【本源光的連結16：眉心輪（地球宇宙）】

 首先，讓自己輕鬆地坐著，雙手放在腿上，把背挺直，透過頂輪連接宇宙的訊息，透過本源慈悲愛力療癒自己。放鬆、安靜、自在、覺知、自然，讓自己慢慢地放鬆下來。首先，舌尖微舐上顎～舌尖輕舐在門牙上齦的後面。再閉起嘴巴，鼻息鼻吐，讓自已完全的放鬆下來。將注意力放在自己的肩膀，放鬆兩肩～將兩肩肌肉和脖子放鬆下來，你的肩膀平常承受到許多的壓力，現在全都釋放掉了。先做幾次的吸進光，吐出愛，吸進愛，吐出光，吸進光，吐出愛…把注意力，集中在鼻孔的呼吸上。慢慢的把思绪放慢下來。

然後將你注意力轉移到你兩眼之間，眉心輪紫色的光球，透過眉心輪的能量將自己內在的靈性之窗打開，與本源的能量做一個連結，讓自己靈性開展起來。請將頭微抬來連結本源的訊息！

35～42歲是我們眉心輪發展的時期，眉心輪（三眼輪）對應杏仁核，腦下垂體，主要掌管洞察力和視覺化能力，透過感知用靈性的角度，讓我們洞悉萬事萬物的本質。用光來連結內在本我的能量，讓自己找到一條光明的道路，讓內在自性的光開展起來，吸引並引導更多人走向光，成為愛。讓自己成為一個清理療癒地球宇宙的通道，來連結光與愛。勇於追求靈性的成長，更願意為大眾來奉獻和服務，成為一個同行陪伴引導的心靈導師。透過感知連結來破除幻想，引導人們走向真知真見的實相當中。透過地球宇宙的觀想文來啟動這個眉心輪的能量。

地球與宇宙的關係就好像是父親與母親的關係，而母親般的地球孕育了我們，我們是地球之子、大地之母的孩子。我們靜靜地坐著，帶著覺知找到讓我們內在平安和諧的源頭，不要錯過這個與自己獨處讓自我提升的機會，任何的選擇都來自你的內在，除非你願意讓外在的一切來擾亂你內在的平靜，透過吸進光、吐出愛，讓我們內心感受到與宇宙源頭合一的平靜。

無論在什麼情況下，請帶著覺知來面對生活所發生的一切，只要自己願意接受光場域高維度的引導，透過堅持的毅力和執著，來實踐課程所教導的一切，我們將擁有一股特別的能量來自內在深處的平靜和洞見。並深刻體驗到自己是宇宙萬物的一份子，任何的不和諧都會導致災難，任何的平衡都將幫助自己與宇宙萬物合一，讓內在的能量開展起來，讓我們成為宇宙之子來守護地球的平和。

透過學習改變我們將揚升到另外一個維度，離開痛苦走向平靜喜樂，走入光與愛的時代，不要再讓恐懼、壓抑傷害著我們，實踐自然法則來愛自己和善待他人。離開所有批評和責備，用愛和學習來看待生命所發生的一切。用心來生活，感受到地球母親對我們的愛。所以我們相信透過每個人善心與愛的頻率可以使地球母親得到片刻的寧靜。我們迎請宇宙父親的力量，透過太陽的能量持續給予地球正面的光明的力量，透過光來療癒所有人因黑暗所帶來的傷害。我透過平靜光與愛的呼吸與本源合一，來淨化地球宇宙的能量 。坐在地球母親的懷裡，迎請宇宙天父的能量，透過宇宙天父慈祥的手，輕放在我頭上，放下所有執著和世間價值觀的包袱，用純然的愛連結這宇宙源頭的慈悲愛力（請靜默幾分鐘，感受一下天地人一體的能量）

療癒著身為光明之子的我，遠離疾病、不幸、死亡的幻相，啟動內在光與愛，將所有分裂、衝突、痛苦、不幸，完全的融化於光中。對著宇宙，地球說宇宙爸爸，地球媽媽，我愛你們，對不起，請原諒我，謝謝你們。我愛您們，我感恩你們給我們的一切。我們願意學習愛的法則、自然的法則、宇宙的法則，透過這地球愛的能量場來完成這一切。我願意遵從以下的自然法則：

一．愛惜和不傷害任何生命及大自然(愛心)。

二．不虧於心，施與受之平衡(良知)。

三．不竊盜，學習和修正所有利人之行為(良能)。

四．心不離「自然的法則」。

五．不役于物(不執著於物質的享受，不被物品奴役)。

我真誠地希望所有的一切都在愛與和諧之中完成！透過吸進光，吐出愛；吸進愛、吐出光；吸進光、吐出愛。不斷地來療癒和淨化這片土地。靜默30分鐘，直到自己覺得全身己充满宇宙美好幸福的能量，就可以把眼睛睜開。現在，透過這四個問題來幫助我們更了解自己目前眉心輪的狀態：

1. 現階段有什麼人事物是令自己感到迷惑或是彷徨的？（請感知一下）
2. 它們是在引導自己走向什麼樣的方向呢？（請感知一下）
3. 現階段什麼樣的生活法則是自己要遵守的？（請感知一下）
4. 要如何讓自己內在的靈性開展起來？（請感知一下）

（分開錄，下面這段我會編輯一段空白的錄音）

**最後結束時，將自己轉化成光，投入頭頂上那片光，和本源合而為一，無二無別，告诉自己：我就是光，我就是愛。我就是光與愛的源頭。**記得淨坐起身之後，立刻要將自己感知的訊息，記錄下來寫在練習手冊。如果有不明瞭的地方，可以尋求同行老師或是善友們的協助。

  **《引導連結記錄》**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **認識自己引導重點** | **你當下的想法** | **本源光同行老師分享** |
| 1. 現階段有什麼人事物是令自己感到迷惑或是彷徨的？
 |  |  |
| 1. 它們是在引導自己走向什麼樣的方向呢？
 |  |  |
| 1. 現階段什麼樣的生活法則是自己要遵守的？
 |  |  |
| 4.要如何讓自己內在的靈性開展起來？ |  |  |
| **David老師的場域訊息連結洞見，你可以將場域連結訊息記錄下來：** |