



非洲的

发现你真实的自己

自然智慧

根据源书 The Healing Wisdom of Africa

– Finding life Purpose through Nature, Ritual and Community

作者 Malidoma Some, 蒙志合整理

目录：

疗愈作用

- 1、心里的健康
- 2、自然的作用
- 3、行为与方法

疗愈关系

- 4、集体的作用
- 5、青春期与教练
- 6、老人的角色

经历与考验

- 7、内在的清理
- 8、五个元素与特点
- 9、准备工作

五种考验

- 10、火的考验
- 11、水的疗愈
- 12、土的拥抱
- 13、矿的回忆
- 14、自然经历

如何进行

- 15、如何考验
- 16、归属感



1、心里的健康

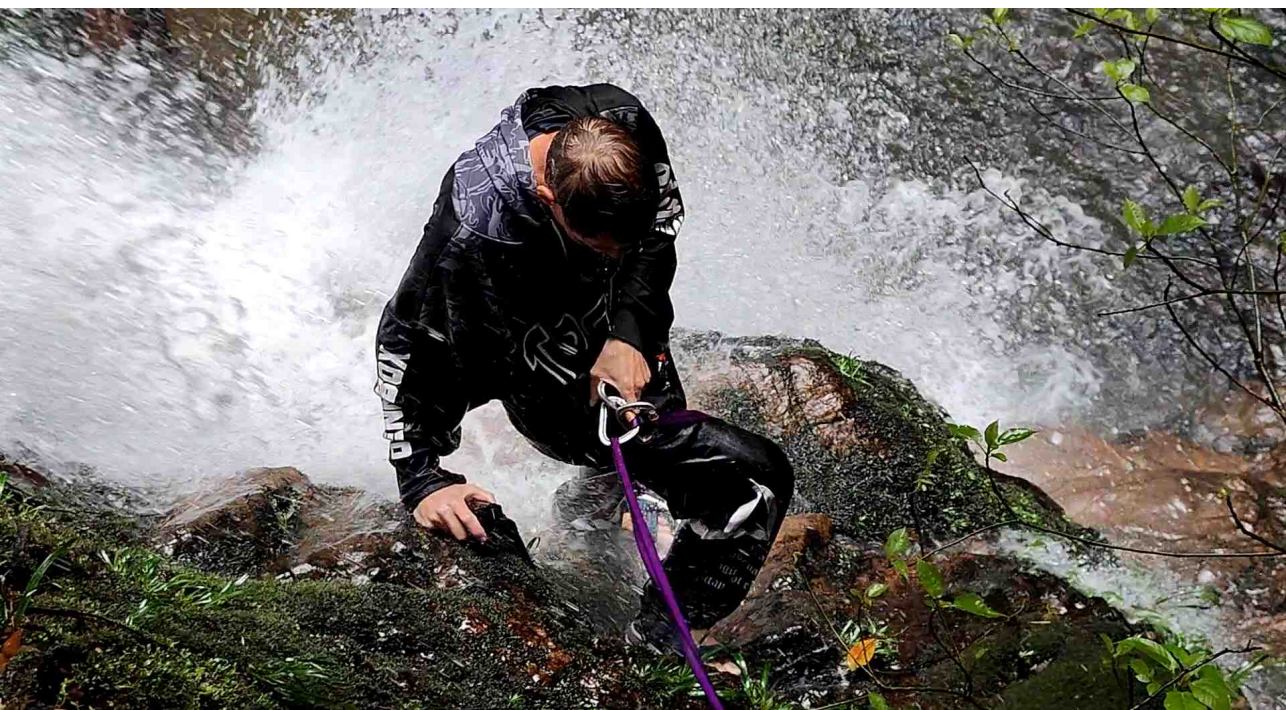
通过有意识的经历，我们能调整自己内在的能量流，能疗愈一个集体。能量来自自然，而通过有意识的自然经历，我们能与它融合，疗愈自己。有意识的经历意味着我们把自己交给自然，信赖自然，信赖集体。引导我们去经历的不是自己的头脑，而是自然中的能量本身。我们只要允许它来转变我们就行。收到疗愈的身体仅仅是所见到的具体效果。有意识的经历给集体提供生命力。我们的头脑所做的想象只是对抗自然能量流的阻力。为了允许与接受，我们需要放下控制和把握。

不放开的话，自己内在的能量会变得有毒。但通过流眼泪等感受，我们能放开这些能量。不会流眼泪的人慢慢会成为一个有害于社会集体的炸弹。能帮我们放开的因素有音乐、黑暗和集体。人人都需要被理解、被羡慕、被集体需要的感觉。为了这些，我们要帮他们去发现自己的使命以及自己是谁。通过经历一些超越可控范围的考验，我们能做到这一点，但结果当然是没有保障的。经历之后，如果集体要给予肯定，意识就会产生。一个大家都具备相同特点和追求的集体有利于这个把自己交给集体的经历，比如一个纯男性的集体。这样一个集体会照顾个体，因为个体把自己交给

了集体。

有意识的经历能提高我们对隐藏规律和真理的注意力，能让自己的意识超越自我，能让我们的思维意识与我们的身体重新融合在一起。能提高意识的经历比如是创造音乐，因为创造工作在实际上就是对隐藏规律的发现。自己的使命是对我们来说最重要的一个隐藏规律，而发现自己为了整体的使命就会有疗愈自己的作用。如何寻找自己本有的使命呢？我们首先要感受到会吸引我们的事情，而这种感受的前提是，我们先放下系统化的想象思维，放下所有的思维模式。

有意识的经历或自然考验就是为了解开各种系统所造成的困境，特别是在青春期容易迷惘、甚至失去生命引导的年龄。青春期的青少年需要有意识的经历到一些集体创造的过程，从自己当场的感受出发。他们也需要让自己超越自我的自然考验，来转变自己。这类的具体活动方式只能由每个人群根据自己的情况自己去发明，它才能引起我们所需要的自信。





2、自然的作用

我们与自然的关系决定我们心身的健康。自然界里的所有东西都具有我们可吸收的能量，自然规律之下的能量。由于我们出生在某个环境中，我们去感觉的方式就属于这个环境。如果我们的成长环境给我们带来了不符合自然界的想象及思维习惯，我们就无法看见自然界的能量。否则，违背我们思维模式的真相会让我们承受不了。也可以说，自然界的能量不是隐藏的，而是被我们的想象盖住的。

如果是想看见，我们需要无障碍地打开自己，需要允许与接受自己归属自然的事实。只有放下逻辑思维的理解，我们才能与自然界的能量融为一体，才能发现内在的自然。而且，这种状态是不可退出的。归属于自然，这意味着自己与自然界之间不再存在区别或区分。内在自然的能量会跨越所有人造的系统。把自己从某思维模式解放出来，这会带来疗愈，不仅仅是看见或效果。平时我们用概念替代了存在，用空虚的框子替代了能量本身。内在的自然就是能量的存在。我们用概念只是因为我们已经失去了存在，失去了真实的经历。音乐能接近真实能量的经历，与自然界融为一体的行动更能接近。概念是病，概念总会脱离生命，会分离生命内在的归属。

我们内在的自然是我们的归属，概念仅仅被我们使用在流亡之处。

当然，为了安排工作，我们需要学会系统的思维，但为了心身的健康，我们过后也需要通过一些带来感受的自然经历再学会如何放下它。能量唯一能外在表现的领域是自然。也可以说，自然是通往精神能量的门道。自然的本性是悲伤，所以通过感受悲伤，我们能与自然融为一体。我们的身体及感受一定要参与自然界的行动，这样才符合我们身体也属于自然界的事实。带来感受的行动和来自感受的行动都能帮我们跨越头脑所塑造的各种死系统。

在物质上达到什么效果完全不重要。不要期待去看超越自然现象的效果。因为我们承受不了，因为这种现象只会使我们的思维混乱起来，它也不会轻易的出现在我们的面前。重要的是：通过归属自然，通过在自然中去承受，并愿意失去自我的控制，我们能引起可疗愈自己的能量流。





3、行为与方法

以身体的行动进入自然比我们以思维进入得更真实，更能接受到能量。最容易让我们接受到能量的，是不熟悉的又需要全部的注意力才得进入的自然环境。我们以身体的行动、身体的感觉器官、感受及表现、意识及精神进入自然，获得疗愈并认出自己的使命。首先需要弄清楚精神能量的意识与物质的身体之间的关系：在出生的时候，我们先把像意识一样的精神能量浓缩成具体的身体，在人生中用自己的身体去经历事情，来滋养精神、让精神成长。但在人生的过程中，我们很容易忘掉自己的使命。找回我们的精神使命，这是在自然中最容易做到的。

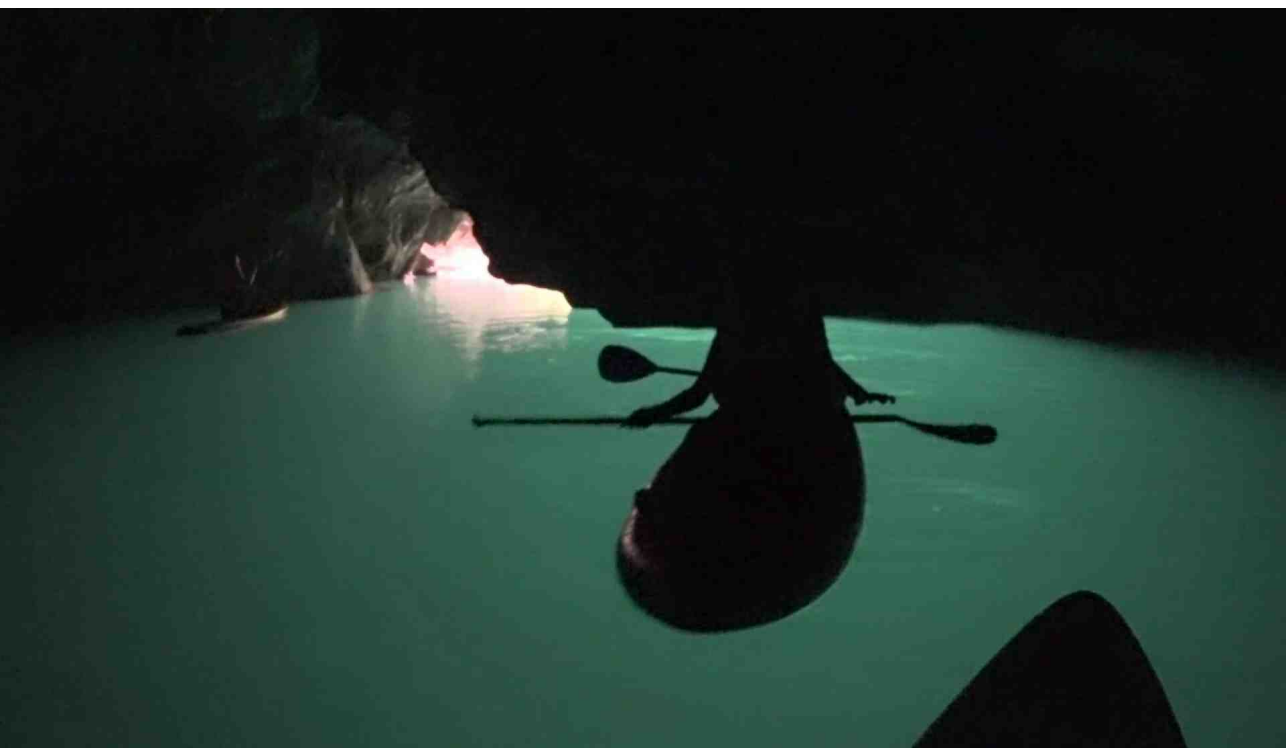
从自然中获得能量、找回精神之前，我们先需要把自己交给自然，使我们归属自然，而不是对抗自然。放下了那种精神像物质一样出现在我们眼前的偏见之后，我们通过所接触到的自然现象也与形成自然的能量打交道。对外在效果的期待反而会遮挡我们的感觉，甚至高科技还会把我们的灵魂及意识从自己的身体抽出来，使我们更加麻木。最后，这种脱离会造成生病的结果。

我们不如从整体的气氛出发，没有计划和目标，一起去创造，服务于

整体。我们以四肢的行动、通过手心和脚底接受能量。音乐和节奏能帮到我们从气氛中找到行为，让行为创造气氛。我们四肢的行动可以是某创造性的工作，也可以是某艺术性的仪式。美的带来力量，一起去创造的过程带来满足。不是为了什么就不会焦虑。

期待精神能量给人增加某利益或财富的人一定会失望。为了避免进入病态的幻想或抑郁症，我们不可追求去见精神能量的现象。我们可以通过四肢在自然中的经历去寻找通往精神能量的门道。比如通过山洞里的经历，我们比较容易找到突破，把自己从卡死锁住的病态解放出来。需要允许与接受对整个人生的改变才行。新想法不是我们想出来的，新想法在我们允许与接受的时候会来到我们，让我们去执行。一个来了但不去执行的新想法或发现，它是无法留住的。如果还没去做就先说出来，这个新发现还会失效。

秘密都隐藏在自然中，而四肢与自然的互动成为可解密的通道。如果在自然中找不到，这只能是因为我们不允许自己接受植物都能接受的能量。如果说，我们需要像植物一样进入到外在的泥巴和泥水，才能把这些在脏中的经历转换成内在的花朵和结果，这不是比喻，这是直白的说话。





4、集体的作用

所有个人的问题和两个人之间的问题都需要一个集体的存在，才能彻底去解决。那是因为集体的存在有了疗愈个人的作用。这个集体不是说对外公开，而是说朋友群体还有祖先，因为我们的祖先能看得更广。也不是让群体来管个人的事。群体看到、听到就已经有疗愈的作用。因为一个真正的集体最需要的是，每一个成员要放下自己的面子或隔墙。放下面子、成为真实的自己就已经有了疗愈作用。然后，我们对群体的归属允许我们发挥更多个人的特点，是因为在群体里不需要每一个人都干完所有的事情。每个人为整体只需要提供自己的优势。

遇到人生困惑的时候，我们就是在寻找内在的成长。但只在能分享给集体的时候，我们的困惑才能引起疗愈。我们接受集体的帮助，接受自然能量和祖先的帮助，那也都有疗愈作用。为了接受，我们可以把需要疗愈的人放入集体的中心，放入群体注意力的中心。这样去做，被群体接纳的个体所信赖的问题是可以放下的，他再也不需要相信自己的不正常或病态，就能逃脱困惑。然后，他又可承担自己为整体独一无二的使命。

每一次进行有意识的经历或考验的时候，都存在着两种角色：一种是需要放下什么的人，也就是面对考验者或承受者，另一种是帮助者和保护者群体。面对考验的个体需要扔掉一个它在身上带的累赘。如果它的累赘是自己的面子或对自己的想象，也可以使用一个代表物体。扔掉了物体，他就能救活自己，就能保持自己的安全和平安。帮助者群体为了保证个体的生命安全也需要克服自己的某种心理障碍，进入到某个未知的自然元素。假如没有保护者集体，考验者就很容易会怀疑自己或失去自己。但群体不陪伴考验场本身，群体是欢迎考验者回来并肯定他的经历。本次考验搞完之后，大家可以换角色，轮到下一个或几个承受者。

以上的做法适合青少年和成人。小孩与老人可以进行另一种建立集体的玩法：群体里的小孩面对群体里的老人。小孩一边唱歌一边跑往自己选好的一个老人去，并跳到老人的怀抱里去。如果老人撑不住倒下来，这老人与小孩就淘汰了，然后再来。关键的是选择、活泼碰撞老和身体的接触。

艺术创造也是让精神能量进入到物质中来的一种做法。这样说，一个艺术创作者也是个通往精神世界的门道。艺术表现的美也就有疗愈作用，所以艺术创造者也就是疗愈者。





5、青春期与教练

教练不是给青少年带知识，而是让他们想起自己本有但睡眠的知识。教练对青少年有好感和认可并帮他们找到自己人生的使命、信任和力量。这需要教练给予发现的机会。青少年需要的机会，是成为一个为整体有用的人，成为一个被大家需要的人。一个青少年当然不理想，而是理想要通过青年来实现在我们的世界中。这种实现的能量流不要被教练打断，要被认可。假如以不合理的方式打断，会引起精神病。这就需要每一个青少年去寻找适合自己的教练或联系人。

青少年需要表露自己的感受。只有呼出自己的感受，腾出空间，别的能量才能进来。这当然会痛苦并需要经过考验。比如一个青少年感到的能量会让他害怕，是因为我们以错误的方式让他误解。教练不如只成为青少年在考验中的镜子，通过成为一个真实纯粹的自己去成为镜子。任何结论和判断都不利，仅仅陪伴，一起经历就好。共同去经历会引起信任，是青少年还是教练在做并不重要，两个人已经成为了整体。其中更有意识的人自然成为教练。人与人之间的摩擦会增强他们之间的归属感。有时我们需要摩擦，才能把自己打开给别人。

青少年自己选择的教练要替代他们的父母，家长不得干涉，除了成为孩子的朋友不得有更多的权利。在寻找、发现自己使命的成长路上，家长是无助的。家长靠得太近。一个没有任何教育目的又不熟悉的教练更能帮助，是因为教练通过成为真实的自己就能成为青少年精神的镜子。而且教练与青少年之间的不熟及距离会给予一些内在消化的空间。一直不断的帮助反而会引起依赖。

青少年会拒绝自己的使命，是因为感到自己不配。教练就需要听，需要认可经过青少年的心表露的理想。通过共同经历，教练就能无目的地发挥对这个理想的好感。教练的无目的意味着他能超越自己个人的能力。接下来只要接受青少年他理想的诞生，就够来改变他的人生。如果我允许青少年进入到我自己内在的一些经历，让他在里面找到与他自己一样的元素，这也能帮到他，甚至能通过短视频实现。

一个真实的教练不可能成为一个可购买的消费品。购买就等于虚假，甚至被钱压迫。教练与青少年之间的好感与认可不是一笔生意。作为一个自然教练也不是工作，而是打开自己，发现使命。





6、老人的角色

对自然部落里生活的人来说，青少年的魅力及表现的特点首先是一种呼叫，一种以各种疯狂的尝试及风格寻求帮助呼叫。找不到依靠的青少年是无法成长的。而他们寻找的依靠是“已经干了的”老人才能给的。如果以为网络技术能代替人生的成长过程，如果以为知识能替代经历，老人的价值就被忽略了。能告诉我们的知识不会产生力量，但我们通过长久的人生自己经历、自己发现和认识到的经验会产生力量。真正的老人不追求永久的青春，真正的老人自由决定什么时候离开人间、走入精神世界。这一点就成为老人的强点。

老带小的时候需要避免给青春期的青少年难看，要避免判断所造成的羞愧感，否则青少年容易产生不真实的自己和销毁真实自己的行为。老人要给予力量，不要给予否认，否则青少年为了保护自己心理的健康就需要把真实的自己隐藏起来。在青少年伤害到别人的时候，我们可以让他们去弥补。让他弥补的做法还能让他与受害者建立关系。为受害者的服务还能起到内在清理的作用。

我们的好运不是自己造出来的。好运不是理所当然的，而是需要我们

的感恩。感恩词往往是空虚的词语而已，表现感恩所需要的是行动。我们的某种失去，我们某种欲望的死亡，如果是有意识地去经历，这会让我们产生新生活、新的生命力。外在的行为会带动内在的转变，外在的牺牲会带来内在的诞生。老人所带领的考验仪式会成为我们某种欲望或想象要死亡的门道。穿越了之后获得的是被纯净化的新生命。由于这共同的特点，老人与幼儿相处得特别好。两者离精神的世界都特别近。

照顾孩子的生活，父母和年轻的教练最适合，但精神的考验和成长，老人最能把关。老人已经没有了什么自己的目的可追求，老人最能允许与接受青少年所带来的问题。老人能看到整体，不从个人利益的角度去看事。老人能安静地听，能通过观察命运去发现青少年内在的呼叫及使命。为了这些价值，我们不要把老人送到老人院。真正的老人对自己的外在已经很无所谓，他们也能不在乎青少年呼叫所使用的疯狂外在表现。为整体考虑就能靠整体的力量，为个人考虑只能靠个人的力量。





7、内在的清理

一次有意识的经历或考验，虽然我们先想去哪里做什么，但在本过程中发生的事情和转折来自其它能量，我们不可预测或计划。只有我们把自己交给其它能量、不存在任何目的，转折才会发生。这也不是一个有规则的仪式，所有在场的人都会起到作用。一次有意识的经历或考验需要给非个人的精神能量造一个它能充满的空间。这种经历跟仪式不同的是：它是活的，我们不知道它的结果。我们想不到的转折才是它的关键，就为了疗愈，为了找回真实的自己。缺少这种经历的人会用酒、毒品等替代品去弥补。

我们所使用的标志会吸引有关联的内在共振。一个标志的意义会超出它的物质本身。所以一个标志就能吸收精神含义及能量，让我们想起和认出它所代表的精神，给我们充满创造力。但要造成转折和心理疗愈的考验还需要我们身体全面的参与，它才能销毁我们身上对自己不利的垃圾能量，才能帮我们恢复真实纯粹的自己。比如，如果我们有抑郁、自卑、愧疚感或其它让我们违背自己的病态，我们就需要通过一次极端的经历去销毁这些能量，腾出给自己的空间。这种带来解脱的考验需要一个集体的存在，

最多 12 个朋友。单独一个人做是有危险的。

集体需要准备的事情有四个：

一、选择一个不平常的地点，一个有水、火、土、矿石、植物等自然元素的地点。每个人都带来一个成了他累赘或障碍的东西，一个代表物也可以。

二、呼叫和邀请所需要的精神能量，弄清楚我们是为了什么，但不定结果。每个人单独来邀请和弄清本经历的用处（不清楚的话，可能会吸引一些负能量进来），打开自己，接受任何结果。这不是为了达到我们自己的目的，而是需要我们把自已交出来，放下控制，放下思考。

三、在黑暗有音乐的气氛之下进行考验的行动。如果没有发生意外，本次考验就算失败了。表露自己的感受才是放出疗愈能量的。不要提醒或批评同伴，任何反应都是被允许与接受的，特别是那些超出我们思维的反应。自己的身体要与当地的自然元素融为一体，千万不要做说明或解释，否则自己会成为假演员。

四、结束语是感恩，包括列出所得和成果，允许离开本场合。

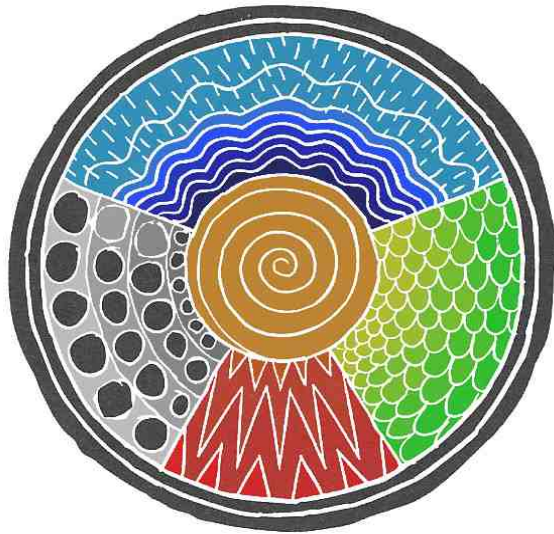
这样有意识的经历不仅会滋养我们的心，也会把我们各种强迫症解放出来。所有怕丢脸、怕脏等等让我们保持距离的讲究只会成为转折的阻力，需要放下。



8、五个元素和特点

我们需要学会的是，允许一些事情自然来发生、允许一些命运来打断我们已经计划好的人生，让我们停顿并内化，然后改变自己的人生路线。

根据非洲的自然智慧，地球的形成从一个像太阳一样的火球开始。接着被吸引过来的水让火缩小成地心的阴间。所造成的水汽慢慢地冷却了和硬化了地球的表面，成了矿和土。水汽爆发完了之后，生命就开始了，先在水中，后来也在陆地上和空中。作为生命根源的水来自能量界并成为通往精神的道路。火成为通往阴间和祖先的道路。这样就形成了地球的五元素：火在南，水在北，土在中，矿在西，自然在东。



只有保持这五个元素之间的平衡，我们的社会集体才会健康。下面就要介绍这五个元素的特点和用途：

火人具有爆发力、行动力、创造力和情感。但火人也具有心里不安的特点。因为火人与祖先打交道，他们就会活在精神世界、在想象出来的未来中。如果一个人的火太强，他的威力就会变得太大，是因为欲望太大，静不下来。个人里的火有帮助，有考验的和推动的作用，但社会集体里的

火会带来灾难。集体中的火需要水才能达到平衡。

水人通过他们与能量界的连接能给予生命。水人具有满足感、慢慢来、净化、平衡和谐、内在安静、能承受痛苦、能哭能原谅人的特点。眼泪作为水人与精神能量界的桥梁。水人很容易被污染，是因为需要洗的东西太多太多。在水人被催、被推动的时候，他们会很烦恼，是因为他们很清楚什么是自己达不到的。

土人具有母亲的特点。土人会给予营养、养护、安慰、归属、爱和疗愈。可惜，在土人的特点变成可购买的产品时，做这个买卖的人就会很成功。我们很容易忘记，我们归属的是自然。所以在我们误会土人特点的时候就会去寻找更多的食物和房子作为替代。那也是因为我们忘了先要给予后才能获得。

矿人具有记忆力、想象力和接受到信息的特点（矿包括石矿和金矿）。矿人关于使命的知识存在于他们的骨头。石矿能保存未消化的信息。在缺少矿人特点的时候，我们很容易迷上网络，进入自闭的病态。不如我们跟矿人学习去直觉并回忆我们内在的信息，找回自己的使命。矿人会给我们讲很多故事，有没有含义并不一定。他们带着传统的标志。矿特点太强的时候，人容易变得极端。

自然人具有转变、活力和真实的特点。他们带着很多秘密。在无自然的区域，我们很容易受各种影响迷路。茂密的森林会把那些影响排在外，来保护我们，但同时也会把我们自己变成未知道特点的生物。自然具有魔法的力量，所以我们往往为了消灭魔法就去消灭森林。自然人很容易适应情况，容易打开自己。自然人最真实。他们喜欢玩着寻找各种转变。如果自然人的特点太强，人就容易发挥害人的魔力。

一个社会集体中的水人需要占火人的三倍以上，才是健康的。如果达不到这个比例，可以用一些水特点的经历去弥补。总的来说，一个人或一个集体缺少哪些元素或特点，我们就需要进行具备这些元素特点的经历和考验。帮我们准备考验场和考验任务并在经历的过程中来引导我们的人，就是具备这些特点的人。这样，每一个人都能利用自己的特点为我们的集体、为整体服务。



9、准备工作

进行考验的教练需要接受任何转折和结果，需要把自己交出去，交给那些被邀请的能量。参与者也需要放下对自己的控制。我们所接受的正能量来自地心，穿过我们的脚底，每次来得都不一样。因为特殊行为的需要，只要有相同特点和性别的人一起来，男女一起的话会造成不必要的障碍。我们只要允许全面参与的人在场，旁观者会给整体带来负能量，带有目的也有副作用。如果参与者先讨论为什么等问题，大家就无法把自己交出去，效果就没了。我们反而需要变得心理很弱，需要相信，需要放下，才能迈向自由。

当然也有人会把自己交给网络游戏。通过我们来实现的是负能量还是正能量，这就要看我们是为了消费目标还是接受使命。来自我们祖先等能量都希望能通过我们的行为得到实现。如果我们允许属于使命的能量流来进入，我们身体的行动就会带来未经历过的感受，而我们的感受会让身体做到未经历过的事情。

在逻辑的思维中最没有意义的事情，它最能给我们的心理充满感受。有意识的经历会带来心里的满足，网络、酒和毒品不会。只有牺牲或献身

自己的什么，我们才能真正的参与进来。给就能获得，比如唱歌或跳舞也是给。仅仅在旁边观看的人会吸收和减少我们的能量。那是因为保持距离的观察意味着封闭自己和不信。不如少了几个人，只要愿意交出自己和允许去爱的几个朋友来。如果失去了什么，这还有利于集体在感情中的融为一体。如果每一个人都能成为一次被集体肯定的中心，防卫自己的需求自然就会消失。害怕的时候一定会出错。

我们提前需要定的只有作用，过程会自然产生。地点要选参与者不熟悉的环境，一个接近梦中的环境。我们寻找的是重新诞生的真实的自己。所以我们需要去到另一个世界，成为另一个自己，穿着另一个外表。每个人都要把自己打扮成自己最想成为的那种人，或动物也行。我们的意图通过一个标志和音乐就能得到表达并开始。我们每次有意识的经历都是内在考验，不是比赛，不是外在的名词。接下来就要介绍五个元素其中的每一个元素和考验方式。具有本元素特点的人做准备、保护和引导，缺少本元素的人参与和面对考验。





10、火的考验

到了夜晚，我们把自己比其他人多得的东西、也就是成为我们累赘的东西献身给火。其他人唱歌。我们靠近火，承受火的热。已经受不了的时候，其他人把水喷到我们身上，救我们出来。每一个人单独来。没有比别人更多东西的朋友、没有累赘的朋友不需要献身有价值的东西，献身自己的眼泪去承受也就可以了。跪在灰里承受火热的时候，我们智力的思维会停止运行，只有集体唱的歌在继续推动着。往上冲的火与它的彩光也会吸引我们，感觉好像自己也在燃烧，却无力走开。到那时，我们需要付出很大的力，才能救活自己。成功的话，燃烧的不是外在，而是内在，被烧掉的不是自己，而是自己心里的累赘。

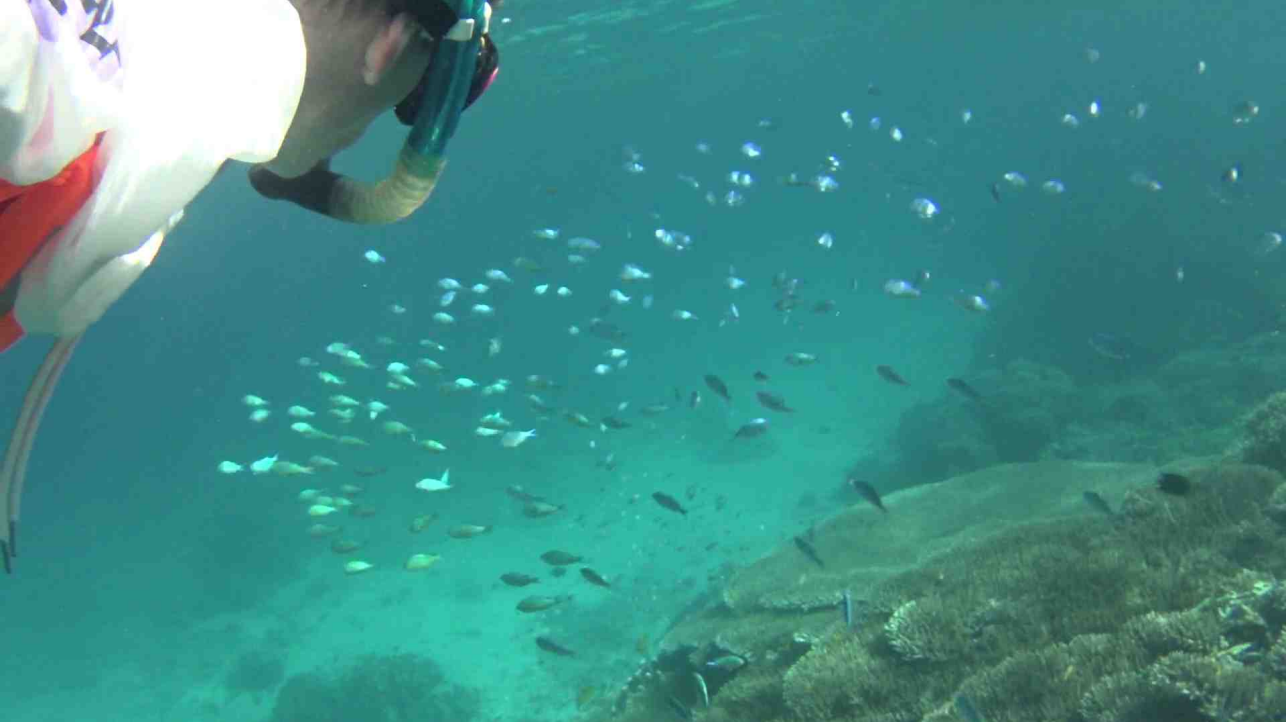
有经济头脑的人具有火的特点太多。他们最好不要进行火的考验，只要去理解自己身上的火所具备的威力。提高消费等于失火，我们心里的火。所以，有经济头脑的人不如仅使用灰去经历火的考验。对他们来说，靠近祖先发挥幻象是好的，但消费需求这种让人焦虑的因素会带来死亡。每次紧张的时候，他们会走退步及生病。火会让人、让事情转变，火会营造一些具有仇恨和爱的能源和爆炸力。这些会成为我们去完成自己使命的推动

力。

我们在考验中认识到的事情，过后，集体会一起来分担。在我们又一次吸引某种让我们过于燃烧的命运时，集体不要提建议，集体只要认可本次让我们发生转变的经历。在我们乱发挥自己的火特点时，这确实会造成破坏，会造成死亡。这比如是在我们有欲望的时候，因为火的特点就是消耗很大的一种技术。热量也会打开通往精神的门道，会让我们联系到自己脚下属于自然界的能量。但如果参与者太紧张和不安，我们不要靠近火，仅仅把灰放在自己的身上就可以了。

我们需要清楚地说出来所愿望的心事：我们在火的考验中要把所有对抗自己使命的累赘都烧掉。我们累赘在火中的转变要成为我们的助力，使我们再也不必逃跑，可以真实地面对自己的使命。我们邀请自己的祖先来参与，告诉他们自己心理的累赘是什么。然后把代表这个累赘的物品交给火并承受火的能量。外在的火会灭内在的热，也会灭我们内在消耗自己的欲望火。然后我们回到集体中，而朋友集体以拥抱和爱来接受我们，接受发生了转变的我们。水能帮我们提高对火这种经历的意识，所以在承受火热之后，我们可以泡水。其实，现代经济社会的人不怎么需要火的考验，而更需要水的考验。





11、水的疗愈

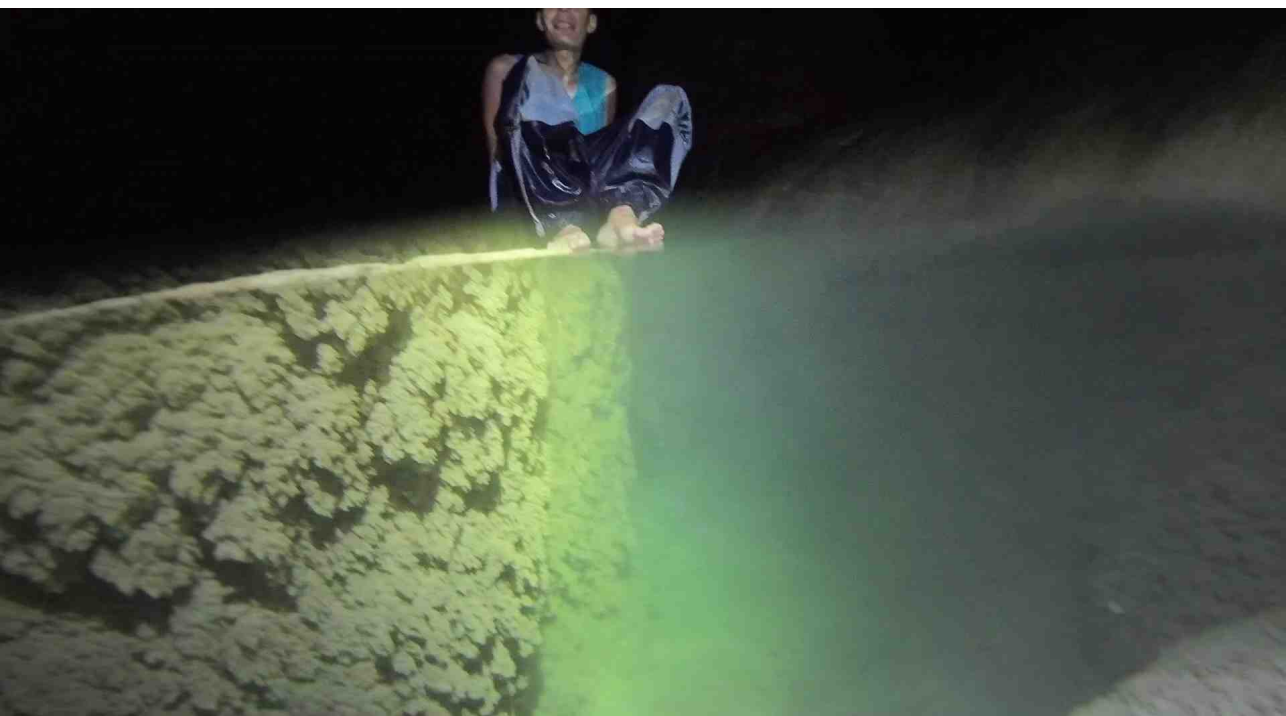
经历水的考验是为了原谅跟和平，为了内在的清理。我们要进入冷水，热水没有多大的效果。如果一个人或一个集体存在的火特点太强，它就需要进行水的考验来平衡内在矛盾、达到减慢和统一。经历水的考验相当于哭的表现。如果把自己的感受压下去，这会有危险，因为谁都不知道被压而隐藏的感受何时如何爆发出来。表露心理感受反而有疗愈作用。水的考验能让由某种失去而造成的负能量消失。但这需要集体的参与。遇到损失的个体给大家说他的故事，给大家看自己的伤口。大家就来考虑，这个损失会意味着什么，如果接下来这个个体就要放弃自己的命，对集体来说又意味着什么。因为我们心理的伤口受不了被看到，所以它自然就会跑掉。

然后，我们慢慢地打赤脚去水边，表现的感受越多越好。如果希望祖先来参与，就可以带火把去。音乐或唱的歌曲能增强集体对个体的支持。损失物或火把可以献身到一个特殊的位置，而集体中的引导者去阻止个体自身的献身及牺牲。痛苦是需要哭出来的，心里的感受要表现为跑步等行动，没有什么不应该的。不要维持神圣或纪律，否则我们只会把效果压下来。最后，我们连要放下的代表物品都要进入到冷水里，毁掉痕迹，把它

还给自然。

如果需要做内在的清理，引导考验的教练能让我们在浅水下忍耐，承受冷、承受憋气、吸收水的能量，一直到我们憋不住自己的感受，就像火箭一样飞出水面。只有我们很难受，只有我们已经脱离了人间一步，我们的心才会重新诞生。只有意识到了失去人生意味着什么，某些人才会找回自己的使命。但这种考验一定要是志愿参与的，否则会有反作用。已经具有水特点的人不需要被压住，他们很自然就会把自己交给海浪或水流。让他们潜水把某东西捡回来也就好了。

仅仅放下保持干衣服的想法，仅仅让水的冷穿越衣服并进入自己的身体，这已经能够让我们战胜自己的担忧和强迫症。这当然需要我们连衣服、连需要献身的各种累赘一起进入到水里。如果带游泳裤等装备就不会让我们发生转变。唯一可以借用装备的做法是玩帆船，当然只要用那种小型的、技术装备比较简单的帆船。只要它让我们接触到风和海浪，只要我们面对一些没有把握的挑战，只要我们在出海的时候先不想回岸的事情，我们通过玩帆船也能把自己交给水这个元素，也能经过净化、达到心理的平衡。





12、土的拥抱

我们的身体由土组成，我们吃从土中长出来的植物，来建立自己的身体。我们归属土地。我们要保护土地就像土地保护和滋养我们一样。一个自闭症者失去了群体和归属，是因为它失去了与土的联系及接触。与土壤有意识的经历和考验带来归属感、自我价值感，并能疗愈我们自闭的心理。疗愈我们的能量是通过身体与土壤之间的接触来传达的。人会害怕这种接触，是因为他们愿望接触。但带有欲望的接触会抽出、会减少别人的能量。禁止接触同样也会带来负能量。我们吃食物的欲望往往来自心理的饥饿。接触不仅会带来在自然元素、在集体中的归属感，也会带来疗愈。

这种接触会是温柔的。也会是友好的打架行为。所以，仅仅在泥巴里互相的接触、人与人玩摔跤、在泥巴里滚来滚去，就已经有了被泥土拥抱和安慰的疗愈作用。

我们的考验场需要离基地有一些距离。基地以大家围绕的火和音乐为主，走去考验场的路是每个人自己要单独走的。在考验前要说清楚的是：土成为我们身体的母亲，而我们心理遇到的困惑是……。我们的愿望是回归，被土接纳，使我们能成为真实的自己。每个人说出来之后，集体都会有激

烈的感受来反应及表现。接下来，大家就一起用自己的手，把每一个个体都放入提前挖好的土坑，就像埋死人一样，只是会漏出他的头部。被活埋的个体会很孤单，但他们不满等负能量会被拥抱了身体的土壤吸收出去。再过了几个小时把他挖出来之后，在基地等待的朋友们一定要欢迎和接纳被转变而回归了真实自己的个体。最后，大家还要感谢这次重新诞生的经历。

这种埋下自私自我、进入到土地怀抱里的经历，可以横地或竖地进行。如果竖地进行，被埋的感觉就像被绑架一样，就好像微小的自己被巨大的压力卡住了一样。如果横地进行，土的压力就会重一些。这样的状态，我们要承受至少三个小时，心理才会产生转变的经历。如果过夜天黑，这还会增加一些疗效。这种考验不要因为好奇就尝试，有心理需要才合适。在软软的泥潭里面埋也是一种做法。这样更能产生被拥抱的感受。泥潭的泥巴也能吸收身体里的毒等负能量，并能解放被自私的自我困住的自己。那是因为外在的承受总会带来内在的超越。我们越能承受外在的脏，我们就越能纯净化内在的自己。





13、矿的回忆

进行矿的考验是为了回忆自己人生的使命。矿包含石矿和金矿。自己具备的矿特点的能力是自己看不见，集体才能看见的。所以个体需要集体来唤醒属于矿的记忆，否则我们就会出卖属于矿的能量，会有空虚感并找不到自己，会痛苦。结果，我们为了挣钱、为了竞争可能会失去自己而生病。到这个时候，我们就需要进行一次具有矿意识特点的经历，来帮我们恢复能量，回忆自己为整体的使命。否则的话，社会就会假造一些人为设计出来的目标，作为替代。

我们可以在一个接近干了的河床里寻找一个可成为回忆通道的矿物。如果某石头会吸引我，好像又让我来参与它内在的世界，这个石头就是。如果有了找某石头的目标，如果故意去找，我们不会找到。只有在没有了目标的时候，这个石头才会发挥它跟我们的连接。通过这种连接，我们就会打开自己的潜能，回忆我们需要经历到的人生。每一个人所带的石头都要是不一样的，连骨头也都可以带来。一个形成了各种怪形状和花样的山洞成为最适合的场合。因为矿的环境没有了自己的生命，所以它就能像镜子一样让我们产生纯粹的意识想象。我们一边唱歌，一边把矿石集中立得

像石碑一样，山洞里的水潭特别适合。我们一边想起我们有强烈归属的日子，一边听听石碑的声音。到我们完全没有了目的的时候，心理会出现一些象征。我们就开始把这些象征像故事一样讲给同伴们听。

一个好的故事与当地环境还有在场的人都有关。只要角色够丰富、包含属于五个元素特点的至少五个主角，每个人都能在故事里找到自己和自己的归属。每个人都会被某个角色及使命而吸引。如果头脑混乱，就是因为自己进入了不适合自己的角色。通过进入故事，通过在故事里认出自己，我们能找回自己人生的使命，而接受自己的使命也就有疗愈作用。所有吸引我们的事情都跟我们的使命有关。意识到这点的时候，有些人会不接受就乱起来，另一些接受并通了。

属于矿里的能量会让我们回忆一些来自精神库的原理，使我们就能发明各种各样的技术。只要我们把这种能量的启发应用为整体，不为消费，它就会一直流。我们外在寻找的东西，我们内在里往往已存有。但是，假如我们能真正看到成为象征的物质里存有的能量，我们就承受不了，会逃跑。假如能看到石碑里存有祖先的能量，我们就无法正常地生活，而会成为与这些内在能量做事的巫师。但正常的状态下，我们是感觉不到、就受不到干涉的。





14、自然经历

没有植物，我们就活不了，没有我们，植物却能活。我们在自然中的作用往往是干扰和破坏。进行自然的考验是为了和谐，为了提高对自然依赖及归属自然的意识，为了发现我们内在的自然，也为了内在转变和疗愈。有意识地经历自然，这能帮我们成为具有自己使命的人，不受各种思维模式的干扰。

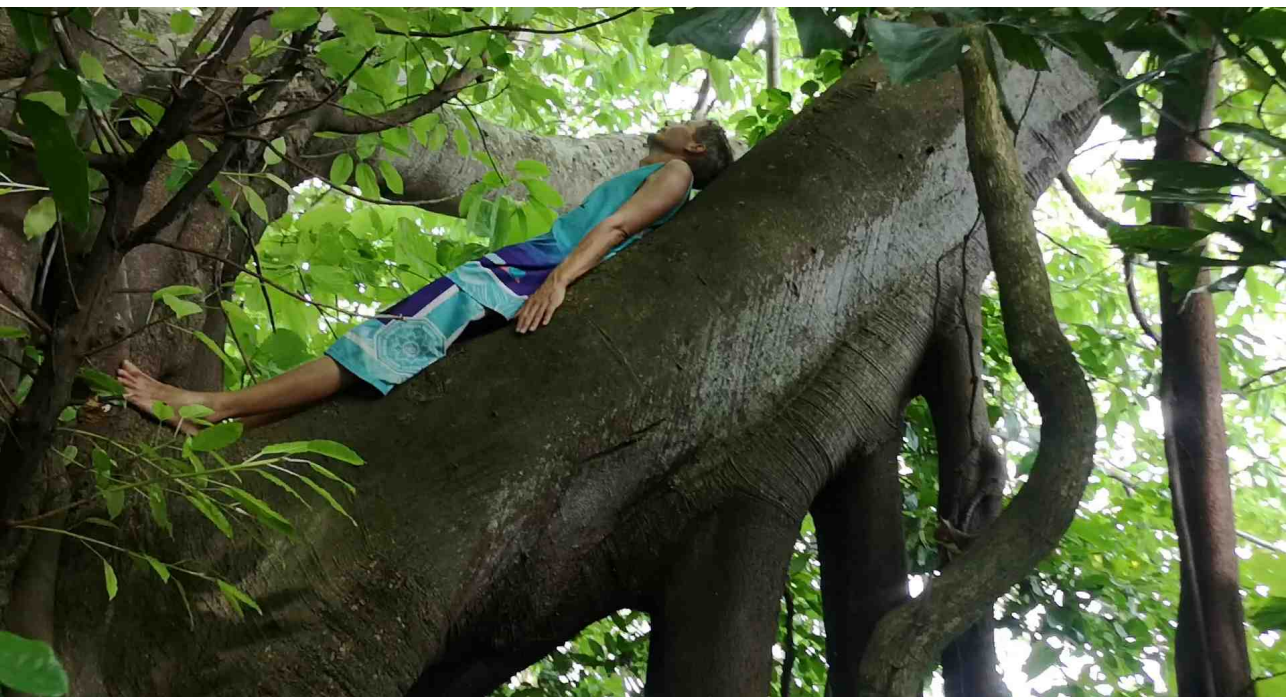
我们先呼叫自然能量：断开了生命源泉的我们愿望回归，愿望归属自然，请求能量流的引导。然后，每一个人去寻找那个在呼唤自己的植物。不管是大树还是水里的植物，我们坐下来、躺下来，把自己交给它。有人会安排远方的音乐声。过了几个小时后，集体的歌声会叫我们回到基地，去感谢本次的经历。在夜晚烧火的基地，我们能一起交流，能把所经历的故事带到自己的梦里去。

在夜晚，平时隐藏的自然秘密会出来。外在的自然会营造我们身体内在的自然，就像外在的火也会营造内在的温暖一样。从梦境出来，我们会把自己打扮成一个动物，或者把动物的样子画在自己的身上，并模仿它的样子。通过这种舞蹈或武术，我们像小孩一样能打开自己，发现自己内在

的奥秘。每个人在梦里选择适合自己的动物，这种动物能代表真实的自己。打扮成了动物的集体来围住火焰，自然界就成为观众。我们请求自然来抓住和使用我们的身体，而每样动物的能量就通过我们的身体活动起来，让我们模仿各种动物来互相打猎。根据起来的歌声，不同的个体自然会成为我们集体的中心。这种经历也适合成为打猎的准备。

我们对自然的归属是好的，不要以某种替代来否认这种归属，不要在室内进行自然考验。我们向自然学习的是：先给予，不提条件。给予本身有疗愈作用。如果有未被邀请的客人来，包括动物朋友们，他们就算是被自然的能量请来的。

我们往往以为我们需要强迫自己去成为、去演一个不符合真实自己的样子。我们的社会身份往往会替代我们真实的自己，掩盖和阻挡我们真实的自己。但在野外成了动物之后，因为超脱了老思维习惯，我们的假样子就会不舒适而离开。只有通过音乐节奏中的活动，我们才能放下那种脱离了自己的人为身份。这是因为在活动中，我们的身体会表露它的不自然之处。各种必须和强迫所带来的障碍不让我们去感受流入到自己身体的行动里来，使我们还容易出现心理疾病。所以我们需要一些让我们动起来的任务，让我们发现自己的活动方式，让我们发现自己内在的自然。





15、如何考验

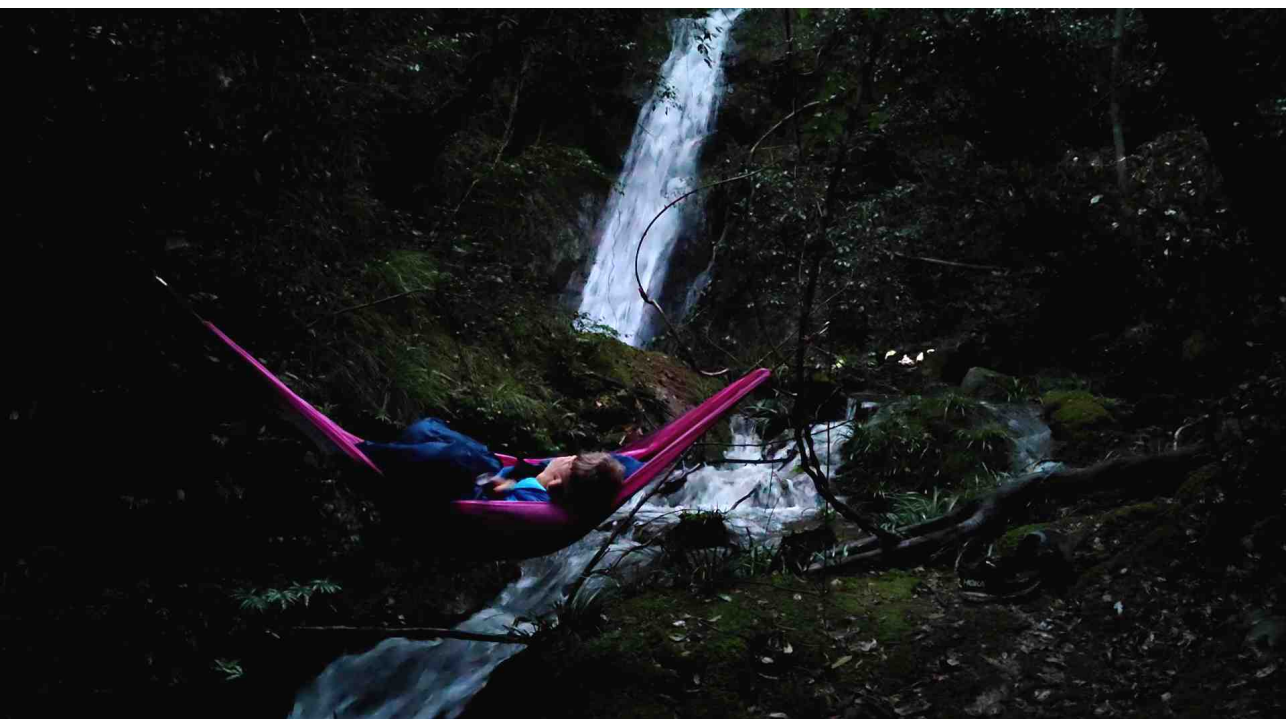
以上介绍的有意识的经历能帮助青少年入生活，入得比他们想的还要深，帮他们解放自己无意识的潜能，放下不属于自己的累赘，成为纯粹的自己。如果认不出自己的使命，如果仅仅有冰冷的逻辑和技术存在，青少年会对人生、对自己感到不满，就不配合，自己也不知道为什么。这些青少年的青春期需要经过自然中的考验，才能避免心里的死亡，甚至避免身体的死亡，不让青少年饥饿的心吃掉自己。以上的五个考验就是让他们把自己献身给自己的使命、超越个人的使命。这就离不开集体的支持，因为对集体的归属感比父母还要重要。

具体的做法没有一定的规则，面对任何个人灾难都是考验。不再躲掉或避免所遇到的命运及困难就可以。失去所有不属于自己的东西也能让我们成为自己。困难和失去就是推动我们去成长的考验手段。如果发现：追什么，什么就在逃跑，而我们想逃离的反而来追我们，我们就能放下多余的假设和想象。我们的伤口会引起转变，而伤疤像证书一样会帮我们回忆自己的考验。只要大家认可，任何心理的伤口都会好。但如果不认可青少年的困难，他们就需要重复地进入同样的困难去演示。这是大家集体的责

任。所以我们接纳青少年落难者，给他们提供经历到考验的机会。

过多的消费需求是因为归属感的缺失。对被认可的需求本身是个阻碍我们的因素。我们不如去开始新生活，在一个新地点寻找新的生活方式、自己的新风格和朋友圈。第一步是接受和承认自己需要经过困难和落难，才能去改变和成长。每一个人生考验都要我们放下控制和把握，允许自己发生未知的转变。有意识地去经历这些可分为三步：一、我们遇到意外，二、面对无助的混乱，如果挽救和逃跑的尝试都有反作用，三、找到新的人生、新的自己，否则的话永久被困在里面。自己的困惑是需要分享的，自闭是心里的死路。内在的痛苦不喜欢被多人看到，它想只被它折磨的那一个人所爱并把别人排斥在外。只要大家来关注它，它就会逃离。

青年帮派也是因为人人需要归属和真实的考验。青少年需要另一个不同的世界存在，一个还不熟悉的世界可探险。对来自大城市的青少年来说，自然界就是。在自然界，我们能单独经历孤单，也能在集体中面对真实的考验，来发现自己的价值和自己的责任。





16、归属感

我们愿望有归属。我们能归属自然的前提是对集体的归属。可现代社会里存在的各种集体太重视组织、系统、形象、目标、身份、模式等东西，并忽略他们成员个体的需求。个体所寻找的，是可以把自己交给整体、可以获得归属那种集体。如果我们不要失去自己，我们加入的集体就不能有组织者，不能有控制者，也不能有评价。如果归属意味着统一，群体就成不了真正的集体。只有每个人的特点可表露在大家的面前，几个个体成为集体才不必失去自己，不必达到统一。不管一个人怎么样，我们需要看到他的样子，接受和认可他的样子，并用上他的样子。

能感动集体的是，一个人把自己交给了整体，表露自己的感受，成为真实的自己。所以，在每次考验之后，不管是在活动中的还是人生中的考验，我们都需要热情地欢迎他回到集体，接受他真实的样子。

成为一个真正的集体意味着我们放下控制，包括对自己的控制、承认依赖、允许暴露内在感受。这样才有利于发现自己和归属自然。五个元素的考验及有各种接触的行为都需要我们重复地去进行，一次性无法带来突破。这不需要帮我们控场的巫师，接触本身就有效。我们可模仿春天的自

然，去重生。我们自己的需求就会迎接合适的做法和手段。竞争则是一种排斥别人的行为。个人之间的冲突可以成为大家来建设集体的机会，因为经历冲突意味着亲密的接触。

只要我们说出来，不做判断，这就是对集体、整体的认可。假如把两个人之间的事情当私人隐私，这会营造毒药、毒死自己。一个人容易受伤及虚弱，是因为他隐藏了一个该交给集体的问题。其实，我们给别人造成了什么好坏，这就是我们与他们开始建立了关系。这种精神规律，如果有意识的去经历，一开始坏的关系可能还会变成好的关系。集体的存在本身就已经在帮忙，在保护大家。

精神的能量本身是无法做事情在物质中。它需要有了物质身体的我们，才能得到实现。如果全面地去感受生活，我们物质的生活从这些精神能量得到营养，精神又通过我们物质的身体和行为得到实现。





感谢 Malidoma Some

由 guishuziran.com 来提供



发现内在的自然