



Nacht van de ziel
灵魂的暗夜

帕梅拉自述和约书亚的传导

[荷兰] 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe) 著 艾琦 译

身心灵作家张德芬倾情推荐
真正的灵修在于诚实地自我觉察，
直面自己的恐惧，
并对自身的情绪负责。

世界图书出版公司

灵魂的暗夜

帕梅拉自述和约书亚的传导

[荷兰] 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

灵魂的暗夜：帕梅拉自述和约书亚的传导 / (荷) 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe) 著；艾琦译。—北京：世界图书出版公司北京公司，2014.10

书名原文：Nacht van de ziel

ISBN 978-7-5100-8777-6

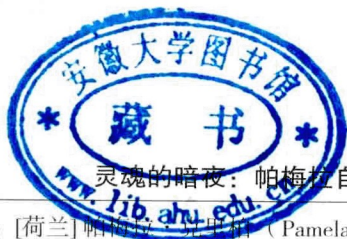
I. ①灵… II. ①克… ②艾… III. ①心灵学—通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 241349 号

Nacht van de ziel © 2014 by Pamela Kribbe

Simplified Chinese edition copyright © 2014 Beijing Word Publishing Corporation

All rights reserved



灵魂的暗夜：帕梅拉自述和约书亚的传导

著 者：[荷兰]帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe)

译 者：艾 琦

责任编辑：黄秀丽 于 彬

封面设计：刘 岩

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司

(地址：北京市朝内大街137号 邮编：100010 电话：010-64077922)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：18.5

字 数：160千

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

版权登记：01-2014-0189

ISBN 978-7-5100-8777-6

定价：45.00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)

译序

迄今为止，这是我翻译得最苦的一本书。这种“苦”并非文字层面上的，已经翻译了几十万字的来自帕梅拉或者说约书亚及玛利亚的讯息，熟悉感与亲切感如同香醇的红酒，翻译起来既享受又备受启迪，更别说那心有戚戚的共鸣感，以及莞尔一笑时酒窝中浮出的那朵桃花了。这种苦，源自情绪层面。

翻译本书第一部分——帕梅拉及亲友分别描述她所经历的灵魂暗夜——的那段时间，我自己也比较忙和累，在疲惫的激流中挣扎，力图不被吞没。随着翻译的展开，我逐渐或者说很快沉入帕梅拉的能量世界，等我反应过来，似乎已经深陷其中，无法自拔。心情还好，就是疲劳，累得什么都不想做，甚至不想翻译，又欲罢不能。我的状态随着帕梅拉的故事起起伏伏。她患上抑郁症，最终被强制住院，住进了医院的精神病科。我的疲劳也日渐严重，并开始出现幻听。自救的方法是，翻译一段自述，随着文字沉下去；再翻译一段约书亚传导，随着文字浮上来，借由约书亚的讯息获取力量，努力维持平衡。最终，我还是随着帕梅拉在医院的脚步声开始好奇：精神病房是什么样子呢？心中竟然有一丝丝的向往：在那里多好啊，可以静静地一个人坐在房间中，什么都不用做，不累！

译完帕梅拉的自述，又开始翻译帕梅拉的先生格里特的文字，讲述那段时间他自己的亲身感受。那种痛，那种无力感，还有充满绝望的希望，或者说隐约带着希望的绝望一瞬间击垮了我。我飞快地合上笔记本电脑，放在一边，不想让它被决堤的泪水冲走……“这个冬天好冷”，我在心中一遍遍地重复着格里特的

话。一周后，我病了，带着惊讶却不意外的目光倒下。我本就容易被他人的情绪感染，更何况翻译本身就是一个用心感受的过程。

话又说回来，每个人都是受眷顾的，我自然也不例外。自始至终，冥冥中都有神奇的力量在陪伴着我。记得深受自传感染而不自知时（只觉得累，无边无际的累，以为只是过于忙碌所致），我使用的在线词典上忽然闪出一个心理测试的广告：测测你是否患有抑郁症。我心中一动，点击进入。测试完毕，结果是：你患有中度抑郁症。看到结果哑然失笑，虽然知道自己并未患上抑郁症，但自己的一些表现确实符合抑郁症状：累，累得什么都不想做，渴望独处（难怪有人说与抑郁相反的并不是快乐，而是活力）。这对我来说是一个提醒，提醒自己关注身体发出的信号，不再像往日那样视而不见。因着不断地要求自己去做“更多”，付出“更多”，我已经渐渐脱离了精力充沛的状态，与帕梅拉一起进入灵魂暗夜只不过是“雪上加霜”而已。

翻译过程中，因着帕梅拉的描述，也更因自己当时的疲惫状态，在我对精神病院心生好奇甚至跃跃欲试之时——某人一向喜欢当实验兔子，电视上忽然出现了一段发生在精神病院的“喜剧节目”，短短的10多分钟，却彻底地满足了我的好奇心，我也算如愿“体验”了一下精神病院的生活。想去精神病院转一圈的念头如冰雪般融化，那里实在是不一好一玩！

上述这些只是翻译本书期间所发生的一两次“巧合”，细心留意与列举的话，估计可以满满地写上几页吧。

后来见到帕梅拉，简短地对她讲述了翻译经历，眉飞色舞地讲到精神病院那一段时，她也哈哈大笑。人生亦是如此，许多时候，虽然身处其中时心中盈满痛苦与忧伤，走出来之后再回首往事，往往只是笑笑而已。苦楚也罢，莞尔也好，都是一笑。这也是人生的魅力之所在吧。

帕梅拉的文字深深地触动了我，如前所述，书中最感动我，使我泪流满面，

最后不得不暂时放弃阅读的，是格里特对那段时间的描述。帕梅拉以自我觉察的方式事后回忆着写了这本书，其中不乏检视与理智的色彩；格里特则直接引用了他当时与朋友之间的邮件。记得翻译他的文字时，遇到了“zuster”这个词。荷兰语中，姐姐和妹妹都是“zuster”。我写邮件问他指的是他的姐姐还是妹妹，并顺便提了一下他那段文字的感人。他回答了我的问题后，接着说：“我们现在的生活真是太美了！”听到他的话语，再回想他当时所描述的情节（这真是惨不忍睹。救护车到来之前，我们必须把她留在家中，而她则试图逃脱。我妹妹把所有的钥匙都拿在手中。我抱住帕梅拉，紧紧地抱住她不放，时间变得如此漫长。她大声喊着求我放开她：“放开我，让我走，我立刻就走，你再也不会见到我。永远也不会再见到我！”当然，我不肯松手。），心中油然而起一种感动，更是信任。是的，一切都会好起来的。生命的本性 with 目标就是美好与成长，虽然会有一些外在尤其是内在的因素带来短暂的遏阻，但生命的脚步是不会停息的。而我们需要做的，只是不再试图掌控人生，带着信任，顺着生命之流怡然而行。

一切都会好起来的，记得第一次见到帕梅拉时，她刚刚走出灵魂暗夜不久，那时的她，体重已经恢复正常，看上去神采奕奕，已经没有任何“病”过的痕迹。一切都会好起来的，刚刚翻译完这本书的我，也已经走出了那无边的疲惫。不仅如此，我还在学习设定界限，呵护自己。帕梅拉曾经忘记设定界限，忽略了灵魂借由身体发出的信号，我亦如此。我想，可能许多人都如此。玛利亚曾说：“你们往往觉得忙碌，有数不清的事情要做都是因为外在的因素，然而，选择权确实在你们自己手中。尽管每天忙碌不已似乎并不是什么开心的事，但人们会对此上瘾或形成习惯。因为这样的话，他们就无须去面对那些使自己不舒服的（内在）感受。”愿与本书的读者们（能够手捧此书亦非偶然）一起感受这番智慧的话语。

我不相信“苦寒”是“梅香”的必要条件，但我相信，只要对生命充满信

灵魂的暗夜

任，苦寒之后自是梅香。灵魂暗夜并不是生命的尽头，而是柳暗花明又一村的前奏，是即将离弦之箭那短暂的“后退”，是出生前的阵痛。此时此刻，无论你感觉自己正一点点地坠入灵魂暗夜，还是正处于灵魂暗夜之中，请相信，浓浓夜色滴落的声音正是黎明仙子的叩门声，她就在门外，等着我们开启门扉。

行至水穷处，亦是乘云而起，浴火重生之时。

目录

译序 中文版序

第一部分 灵魂暗夜

- 第一章 痛苦与恐惧 / 003
- 第二章 日记撷录 / 009
- 第三章 抑郁症与精神病 / 035
- 第四章 康复与重生 / 045
- 第五章 灵魂如是说 / 053
- 第六章 身边之人如是说 / 061
- 第七章 灵魂暗夜：灵性经历还是精神病史？ / 079
- 第八章 关于深度抑郁症及精神病的建议 / 085
- 第九章 灵修上的赘疣 / 093

第二部分 关于“灵魂暗夜”的灵性讯息

- 第一章 灵魂暗夜时分的导师 / 107
- 第二章 面对自己的黑暗面 / 115
- 第三章 重生于新地球 / 119
- 第四章 超越时间的次元 / 125
- 第五章 走出迷雾 / 131

- 第六章 台风之眼 / 137
- 第七章 生命之河 / 143
- 第八章 恐惧：通往新事物的门户 / 151
- 第九章 光之工作者的使命 / 161
- 第十章 最高的给予 / 171
- 第十一章 璞石成玉 / 177
- 第十二章 内在法官 / 183
- 第十三章 疗愈旧有创伤 / 191
- 第十四章 高度敏感与男性能量 / 197
- 第十五章 重获新生 / 203
- 第十六章 一切万有与芸芸众生 / 211
- 第十七章 光之工作者的助人之道 / 217
- 第十八章 疾病与情绪 / 225
- 第十九章 新纪元已经到来 / 233
- 附 录 关于12个前世的回溯

第一部分

灵魂暗夜

第一章 痛苦与恐惧

2009年春，我开始感到胃部不适。那时，来找我咨询的人很多。对于那些带着疑问来找我的人，我总是感到很难拒绝，因此，我每周安排的咨询都偏多。所谓偏多，是就我自己的承受程度而言，因为我每周只能做三至四次个案咨询。每次咨询的能量强度是如此之大，我都需要很长时间才能恢复过来。咨询过程中，我借由直觉与咨询者建立能量层面上的联结，我往往不知不觉地去与对方一起感受浮出水面的痛苦、恐惧与孤独。而且，我总是竭尽自己的一切力量，将自己完完全全地投入与对方的联结与沟通之中。我是一个地地道道的完美主义者。大多数情况下，咨询的效果都很好，顾客很满意，我也因此备受鼓舞。然而，我却筋疲力尽，在这一天接下来的时间里，几乎没有精力去做任何事情。我疲惫不堪，像被挤干的海绵，必须好好地休息一天，才能重新回归生活，回归自己。

除了提供咨询服务，我与先生格里特还定期举办工作坊，这也需要我投入大量的精力。高度敏感以及对失败的恐惧联手将我击垮。4月一个周六的清晨，我和女儿劳拉——那时她7岁——一起坐在一个室外儿童乐园里。忽然间，我感到食道一阵刺痛。当时我想，或许这只不过是胃酸倒流而已。可是，疼痛是如此剧烈，服用几粒甚至整包胃药都没有作用。我开始担心自己出了问题，于是周一去看家

庭医生。他给我开了抑制胃酸分泌的药，并嘱咐我好好休息。我遵照医嘱取消了一些个案咨询与工作坊。十天后，药物似乎开始发挥作用，我的身体开始好转。尽管如此，恐惧、紧张、焦虑却一直如影随形，徘徊不去。

我不敢对人们说“不”以给自己空间。我所进行的咨询工作不正是自己真心想做的吗？每周三至四次咨询也并不多啊。我对自己的责任与能力充满了评判，评判的背后则是对“受拒”的恐惧：假设我真的赋予自己所需要的空间，人们是否会因此离我而去？

此外，为公众演讲或讲课对我来说亦非易事。虽然与会者很多，集会进行得往往也很顺利（进行传导时，常常有一股充满激励的能量之流承载着我；而且，与会者那温暖的集体能量也使我感到欣慰），然而，会前的一两周我则时时感到恐惧与紧张，心中充满抵触。这种感受一点点地蚕食着我，使我备受煎熬。在公众面前讲话本就不是我的天赋，我在大学做助教时就对此深怀恐惧。我天生内向、腼腆，而且内心深处又害怕遭到拒绝：我的工作（通灵传导）并非平常之事，是否会遭到他人的怀疑与奚落？尽管如此，我还是觉得自己必须这样做，因为有一股能量在诚挚地激励着我。除此以外，我还有众多其他的理由，比如许多人都希望或请求我这样做，我不能使他们失望。那时我以为，演讲是著书之人应尽的责任，而且人们对演讲的积极关注也使我欣慰——这是对我的首肯。现在再回顾那个时期，我认识到，我当时之所以忽略自己的生活节奏与承受极限，主要有两个原因，一是害怕受拒；其次“我理应如何、必须如何”的虚妄观念左右着我。或许，对我来说，公众讲话应是一个耐心积累、循序渐进的过程，这样我才能有时间逐步战胜恐惧。

时间渐渐流逝，已是2009年5月，我依然感到自己很不稳定，胃部依然不适。雪上加霜的是，此时又传来了母亲身患乳腺癌的噩耗。还记得那天她打电话过来，告诉我这一消息。她的话仿如晴天霹雳，令我平时所具有的承载力似乎于一

瞬间崩溃。我试着不去过度地同情与怜悯母亲，这并不是她想要的，对她也没有什么帮助。这一点，我做的比想象的要好，也许那时的我本已无力再承受更多。令人欣慰的是，那段时间我开始于内在与外祖父进行联系与沟通。他在我出生之前便已撒手人寰，我从未见过他。我从他那里不断接收到积极正向、充满鼓励的讯息，并把这些讯息转告给母亲。母亲对此持开放的态度，而且她自己也亲身体验到父女之间那美丽又深刻的沟通；尽管他在世时，他们之间的关系并不是那么融洽。令人庆幸的是，母亲最终成功地接受了手术，以无比的勇气与乐观走过恢复期，战胜了癌症。

而我的状况则不断恶化。剧烈的胃痛卷土重来，我所使用的药物收效甚微。我极其注意饮食，避免一切会产生胃酸的食物。也因此，我不断减少进食，日渐消瘦，夜不成寐。我焦虑不安，无法正常思考，因着胃酸倒流，喉咙整夜地痛。疼痛使我无法入睡，不仅如此，疼痛的程度更是日益加剧。平日的午觉再也无法弥补夜间失眠所导致的睡眠不足。我以前一向是沾枕即眠，一觉到天亮。而现在，“紧张”则成了我的身体基调，使我难以入眠。我也尝试着使用过一些替代性药物，比如缬草、褪黑激素及草药，不过它们并未起到什么作用。

2009年夏天，我开始经历“恐慌发作”。这对我来说也是前所未有的。以前我都是因为某一具体原因而心生恐惧，例如，畏惧即将到来的公众演讲，并因此产生恐惧；演讲过后，恐惧自行消失。而现在，这些恐慌发作却是不期而至，没有任何缘由。突然间，恐惧出现，在我的体内漫延。我浑身震颤，心悸，胃部肌肉紧绷，喉咙不适。而且，每天发作不止一次。一段时间后，恐惧甚至占据了我的肩胛、双臂与双腿。在这种肉身之痛的折磨下，时间在缓缓流逝。

家庭医生为我开了镇静助眠药。吃药后，我似乎也放松了一些。一片药能够带给我三至四天的安宁，这对我来说是一种短暂的解脱。真正击溃我的则是内心的愧疚感，我为自己需要使用此类药物而内疚不已。医生对于诸如此类的药物持

保守态度，我也对它们心怀抵触，因为它们只是人为地压抑与遮盖了我的恐惧。不仅如此，此类药物还会使人上瘾，令人难以摆脱对它们的依赖。各种“灵性评判”不断地浮现出来，身边的人更是强化了我的愧疚感：“你必须全然地体验发生在自己身上的一切，而不是借助药物来人为地压抑它们。吃药只能消除表面的症状，根本无法追根溯源，解决本质问题。”简言之，“吃药就意味着灵性层面上的失败”。因着诸如此类的评判——来自他人也来自我自己，我吃药时，感到越来越沮丧，越来越觉得自己是一个软弱的人。我对自己的评判几乎彻底抵消了药物原有的积极作用——短暂地减轻或消除内心的恐惧与紧张。

事后再回顾那一时期，当时我也完全有可能不假思索地吞入大量的药片，而且用量会越来越来大。如果它们真能让我好好地睡上一觉，再帮我稍微放松一些，那些负面作用又算得上什么？严重失眠最终可能会导致精神失常以及抑郁症，说不定我会因此而彻底垮掉。所幸的是，那时我的情况还没有这么严重。回首往事，2009年的夏天还不算是黑暗时期，虽然那时恐慌发作、严重失眠以及肉身之痛持续地折磨着我，但我依然心存希望，依然与他人保持着有意义的沟通与联结。不过，这一时期，我取消了所有的个案咨询和工作坊，完全停止了工作。对于当时的我来说，唯一的事情就是挣扎着度过每一天，还有每一夜。不久以后，我又患上了过度换气综合征。过度换气综合征是因为（胸部）呼吸频率过快，导致吸入的氧气过量，而患者的症状却是缺氧的感觉。有那么几周，我深受其苦，甚至到了无法外出散步的程度。这使我异常沮丧，因为亲近大自然，在大自然中散步是我的最爱。我的呼吸问题日渐严重，已经无法进行腹式呼吸，只有平躺时，呼吸才能稍微平缓一些。

这几个月里，我依然与我的指导灵还有约书亚保持着联系，依然能够对他们的能量敞开，聆听他们那积极正向、富于激励的话语。与此同时，身边的亲朋好友对我也有着很大的帮助。首先，我的先生格里特一直耐心地与我沟通，不断地

鼓励我。此外，一位疗愈师朋友间或为我做灵性疗愈与咨询。我每周还接受一次专业按摩。这一切都对我颇有助益。虽然我的胃部不适、恐惧与紧张、失眠以及过度换气综合征并未因此而减轻，这些帮助与陪伴却带给我希望与鼓励。

2009年的7月和8月，我每天都记日记，试图通过写作来整理思绪，获得关于恐惧的洞见。一般情况下，我以对话的形式进行写作，向我的指导灵或灵魂提出各种各样的问题。下一章摘录了我那段时间的一部分日记。

1. 首先，我们要明确问题的背景和目标。在这个问题中，我们需要解决的是如何在一个给定的条件下，找到最优的解决方案。这通常涉及到对问题的深入分析和对可能选项的评估。

2. 其次，我们需要收集相关的信息和数据。这包括了解问题的各个方面，以及可能影响结果的因素。通过收集这些信息，我们可以更好地理解和定义问题。

3. 然后，我们需要制定一个计划或策略。这通常涉及到将问题分解成更小的、更容易管理的部分。通过制定计划，我们可以确保我们的解决方案是全面和有效的。

4. 最后，我们需要实施我们的计划并评估结果。这涉及到将我们的计划付诸实践，并监控其进展。通过评估结果，我们可以了解我们的解决方案是否有效，以及是否需要进行调整。