

〔荷兰〕帕梅拉·克里柏 著 郭宇林荆李平 译

灵性炼金术

给身心一次
深度疗愈的机会

风靡全球的约书亚灵讯

将带你迎向充满灵性的人生

张德芬 ◎ 推荐导读



北京日报报业集团
同心出版社

〔荷兰〕帕梅拉·克里柏 著
郭宇 林荆 李平 译

灵性炼金术

给身心一次
深度疗愈的机会



北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

灵性炼金术 / (荷) 克里柏著; 郭宇, 林荆, 李平
译. — 北京: 同心出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5477-0709-8

I. ①灵… II. ①克… ②郭… ③林… ④李… III.
①心灵学—通俗读物 IV. ① B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 211445 号

著作权合同登记号 图字: 01-2012-6892

The Jeshua Channelings
Copyright ©2008 by Pamela Kribbe

本简体字版翻译由郭宇、林荆、李平授权

灵性炼金术

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: 同心出版社 (010) 65255876
北京时代华语图书股份有限公司 (010) 83670231
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷: 北京同文印刷有限责任公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012 年 11 月第 1 版
2012 年 11 月第 1 次印刷
开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张: 9.75
字 数: 150 千字
印 数: 10000
定 价: 32.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

推荐序 最温柔、最感性也最具知性的教导

身心灵畅销书作家 张德芬

2009年年底，在我的灵魂暗夜之中，偶尔看到了网上的一个通灵讯息：约书亚的灵讯。我好奇地找到了网站，贪婪地通读每一篇文章。感觉好像是与老友——约书亚——重逢，他自称为耶稣，但是这个耶稣，却和圣经上的耶稣、其他通灵教材的耶稣，感觉不同，通过他，我有找到家的感受！

首先，他解答了我所有关于灵性的一些大方向上的困惑，如：我们究竟是谁？我们从哪里来？来这里的目的是什么？对于这些疑问，约书亚的灵讯是最让我心领神会、最为信服，而且没有任何疑问的版本。他强调，作为存有灵性的我们，对于成为人类感到非常的好奇而且倍加珍惜，因为人类的体验中，有一种对我们来说无比宝贵的真实性。这些话虽然以前也曾听过，但是约书亚的表达方式和能量，却让我感受到莫大的安

慰和鼓励。

我们原来都是安住在自己的“天家”中，而地球对我们来说，是个刺激好玩的地方。在“天家”里，我们可以随意用意念来创造自己想要的事物，而且是随想随有的，没有挑战性。而在这个物质世界中，一个想法要成为现实，必须要付出巨大的努力。我们必须面对物质世界的顽固和缓慢，还得要处理自己内在的矛盾，所以，我们心想事成的能力在这里受到了极大的挑战，而这恰恰才是乐趣所在！

约书亚指出，很多在灵性道路上的人（甚至，现在正在看这本书的人）都是光的工作者，我们跟地球的缘分很深，而这一世，我们来到地球有一个特别的任务，就是要把光（你也可以称它为基督意识）带到这个世界上来。但是，这个任务的达成，不是通过你去传扬福音，以及帮助他人等外在的行径；而是需要你自己成为一个“荷光者”，先疗愈好自己，让自己成为一个完美洁净的管道，这样，基督意识自然而然地就会透过你而来到这个地球。

疗愈我们自己最好的方法，不是透过外在的成就和作为，而是要疗愈自己生命里的严重创伤，尤其是情绪上的创伤。疗愈创伤是要透过接纳自己的阴影，接受自己所是的样子——观察、理解、疗愈。

约书亚最让我印象深刻的就是他的务实和不唱高调，毕竟他做过人，知道身为人的烦恼和痛苦。所以，他的教导非常的实际而且好用。首先，他并不反对小我。他认为小我是我们

在这个地球上成就一些事情必备的，我们要接纳小我，转化小我，让它为我们所用，而不是做小我的奴隶。另外，他对于亲密关系、工作、金钱，还有疾病与健康，甚至性与灵性，都有自己独到而精彩的见解，非常具有启发性，读者们一定要细心体会。

而当他谈到情绪的时候，更是精辟无比。他说，感受是我们的老师，而情绪则是我们的孩子。情绪在我们的身体中有着清晰的显化（表现）；情绪是一种对“不能够理解的事情”的能量爆发，所以它不应该被批判或压抑，我们可以把自己的情绪看成是需要关注、尊重和指引的孩子。

而所谓的灵性炼金术，就是邀请情绪完全地来到，在我们身体的各个部分去体验它，但同时又站在很中立的角度去观察它。这样的意识状态就是疗愈——以理解去拥抱自己的情绪。这真的是非常精确的教导，而在阅读的过程之中，我都觉得自己已经被约书亚的能量疗愈不少了。

然而，约书亚的灵讯帮助我最大的，还是在扮演灵性治疗者的角色上。很多灵性老师都认为，疗愈他人是帮助别人最好的方法，为此，他们付出了很多自己的能量、精疲力竭，甚至自己的问题也都没有解决，就急着去帮助别人。约书亚语重心长地说：“自我疗愈——为自己内在的伤口负责，并用意识之光拥抱它们——是成为一个导师和治疗者的真正关键。”

同时他也说，真正的治疗和教导，是和技巧与知识无关的。真正重要的是：我们通过自己的内在成长和意识的觉醒而

获得一种“解决问题的频率”，为你的学生或是来接受帮助的人创造一个安全的空间，在这个空间内，他们能感受到你的能量，因而自己也能找到解决问题的方法。这对我来说，有莫大的启发！也何尝不是所有灵性工作者都应该奉为圭臬的真理！

我用全书最震动我心的一句话和大家分享：“你的使命就是：找到冲出幻象的路，把解决问题的能量、爱和清晰的能量带给世界，让其他人也可以得到它。”我们可以共勉之！

最后，感谢出版社愿意接纳我的建议出版这本好书，让它在很短的时间内就和大家见面，也感谢翻译阿光、林荆、李平，为这本书所贡献的非凡心力。当然，更要感激把这本书带到地球上来的通灵者帕梅拉和杰瑞特夫妇。在和他们两位以及阿光通信的过程中，我深深感觉到约书亚选择他们传递这些宝贵讯息的原因——他们真的是非常好、非常纯净的人。借由这本灵讯，我相信我们会召唤回更多光的工作者，回归到传导光的行列，让我们地球和人类，都有更美好的明天！

作者序

请你敢于受伤——写在约书亚灵讯之前

帕梅拉·克里柏

我的觉醒，是在一次因爱而心碎之后才开始的。

26岁时，我还在学术界，正在写我的现代哲学博士论文，当时我对生命的态度非常理性，还嫁给了一位科学家。原本我对灵性和神秘学的东西一直很有兴趣，但有很长一段时间，我都将这份兴趣压抑在了心底。

然后，我碰到了一位哲学家，他跟我在灵性和形而上学方面有很多美妙精彩的讨论。我深深地爱上了这个男人，认为他就是我此生的至爱。但是当我离婚后，他却决定回到他女朋友身边。

我被这次经历彻底击垮，对学院派哲学的兴趣也消失殆尽。我仍旧完成了论文，但之后就彻底与纯智性的学术领域断绝联系，开始大量研读灵性和神秘学文献。后来，我遇



到一位灵性导师和心灵解读者，开启了一段很深刻的内在蜕变。她帮助我觉察旧有的情绪伤痛，这些伤痛来自我的幼年，以及我逐渐回忆起的许多前世。在她的帮助下，我重新经历这些痛楚的情绪，并超越了它们。有生以来，我第一次感觉到解放与自由，仿佛死后重生，成了一个全新的人，但同时我又觉得终于可以做我自己了。

走过这段净化与自由的时期不久，我偶然发现杰瑞特关于灵性和转世的网站，我们开始有了交流（后来他成了我的丈夫）。杰瑞特一直对神秘学深感兴趣，所以对我们来说，一起担任灵性治疗师是非常自然的事。我们创办了自己的灵性工作坊，而我也得以做我一心想做的事：成为能量解读者和导师，以一种有意义且实用的方式探索生命的哲学问题。

1995年，我在哈佛大学待了一个学期，为我的论文进行一些研究。在学校附近的一家小书店里，我发现了《赛斯书》，便马上被它迷住了。我觉得这些资料在哲学层面上是非常深刻的，充满爱而且激励人心。这些书深深地影响了我，我觉得宇宙——或是我的灵魂——正是用这种方式来唤醒我，并为我指出了我生命的新方向。

2002年的一个晚上，我和杰瑞特正在进行一个疗程，我注意到附近有个之前从未感觉过的存在。那时我已经很习惯与指导灵对话，经常能在周围感觉到它们，它们会给我充满爱的建议和愉悦的感受。这些是个人的指导灵，但是当我感觉到约书亚的存在时，感受是很不一样的。它是一股神圣且

带着深刻觉知的能量，非常踏实、专注，跟我以往遇到的都不相同。一开始，它让我有点惊慌，我问这股能量：“你是谁？”接着就看见“约瑟之子约书亚”这个名字，在我的内在之眼前面清楚地拼写出来。

我的脑子里马上开始产生怀疑和排斥，但在那之前的一瞬间，我的灵魂已经认出了约书亚是个非常熟悉的存在。我的大脑认为他不可能出现在我的客厅、我的身边，但是我的心则向我保证，约书亚离我们这么近，其实很正常。

“约书亚”不是一个离我们很远、高高在上的权威。他本来就是我们的朋友，是一个可以信任、可以向他敞开心灵的人，我发现虽然他非常直接、坦率，但他从不会批判我。当我越来越熟悉约书亚之后，他会要求我对自己诚实，要求我面对恐惧，而不是以一些自我认可的理论或借口来掩饰。

虽然在某种程度上，约书亚很严格，但这也让我了解到爱是什么。爱不一定要感觉良好，或让人感受到慰藉。它常常要求你走出你的舒适区，变得勇敢且敢于受伤。

对我来说，公开表明我是“约书亚”的通灵渠道，让我感到恐惧与不安，这是我一直很难克服的。在我眼中，这个世界相当可怕，所以我本能地退缩，但约书亚教我在这个世界感受到宁静，教我在与人连接时保持归于内心和自我觉察，而不是觉得恐惧和破碎。虽然我还在学习如何做到，不过我想我已经进步不少了。通过灵讯，我跟散落在世界各个角落的灵魂家们连接上了。来自世界各地的人们写信给我，

告诉我他们是如何被灵讯所感动。现在我觉得更自在了，而且最重要的是，尽管有恐惧，我还是因为实现了我的灵魂此刻真正渴望做的事，而感受到莫大的满足。

约书亚以一种非常直接而清楚的方式阐明他的讯息。他不会迂回，而是直接寻求与我们的内心对话。我接受过学院派的哲学训练，习惯写一些“正常人”觉得读不下去的文章，因为那些文章既复杂又抽象；约书亚很显然不是那样。

但从另一方面来说，哲学训练培养我能够将复杂的概念分解成简单文字的能力。我想，我个人所受的哲学教育也是约书亚讯息得以如此被表达出来的原因之一；对一个通灵者而言，这点是相当有利的。

有时候我会觉得，人总是期望灵性导师和“上师”（不要太在意这个词）可以非常庄严而正式地表达自己，那样才符合我们心目中智慧卓然、受人尊敬的导师形象。然而，约书亚想要靠近我们的心，而不是制造心的距离。

约书亚在“光之工作者”系列中强调我们不是来这里拯救世界的。我们来此主要是为了疗愈自己，为了面对自己的黑暗面，为了理解并以爱与慈悲处理自己的情绪伤痛。如此一来，我们就能“被光照亮”——进入以心为基础的意识（心灵意识）。我们会对他人散发出一股平静而充满爱的能量，但这不是一件我们刻意去做的事（好像一份工作似的），而是当我们就是自己原本的样子时，它自然而然会发生。因此，根据我所接收到的约书亚讯息，那种认为光之工

作者要“努力工作以疗愈世界”的观念，是个错误的寄托。光之工作是跟你而不是跟这个世界有关；它是一种存在的状态，而不是一种要去做到的状态。领悟到这一点可以帮助我放下了“拯救他人”的强烈冲动，我认为这种冲动是光之工作者根深蒂固的习性。

约书亚希望我们知道，我们跟他同样靠近神，他和我们一样是人；另外，他的死不是为了带走我们的罪，单纯是因为那时的当权人士反对他，就像他们在整个历史上反对自由思考者和心灵导师一样。我们的罪无须由他人带走，因为一开始就没有罪，有的只是无知和恐惧，而这些是人类经验的一部分。我们来这里是要优雅地超越无知和恐惧，并享受回家的旅程。约书亚允许我们完全成为人，这与教会的许多教导大相径庭。

对我而言，约书亚这个名字不仅代表一个历史人物——耶稣，更是代表宇宙的基督能量，而我们都是其中的一部分。当我为约书亚传达讯息时，我深深地感觉到被带入一个爱与慈悲的能量场中——在那种意识状态下，我接收到约书亚的讯息。

前言 我是约书亚

我是曾在你们中间，被称为耶稣的那个人。

我不是教会传统中的那个耶稣，也不是你们宗教笔下的那个耶稣。

我是约书亚·本·约瑟夫，我曾作为一个有血有肉的人而存在。我比你们先一步抵达基督意识，但这是由超出你们现阶段想象的某种力量所支持的。我的到来是一个宇宙事件——我有意让自己参与其中。

这段历程并不容易。我曾试图将神无限的爱传递给人们，但没有成功，还引起了许多误解。我来得太早了，可是必须要有人来做这个事。我的到来就像往一个大鱼塘里扔了块石头，鱼儿都吓跑了，石头沉入了水底，许久之后仍有波纹。你可以说我传播的思想还在暗中发挥着作用。可是，池塘的表面不断地掀起波澜，种种善意然而错误的解释相互激荡，并以我的名义彼此讨伐。那些被我的能量所触及、被基



督所感动的人们并没有真正地将自己的身心融入其中。

基督意识需要长期的积淀才能在地球上落地生根。然而现在是时候了。我回来了，我通过许多人讲话；通过所有的人讲话；我对每一个想要听的人讲话；对每一个逐渐从心灵寂静处了解我的人讲话。我不会说教也不做评判。我最真诚的希望就是告诉你们：那无穷的、永恒的爱在任何时候都是对你们开放的。

我是那更高意识、更大存有的一部分，但我——约书亚——是那存有（或意识场）的肉体部分。我不太喜欢耶稣这个名字，因为它是跟我的一个被扭曲的形象联系在一起的。耶稣这个名字属于教会的传统和权威人士。多少世纪以来，为了符合教会创办者的利益，这个形象被刻板化得如此严重，以至于人们对耶稣的主流看法已经远离了真实。如果你能丢开这种看法，让我从那个形象中解脱出来，我会感到非常欣慰。

我是约书亚，一个有血有肉的人。

我是你们的朋友和兄长。

我熟悉人世的种种。

我是导师和朋友。

别畏惧我，像拥抱亲人一样拥抱我吧，我们是一家人。

上篇 给身心一次深度疗愈的机会

让内在的太阳发光 | 003

——唤醒内在的力量

寻找迷路的小孩 | 009

——了解自己的原生之痛

治疗其实很简单 | 015

——自我疗愈的几个陷阱

慈悲和洞察力的能量 | 035

——勇敢地放开原生家庭

做自己的主人 | 055

——男性和女性能量

如何处理自己的情绪 | 071

——情绪的自我调节

随心所欲地畅享人生 | 087

——工作、金钱和创造力

倾听身体的声音 | 099

——疾病与健康

你就是自己的救主 | 111

——光之门的守护者

体验喜悦与充裕 | 125

——新时代中的关系

更纯粹、更高的能量 | 147

——新时代的儿童

下篇 让生命发光

未来由你决定 | 161

——新地球

让人充满力量的年代 | 177

——行星周期

依内在的灵性觉醒来行动 | 183

——光之工作者的身份

意识的阶段性转变 | 191

——光之工作者的历程

人是唯一的灵性炼金师 | 213

——光之工作者的真正任务