我的朋友怎麼了？

為覺醒者的家人,朋友和同事寫的
覺醒現象簡介

珊卓・華特

譯者　　莊惠貞

前言

身為提昇靈性的指導，我聽到許多覺醒現象的故事，讓人覺得無奈和心碎。這個現象的影響使人際關係變得相當困難，尤其是對家人和朋友。

如果兩個人用完全不同的方式來看現實，要彌合其中的距離是很難的。如果這些人曾有許多共同的經驗，那更是尷尬。

這本冊子是很簡單的介紹一個很複雜的課題，其目的是為已覺醒者的家人和朋友，用簡潔、中立方式描述覺醒的過程。

希望藉著資訊的分享，讓大家了解此一富有挑戰性的獨特現象。

祝福您！

珊卓　華特

我的朋友怎麼了？

也許你很久沒看到離開了你的社交圈的朋友或某位家人，等你們重逢時，你看到完全不一樣的人，他們變得讓你無法了解。

他們用的詞彙，像是“啟動”(activation)、“能量擴增”(amplification)、“清除”，好像在講外國話。還在聊天中丟個“靈性昇華”(ascension)的詞，讓你覺得他們是不是腦筋不太清楚！我的朋友到底怎麼了？

在解釋覺醒(awakening)現象之前，我要先向您表達感謝之意。因為有您的關心，您才會讀這本冊子。請放心，他們的改變不是獨特事件，有上百千個人同時在體驗這個覺醒現象。其實，到目前為止已有上百萬人。但是，在這本書中我們只計算那些在團體、討論會、或網路上比較活躍的人。

體驗覺醒現象的人有時候很難釐清過去和現在生活形式的界限。隨著時間的逝去，覺醒者與家人、過去的朋友以及同事間的縫隙越大。

他們不是不關心您，或是棄舊迎新。而是，要解釋發生在他們身上的事，或描述他們的感覺實在太難，所以他們在公眾場合寧可三緘其口。

不是因為他們認為您不夠豁達或沒有能力接受他們，而是許多覺醒者認為避免衝突要比向家人和朋友解釋他們的感受容易多了。

因此，為了減輕您的焦慮，我寫這本書來說明世上正在發生的狀況，以及對您所關心的人的影響。

覺醒現象

覺醒一詞暗喻您的朋友曾經“睡著了”。讓我們先解釋一些用語。

我們人體正處於升級轉型當中。您也許聽過有關2012年地球與銀河系中心對齊的傳聞 ，即使您未讀過這類話題，有幾個值得注意的科學新發現與覺醒現象有關。

2012年12月的星際對齊結束了幾個星系週期，儘舉幾個例子，其中有長達兩萬六千年，六千兩百萬年，一百六十九億年的週期，這是一個重大的天文事件。這些週期代表地球過去大規模進化的改變。

而準確的追縱一百六十九億年地球進化的馬雅曆也在那時結束了。每隔六千兩百萬年行星結構會有重大改變。每隔兩萬六千年，地球和太陽會與銀河系中心對齊，完成一圈的“春分歲差”，我們進入一個新的生肖時代，接下來是水瓶座時代。

2012年結束的這些週期，過去曾對地球上的生命提供顯著的改變。從化石記錄的空白得知，在地球進化的時間線上曾有所謂的“時間跳躍”，我們看到短時間內生命進化往前跳躍，前一年在水中游泳的生物，下一年就已在陸地上走路。我們已經進入這個“時間跳躍”的時代。 根據歷史，進化會加速，地球上的生命會轉變。

我們進入的銀河系地區有一股強勁的光子和其它高頻率的光。這次的對齊讓我們與光子的路徑相遇，這些光子會穿透太陽，地球以及地球上所有的生物。化石記錄上的空白也許是過去與這些能量對齊時造成的。

有關這個主題的研究是非常吸引人的。我要重申，這是用非常簡單的基本概述來描述一個巨大話題。

現在所有的星球都變得更亮而且更熱，但是讓我們注意自己的家吧。地球的頻率，或稱舒曼共振，也越來越高。過去學生時代教科書上的7.83 Hz已經過去了，地球現在每天振動高達50 Hz，而最低徘徊在14 Hz左右。這個改變非常重大，因為振動頻率是我們實相的基礎。

一個穩定的實相是包含在一群共振頻率內，就像電台的頻寬。這些振頻的頻寬造成體驗生命的空間，一個生命體要存在某一特定的空間，就必需能和那個頻寬相調和，就好像調整收音機上的旋鈕。要想有地球經驗，就必需能配合地球的振頻。

當地球的振頻增快，地球上所有的生命體也必需如此。既然低振頻已逐漸消失，我們必需適應新振頻。當我們經歷這個轉變時，能量正在改變礦物、物質元素、植物、動物和人類。

我們的細胞結構必須改變才能“持有”地球更高的振頻。介於銀河新能量的來臨和地球振頻的增加，我們的身體在承受次原子層面的調整，愈來愈多休眠結構—已經睡了很久—未用的腦細胞與“垃圾”DNA，正在啟動。

這就是“覺醒”一詞的來源，曾經處於睡眠或休眠狀態的，現在被啟動了。

因為這是演化，所以不是每個人都會同時有同樣的經驗。沒錯，這個時間跳躍相較於地球上生命的歷史是個很小的窗口，但大家不會突然“啪”一下進入一個全新的振頻。

這個狀況對人類來說不太舒服，有些休眠的DNA和細胞結構已經醒過來，可是其它的還在沈睡當中，一個人已經歷覺醒，另一個卻沒有。

“睡著”，“醒著”這些用語好像在表示有階級，好像覺醒者是被挑選或是高階人物。請注意，沒有任何達到某種覺醒程度的人會對“未覺醒者”有任何批判。覺醒是不含批判心或分離心的，這是有更多可用的DNA和腦力的良好副作用。

原來，我們體內這些休眠的東西是人類的真心，和平與和諧是我們的運作模式。解決全球文化的暴力、貪婪和扭曲的方法就在我們的細胞裏，世界和諧與繁榮可能就是時間跳躍給我們在進化上的報酬。

這就是“轉移”(shift)一詞的來源：轉移到更高的振頻，或是意識水準。

而且，我們是在兩種截然不同實相共存的星球上，一個舊模式和一個新模式。如果這兩個實相同時在您的社交圈或家庭共存是令人非常不好受的。

覺醒時是如何呢？

一切都變了，您的實相(reality)會因為一件突發事件、或者因為經過幾天、幾個星期、幾個月、甚至幾年的過程整個被顛覆，這完全取決於您的進化。2012年星際對齊後，覺醒經驗變得更快，更強烈。

以前，我們必須在山洞裏打坐多年才能進入休眠結構中的高階意識。顯然，這已經變成歷史了，因為現在每天都有人“醒來”。

在我的工作領域，覺醒是一種精神體驗，與宗教完全沒有關係，不用加入任何社團，繳交費用，或追隨領導，這是一個自我賦權的過程，每個人都有所不同。

有些人定義覺醒是發現世界上不對勁的事。我不認為覺醒就是發現黑暗內幕，全球陰謀，你家上空的化學毒氣(chemtrails)，或是光明會的存在。

覺醒的過程有時候會跟全球性陰謀交纏，因為你的見識和洞察力變得非常清楚。

你開始看到人事物的真相。走出舊實相的框架，看到被大規模操縱的“沉睡”大眾是非常令人沮喪的。

覺醒不是察覺到這星球上所有不當行為，而是經歷過被操控以外的體驗所帶來身體進化的改變。

覺醒可能經由打坐而發生，或透過疾病，或一個狀況改變意念到足以讓新的意識產生。也許這個人對生存的本質有疑問，或想探索傳統信仰以外的東西，也許因為一時衝動，他們參加瑜珈或太極，或是其它以不同方式使用意識的活動。演化就是演化，有很多因素會造成一些人覺醒，而其他的人卻不會。這不是個適者生存，或神聖的遴選過程。覺醒者是一群非常多元化的群體，我曾輔導過律師、醫生、華爾街交易員和格萊美獎得獎者、以及玄學家、通靈者和家庭主婦 。覺醒現象是到處都會發生的。

覺醒時的感覺是很深刻的，一個突如其來的擴張感可能會壓垮你的感覺。你可能會覺得和宇宙的一切有很密合的連接感，好像你與宇宙萬有是一體的。

那種能量波動通過你的身體是相當驚人的感覺。那時，你存在的實相洞開，所有人類經驗的障礙會因為突如其來的啟動而消失。幾秒內，你的人生變了，你的休眠部份醒來了。

即使這個覺醒是比較進階式的—有一連串挑戰個人實相的事件發生—啟動的臨界點會觸動覺醒過程的發生。

覺醒的層次

覺醒過程有很多層次，從一個新的認知到個人生理，心理，情感和精神的徹底改革。

有些人經歷了一時的啟動就不再深入，他們壓抑自己的經驗，因為這經驗挑戰他們對所有的認知，他們覺得實在太難改變對整個生存的觀感。

其他人執著在想要知道更多，他們開始追求解釋發生在他們身上的事，以及如何體驗更多相同的感覺。有時候，那爆炸式的擴張感不再發生，有時候那擴張感繼續擴大，喚醒體內更多休眠物質。每個人的進化過程是與眾不同的。

覺醒經驗

根據個人的不同及其選擇，覺醒過程帶來各式各樣的經驗。最常見的是感覺到充滿喜悅、無條件的愛，與個人的本靈或高我連接，以及對萬物有深深的謝意。有些人的覺醒激發了通靈能力，有些人獲知前世或地球的歷史，還有一些人可以進入更高的層面，與天使或天外眾生溝通。

許多覺醒者感到與宇宙創造者／源／上帝的聯繫緊密，因而重新詮釋他們的信仰和信心。

因應覺醒

在我們的社會，選擇擴充個人的意識不是一個熱門或令人支持的決擇。在美國有禪修中心，瑜珈靜修與新時代聚會所，可是覺醒現象就算在靈修團體裏也沒有得到廣汎的討論，因為這是一個分散的現象，覺醒的人會感到非常孤立。

當別人都不認同時，是很難看透已經深根的實相。很多覺醒者不敢和未覺醒的朋友以及家人分享他們的經驗，因為聽起來太瘋狂！ 好像他們是被挑選的或有什麼特殊。這個話題常常碰到很多阻力，也許會引起爭執，也許他們會被嘲笑，或被貼上標籤，認為是精神不穩定、嬉皮、邪教徒、新時代成員、或引起其他許多因為對實相觀念不同引起的反應。所以他們不談論，他們認為最好不要惹惱朋友，或參與爭論，辯論什麼是真，什麼是假的。

有些人大膽選擇“精神出櫃”，開始分享新的觀點，他們的曝光意味被舊朋友孤立，因為人家不了解他們究竟怎麼了，所以不再聯絡。

被孤立是相當令人沮喪的，覺醒者可能會完全放棄自己的家庭。有時候這是不錯的選擇，兩方－覺醒或沉睡—都不須忍受來自對方的磨擦，與其陷入無法了結的無盡衝突，最好任它去，兩者皆無法說服或改變對方。最後，覺醒者會因為覺醒過程加劇，感覺荒謬而遠離衝突。大愛的智慧敦促覺醒者尊重各個進化路程，通常這意味離開朋友和家人。

試試看：觀點透視

為了便於理解，試試這個練習。

假裝你在一個非常清晰的夢裏。

這個夢中，你的皮膚開始發光！你有像個天使或發光的太陽般不可思議的感覺。你希望這個夢無止境的繼續下去，這是那種鮮活、無法忘懷的夢。

突然醒來後，那發光的感覺猶存。因為那感覺還在，你會微笑。多美好的夢！感覺如此真實，你會舉起手來看看發光是否還在，結果是啊！事實上你全身的皮膚汎光，你簡直就是個人體燈泡！你不相信，難道你還在作夢？可是該上班了，所以你去做早上的例行公式。

你起床，汎光還在。你淋浴，吃早飯，汎光還在。你去工作，它還在那兒。

可是，其他人都看不見。你覺得你是不是發瘋了！為什麼其他人都看不見呢？我在發光，而且我覺得太美妙了！你拜托一個好朋友看看你－有什麼不一樣嗎？你的朋友沒看到什麼，你的家人也看不見不一樣的地方，你的醫生也一樣。
如果樣樣正常，我怎麼會發光呢？

發光持續好幾天，幾個星期，幾個月，你開始覺得與社會脫節。這麼美好的事情發生在你身上，可是你無法與他人分享！

你上網搜尋是否別人有相同的病癥，谷歌顯示有上萬個網站討論完全相同的現象。你張口結舌：世界各地都有這個狀況？上萬人都在發光，而旁邊的人都看不見？網路上找到發光現象的社群讓你鬆了一口氣，可是你還是不能和朋友，家人，同事討論，因為他們看不到證據。我的朋友認為我瘋了，我父母親以為我加入邪教，我的人生與眾脫節，我要如何熬過這段日子？

很多人的覺醒經驗就像如此。一個深刻的體驗，可是身邊卻沒人看得見或感受得到。

覺醒面臨的挑戰

除了社會問題以外，感受到覺醒過程的人，根據其覺醒程度，還可能經歷一些身體上和情緒上的症狀。我們的DNA是碳基結構，但若要能持有地球的較高頻率，必須轉換成晶基結構。這會造成身體上奇怪甚至痛苦的感覺，如果這個人沒有好好的照顧自己，還可能導致疾病或體內不平衡。

即使是健康的一個人，這能量可能造成強烈身體不適。過去十年來，我們已看到很多覺醒症狀被傳統醫療誤診為疾病或病變。

啟動休眠的結構在精神和情緒層面的衝擊相當大，過去覺得有趣的事，現在覺得了無趣味是很常見的。你不想再參與舊有模式的生活，對許多人來說除了網路以外，無法獲取新模式的活動。

知道社會上同時有兩個模式的存在可能讓人很失望，舊有的活動變得乏味、令人生厭。許多人變得無法專注於習慣性或重覆性的工作。對工作，人際關係，生活方式與朋友的不滿意，會導致許多覺醒者陷入迷失，缺乏收入及支持。

靈性提昇過程

靈性提昇是個棘手的名詞，因為它帶來飄向天堂與肉身死亡的聯想。其實不是的。提昇是體內振頻的變化以便經歷更高的空間維度。某些經歷過高層覺醒的人，靈性提昇是他們的目標。

因為我們正處於時間跳躍的時代，有一個難得的機會可以利用這個“進化窗口”提昇到更高的層面，這將是更高意識的永久狀態。

多數追求提昇的人已經體驗過五度空間的新地球—地球以更高頻率呈現的表相。

與其在新舊模式中生存多年，追求靈性提昇的人寧可加速過程，以便完全融入更高的層面。

他們用各式方法來加快意識及休眠結構的演變，就跟覺醒過程一樣，靈性提昇也有好幾個層次。靈性提昇是個人的選擇，而且是個驚人又具挑戰性的過程。而其帶來的症狀有時候是相當激烈，所以休息和自我保健是很重要的。

這些會帶來什麼狀況呢？

許多覺醒者認為，在這段進化的窗口，世上每個人必然都會碰到靈性提昇的抉擇，因為實相空間是以一段振頻為基礎，所以這個現象是遲早會發生。當地球的振頻加速到超過三度和四度空間的實相時，活在世上的每個人都必須要維持五度空間的振頻。四度空間於2012年到來，而且很可能到2014年中，每個人都會有感知。

因為地球的頻率已經明顯的加速，世上大部份的人多少已經體驗了一點四度空間的實相，這包括社會不安、政府動盪以及對金融制度要求廉正的現象，也說明了為什麼有大量的新組織正致力於積極改變社會、政治及環境。

意識的轉移是罕見的現象，什麼都可能發生。

怎麼來幫助我的朋友呢？

即使你不相信 地球上有任何改變發生，你還是可以幫助你的朋友或親愛的人。

有同情心。保持覺醒是相當艱難的，尤其當涉及與家人、朋友的互動。

讓他們表達。聽聽發生在他們生活中的變化，他們可能有驚人的故事可講，以及嶄新的體驗與大家分享。

了解覺醒對您的宗教或個人信仰沒有威脅。他們沒有必要說服任何人轉換宗教、覺醒或提昇。如果你問，他們可能與你分享所學。任何生活形式都受尊重，這就是生活在這兒的好處，你可以選擇任何方式來經歷人生。

覺醒不是個教派或有領袖發號施令的團體，沒有儀式，不要交會費，也不用追隨領導。覺醒團體或追求靈性提昇的群體裏有很多有智慧的老師和熟練的治療師，正派的老師都會說：“不要跟隨我，也不要以為我在你之上。

參考我與你分享的知識，利用你自己的洞察力選擇適合你自己的道路，並賦予自己力量。”要如何加深覺醒經驗是個人的選擇。

跟他們交談。不要替他們的想法或感覺預設立場，你如果在網路上看過有關覺醒和靈性提昇的資訊，你就知道有關這個現象的理論和方法繁多，不要認為你的朋友相信其中任何一個！尚未跟他們談過話，請不要對他們的覺醒發表意見。

耐心對待他們。這個過程很容易導致情緒與生理失調，因應適應的症狀可能突然發生，如果他們取消計劃或必須消失一兩天，請讓他們休息。

問他們是否需要什麼。許多覺醒人士在這過程中失去了不少舊日依靠，在短時間內突然經歷許多劇變是相當艱難的。問問你的朋友需要什麼。一頓飯？一個安靜可住的地方？一個課程或聚會的費用？從覺醒圈之外來的支助是非常難得的。給他們一個驚喜吧！

感謝您的關心

希望這個覺醒現象的簡介可以在您與您所關愛的人之間拉近一點距離。

謹代表覺醒和靈性提昇的團體，感謝您抽時間閱讀這本書，對於這個發生在人類歷史上一個卓越的現象，但願能為您提供一點見解。對我們所有人來說，這是個特殊又美麗的時代。

珊卓 華特是位作家，靈性提昇指導，生活教練，藝術家，有超聽覺／超識覺，以身示範者（Wayshower)

珊卓透過靈性提昇電子課程，專門討論意識轉換的文章及書本，以及在youtube頻道上的Ascension Integration協助國際人士。

欲知更多覺醒與靈性提昇的資訊，請點閱：
www.sandrawalter.com