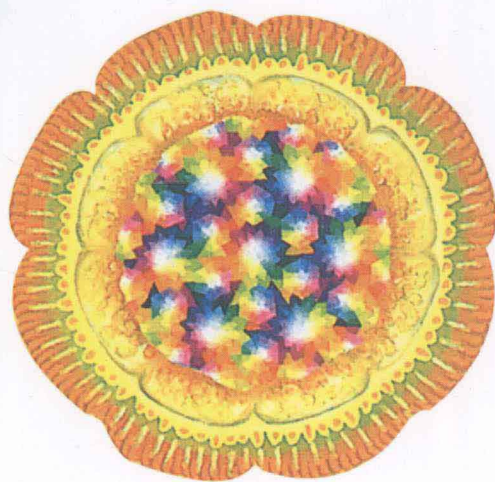


OPENING TO CHANNEL

欧林与达本又一新作！

开放通灵，寻求适合你的睿智导师，
指导灵可以帮助你从日常生活到最富
挑战的灵性课题中厘清方向、找到答案。



开放通灵

你的指导灵

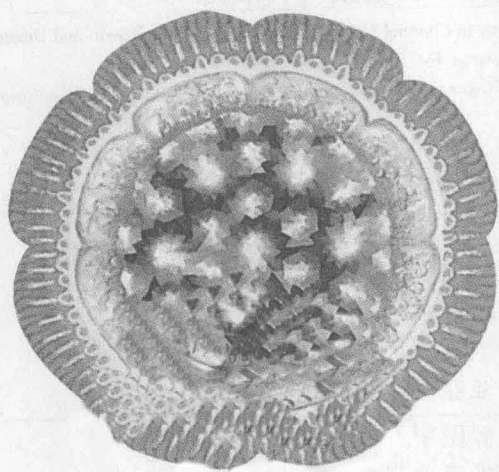
珊娜雅·罗曼 杜安·派克◎著 王东东◎译



中国出版集团

世界图书出版公司

OPENING TO CHANNEL



开放通灵

如何连结你的指导灵

珊娜雅·罗曼 杜安·派克 ©著 王东东©译



中国出版集团
世界图书出版公司

西安·北京·上海·广州

版权登记号:25-2013-011

图书在版编目(CIP)数据

开放通灵/(美)罗曼(Roman,S.),(美)派克(Packer,D.)
著;王东东译.—西安:世界图书出版西安有限公司,2013.7
书名原文:Opening to channel

ISBN 978-7-5100-5976-6

I. ①开… II. ①罗… ②派… ③王… 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104255号

THE WORK: Opening to Channel Copyright©1987 by Sanaya Roman and Duane Packer, originally published in the USA by HJ Kramer Inc, P. O. Box1082, Tiburon, CA 94920.

Simplified Chinese language edition arranged with World Publishing Xi'an Corporation Limited.

开放通灵

著者 (美) 姗娜雅·罗曼 (美) 杜安·派克

译者 王东东

策划 新时代

特邀编辑 布衣书生

责任编辑 赵亚强

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地址 西安市北大街85号

邮编 710003

电话 029-87233647(市场营销部)

029-87235105(总编室)

传真 029-87279676

经销 全国各地新华书店

印刷 西安华新彩印公司

成品尺寸 170mm×230mm 1/16

印张 14

字数 150千字

版次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5100-5976-6

定价 36.90元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言 通灵能够改变你的生活

本书包含一个信息：通灵是一种可以学习的技巧。通灵是指达到一种扩展的意识状态，以使你可以与高层次的指导灵、高层次的自我或本源相连结。要通灵，你并不需要有高度进化的灵性或是天生的通灵者；但确实需要你有耐心，能坚持，并且有强烈的欲望去达成连结。

我们鼓励你做一个有意识的通灵者——能够知道你的指导灵在说什么。你讲学习如何提升你的振动，以便能够在指导灵所在的更高的领域里感知、观看、聆听，甚至有意识地带回信息。在过去，当谈及与指导灵的联系时，常常使用“灵媒”或者“灵通”的字眼，现在则用“通灵”来取代。有些时候，我们会用“出神通灵”指代出神状态下的通灵；但在本书中，我们只简单地使用“通灵”来称呼它。

通灵是真实的吗？流传着许许多多的故事，原本否认超自然现象的科学家也不得不相信有些事情超越了眼睛所看到的事实，从而开始宣传

通灵或者变成了通灵者。虽然在通常的知觉下没有办法证明通灵是否为真,我们却看到很多人运用它在生活中产生了积极的效果。

在过去的几年中,我们和我们的指导灵——欧林和达本教会了很多人通灵,并且追踪了他们通灵能力的发展。这些人有一个共同点:他们对通灵有着强烈的愿望。并且,他们反馈通灵让他们的生活变得更美好。他们能够看到更大的画面,能够以更加积极的态度面对世界。他们告诉我们,他们对待自己和人们都更加慈悲。几乎所有人都说,因为新的生活态度、清晰的人生愿景和对内在信息的更高层次的信任,他们体验到了极大的成功。人们说,这种成就如同自然生长一般。他们认为自己在顺应生命的流向,而非抗拒生命的流向。在一点一滴中,人们发现生活更有秩序,人生更有意义。很多人认为通灵就是他们寻找的重大突破,是点亮生命的工具。

我们不断发现,在学会通灵之后,许多人的个人和精神都得到了巨大的成长。我们发现,不仅是人们的内在生活——人际关系、情感、自我价值变得更加积极,人们的外在生活也变得更加美好。父母开始知道如何帮助孩子发掘潜力;夫妻开始在新的层面上进行沟通,并且发展出了更深的连结。人们发现帮助他人、体谅他人和宽恕他人变得更加容易。人们创造了更适合居住的地方,更符合他们的身份以及他们感兴趣的工作和职业。

总之,通灵帮助人们发现了更高的前进方向,并帮助他们达成目的。迄今为止,我们还没有发现通灵能力在引导人们进行探索、挖掘资讯和提升自我方面有何极限。

欧林和达本希望能够去除人们对于通灵的恐惧感和神秘感。因为教

导过的任何人都没有对指导灵有任何糟糕的体验。他们都能够顺从自己的心意,与更高层次的指导灵连结。他们运用的是书中所讲述的方法——一种为了安全的开放而设计的方法。

我们鼓励你把本书的信息作为起点,帮助你建立起对指导灵的信心,并变得对指导灵更加开放。运用那些适合你的经验,抛弃那些不适合你的部分。记住!你阅读的东西是我们亲身体验过的真理。如果你发现自己需要更多的信息,向你的指导灵或者更高的自我提出要求,并信任你所接收到的信息。通灵的经验相当浩瀚,本书无法罗列所有的内容。只能期待像我们一样在该领域中探索、发现和遨游的人写出越来越多的通灵学著作。尊重你的体验,并对自己保持诚实。

当你开放地面对通灵,你会变得更容易让人追随。保持一种探险的精神,愉快地、自由地通灵,带来越来越高层次和智慧。

我们欢迎你踏上眼前这条奇妙的旅程!

如何运用本书

这是一本学习通灵的教程,由以下几个部分组成。

第一部分:第一章至第五章,介绍通灵的背景知识——它感觉起来如何,指导灵是谁,指导灵如何与你沟通,以及你如何知道自己已经准备好进行通灵。

第二部分:第六章至第九章,讲解开放通灵——如何学习通灵。如果你能够成功地完成第六章的前两个练习(达到放松状态和保持聚焦),你就可以完成第六章剩余的部分并进入第七章,之后选择一个放松的午后开始口述通灵。依照你自己的速度进行,选择你愿意这么做的任何时候,例如在某一个下午,或者持续几周。

第三部分:第十章至第十三章,讲述开放通灵的故事——包括我们自己是如何开始通灵的,以及我们所教导的一些学生的故事。这些故事描述了一些在开始通灵时可能遇到的问题,以及在遇到这些问题时我们可以采取的方法和步骤。

第四部分:第十四章至第十七章,介绍欧林和达本对于培养通灵能力的指引,解答可能出现的问题、疑惑和恐惧,提出通灵之后可能会经历的变化。这些变化包括精神和肉体的方面,从而双重加速成长。

附录:附录部分,简单介绍了欧林和达本的其他书籍。

引言 为何教导通灵

珊瑚雅：

我记得那是1984年11月23日，刚过完感恩节。在前一天，当我们和庆祝感恩节的朋友们一起玩乐、通灵和冥想时，空气中充满了一种期待。我们通过通灵了解到，在我们之间将会发生些什么事情。我们的朋友艾德和琳达预测他们的小宝宝会在这一天诞生。我们已经严阵以待，准备分享这个新生儿即将开始生命旅程的时刻。对我们所有人而言，这个周末的主题似乎都是出生和重生。

杜安和我决定暂时停下各自的课程与工作，花一些时间相处。我们的计划是，坐杜安的橡皮艇到附近的湖上去划船——对于11月的北加州而言，那天的气温相当温暖。我们感到非常的舒服和宁静，于是决定在出发前一起通灵。因为在过去几个月里，我们一直在追问我们的指导灵——欧林和达本，我们生命的最高意义是什么？

最初，欧林很天真地告诉我们需要注意个人生活上的几件琐事；然后，欧林问我们是否想知道，如何才能真正地为人们服务，同时怎样才能

开放通灵

把我们的个人目标和精神之路联合起来。我们当然想知道！欧林开始向我们诉说人类将遭遇什么，并继续讲了一些关于银河系的变化，关于宇宙，关于影响地球的能量事情。欧林提到了即将发生的振动改变，以及它们对人类命运的冲击，并且告诉我们，人类是如何在这些变化中寻求快乐的。欧林偶尔会停下来，然后，就像商量好了一样，达本——杜安的指导灵就会接着说话，中间没有丝毫间断。

他们想诉说的主要意思是，在接下来的5年内，会有许多的人开始通灵；在10年内，会有更多的人想要和他们的指导灵进行连结。他们解释说，人们的灵性自我正在觉醒，以至于追求进化和灵性成长的欲望大幅提升。他们说，人类需要的不仅仅是协助启发灵性，也需要了解和运用那些即将来临的新能量。一种“灵性的光辉”开始在人类的气场上发光。很多人接触到了更高的意识，并开始寻求一些启示。

欧林和达本认为，通灵——连结更高层次的指导灵或者大我并传出讯息，帮助人们获得重要的新体验，是协助人们启发灵性的关键点之一。因此他们提议，在他们的帮助下，我们可以开始教导人们学习通灵。他们说，新时期的主题在于自我激励和直接体验。人们将信任他们的内在指引，而许多人则会自然地、开放地面对通灵。人们会发现他们的老师不是来自外在，而是内在——自我创造和自我教导。欧林和达本希望确保已经对通灵保持开放的人能够得到帮助并与高层次的指导灵相连结，希望他们能够识别出自己的指导灵，并将通灵运用在精神目的上。

他们建议我们开设通灵课，并要求我们在接下来的3个月进行准备，而他们会提供信息和通灵所需要的冥想以及课程的内容。如果我们决定要教导通灵，他们要求我们承诺至少要用两年的时间去筹备这些事

情——因为建立一个体系需要这么多时间。两年之后，可以重新评估我们是否要继续走这条路。

那时，我在教《地球生活》的课程，由欧林指导我和那些参加课程的人们提升意识。现在回想起来，我发现这些课程就是在为人们能够达到更高的能量空间、开放心灵、释放负面能量并发现他们的最高目的所进行的准备工作，这些技巧都是为通灵所做的准备。尽管不是所有的人都希望继续下去，成为通灵人，但许多遵循更高原则的人开始感觉到他们的指导灵和大我，并且期望有更强烈、更有意识地连结。这些课堂上的信息后来变成了《喜悦之道》和《个人觉醒的力量》中的内容。

直到感恩节后的那天，杜安和我从未想过要一起合作并结合我们的能力教导通灵。然而，我们越去思考它，就越觉得自然。教人们通灵是一个有趣而又富有挑战的工作。我们行吗？我们的指导灵行吗？我知道欧林和达本能够帮助人们与他们的指导灵和大我相连结，因为欧林和达本都做过这样的事情，但是我和杜安从来没有教导一群人通灵的经验。直到那时，帮助人们接受通灵通常要花几个月的时间，但是欧林和达本却提议：让人们在一个周末的课程中向通灵开放。

我们怀疑欧林和达本是不是太过乐观了，因为我们知道许多人认为通灵很难，只有少数特殊的人才能做得到。有人认为，通灵需要多年的训练，或者需要天生就有通灵能力的人；而另一些看法则认为，高层次的指导灵只会帮助特定人士，而且最好不要请高层次的治疗师作为老师。欧林和达本向我们保证，由于现在是地球非常重要的转化期，因此会有很多高层次的指导灵到来，而且他们非常乐于协助我们。欧林和达本也说，过去的通灵之所以需要多年的练习或者只发生在有天赋的人身上，是因为

这里过去并没有那么多的指导灵存在；而现在，因为人类气场的改变以及地球本身运动的改变，使得许多人同时和指导灵连结变成可能。

欧林和达本告诉我们，只要你渴望并且有意识地去，通灵是一个可以学习的技巧，并不需要多年的冥想经验或者拥有通灵能力或者在过去当过灵媒。他们想教导人们在通灵时保持意识，这样人们就能够听见自己带来的信息，并且能够选择连结哪位指导灵。这样人们也就能获得指导灵的更高的智慧，自己的灵性也能得到成长。他们认为只要使用书中的方法，人们就可以很安全地与指导灵或大我进行连结，并发问。

杜安告诉达本，他需要一种可以验证的结果，否则他不会去做。他希望确定如同指导灵所说的一样：每一个真心想通灵的人都学得会。在接下来的一个月中，我们仔细斟酌：真的做得到吗？我们能够在在一个周末的课程中就教导许多人开放通灵，并且进入更高层次的世界，连结更高层次的指导灵吗？

在给出进一步的指示前，欧林和达本给了我们足够的时间去化解自身的疑问。他们期望我们能够自行解决问题，当我们才思枯竭时再去找他们。我们的经验中，指导灵从来不限个人主动性，反而会鼓励和激发我们的主动性。最后，我们决定教授这门通灵课，之后再事情的发展状况。欧林和达本说，人们并不需要花太多的时间就可以和指导灵建立连结，比人们想象的要更容易，他们希望我们能够帮助人们越过那道障碍。在我们解决了自己的问题之后，在欧林和达本的指导下，真正的流程和课程的架构便很容易制订出来了。我们最后同意，只要人们有兴趣，我们就尽量开设课程。那天，我们并没有去湖上划船，但朋友的小孩确实在感恩节后的那天出生了。对于我们而言，这都是一个全新的开始。

第一次课程非常成功,每个人都学会了通灵。在接下来的两年中,我们教导几百人学习通灵。现在,我们可以非常自豪地说,通灵是可以学习的技能。这些学习通灵的人来自各个领域,代表了许多不同的专业。他们的年龄跨度从18岁到70岁。正像我们的指导灵宣称的,人们并不需要很多年的静坐体验、前期准备或灵媒经验,甚至对通灵没有任何概念,但都能学会如何通灵。这些人的共同之处就在于,对连结指导灵或大我有着强烈欲望。

人们确实能够通灵,而且远比他们想象的要容易。我们和很多人都保持着联系,并观察他们的成长和转变。他们提出了很多的问题,对我们最有益处的是他们通灵时遇到的疑惑、挑战、抗拒、灵性觉醒,以及他们的希望和梦想。通过他们和我们的经验,在欧林和达本持续的教导下,我们对于如何建立清晰和有意识的信息渠道有了更多的了解。

之后,欧林和达本告诉我们,他们想让我们写一本书来教导人们通灵。他们要我们分享教导的过程以及我们学到的一切,以便让想要通灵的人能够找到现成的信息。我们在书中分享了课堂中的所有过程。这是欧林和达本为了让大家在没有课程的辅助下,连结指导灵或大我特别准备的书籍。只要你呼唤,就可以接收到他们的能量。尽管我们在开始的时候非常怀疑人们是否能够通过一本书学会通灵,但欧林和达本向我们保证——这是可行的。人们的指导灵和大我会帮助建立连结,许多来自高次元的协助将使得通灵成为可能。

在早些时候,欧林和达本曾经让我们整合了一本教学用的讲义,其中的很多内容都包含在本书中。当时我们发现人们在传阅那本讲义,并听说有人仅仅靠阅读讲义就有了自发的领悟。有位女士在回家的旅途中阅

读了那本讲义,并对书中提到的事情感到怀疑,于是把书放在腿上,说:“如果你是真的,请告诉我你的名字,我的指导灵。”结果她感受到了一股能量,并听见不知从何而来的声音告诉了她一个名字。从此,她改变了对通灵的看法,开始追求一种连结指导灵的灵性道路。此外还有很多人运用书中的方法连结上了自己的指导灵。

本书重点关注的是如何与指导灵建立连结,同样的方法也可以适用于和大我的连结。如果想要通灵的是你自己的大我,请在你开始的时候提出要求。你也可以阅读欧林的《灵性成长》一书——这是一本专门为了协助你与大我进行连结,并成为你自己的大我而写作的书。

当你学会了与高层次的指导灵或大我通灵,你就可以接受指引,并建立与智慧之源的连结。如果这是你所需要的,请现在就提出要求。这本书通过故事、通灵信息以及过程来教导人们通灵。当你阅读的时候,请注意那些跳出来或似乎有特殊信息的地方,让这些成为你的指导灵或大我来帮助你建立通灵连结的第一个信息。

目 录

前言 通灵能够改变你的生活/ I

如何运用本书/ V

引言 为何教导通灵/ VII

第一部分 通灵/1

第一章 通灵的世界欢迎你/3

1. 通灵是什么? /3
2. 通灵对你有什么作用? /6
3. 通灵能做些什么? /7
4. 怎么才能知道你已经做好了? /9
5. 你可能早就准备好了,但你不觉得/12

第二章 在出神状态中通灵/15

1. 什么是出神状态? 如何达到出神状态? /15
2. 指导灵进入时,选择保持意识清醒/18
3. 我们对欧林和达本的经验/21

第三章 指导灵是什么/24

1. 高层次的指导灵/24
2. 认出未进化的存有/30
3. 每个人的指导灵/32

第四章 你如何与指导灵沟通/34

1. 指导灵如何传送讯息? /34
2. 扮演接收者和翻译者/38

第五章 预备通灵/43

1. 吸引高层次的指导灵/43
2. 第一次的期待/44
3. 是你的灵魂还是你的指导灵? /50
4. 请你给指导灵取个名字/52

第二部分 开放通灵/55

第六章 达到出神状态/57

1. 欧林和达本的练习指引/57
2. 练习:达到放松状态/60
3. 聚焦——通灵空间的要素/61
4. 练习:保持聚焦与专注/62
5. 练习:对准生命能的振动频率/64
6. 练习:出神的姿势和位置/66

第七章 连结你的指导灵/69

1. 问候和欢迎/69
2. 过程:进入指导灵世界的欢迎仪式/70
3. 过程:和指导灵口述通灵/73
4. 当你通灵时可以问指导灵的问题/77
5. 对协助朋友首次通灵的指导/80

第八章 为别人解读/85

1. 为别人通灵/85
2. 处理人们的提问/88
3. 让你的解读更正面/91
4. 发展你的解读风格/94
5. 过程:如何对准别人的能量/95

第九章 预言以及可能的未来/98

1. 指导灵如何处理预言? /98

2. 指导灵如何看待未来? /101
3. 看见你可能的未来/104
4. 为自己通灵/106
5. 过程:给你自己一个解读/107

第三部分 开放通灵的故事/109

第十章 我们的通灵经验/111

1. 欧林的第一次出现/111
2. 达本的进入/116

第十一章 预备通灵教学/121

1. 准备工作/121
2. 设定白色光泡/122
3. 人们的故事:我如何探索通灵/124

第十二章 通灵教学——第一次和指导灵相遇的故事/127

第十三章 开放通灵之后的故事/139

1. 通灵开放后的感受/139
2. 太古——珊娜雅的另一一个次元的指导灵/146
3. 造访雪士达山/148

第四部分 扩展通灵能力/151

第十四章 扩展通灵后——巨大的觉悟/153

1. 让你在灵性道路上快速成长/153
2. 从怀疑通灵到真的指导灵出现/158
3. 通灵只是你的想象吗? /163
4. 你和身体的新关系/164

第十五章 强化连结高次元的指导灵/168

1. 经常通灵能讯息流畅/168
2. 规律地与指导灵连结/170

3. 接收更特定具体的信息/171
4. 指导灵接近你有多种方法/173
5. 通灵能让你中乐透彩吗? /174
6. 你会更换指导灵吗? /175
7. 指导灵与别人的相同吗? /177
8. 通灵能力会消失吗? /178

第十六章 以灵媒身份面对世界/180

1. 成功的关键——拥有支持你的朋友/180
2. 你与朋友间的新角色/185
3. 如何与别人谈论通灵? /185
4. 面对社会大众/189
5. 你和其他讯息通道的关系/191

第十七章 通灵——现在正是时候/193

1. 过去时代的通灵/193
2. 通灵——现在正是时候/198
3. 找到开始的时机/201

附录 欧林和达本的其他书籍/203