，一個十分權威並神聖的聲音打破了宁静的早晨：“您的思想會變成事實，要明智地選擇。”

這個深刻的信息激勵我密切關注我的想法與情感，因為它們總是體現在真實的生活中。

相信宇宙的安排

願這個故事激勵您愛惜與您偉大的父親在一起的每一刻，並且珍惜與您美麗家庭的愛和關係。

2010年12月，我收到來自中國的消息；我的父親中風了，他被送往醫院重症監護，而且失去了知覺。

我很震驚，立刻跪下嚮上帝祈禱，祈求救救我的父親。隨後，我每天都期望上帝改變這種情況。

可是幾週後，仍然沒有任何變化...

有一天，我對神靈說：“我在去年才開始重建我和父親的感情，因為我們之間的不友好關係，甚至沒有對話十多年了。現在，我嚮他保證，我會把我的中文書獻給他，以感謝他令我成為今天的我。他還沒看到我完成我的書，他不能死。上帝啊，請滿足我的願望，我相信您能拯救我的父親。我願意出家為尼，以換取他多幾個月生命。”

您看，我的小孩我在與上帝進行交易，當然沒有任何轉變，或者上帝對我的生活有更好的安排，我當時不太了解造物主是如何運作的...

還有，我就是這麼抵賴而且拒絕回中國探望我的父親，我期盼只要我不回中國，他哪裡也不能去。然而，三週後，當我坐飛機回家鄉時，父親卻轉移到了另一個世界...

父親過世後，我對上帝感到憤慨，對不公平的宇宙感到怨氣，我停止祈禱，停止冥想，停止寫作，心煩意亂的我開始尋找寺廟玩躲藏的遊戲。

在長達一年的沮喪和挫折中，一位朋友帶我去看了一位靈性導師，他的引導讓我想起了人生所學到的課程，但我已經遺忘了。當我深入內心觀察時，我覺悟到生活中所發生的一切都是有原因和教訓的；我發現我一直在壓抑童年時的憤怒。

我是對自己的人生負責，還是責怪別人或環境？

我是繼續悲傷與怨恨，還是願意原諒並且放下一切的憂鬱？

也許，上帝看到我的父親痛苦不堪，昏迷不醒，就幫助他擺脫了煎熬。為什麼我就看不到這個角度，感恩神實現了父親的願望呢？我沒有意識到如果我一直生氣，我不僅會給自己帶來苦楚，我也會成為一個不快樂的人，人生變得無趣且無意義，而我也會失去與另一個了不起的靈魂聯繫的絕佳機會。

最終，我理解到，當我緊握著憤怒和任何負面情緒時，我手裡就像拿著一塊燒紅的煤炭，想要把它投嚮他人；可是我是第一個被燒傷的人。在意識到這一點後，我選擇放下怨怒，選擇原諒自己，選擇以積極的態度繼續我的心靈旅程。

一個月後，父親出現在我的夢裡，他表示：“不要對神靈生氣。既然我這輩子幫不了您，所以我選擇了到另一邊去，現在我可以幫您完成您人生的使命。”

我驚訝與感動中醒來，我無法描述我從這體驗到了刻骨銘心而鼓舞人心的信息，同樣，這紀念性的事件永遠地改變了我對神靈的信任，且相信一切都在神聖的計劃中。

是的，我覺悟到最大的痛苦也是最大的禮物。現在，我吸取了經驗教訓。

父親，無論您在哪裡，我知道您的靈魂和我同在。

我愛您，感謝您成為我出色的父親，並祝福我動力與推動我前進。

療癒童年的創傷

我在內觀禪修中心進行30天的靜修課程

有一天，在我的靜修課上時，當我專注於呼吸，我覺察到我的心跳越來越快，感覺心臟區域就像花朵綻放的顫動。我擔心了一會兒，然後試著不去注意它，繼續專注於冥想。後來，我覺到頭頂有一種很強烈的顫抖，就像有東西在敲我的腦袋。我認為這很不尋常。但是我將漫遊的心轉移到呼吸上，而且注意感受空氣進出鼻子。

隨後，另一個事情吸引了我的集中力，我的耳朵嗡嗡作響，而這奇怪的聲音持續着，再也無法忽視這個異乎尋常的情況。我停止了冥想，好奇地問我的高我，發生了什麼事？一片寂靜，我知道徘徊的思維打斷了我的冥想過程...

第二天，午餐後，我在禪修中心後面的荒野裡健行，這是寒冷的冬天，周圍沒有人。我在樹林裡散步，思考着我的心靈追求。

在這森林漫步中，驚奇地，我聽到了一個男人輕柔的聲音，接著是一個小女孩歡快的咯咯笑聲.....我先是驚愕，然後嘲笑自己，這幾天接二連三發生這種荒誕的現象，難道是我的腦子有問題？這片荒野周圍沒有人！當我檢查自己的精神錯亂時，我明顯地聽到了一個男人充滿愛意的表達：

“您就是我眼裡的蘋果！”隨後那個小女孩樂觀而開心地笑了，她爽朗與暢快的笑聲在森林裡迴蕩不息。

在那難以形容的時刻，我的淚水不受控制地流了出來，我的心靈知道我就是那個小女孩，那個男人就是我的父親。令人難以置信的是，我被提昇到了另一個時空，我重溫了童年，我重新與我深愛的父親聯繫在一起。

在那永恆的時刻，我完全震驚，又說不出話，陷入了靜止，而感覺處於迷幻的狀態，且無法理解這個異乎尋常又蕩氣迴腸的發生 ...

終於，我恢復了意識，明白了所發生的事情，並領悟到我要接收的訊息是什麼。出乎意料的是，我覺悟到這個意義深遠的事件是為了幫助我治癒童年的創傷。

我是在一個不正常的家庭中長大，由於我的父親在我成長的過程中沒有表達出對我的愛，所以我錯誤地認為他不愛我。結果，我編造了一個悲慘的觀念：我不可愛、不值得、甚至是一個長期不快樂的人... 今天，我敬愛的父親希望我體驗不同的現實。最終，我在這種欣喜若狂的狀態下感受到了真正的愛；我開始重新評估我和親愛的父親的關係。

雖然我親愛的父親從來沒有用語言表達過他對我的愛，但我知道他盡力照顧我的安康。儘管我們家生活極度貧困，然而他還是省下每一分錢給我買上學的東西。雖然他不是一個完美的父親，但我承認他做了他認為最理想的事情來教育我。儘管他沒有像我所想像的那樣照顧我，然而他確實為我提供了棲身之所與食物填飽肚子。雖然他是個酒鬼，無意識地虐待自己的孩子，但我知道，我父親的內心深處是個溫柔的人。

尤其是今天，我對自己的靈魂契約有了意義深遠的領悟，今生，需要學習無條件的愛，這也是我選擇轉世到地球時和父親達成靈魂契約的原因。因此，我意識到與父親在一起的所有戲劇情況都是為了服務我更高的利益，並促使我對他人更加富有同情心且分享無條件的愛。有了這種認識，我選擇原諒父親的行為，而且釋放所有束縛我的故事和包袱和創傷。經過多年的不懈努力，我自信地知道我自己已經改變了與我深愛的父親的業力...

奇蹟的是，在我父親去世8年後，他注意到了我為突破而奮鬥的努力，因此，他精心策劃了這個驚喜，而且通過新的時間線來提昇我的心靈。除了嚮我傳遞語言無法表達的愛之外，他還給了我戰勝這個挑戰時刻的力量。

我衷心感謝這個獨特的訊息、以及這種療癒的影響和這種改變的能量。有了這些祝福，我將這份珍貴的愛銘刻在心，並慶幸自己已經治癒了「不值得」的傷口。

我分享這件事；目的是邀請您重新審視您的童年經歷，重新評價您成長的痛苦，重新評估您的家庭關係，且重新考慮什麼是服務於您更高利益的真正信念。同樣，回顧令人振奮的記憶並重寫一些您的「不幸」故事，以及賦予您靈魂崇高的力量。因為責備、憤怒、不寬恕、沮喪與痛苦情緒並不是豐富我們變革時期的基礎能量。

讓我們將痛苦視為契機

我們的疼痛是我們覺醒並擺脫痛苦的工具

您是否注意到，當您的身體經歷疼痛時，您會更專注於您的身體中出現的感覺？

您知道嗎，當您意識到身體的感覺時，您就踏上了通往當下的道路？當您更密切地註意且用無抗拒的方式留心地觀察感覺時，您可能正在進入純粹意識的狀態？

當您不斷地臣服時，您就溶解了身軀之疼痛，而且從痛苦中解脫出來。此外，當您接受苦痛並擁抱這種感覺時，您可能體驗到靈魂與宇宙的合一。

您看，疼痛是必要的，痛苦是引導，苦痛是工具，當您明智地使用這個工具時，您可以把疼痛變為祝福，也可以把痛苦改變成目的，為您的最大利益和更高的福澤服務。

同樣，人們正在經歷痛苦，這讓我們感覺到了疑問，大多數人開始提出明智而尖銳的問題。為什麼我們的現實會出現這樣的情況呢？為了治癒我們的身體，我們需要掌握什麼課程？人類什麼時候才能覺醒，認識到這個物慾橫流的世界與過度消費不再有利於人類的福祉和提昇我們的意識？

您看，提問讓人反覆思考，疑問令人尋找真實的答案，還有使到人仔細地研究真正的關鍵，並且大膽地說出事實的真相。

我的見解：

憂慮是必要的 – 它讓我們發現自我認知。

痛苦是必要的 – 它令我們專注自我意識的了解。

提問題是必要的 – 它促使我們去調查真實的敘述。

挖掘是必要的 – 它將我們從精神控制的遊戲中解放出來。

疾病是必要的 – 它迫使我們重新評估我們每天所吃的食物。

隔離是必要的 – 它給予我們充足的機會進行靈魂的反省。

失去是必要的 – 它讓我們有更多的機會去發現自我性格。

邪惡事件發生是必要的 – 它逼迫人類覺醒並尋求自我保護的道路。

挑戰是必要的 – 它使到我們尋找更好生活的解決方案。

尋求是必要的 – 它令我們能夠獨自思考為什麼會做出這些選擇。

覺醒是必要的 – 它引導我們追求痛苦的解脫方法。

自我反省是必要的 – 它激勵我們認識自己的真正價值。

反抗強權勢力是必要的 – 它展現了我們的反彈能力和不屈不撓的韌性。

我明智的朋友們，現在我們都看到了目前的情況是必要的，它是把人類從物質世界中拯救出來的工具。當我們學會接受地球母親的驚喜，而不是抗拒它或害怕未知時，我們可以將這些非凡的情況轉化為祝福。更重要的是，當我們在每個人、每個情況、每個環境都看到善良的狀況時，我們平和與慈愛的能量可以化解任何困難。

確實，我們最大的痛苦就是我們天大的禮物！讓我們視痛苦為動機！

信心

希望您能思考一下顯現的原理 🙏

當我們去一家高檔餐廳吃飯時，我們會坐在餐桌旁，點菜，然後等待美味的食物的到來。當然，我們心裡對廚師有信心，相信廚師會做出美味佳餚，也充分信任這頓飯會像我們所點的那樣。我們滿懷憧憬而耐心等待，哪怕是等候 20、30分鐘。我們不會橫衝直撞走進廚房，告訴廚師如何準備材料，或者命令廚師加快速度。我們對廚師有絕對的信賴。

多麼有趣而滑稽的是，當我們設定自己的生命意圖，並請求神靈幫助我們去實現人生的使命時，我們却没有耐心等待的心情。顯現一旦超過了我們渴望的時間線，我們就心念動搖與對神靈缺乏信心。我們甚至嚮神靈抱怨，為什麼我們所期望的好處還沒有到來。或者嚮神靈提出抗議，為什麼我們的願望與結果不同。最糟糕的是，我們在指示神靈以某種方式和時間交付我們所盼望的東西...

我在這裡只想說明顯現的原理。

為什麼我們對神靈却没有像對廚師那樣的絕對信任？

我請您思考，下一次，當您嚮神靈提出請求並希望獲得新的生活體驗時，可以使用在高級餐廳下訂單時的顯現原理 - 滿懷信心。

我聰明的朋友們，您看到這裡的比喻了嗎？當您嚮神靈提出一個願望時，神靈就像廚師一樣要上崗，他需要時間準備，收集所有的食材，制定令您胃口滿意的美味佳餚，然後精心策劃，為您帶來絕佳的機會去體驗轉變的人生。

所以，保持耐心，對神靈有完全信任，對您的靈魂充滿信心，滿懷憧憬且相信顯現的結果永遠會比您所想像的更好。

因為每次我們共同創造或在世界上顯現一些極為龐大而有紀念性的事情時，我們是在以多種的方式將我們的禮物回饋給造物主，並擴展宏偉宇宙的意識。

🙏 願您創造並顯現出誇耀宇宙的卓越里程碑 🙏

讓我們如鳳凰涅槃而在烈火重生

我們正在處於一個不同凡響的轉折時代，而且我們非常強大。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，陰謀集團不需要千方百計與搞盡腦汁地篡改我們的歷史、我們的時間線、我們的日曆、我們的食物、我們的水、我們的藥物、我們的空氣、我們的天氣、我們的音樂、我們的娛樂、我們的電力、我們的科技，以及修改我們古老的治療方法來改變我們的基因，喪盡天良地毒害我們並迫使我们生病。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，黑暗力量就不會費盡心思地在我們的食物和水中加入毒藥，而且花言巧語與恐嚇人們接受他們那些喪心病狂改良基因的化學品來侵害我們的健康。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，菁英們就不需要威逼利誘科學家和化學家策劃人們無法想像的愚弄陷阱，製造生化武器腐蝕與損害我們卓越不凡的人體裝置。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，全球主義者就沒有必要不顧一切且大費周章地密謀這些騙局來壓制人類意識並阻止我們的進化。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，邪惡勢力就不需要故意炮製出超乎常人想像的而天方夜譚的欺騙手段給我們洗腦，整蠱人類令人們覺得自己是無能為力的。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，罪惡的銀行家就沒有必要憑空創造天大的謊言，并且利用金錢遊戲來操縱我們的思想並主宰我們的生活。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，陰謀集團就不用篡改文明社會的歷史，也不用構造無中生有的軼事來偽造人類的根源。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，黑暗勢力就不需要深思熟慮地組織宗教，瘋狂地隱瞞和影響我們與上帝的靈性連結。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，菁英們就沒有必要無事生非和喪心病狂地做了這麼多的舉動引發了大規模毀滅性的戰爭，強迫且誘惑人類反覆地玩受害者的遊戲。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，腐敗的政府就不會利用主流媒體編造那些弥天大謊言來操控人類的意識與殘害我們的身心。

想一想，假如我們不是地球上最強大的生命，邪惡勢力就沒有必要運用深不可測的詭計和強權來分裂人類，而製造征服文明的遊戲。

但是您知道，無論他們怎麼嘗試，不管他們如何有組織地用難以想像的議程來減少人口，無論他們如何操縱深不可測和最宏大的奇異幻象來蒙蔽我們，不管他們認為他們是統治者可以改變人類的歷史。可是，他們的不擇手段的欺騙無法成功。他們罄竹難書的陰謀反得其所，而且正在推動着人類的成長和發展與全球大覺醒。

因為從出生起，我們就被給予了根本的生存技巧與必不可少的反彈能力，我們就被賦予了自我修復的關鍵來恢復我們的身體，我們被賜給了克服挑戰的能量來取得重生，我們被編碼了智慧的源泉來反敗為勝，我們被恩賜了神奇的力量而能夠戰勝每一個危機的難題，并且扭轉乾坤！

因此，我們是可以將任何事物轉化為光明和提昇我們的靈魂。所以朋友們，我們志在必勝，要對人類充滿信心，且堅信沒有什麼可以摧毀我們，沒有什麼可以傷害我們，沒有什麼可以阻止即將發生的事情！

是的，從絕對的黑暗走嚮絕對的光明，對人類來說是一個令人難以置信的里程碑，毫無疑問，您現在可以看到而相信我們是多麼強大的存在。

明智的靈魂，人類正處於轉變的挑戰時刻，作為引路者，星際種子，光之工作者，光明的勇士，數碼的戰士，現在提昇意識之光，維持我們積極的能量場比以往任何時候都更加重要，因我們是成為希望的燈塔和勝利的祝福的工作者。

讓我們如鳳凰涅槃，在烈火重生而輝煌燦爛

解碼大腦設計方程式

高我的提醒：

當我選擇擁有這個身體，來到這個地球上體驗生活的時候，我就像一台全新的超級電腦，空白！一無所有！

然後，我的父親、母親、兄弟、姊妹、祖先、老師、親戚、朋友、同學、同事、社區、社會、電視、書籍、音樂、電影 都自願地成為了我的萬能電腦方程式設計師。在成長的過程中，我不知不覺地讓那些程式設計師灌輸了我負面情緒，天真無知地讓他們用沒有利益於健康的思想污染了我的心靈，錯誤地允許了病毒在我的腦內生存。然而，這種無意識改變了我的生命，它讓我失去了簡單的快樂。

最後，我尋求變革...

自從踏上這段靈性追求和發現之旅以來，在過去的 16 年裡，我理解到所有這些精神控制方程式不再為我的學習、成長和進化服務。確實，是時候放手、釋放、刪除所有那些舊程序了，這樣我才能回到快樂、愛與和平的自然心態。

當然，更輕鬆的心靈才能經歷探索和冒險之道：

我領悟到，身體更輕！意識更輕！情緒更輕！心靈更輕才可以去成就光之旅！

無論如何，我還是非常感謝那些程式設計師，他們推動了我尋求光明之路，他們幫助了我意識到哪些方程式不再為我的更高利益服務，以及啟蒙我能做些什麼來刪除所有無用的程序，而且懂得掌管自己的大腦。

願您的靈魂滋潤您健康所需要的營養，塑造您的性格，並協助您閃耀您偉大的光芒！

別忘了，您是個強大的程式設計師，我知道您能做到！

讓我們來玩勝利的遊戲吧!

今天，與您分享我心靈的覺醒

2014年，是我成長的一個重大轉折點，許多深刻的經歷和教訓永遠改變了我的人生。

這是我的覺悟，“別再玩受害者的遊戲”。

“一切的發生都是有積極的理由！”當我真正相信這一點時，我就將自己被精神控制遊戲中解放出來，從而獲得更深層的自我認識。此外，祂讓我對宇宙的處於感激之情，因為祂總是知道對我來說最好的事情就是學習和擴展意識。

此時此刻您可能不同意我的觀點，您可能會說我怎麼能做出這麼大膽的言論，您可能會質疑我為什麼有這樣的信念。請繼續閱讀...

很多人都知道，當您們踏上這個覺醒的旅程時，您們會震驚地發現人類是如何長期被欺騙與誤導的。當您走進深層的兔子洞時，您會不相信我們所吃的食物和我們所被詐騙的事情，當您發現陰謀集團設計所有這些騙局來奴役人類的事實時，您的靈魂將堅持採取正義行動並為真理挺身而出。

我的旅程就是這樣開始的...

當我了解到吃動物和用合成產品是會讓惡人將我們編程為沒有同情心並在身體中製造焦慮時，我選擇為了良心而自律且停止吃肉。

當我發現到陰謀集團故意在我們的日常食物中添加化學物質與毒品時，它使到我擔心我所攝取的東西會傷害我的身體，但是引導我發掘了健康的飲食。

當我得知全球主義者有計劃減少人口的黑暗議程時，我感到憤怒，並責問上帝為什麼允許這些邪惡的秘密謀劃。

當我發現到欺詐的銀行並沒有借給我們任何實體的錢來購買房子時，而只是一個數字遊戲。這促使我採取行動上法庭對抗銀行體制。

當我明白到腐敗的政權故意利用權力建立一個控制人類的系統時，我義憤填膺並在網路上質疑強權與加入了抗議運動。

當我清楚到黑暗力量有計劃地改變我們的意識和基因時，我充滿恐懼而陷入了沮喪，對宇宙申訴異議，當我們在這些操縱與令人難以置信的生活條件下，人類如何能夠蓬勃而繁榮地發展.....

於是，我開始玩受害者遊戲，指責控制系統，怨恨周遭發生的一切。另外，我對偉大的創造者允許這些邪惡的騙局發生在人類身上感到憤憤不平。所有的挫敗、失望和痛苦導致我的能量場萎縮了，我十分無助，我失去了理智。因此，我的混亂與絕望情緒使到能量振動是處於低的狀態，這引發了病痛多年...

最後，透過長時間的冥想和靈魂的反省，我有了難以形容的自我領悟：

憂鬱與疾病是我一生中所發生的最好的恩典！

我這麼說並不是開玩笑，或是對這種錯綜複雜的變更經驗不誠實，也不是為了讓自己感覺良好而夸大。因為我的收穫遠遠超出了我的想像！

假如我沒有踏上這段發現之旅，我仍然會執著於物慾橫流的世界，陷入焦慮、渴望、玩消費主義者的遊戲。

假如我沒有踏上這段發現之旅，我仍然會攝取糖、基因改造食物、加工食品或死的食物。現在，我學會了每次都看標籤，如果我不能發音或不知道它是什麼，哪我就不吃。

假如我不走上這段發現之旅，我將繼續做一個無能為力的人，惶恐不安，渴望神降臨人間，將我從邪惡中拯救出來。

假如我沒有踏上這段發現之旅，我就不會經歷憂鬱與疾病，我就不會感受身體上有自我治愈的能力，也不會獲得有關自然營養和治療方法的知識。

假如我沒有踏上這段發現之旅，我不會得悉銀行、法院、政府系統都在相互勾結並欺騙人類；我仍然會愚昧地生活在泡沫中。然而，那些非法系統就是為了推動我走上這條覺醒之路的。

假如我沒有踏上這段發現之旅，我將無法培養自我接納與堅韌不拔的能力，從而從這些生活的挑戰中取得勝利。

假如我沒有踏上這段發現之旅，我仍然相信有組織的宗教灌輸，而且渴望上帝用魔杖消滅哪些邪惡勢力。

假如我沒有踏上這段發現之旅，我就不知道如何走內心之旅，如何和自己的靈魂連結。我不會覺悟到我是一個強大的生命，並且注定要在地球上與宇宙共同創造一些宏偉的事物。

不可否認，我失去了理智；也失去了自大的我！是的，空的心靈肯定是更輕盈的身體，也能獲得更多的新事物，還讓它蘊含更多的智慧。誠然，停留在受害者的情緒上只會讓我處於無能為力的狀態，當我真正擁抱一切事務是有目的時，我在體驗新的現實。

肯定的，“一切的發生都是有積極的理由！”現在，我已經進化成了一個更輕鬆的靈魂，我可以清楚地理解什麼方程式在運行我的超級大腦，我可以擺脫所有不再為我的更高利益服務的事情與積累。

是的，這是一個悖論，當潛意識判斷這種經歷是不好的而充當受害者時，且邀請更多這樣的經驗來維持受害者的身分。直到我提高我的意識並關注我的內心世界，自我認識到我是神靈，而選擇在這裡與宇宙共同創造一些神奇的東西。當我對我所製造的東西承擔全部責任時，我就可以解散所有精神枷鎖的控製程序並停止玩受害者遊戲。

因此，我不再責怪或侮辱偉大造物主讓我經歷困難，因為偉大造物主不會創造任何無用的東西，每一種情況發生都是為了提昇我的意識，當我真正相信一切都是祝福時，我阻止同樣的無意義的情況再次降臨。

我發現挑戰事件發生在我的道路上，這意味著宇宙知道我已經準備好學習更多並且有能力承擔更多的責任。此外，這意味著我能夠體驗到更豐富多彩的生活，這有助於我擴展我的意識。確實，我不是來玩小遊戲的！讓所有這些教訓增強我的能量光芒！

我非常感謝這次令人難以想像的覺醒之旅，這些幫助了我掌握自我意識、自我發掘、自我覺悟、自我進化和自愛。

誠實地，我愛自己的每一個方面，每天透過每一次經歷繼續學習和成長。因為我知道心靈的目的是收集所有的經歷與體驗去提昇意識，靈魂和您們一樣都是一個偉大的存在。

更重要的是，我們只是外在世界的鏡子反映，我們在別人身上看到的東西也在我們的身上出現，無論是批評、仇恨、自私、優越、責怪他人、自我陶醉、受害者心態、被遺棄問題或恐懼。因此，在地球上不可或缺並需要精通的學問是真正接受自己和他人。

毫無疑問，我在每個課程中都清楚地看到了祝福和恩典，您在您的旅程中看到了嗎？

療愈的體驗

我坐在教堂的前排，冥想，祈禱，我嚮所有無限的智慧敞開我的心和靈魂。

一個念頭湧入我的內心，然後我對無限的神靈說：

“我在攀岩和山路徒步面對一些挑戰，當我面臨著膝蓋疼痛的時候，我怎樣才能在塞多納安全地冒險呢？”

“當我爬山有困難的時候，怎麼能有一段精彩的旅程呢？”

當我表達對徒步旅行最深的恐懼時，我感覺到有一個呼喚，告訴我把腳滑進教堂中心的腳印中。

於是，我按照指示從椅子上滑下來，赤腳踩在腳印上。我坐在地板上，表達了我對這些信息和見解的感激之情，然後我感到一種強烈的感覺從我的頭頂下降到我的身體，嚮下移動到我的腳趾。當那股不可思議的能量充滿在我的腳上，然後從下一直移動到我的頭上時，我感到強烈的力量滲透到我的整個生命中。

我無法用言語來解釋從我內心昇起的難以形容的情感和深刻的感覺穿過我的身體，我只是尊敬地坐著，觀察著這種充滿活力的振動，這種迷人的頻率和這種神奇的能量。

淚水不受控制地流下眼眶，久久無法停止哭泣。

在那永恆的時刻，我感受到與神靈的聯繫並體驗到無條件的愛。

在那漩渦能量場中，我感到非同尋常的感覺，膝蓋溫暖起來，我知道我被治癒了。

我對所有偉大的智慧者表示無限的感激，我明白到神靈的祝福促使我在塞多納體驗了非凡的冒險和無痛的爬山旅程。

這個是在美國教堂裡所發生的神奇的治疗經驗，將會深深影響我與神靈的聯結和關係，我領悟到了是我的無條件的接受與相信，為我帶來了這次畢生難忘的經驗。

我明智的朋友們，願您跟隨自己的心，體驗療愈

願您學會成為您心靈最好的朋友

這幾年我學到的一些東西，我覺得值得跟大家分享。在接下來的兩年裡，這將不再是一個人儲存了多少錢，或是一個人儲積了多少食物和水來幫助他們度過這個充滿挑戰的時期。而絕對重要的是我們的心態支持我們克服各種困難。

我們的心態告訴我們如何在即將到來的困難時期可以健康發展，正是我們的心態讓希望永存。而我們的心態繼續支持我們的信念：一切都會好起來的。正是我們的心態令我們相信所有人的本性是善良的，而祈禱新的黃金時代降臨。

當我們保持正念時，我們會發現這個世界上的一切都不是永恆的，都有結束的時候。當我們保持正念時，我們就會富有同情心，並且會因這種意識轉變而受到祝福。為了致力收穫正念，我們必須每時每刻都練習集注力來守護自己的思想。

那麼，我們該如何開始培養正念的思維以及如何擺脫無意識的遊戲呢？

冥想是我所知道的一條道路，我想分享一些冥想技巧，是它幫助我超越無意識的遊戲。

許多人都知道冥想是有益於整體身體健康並釋放壓力。

今天想特別分享一下冥想對心靈和靈魂的價值。

冥想是讓我擺脫無意識的喋喋不休的唯一工具。當我冥想時，它會幫助我達到安靜；透過觀察自己的思想，一個人能夠安定心靈，從而帶來內心的平靜與外在的和諧。

是的，一開始，需要很長時間和大量的努力才能理解為什麼我是自己思想的見證者，而不是對情緒與感覺做出反應。有的時候，我的思緒似乎永遠無法平靜。

進行冥想的主要好處之一是控制自己的思想 -- 對於那些從未嘗試過的人來說聽起來很容易，但我嚮您保證清空思想並控制思維，令到大腦長時間沒有思緒進入，而掌握念頭是您將要面對的最困難的練習之一。

當您明白這一點時，開始冥想先持續幾分鐘，然後持續更長的時間，直到兩三分鐘過去，一些非常奇妙的事情就會發生。每次當您達到自然狀態時，您就會開始自動放棄那些不再為您服務的想法，並與您內心的平靜連結。

當我們進入這個空間時，每次我們很快就會毫不費力地獲得我們固有的力量且獲得我們每個人所擁有的智慧！如果您願意的話，連結我們的更高自我。

有時，當我們禪修時，沒有出現任何殊勝或深奧的指導。我們認為我們所做的事情是浪費時間，或者這不是一個好的冥想技巧。但是事實並非如此。

練習冥想的主要目的是訓練心靈，而且透過這樣做來創造平衡的心靈並停止無意識的喋喋不休，從而讓我們獲得當下的力量。

在冥想過程中，當念頭升起時，無論您如何努力，它們都會升起，讓它們自然進來，讓它們自然出去，不要去處理它們。回到您的呼吸上。我們必須認識到我們不是我們的無意識，我們必須保持平靜的狀態。

請記住，訓練思想需要大量的耐心和練習，但很快您就會看到結果，這是走出無意識的遊戲並幫助我們活在當下的鑰匙。

冥想可以培養情緒的穩定性。比如說，如果有人說了一些讓您不高興的話，在您冥想之前，您會發現那個人的話會一遍又一遍地出現，您的大腦忙碌了，思前想後使用什麼話來反駁那個人。

我了解到，當我處於那種情緒狀態時，我會有意識地呼吸並觀察我的身體感覺，這使我能夠停止無意識的喋喋不休！

現在，我想分享一個非常簡單的冥想技巧，集中於呼吸，感覺呼吸自然從您的鼻子進入，從您的鼻子出去。將注意力集中在鼻孔下方和上唇上方的三角形區域，感受空氣穿過這個小區域。

保持您的頭腦安靜，如果一個想法進入您的頭腦，不要分析它，不要評判它，只是接受它，只要意識到您的頭腦正在思考，然後回到您的自然呼吸上。

做一個觀察者，保持冷靜、耐心、堅定，並以平和的態度對待任何事情。當您每時每刻都在有意識地自然呼吸時，您就在冥想。要記住的一件事是，冥想姿勢沒有正確或錯誤之分，但是，保持背部與頸部伸直，這將有助於連接到更高自我的源頭。

每次您有一個想法時，您都需要有意識地回到您的呼吸——盡力正常呼吸。永遠不要控制您的呼吸，這樣做您會繼續清空頭腦。假如您發現自己無法停止思緒，那時候您應該要有意識地深呼吸。

保持清醒和平靜。您會感覺到您的意識發生了轉變，您的思緒會停止一秒鐘，然後一會兒。這是不受控制的無意識結束的開始。

如果您想開始練習，我建議您冥想從 10 到 15 分鐘開始，或多或少，但適合您，每天兩次。當您堅持不懈時，您會感覺到思想之間的差距越來越大。您會體驗到一顆安靜的心，然後您會聽到智慧的聲音出現，正如有些人所說的，“上帝說話”或“靈魂的聲音”。

您應該盡可能地練習這一點；很快您就會意識到您有意志力讓您的頭腦安靜下來。請記住，您永遠無法完全停止所有的思想。

是的，當您祈禱時，您正在尋求上帝的指導，當您冥想和保持平靜思緒時，您是在臣服而且留心地聽上帝說話。

每天繼續冥想將使我們更深入地了解周圍的一切事物生起與消失的事實，以及您最終將對一切眾生產生同情心和慈悲心。

此外，您可以成為任何情況或情緒的見證人。只有這樣，您才能無所畏懼地生活，擺脫心理遊戲。還有我們的思想是我們的好朋友，也是我們最大的敵人。請記住，每次冥想時，您都在與世界分享愛的能量，我相信您有能力做出明智的選擇。

願您學會成為您心靈最好的朋友！

當您的心靈健康時，您的身體會更健康！

有益身心的冥想

您有沒有想過，當您面對充滿挑戰的情況，或遇到非常難相處的人，或在生活中面臨障礙時，您所經歷的憤怒、恐懼、擔憂、沮喪、評判、失望、怨恨、不健康的想法等情緒，然而，所有這些負面情緒最終都跑去了哪裡？難道那些不益心智的情緒在一夜之間就消失了嗎？

很遺憾地告訴您，所有這些負面情緒並沒有在睡眠中消失。相反，它們儲存在我們的心靈、漫游在我們的細胞之中，並污染了我們的人體。而我們的身體本應是我們純潔的殿堂。

如果我們每天不清理自己的精神狀態，那些不和諧的情緒最終會轉化為疾病且威脅我們的生活。

是的，我們接受了主流媒體觀念的灌輸，養成了每月去SPA的心態，做臉部護理來清潔外表。但社會却忽略了教導我們如何照顧我們的內在福祉和心理健康。

我問您是否認為可以忽視我們內心的快樂嗎？

我期望與您分享，每天冥想能够清理不需要的情緒，消除不愉快的劇本，釋放戲劇性的創傷，而且冥想是我們進行心靈之旅和建立平衡生活的最佳工具。

⊕ 以下是我在過去 16 年冥想中體驗到的一些收穫：

冥想幫助我獲得自我意識。

冥想幫助我停止無意識的內在獨白。

冥想幫助我打斷那些自動的思維回饋機制。

冥想幫助我辨識習慣性的抵抗狀態。

冥想幫助我釋放負面的情緒。

冥想幫助我拋棄不受控制的恐懼模式。

冥想幫助我釋放不友善的想法。

冥想幫助我化解憂慮的態度。

冥想幫助我放棄阻礙且不支持我成長的行為。

冥想幫助我停止自動反應的程式。

冥想幫助我減輕身體的疼痛。

冥想幫助我解脫心靈的痛苦。

冥想幫助我認識到哪些情緒不再為我的更高利益服務。

冥想幫助我創造了更新的思考模式。

冥想幫助我從不同的角度體驗生活。

冥想幫助我進入平靜的心態。

冥想幫助我將意識提昇到一個明晰的層次。

冥想幫助我過正念生活，而且熟悉我的靈魂選擇。

最重要的是，冥想幫助我心靈之旅並了解自己，也使我能夠完全臣服於更高的意願。

我明智的朋友們，我邀請您們花時間靜思，且利用冥想作為將身體從束縛中解放出來，
以及用於掙脫心靈枷鎖的重要工具。

臣服

我邀請您來一趟關於冥想的討論：

您認為冥想是指頭腦清醒、沒有潛意識的思維嗎？

您認為冥想是為了建立一個專注的大腦嗎？

您認為冥想是為了釋放負面情緒嗎？

您認為冥想是為了從宇宙中獲得洞察力嗎？

您認為冥想是為了達到專一的意識嗎？

您認為冥想是為了顯現東西嗎？

您認為冥想就是清空所有的想法嗎？

您認為冥想是為了創造神秘力的體驗嗎？

您認為冥想是為了獲得超自然的力量嗎？

您認為冥想是關於自律和自我接納嗎？

您認為冥想是與您的靈魂連結並尋求答案嗎？

您認為冥想就是走進沉默並聆聽上帝的聲音嗎？

這上面的一切都是，還有更多...

我提出這個想法供您思考：

冥想的主要目的是打斷我們的習慣性思維模式，將自我意識從持續的自我造成的常規牢籠中打破，並讓大智慧引導我們找到新的機會，共同為新的生活創造體驗。

在過去的16年裡，我跟隨了許多著名的靈性導師，嚮他們學習，但我的錯誤意識讓我相信冥想就是顯化事物或從宇宙中獲取到一些東西...

我忘記了這是心靈的旅程，我忘記了宇宙想要我得到的，祂已經給了我，而我擁有一切。

今天，我終於覺悟到冥想就是徹底地臣服。而且，沒有渴望，沒有反應，沒有抵抗，沒有判斷，沒有需要弄清楚，沒有對特定結果的執著，只是放鬆，成為一個觀察者，並相信宇宙的奇蹟。我意識到所有這些療癒的經歷和奇蹟都是通過平靜且臣服而發生的。

為什麼冥想

健康的身體、健康的心靈、健康的靈魂

冥想可以停止重複的思維模式,

冥想可以阻止消極的想法,

冥想可以停止戲劇電影重播,

冥想可以阻止業力之輪的旋轉,

冥想可以停止身體體驗的苦痛,

冥想可以阻止大腦陷入憂慮裡,

冥想可以消除內心的恐懼,

冥想可以阻止不良情緒的蔓延,

冥想可以停止娛樂猴子般的思維,

冥想可以阻止恐慌的投射,
冥想可以停止無法控制的自我評價,
冥想可以阻止全自動式的思慮,
冥想可以停止自我批評的信念,
冥想可以停止過度思考,
冥想可以阻止對改變的抵制,
冥想可以停止心理戰爭,
冥想可以阻止消極的自言自語,
冥想可以停止任何不被支持的信念,
冥想可以阻止陷入心理遊戲,
冥想可以消除對更高自我指導的懷疑和不信任,
冥想可以讓您不再需要弄清楚一切, 充滿自信地讓大自然主宰,

我分享冥想的好處是讓您深入思考而且融入這個和平的世界裡。

我們為什麼不冥想

當我在2008年啟動第一次冥想之旅時, 我很幸運地體驗了無數非凡的洞悉力和獲得了許多神秘的療癒力量。因此, 有一段時間, 我每天在冥想的時候, 都在設定意圖, 祈禱, 盼望這些奇蹟再次發生。

然而，有時什麼事也沒有發生，我變得失望，並感到負面情緒的集結。我沒有意識到，正是我的渴望、沮喪和無建設性的情緒阻止了我的嚮內旅行與我的心靈溝通。

直接地說真實的話，我停止了冥想有一段時間。

今天，在冥想過程中，我領悟到，在我的探索之旅中，每一個挑戰都是由我一手造成的，而不是局外人。

這裡的矛盾悖論是；當我極力推動事情不沿著宇宙的時間線發生時，什麼偉大的覺悟都是難以實現的。

然而，如果我表現出耐心，平靜，且順其自然，並充滿愛心地接受一切，無窮無限的宇宙就會帶給我靈感，指導和洞察力，以及支持我充分發揮自己的潛能。

我們生活在一個復興的時代。大家都知道冥想是提高意識力、培養專注力、發展正念、促進內心平靜、提昇自我認識、更新正能量、豐富自我發展、增加快樂生活的方法。更重要的是我們擺脫心理遊戲的重要工具，也是與我們的靈魂和神聖力量建立更深層的內在聯繫的關鍵途徑。

🌀 儘管無數人已經了解到冥想的好處，然而，每天花時間冥想的人並不多。為什麼？

因為：

生活太忙碌，抽不出時間？

沒有經歷到其他人描述的結果？

很無聊，沒有什麼奇怪現象發生？

沒有感覺到創意的思維或者足智多謀的安排？

沒有發現到宇宙恩賜任何洞察力與智慧？

感覺不到與心和高我的連結？

沒有體驗到神聖的靈感或神奇的力量觸動？

這些是人們嚮我所表達的一些藉口。我很抱歉，我的朋友們，不知何故，我們被誤導了，或者誤解了冥想是什麼 -- 它是把我們從精神的操縱中解放出來。

因為冥想可以幫助我們打斷自動化思考模式與負面情緒的控制，也可以我們讓辨識出哪些過去的故事主宰著我們的精神狀態，同時當我們反思自己的感受時，對自己是誰有更深入的了解。然後我們就可以留意自己的行為，停止對任何挑戰情況做出習慣性的反應，並利用我們自己的腦力來改變不積極的情況。因此，所有這些自我實現和奇蹟都是我們心靈解放之後的產物。

覺醒的朋友們，為了您們的自我意識與心靈解放，請每天冥想30分鐘，當您們耐心練習時，日積月聚下您們會看到比您們更驚訝的結果。

的確，我練習內觀禪修已經有16年了。很多人問我為什麼每年堅持參加10天的靜修課程，我的回答是：外面有很多不同的禪修技巧，可是我發現內觀對我來說是最有幫助的。透過這種冥想方法，我獲得了驚人的療癒能量，而且在過去的 16 年裡，我經歷了許多奇蹟。

對我來說，神學、秘教、信仰、祈禱和冥想都是實踐信仰中的一部分，以及它使我們能夠利用這種積極的能量在追求提高意識與內心平靜的過程中創造奇蹟。此外，每一種練習都只是一張許可證，當我們對神聖力量和共同創造有信心時，無限的宇宙就會給我們帶來難以置信的祝福。

聰明的朋友，願您們的內心之旅充滿驚喜與奇蹟！

禁足社群媒體

在2023年期間，我花了很多時間遠離社群媒體，對科技進行禁足整整一年。我利用社群媒體的靜默時間進行自我反省和冥想。

每次我嚮內心走，我發現我喜歡獨處，我喜歡安靜，我喜歡一個人坐在房間裡讀勵志書，我喜歡在森林裡散步，與大地母親交談。最重要的是，我享受真實且忠於我的靈魂，並喜歡與健康的心靈伴侶一起滋養我的靈魂。

來到了2024年，我不需要社會來證實我是誰。我知道我的自我價值來自於我與心靈的關係以及我的精神擴展，而不是來自同伴的認可或社會的接納。

是的，過去38年我一直在玩取悅別人的遊戲來獲得別人的認同，現在我認識到自我欣賞比社會的認可更重要，我甚至懶得去玩人氣的遊戲。

當然，靜默教會了我許多事情，最大的收获是滿足於感受內心的平靜、喜悅和自愛，而這種滿足只能在我自己內心所產生。

如今，我敢於繼續進行內在的旅程，認識自己，並且允許神聖的力量引導我完成這個宏偉的發掘之旅。

無疑地，當我獨自一人在靜默中時，我感受到了神聖宇宙的愛與美。所以我選擇仍然在社群媒體停止發佈貼文，利用這段時間冥想和享受內心的平靜，以及透過這種方式持續地進行心靈之旅。

我相信當我們花時間發掘自我與培育自我的靈魂時，高我將引導我們積極地嚮前走，而且用祝福之光照亮我們這個令人難以置信的冒險！

您用什麼來養育您的心靈

上個月，當我在大自然中步行並在海灘散步時，我發現了一些非常令人震驚的事情。

我看到很多人每時每刻在低頭看着手機，在紅綠燈中過馬路時，在地鐵月台和火車內時，在海灘上和小孩玩耍時，在大自然中與狗散步時，在即使他們在開車時、在餐廳和朋友一起吃飯時...

我意識到有些人往往忽視周圍的環境，只生活在他們的小螢幕裡，滿足於想像中的世界...

我們的人際關係哪去了？我們有意義的談話哪去了？

人與人之間的身體連結哪去了？我們友善關懷的心哪去了？

我們的注意力何時與我們的心智結合？什麼時候才是我們心與靈魂相連的時刻？

什麼時候才是受刺激的頭腦的靜默期？為什麼我們要限制自己關心他人福祉的能力？

你知道嗎，我們的同情心會隨著我們插電時間的延長而減弱？

我們是否願意讓科技成為我們體驗現實生活的焦點？我們是否願意讓社群媒體控制我們的靈魂？

以下是我對使用電話與社群媒體的看法。

我知道我可能會有批評的語氣，但是我覺得由於社群媒體和科技像毒品一樣令人上癮，人與人之間對話和聯繫的藝術正在逐漸地消失。

所以明智的朋友們，請注意您使用社交媒體的時間，請注意您的家人和人際關係，請注意您的心理健康，請注意您的內在渴望，請注意您與宇宙的聯繫，請注意您內心的指引。

是時候停止讓社群媒體決定、主導、統治、操縱、影響和衝擊您的靈性體驗與主宰您的生活。

覺醒的朋友們，我們來這世界是為了啟發和改變這個遊樂場。

戒掉社交媒體的毒癮

2024年就在這裡。我看著過去發生的各種各樣的事情，我看著在2023年完成了什麼，我看著在2024年裡想要什麼樣的經歷，我看著渴望為人類貢獻什麼樣的價值，我看著靈魂嚮往在此時間軸中建立什麼樣的現實。

我認識到我有一長串我希望參與並產生影響力的事情，但我也留意到我在社交媒體上使用了大量的時間，這降低了我的工作效率而且破壞了我的生活。

是的，我沒有注意到自己有多麼上癮，也沒有留心到自己在社交媒體上花了多少時間。

是的，我沒有警覺到有多長時間被無意識地洗刷視頻、例行檢查其他人的消息以及回覆帖子所佔用與消耗 -- 所有這些都妨碍了我的工作。

是的，我沒有留心到長時間接觸社交媒體，這讓我接受了虛擬架構的操縱，而虛擬世界缺乏提供我的內心興趣與心靈糧食。

是的，我沒有警惕到假如我不掌管自己的時間，其他人就會掌控。

是的，我沒有留意到這種幹擾會影響我的學習、閱讀、寫作、冥想和創作有意義的文章。

有了這些認識，我選擇對自己的時間負責，我選擇接受 28 天的挑戰，我選擇停止在社交媒體上發帖，我選擇放棄這個毒癮，我選擇沉默與冥想，讓我的時間變得更有建設性和生產力。

我的28天挑戰從明天開始，我相信這個平靜的時間將幫助我經歷一個新的開始、新的週期、新的想法、新的安排、新的憧憬、新的洞察、新的視角和新的現實。

我的時間集中於

致力於改變我的情緒和心理健康

致力於提昇自我表達和自我接納的能力

致力於與心靈建立健康的關係

致力於掌握自然營養和治療技術

致力於優先考慮做讓我的靈魂感到高興的事情

肯定的, 我致力於提昇和改變自己, 以便更好地為人類的最大利益而服務。

對於所有的真理維護者、自由思想者與數碼戰士, 我懷著愛和感激之情, 感謝您們為人類無私的服務與所做的貢獻。但請優先考慮自己的時間和目標來豐富您的旅程與支持健康的身體, 以及為您的家庭增加價值而且快樂的生活。

♥ 選擇 ♥

♥ 我選擇在這個美好的時刻來到地球

♥ 我選擇永遠保持快樂

♥ 我選擇活在一個仁慈的世界中

♥ 我選擇尋找和進入與我生活有共同點的人, 慶祝我們的相似之處, 並尊重我們的差異

♥ 我選擇相信這一生不是輕描淡寫的, 而是擁有最崇高的目標

♥ 我選擇伸出援手幫助他人, 因為我知道是有所得益的, 儘管我可能永遠不會見證結果

♥ 我選擇追求正義的生活而且活得充實

♥ 我選擇相信我們來到這世界都是有目的, 一個很棒的目的

♥ 我選擇的朋友會以歡樂和愛心支持我, 並為我提供機會為他們做同樣的事情

♥ 我選擇在日常經驗中探索真實生活的意義

♥ 我選擇歡迎大眾與人生的教訓

♥ 我選擇對自己和宇宙充滿信心

♥ 我選擇永遠愛自己與一切眾生

♥ 我靈魂的祈禱

♥ 願眾生平安和幸福 ♥

解碼矩陣

堅持自治權 ♥

我們看著獨裁政權在食物中噴灑化學物質，利用染色料、防腐劑、添加劑、色素毒害我們的身體，但我們卻盲目地接受了。

我們目睹了當局使用基因改造生物，而且令人難以置信地放進我們的日常食物中，但我們沒有抵擋。

我們看到了化學家扯謊，且喪盡天良地將毒素隱藏在殺蟲劑，除草劑和在我們的食物中，但我們沒有抗拒。

我們看著製藥專家添加有害的化學物質在我們的營養品，並將其推入我們的日常消費中，這使身體不健康，但我們沒有抵制。

我們目睹了科學家明知故犯地使用藥物去損害我們的身體，雖然我們看著他們支付罰款，知道他們給我們的藥物會殺死我們，但我們沒有抗議。

我們看到了生物學家藥物生產了難以想像的毒性與毒素，而將其放入我們的藥品和日常用品中，但我們沒有抵抗。

我們親眼目睹了獨裁暴君撒下弥天大謊言，強行嚮我們的體內注射有毒的疫苗，並且慘無人道地造成了世界各地數百萬人口死亡與永久傷害，但我們沒有採取憤慨的立場和拒絕參與。

我們看著這些喪心病狂的機構將汞、砷、鎘、重金屬噴灑在我們的空氣中、土壤中、供水系統中，但我們沒有反抗。

我們看到了科學家開發輻射在 Wi-Fi、手機、電力塔、微波爐的各個層面上，這些輻射會導致我們生病，但我們沒有駁斥。

我們目睹了政府官員為了特殊利益而明目張膽地說謊、偷竊、掠奪、強暴經濟體系，但我們沒有控告。

我們看著銀行的黑手黨與企業家為了謀取利益而篡奪、並大膽放肆地破壞金融結構，但我們沒有責備。

由於我們沒有採取行動提出異議或表達憤怒，也沒有批評或指責、抱怨或抗拒、控告或抵抗，而這種沉默卻無形中鼓勵了陰謀集團以此為契機，費盡腦筋地建造了一個不可思議的監獄矩陣來劫持人們。

那些沉默的順從也無形地變成了我們同意他們傷天害理的奴隸統治制，變成了我們允許他們喪心病狂的剝削，變成了我們容忍他們心腸歹毒的欺凌，變成了我們接受了他們喪盡天良的宰割，變成了我們任由他們滅絕人性的踐踏。以及我們的沉默變成了他們認為是我們許可他們屠殺我們的，也同樣認同邪惡勢力難以想像的黑暗議程。

覺醒的朋友們，讓我們成為為人民服務的榜樣，用行動去排斥與反抗強權勢力。讓我們成為引導者並帶領人們走出這個監獄矩陣。是的，我們不再保持沉默，或同意或支持陰謀集團利用這個苦思積慮的矩陣來傷害我們的身體和健康。

明智的朋友們，我們正處於潛在的末世之中，因此，請大聲說出來，請表達您的意見，請表明您的立場，不要再心甘情願地接受，不要再百依百順地聽從，不要再逆來順受地參與，不要再盲目服從命令，不要再天真地順從獨裁者的指揮。

人類確實需要自我覺醒，堅持我們的自主權與自由權，並對我們允許發生的事情負責，以及認識到我們要對自己的健康和身體負責任。

讓我們團結起來，摧毀與消滅這個監獄矩陣

您並不孤單

我理解您知道這個世界有些不對勁

我理解我在這裡分享的資訊是一個有爭議的話題

我理解當您閱讀我所揭露的內容時，您可能會感到害怕

我理解您們中的一些人不想做研究，因為生活在假象中是容易得多的事

我理解您在思考為什麼我會祈禱人們調查所有證據的事實

我理解您不想被告知，因為面對現實太痛苦了

我理解您想知道，為什麼我不相信主流媒體而揭發真相

我理解您們中的一些人可能不了解我拆穿所有這些令人畏懼的假象的意圖

我理解您可能會選擇不相信我分享的信息，因為您不想調查研究“陰謀論”

我理解您知道真相探尋者已經不再被貼上“陰謀者”的標籤

我理解您會感到震驚，因為當您願意踏出第一步 — 問一個問題

我理解這是一個充滿挑戰的旅程，如果您敢於探究這個只是一個實驗性的流行病，它可能會影響您走嚮一個全新的生活。

我理解生存在無意識中很容易，而不是接受覺悟的教育，因為事實不僅會嚇到您，讓您害怕，還會粉碎您的世界，以及您相信的所謂現實。

但是，您願意讓欺騙摧毀您的一生，還是敢於直視恐懼，粉碎假象呢？

這就是為什麼我選擇站起來發表言論，選擇為人類服務。我知道我可能會失去一些朋友，可是我的心靈知道我得到的比我想像的要多。因為當您站在真理這邊時，您的靈魂就會歡欣鼓舞。

我明智的朋友們，請加入我們探索真理行列，我們數以百萬計，我們獲得了共鳴。

我富有才智的朋友們，我歡迎您們。您需要的就是停止購買他們的謊言！懷著堅定的信念並相信自我能量，大膽地宣告：“我不同意，我不接受精神控制的程序。”

我把我的希望之心擺在您面前，邀請您來提問。

勇氣

說真話需要勇氣。

挺身而出需要勇氣。

不斷地學習需要勇氣。

承認錯誤需要勇氣。

提出問題需要勇氣。

做一個領導人需要勇氣。

愛需要勇氣。

相信需要勇氣。

覺醒需要勇氣。

兌現諾言需要勇氣。

採取行動需要勇氣。

挑戰自我成長需要勇氣。

堅強需要勇氣。

夢想需要勇氣。

在生活中時常歡笑和快樂需要勇氣。

無所畏懼需要勇氣。

完成人生使命需要勇氣。

堅持需要勇氣。

接受生活的挑戰需要勇氣。

不對其他人的判斷做出反應需要勇氣。

檢視內心並正確地面對黑暗需要勇氣。

讓您天生的光芒閃耀需要勇氣。

成為大海中的一滴水並願意引起連鎖反應需要勇氣。就像您在這裡一樣！

沒有什麼可以阻擋即將發生的事情

儘管陰謀集團憑空印鈔來摧毀我們的經濟，讓我們陷入金融危機和物資貧乏，但憑藉偉大人類的足智多謀，我們正在扭轉一切災難的局面。

儘管邪惡勢力製造了基因食物，且將化學物質放入水中，那些化工原料令到人們對不良食物上癮而終日沉迷於飲食，也使我們缺乏營養，且毒害了我們的養生與健康，然而在無限的力量加持下，人類被引導回歸並和自然世界重新建立活力的聯繫。

儘管人類正經歷在歷史上最具挑戰性的時期，然而靠著上帝的恩典，人們也獲得了巨大的機會提昇意識與喚醒了我們的潛能。

儘管黑暗勢力利用製藥集團賄賂科學界和權威者，誘騙人們使用合成的藥物，讓我們對藥物產生依賴。還有許多藥物與疫苗都是生物武器，會損害我們的荷爾蒙，導致我們病得更加嚴重。但在至尊神明的指引下，人類現在意識到我們是強大的生命，我們的身體具有自我治癒的能力。

儘管精英們為了洗腦、指揮和操控人類的超級大腦而建立了教育系統，然而在神聖智慧的祝福下，我們被賦予了至高的想像力與廣泛無邊的資源。

儘管我們被主流傳媒灌輸了許多深不可測的謊言，但在造物主的光明下，我們也獲得了揭開宣傳、化解詐騙遊戲的智慧。

儘管好萊塢施展黑魔法操縱娛樂界，讓我們百依百順地服從，然而靠著上帝的恩典，我們正在識破這個企業集團的精神控制騙局，而不再被它利用。

儘管陰謀集團使用社交媒體作為刺激力來竊取我們的注意力，控制我們的能源，並降低人類的能量振動和頻率，但在宇宙的指導下，我們最終發現所有這些幻像都是發掘我們潛力的最佳工具。

儘管黑暗勢力利用科技與人工智能來吸引我們的大腦，且支配人們的活動和創造力，然而在無限的力量的祝福下，人類最終看到並知道本身就是一個強大的技術系統，我們可以發明嶄新的世界來體驗。

儘管全球主義者製造了天氣災難與令人髮指的罪惡來實現人口減少的議程，但透過神靈的力量，人類表現出了韌性並團結起來重建新的現實。

儘管腐敗的政府對人類有著難以想像的議程，然而，由於造物主的愛，我們也被賦予了幫助大眾文明覺醒的普遍真理。

儘管我們文明的福祉正處於危機之中，但無限之光也為我們提供了治癒的能量和解決的方案，使我們與美麗的地球母親更加和諧地生活。

儘管我們正處於難以形容的風暴之中，然而，在至尊力量的加持下，我們也獲得了克服磨難的覺悟與不可思議的智慧。

儘管我們面臨著苦難的挑戰，但至高無上的神靈給了我們力量和毅力，讓我們將這場危難變成了出類拔萃的奇蹟，而看到世界嶄新的面貌。

儘管我們面對著恐懼，對未知感到恐慌，然而，回顧文明的歷史，人類每一次面臨逆境，都迫使我們團結一致，也為我們帶來了扭轉乾坤的輝煌機會。

儘管我們無法想象陰謀集團還做出了什麼邪惡的議程來損害人類的意識，或用非人可以猜測的詭計來摧殘文明，但事實只是促使我們尋求真理並教導我們保持明朗的心境。

我覺醒的朋友們，當我們細數祝福、專注於我們的祝福並心懷感恩於我們的祝福時，
我們就可以創造和體驗嶄新的世界。

因此，相信這個過程是為了人類的文明與繁榮，黑暗勢力無法阻擋即將發生的事情！

讓我們慶祝勝利

讓我們一起祈禱 🙏 讓我們一起唱歌 🎵 讓我們一起歡欣 😄 讓我們一起跳舞 🕺

我們一起慶祝 🎉 讓我們擁有信心 😊 讓我們心懷感恩 🙌 讓我們一起獻出愛 ❤️

雖然黑暗勢力對我們的文明施了咒語，讓成千上萬的人類陷入失憶狀態，因為全球主義者有一個秘密議程，旨在主宰我們的生活，試圖操縱我們的頭腦，旨在改變我們的身體，試圖控制我們的行動，旨在篡改我們的DNA，試圖修改我們的積極時間線，旨在破壞我們的變革，試圖阻止我們的揚昇。

因此，他們在我們的食物、空氣、水、家具、衣服、電子產品、科技、藥物、土壤中下了有毒化學品...

我們甚至無法想像他們還試圖做了哪些邪惡的事情來損害人類的意識。

然而儘管他們多麼努力，無論他們多麼聰明，儘管他們對我們的思想做了手脚，無論他們造成多麼難以想像的破壞，儘管他們認為他們擁有毀滅人類的技術，無論他們策劃怎樣的大騙局，儘管他們覺得可以一次又一次地愚弄我們。

可是，我們的身體、我們的精神和我們的靈魂都是有反彈能量與自愈能力。我們不能被摧毀，我們不能被傷害，我們不能被消滅，我們不能被擊敗。

因為我們是被選中的人，因為這是人類時間線，因為這是我們的命運，因為我們是強大的生命，因為我們覺醒而知道我們是誰，因為這是我們變革性的時代，因為我們是明亮的光芒，因為我們勢不可擋，因為這是我們凱旋的年代。

當我收到此下載時，

當我寫下這則訊息時，

淚水不受控制地從我的眼中流淌出來，我聽到從以太裡傳來一個神聖的聲音：2024年是一個新的開始，人類即將經歷翻天覆地的變化。

是的，我們樂意地選擇來到這個地球上玩耍，經歷多姿多彩的人生，讓我們玩得更壯大，玩得更開心！

是的，一開始我們就踴躍地選擇了這樣的生活，報名參加了這次體驗。為什麼？不是因為限制、病痛、疾苦、損失或債務，儘管我們的靈魂知道這些包含在這趟旅程中。

是的，我們報名參加了這個變革的時期。是我們對永恆本質的認知，而這個認識也超越了我们最瘋狂的想像。這個經歷除了鍛鍊我們的自由意志之外，而拓展了我們的意識，且提昇了我們的能力，還有體驗了光明、喜悅、恩典、仁愛、豐富的財富與無限的可能性。

帶著無限的愛和無限的感激，我感謝心靈讓我與兄弟姐妹們分享這令人振奮的信息。讓我們一起迎接新世界的到來！

🌸 我明智的朋友們，我們要充分利用每一刻 🌸