

Alexandra solnado



# The book of light

Ask and haven will answer



# 心灵之光

困惑 — 寻找 — 回答

【葡】亚历山德拉·索尔纳多 著

苗华建 译

第14届国际拉丁畅销图书奖银奖

欧洲超级畅销书、2010年美国畅销书



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

Alexandra solnado

# The book of light

Ask and haven will answer

# 心灵之光

困惑 — 寻找 — 回答

【葡】亚历山德拉·索尔纳多 著

苗华建 译



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵之光 / (葡) 索尔纳多著; 苗华建译. —北京: 当代中国出版社, 2013. 11

书名原文: The book of light: ask and the heaven will answer  
ISBN 978 -7 -5154 -0376 -2

I. ①心… II. ①索… ②苗… 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(2013)第 275811 号

THE BOOK OF LIGHT: Ask and Heaven Will Answer

by Alexandra Solnado

Copyright © 2007, 2008, 2009, 2010 by Alexandra Solnado

Simplified Chinese translation copyright © 2013

by Contemporary China Publishing House Published by arrangement with Atria Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

© 2013 中文简体字版由美国 Atria Books 出版社通过博达著作权代理有限公司授权当代中国出版社独家出版发行。未经版权所有人书面同意, 不得以任何手段复制本书任何部分。

版权合同登记号 图字:01 -2013 -8633

出版人 周五一  
责任编辑 叶芳  
装帧设计 卿松  
出版发行 当代中国出版社  
地址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号  
网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: [ddzgcbcs@sina.com](mailto:ddzgcbcs@sina.com)  
邮政编码 100009  
编辑部 (010)66572264 66572132 66572154  
市场部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转  
印刷 北京外文印务有限公司  
开本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32  
印张 10 印张 140 千字  
版次 2014 年 1 月第 1 版  
印次 2014 年 1 月第 1 次印刷  
定价 45.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。

## 序 言

为了你，我写作这本书。

你有多少次心存疑虑？多少次想与我交谈？你从未想到，我将亲自解答你的问题？多长时间你试图接近我，却没有真正坚持下来？

这本书为了此刻正在阅读的你而写。我希望与你沟通，帮助你消除焦虑。

这些闪耀光亮的文字，将给你注满能量。我希望它们给你美好的启示，帮助你正确面对每天遇到的重要问题。

我希望因此缩短我们之间的距离。

对每一个问题，你需要选择两个符号（符号就在书里）。这些符号按阿拉姆语的字母顺序排列；两千年前，当我降生在这个世界上的时候，就开始使用这种语言。

两个符号相交的地方（请见书内的符号表），你会找到我的文字，对你的问题作出解答。它们就是我对问题的看法。

这不是一本普通的图书。这是一本讲述与天堂沟通的图书。选择两个符号后，你需要理解和相信，任何事物都是有目的的，身处天堂的我，将以简短文字的方式，告诉你一些重要信息。

它们就是你所寻找的答案。

与我交谈，我将以文字方式回答你的问题。我传递给你这些符号性语言，是希望你重新思考自己的意愿。不过，更为重要

的，是希望你感受到我的能量。慢慢地、仔细地阅读这些文字，开启你心灵的窗户，当我进入的时候，你应该“感受”而不是“思考”。

在选择符号之前，请首先关注我。尽量放松情绪，深呼吸三次。然后，把意念集中到我这里。打开你的心扉，接受我的能量。

其次，关注那些让你焦虑的问题。不要提问。不要提出任何问题，只需思考，思考该如何表述。我会从天堂的角度探讨这些问题。在天堂，我们拥有神灵的智慧，鸟瞰你的存在。

我将对问题发表看法。有时候我要告诫你。有时候我要称赞你。

不必过于在意责难。我没有对你生气。只是希望帮助你寻找道路。

我对你的称赞，你要乐于接受，请不要过份关心这样的称赞。要关注你的自我。

你或许正走向正确的道路，但是，假如过于自满，你的自我便有必要受到控制。

傲慢是自我意识的最锋利的刀刃。你的自我意识在告诉你，你比其他人优秀，也比你的兄弟优秀。这个想法并不符合神灵的意旨，也让自我停止健康地成长。

如果我责难了你，你聆听的时候，不要有罪恶感。罪恶并不存在。如果犯了错误，明天还会重新来到，总有时间改正错误。最为重要的是，要根据自己的原则作出选择，不要根据别人的期待做出选择。

如果我称赞你，你或许会感到愉悦，甚至感到极度快乐，但是，不要失去自我。尽可能卑微一些。

所有人都是平等的。没有人比其他人更加优秀。你和别人或

许有差异，但不会更好。

同样的问题，每天只需要问一次。如果还想问，最好等到第二天。时间永远是良师益友，到了明天，你也许发现，同样的问题可能承载不同的能量。

出于某种原因，如果你不止一次地提出相同问题（尽管在不同的日子），你获得的答案或许相互矛盾，那就意味着，你所关注的问题是一个非常复杂的问题，是一个有着多重答案的问题。这种问题包含相互对峙的方面，需要给予加倍的关注。

最后但并非不重要，不要忘记，在感到困惑的时候，你永远可以信赖我。如果你不断地向我提问，却不真正相信你会得到清晰而明确的答案，那么，你现在可以看看这些充满智慧之光的文字，这是我特地为你准备的。

你的提问永远会有答复。我会在这里等着你，在白天或者夜晚的每个时辰，关注你生活中的种种问题。我一直希望可以更加接近你，指引你，幸运的是，我们已经成功。现在，我们需要做的事情，就是尽快开始。

我已做好准备，我将走进你的生活。我希望你接受我的教诲，过去你就是这么做的。

你最亲密的朋友

# 目 录

序 言 .....	1
这是我的书——《心灵之光》 .....	1
1. 初始 (The Beginning) .....	1
2. 漂浮 (Floating) .....	2
3. 失去 (Loss) .....	3
4. 无为 (Inaction) .....	4
5. 拯救 (Deliverance) .....	5
6. 目的 (Purpose) .....	5
7. 和谐 (Harmony) .....	6
8. 流动 (Flowing) .....	7
9. 距离 (Distance) .....	7
10. 信念 (Conviction) .....	8
11. 补偿 (Compensation) .....	9
12. 承担责任 (Taking Charge) .....	9
13. 罪恶 (Guilt) .....	10
14. 能量 (Energy) .....	11
15. 感觉 (Feeling) .....	12

16. 梦想 (Dream)	13
17. 金钱 (Money)	14
18. 感情 (Emotion)	16
19. 开放 (Opening up)	17
20. 健康 (Health)	18
21. 体验 (Experience)	19
22. 好的选择 (A Good Choice)	20
23. 富庶 (Abundance)	21
24. 接受 (Acceptance)	22
25. 使命 (Commitment)	23
26. 成就感 (Plenitude)	24
27. 自尊 (Self-esteem)	25
28. 力量 (The Force)	26
29. 通道 (The Path)	27
30. 不满足 (Dissatisfaction)	28
31. 激情 (Passion)	30
32. 受拒 (Rejection)	31
33. 稀释 (Dilution)	32
34. 友谊 (Friendliness)	34
35. 进化 (Evolution)	35
36. 光亮 (Light)	37
37. 沟通 (Communication)	38
38. 愿望 (Desire)	39
39. 宽恕 (Forgiveness)	40
40. 哭泣 (Crying)	42
41. 心灵维度 (Spiritual Dimension)	44
42. 无条件的爱 (Unconditional Love)	45



43. 限制与富庶 (Restriction and Abundance)	46
44. 承担风险 (Taking Risks)	48
45. 自由 (Freedom)	49
46. 解脱之后的愉悦 (The Joy of Liberation)	50
47. 礼物 (The Gift)	51
48. 里面和外面 (Inside and Outside)	52
49. 变化 (Change)	53
50. 感情的贫困 (Emotional Neediness)	54
51. 恐惧 (Fear)	56
52. 时间 (Time)	57
53. 依附 (Attachment)	57
54. 命运 (Fate)	58
55. 现在与未来 (The Present and the Future)	59
56. 消极因素 (Negativity)	62
57. 现时 (The Present Moment)	63
58. 陷阱 (Traps)	64
59. 简略主义 (Minimalism)	66
60. 知觉 (Consciousness)	68
61. 混淆 (Confusion)	69
62. “阳” (Yang)	70
63. 情绪 (Emotions)	73
64. 意义 (Meaning)	75
65. 原罪 (Sin)	76
66. 担心犯错 (Fear of Making Mistakes)	78
67. 关联 (Connection)	80
68. 学习做人 (Learning to Be)	80
69. 控制 (Control)	82

70. 招致 (Attraction)	83
71. 关系 (Relationships)	84
72. 我的爱 (My Love)	85
73. 安宁 (Peace)	86
74. 直觉 (Intuition)	87
75. 努力 (Effort)	88
76. 敌人 (Enemies)	89
77. 需求 (Wanting)	90
78. 阴间 (The Underworld)	91
79. 通道 (The Path)	92
80. 简单 (Simplicity)	93
81. 内心旅程 (The Inner Journey)	94
82. 错位 (Inversion)	95
83. 能量连接 (Energetic Connections)	95
84. 自我意识 (The Ego)	96
85. 选择 (Choice)	97
86. 仪式 (Rituals)	98
87. 本质 (Essence)	99
88. 责任 (Responsibility)	100
89. 谎言 (Lies)	101
90. 飞扬 (Ascension)	102
91. 完美状态 (Perfection)	103
92. 究竟是为谁? (For Whose Sake?)	104
93. 制止 (Stopping)	105
94. 牺牲 (Victimization)	107
95. 走进别人内心 (Entering into Others)	108
96. 爱别人 (Loving Others)	109

97. 感受悲伤 (Feeling Sad)	110
98. 跳舞 (Dancing)	111
99. 爱与恐惧 (Love and Fear)	112
100. 听我说 (Hearing Me)	113
101. 无助 (Powerlessness)	114
102. 灵魂伙伴 (Soul Mates)	116
103. 我的声音 (My Voice)	118
104. 保护 (Protection)	119
105. 活在今天 (Newness)	120
106. 生活的馈赠 (The Gift of Life)	121
107. 依赖 (Dependency)	123
108. 害怕 (Being Afraid)	124
109. 宽慰 (Condolences)	125
110. 承担风险 (Taking Risks)	126
111. 敏感性 (Sensitivity)	127
112. 灵魂 (The Soul)	128
113. 三个维度 (The Three Dimensions)	129
114. 我对你的爱 (My Love for You)	130
115. 契约 (Pact)	131
116. 你对我的爱 (Your Love for Me)	132
117. 死亡 (Death)	133
118. 寻找 (The Search)	134
119. 使命 (Mission)	135
120. 态度 (Attitude)	136
121. 你成为的那种人 (The Person You Have Turned Into)	137
122. 极端的敏感 (Extreme Sensitivity)	138
123. 给你自己 (Give to Yourself)	139

124.	你的爱 (Your Love)	140
125.	送别 (Farewell)	141
126.	知道我在这里 (Knowing I Am Here)	141
127.	感激 (Gratitude)	142
128.	崩溃 (Rupture)	143
129.	殉道者 (Martyr)	143
130.	第三条路 (A Third Way)	145
131.	托付 (Entrust)	146
132.	我的光亮 (My Light)	147
133.	声音 (The Voice)	148
134.	知道你一无所有 (Knowing You Have Nothing)	148
135.	帮助 (Help)	149
136.	就在今天 (Today Is the Day)	151
137.	纽带 (Ties)	152
138.	祝福 (Blessings)	153
139.	面具 (Masks)	154
140.	头等事宜 (Priorities)	155
141.	下一个任务 (The Next Task)	156
142.	生物钟 (Biological Clock)	157
143.	疲倦 (Tiredness)	158
144.	请到这里 (Coming Up Here)	159
145.	建议 (Advice)	160
146.	你不需要其他东西了 (You Don't Need Anything Else)	161
147.	镜子 (Mirror)	162
148.	堵塞 (Blockage)	163
149.	答案 (The Answer)	164

150. 能量凝聚 (Energetic Coherence)	166
151. 练习 (Practice)	167
152. 帮助别人 (Helping Others)	168
153. 限制 (Restriction)	169
154. 勇于冒险 (Being Adventurous)	171
155. 我想交谈 (I Want to Talk)	172
156. 不曾拥有 (Not Having)	173
157. 机会 (Opportunities)	174
158. 分离 (Detachment)	175
159. 一扇关闭的门 (A Closed Door)	176
160. 脆弱性 (Vulnerability)	177
161. 了解你的动机 (Knowing What Motivates You)	178
162. 保持敏感 (Being Sensitive)	179
163. 我的一天 (A Day Just for Me)	180
164. 质量 (Quality)	181
165. 真爱 (True Love)	182
166. 专注 (Being Attentive)	183
167. 充分享受幸福 (Making the Most of Things)	184
168. 爱与痛苦 (Love and Pain)	185
169. 两条道路 (Two Paths)	186
170. 确切起点 (The Exact Starting Point)	188
171. 完美主义者 (Perfectionism)	189
172. 首先选择 (Choosing First)	190
173. 抵抗 (Resistance)	191
174. 爱就足够 (Simply Loving)	192
175. 新的生活 (A New Life)	193
176. 最好的 (The Best)	193

177. 不作承诺 (Noncommitment)	194
178. 好的一面 (The Good Side)	195
179. 舍弃判断 (Passing Judgment)	196
180. 任何方法都可以 (Anything Will Do)	197
181. 母亲 (Mother)	198
182. 沉静 (Calmness)	200
183. 让自己感受 (Allowing Yourself to Feel)	200
184. 说对不起 (Saying You're Sorry)	201
185. 内心的硬块 (Tightness in Your Chest)	202
186. 表露自己 (Revealing Yourself)	203
187. 因缘 (Karma)	205
188. 外表 (Appearances)	206
189. 英雄 (Hero)	207
190. 冥想 (Meditation)	208
191. 愤怒 (Rage)	209
192. 问题 (Questions)	211
193. 敬畏 (Reverence)	212
194. 启迪 (Edification)	213
195. 当之无愧 (You Deserve It)	214
196. 寻爱 (Seeking Love)	216
197. 翅膀 (Wings)	217
198. 生活的自我展示 (Life Introducing Itself)	219
199. 信仰 (Faith)	220
200. 磁体 (Magnet)	221
201. 解码 (Deciphering)	222
202. 光亮中的生活 (Life in Light)	224
203. 扇动你的翅膀 (A Twist of Your Wings)	225

204. 感情传统 (Emotional Heritage)	226
205. 询问自己 (Questioning Yourself)	227
206. 一种范式, 或者不同的角度 (A Paradigm or Different Angle)	228
207. 重新发现自己 (Reinventing Yourself)	229
208. 蝴蝶 (Butterfly)	230
209. 过滤器 (Filter)	230
210. 黎明 (Dawn)	232
211. 内室 (Inner House)	233
212. 改变振动 (Changing Vibration)	234
213. 本质的诚实性 (The Honesty of the Essence)	236
214. 创造力 (Creativity)	237
215. 一个阶段 (A Phase)	239
216. 两种选择 (Two Options)	240
217. 你的适宜环境 (Your Element)	241
218. 庙宇 (Temple)	242
219. 能量体系 (Energetic Plot)	243
220. 慢慢地 (Going Slowly)	245
221. 教训 (Lessons)	246
222. 悲伤 (Sadness)	247
223. 高山 (Mountain)	248
224. 升天 (Ascending)	250
225. 停止 (Stopping)	251
226. 想象 (Imagining)	252
227. 重新注入能量 (Reenergizing)	253
228. 信号 (Signs)	254
229. 依赖于我们 (Counting on Us)	256

230.	一件事情 (One Thing)	256
231.	舍弃死去的自我 (Discarding Your Dead Self)	257
232.	谢谢你 (Thank You)	258
233.	契约 (A Pact)	259
234.	上升 (Rising)	260
235.	呼唤 (The Call)	261
236.	同意接受 (Agreeing to Receive)	261
237.	重新组合 (Reprogramming)	263
238.	重新组合 (New Emotions)	264
239.	你 (You)	265
240.	爱的感受 (Feeling the Love)	266
241.	领悟 (Realization)	267
242.	世界的重量 (The Weight of the World)	269
243.	不适 (Discomfort)	270
244.	为自己而选择 (Choosing for Yourself)	270
245.	呼唤我 (Calling Me)	271
246.	单行道 (The One Way)	272
247.	运动 (Movement)	273
248.	爱我 (Loving Me)	274
249.	哭泣吧, 你或许不再受损 (Crying So You May Stop Losing)	275
250.	再生 (Being Reborn)	277
251.	本质之日 (The Day of Essence)	277
252.	你对我的爱 (Your Love for Me)	278
253.	提高震动频率 (Raising Your Vibration)	279
254.	爱我, 也爱你自己 (Loving Me, Loving Yourself)	279



255.	期待 (Expectations)	281
256.	醒来之前 (Before Waking)	282
257.	我对你的感谢 (My Thanks to You)	284
258.	误解 (Misconceptions)	284
259.	内心的一个洞 (A Hole in Your Heart)	285
260.	为你干杯 (A Toast to You)	287
261.	接受的时候 (Time to Receive)	288
262.	发现悲伤 (Discovering Sadness)	289
263.	触摸自己 (Getting in Touch with Yourself)	290
264.	两堂主课 (Two Major Lessons)	290
265.	回家 (Coming Home)	292
266.	不要奢望 (Not Wanting)	293
267.	判断 (Judging)	294
268.	音乐 (Music)	294
269.	舍弃你的期盼 (Losing Your Expectations)	295
270.	结束：也是新的开始 (The End—and a New Beginning)	296
271.	新的开端 (A New Beginning)	297
272.	飞翔 (Flying)	298