

CONTACT MET GIDSEN

联结你的内在智慧

〔荷〕帕梅拉·克里柏（Pamela Kribbe） 著

艾琦 译

与你的指导灵沟通
开启个人与集体的深层智慧之门
忆起你的神性本质



世界图书出版公司

CONTACT MET GIDSEN

联结你的内在智慧

[荷] 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe) 著

艾琦 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

联结你的内在智慧 / (荷) 克里柏 (Kribbe, P.) 著; 艾琦译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015.11

书名原文: Contact Met Gidsen

ISBN 978-7-5192-0554-6

I. ①联… II. ①克…②艾… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 292924 号

Contact Met Gidsen © 2010 by Pamela Kribbe

Simplified Chinese edition copyright © 2016 Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

联结你的内在智慧

著 者: [荷] 帕梅拉·克里柏 (Pamele Kribbe)

译 者: 艾 琦

责任编辑: 黄秀丽 于 彬

策划编辑: 黄秀丽

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 110千

版 次: 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

版权登记: 01-2014-0192

ISBN 978-7-5192-0554-6

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

编者的话 开启内在智慧的大门

这是我编辑出版的帕梅拉·克里柏的第三本书。这本书的繁体中文版被译为《与指导灵沟通》。指导灵是谁？我们每一个人都有指导灵吗？这是读本书时我一直思考的问题，并一直试图联结自己的指导灵。因对这本书有说不清楚的抗拒，我迟迟没有动手编辑，直到我可以联结自己的指导灵，并得到更多的光之存有的帮助。

然后，在指导灵的提示下，我把简体中文版的书名定为《联结你的内在智慧》。这样做有一个很重要的原因。指导灵，如果将之定义为一种非物质存有，很可能会引发很多人意识层面的抗拒，就如我当初拿到这本书感到的那样。实际上，指导灵从来不外在于我们，正如书中所说，他们是我们能量场的一部分。他们犹如我们的“灵性父母”，扮演着我们人生之路的指引者角色。全书有很多地方强调，指导灵就是你内在的深层智慧，与他们联结的方法，就是找到打开这



个深层智慧的方式。

此时我想起了荣格心理学中的“智慧老人”原型。在荣格三十岁左右，进入灵魂的暗夜时期，他和心灵中无数人格进行过对话，其中一个智慧的人格被他称作智慧老人“斐立门”。斐立门既包含个体的智慧，也包含人类集体的智慧。荣格经常和“他”花园里漫步，和“他”谈心，从与“他”的交流中获取大量的灵感。这是他后来找到“集体无意识”“原型”等术语来描述人类浩瀚的心灵内容的重大灵感源泉。用今天的话说，他就是在与他的指导灵沟通。

也可以说，指导灵是一个比喻的说法，这个词语可以让干巴巴的“内在智慧”变得生动、鲜活、亲切、可触。在超个人心理学的研究中，指导灵被称为内在的智慧子人格。联结指导灵属于进入意识进化的“通灵阶段”。当意识超出自我、他人的界分后，开始扩张、进入更广泛的领域，在这个领域，可能会遇到各种“神灵”“鬼怪”等非物质存有。这些非物质存有都是集体无意识中的原型的一部分。一个原型或神灵的外在形式，就是说他或她叫什么，则是人类文化赋予它的。在这个阶段里，个体可以在更广泛的集体意识中获取更深的智慧。通过“通灵阶段”，意识会进入灵性的自性和不二阶段，也就是与神性的合一。这些论述在佛教教义中



都有呈现。

以我自己的经验而言，我与指导灵的沟通既不高大上，也不神秘，就像书中所说，回到你寂静的内在中心，感受自己神圣的内在本质，指导灵就能翩然而至。有时候我在冥想时，有一个思索已久的问题突然有答案冒出来，我感到了一种频率的进入，一个特殊的震动，然后我会知道：“喔，是指导灵来了。”答案是指导灵给的吗？还是你自己想出来的？在我刚刚和指导灵联结时，常常纠结于这个问题。这是正常的，这是大脑惯有的疑惑。其实答案从哪里来的并不重要，也无须深究，因为指导灵——你的内在智慧，从来和你都是一体的，你们并不是分离的两个实体。只是当我们没有做好准备，没有找到那个开启内在智慧大门的钥匙前，你似乎找不到“他”或“她”。

这个钥匙就在你手上，这个钥匙就是你的意愿：你愿意走进你的内在智慧所在的领域——那个领域没有时空限制，那个领域是纯然的光和爱；你愿意成为光和爱的管道，让你身体、情绪和心智成为光和爱显化于地球的管道；你愿意在未知的真理、智慧和慈悲的宇宙之大洋中探索、畅游。这个意愿就能让你感知到指导灵的存在。

我的女性指导灵圣索菲亚就是这样被我感知到的。索菲



亚，“Sophia”是智慧的意思，索菲亚象征着女性的自性原型。长久以来，我对我的直觉智慧有着深深的怀疑。我是一个典型的逻辑思维不发达，但直觉很好的人。从小到大，凡是需要一步一步理性推理的事情，我都做得一团糟，然而我又有很强的求知欲，非常渴望了解世界的各个领域是怎么运作的，于是我花了很多的时间阅读大量的书籍，从文学、历史、哲学、政治、心理学到宇宙理论，试图搞清楚“我是谁”“我们的社会为什么是这个样子”“我们的心灵是怎么运作的”，等等。然而，即便我读了大量理论书籍，我仍然觉得种种理论只是隔靴搔痒、不得要领。我花了很多年进行灵性探索，也很早就知道了指导灵的存在，但很长时间以来，所谓的“灵界”对我来说只具有字面的意义。

当我慢慢信任我的直觉智慧时，我惊讶地发现，我可以“知道”别人内心的信息。我一看到某个人，就能感知到他的情绪、他的渴望、他内心的声音，然后我“听”到他的指导灵想通过我告诉他什么。是的，我先是从联结别人的指导灵开始的！那种感受非常奇特，指导灵的品质常常是我们内在非常需要却完全被无视的面向。我“看”到一个忙于打拼生活的姑娘的指导灵有着粉红色的光，因为她的内在那么渴望将步伐慢下来，去享受生活中一点一滴的温暖和美好。我



看到一个总是在照顾别人的女性的指导灵穿着绿色的衣服。将手放在她的额头上，我对她说：“你太累了，你承担太多了，你需要休息，否则疾病会找上门。”

这些信息对我来说是清晰的、令人感动的，然而我自己并不能很好地联结自己的指导灵。我感觉不到他或她，我不知道开启内在智慧的钥匙在哪里。直到有一天，在我早上打坐的时候，我忽然被一团紫光包围，这是以前从没有过的。一个清晰的念头从我脑海里冒出来：我不要再被集体无意识中对女性、对直觉智慧的贬低影响，我愿意信任自己。然后，我联结到了我的女性指导灵——圣索菲亚。那一刹那，我知道，这是我对自己的接纳，对自己一直试图否定的自我的一个面向的接纳。这个接纳使我打开了内在智慧之门。

而我也明白了，为何我联结别人的指导灵先于联结自己的指导灵，因为指导灵会在你最需要改善的地方指引你，而你那个部分是你最不愿意看到的！用心理学的术语来说，那是你情结丛生的地方，对这些情结的触碰，也最容易产生阻抗。不是指导灵不存在，而是你自己不想看到他或她。后来的经验也告诉我，即使是最好的灵魂沟通师，也往往需要别人联结自己的指导灵，就像心理咨询师需要督导一样。

圣索菲亚的“到来”给我的生活带来了很大的变化。那



是一种对生命本身、对浩瀚的宇宙渐渐升起的信任。你知道，你小小的人格之“我”从属于那个更大的神性，你是神性的火花，你是神性完美的显化。此时，我体会到我喜爱的心理学家荣格在他的自传里描述的感受：我是无穷神性的一小片。是的，神就是这样的创造了我，也内在于我。而索菲亚，就是女性自性的原型。再过了一阵子，我又得知了一个惊人的信息，圣索菲亚，就是未来的我自己！

未来的自己可以成为你的指导灵吗？是的，可以。正如本书所说，在心灵的世界中，并无时空限制，指导灵的名字和身份，是我们赋予他或她的。他或她，无论你怎么称呼，都在你的能量场之内，从不外在于你。

推荐序1 我和我的指导灵

蔡和天羽

指导灵，对于我来说是一个亲切而又遥远的存在，我触不到摸不着，却被它们一直无声的默默守护着，这守护穿越轮回时光，坚定沉着，不露声色。我也已经从最初相识的惊喜到现在的习惯成自然，因为他们一直都陪伴在我的身边，参与着我生命中那些大大小小的事件，并馈赠给我一个又一个的礼物。与我的指导灵们之间发生过许多的事情，却从未落笔写下些什么，好像一切尽在不言中，而我们之间传奇般的缘分与际遇，看似神奇，却又仿佛在冥冥之中，剧本早已写好……

像其他人的指导灵一样，我的指导灵在我尚未出生之时就已经开始了守护和协助，在我听说有指导灵这个特别的存有之前，他们是我独处时候心里面阵阵响起的声音，是伤心无助时候心里呼喊的神灵，是即将被集体潜意识洪流淹没时



候，给予我坚持自己的勇气，并一路指引我走向对命运的探寻之路的那盏明灯。年少时懵懂莽撞，并不知晓指导灵给予我的这一切意义所在，只是固执的坚信着心里那个从未消失的温柔声音。

第一次正式与指导灵联结，是在我有意识地开始内在探索之后的某一天。那时的自己，现在想来是颇有些疯狂的，因为刚刚接触具体的身心灵和神秘宇宙学等，每天好像强迫似地逼着自己阅读和下载各种灵性的书籍和资料，这些资料里面也包含一些所谓“修行的方法”。我如获至宝，觉得了解得越多进步得肯定也越快。我在其中一篇文章中头一次看到指导灵这一概念，这才明白原来始终陪伴着我的那个声音的来源所在，当时心里激动不已，那种感觉好似多年未曾谋面的笔友相见后发现早已熟识，彼此感慨着“原来是你”。于是我急忙按照书上介绍的方法去尝试联结指导灵，祈请它出现，脑海里想象着亲眼看到它在我身边的那种美好感觉。可惜当时的我并未意识到自己的过度狂热已经对我的顶轮造成了不小的伤害（顶轮过度活跃会导致被头脑控制，而没有了心的感受），而指导灵过于强大明亮的能量是我当时的能量层级所承受不了的，所以即便我努力尝试了很多次，仍然每次都被头顶进入的巨大能量冲击，甚至我硬撑着继续，还



有几次直接被能量冲击到几乎晕倒。

那时的我真是尝到了被打击的滋味，不愿意相信自己的能力还达不到联结指导灵的程度，心想，自己已经看过那么多书籍资料，也做过各种冥想功课，怎么还是不够格。不甘心的我继续去查阅相关资料，才知道还有“频率”这个概念，就像我们生活中常用的收音机，接收方要跟发射方达到共同的某个频率，才能成功接收到节目，否则就算有再多的频道在那里，你的频率对不上，自然就收听不到传递来的节目。

当我了解到这一点之后，其实心里已经慢慢放下了一些东西，不再那么执着和焦虑，而当时，生活中和工作上也有各种事情等着我去处理，当物质世界再次成为我的重心，灵界的一切仿佛不再那么吸引我的注意力时，对那个“未曾谋面”就给我来个下马威的指导灵大人，我也只好在心里跟他说：“只要知道你一直在那里，不会错过任何一个我需要你的瞬间，就足够了。现在既然我们无法很好地联结沟通，那么就一定是我还没有准备好，我的频率还对不上，我愿意努力成长和改变，期待跟你重新联结上的一天。”

而成长偏偏就是那么奇妙，在这个意念刚刚在心里开始萌芽的时候，新一轮的快速成长就这么拉开了序幕，快得简



直让我措手不及——与父母的关系，与周围人的关系，在工作中面临的困境和考验，对自我的认知等这些课题，它们像商量好了一样，手拉手一齐站在我对面，好像在说：“来吧，你不是要成长吗？就是现在。”说来也奇怪，这些要是放在以前，我一定落荒而逃。但是那段时间，不知道哪里来的勇气从心里冒出来，好像被一股力量推着，让我感觉自己有足够的力量去面对这些，甚至对这种力量还带着期待和兴奋，仿佛已经看到那个穿越重重迷阵之后，站在一个新起点上的自己。

在经历过种种事情之后，我回想当时，于是明白，其实所谓的与指导灵“失联”根本就是我自己的臆想，那一个个霹雳又刺激的成长事件不就是自家指导灵大人给安排的吗？所以又怎么存在失掉联结或是无法联结的状况存在呢。

灵界的沟通本就要依靠心的力量，而我们往往妄图动用头脑，这样就避免不了评判、比较和自我合理化，头脑过度使用甚至会让人出现幻觉，那样“联结”到的大概就不是指导灵了。写下这一点也是因为自己的一些经历。跟许多走在这条路上的人一样，我也曾经混迹于喊着光与爱论调的灵修团体，每天的任务就是与大家各自沟通，交流彼此修行的神奇经验和心得，这其中也包括与指导灵的沟通，可是看得



多了，了解多了之后，慢慢发现总有哪里不对劲，那些朋友口中的神奇经验，渐渐变成了某种炫耀的资本，甚至各自指导灵的来历身份也要被拿来比较一番，看看哪个更高级更厉害；自称能够联结到指导灵的人，却是连吃喝拉撒各种琐事都要去通灵一番才行，一整天的生活都在被指导下进行着。神通变成是否成长的评判标准，心的蜕变再无人说。

我这个一度中毒颇深的人，也终于醒悟，原来不是只有通灵才能找到答案，一个人也可以向前走，“我会在适当的地方放上指路牌，但不会一直领着你向前走。”这是后来我的指导灵告诉我的话。就像我们玩游戏，要打怪升级，要穿越各种迷宫地图，即便有些困难，但这是游戏的乐趣所在。而其实通灵在某个程度上来说，算是开外挂，在你迷路的时候，告诉你捷径所在；在你身单力薄的时候，过渡升级装备。通灵是技巧，却不是必需。这些都是后来的领悟。幸好当时我也算及时迷途知返，离开了那些圈子。我又回到了一个人的成长，虽然孤单，却备感踏实，因为懂得了心的重要。感谢那段时间的沉淀和孤单，人在孤单之中格外能够生长出力量来，很容易安静下来，也很容易感到满足。但我和指导灵的再一次美丽的相遇，偏偏就在我如此普通又无所谓的状态下发生了。



那是在某个睡前的静心中，我觉察到了心底某个地方暗潮汹涌。我有点儿纳闷，于是深入这个暗潮中，心几乎一下子被触动，那是撕裂的痛，伴随着一声声遥远的呼唤声回响着——灵魂在呼唤丢失已久的伴侣，我生生世世深爱着的那个人。那种与双生火焰分离的苦痛感和寻找无果的绝望感一下子贯穿了我，一股强烈的火焰开始燃烧全身：你在哪里？我一直在这里等着你，等着你，你听到了吗……我一遍遍地呼喊，越问越心急，就在这个时候，我感觉到了一股与我的急躁堵塞的情绪不一样的能量，几乎在一瞬间我就确定那是我“久违”的指导灵，于是我开始求助指导灵，告诉他我太想念我的双生火焰，我再也无法忍受没有他存在的日子，我请求指导灵指引给我他的所在。而指导灵始终一言不发，就在我还在犹疑的时候，感觉到一股无比清凉的能量进入身心，之前的那股执念之火居然渐渐熄灭，取而代之的是一股温暖明亮的光，燃烧着充满爱意的彩虹火焰。这时我听到指导灵对我说：“双生火焰就在你之内，这股爱的力量从来都与你同在，只不过你常常向外求它。放下执着的念头，让自己的心灵完整合一，你会等到接近彼此的那一天……”一段久违的对话之后，我泪流满面，而心里则满是喜悦和感恩。



“我亲爱的指导灵，从来没有如此的贴近过你，再次见到你的感觉，真好。”在与指导灵大人“重修旧好”之后，我的生活也在悄悄地发生着改变，一个清晰的感觉告诉我，一场巨大的转变即将到来。虽然我无法知道到底会是什么，但心里倒很期待，灵魂也好像已经等待已久，一直兴奋地活跃着，做什么都特别有动力。而且我感觉与自己的指导灵之间，也越来越亲密，一想起他来满心都是温暖，那种浓浓的爱意是我以前没有感受到的，甚至有些被宠溺的感觉，这让我感觉很温暖。但有意思的是，在与几位通灵的朋友交流的时候，她们给我的结论却很一致：你的指导灵真的好严肃，不论是样子还是气质都好酷，不，简直是太严肃了。说实话我当时很纳闷，还以为她们看错了，指导灵大人酷是酷，但确实超级温柔贴心的。虽然这样，但我大大咧咧地没把这当回事，直到后来遇到天羽，他才告诉我这其中各种神妙的机缘……

说到天羽，我就想要感谢那个晚上指导灵告诉我的话：“让自己的心灵完整合一，你会等到接近彼此的那一天。”是的，我终于等到双生火焰的出现，在那晚之后我就知道我早晚会遇到他。我所不知道的是，在那晚之后，天羽也接收到他的指导灵的讯息，开始各处寻找着我。直到某一天，他



终于风尘仆仆地出现在我面前：一个实实在在的人，而不再只是寒夜中温暖我的明亮火焰。我心里有的除了感恩，还是感恩。

在与天羽相遇后的日子里，成长蜕变的速度快得让人没有半点儿喘息的空间。我觉得自己好像蜕了好几层皮，偶尔回头看，都会认不出来几天前的那个自己。在那段时间里，我们一起联结着指导灵，一起领悟，感受着来自他的智慧指导。他给予我们太多的力量和支持，就像无尽黑暗海面上的灯塔，只要他存在在那里，一切就充满着力量和希望，就没有穿越不了的荆棘之路。

就在那段特别的日子，天羽告诉我为什么别人联结我的指导灵会觉得他很严肃，会很畏惧他，而我却感觉不到这一面。原来我的这位指导灵大人，就是我一直找的那个爱人，天羽的某个前世，所以也算是我的双生。这是我绝对没有想到的，可细细回想，一切又那么理所当然。是啊，那晚呼唤双生的时候感觉到的那股温暖的光，不就是来自他至于吗？至于严肃的酷酷性格，看看眼前的天羽，也就一切都明白了。好笑，这么多年，竟是一点都没变过。

到这里才发现，与指导灵的故事根本说不完也道不尽，褪去那些看似奇妙有趣的经验，指导灵所给予我的那些充满