生前記憶、面紗、遊戲與深愛 | 漫步物質界 | 克里斯汀·桑伯格

克里斯汀：你好嗎？

主持人：我很好，你呢？

克里斯汀：我很好啊！見到你很開心！

主持人：我也是，歡迎你來參與這場宇宙的合作！我已經看你的影片好久了，我能找到的全部都看了。能和你連線我真的非常興奮。我一直非常緊張。

克里斯汀：完全不用緊張，那太傻了。

主持人：我是說，你的訊息真的很震撼啊。

克里斯汀：對，沒錯。不過其實這些訊息是非常輕盈喜悅的。

主持人：是的。你把這樣光明的訊息帶給全世界，真的做得太好了。

克里斯汀：謝謝妳，謝謝！

主持人：歡迎你，克里斯汀·桑伯格！我在想……。我現在還有一點緊張，你可以先簡單介紹一下你自己嗎？我知道你有一段非常獨特的生前記憶。我在想你是否能簡單為我們介紹一下那是什麼，然後我們再深入探討。

克里斯汀：你是問記憶的內容嗎？

主持人：什麼是生前記憶？

克里斯汀：好。「生前記憶」是指我們有轉世為物質體（人體）存在之前的記憶，也可能是其他的物質體。我提到這個詞的時候，主要是指人們還沒有轉世成為人的存在的那一段時間（兩段轉世之間的時間）。因為我們其實並不只是這些人類的角色，我們也是本我，是靈，是意識。那才是我們的樣子。意識超越物質體（肉身）的經驗，所以知道並記得自己在有限物質之外的存在經驗是可能的。這就是我所說「生前記憶」或「生前經驗」的意思。

主持人：那我們可以直接談談你記得的那些經歷，以及如何發生的嗎？

克里斯汀：當然。不過我每次都必須先說明：這真的非常、非常難用語言來形容。實際上，語言無法完全表達。語言是一種形相（form）。它是一種符號，建立在我們這個物質世界的基礎上，因此語言有其限制，比如特定的空間位置和線性的時間。這些似乎是現實的基礎，但其實並不是，而語言被這些事物包裹而受到限制。這就是為什麼要形容那段經驗幾乎不可能。我必須先如此闡明。不過如果你希望我分享，我會盡力。如果不清楚，隨時可以打斷我。

主持人：你其實講得非常好，我覺得你的用語很精準。

克里斯汀：不，老實說用語言表達其實常常讓我覺得很挫折。因為只要一張口或寫下來，就已經是錯的了。這一切是那麼地龐大、美麗和深刻。總之，我分享過好幾次。我記得自己還沒有進入物質界之前就已經存在了。我知道這聽起來很瘋狂。我是個很務實，很正常的那種人。我有整整八年沒有提起這件事，因為我知道別人聽了會怎麼想。我是個專業人士，這些內容聽起來真的很超現實。

但是，我真的記得自己在還沒進入物質界之前就已經存在了。當時我遇見一位曾經投生物質界的存在。在那些更高層的境界裡，我們彼此之間是直接感知的，那裡以心靈感應的方式溝通。我們會一次性地分享大量資訊與情感。我看到也感

受到他極度美麗豐富的本質，那種品質之美令人驚嘆。我心想：「天啊！你知道你感受到的喜悅，我也感覺到了嗎？」他讓我進入那種感受，分享了那種不可思議，深深的喜悅。我問他：「你做了什麼才能成為這樣的存在？這太驚人了！你是怎麼做到的？」

主持人：是你遇見的那位金色的存在嗎？

克里斯汀：對，對。「金色」只是他視覺上的表現，被我所見。他整個人散發出非常豐富的金色光芒。他告訴我，他曾經歷過好幾段物質界的人生。特別是有有一次，他經歷了身體受損的人生。他有某種痛苦、某種疾病，而且伴隨了他很長的時間。他面對那段經歷的方式，是接納和融合它。就是說他真正地與那個痛苦共處，理解並允許它存在，同時感受它然後療癒它。他選擇這樣去面對，促成或者說……我真的不知道該怎麼形容，但這讓他的存在能夠經歷不可思議的淬鍊。我只能這麼形容，他的存在因此永遠擁有了這種新的深度。即使是在那個物質生命之外的境界，他依然保有那份深度。

我心想：「我也要這麼做！」我真的深受感動與啟發。他一開始有點像是淡淡地說：「對，每個人一開始都這麼說。你其實不知道你在要求什麼，也不知道那有多困難。」他的語氣不是負面的，而是非常中立平實地陳述：「你不了解你在要求什麼。」

主持人：你遇見這位存在的地方是在哪裡？

克里斯汀：有很多不同的現實系統（reality systems），我不會急於從人類的觀點去為他們分類。我只能說我當時和一大群眾生在一起，我們正在穿越一個光的景觀。我們在做類似的工作。那位存在在我們之中。我們有數百人，但他顯得非常不同。他與這項工作之間似乎有特別的共鳴，所以他也從事這個工作。但是他本質的品質在整個群體和環境中顯得特別突出。這非常明顯。我沒辦法講得太多，因為我現在仍然被「面紗」遮蔽著，還有很多記憶並不清楚。但是，我記得我們在那片光的景觀中移動，而那片「活著的光」所構成的世界，我們也是那光的一部分。其實，我在靈魂出體（OBE）的經驗中也有過類似的經歷。在那些更高頻率的境界中，整個環境是有生命的，我們的內在能感受到。環境其實是我們的一部分，即使它看起來像地球一樣是外在的。我也不想去局限它，因為那個境界遠遠超過了地球。這也是為什麼語言顯得如此無力。總之，你能夠感受到環境就像在體內，而你也是它的一部分。

主持人：你是和那些存在一起工作嗎？

克里斯汀：我們一起進行某種共同的工作，朝著某個共享的能量目標努力。在思想回應（thought-responsive）的境界中，我們的工作和人類的工作不一樣。在地球上，工作意味著搬動物體。互相交談，好比開會，也有很大的工作量。我的工作經常需要開會，光是開會用掉的時間就很令人驚訝。在那些更高的境界中，彼此的連結是幾乎沒有限制的，傳遞資訊的頻寬非常大。一般來說，我們所做的工作類型，廣義上更符合我們真實的本性。我們的活動是創造、愛、服務、和平、喜悅，以及體驗和慶祝這些事物，並且擴展它們。例如，當我們想到「美德」這個詞語時……。有許多不同的美德可以讓我們探索、學習和成長。我們以無數種方式做到這一點，因為在思想回應（thought-responsive）的現實中，你的意圖和思想會立刻產生效果。所以，有各種各樣的工作，可以說是在運用思想和意圖的力量。這是一種形態，可以說學習創造某種特定類型或複雜度的思想型態就是一種活動。

主持人：哇，好的。所以你們在忙這些事情，然後你遇到了這個美麗的存在。

克里斯汀：我不太清楚我們當時到底在做什麼，不過我們確實在進行某種共同的工作。然後我遇到了這個存在，他啟發了我。

主持人：我突然想到另一個問題，可能不太相關，不過既然你曾處於「以太」中，我想問問關於維度和密度之類的事情。你有沒有在不同的密度或維度中旅行過？我不太確定這些概念該怎麼區分。

克里斯汀：之所以用「密度」或「層次」來描述，是因為所有的現實系統其實都發生在「意識」之中。我們覺得自己是用肉體、用眼睛在看這個世界，但是，這一切實際上都只是在意識的電影螢幕中播放的形相。意識會振動。這並不是物理性的振動，但當你親身體驗到的時候，感覺上非常像是物理性的振動，是很具體的感受。我們透過振動進入不同的現

實系統，我們透過共振與不同的現實互動。地球的現實是一個密度非常非常高，也就是振動頻率非常非常低的現實系統。這裡我要比較謹慎，因為這些說法需要一些補充條件。

地球並不是負面的。它只是非常非常緻密，也非常受限。它很固化，極其緩慢。它很凝固和緩慢，就像是把水凍結了一樣。它只是冷，不是負面，只是冷。所以，地球有點像這樣：相較之下是非常非常低振動的。**我之所以要特別強調這個說法，因為振動轉換的關鍵不僅在於轉換被面紗遮蔽的經驗，也在於轉換我們賦予它的意義。**一個充滿愛、喜悅、自由的存在狀態是非常高頻的振動狀態，而處於恐懼、排斥，以及因恐懼而產生的小我（ego）表現則是非常低頻的振動，比方說憤怒，因為它與真理不一致。恐懼與真理不一致，相較之下是極低的振動。

所以，我在限定這個回答，因為我們不只是身處這個低振動的物理環境中。作為意識，我們也是複雜的振動存在。任何時刻，我們都不只體驗一種振動；我們通常同時具有各式各樣的振動。全部的振動構成一個振動圖景，而地球的場域碰巧只是靈性與意識中的一個特殊區域，有非常獨特的低頻振動。

我提出最後一個想法，因為我知道我講得有些雜亂。地球這個緻密體驗的獨特之處在於分離的強度。這裡的限制非常強，其中最突出的主要特徵之一就是我們感覺彼此分離。這真的很奇怪。許多許多其他的現實系統並不是這樣的。我們通常都能感受到彼此的連結。我們能感覺到。我們知道另一個人與我們是相連的，甚至可以說他們是我們的一部分。然而在地球上，我們幾乎完全失去了這種感知。我們覺得外面的人只是其他人。他們是他們，我是我。他們在外面。

主持人：對啊，我們在這裡玩這個被束縛、被封口的遊戲，然後什麼都忘了。

克里斯汀：被束縛可以說是真的，不過我不會說我們被封口了。至於被遺忘，我們感覺自己被遺忘了，但其實並沒有。這只是「面紗幻象」的一部分。

主持人：我想再回到你之前說的那位眾生。我想問你對這種說法有什麼看法：我們原本是在高頻率的領域中，然後來到這裡是為了測試某些東西，比如測試我們的意志或思維，看看是否能把一個想法保持到成為現實。在另一邊可能感覺很容易，因為一切都很快速。一旦來到這裡……你那種振動頻率越來越低，好像一路往下走的描述令人驚嘆。這可以說是在磨利自己的劍。

克里斯汀：是的，完全正確。這好比是在磨利自己的劍。你剛才的說法很貼切。我們就像是挖了個坑，自己跳進這個限制的環境中，因為這就像在磨利一把劍。我不想說是對抗，因為這個物質現實不必成為我們的敵人。事實上，它是為了我們而存在的，不是與我們對立的。**那我們到底是在磨什麼劍呢？是意識和存在本身的一把劍，磨利我們回應的能力。**就像你說的「保持想法」，我們能否在特定情境中堅持這個想法？這是一個意圖品質的例子：保持意圖。比如當你處於痛苦中時，選擇接納就比選擇沒有痛苦要困難得多。這是個很簡單的例子。

主持人：自從第一次聽你提到「意圖的品質」這個說法之後，我就一直在思考這個概念。這讓我深深地反思了很多事。我很少聽到有人用這麼具體的詞語來描述這個概念。這像是以非常成熟的方式來面對現實：以「意圖的品質」來面對現實。我覺得這是一個很重要的工具，也是經歷地球人生後值得帶走的智慧。如果人們能夠在覺醒的片刻中，稍微記得自己到底為什麼來到這裡，他們就可能活出更高品質的意圖。或許你可以給我們一個例子？也許那位存在的轉世輪迴經驗有這類的品質，因而與你的意圖品質有了連結？我不太確定。

克里斯汀：首先，「意圖的品質」這個說法不是我創的。我第一次是從湯姆·坎貝爾（Tom Campbell）那裡聽到的。他經常在他的研究中使用這個詞語。他是一位物理學家，也是一位意識探索者。他寫了一本書叫做《我的大萬有理論（My Big Toe）》，TOE是指萬有理論（Theory Of Everything）。這本書對有些人來說可能有點枯燥，因為內容相當理智。但是我從中受益匪淺，因為我也是理性思維背景出身的人。他在書中詳細地探討了「意圖的品質」這個概念。我認為想描述我要表達東西，這是最純粹的說法，所以我就借用了這個詞語。

意圖的品質並不需要你知道自己為何在這裡。這可能讓人感到困惑。我們認為意圖的品質意味著我需要完成某個特定的任務，如果我的意圖與那個任務一致就會成功，如果不一致就會失敗。其實不是這樣的。很難不用「品質」這個詞語來描述。這是一種更貼近我們真實本性的品質。我們真實的本性是愛，是無盡的愛、和平、自由、喜悅、個人的創造力、

真誠和生命力。愛意味著為整體和他人服務，慶祝整體和他人的存在，包含一切與此有關的意義。問題是：在每一個當下、每一個選擇中，你的意圖是否與愛的本質一致，還是與恐懼一致？這不是一種批判。

恐懼表示你的一部分面對物質限制的時候，回應是：「不、不、不，我拒絕接受，去你的，因為我在這裡很痛苦，我不去……」所有小我（ego）的反應立刻浮現。所有小我（ego）的故事馬上冒出來。比如：「我感到無力，所以我要相信某個能給我力量的東西」，或者「我很無力，所以我會生氣，因為憤怒似乎能給我一點力量。」這些虛假的東西並無法真正解決問題的根源。真正的問題是：我們的意圖是否與真正的力量一致，是否與愛、和平、自由和喜悅所代表的一切一致，還是與小我（ego）和恐懼的虛假力量一致？在地球上，許多決定都是因為後者而不是前者的品質而做出來的。請注意，這是關於品質，而不是具體的行為。

主持人：你不覺得一個人需要某種程度的覺醒，才能做到有品質的意圖嗎？

克里斯汀：是的，當然有某種程度上的形相連結在起作用。這取決於你在形相（form）、夢境和條件限制下的反應有多沉睡。如果一個人與形相有更強的連結，沉睡得更深，就幾乎沒有空間做出有意識的選擇，因為一切都在自動運行。實際上，我應該說得精確一些：不是一切都在自動運行，只是有很多事情在自動運行。

主持人：這樣的人可能只是處於一種求生本能的意識狀態中。他們的意圖可能只是：「我必須生存。」對吧？

克里斯汀：他們其實也在運用一種意圖，即使這種意圖很微妙。可能有一個看似不太有意識的自動程式在運行，比如「生存、生存、生存」。你傷害我，我會想都不想就立刻反擊。你明白我的意思嗎？我這麼說因為這就是小我（ego）的運作方式。換句話說，小我（ego）是沉睡的。小我（ego）是沉睡的，沉睡和小我（ego）的行動基本上是同義詞。二者同義。

當我們轉變時，只需要當下片刻一個有意識的思維。不只是思維，思維其實出現在意圖之後。這樣說吧：當下片刻一個有意識的選擇，選擇更多的接納、更多的愛、更多的和平、更多的自由、更多的喜悅、更多的自我承擔。即使只是一點點，那怕只是願意去看一下那個不斷重複運作的，帶來痛苦的條件反射。或許你非常沉睡，但你有那麼一絲清醒。這非常重要。因為意識的本質是警覺、清醒和有力的，那是它真實的本質。即使我們沉睡在一片泥濘之中，也不可能完全被困住。那是不可能的，因為無論我們在這種密度層級中睡得多深，我們仍然是意識。你總是有一些空間。我不想用數字來量化，但無論是微弱還是強烈的警覺和清醒，只要能讓你有意圖做出愛的選擇，就有餘地往那個方向走。

主持人：我覺得你應該針對這個主題開一場工作坊，因為這真的值得大家更具體地去思考。我看過湯姆·坎貝爾（Tom Campbell）的作品，但再深入研究一下會很有趣。好，讓我們回到你遇見那個美麗眾生的地方。你說他經歷過不同程度的痛苦，而你想要那樣的體驗。

克里斯汀：我想要的不是痛苦，而是他所展現的那種喜悅的深度。就像看到一個奧運舉重運動員很強壯，然後心想：「哇，我也想變得強壯。」你不會想：「哦，我想在舉重時傷害自己。」那不是你的動機。你的動機是：「哇，太酷了。我想變得強壯。」

主持人：那之後發生了什麼？

克里斯汀：之後有很多經歷我都不記得了。我知道我活了很多世。我大多數的生前記憶跟這一世之前的那段時間有關。那是在這一世和上一世之間。兩次轉世之間我休息了很長一段時間。我有些猶豫是否要再回來。就像放了一個很長的週末或暑假。

主持人：我想很多人都能理解這種感覺。

克里斯汀：我當時覺得，我還沒、還沒、還沒準備好要回去。但有一點很重要的是，指導靈能看到我們真實的樣貌，即使在那裡他們也看得很清楚。我不希望這被誤解，但當時是因為我自己的不成熟而對回來感到猶豫。他們能看出這一點，所以他們一次又一次地過來。我的意思是，這位指導靈來找我好幾次，問說：「你準備好回去了嗎？」每次間隔很長一段時間，再問我是否準備好了。然後我告訴他我準備好回去了。接著，我們一起回顧我的狀態……我不知道怎麼形容，就

像在回顧我是誰，包含我所學習和經歷的一切。「學習」這個詞語其實不太恰當，因為用到「學習」這個詞語時，我們就想到知識的學習。但是，這更像成為某種存在而學習什麼是存在，是實際體驗式的學習。

我和他一起回顧了所有這些品質或美德，其中有一個很明顯是我還需要努力的地方。「努力」並不是說我們必須做什麼，我們不需要做什麼。這是一種選擇。但那個地方實在太明顯了，感覺很刺眼。就像你在看一張有 200 個數據點的長條圖，其中一條低得離譜，像個笑話一樣。不難看出是哪個問題，就是這種感覺。

主持人：我很好奇，回顧是怎麼進行的？是不是有點像靈魂顯現之類的？能夠看到所有這些品質的機制是什麼？這是怎麼發生的？

克里斯汀：是的，在意識中，一切都在那裡。在地球上，我們可能認為需要某種機制來完成一件事；但在靈性上，你就是你，一切都在那裡，一切都能被看見。你可以把它想像成一個巨大的資料庫，我們可以一次看到整個資料庫的全貌，即使資料量非常龐大也很容易辦到。這些經歷的量很龐大，但它也關乎品質。或許可以這樣比喻：把靈魂想像成有不同顏色的光芒。請不要誤解，這只是一個粗糙的比喻。比方說靈魂有 500 種顏色，而且每種顏色有不同的亮度。這不是一個很好的比喻，因為每個靈魂都非常獨特、美麗而且獨一無二。不是每個人都有一樣的顏色，你的綠色和我的綠色並不相同，這正是它的美妙之處。

但在這個例子中，我能看到的那種顏色、那個品質，對我來說是一個巨大的挑戰。就是這個恐懼，它在之前的經歷中擊垮了我，讓我變成了一個小我的怪獸。**小我 (ego) 模式是由恐懼引起的。**我能看到這個恐懼非常深。我當時想：「好吧，我想做到。」如果我真的能療癒並整合這個恐懼，那會非常了不起。即使這麼想，我依然懷疑：「這可能嗎？」這是一個如此低的振動。我心想：「哇，這在整個創造中有完成過嗎？有沒有其他存在做到過這件事？」我的指導靈告訴我：「有的。而且你有無限的時間來完成。」我就說：「好吧，如果這是能辦到的，我就去做。」

從人類的角度來看，我當然知道這沒有那麼簡單。我也沒說當時它看起來很簡單。在那裡看起來也不簡單。我有清晰的視野，我能看到這是非常非常複雜和具有挑戰性的。但是，我也知道我們真實的本性。從那個觀點來看，我知道我們是什麼，我們不可能失敗，也沒有什麼真正需要恐懼的。我知道我的力量。我知道我是一個強大的存在，所以我就去做。如果這是能辦到的，我就去做。然後，他們為我安排一個與我的意圖一致的人生。不是這一世，是前一世。我記得我接受了那一世的面紗遮蔽 (veil)。如果我沒有回答到你的評論或問題，請喊停，因為我剛剛意識到我一直在回溯。

投胎

主持人：這很有趣。

克里斯汀：好吧。接受面紗的遮蔽……。這真的很難描述，**基本上它是一套我們穿戴在意識中的限制和約束。**就像披上一層遮蔽的毯子。我覺得我必須接受這層面紗，不能抗拒它。因為我們是神的一部分，也可以說我們是本源的一部分。我們擁有完全的主權和力量，沒有什麼能擊垮我們，這是不可能的。唯一會讓我們看似失去力量的方式，就是把力量交出去，就像放棄它一樣。我感覺到我的振動一再下降、下降、下降、越來越低、越來越低。我已經形容過這段經驗很多次了，就是不斷、不斷、不斷地往下沉。

經歷振動劇烈下降之後，我覺得自己變得緻密、黑暗和孤獨。我感覺自己失去知曉 (knowingness) 的能力，感覺與一切的連結消失了。我立即地反應是恐懼。我心想：「不行，我不幹了。我不可能這樣忍受一輩子。我不要。」**我才剛到子宮，還沒出生呢，我就已經在想：「我不幹了！」**

我召回自己的力量，奮力掙脫出去。我知道自己是一個強大的靈性存在，可以強行回到原本的狀態，所以我就這麼做了。但是我這麼做的結果是殺死了原本要成為我的身體的胚胎。我經歷了一次生命回顧，就像許多瀕死體驗中所描述的那樣，只不過我還沒出生。我不知道我在那裡待了多久，只知道時間很短。我看到我的舉動對那個母親造成了什麼影響，我讓她流產了。我能看到她因此而悲傷，我能看到她強烈的悲傷如何影響了數百人。這是我造成的，我能清楚地看到我的選擇導致了這一切。從另一方面來看，一切都是沒問題的。並沒有什麼真正的失敗。但是我能非常客觀地看到自己有很深的恐懼，我必須做些什麼。

最終，他們為我安排了這一世的人生。這一世雖然不如前一世那麼合適，但仍然相當不錯。我記得自己詳細地審視了這一世的細節，查看了這一生可能展開的數百萬種可能性，以及我可能會或不會體驗到的品質，或者我想擁有的品質，就像可以微調設定一樣。我記得之後到了一個像是等待人生開始的地方。指導靈來到我身邊，對我說：「現在去吧。」接著，在一個我只能描述為技術艙（technician chamber）的地方。這聽起來很瘋狂，但它就像一間工坊或是太空站，或是在地球之上的某種東西。我能看到下方的地球。地面上有個像坑或豎井的通道，而我漂浮在上方。

那裡有一些本性非常技術的存在，他們像是負責執行面紗遮蔽技術的技師。他們以某種有機的方式讓面紗生效運作。他們準備好了面紗之後問我：「你準備好了嗎？」我知道一旦在這裡說「是」，我就會正式啟程。我說「是」，然後再一次感覺到我的振動頻率急劇下降、下降、下降、越來越低、越來越低、越來越低。當我以為已經到達底部的時候，它還在繼續下降、下降、下降。天啊，這太瘋狂了。這次我試著不去抗拒，因為我記得上一次我因為抗拒導致流產。這次我沒有抗拒，而是讓它發生。

當我抵達子宮時……一旦被面紗遮蔽之後，我完全失去了清晰的感知。我甚至不知道自己是否已經到了。我感覺非常緻密，不確定自己是否做到了。我向技師們發出訊息：「我成功了嗎？我穿戴（面紗）好了嗎？我成功收到和穿好面紗了嗎？」他們回傳了一條訊息：「是的。」即使我還在子宮裡，還沒出生，我依然覺得這是一個巨大的成就。因為能夠到達物質世界，特別是地球，真的是一個了不起的步驟，一個重大的成就。

所以，我在那裡待了一段時間，然後我又開始想：「不，我不幹了。這太黑暗了，太分離了。我毫無力量。我受夠了。不，我不要這樣忍受一輩子。」於是恐懼再次升起，我開始試圖掙脫出去。就在這時，我整個生命中最神聖的一刻發生了。我感受到了「至大我是臨在」（The Great I Am Presence of All），也就是我們粗略稱之為「神源」（God Source）的存在來到了我身邊，將我重新擴展開來。我感覺整個宇宙在我體內，一種非常強烈的感受。我感覺整個宇宙在我的體內，我感覺地球的太陽也在我的體內。我感覺到太陽是活的，具有意識，他在喜悅中運轉。神對我說：「這仍然是你的本來的樣子。你永遠都是。」於是，我停止了抗爭，意識到我並未失去全部的本性。那是我恐慌和抗拒的原因。我恐懼的回應是因為我以為自己不再是整體的一部分了。我知道自己有真正的力量，所以我想：「去他的，我要掙脫出去。」

我不太明白為什麼這兩次轉世與之前的轉世相比，這麼具有挑戰性。我不完全理解這一點，因為我已經轉世過很多次。我認為這可能與地球和軀體的獨特低頻振動有關。因為每個世界都有其特定的振動頻段。每個國家、每個家庭、每個身體都是如此。我知道這個身體有其他身體沒有的生物性限制，這會讓存在變得更困難、更痛苦。

總之，我不太清楚確實的原因。我推測是因為這個獨特的身體、這個獨特的世界，以及所有特性的結合。再加上深度。這也是一個重點。並非每個存在都以相同的感知深度來進行人類體驗，而以更高的敏感度來到這裡是一個更艱難的挑戰。它能帶來更大的收穫，因為所有的對比都是一個機會。高敏感度是賦予的特質……我對一切都極其敏感而恐懼，敏感到誇張的地步。高度敏感是一個更大的挑戰，但成長的機會也更大。

我真的不知道為什麼這兩次體驗會特別困難。但那次體驗之後，我就不再抗拒了。我想：「哦，我並沒有失去我的全部本性。好吧。」我回到子宮中簡單的存在狀態，過了一段時間，感覺好像是很久之後，我出生了。我記得出生的那天……我記得那種震撼，視覺、聲音、觸感的衝擊。我記得割禮，記得看到護士們。我非常好奇地在想這些存在是誰？我記得自己對每個人都充滿了愛，但完全搞不清楚怎麼回事。我只是感到一種極強烈的好奇心，就像：「天啊，我現在就需要開始理解這一切。」我不知道怎麼形容，就像我需要開始學習發生了什麼事。我感到非常脆弱，一種空白的脆弱，因為我對正在發生的事情一無所知。

然後，在我出生 10 天之後，當我的身體只有 10 天大時，我差點死了。我因為噎到而發紫，我的父母帶我去了醫院。我一直有點好奇，這件事是不是與這一切有某種關聯。我不瞭解瀕死體驗的知識。我聽過一些人分享說，他們在嬰兒時期有過瀕死體驗，人生中也有過類似的經歷。我不知道這是否相關。我只是在想是否有某種聯繫。我知道一旦有人經歷了瀕死體驗，面紗好像就會被刺穿一點點，之後會有些不一樣，不完全一樣的地方。這只是我的猜測，我不太確定。這就是我的總結。我們已經講了超過半小時了。

地球是監獄嗎？

主持人：哇，這真是太令人驚嘆了。你描述這層面紗和穿戴面紗的方式非常獨特。我知道有其他人以不同的方式談過這個，但你的說法我覺得特別有用。你講述的方式更像是主動的選擇。有些人把地球說成是一個監獄星球，說你來到這裡就被困住了。

克里斯汀：自我有不同的層級。在最深的層級，也就是靈魂的層級，你不可能被強迫，因為你是本源的一部分。你擁有終極的權威和主權。沒有人可以在沒有你選擇的情況下強迫你。這是不可能的。事實上，連你選擇讓自己被面紗遮蔽的體驗，都是一項了不起的科技。當我說科技時，當然不是指地球上的那種科技。我說的是精神在這個宇宙和無數循環的宇宙中進化而來的能力。可以說如何做到這個是學習來的。

所以在最深的層次，你必須做出選擇。但在較低自我的層級，在小我人格（ego personality）的層級，感覺像是沒有選擇。就像在地球上，如果你得了腎結石，就無法逃避痛苦。你好像沒得選，好像是某種東西被強加在你身上。我在 26 歲時肺部塌陷，在醫院住了 10 天，胸口插著一根管子。我感覺完全沒有選擇權，他們在我胸口插了管子，我就得忍受這樣的狀況。這只是我人生中眾多挑戰中的一個例子。

我想說的是，在地球上我們常常感覺自己沒有選擇權。當自我中仍與形相相關的人格部分跨出某種距離，某種短暫的振動距離，脫離人類體驗時，可能會感覺沒有回頭的選擇。即使我們已經不以人類的形態存在，自我的人類人格部分依然只是自我的一部分。

主持人：所以你是選擇自己的轉世。你審視它，選擇最適合的命運。然後當你被面紗遮蔽時，就被鎖定在當初所做的選擇之中。

克里斯汀：我從未使用「命運」這個詞語。我對「命運」這個詞語非常敏感。我們選擇的是一個情境狀態，就像一個情境包，它包含了數百萬種可能的結果。有些非常可能會發生，有些發生的機率低得多。

主持人：好的，所以對你來說，「命運」這個詞語太死板了。

克里斯汀：是的，「命運」太過絕對，因為我們始終擁有選擇權。有些事情可能極有可能發生，比如很簡單的例子，你這輩子會有兩隻手臂，你不會長出第三隻手臂，那是不可能的。生物上的限制是情境的一部分。這是個簡單的例子。在能量層面上來說，每一世的確也有一些極有可能的路線。比如，如果你出生在一個有暴力傾向的家庭中，你很可能會經歷虐待。但這正是你選擇如何回應的地方，這一點非常重要。

你在孩提時期可能根本不知道這些，因為孩子是很特別的存在。兒童會把父母視為幾近神明般的角色，然後相信他們告訴我們的一切。這種被制約的世界觀在我們很小的時候就形成了。就算是這樣，意識仍然是駕駛座上真正的駕駛者。即使車輛是固定的，即使我們思維的部分、故事的部分被某種方式固定了，我們仍然可以選擇如何駕駛這輛車。這確實會影響各種可能性。**這非常重要，所以它不是命運。它是我們在一個非常緻密的情境中擁有選擇權。**

主持人：好的。我們來到這個……你稱它為情境範圍？你是怎麼稱呼它的？

克里斯汀：情境組合包（A context package）。

主持人：然後我們經歷這個遺忘的過程。一旦我們來到這裡，某種程度上就是要重新記起。這真的是一個奇怪的遊戲。

克里斯汀：好的。首先，我們不一定非得記起來不可。這是遊戲長期計劃的一部分，因為我們來這裡不是為了永遠留在這裡。我們來這裡是因為我們真正的本性是愛、和平、自由和喜悅。喚醒這種意識是非常棒的體驗。我們是充滿玩心的存在，所以我們創造了這個與自己玩捉迷藏的偉大遊戲。這真的很重要。如果我們的社會能真正理解並推崇這一點……天啊，我們就不再會承受那麼多痛苦。因為我們把這一切看得太過嚴肅，忘了笑一笑。我知道這麼痛苦的時候，要這麼做不容易。這就是這個超級緻密的世界的本質。我們能在這種極端的限制中喚醒自己是誰嗎？這就是遊戲的關鍵，即使只是覺醒一點點。

這個遊戲是關於愛。我在這裡小心地這麼說，因為這個遊戲不僅僅是你必須有意識地喚醒自己是誰。這個遊戲是在這裡做真正的自己，在這裡實現真正的自己，因為你真實的本質是愛、和平、自由和喜悅。你能不能在這裡活成那個樣子，把本性實現在這個世界裡？當我們這麼做，我們通常就會記起來。

就我而言，我當然沒有刻意試著記起這些東西。我只是透過冥想去探索我是誰，我是什麼。我非常非常願意去感受一切，以開放清明的眼光去看見：我有很多弱點，我有很多痛苦，我被各種方式制約，我有很多恐懼，但這都沒關係。就像是我接受所有這些我害怕的事情，並深入探索萬物的深處，那個活生生的意識本身。那是我們永遠的真我。我們其實不是這個形相（form）。我們現在似乎深深迷失於形相（form）之中，但那其實不是我們的本質。所以，當我們完全與我們真正的身份一致時，記起更大的本性幾乎是附帶的結果。

主持人：就像你來到這裡面對某一個尚未發展成熟的特定面向。你選擇來這裡處理它……

克里斯汀：沒關係。我們沒有太多詞語可以形容這些經驗，所以你可以用「處理」或「解決」這樣的詞語。

主持人：一旦完成了這個過程，你會不會把那份智慧帶走？你會不會完全擁有它？它因此成為你的珍珠之類的東西？

克里斯汀：哦，當然。你絕對會保留下來，永遠保留。永遠是很長的時間。我的意思是，在人類極其短暫的一生中，透過認識和整合力量或自由的對立面，去真正理解力量或自由的意義，值得嗎？是的，這就是我們來這裡的原因。我們不是來這裡變得無力的，我們是來變得更強大的。我知道這聽起來像是缺一不可，但事實是我們超越了二元性本身。我們創造了二元性。二元性是一種創造，它是一種創造性的工具。它基本上不是真實的，但它創造出一個真實的，能成長和擴展的空間。當我們在地球上經歷一些特定的事物並以特定的方式成長時，沒錯，我們確實會帶走這些成長。那是我們永遠珍藏的珍珠。

事實上，所有的經驗對靈魂來說都像珍貴的珍珠。靈魂保留了一切，知道一切，並珍藏這些東西。這非常有價值，我們絕對會保留著。你無法保留身體、錢財、逐漸衰退的視力或任何這些東西。那些不是你。你只是暫時穿著這些東西。你無法保留。

這就像是脫掉太空服之後，不必保留那件太空服，但你會保留在穿著太空服時學到的一切，因為你改變了。如果你穿著太空服去外太空然後回來，真正重要的不是太空服發生了什麼事，而是你發生了什麼事，你如何回應，以及你最終如何成長。一旦你脫下太空服，離開了它，也許你會再穿上另一件太空服，再學到更多東西。沒關係。你不必這樣做。這取決於你是否想這麼做，而且你同樣會保留這些體驗。

主持人：「揚升」這個詞語在我的腦海中浮現。這個過程是指帶著所能攜帶的一切光的品質，進入非常緻密的狀態，然後你最終會揚升。我的意思是，它會以某種方式擴展光的深度嗎？

克里斯汀：本質已經存在了，這是一種精煉。已經存在的本質本來就在那裡。我的意思是，它沒有詞語可以形容。它超越所有的語言。它是活生生的意識、活生生的存在、愛、和平，以及喜悅的自由。那才是真實的。這會透過穿戴的東西得到精煉。

觀照

主持人：好的，這是一種很好的思考方式。那麼，你如何看待揚升的過程？它對你來說意味著什麼？

克里斯汀：這取決於你指的是個人揚升還是集體揚升。通常當我們談論揚升時，或多或少是指集體的揚升。這取決於如何使用這個詞語。廣義上的揚升，是指深入整合所學之後，開始回歸到存在和光的圓滿狀態，但是帶著新的智慧、新的深度、新的領悟。如果你陷入恐懼模式，那就是低振動。有時你可能被困在恐懼模式中好幾世，這是不必要的，你其實可以很快地處理掉它。我指出這一點是因為你無法偽裝，你在哪裡就是在哪裡。你的靈魂在哪裡，你就在哪裡。

所以，揚升是真正面對並療癒那些深層黑暗模式的過程。穿越黑暗與把光帶來此處其實是同一件事。我知道在靈性上，我們傾向於認為：「不，只要專注於正面。」專注於正面確實有巨大力量，因為這是真相，你永遠可以選擇專注於正面。這是等式的一半。我是說，你永遠可以選擇專注於正面，因為正面是真實的。當你這麼做，現實會朝著正面的方向轉變。現實一直在傾聽你的意識。無論發生什麼事，你都可以選擇正面。

但與此同時，這枚硬幣的另一面是：如何處理負面？如何面對痛苦？如何面對恐懼？真正地經歷恐懼不是一個對立的活動，而是同步進行的活動。這被稱為「陰影工作」。深入黑暗的核心，徹底地感受它。感受、感受、再感受。不要抗拒，不要要求它改變，只是真正去看看你內在有什麼。**你願意去感受它的意願會將其轉化為光。**不是拒絕它，也不是試圖通過某個新的方法解決它，更不是逃避，因為那可能是逃避的意圖。這一切和意圖的等式有關。**如果你的意圖是真正地去感受它、擁有它、理解它，為了愛自己而真正地去看清那裡有什麼，那麼覺知之光就通過你的意圖被帶入了黑暗。**

這是非常強大的。這也是許多心理諮詢的核心。我在二十多歲時經歷了一次創傷性的健康問題，因而患上創傷後壓力症候群，接受了多年的 EMDR 療法。如果沒有經歷多年諮詢，發現我因為根源恐懼而建立的數百層恐懼，我不可能以現在的方式覺醒。這種根深蒂固的、極其可怕的毀滅性恐懼，是一種深刻到覺得自己會被摧毀的恐懼。但即使是最深的恐懼，你依然比它更深遠。你的意識比它更深遠。如果你允許自己去體驗那最深的黑暗，你願意感受它的意願就是轉化它的關鍵。這是你的品質，是你的意圖本身，因為你做了一件從未做過的事。你說了「是」，而不是「不」。

假設你曾遭受虐待，並因此充滿了羞恥感。當我說「擁有你的恐懼」時，意味著承認「我曾經被他人傷害過。」這是一種重新取回力量的過程。取回自己的力量實際上是很困難的，因為這代表你必須正視自己承受的痛苦並且感受它。這很難，需要勇氣。但如果你真正做到這一點，你就能重新找回你的力量。你會發現：「哦，我不是一無是處的。我不是可恥的。我是一個美好而強大的存在，我值得真正地療癒，值得真正地感受這一切，值得真正地放下，放下對方。」這就所謂的寬恕：放下讓對方離開，並真正地活在當下。也許你一生中從未這樣做過，但當你在那個當下這樣做時，你正在為所有的當下而做，包括在生命結束之後。因為一切是一個巨大的「當下」，所以當你在某一個「當下」這樣做，你創造了一個新的空間，讓你的真實本質得以閃耀。我希望能有更好的語言來表達它，因為這是非常真實的工作，只是詞語有限。

主持人：這太有趣了，因為我自己也經歷了許多靈性旅程。我聽你說話時依然感到驚訝。我內心有些東西……或許這就是面紗的本質。我每次聽到這些話，感覺就像是第一次聽到一樣。你可以在下一分鐘再告訴我同樣的事情。這好像一個奇蹟。

克里斯汀：我也有過那樣的感覺。最簡單的例子就是冥想。每次冥想都像是重新發現真相一樣。因為你會忘記。因為一旦你回到形相（form）的世界，你就是一個工作者，你就是一個父親，你就是一個生病的人。你擁有這些身份，你用這些身份的視角去看待事物，那麼你就是那些身份，而不是那個整體。它會吞噬你。這就像一種重新發現。有一次，冥想之後我有一個不可思議的體驗，我完全理解到我不是這個形相，我是更高的本質，那是無比快樂的狀態。我在我的螢幕上方貼了一張小便條，上面寫著：「這是一個幻象。」只是為了提醒我自己，因為我知道我會忘記。數百次我抬頭看著那張小便條，然後說：「哦，對了。我又忘了。」沒關係，被面紗遮蔽就是這樣。面紗讓我們很容易迷失在幻象之中。

技師

主持人：我覺得你就像一個「反面紗技師」的人。

克里斯汀：不，不，不，我不想這樣。我對這個話題很敏感，因為他們的工作很重要。面紗是有意義的。我有一段時間沒有公開分享，因為我覺得分享這些訊息可能沒有益處。對某些人來說，聽到這些可能具有破壞性，他們的世界觀可能因此動搖得太厲害。但大約六、七年前，我感覺時機已經足夠成熟，所以我開始用我覺得合適的方式分享。有些東西我覺得不該分享，我就沒有分享。這沒問題。有時我出於好奇而在意識中探索，然後會收到：「不，你現在不需要知道這個。」這樣的訊息。這不是拒絕，只是說這對你沒有好處。只有當我們願意分辨差異，並且真正試圖服務，不是為了小我（ego）而做，我們才能說：「好。」比如，我可以分享有用的東西，而不是一些無用的東西。

總之，我只是想說，我絕不會說自己是個「反技師」的人。我只是很興奮能分享一些真實的東西。我不會說是「真相」，因為沒有人能說出真相，但我很高興分享一些真實的，但是我們已經遺忘的東西。因為這真是個好得離譜的好消息。這

真的是太棒的消息了。在我回到那些令人沮喪的工作議題後，我知道我可能會迷失在其中。但這沒關係，問題在於我如何回應這個機會。換句話說，面紗是刻意為之的。另一方面，我們在地球上可以選擇做任何我們想做的事嗎？可以。我們要覺醒回歸真實的自己是被允許的嗎？是的，如果你願意，就可以。有人會說：「提醒我們有面紗，難道不是在幫倒忙嗎？因為這樣生活就少了一些衝擊力。」是的，我承認。一方面，如果你知道自己是多維度的存在，生活的某些衝擊力可能會減弱。這會有影響，我承認我正在對一些人產生這種影響。談論這個話題就會這樣。

但另一方面，我們是自由的。這是一個遊樂場。這就像去健身房，如果你從槓鈴上拿掉一些重量，就會少一些阻力，不是嗎？是的，但整個健身房本身就是一個創造物，它並不是我們的真我。最大的樂趣之一就是在健身房裡覺醒，認識到自己是誰。生活仍然會有挑戰出現。人類的限制就像必須解謎的機會。我應該說得更精確一些，因為這樣說有點不公平。應該說，我們有很多成長的機會，而當我們對真我有那麼一點點覺知時，這能幫助我們成長。因為當挑戰來臨時，我們可以說：「等下，也許我可以更有意識地選擇。也許我可以選擇更自由、更快樂的東西。也許我不必做這件壓力很大的事，我可以去散個步。」

我們可以更有意圖地回應這個創造出來的形相（form）遊樂場。我認為這是一件美好的事。當我們思想上改變對自己的設定，僅僅改變我們是誰的想法，我們的振動頻率就會更接近更高的存在狀態。如果你相信自己只是個渺小的人類，你就只會得到那個結果。但如果你敞開心扉，認為自己是多維度的存在，那麼出體經驗就是可能的。我在這裡告訴你，那些經驗比現實世界還要真實。即使你只是在自己的腦海中承認它們是可能的，即使只是那樣，也會打開一條裂縫，這樣更高的狀態就可能出現。你可能會發現自己正在經歷這些。他們可能顯現，只是因為你的頻率現在與他們更一致。這其實是某種程度上在為指導靈提供服務，就像是給他們空間與我們合作。

避開光？

主持人：我有幾個想法……又回到了「監獄星球」的話題。有些人說這就像思想造成的監獄。換句話說，如果你的思想受到限制，你以某種方式思考，就會創造一個思維的監獄。

克里斯汀：我對這個話題非常敏感。這有點像是在告訴別人要害怕自己的力量。我們是對思想有反應的存在。我們是創造思想的存在，我們創造出對思想有回應的現實系統，我們確實透過思想創造我們的現實。告訴別人要害怕這一點，就像告訴他們要害怕自己善於創造的本性。這是一個監獄星球嗎？不，不，不，不。我對這一點感受很強烈，因為我覺得傳播這種說法是非常不負責任的。我聽過有人說：「轉變時要避開光。」不要避開光，各位。你會感受到光對你的存在有強烈的吸引力，因為那是你真實的本性中更高的自由。你會感受到那一點。不要避開它。只有恐懼才會要你避開。我們在這裡體驗各種基於恐懼的想法。我們體驗無力、受困或被脅迫的感覺。有時人們會說謊和欺騙我們，我們生活在一個經常壓榨勞工、把人當工具的社會中。我們的系統在利用人。

我們體驗到這些，然後不知為何將這個想法擴展得更高，說：「如果整個地球都是這樣呢？我們作為靈魂只是被用來產生恐懼的能量。」我聽過「盧什」（Louch）之類的術語。不，這就像相信地獄一樣。我們把所經歷的對照面放大，並圍繞它創造一個新的信念。但這不是全貌。任何形相（form）都不可能是全貌。這個超越所有形相（form）的東西是完全的自由、完全的喜悅、完全的愛。你的靈魂會告訴你。如果你認為這是一個監獄星球，你會覺得這不太好受。那是因為你內在有一個羅盤，當某件事與真相一致時，你會感覺很好。當某件事與低於真相的東西一致，比如被困、被迫或永恆的懲罰……

地球上地獄般的經驗，在非物質的現實中也有地獄般的經驗。那裡的思想是即時反應的。我們帶著自己的恐懼，無意識地創造出一個以恐懼為基礎的現實系統，然後我們會有像皮膚灼燒這樣的感覺。這是可能的，我們在地球上也會感受到這些。所有這些情況的問題是一樣的：「我們讓頻率與恐懼一致並創造恐懼？」還是「與真實的愛一致並創造愛？」指出某人可能為自己創造地獄般的經歷，你不怕嗎？這沒有建設性。我們應該說：「嘿，你可以為自己創造任何你想要的體驗。」這不是更有力量嗎？因為在思維回應的系統中，這會立即被創造出來。在地球上的八十億人類和所有的非人類，都在一起共同創造。我們無時無刻都在施加意圖，推動各種可能性。我們正在一起創造這個世界。我們以愛為導向，還是以恐懼為導向來創造它？這才是問題所在。包括那些基於恐懼的想法，比如我們都被困在一個監獄星球上活著。

主持人：現在正在發生的整個覺醒時代，其實是在瓦解我們曾經在某種程度上選擇參與的緻密現實。作為一個集體意識，我們現在已經準備好共同生活在更高的頻率狀態中，並在物質世界中記起更多我們真實的本質。

克里斯汀：是的，另一種說法是：我們準備好處理我們的恐懼。這意味著我們必須在表面上看到它，看到我們出於恐懼和小我（ego）而創造出的這些糟糕的系統，以及「我們對抗他們」的思維等等。我們需要看到這些，並選擇其他的東西。這就像我們之前談到的硬幣的兩面。覺醒就是關於這一點。意識正在發生這種轉變。

回到振動的概念。我們可以把振動比喻為溫度，因為溫度實際上就是一種振動，是物質在熱量中的振動。意識具有振動。所以，讓我們把集體意識看作是平均溫度。覺醒就是這個溫度正在上升的事實。它不會一下子跳得很高。不會，因為我們身處一個非常緻密的現實系統。這不是字面上的溫度，我只是比喻。當遊戲中每個參與者身上都背負著一萬磅的重量時，如果我們把溫度提高十分之一度就是一件大事。溫度正在上升。

過去五年，甚至回溯到二、三十年前，都有非常顯著的變化。這不再是二、三十年前的能量環境。未來二、三十年之後也不會是現在的能量環境。事實上，我們正在透過覺醒進行一個非常激動人心的實驗。這在靈性層面吸引了很多關注。我記得在我的生前經驗中，知道這只是地球正在演出的戲劇的一部分。能在這個時期身處地球，並參與這個巨大而驚奇的實驗，是莫大的榮耀。因為我們試圖在相對較短的時間內，從極度緻密和充滿恐懼的狀態，轉向我們真實的本性。什麼是較短的時間？小我（ego）想要立刻實現，恨不得昨天就完成。不過，短時間可能是幾百年。這根本不長，甚至一千年也不算長。但我指的甚至不是那麼長的時間。幾代之內，這裡將會是截然不同的地方。現在已經不同了，但未來還會繼續顯著地改變。在如此緻密的情況下，這樣的轉變對靈性來說只是一眨眼的時間。這裡真的是極度緻密。

這就是為什麼我如此熱衷於提升個人的力量，因為我們常常迷失在這裡的觀念中，覺得所有的力量都在外面，在政治系統裡、在經濟系統裡、在各種組織裡。我們忽略了自己身為個體參與者所擁有的力量。你不需要擔心整個世界。你有權在自己的生命中選擇愛、和平與自由，無論這對你意味著什麼。你有足夠的智慧去感知其意義。你願意觀看和傾聽它的意義嗎？因為靈魂常常會顯現一些訊息：這個可能讓人害怕，那個可能太過新穎，我們可能需要改變。我們必須願意傾聽。如果我們願意，並選擇與更真實、充滿愛與喜悅的生命狀態一致，這對療癒整個世界會有很大幫助。這不僅是在物質層面上的療癒，也是意識空間中的療癒，因為你的「溫度」會顯著提升，而你的溫度會影響整個池塘的溫度。

點 燈

這就像洞穴裡點亮的一盞燈，另一個人會在意識中看到那道光。也許在人類層面他們沒有意識到，但是他們的靈魂看見了。他們看到那道光，或許因此備受鼓舞，想：「哦，我也可以選擇那樣做。」你甚至不需要見到另一個人就能影響他們。我聽過人們詢問關於世界上某些特定事件的問題。是的，我們應該在世界之中採取行動。這不是逃避世界或忽略世界，而是關於採取行動。這就是意圖的意義：「行動。」同時選擇變得更有愛、更當下、更有活力地活著。這會影響每個人。它會影響川普，影響普丁，影響每個人。他們無法不受影響。所以不要感到無力。

最後的看法。我每次談到這個都激動不已。一個覺醒的人對「整體溫度」的正面影響是不成比例地強大。你的影響不只是 80 億分之一的一小塊而已。一個覺醒的人比數千個無意識、不自覺或尚未採取行動的存在更能為這片水域帶來熱能。所以你擁有不成比例的正面機會與潛力。這一點很重要，必須強調。

主持人：作為一個正在覺醒的靈魂，你認為了解自己今生的契約重要嗎？比如通過催眠或其他方式去探索自己可能簽訂了什麼契約。你覺得知道自己來這裡做什麼是否有幫助？

克里斯汀：我的感覺是，這對某些人有幫助，但對大多數人來說沒有必要。因為更深層的自我早就知道了，你並不需要在人類的層面上完全理解具體的細節。你只需要傾聽自己、傾聽你的直覺、傾聽你的靈魂。你已經知道了。你可能不需要在人類的層面上了解：「哦，我的確選擇了這個、那個，還有那個。」在更深的層面你已經知道，所以問題在於你跟隨直覺指引的意願有多強。

主持人：這真是一個很棒的訊息。我真的很享受傾聽你的分享，以及與你交談的過程。聽你分享就像聽睡前故事一樣，那是一種好消息的感覺。這就像重要的提醒，用非常有力的訊息一次又一次地提醒我們。

克里斯汀：這是一個非常有力的訊息。但這不是我的訊息。就像有人告訴我外面天空是藍的一樣。只是當你身處室內，心情陰鬱時，知道天空是藍的確對你有幫助。今天許多人分享的甚至不是宗教的訊息，也不是一種指責，而是單純自然的。就像你指出「重力是存在的」那樣自然。這是我對我們更深本性的感受。它不是枯燥或冷漠的，它是自然的。如果你撥開所有的思想深入探索，你會發現：我們的本性就是意識本身。很多人不願意花時間和精力這麼做。不過，如果你真的去探索，你會在那裡發現這一點。

我不是在編造。事實上，不要相信我，也不要相信任何人。親自去發現。去看看天空是不是藍的。撥開所有的思想和故事去探索你的意識深處。如果情緒浮現，願意看到並感受它們。去看看一切的根源是什麼。去看看那是什麼造成的。去看看你的情感是什麼構成的。去看你的思想是什麼構成的。對我來說，這只是一個自然的陳述。這就像「什麼是真實的」這件事而已。

主持人：是的，我們可以聊的東西太多了。但是我想這次對話已經足夠豐富了。希望我們能再次交流。我很想跟你深入探討得更多。我們已經談了很多，我覺得這是一段很精彩的內容。我知道你寫了一本書，能不能請你向觀眾介紹一下你的書？

克里斯汀：我的書叫做《漫步物質界》，在漫步物質界（A Walk in the Physical.com）的網站可以找到。點擊書籍頁面的第三個連結，就可以免費在谷歌圖書（Google Books）上閱讀線上的 PDF 版本。這本書在亞馬遜（Amazon）和 Kindle 有販賣實體書和有聲書。不過這些是需要付費的。這不是為了錢，我只是想分享出去。我只是想分享。最終的喜悅是彼此分享，然後當我們回顧這一切時，我們會說：「哇，我們做到了！」那是最酷的。這就是我所熱衷的事情。我的網站漫步物質界（A Walk in the Physical.com）上也有我許多講座的内容。我想我最後會建立一個 YouTube 頻道，但目前還沒開始。我一直感到有力量在催促，有些主題已經在筆記上湧現了。大概就是這樣。

主持人：最後有什麼想對大家說的話嗎？

克里斯汀：我只想對今天身為人類的你們說聲謝謝，無論你是誰。我知道這聽起來很奇怪，你可能不記得自己不是人類的時候。但來到這裡不是件小事，這是一個巨大的服務和機會。所以，感謝你今天在這裡傾聽，無論你是誰。去選擇在你的生活中成為更真實的自己，無論那意味著什麼。請記得：你無須恐懼。這是最重要的訊息。

主持人：太美了，克里斯汀。你是一顆明星。我非常感激你綻放你的光芒。非常謝謝你。

克里斯汀：謝謝你給我這個機會，我很感激。

主持人：我也很感激。我們很快會再次見面。

克里斯汀：謝謝，再見。