

第九章——时间的加速与人类体验

(1) 人只有在不再被身体的基本恐惧——饥饿与死亡——所困扰时，才能真正完整地生活，真正体会存在的意义。我们必须学会摆脱这些忧虑。但每个人都会面对挑战，也都有在世上的有限时间。因此，有些人觉得人生漫长，而另一些人则觉得短暂。我认为，生命的长度总是恰如其分——除非一个人通过死亡或精神崩溃缩短了它。

(2) 我们面对生活的主要工具，是良好的能量。没有它，即使物质上再完美，一切也会显得毫无意义。幸福既应是目标，也是过程——缺少它，一切都会变成空洞的幻象。然而，现实体系扭曲了幸福的含义，让人生活在烦躁之中，拼命制造虚假的快乐时刻——酒精往往成为其中的主要手段。尽管如此，烦躁只是暂时的，只要学会培养真正的幸福，它是可以被克服的。

(3) 培养内心的平和，是通往幸福的捷径——在这种状态下，我们不会被挑战或负面情绪动摇。平和与善意、宽恕和理解密切相关。我们需要对不完美保持包容，而不是愤怒。世界上没有任何事物必须完美，因为一切都存在于不断完善之中。

(4) 如果我们学会控制自己的烦躁，随着时间推移，它们会更快消散。但如果不断滋养这些情绪，它们就会唤醒更阴暗的感受，逐渐积累，直到把我们最糟糕的一面释放出来。

(5) 被负面情绪支配的人，长期以来常被误认为“怪物”——也就是所谓的“魔鬼”。这种形象之所以令人恐惧，是因为它让人联想到一种原始、失控的人类——像一头强大的野兽。

(6) 这种恐惧被现实体系所利用并加剧。它塑造出一种“神与神对抗”的形象。但“上帝”的概念本身意味着一个无可比拟的存在——没有对手。无论是否相信祂是创造者，真正支配世界的，是至高的智慧，而不是动物本能。那些选择以本能生活的人，最终会让自己的人生走向崩塌。

(7) 像动物一样生活的人，其能力低于精神提升的人。野性的那一面只是人类的阴影——黑暗的一面。我们已经看到的人性中的“动物性”就足够令人恐惧，这也是为什么被夸张化的“魔鬼”形象更让人害怕。

(8) 所谓“魔鬼”，其实只是一个被妖魔化的人类形象。但实际上，愤怒并不会增加智慧。对这种形象的强化，服务于支配者，因为它让人们保持恐惧与封闭——这正是他们所需要的。人们相信“魔鬼”，是因为它代表了我们自身性格中怪物般的一面——这种一面确实存在于我们内心，就像“神性”也存在一样。这才是真相。但可以肯定的是——邪恶的胜利永远是暂时的，它只持续到我们变得更有智慧为止。

(9) 归根结底，这一切都与我们如何管理时间有关。如果我们怀疑自己是否有足够的时间实现目标，就会失去内心的平静。而平静正是充分利用时间的关键。时间才是真正的“货币”，它让我们获得有意义的存在。在人生中，我们真正得到的，只有时间。甚至金钱本质上也是时间的体现，因为我们所购买、出售或夺取的，归根到底都是时间。

物理时间

(10) 在现代物理学中，时间被视为一个连续的维度，它与三维空间共同构成了“时空”的结构，这一概念由爱因斯坦的相对论所描述。物理学认为，时间与空间和物质紧密相连，会受到速度和引力的影响，从而挑战了“时间是普遍且恒定流动”的传统观念。

(11) 过去，人们通过太阳的运动等简单方式来测量时间；而如今，随着理论与实验物理的发展，我们已经能够以更高的精度来理解时间。

(12) 虽然时间有其物理定义，但对人类而言，时间与存在是深度交织的。存在创造时间，而时间也塑造存在。时间不仅是一个物理概念，更是一种复杂的体系。对于一个孤立且没有目标的人来说，时间可能显得毫无意义。然而，我们都需要学会如何善用时间。

(13) 要让时间为我们所用，我们不应去追赶它，而应走在它前面。没有人拥有无限的时间，但如果想要过上更充实的生活，就必须像拥有充足时间那样去生活。人类无法像科幻作品中那样操控时间，但可以让时间足以帮助我们实现目标。

(14) 只有未来的人类或许才会知道时间旅行是否可能。就目前而言，我们无法改变时间，只能从中学习，而不是试图控制它。

(15) 对时间的执念，常常会导致人们因试图以自身逻辑取代宇宙的法则而走向失败，把个人意志置于更高秩序之上。有时候，放弃某些机会，比承担不必要的风险更明智。

(16) 我们对时间的感知也是由自己创造的。我们拥有一种内在的“时钟”，往往比外在的计时工具更为精准。我们会在眼前“暂停”画面，以便更仔细地观察。在潜意识层面，时间甚至会被拉长。

(17) 例如，当一个人在梦游状态中被唤醒时，可能会表现出惊人的反应速度。在不到一秒的时间里，他们可以构建出一个持续数小时的复杂情境，并将一个微小的声音当作激烈追逐后的枪声来回应。这种能力显示了人类心智在时间处理上的非凡潜力。

(18) 然而，当一个人无法管理时间时，就会漫无目的地奔波，追逐一种空虚感。人类在多重内外“时钟”的引导下，试图理解时间，以满足自身在物质、心理与精神层面的复杂需求。

童年的时间

(19) 在我五岁时，我曾和Regina Duarte一起观看电视剧《石之森林》（Selva de Pedras）²⁵⁹。其中有一幕，主角发生了车祸，而电视台把那辆车留在拍摄现场。当我和家人看到那辆车时，我们开始讨论角色是否已经死亡。

(20) 但当大家意识到我并不知道“死亡”意味着什么时，气氛突然安静下来。我的姐姐很快解释说，死亡就是一个人睡着了再也不会醒来。这个解释让我深受震撼。

(21) 我对死亡的恐惧并不特别，因为社会对死亡的定义本就让更多人感到害怕。我当时极度不安，甚至哭了很久。

(22) 那时，父母和教育者还在讨论如何让孩子更容易理解死亡。如今，这个问题反而被淡化，仿佛它不存在，但实际上，我们更应该重新审视“死亡”这一概念本身。

(23) 在我尚未理解死亡之前，我是自由而无畏的。而当我接触到这个概念后，内心开始产生冲突——直到后来在一次弥撒中听到“灵魂不朽”的说法，这种不安才逐渐缓解，那是在《圣方济各祈祷文》中传达的思想。

圣方济各祈祷文 ²⁶⁰

主啊，使我成为你和平的工具；
在仇恨之处，让我播种爱；
在伤害之处，带去宽恕；
在怀疑之处，带去信念；
在绝望之处，带去希望；
在黑暗之处，带去光明；
在悲伤之处，带去喜乐。
哦，至高的主，
求你使我不求被安慰，而去安慰他人；
不求被理解，而去理解他人；
不求被爱，而去爱他人；
因为在给予中，我们获得；
在宽恕中，我们被宽恕；
在死亡中，我们获得永生。

(24) 如今，我意识到，我们用虚假且有害的故事充斥孩子的头脑，以说服他们接受“死亡”的概念。然而，在内心深处，他们其实知道生命是永恒的。

²⁵⁹ 一部由Janete Clair编剧、Daniel Filho执导的巴西电视剧，首播于1972年4月10日，至1973年1月23日结束，播出平台为Rede Globo。

²⁶⁰ 圣方济各大约生活在1181年至1226年之间，出生于意大利阿西西。他创立了方济各会（小兄弟会），并在当时天主教会衰落的背景下复兴了基督教精神。他最突出的特点是关怀贫困者、远离物质享受，以及对上帝创造万物的无条件之爱。

(25) 耶稣教导我们，人并不会真正死亡。他通过让自己复活以及使他人复活来证明这一点。难道两千年过去了，人类仍然没有接受这一真理吗？毕竟，关于灵魂不朽的智慧，会给我们带来深刻的改变。

(26) 当今社会的共识，塑造了一个自相矛盾的“神”——一方面被描述为充满爱，另一方面却会把人送入永恒的地狱。真正的上帝说祂不愿失去任何一个人，而社会所塑造的“神”却让大多数人迷失²⁶¹。这是恐惧之神，而不是真理之神。这些观念本身缺乏逻辑，也阻碍了健全人格的发展。

(27) 完全没有恐惧是不可能的，因为我们需要敏感性。但恐惧必须被管理，否则会导致心理不稳定。在我童年时，当我逐渐稳定了对死亡的恐惧，我获得了某种能力，能够以一种近乎“超然”的状态去面对挑战。

(28) 一个面对巨大挑战的小孩，会感到自己也变得更大。我们有多大，取决于我们所面对的事物。有时候，对微小事物的退让也体现出一种力量。但一个在成长中面对重大困难的人，会明白：挑战依然巨大，而自己依然渺小——但仍然具备去面对它们的能力。

(29) 成年人应当思考如何帮助孩子更好地利用他们的时间。在我的童年时期，受嬉皮文化影响，孩子在服饰上的性别区分较少，最大的区别往往只是女孩戴耳环，而这些耳环常常会丢失。

(30) 有趣的是，男女往往通过装饰来区分彼此，而不是认识到彼此之间的相似性。很多时候，成年人在装扮孩子上的虚荣，反而限制了孩子的自由，也浪费了他们的时间。

(31) 拥有一个更自由的童年，对于形成更成熟的自我认同至关重要。每个人都应该经历一个没有虚伪的阶段，而童年正是最适合的时期。从嬉皮的视角来看，儿童的裸体被视为一种与自然和自身身体连接的必要方式，使他们感到自己属于人类整体，是上帝创造的一部分。

(32) 正因为这些观念，我没有感受到成年人对女性所施加的那种贬低——仿佛她们没有灵魂或个性。更自由的童年让我明白，拥有性别是人的属性，而不执着于性别则是一种更接近“神性”的状态，它能减少争论，也能减轻焦虑。

(33) 一个真正被好好度过的童年，是一个人发现自我的时期。作为男性或女性只是次要的，我们首先是具有神性本质的存在。这种感受带来极大的满足感，与现实体系所制造的挫败形成鲜明对比。性别角色固然塑造个性，但也会掩盖一个事实：最重要的一切，其实早已存在于我们之内。

(34) 我们都是光的一部分，这是一种宏大而本质的力量。每个人都有属于自己的“光”，它代表着我们的灵魂——我们最真实的部分。

²⁶¹ 《圣经》，马太福音 18:14 —— “照样，你们在天上的父是不愿意这些小弟兄中有一个丧丧的。”

Renate Jost de Moraes²⁶² 博士将受孕描述为配子结合并接收一束“光”的瞬间²⁶³。

(35) 然而，在我这一代之后的几代人，是在重新引入“死亡观念”和性别角色的意识形态中成长起来的，这些观念通过语言被迅速传播，使分离性的思想扩散得更快。如今，我们看到人类完全服从于一个利用“性”来分配角色并规定行为的体系。性变得高度制度化，甚至催生了所谓的“性别意识形态”，从而引发更多身份危机，并在各代人中增加了对药物的依赖。

(36) 在我们的社会中，许多人通过滥用药物来接触潜意识，试图摆脱谎言。这显然是对童年缺乏尊重的结果。我们的娱乐体系充斥着暴力的动画、电影和致命的游戏，同时不断强化男女之间的差异。角色往往被塑造成各种被物化的特征集合。

(37) 自从关于“道德与公民教育”的法令被废除后，儿童的处境变得更加矛盾。电视节目分级制度限制儿童在没有父母陪同的情况下观看某些内容，但与此同时，在儿童节目中却依然播放带有性暗示的商业广告，这种矛盾十分明显。

(38) 例如“Mulata Globeleza”这一形象²⁶⁴，在1991年至2016年间的25年里，多次在电视上以近乎裸体的舞蹈形象出现，甚至在儿童节目时段播出，推动了早期性化的趋势。事实上，“É o Tchan”这个团体所展示的内容也表明，这种倾向从一开始就是娱乐产业的一部分。

(39) 在某些时段，电视剧中会出现大量亲吻等亲密场景，在我看来，这类内容不应在公共电视中播出，因为它违背了广播应优先考虑教育功能的原则。此外，一些演员曾表示这些场景并非完全表演，这在某种程度上也涉及对他人尊严的侵犯。

(40) 1995年之后，随着“É o Tchan”通过带有儿童化语言的歌曲谈论性内容，早期性化现象进一步加剧。即使孩子无法自行理解这些内容，也总有人会向他们解释。例如类似“上面来一下，下面来一下，九个月后就有结果”的表达。

²⁶² Gisela Renate Jost de Moraes，通常被称为“Renate博士”（1936年1月17日—2013年2月5日）。她自1979年起居住在贝洛奥里藏特。Renate博士是“无意识直接接触法/个人整合疗法”（ADI/TIP）的创始人。她在PUC-MG获得心理学学位及研究生（Lato Sensu）资格，同时接受过社会工作与护理培训。她曾长期居住在巴西利亚（DF），并担任国家社会工作委员会成员（现为CNAS）。1986年，她创立了综合人本健康基金会（FUNDASINUM），该机构致力于ADI/TIP方法的研究与发展，同时也是该方法专业人才的培训学校，以及为社会弱势群体提供心理治疗的中心。来源：TIP诊所：<https://tipclinica.com.br/contents/biografia-dra-renate>。

²⁶³ 摘自Renate Jost de Moraes所著《通往无意识的钥匙》（数字版，第113页）第2.3节“受孕中的孩子”：“我是进入一个微小点中的一束光，而那个点也是我！”

²⁶⁴ “Mulata Globeleza”——是巴西电视台Rede Globo在狂欢节期间推出的一个形象，用于其名为“Carnaval Globeleza”的节目报道。该形象出现在20世纪90年代初，通常表现为一位桑巴舞女，身体部分涂有亮粉进行舞蹈表演。来源：维基百科。可访问：Wikipedia. Acessível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Mulata_Globeleza。

(41) 在同一组合的歌曲《Dança do Põe Põe》²⁶⁵中，“放”的动词被暗示为一种性行为的表达。歌词中通过元音和字母的组合进行暗示，例如强调某些字母，可能让人联想到粗俗的词汇。此外，歌曲还引导女性做出带有性暗示的动作，而对男性的表现则较少。这种内容似乎刻意吸引正在学习阅读的儿童，间接引导他们接触不适宜的语言。

(42) 与此同时，20世纪80年代引入的整体识字法逐渐普及，学校不再单独教授元音。这在一定程度上减缓了识字进程，也被认为与功能性文盲的增加有关。

(43) 当前某些推动色情化的意识形态似乎已经走向极端，生活仿佛围绕着满足性欲而展开。例如，许多女性通过手术改变身体，以增强所谓的吸引力。

(44) 我承认整形手术在某些情况下对建立个人身份具有意义，例如帮助一些女性在社会中获得认同。但我批评那些导致个体失去自我、走向物化的手术。

(45) 这种早期性化的趋势，也增加了在酒精影响下发生的无意识性关系，从而带来更多缺乏稳定家庭环境的孩子——这些孩子往往诞生于短暂的关系之中。这一现象本应让社会意识到需要关爱所有儿童，但同时也揭示了社会从一开始就未能做到这一点。那些缺乏保护而出生的孩子，是我们作为人类失败的体现。

(46) 此外，看起来我们正在把人们教育成忽视人际关系、变得麻木不仁。色情内容的传播削弱了社会交往，使儿童逐渐失去人性，长大后反而成为更糟糕的成年人。

(47) 社会性的“反教育”甚至会抵消良好的家庭教育，仿佛孩子一整周都在“电视和互联网的学校”里，学会遗忘如何说话、思考和尊重他人。当刺激被不断放大时，人们就会忽视教育，只被本能所驱使。

(48) 与此同时，卡通角色以所谓的“陌生化”²⁶⁶手法传递震惊且负面的台词，而孩子们会模仿这些表达。同样，它们还示范不当行为，例如欺骗。

²⁶⁵ 图像 XII —— 歌曲《Dança do Põe Põe》的舞蹈编排。

²⁶⁶ “陌生化” (*defamiliarization*, 俄语: *остранение*) —— 是一种艺术手法，通过以陌生或不寻常的方式呈现日常事物，使观众获得新的视角，从而以不同方式看待世界。根据提出这一概念的俄罗斯形式主义者的观点，它是艺术与诗歌的核心原则。来源：维基百科。
<https://en.wikipedia.org/wiki/Defamiliarization>.

(49) 这在不同生理世代之间造成了心理上的断层，而一个世代通常约为二十年。20世纪70年代的一代人在心理上较为压抑，而1990年代之后的一代则经历了过度的性化。

(50) 支配者构建了一套思想体系，为这种“过度暴露”的观念提供正当性。如今，许多人开始为公共色情化和放纵行为辩护，这不仅造成心理伤害，也浪费了儿童宝贵的发展时间。面对这样一个停滞且缺乏反应的社会，我们还能说什么？“醒来！”是的，“醒来！”正是最恰当的呼喊。

(51) 我们很大程度上是童年所吸收事物的反映，而这一阶段不应被如此浪费。此外，这种结构还助长了对儿童的性侵害，并压制个体人格的发展。这个体系形成了恶性循环，导致儿童遭受性伤害，并培养出具有相关问题倾向的成年人。

(52) 与此同时，儿童的性发展需要以尊重与谨慎的方式对待。如果孩子出现自我刺激行为，家长不应以创伤性的方式处理，而应引导他们理解这些行为应保持私密。虽然可以适度引导其减少，但应采取温和的方式。

(53) 成年人应以成熟与技巧，用温和的方式解释性行为的私密性，帮助孩子理解界限，例如建议他们在私密空间中处理相关行为。这是一种引导，而不是压制。

(54) 儿童的性探索也不应成为共同的行为。如果发现孩子之间有相关行为，照护者应先缓解他们的心理紧张，然后以温和、带有善意的方式说明这并不合适，并引导他们转向其他活动。例如：“你们在做什么？那不是玩具，我们来玩别的吧！”也可以配合类似“这不是给小朋友的”或“这不属于学习内容”的表达。

(55) 如果孩子已经理解照护者始终以他们的利益为出发点，他们会更容易接受这些引导。因此，建立这种信任至关重要。如果孩子继续追问，照护者可以解释这些身体部位需要特别保护，以免受伤，并在将来具有生育的功能。关键在于，根据孩子的提问程度给予解释——如果他们尚未提出问题，则无需过早说明。最重要的是避免造成心理冲突，包括对照护者自身而言。

(56) 如果照护者一时不知道如何回答，可以请求时间思考更合适的解释，并告诉孩子先记住这个问题，稍后再回答。虽然具体方式因情况而异，但这种做法有助于保持沟通的平静与清晰，避免冗长或令人困惑的解释。

(57) 此外，成年人必须教导儿童和青少年如何保护自己，防止遭受侵犯或权利被侵害。应向他们说明，在未经同意的情况下触碰其私密部位属于侵犯行为，并鼓励他们在必要时寻求帮助以避免这种情况发生。

(58) 针对童年的各种侵害，往往源于逐利动机以及支配体系对精神智慧的压制。我们的社会性认知在关系、死亡和性等方面传播了有害观念，而本应推广更健康的理解。

(59) 因此，只要社会仍在传播有害思想，儿童就有权在一定时期内不接触这些内容，以避免心理冲突。在某个阶段保持“无知”，反而能让他们凭直觉认识到生命更高的价值。

(60) 当我们远离精神与神性的觉知时，死亡就成为一种失败。我们应当要求对视听媒体和互联网内容进行改变。任何非教育性的节目，都应通过订阅密码才能访问；若拒绝改变，则应被停止传播。

生物时间

(61) 排泄、排尿、性表达、睡眠、进食、感受快乐等生理活动，都是极为个人化的，并且在各个年龄阶段都会发生。然而，社会性的支配让我们在压力中生活，甚至对这些最基本的权利产生怀疑。

(62) 当基本权利被侵犯时，就会干扰个人的“生物时间”，引发不适与痛苦。这种干扰会让人难以及时识别正在发生的侵犯，因为个体在心理上已被扰乱。

(63) 人类需要时间来“活着”——这就是所谓的生物钟，它调节着睡眠、觉醒、饥饿以及其他基本需求的节律。一旦这种节律被破坏，一切都会失去正常运作，我们的存在也会变得空洞，因为我们不再在精神上“在场”。例如，一个急需上厕所的人，只有在完成这一需求后，才会恢复专注；在此之前，他在心理上是“缺席”的。同样，当我们困倦时，即使努力完成任务，也往往难以达到理想效果。

(64) 生物钟同样调节着人的成长阶段：童年、青年、成年、中年与老年。例如，儿童的身体通常无法承受成人的重口味食物，因为他们的黏膜（如同皮肤一样）更加脆弱。这说明，尊重生物时间对于维持健康生活至关重要。因此，人类文化逐渐形成了精细的时间管理方式。

(65) 例如，各种仪式的存在，是为了帮助我们记住重要的生理需求，避免忽视它们，比如进食或与他人建立联系。

(66) 生育一直是社会中被高度仪式化的领域之一。理想情况下，我们首先应向年轻人解释什么是爱——即灵魂的结合。然而，我们的社会往往只强调性行为本身，却忽视其背后的情感与意义。当教育回归正确方式，并重视生育问题时，关系自然会趋于平衡。

(67) 我曾完全认同天主教，但我不同意其对避孕手段的否定。因为在现实中，人们在选择伴侣时可能因脆弱或不成熟而犯错，而避孕可以减少这种错误带

来的后果，避免不必要的生命诞生。借助避孕，选择伴侣的失误不会变成永久的联系；而一旦有了孩子，这种联系将是终身的。当社会真正承担起对所有儿童的责任时，这一问题将大大缓解，使养育不再成为沉重且充满冲突的负担。

(68) 即便如此，在涉及性行为时仍必须保持责任感，避免与那些不愿承担责任的人共享生活。否则，生活将走向自我毁灭。在这种情况下，自我调节（不依赖色情内容，在祈祷之后进行，而非出于娱乐目的）被视为一种减少伤害的方式。然而，社会往往鼓励的是相反的方向。

(69) 在巴西，对生物时间不尊重的一个例子是夏令时制度，该制度已于2019年通过第9,772号法令被取消。在其最后实施阶段，甚至出现了“时间被缩短”的说法，使人们在日常活动中变得更加匆忙。

(70) 我认为，这种“时间变少”的观念，是为了加快人们的节奏、提高生产效率，使人们更加机械化、无意识地运作。在这种思维下，人们不再停下来交流或思考。事实上，真正被压缩的只有夜间的睡眠时间，尤其是对弱势群体而言。

(71) 这种情况一方面增加了制药行业的利润，因为睡眠问题加剧；另一方面也提高了由埃及伊蚊传播疾病的风险。在前者中，镇静类药物逐渐变得更具依赖性；在后者中，原本更有效的预防措施（如补充维生素C和铁）反而被忽视。

(72) 夏令时最严重的问题在于，在巴西，它叠加在本已存在的劳动违规之上——许多员工被迫工作10至12小时，而法律规定为8小时。这些工作时间往往超过加班的合法上限，且部分时间甚至没有报酬。

(73) 这种状况之所以持续，是因为监管执行不力。在夏令时期间，劳动者同时受到雇主和消费者的双重压力，被迫延长工作时间，直至最后一缕日光消失。

(74) 此外，还有通勤时间。在像里约热内卢这样的城市，许多人每天凌晨四五点起床，七八点开始工作，晚上九点甚至更晚才回家。因此，实际上存在一个“隐形通勤班次”，虽然不被正式计入，但其压力往往不亚于正式工作时间。

(75) 时间是人类的历史遗产。尽管某些事物被称为“历史遗产”，但或许并非全部如此；然而，没有什么比时间本身更具有历史性。当政治权力随意改变时间时，实际上是在干预不应被干预的领域。真正应该调整的，是工作时间，而不是时间本身。

(76) 如果决策者的目标是真正造福大众，那么在白昼较短的冬季，应当减少工作时间。这样不仅能提高效率（因为动力与休息能提升生产力），还可以适当推迟上班时间，从而减少照明和热水使用的成本，实现真正的节约，同时尊重人的生物节律。因此，最好不要恢复时间调整制度——因为真正无法恢复的，是我们的生物时间。

虚构时间

(77) 文学与电影常通过操控时间来制造紧张感。例如，在电影中，角色可能说“我们只剩五秒钟”，但画面却以慢节奏展开，甚至呈现本应需要更长时间的动作。这种时间的拉伸或压缩，被我们的意识所接受，就像梦游等现象中所体现的那样。

(78) 例如，主角通常比对手更“掌控时间”。但事实上，时间对所有人都是一样的，这种表现只是一种叙事手法。有人会因此产生错觉，认为自己拥有更多时间或更高的优先权，仿佛自己是“主角”。然而，时间是人类共同面对的终极课题，本应对所有人平等。学会面对挫折，正是我们成长的关键。

(79) 当文学中对时间的操控被套用到现实世界时，就会产生对时间的错误认知，形成一种误导性的思维模式。因此，有些人开车时仿佛置身于动作电影中，在时间不足的情况下强行超车，常常导致事故发生。

(80) 《堂吉珂德》是故事如何影响人的经典例子。如今，“游侠骑士”的神话之外，又叠加了许多其他幻想，例如宇宙飞船等。结果，人们出门晚了，却像在驾驶飞船一样加速前进。但如果想更早到达，就必须更早出发；晚出门只会导致迟到，因为时间无法被拉长。

(81) 这些“速度狂人”在驾驶时仿佛把自己当成半神，认为普通人甚至无权要求他们减速。然而，驾驶者与他人享有同样的权利，更重要的是，他们有义务倾听乘客的合理要求。

(82) 驾驶有时会赋予人过大的权力，甚至足以让人失去理智。在这种情境中，人类最明显的缺陷——以自我为中心——会暴露出来，让人误以为自己掌控着他人的时间与生命。

(83) 我们消费虚构作品，是为了寻找自我认同与尊严。然而，这种追寻往往让我们陷入心理陷阱，被甜美却残酷的“幻象之网”所困。更糟的是，我们并没有在这些故事中找到自我，反而迷失其中，沉溺于幻想之中。于是，人们开始模仿角色的行为，从夸张的表现到各种荒诞的潮流。

资本主义时间 vs 心理时间

(84) 资本主义通过强调快速、高效和大规模生产，加快了人们的生活节奏。资本主义者常说“时间就是金钱”。然而，人类需要时间来有尊严地生活，这种

观念却把时间完全等同于金钱。同时，它还传播“金钱让世界运转”的说法，而事实上，是人类让世界运转。这两种说法都在贬低人的价值。

(85) 资本主义以利润为导向，忽视人的存在。加速一切活动却忽略基本节律，是具有破坏性的。因此，可以说资本主义时间是“致命的”，因为它建立在“时间不够用”的观念之上，而《圣经》则传达了不同的理解²⁶⁷。这种逻辑会加速个人、企业、政府乃至整个社会的衰败，因为在这种体系中，“消耗”本身也被转化为利益。

(86) 时间与资本在某种程度上相似：当人们只专注于积累它们时，都会削弱人性；但当它们被合理分享时，也能促进人性的成长。不同之处在于，资本可以重新获得，而时间是不可重复的。在人生的某些阶段，每一刻时间都如同珍宝，因为时间本身是一种心理性的“货币”。例如，在孩子成长的早期，父母往往会意识到时间的珍贵；而许多人后来会后悔，因为缺席而错过了孩子的童年。

(87) 对我们而言，时间最大的价值是心理层面的，这也是为什么这里要区分“资本主义时间”和“心理时间”。心理时间让我们能够沉浸在电影或故事中，是一种清醒而富有创造力的时间，涵盖过去、现在与未来。通过观察动物，我们会发现，人类对时间的体验更为丰富；与动物不同，人类能够储存记忆并设定目标，从而预判时间并更好地管理它。

(88) 动机是推动心理时间的关键因素。例如，有些人觉得早晨比下午更漫长，尽管两者的时长相同（6:00-12:00 与 12:00-18:00）。动机会让时间感觉变轻或变重，变快或变慢。

(89) 心理时间是脆弱且可被操控的，因为它属于思维的范畴，由我们的神经感受所塑造。我们有多少次只是“身体在场”，而心却不在？人类需要时间，就像需要内心的平静一样，才能真正感知周围的世界。否则，我们只是“看而不见、听而不懂、说而不通”。没有时间，人就像在黑暗中摸索，不知道自己触碰的是什么，甚至连呼吸中的气味也无法觉察。

(90) 心理时间是人类正常运作所必需的一种平静的精神状态。如果没有这种用于思考与存在的心理时间，人就仿佛不存在。这与“我思故我在”的状态正好相反。

(91) 电影《人生遥控器》²⁶⁸生动地展示了资本主义时间如何侵蚀心理时间。主人公在工作压力下，试图通过“快进时间”来获得职业成功，却因此失去了与家人的亲密关

²⁶⁷ 《圣经》，传道书 3:1 ——“万事都有定期，天下万务都有定时：”

²⁶⁸ 《人生遥控器》（Click）——于2006年8月12日在巴西上映，由Frank Coraci执导，Revolution Studios、Happy Madison和Original Films出品。

系，陷入存在的空虚之中。这说明心理时间的必要性。没有它，人就会像机器一样运作，而现实中确实有许多人正处于这种状态。

(92) 要有效利用时间，我们需要在开始任何事情之前先停下来思考。这就像那个伐木工的故事：他每天努力工作，想要打破记录。随着目标越来越接近，他更加拼命，却砍得越来越少，因为他忘了磨利自己的斧头。

(93) 心理时间，就相当于“磨斧头”的过程。资本主义所推动的时间加速，正是要消除这种反思的停顿。单纯追求生产效率的时间，会摧毁心理时间，使人不断与时间赛跑，从而引发各种疾病。

(94) 然而，资本主义也不过是人类众多制度中的一种，它并没有带来真正的心理层面的改变。在漫长的历史中，大多数人一直处于一种无意识的状态，尽管其他方面在不断进步。

(95) 从这个角度来看，当代人类与耶稣时代的人并没有本质区别。所谓“哲学世代”大约每五十年更新一次，这与人类思想的发展有关——这大致是一个理念被检验并逐渐被接受所需的时间。

(96) 然而，人类依然接受奴役、谎言以及某些形式的杀戮。从整体来看，我们仍然是一个“背离真理的世代”，在生活的各个方面进行扭曲与伪造。即便经历了数十个这样的思想世代，这种状况依然没有根本改变²⁶⁹。更令人担忧的是，许多人认为这种现实无法改变。真的无法改变吗？那么，为什么每当道德进步出现时，都会遭遇系统性的压制？道德的提升，才是真正的出路。

虚拟时间

(97) 虚拟时间，尤其是在电子游戏中的体验，是虚构时间的一种加速形式。这种加速伴随着玩家的肾上腺素反应，类似于人类思维的速度——一个简单的冲动就能引发一连串反应。

(98) 虚拟时间使人的注意力集中在反应速度上，降低了对等待过程的耐受度。在现实生活中，这种影响可能导致错误决策，因为正确的判断往往需要时间与思考。匆忙得出结论，往往意味着无法真正解决问题。此外，由于这种时间是人为构建的，它还削弱了我们与现实世界的连接能力。

(99) 通过游戏，我们逐渐习惯在不思考正当性的情况下接受“破坏行为”，只凭反射来行动。而这种被训练出来的反射往往具有破坏性。破坏本身又会促进消费，从而有利于资本运作。

(100) 虚拟时间带来的快感具有很强的成瘾性。一个依赖冲动的头脑，往往无法克服哪怕很小的困难，也会削弱其判断能力。同时，这种状态还容易导致冲动消费。

²⁶⁹ 《圣经》，马太福音 12:39 ——“但耶稣说：‘邪恶和淫乱的世代寻求神迹，除了约拿先知的神迹以外，再没有神迹给你们了。’”

(101) 我认为，电子游戏与催眠之间存在某种联系。当反应速度被强化，而深层思考被抑制时，大脑会进入一种自动化状态。

(102) 游戏所带来的“沉浸状态”让人产生思维加快的错觉，但实际上只是注意力被转移到了手指操作上。这使玩家更容易受到潜在信息的影响，例如屏幕上的广告。同时，这种“思维变强”的幻觉以及游戏中的胜利体验，也可能让人产生优越感，甚至发展为一种自恋倾向。

(103) 具有成瘾性的游戏音效常被整合进手机中，使这种依赖进一步扩展到以手机为主的网络浏览中。总体来说，互联网浏览也会因过量图像的冲击而打断思维连贯性，使人进入一种自动化的精神状态。

(104) 遗憾的是，许多本可以促进个人成长的技术工具，反而被用来让人停滞不前，使其难以抵抗各种控制与影响。

(105) 受影响最深的是年轻人，因为他们的认知尚未成熟，难以分辨是非。有句英文谚语说：“摇动摇篮的手掌控世界”，很好地说明了为什么各种体系会通过制造分心来影响年轻人。许多“手”试图操控他们的成长，使他们保持无意识状态。因此，各种具有诱惑力的内容（例如带有性暗示的形象）被不断传播，使他们沉浸其中。

(106) 在这个时代，互联网还促成了一种被称为“富裕儿童综合征”²⁷⁰ 的现象，这种状态类似于自恋。它通常被认为是父母用物质替代陪伴所造成的，但实际上，更深层的原因是，在系统压力下，物质逐渐取代了父母本身。

(107) 这种现象并不仅限于缺乏陪伴的家庭，而是在拥有电子设备的年轻人中普遍存在。这些设备正在塑造他们的思维方式。在某种意义上，它们就像一种无形的锁链，将人束缚其中，尽管这并不总是父母的本意。

(108) 导致这种心理状态的关键问题，并非如一些人所说的“缺乏约束”，而恰恰是“过度约束”。这种现象本质上是一种孤独所引发的心理状态，是一种只能在虚拟世界中获得满足的优越感。

(109) 当年轻人沉迷于电子设备时，他们会逃避到一个想象的世界中，而这个世界无法填补现实中缺乏真实关系所带来的空虚。理想情况下，学校应当更多地促进人与人之间的互动，引导年轻人远离游戏的负面影响。

²⁷⁰ “富裕儿童综合征”——被认为是一种心理问题，通常由父母长期缺席、过度竞争压力、物质供给过多以及缺乏道德边界所导致。其表现包括无聊、压力、缺乏兴趣、缺乏同理心、攻击性、自恋（源于优越感）以及因无法脱离外在条件确认自我而产生的低自尊。许多资料将父母视为主要原因，而我对此持不同看法，更倾向于认为电子设备才是关键因素，因此将这一观点单独提出。

(110) 对父母和监护人而言，一个重要的道德挑战在于认识自身在这一现象中的角色。控制并不等同于教育；真正的教育应建立在尊重与关爱之上。保护孩子免受电子产品的不良影响，并不意味着简单地限制他们，而是需要通过合理的引导与自律培养，因为对电子设备的依赖会削弱心理上的自由。

(111) 我们可以通过要求网络平台更加注重教育性，并对其对大脑影响保持透明，从而减少网络游戏与网络消费带来的问题。许多平台通过强烈的视觉与听觉刺激（如闪烁的光效）来影响用户的精神状态。

(112) 例如，《宝可梦》²⁷¹系列曾因强烈视觉刺激在日本引发儿童癫痫事件，这体现了过度刺激的问题。此外，其核心设定（让生物相互对抗）本身并不具备教育意义，而更多围绕控制与占有带来的快感。

(113) 过度的闪烁光效会产生类似烟花般的震撼效果，对视网膜产生强烈刺激，也可能在潜意识中留下负面影响。

(114) 许多父母将电子设备视为让孩子待在家中的“安全工具”，却忽视了其长期影响。部分游戏还会美化甚至诱导犯罪行为，这种价值观的扭曲令人担忧²⁷²，以至于一些年轻人对现实中的基本需求感到反感，却对暴力画面习以为常。

(115) 通过阅读Chico Xavier的《两千年前》²⁷³，我意识到，人们曾被罗马斗兽场的暴力娱乐所吸引，那时音乐与舞蹈等娱乐形式还较为稀缺。而今天，这种现象以新的形式延续，人们的审美与兴趣依然在很大程度上受到外部体系的引导。

(116) 与催眠类似，游戏带来的最常见危害是注意力缺失。此外，电子游戏成瘾还会导致对多巴胺和肾上腺素的依赖。肾上腺素在运动中是有益的，但当身体长时间处于静止状态（如玩游戏时），这种刺激反而会带来负面影响。

(117) 对电子设备的依赖，会让人在无法使用时变得易怒，类似于戒断反应。如果人们了解这一点，或许会加以避免。但那些试图控制他人的体系，往往希望人们保持这种依赖。

(118) 与此同时，媒体语言正变得越来越简化，几乎像电报一样，削弱了有意义的交流。连接词——那些用来连接思想、引导思维的词语——正在消失。而当这些“连接”消失时，人际之间的真正连接也随之削弱。

(119) 我们必须意识到，人们正变得分心、出现思维断裂，这些都是一种由媒体和游戏引发的“集体恍惚”状态。心理学家在使用催眠时通常非常谨慎，会将负面表达转化为正面表达以避免问题；而媒体和游戏却往往反其道而行之，将正面思维扭曲，制造心理空白。

(120) 总的来说，花在电子游戏和互联网上的时间，会深刻影响我们对时间的感知、思考能力以及社会交往能力。认识并应对这些影响，对于更健康、更有意识地使用科技至关重要。

²⁷¹ 《宝可梦》（漫画）——由Kosaku Anakubo创作，Shogakukan出版，最初连载于1996年11月至2003年4月，共14卷，主要面向儿童读者：https://en.wikipedia.org/wiki/Pok%C3%A9mon_Pocket_Monsters

²⁷² 巴西第2848/40号法令《刑法》第286条与第287条：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm.

²⁷³ XAVIER, 1939年。

从“神”的角度看时间

(121) “每天都要打败一头狮子”这样的说法，虽然表达了生存的努力，但它本身带有攻击性，就像许多类似的表达一样，会滋生烦躁情绪。与其对抗想象中的“狮子”，不如关注清除内心的压迫与执念。我们甚至需要学会接受失败，并花时间与他人以及自己相处，从而赋予生命意义——去看并真正看见，去听并真正理解，去思考并真正存在。

(122) “神的时间”是智慧的，它以从容而非急促的方式前行。可以在内心轻声对自己说：“没必要生气”“像天使一样保持平静”。即使在需要迅速行动的情况下，我们也应克制被情绪左右。真正的挑战在于放下烦躁，培养内心的平静，即使时间有限，也要像拥有充足时间一样去行动。

(123) 当我们愤怒时，会吸引负面情绪，使自己变得沉重，也更难前进。

(124) 很多时候，挫败感源于我们觉得时间被浪费了，但真正的问题是我们没有珍惜已有的时间。有时，我们执着于一些已经不再必要的事情，而不是学会放手。

(125) 对更高层次秩序的信任，会让人对时间的运用更加从容，即使是不相信造物主的人也是如此。接受“唯一存在的时间是当下”，能帮助我们与宇宙的节奏保持一致。无论带我们来到此刻的经历是好是坏，我们都需要如实面对。

(126) 对于有信仰的人来说，每一刻都是一种奇迹般的机会，困难也成为提升心智与情感平衡的契机。而对相信造物主的人来说，连一根头发的落下也在祂的许可之中。明白一切都在更高的安排之中，会带来深深的安宁，消除“浪费时间”的焦虑。如今，我向上天祈求更多时间，让我能够实现自我，也祈求不要把一切弄糟。但如果有一天这一切必须结束，那也是它本该结束的时候。这种理解，使人不再恐惧，也不再抗拒。

(127) 对于上帝而言，并不存在损失或失败。当人们只关注失败时，就忽视了宇宙所遵循的更高逻辑：一切都是收获，一切都是胜利。危机是重建的契机，而看似失败，往往只是必要的转折。因此，我们越是把时间交托给上帝，就越能获得宇宙的祝福。

(128) 所谓的失败，只发生在我们偏离这种更高逻辑或选择“死亡”的时候。那些选择自杀或杀害他人的人，是错误的，他们以为这样能结束痛苦或夺走他人的时间。但从精神层面来看，没有人真正消失。自杀不会带来解脱，反而带来痛苦；而施害者失去的，是他们自己的时间。

(129) 施害者在心理上从未真正完整；而对于有信仰的人来说，没有任何人的离去是在更高意志之外发生的。从某些信仰视角来看，所谓“地狱”是一种心理

状态，是混乱与痛苦的体验，而非具体的地点。即使有些人表面上看似无愧，他们最终仍会面对内在的冲突与后果。

(130) 在社会层面，人类的冷漠会让人对暴力行为视而不见或加以合理化，从而形成某种共谋。人类之所以仍处在自我毁灭与相互伤害的阶段，与许多人不真正相信生命延续有关。

(131) 对于相信轮回的人来说，人可能会为过去消极使用时间的行为承担后果——这并非惩罚，而是一种自然的结果。

(132) 一些精神传统认为，只有通过真诚的悔改与宽恕，人才能继续前进；否则，就会停留在某种过渡状态，有人称之为“门槛”、有人称为“炼狱”²⁷⁴，也有人称为“地狱”。

(133) 在精神层面，还有许多“门”尚未开启。而更高的慈悲给予我们修正的机会，尤其是在现世之中。因此，明智的做法是从现在开始更有意义地使用时间，更真实、更有人性地生活。

(134) 在上帝的时间里，没有被浪费的时间——只有未来的时间，只有可以获得的时间。在这种时间观中，痛苦会逐渐失去意义。因为对上帝而言，一切都是创造与生命的展开。

章后1—“双重六”理论

(1) 首先，需要说明什么是“修复性神经语言学”：它是一门通过语言（语言学）来修复大脑运作（神经）的学问，用以调整我们的思维与情感。语言具有引导我们走向真理的力量，而真理最终指向上帝——终极的真实。因此才有“起初有道”²⁷⁵这一说法，因为真理源于语言，人也通过语言接近真理。基督教在这一背景中具有重要意义，它不仅是这种方法的应用形式，也被视为其源头。

(2) 当神经语言学被积极运用时，会带来“觉知”——即让心智更加清晰地感知现实的能力。当人具备觉知时，就能够更好地运用大脑。那些学会用语言给予自己积极指引的人，往往能通过理解获得显著进步。如果我们理解其中的正向机制，就可以内化有助于更清晰思考的指引。

(3) 然而，我们也能看到这种学问的负面运用——通过大量重复的消极语言对人进行影响。因此，虽然其本质具有修复作用，但现实中往往需要先“解除”这些负面影响。

²⁷⁴ “阈界”（Threshold）——是在灵性主义（Spiritism）中使用的一个术语，用来描述一个被具象化的空间，在那里，处于痛苦之中或需要心理重建的灵魂会停留。这个概念比“炼狱”更具体，也更接近“地狱”的概念。同时，在阈界区域中也存在灵性殖民地，它们则更类似于一种接近“天堂”概念的炼狱状态。

²⁷⁵ 《圣经》，约翰福音 1:1 ——“太初有道，道与神同在，道就是神。”

(4) 神经语言学可以深刻影响社会的行为与观念。例如，针对牛奶的社会性舆论变化，就是一个典型案例。

(5) 牛奶及其制品长期以来一直是人类的重要食物来源。牛、山羊、水牛、骆驼等动物，为世界各地的家庭提供食物与收入。在巴西农村，许多家庭几乎完全依赖牛奶生产维持生计。然而，当社会开始对这种食物进行负面宣传后，许多人逐渐将其视为有害之物而加以排斥。

(6) 政府最初采取的措施，是通过第66.183/70号法令禁止生产者直接向消费者销售牛奶²⁷⁶，这项规定至今仍然有效。该法律甚至允许执法人员在发现出售生奶时采取强制措施，例如直接处理掉这些产品。

(7) 然而，由于许多人难以遵守这一禁令，直接销售牛奶的现象依然在全国范围内存在。于是，几十年后，这一体系开始通过神经语言学的方式展开针对牛奶的宣传。如今，有人声称“除了人类，没有成年动物会喝牛奶”，但这一说法并不准确。自然状态下的牛奶，任何年龄的动物都可以饮用；反而是经过加工、含有防腐剂的牛奶，才可能被一些动物排斥。然而，许多人因此停止饮用天然牛奶，甚至不再让孩子饮用。

(8) 这表明，该体系能够动员整个社会结构来实现其目标，其目的在于垄断乳制品产业，并阻止人们通过这种资源获得独立的收入与食物来源。例如，一些相关言论借助专业身份进行传播，从而增强说服力。这种做法体现了神经语言学被负面利用的一面，通过不准确的信息影响公众认知，进而对社会产生直接或间接的影响。

(9) 神经语言学的正面应用，则可以帮助实现个人与社会的发展。个体的成功与成长，正是社会稳定与强大的基础。

(10) 纠正思维中的错误，是实现自我掌控的关键路径。正确思考的过程其实简单而自然，需要一步步学习，并以一种平和、开放的态度去观察哪些思维方式能带来更好的结果。这种友善的态度，本质上就是“善意”，也是找到最佳解决方案的重要条件。缺乏这种态度时，人容易变得急躁，屏蔽外界信息，从而失去判断的依据。

²⁷⁶ http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1970-1979/d66183.htm.

(11) 我们之前提到的一种平静表达是“仿佛拥有充足的时间”。这句话在心理层面具有很强的作用，它能帮助人进入更平稳的状态，从而更清晰地思考。所谓“拥有充足的时间”，其实就是在心理上给予自己完成事情的空间感。

(12) 当我们缺乏可支配时间时，紧迫感带来的压力可能导致紧张、失误甚至意外。而当一个人能够保持从容，并专注于手头的事情时，就更容易高效完成任务。从神经语言学角度看，如果时间足够完成任务，那么在心理上“当作有充足时间”，有助于稳定情绪与专注力。这种“假设”在某种意义上反而是一种有效的真实。

(13) 因此，我们需要学会放慢节奏。以较慢的方式做事，反而能训练出更快且更准确的能力。这种方式有助于打磨细节，并逐渐形成高效而稳定的行动习惯。

(14) “拥有充足时间”所带来的平静感，与“万事皆有其时”的观念是相通的²⁷⁷。它强调接受当下所拥有的时间，无论事情是否最终完成。当然，也有人在时间压力下表现更好，因此这一原则更适合那些在无压力状态下发挥更佳的人。

(15) 一个体现这种平静观念变化的例子，是20世纪70年代动画中的一句常见台词：“首先要保持冷静。”而在现代动画中，角色在面对危险时往往集体惊慌失措。这种变化可以看作是一种潜在的心理引导，即使它是通过非语言方式传达的。但事实上，在恐慌中，人无法有效解决问题。

(16) 同时，也存在一些必须顺其自然、让时间流逝的时刻，即使看似是在“浪费时间”。例如，虽然守时很重要，但现实中的交通状况有时无法控制。在这种情况下，不应通过加速来弥补时间损失。通常来说，短暂的延误带来的影响，远小于因匆忙而造成的风险。与其冒险，不如稍晚到达。

(17) 在某些情况下，迟到只是一个小问题，尤其是与把事情做得不好相比——后者可能带来更大的损失。有时，迟到甚至是必要的。很多时候，适当的延迟反而比仓促行事更有益。

(18) 学会良好地管理时间，是一项重要的人生能力。如果我们想走在时间前面，首先要做的不是因为害怕迟到而慌乱。在获得内心的平静之后，应在开始一项任务前评估时间安排，并在必要时去除不必要的步骤，以腾出余地。毕竟，有些时候，限制的是时间，而不是人的能力。

²⁷⁷ 《圣经》，传道书 3:1。

(19) 在这种情况下，我们必须谨慎，避免跳过关键步骤。被省略的步骤不应影响整体过程。例如，专注力本身就是一个不可或缺的环节。从这一点出发，我们可以优化时间，使其更好地服务于我们的目标。

(20) 任务完成后，我们仍可以继续对其进行改进和完善，以提升整体质量。这是一种实际可行的方法，而其核心动力来自我们内在的语言与思维模式。正向使用时，这种内在引导就像一位耐心的母亲，给予指引。因此，“母亲”的形象常被用来象征一种新的精神契约。

(21) 这种方法也帮助我们理解所谓的“二重六理论”——一种基于相互否定的控制模式。这种控制与耶稣所倡导的原则相反，因为它违背了建立在平等基础上的爱。然而，由于这种模式在文化中被长期固化，人们往往没有意识到，它其实与对立於爱的思想模式相一致。对价值观的颠倒，会导致推理错误，并带来严重后果。例如，试图控制他人时，首先做的往往是剥夺其内心的平静；而与之相反，基于爱与理解的方式则强调保持内心的安定。

(22) 耶稣的教导在于恢复正确的人性观，通过唤醒人内在更高层面的意识来引导人。这些原则，与正向的内在语言引导一致，能够缓解内心冲突并稳定心理状态。接受这些理念，意味着认识到人性中更高层面的价值，同时避免被虚荣所扭曲。然而，当社会对这些理念产生误解时，也可能导致对其本质的偏离。

(23) 耶稣被称为“和平之子”，他的教导在于帮助人保持真实的自我，并面对现实世界的挑战。清明的良知能带来坚定的道德力量，使人不易被外界腐蚀。内心的平静，本身就能减轻生活的压力。

(24) 在人处于不完善状态时，往往会误以为自己是完美的。从某种角度看，人内在的负面情绪有时会占据主导，使人暂时失去自我认知。

(25) 耶稣的降生，被理解为一种引导，使人更清晰地认识自己。如果没有以人的形式出现，这种示范就难以实现，也难以说明人在现实条件下依然可以过上良好的生活。

(26) 此外，他必须以普通人的身份生活在民众之中。如果他带有任何明显可辨识的特征，支配者很可能会将他杀害，就像他们在“无辜者大屠杀”时期所做的那样²⁷⁸。他还需要在不剥夺他人自由意志、并尽量减少干预的情况下完成自己的使命，以表明真理本身就是自然的道路。

(27) 被称为“亚历克萨美诺斯涂鸦”的历史遗迹²⁷⁹（大约出现在耶稣被钉十字架后一世纪），揭示了基督教早期传播中的一个侧面：部分罗马人开始接触并

²⁷⁸ 《圣经》，马太福音 2:18（应验于耶利米书 31:15）。

²⁷⁹ 图像 IX。

接受这一信仰。随后，罗马社会也对其进行了不同方式的回应与吸收，在传播过程中产生了多种解释与理解。

(28) 同时，人们也很难理解耶稣驱逐“恶魔”和内在邪灵这些行为背后的永恒意义。他不断进行这样的行为，并教导门徒也要如此行。灵性加持、天主教祈祷以及福音派祈祷，在这方面同样有改善作用，因为它们能消除我们内心的烦躁，从而驱散围绕在我们身边的那些充满烦躁的灵性存在。

(29) 耶稣告诉我们，当我们从内在的“恶魔”中解脱出来时，我们就会得到疗愈。理想情况下，人们应当调整自己的心理状态，使自己甚至不至于走到生病这一步。为此，任何人都可以通过一些简单的方法运用神经语言学。爱能治愈我们，但理想上，爱应建立在平静之后。你会发现，一个处于爱中的人会觉得一切都更美好，因为从某种意义上说，他们正处于内心的平和之中。

(30) 基督教以其根本逻辑为基础，不能被割裂；它必须保持完整，就像一个完整的人格一样。圣体饼的圆形象征着这种完整与永恒²⁸⁰，因为圆代表循环，没有开始也没有结束，正如灵魂是永恒的，而人格也不应被分裂。

(31) 耶稣的价值观并不是关于“阵营”的——因为在所谓的好人阵营中也有坏人，而在坏人阵营中也有好人。他的价值观是要把“人性”带回到人之中，而实现这一点，每个人都需要内心的平和。

(32) “双六理论”以及“六、六、六”的公式，说明了当基督教原则被颠倒时，人会发生什么。这一公式由三类人构成：“基督型的人”（第一个六）、“激怒者”（第二个六）以及“控制者”（第三个六）。在巴西，“基督型的人”常常被视为那些承担他人责任、负担沉重、却又被上级压迫的劳动者。这些概念对于理解权力与控制如何运作、并如何对抗耶稣所倡导的自由与实现，是至关重要的。

(33) 第二个“六”——“激怒者”，通常表现为试图通过某种优势来突出自己、显得与众不同的人。这类人认为自己“更优秀”，并以此作为心理上的正当性，去利用他人的力量。

(34) 我们要么通过爱被纠正，要么通过痛苦被纠正。自愿纠正错误思维，是走在爱的道路上。用神经语言学的说法，这可以总结为：犯错、觉察、修正。如果我们通过爱而获得智慧，就会这样自我修正，从而避免他人带来的伤害。否则，我们往往会通过亲近之人带来的痛苦来学习。充满虚荣的僭越性等级结构，依赖控制的公式，并促使不成熟的人产生有害的思想，也就是所谓的“恶魔”。

(35) 控制理论与基督教所倡导的友善是相对立的。仅仅把某人视为敌人，就会在我们内心激起许多“恶魔”。所谓的“敌人”——甚至有人以此为荣——其实并没有过上真正充实的人生。

²⁸⁰ “祝圣圣体”（Consecrated host）——指天主教中的一种仪式，在该仪式中，神父为饼和酒祝福，从而产生“共质说”（consubstantiation）和“变质说”（transubstantiation）的现象——即这些元素转变为耶稣基督的身体和血。信徒通过领受这些祝圣的元素，与基督的身体和血结合。

他们往往没有意识到，选择敌对²⁸¹，就已经偏离了真正的“基督之道”。第二个“六”正是以“敌人”的形式运作。

(36) 获得充实的人生需要努力，因为这意味着用精神意志去超越生理欲望与理性意志²⁸²，从而使一切达到平衡。控制的公式使这一过程更加困难，因为它与耶稣所代表的实现之道相对立，最终会导致个体及其周围人的毁灭。

(37) 这一公式也可以理解作为一种等级结构：第一个、第二个和第三个“六”。在社会结构中，它会像循环小数一样不断重复²⁸³。同时，这种机制既促使人产生内在的“恶魔”，又对“恶魔”这一概念进行妖魔化，使人无法识别真正发生的事情，反而把“恶魔”想象成强大的存在。事实上，它们只是被有害情绪吞噬的人。这样的情绪并不会赋予力量，反而削弱人。耶稣所说的“恶魔”，可能是脱离肉体的灵体，但无论如何，本质上都是被内在黑暗所控制的人。

(38) 据一些灵媒所说，在另一个维度中，许多灵体会呈现出半人半兽的形态——即“人兽混合体”²⁸⁴，甚至完全呈现为动物。这是因为这种“魔性退化”与身份的缺失有关，使个体无论在有形或无形状态下都倾向于有害行为。在灵性层面上，这是一种限制，而不是特权。然而，那种半人半兽的“魔鬼形象”却常被用来迎合那些沉溺于恶意的虚荣，好像他们能在作恶中表现得更“优越”。

(39) 一个被自身性格中负面一面所主导的人，往往会通过恐惧而崇拜“魔鬼”，因为他们在某种程度上与之产生认同。像“魔鬼”这样的神祇，是人们通过行为和习惯向其“偿还代价”的对象，这些行为反过来又控制着信奉者。例如，当阿波罗被称为“理性之神”时，就暗示理性属于他，从而让不追随他的人显得是错误的。关于这些神的叙事，其实是一种控制工具，用来维持其影响力与记忆的延续。

(40) 在20世纪70年代初，媒体大规模推广了魔鬼的形象，甚至赋予它一些讨喜的特征，比如婴儿般的外貌，或眼睛和尾巴带有爱心。这实际上是一场大型的宣传行动。相信这种人兽混合的形象，会扭曲人们对人性和灵性的理解。

(41) 如果正确理解“魔鬼”的概念，它就不会引发自豪感，因为它代表的不是力量，而是能力的缺失。根据奇科·泽维尔的灵性导师埃马努埃尔的说法，人类在成为人之前²⁸⁵，会经历动物界中的多个进化阶段，这意味着一个道德与智力不断完善的过程。而烦躁与攻击性则会使人去人性化，使其更接近动物本能。

²⁸¹ 《圣经》，路加福音 10:19：“我已经给你们权柄，去践踏蛇和蝎子，胜过仇敌的一切能力。绝对没有什么能伤害你们了。”

²⁸² 《圣经》，罗马书 7:22-24 — “因为按着我里面的人，我是喜欢神的律；但我觉得肢体中另有个律，和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？”

²⁸³ “循环小数”（repeating decimal）是指在十进制表示中，小数部分无限延伸，并且从某一位开始，有一组数字按照相同顺序不断重复，这组重复的数字称为“周期”。

²⁸⁴ 具有同时融合人类与动物特征的角色，通常被称为“人兽混合体”（human-animal hybrid）；在更具体的语境中，也可称为“兽人”（therianthrope，常见于神话与民间传说）。在现代语境中，如果角色表现出动物特征但具有类人行为和姿态，也可称为“拟人化”（anthropomorphic）。

²⁸⁵ 摘自灵体埃马努埃尔（Emmanuel）通过奇科·沙维尔（Chico Xavier）记录的著作《慰藉者》（The Consoler），第35页：“第79问——我们应如何理解我们与动物的亲缘关系？既然它们也拥有未来，通过无数次经验

(42) 顺便说一下，对于不相信的人而言，低层次灵体的能力其实相对有限。据我所见，它们可能附身于处于睡眠或恍惚状态的灵媒，甚至可能与曾有关系的人发生性行为。它们可以伤害人，使人感到不适甚至生病。它们与我们的灵体互动，甚至像寄生物一样依附其上。但大多数时候，它们只是待在我们身边，向我们传递一些我们误以为是自己想法的念头——这也是为什么我们需要时刻警醒并祈祷。

(43) 我们所有的健康问题都与我们的精神状态有关。即使一个人不相信灵体，改善健康的一部分方法也是学会放下负面想法。这种自我控制有益，因为它不仅能对抗我们自身的消极思维，也能抵御他人的负面影响，无论是否通过某种“心灵感应”。如果我们不进入负面的心理状态——避免一种消极的“脑波频率”——就能阻挡有害影响。

(44) 我的状况真正开始好转，是在我每天坚持祈祷之后——早上一次，睡前一次。我是在一个灵修中心学到这一点的，但《圣经》中也提到过²⁸⁶。当我祈祷时，我会与上帝、耶稣以及守护我的灵——守护天使——交谈、感谢并请求保护。即使是不信者，也可以把这些存在理解为内在的一部分来进行类似的练习，因为关键在于提升自身的能量，把负能量转化为正能量。

(45) 他人的能量也会影响我们。有些人的能量场很强烈，甚至在大约半米的距离内就能被感受到，就像一层带有攻击性的气场包围着他们。这类似于一种不会电击人的电场，但却围绕着个体存在。

(46) 因此，从某种角度来看，无论困扰我们的“恶魔”是来自内在还是外在，是有形还是无形，净化都必须从自身开始。

(47) 当灵媒遇到人兽混合形态的灵体时，应当让其意识到，这种状态源于过去行为导致的身份迷失，并提醒他们我们本质上都是人。理解“人性”的真正含义，是帮助任何灵体恢复的关键。

(48) 关于人类会转生为更低形态（如动物）的观点是有争议的，大多数灵性学者并不接受，他们认为转世是一个持续进步的过程，而不会倒退。我个人也不相信这种倒退，因为我从未遇到任何灵体证实这一点。

，终有一天会达到所谓的人类境界，正如我们经过千百年的发展，将达到天使的状态。进化的阶梯是崇高而无限的。在你们有限的认知范围内，让我们用一个形象来唤起应存在于可见与不可见自然界中的团结与爱：矿物是吸引，植物是感觉，动物是本能，人类是理性，天使是神性。让我们努力认识这些通过渐进价值将我们联系在一起的无限纽带，并在自身之中建立永恒的普世博爱圣殿。”

²⁸⁶ 《圣经》，马太福音 26:41 ——“应当警醒、祷告，免得陷入试探；你们心灵虽然愿意，肉体却是软弱的。”

(49) 然而，我们不能否认精神层面的退化是可能的，这通常表现为堕落的行为，往往源于成瘾和不良习惯。例如，精神失常就是一种常见的退化形式。《圣经》中提到，巴比伦王尼布甲尼撒因不承认上帝的力量而受到惩罚，行为如同野兽，在田野中吃草²⁸⁷。

(50) 《马太福音》8:28-34（以及《马可福音》5:1-20和《路加福音》8:26-39中的记载）中的故事，或许会让人联想到人类灵魂转生为动物的可能性。在这个故事中，耶稣遇到一个被恶魔附身的人。那些恶魔自称数量众多，当耶稣命令它们离开时，它们请求进入一群猪中。耶稣应允了它们的请求。

(51) 因此，虽然转生为动物并非完全不可能——因为对上帝而言没有不可能的事——但我认为这与人类本性并不相容，对人的灵魂来说也是难以承受的。我推测，把人的灵魂置入动物体内会导致严重的精神混乱，因为人类的发展程度远高于动物。或许正因如此，在圣经的故事中，那群猪冲下悬崖而死。

(52) 在奇科·泽维尔的预言中（如第二次《Pinga Fogo》²⁸⁸ 节目中提到的），他说如果发生第三次世界大战，灵魂可能会被送往较低层次的世界——那里可能更加恶劣，形态也更接近动物，但仍属于人类。这种情况可能源于地球被破坏后空间不足的需要。

(53) 如果不是这个体系不断推动，人类或许不会如此不人道。那些推动支配思想的领导者很了解“魔鬼”，因为“魔鬼”代表一套建立在“双六理论”哲学基础上的人类控制规则。这才是真正的“阴谋论”——人们联合起来，在精神层面束缚他人。它基于一个非常简单的“公式”，但恐惧让人们不敢去揭开它。

(54) “魔鬼”这一形象，是一个想象中的敌人。人们往往因为恐惧而对它产生的服从，甚至超过对上帝出于爱的顺从。它被制度化，就像圣诞老人或复活节兔子之于儿童一样。

(55) 我自己也曾曾在无意识中相信这种观念。在我的工作中，当电子系统中的案件编号达到66时，常常会出现问题，比如系统卡顿等。但在我理解了“公式”之后，这种情况就停止了。我无法解释原因，但我的信念似乎在某种程度上影响了系统的运作。

(56) “魔鬼”的形象以一种负面的方式存在于集体想象之中，像一种社会自我层面的“精神分裂”，并延伸到个体。人类的问题本质上是人类自身的问题，因此我们都有能力面对，因为它们始终在我们的层面之内。如果我们解决了社会层面的这种“分裂”，个体层面的分裂也会随之缓解。

²⁸⁷ 《圣经》，但以理书 4:29-34。

²⁸⁸ 该节目于1971年12月21日在图皮电视网播出，是对同年7月28日首播节目的延续。第一部分可在此观看：
<https://www.youtube.com/watch?v=-Dyy-gZS4Gk>。

(57) 对“魔鬼”的虚构形象，使人们无法以逻辑方式理解它的本质——它并非超自然存在。所谓的支配者，本质上就是一种“魔鬼”：不诚实的人，追求更多权利却承担更少责任，受虚荣驱动。他们把自己与上帝作错误的比较，自认为高于他人。不相信这种神话形象的人，反而更容易获得自由，因为他们不会在内心再供奉另一个“神”。

(58) 我是在一种灵性启发下开始写下“双六理论”的，并被赋予将其传播的使命，即使当时我自己也未完全理解。当我分享这一理论时，我看到一位精神分裂患者在阅读后变得稳定，这让我意识到它的重要性和疗愈潜力。

(59) 那份小册子的文字不长，但内容十分浓缩，分为理论部分和寓言部分。寓言部分将在后面讲述。在理论部分中，我首先尝试解释神经语言学如何帮助对抗“时间不够”的感觉。因为这正是系统用来阻断人们获取信息的主要手段之一，而我需要让人们意识到这一点。在这个过程中，我甚至接收到一种“灵性提示”，提醒我这种对时间的焦虑其实源自一种类似催眠的暗示。

(60) 对人来说，现实会按照他们所说的话逐渐成形。如果一个人总说自己“没有时间”，那他就无法真正利用时间。但从理论上讲，我们本应始终拥有足够的时间去平静地生活，甚至关心身边的人。如果事实并非如此，那是因为我们追求的远不止生存本身。因此，当神经语言学以理性方式被运用时，它能够改变世界——通过对立观点的碰撞逼近真理，从而在心理上解放个体。

(61) 时间操控的问题也与烦躁和控制密切相关。因此，它与各种控制性的“神祇”（包括“魔鬼”）有着紧密联系。所谓的异教神，多是支配者用来控制和惩罚人们的造物，因为这正是它们的功能。而人类之所以接受这些惩罚，是因为他们认为这些是“正当的”。

(62) 在亚当与夏娃的故事中，蛇扮演了一个控制性神祇的角色。对基督徒来说，这一形象可以被理解为“兽”，在《圣经》中以数字666来象征²⁸⁹——这可以看作是“双六理论”的一种延伸与发展。

(63) 根据“双六理论”，人们只需颠倒基督教的教导，就可以支配他人——但这实际上是一种自我毁灭的行为，因为例如，激怒他人的人最终也会让自己变得烦躁。激怒者会把自己施加给他人的缺陷带回到自身。因此，这一理论展示了从“激怒者”到“控制者”的演变过程。所谓“控制者”，即“第三个六”（666），是通过制造他人的烦躁来进行控制的人，但他自己却尽量避免直接暴露在这种烦躁之中，通过自我隔离来完全中和它。这种机制形成了与社会等级结构相互叠加的控制链条。这也解释了帝国主义象征中“荷鲁斯之眼”的意义：位于金字塔顶端的一只眼睛，象征着监视与权力，而金字塔本身则代表社会等级结构。

²⁸⁹ 《圣经》，启示录 13:18。

(64) “第三个六”之所以变得强大，是因为处于社会优势地位的人会联合起来，孤立并压制较弱的群体，使其持续处于被支配状态。这些人往往没有意识到，当他们垄断优势时，也是在阻断他人的机会。同时，“第三个六”也掌握着一些基于耶稣价值观、能够快速改善生活的思维方式，但出于虚荣，他们选择不将这些知识分享给他人。

(65) “第三个六”通过攻击人与人之间的关系来对抗爱，通过分裂来实现控制。这会使被支配者失去常识性的参照，从而陷入混乱。每个人都需要“友谊”的价值，即使他们有敌人。毕竟，即使是敌人，也具备爱的能力，他们甚至可能比我们更深地爱着自己的家人。这种操控手段并不局限于某个特定群体，也不是某种封闭体系中的专属。

(66) 在这一公式中，“6”的来源，是数字33各位数字之和，而33象征着耶稣在世时的最终年龄。数字33也象征使我们在精神上完整的价值体系；否认这些价值，就会引发冲突并削弱人格。因此，“6”在广义上象征“人”。

(67) 公式“ $33 - 33 = 0$ ”象征着激怒者对“基督型的人”的否定，尽管他们自以为在运用“ $33 + 33 = 66$ ”的逻辑。也就是说，他们以为自己是在把对方的力量加到自己的智慧之上。这个公式被称为66（六六），因为它代表一个人对另一个人的强加与压制。

(68) “第三个六”为这一公式引入了新的层面，形成“ $33 - 33 - 33 = x$ ”的结构。表面看似加法，实际上是减法。这个结构被称为666（六六六），其真实结果是-33，象征着与人性和耶稣价值的彻底对立。之所以出现这种极端的精神对立，是因为“第三个六”已经完全脱离了与他人的相似性。

(69) 这种“控制的公式”——也就是所谓“反基督”的逻辑——本质上是一种精心设计的敌对策略，通过心理控制来奴役他人。那些对抗这种体系的人，被称为“被拣选者”，并因此受到控制者的迫害。这或许也启发了像《Cálice》和《Cowboy Fora da Lei》这样的作品。

(70) 根据我从灵性层面获得的一些信息（无法完全证实），2016年被视为一个象征性年份，与对“被拣选者”的迫害有关。当时控制者预期有人会揭露所谓“反基督”的秘密，因此试图消除这一威胁。在那段时间里，我曾收到威胁，也有陌生人以可疑方式接近我。不过，由于缺乏确凿证据，这一切仍只能作为理论来看待——这也是“双六理论”这一名称的由来。

(71) 控制者往往带有神秘主义倾向。因此，在2016这个闰年中，他们选择的日期通常带有象征意义，比如“双六”、12，或任何重复出现数字6的组合。

(72) 有一天，有人通过发动卡车引擎、将车头对准我来威胁要撞我，当时还有人直接或间接地在一旁观看。同时，有人在阳台上焦急地向司机做手势，似乎在监视我的行动。然而，很快一辆垃圾车出现在我身后，阻挡了这次可能的撞击。后来，一个并未目睹此事的人问我是否被撞，而另一个人在看到我还活着时几乎晕倒。

(73) 随后，这一理论以一种不同寻常的方式呈现在我面前。事实上，读者应当为接下来的叙述做好心理准备——因为这正是医生们会急忙拿起笔记、认定我精神失常的那一刻。如果读者愿意，也可以拿起笔，但请暂时不要下结论，因为仍有许多内容需要分析。

(74) 我在一种“灵性引导”下开始了一项行动，却没有具体的细节，仿佛耶稣在对我说：“去那里行动吧，我会告诉你该怎么做！”这表明我要揭示的秘密具有极大的重要性，以至于我必须在远离家乡的地方传播它，并尽可能广泛地扩散。我知道自己在冒生命危险，但并不清楚危险有多大。

(75) 选择米纳斯吉拉斯州的茹伊斯-迪福拉作为起点，让我大开眼界。在那里，我没有再听到在家中听到的那些令人烦躁的声音，那些声音类似可能具有危害性的超声波和次声波。此外，由于茹伊斯-迪福拉是一个历史悠久的区域中心，这里也被认为存在许多共济会的“控制者”。因此，这些干扰信号的消失让我怀疑这些“发射”可能与共济会有关。

(76) 在描述这次行动之前，有必要做一个简要说明。我之所以感到危险，是因为这些声波，尤其是超声波，可能会刺激大脑执行一些简单的指令，比如睡眠呼吸暂停、折磨性的加速思维，甚至像帕金森病这样的神经系统问题。

(77) 在家中，我感到极度不适，甚至想要逃离这些声音。我多次不得不离开家，只为不再听到它们。离开之后，我会呕吐、稍作休息，并思考如何阻挡这些声音。我儿子说他听不到这些声音，但他总是戴着耳机；而当他戴着耳机时，他显得非常紧张，这让我怀疑他可能也受到了影响。

(78) 每天醒来时，我都会剧烈呕吐。由于这些振动，我的头皮出现难以忍受的瘙痒，仿佛有什么东西在深处啃咬。当我剃掉头发时，我发现颈后上方有一块很大的紫色斑痕，几乎发黑。我意识到这可能会造成内部损伤，情况可能非常严重。

(79) 为了对抗这些声波频率的影响，我开始听双耳节拍（binaural beats）。当它们被用于积极目的时，是具有疗愈作用的，因为它们通过声音刺激激活大脑的各个部分。

(80) 相比之下，超声波是有害的，因为它们只刺激大脑的某一部分，可能导致局部损伤，甚至形成病变。最终，通过使用隔音耳塞，我成功阻挡了这些声音，这也加强了我对这些声音来自外部的判断。

(81) 如果这些听起来难以置信，请见谅，但我相信声音可以影响人的情绪，甚至控制人的行为，就像《哈默林的吹笛人》²⁹⁰的故事一样。而近来人们似乎变得越来越异常，这也加深了我的怀疑。

(82) 超声波是最令人烦躁的声音——频率高、尖锐刺耳——它们可能正在造成真正意义上的“洗脑”。虽然它们似乎不可听见，但却能传递本能层面的信息。

²⁹⁰ 《哈梅林的吹笛人》（The Pied Piper of Hamelin）是一则故事，其中主角通过吹笛子控制老鼠。

(83) 我无法获得这些声波发射的证据，因为相关信息并不公开。此外，无论走到哪里，都存在大量由电子设备造成的噪音污染，这本身也会引发烦躁情绪。

(84) 这些声音也可能由灵体引起。超声波或许代表人类的哭声，被拉伸到几乎无法听见的高频；而次声波则可能反映极度愤怒之人的振动——那是一种大范围的空气位移，与我们发生碰撞。不过，我只是如实描述我所听到的：类似超声波和次声波的声音²⁹¹。²⁹²

(85) 我之所以不排除声波发射的可能性，主要是出于对这一问题提高认知的需要。确实存在能够产生这些声波的声波武器²⁹³，它们可能造成从轻微伤害到致命后果的影响。

(86) 我记得在20世纪70年代，人们曾讨论过这些声音的影响，而如今却几乎听不到相关话题，仿佛这一切已经不再可能。因此，我把这些感受留给读者——我相信你也已经产生了自己的疑问。让未来去澄清这些问题吧。但现在，还请不要急着放下你的笔。

(87) 接下来，在茹伊斯-迪福拉摆脱那些声音之后，我写下了“双六理论”。当时我感到一种类似诗意的灵感，仿佛是在“发现”信息，那是一种启示。我只带着一本笔记本出发，唯一的写作工具是一个简单的记事本程序。这导致了许多语法错误，因为没有拼写检查功能。而我甚至无法修改这些错误，因为程序崩溃了。

(88) 后来，当我外出复印文本时，我进行了一种类似街头表演的活动，并遇到了一位看起来患有精神分裂症的流浪汉。他与我产生了互动。我问他是否想被治愈——他说愿意。这种“表演”原本只是我青少年时期的玩乐，但那一刻，我感觉自己仿佛处于一种恍惚状态。在互动中，我跳舞、吹口哨，哼着电影《星际宝贝》（Lilo & Stitch）开头的一段夏威夷咒语²⁹⁴。

(89) 不久之后，我开始与一些“看不见的存在”争夺他的注意力。我说：“嘿，看着我！我看起来像个女人，但我是个天使！”当他分心时，我又说：“你得专注在我和我说的话上，而不是那边那个！”那一刻，我感觉自己不像自己，更像一个调皮捣蛋的孩子。

(90) 周围的人睁大眼睛看着这一切的每一个细节，仿佛在看一场超现实的场景。对我来说，这也同样超现实。实际上，我是在学习，而不是在教导；人们看到的是我在进行街头表演，而我则在观察他们对我那些模糊却充满关键词的言语的反应。

²⁹¹ 可参见：<https://en.wikipedia.org/wiki/Ultrasound>

²⁹² 五十多年来，研究人员一直在探索将次声波用于战争武器的方法，因为其威力可以摧毁结构，甚至破坏人体器官。参见：<https://en.wikipedia.org/wiki/Infrasound>。

²⁹³ 声波与超声波武器（Sonic and Ultrasonic Weapons, USWs）是利用声波来伤害、使人失去行动能力，甚至杀死任何生物的多重武器类型。资料来源：https://en.wikipedia.org/wiki/Sonic_weapon

²⁹⁴ 《星际宝贝》（Lilo & Stitch）——美国动画长片；类型：动画 / 喜剧 / 冒险 / 科幻；制作公司：华特迪士尼影业（Walt Disney Pictures）与华特迪士尼动画工作室（Walt Disney Feature Animation）；发行：博伟影业（Buena Vista Pictures）。资料来源：https://en.wikipedia.org/wiki/Lilo_%26_Stitch。

(91) 那个人跟着我来到复印店。当我等待店员打印包含该理论的小册子时，我按摩了他耳朵周围的区域。我的意图是进行一种针对下丘脑的经颅刺激。

(92) 接着，我把小册子读给他听，他听得很专注。到了即将揭示“双六理论”的部分时，我告诉他我不能再继续朗读了，并建议他去Halfeld公园坐下来把剩下的内容读完。

(93) 他拿着小册子走出门廊，到人行道上时停了下来。店员惊呼：“看，他停住了！”我回答说：“他只是停下来思考，很快会继续走的。”随后，他点了点头，仿佛在那一刻理解了什么，然后继续前行。那个人看起来已经不一样了——他显得清醒而理智。

(94) 正是在茹伊斯-迪福拉，我发现很多人已经意识到本书中的一个观点：化肥会传播放射性。在这次行动的许多时刻，我都感到自己被一种强烈的恩典状态所推动，同时伴随着安东尼奥·克劳迪奥·德·索萨（Antônio Cláudio de Souza）的歌曲《Alegria!》的旋律²⁹⁵。

(95) 离开这座城市时，我知道这些小册子会引导我接下来的方向。我总是保留三份用于复制，其余的则“偶然”地留在某些地方，仿佛在指引我。例如，有一次我手上剩下八份（不包括用于复制的），而收费站正好有八个人，我便把它们全部分发出去。随后，我住在附近里约州米格尔·佩雷拉的一家旅馆。

(96) 在那里，我发现了一种通过“思维悬置”来治疗思维加速综合症的方法。一列载满铁矿石的火车沿着附近的铁轨驶过。车厢持续而漫长的声音吸引了我的注意力，使我一直处于一种悬念状态，直到火车完全驶过。仅凭这一机制，就帮助我减缓了由该综合症引发的强迫性思维提问。

(97) 基于这一观察，我将这一机制改编成一种可用于治疗该方法的方法。我用自己的肺作为“计时器”。这已经足够让我保持专注。我开始用嘴唇发出轻柔的“u”音，类似佛教中的“om”，尽可能缓慢地呼气。即使是我自己，也无法预判气息和声音何时结束。这种不确定性让我的注意力始终被锁定。

(98) 继续行程，我在里约州特雷斯里奥斯分发了大约一千份小册子。在里约-尼泰罗伊大桥的收费站，当我正准备分发时，一名保安试图阻止我。我回答说：“你是要拦住我吗？那好，我就往前跑，你可以一边追一边喊‘女士，女士，女士！’”结果事情真的就这样发生了。小册子的数量也正好与收费站工作人员的人数相匹配。我在尼泰罗伊（RJ）停留了两晚，一晚在汽车旅馆，另一晚在车里。人们都待在家中，这座城市仿佛被恐惧笼罩。

²⁹⁵ 这首歌以摇滚节奏改编的演唱版本大致为：“喜乐在那已经认识耶稣之人的心中……”这一副歌被反复吟唱，随后我充满热情地继续：“最珍贵的感受 / 是对主的爱，是那些已经认识耶稣之人的爱……”我会模仿吉他的节奏声“Tam...tam”，然后重新开始这首歌。正确歌词可见：<https://www.lettras.mus.br/jelbi/1118576/>。

(99) 最终，我来到了里约热内卢市中心。那里给我一种“亚洲区域”的感觉，几乎没有人对小册子感兴趣。有些人甚至做手势或简单地说他们不会读葡萄牙语。整个家庭都在说外语，看起来像是中国人，他们在售卖中国商品的店铺里工作。同时，还有一些与老板相同族裔的服务人员似乎也不会说葡萄牙语，在我看来仿佛处于被奴役的状态。

(100) 我把大部分小册子留在车里，只带了一部分装在塑料袋中分发。当小册子所剩无几时，我把袋子缠在手上继续发放，同时保持警觉，因为当时的情境带着一种神秘的氛围。我总是希望每个地点的小册子数量刚好足够分给在场的人。最终，我来到葡萄牙皇家阅览室附近的一家咖啡酒吧时²⁹⁶，只剩下几份小册子。

(101) 在这家咖啡酒吧里，当我分发最后两份小册子时，我的脑海中仿佛出现了一部“电影”。四个人坐在一张桌子旁，由于小册子不够，他们迅速聚在一起阅读内容——这在那个地方并不常见。其中一人手上有一个典型的黑手党纹身，位于拇指与食指之间，是识别杀手的标志。我知道如今任何人都可以随意纹身，但不知为何，我确信这个纹身正是这个含义。我感觉自己正是为了揭示这一点而来到这里。

(102) 由于文本中寓言部分的内容，这一情景让我立刻感到恐惧。在那部分中，我提到了两个预言性人物——“白色女教宗”和“红色凤凰”。后者指的是我曾听说的1850年西藏预言，预示智慧的重生。西藏几乎因佛教而被中国摧毁，而这正是一个仍在展开的预言的一部分。我们正生活在预言所说的那个时刻——一位宗教领袖将在巴西诞生，并将使中国人民摆脱奴役。

(103) 从逻辑上讲，中国的统治者必然极力想要消灭这样的人物，而黑手党正是这些统治力量的体现。我有一种强烈的直觉，认为这位宗教领袖就是我，因为我正在推动真正基督教的复兴。因此，我无论如何都不能留下来验证这一点。我平静地离开酒吧，取下那些改变我外表的配饰，以不改变步伐的方式进行伪装。

(104) 当时我把一条毛巾塞在裤子后面，以便坐下时不弄脏衣服。从背后看，这条毛巾让人觉得我穿着裙子。这是我首先取下的物品。我还把头发放下来。最后，我把缠在手上的袋子解开，将这些配饰装进去，并在到达拐角时保留体力准备奔跑。

(105) 当我刚离开酒吧的视线范围时，我看到那个有纹身的男人愤怒地走出店外，四处张望。就在我进入一条狭窄小巷的那一刻，我拼命奔跑。就在我感到体力下降的同时，一辆出租车出现了。我立刻上车，迅速离开了那里。那几分钟充满了极度的紧张！

²⁹⁶ 葡萄牙皇家阅览室 (Real Gabinete Português de Leitura) ——位于巴西里约热内卢市中心路易斯·德·卡蒙斯街30号，是一所葡语图书馆与文化机构。该建筑被列为文化遗产，并被《时代》杂志评为世界第四美的图书馆。馆内收藏了葡萄牙以外最大的葡语文学藏书。资料来源：
https://en.wikipedia.org/wiki/Royal_Portuguese_Cabinet_of_Reading.

(106) 这一事件进一步强化了我的信念：双六理论确实包含着重要的信息。我也意识到，由于我们看了太多关于黑手党的电影，它们似乎变得抽象，但它们在巴西的存在却是真实的。

(107) 这一革命性的行动是必要的，因为灵性世界正在向我揭示一个巨大的秘密——一个将推翻某些以里约热内卢为基地的黑手党的秘密。为了让这一切奏效，我必须亲自前往他们的“据点”，传达他们即将失败的讯息。一切发生得如此迅速，以至于他们根本不可能知道我来自哪里、又将去往何处。

(108) 文本中的寓言部分——关于“红色凤凰”和“白色女教宗”的提及——此前看似只是毫无意义的诗意激情，但实际上却蕴含着严肃而重要的信息。

(109) 我从车里取出更多小册子，又回到巴西中央火车站附近分发。当时那里因据称有定时炸弹而被军人包围。一些守卫把它称为“bomba relógica”，混淆了葡萄牙语中“定时炸弹”和“意识形态炸弹”的说法。我相信，我的行动已被统治者预见，他们正将其当作一种游击战术来对抗。

(110) 回到家后，我发现我的电话被监听，互联网也被入侵。我再次外出，实施了另一枚“意识形态炸弹”，我在本书第一版中这样描述：

今天，2016年8月16日，我身处一个安全地点，并发送了本次行动的第二枚意识形态炸弹。再次，这本书以当前版本被发送至5000个电子邮箱。

章后2—异教神祇对基督教的干预

(1) 引诱亚当和夏娃的蛇，之所以扮演“邪恶之神”的角色，是因为它具备超自然能力，比如说话——而蛇本身并不具备这种能力。如果有人声称自己看到一条蛇在说话并坚持这一点，很可能会被认为精神异常。

(2) 动物并没有像人类一样能够发声说话的口腔结构，尽管它们可以通过声音进行交流，但那不是语言。例如，狗会吠叫或哀鸣，而蛇只能发出嘶嘶声。即使是鹦鹉能够模仿人类语言，也并不理解其含义。

(3) 有人认为这条蛇是在撒旦或魔鬼的力量下说话。如果把魔鬼理解为一种原始的灵体，这种解释或许有一定道理。但许多相信这一故事的人，往往把魔鬼看作一个强大的神，而撒旦并非如此，尽管他确实可以深刻地影响人类。如果把撒旦理解为一种负面的集体无意识，那么他也不具备让动物说话的能力。因此，是人类自身创造了这条“蛇”，并借此暗示上帝在说谎²⁹⁷——这是因为他们仍然处于原始状态。

²⁹⁷ 《圣经》，创世记 3:2-5 ——“女人对蛇说：“园中树上的果子，我们都可以吃；只有园中那棵树上的果子，神曾经说过：‘你们不可吃，也不可摸，免得你们死。’”蛇对女人说：“你们决不会死；因为神知道你们吃那果子的时候，你们的眼睛就开了；你们会像神一样，能知道善恶。””

(4) “异教” (pagan) 一词源自拉丁语“paganus”²⁹⁸，最初指居住在乡村的人。后来，它被用来指代非基督徒，因为希腊罗马多神信仰在乡村地区持续时间更长。今天，我们可以将异教诸神理解为对上帝较为低级的发展概念。基督教最初战胜了这些神，但随着时间推移，它们被权力体系重新利用，通过推广前基督教的信仰来对抗基督教。

(5) 人类创造了许多异教诸神。古希腊、古罗马和古埃及的文献，以及土著民族的信仰，常常将自然现象与这些神联系在一起。因此，不可能列出所有异教神，但至今仍有许多人相信它们。

(6) 即使在今天，异教诸神仍被用来限制自由意志，通过压制人类的觉知。在亚当与夏娃的故事中，对“善恶知识之果”²⁹⁹的禁令，暗示着让人保持无意识状态以避免惩罚。这一直对掌权者有利，因为社会中充满了与控制相关的秘密。这个“果实”也象征着当我们个人发现某些重大且改变人生的真相时所经历的沉重心理过程。

(7) 科学代表着善，但如果不被分享，就会带来伤害。当我们发现某些具有重大责任的知识时，往往会感到一种负担，因为制度的限制使我们在是否分享之间陷入矛盾。在这一刻，我们会感到强大，因为知识赋予我们的行动力量。然而，这种虚荣的力量感可能会使人走向疯狂。

(8) 我的工作与挑战这些异教诸神密切相关，因为它们是控制的工具。它们通过神秘化来控制人，而我试图去除宗教知识的神秘性，使人获得自由。这也包括揭露各种控制体系。

(9) 控制之神反映了控制体系，它们说服人们接受邪恶并造成伤害。这些体系主要通过制度化手段剥夺弱势群体的权利，将权力集中在社会金字塔的顶端。在亚当与夏娃的故事中，弱势者是劳动的男人和女人，而控制者则是被称为“神”的地主。

(10) 在印度，达利特 (Dalits) ³⁰⁰ 是最受压迫的群体，被视为不洁的种姓，许多人认为神并不居住在他们之中。这与亚当与夏娃的故事相似——男人被赋予了上帝的气息，而女人却没有。对特权的争夺会导致一种杀戮的心态，就像他们的儿子该隐一样，因为微不足道的原因杀害了他的兄弟亚伯³⁰¹。

²⁹⁸ NASCENTES, Antenor : 《葡萄牙语词源词典》，第一卷第二次印刷，里约热内卢，1955年。

²⁹⁹ 《圣经》，创世记 2:9。

³⁰⁰ “达利特” (Dalit) ——指印度种姓制度中曾被归为“不可接触者”的群体。“不可接触制”是一种社会隔离制度，通过习俗与法律限制这些经济弱势群体与统治阶层接触。如今，达利特信仰多种宗教，包括印度教、佛教、锡克教、基督教和伊斯兰教等。资料来源：
<https://en.wikipedia.org/wiki/Dalit>.

³⁰¹ 《圣经》，创世记 4:8。

(11) 控制之神是一种破坏权利与责任平衡的工具。在这些神之间，通常也存在社会等级，因为它们的目的正是维持或建立这种等级。在亚当与夏娃的故事中，男人高于女人，但又低于地主。

(12) 正因为如此，许多无神论者在精神层面上反而比一些宗教人士更具优势，因为他们相信善，却拒绝这些控制之神。不幸的是，许多人之所以成为无神论者，正是因为他们看到了宗教中掺杂的谎言。

(13) 《启示录》描述了一些象征，这些象征指向在全球范围内对人类影响最大的异教诸神。它预言，这些神最重要的象征将被基督徒所击败³⁰²。事实上，真正的基督教逻辑与控制体系并不一致，尽管许多基督徒仍然相信这些体系。

(14) 由于基督教威胁到控制体系，真正的基督徒在历史上几乎从未停止被杀害。即使在今天，我们仍然看到极端主义团体像早期基督教时代那样杀害基督徒。帝国主义者也在做同样的事情，只是方式更加隐蔽。这些群体相信，只有通过病态的统治与奴役，他们才能生存，因此他们与控制之神结盟。

(15) “ISIS”³⁰³这一缩写，是古埃及生育女神伊西斯（Isis）的名字。这种巧合值得质疑，因为该组织将性与生育控制作为其统治策略的一部分。

(16) 事实上，伊斯兰社会在仍然维持对女性原始且带有虐待性质的做法方面居于前列，这些做法往往以文化传统的名义存在，尽管它们早已失去了任何合理性。例如，罩袍（burqa）的使用以及女性生殖器切割。在这种被错误称为“女性割礼”的做法中，阴蒂被切除。这会损害女性的健康，而男性割礼则并不总是有害。

(17) 当代基督徒在行为和信仰上常常显得困惑，因为他们在无意识中接受了控制性的观念，从而采纳了与耶稣教导相违背的思想。控制之神正是用来制造这种混乱的工具。现在正是每个人摆脱这种干扰、让世界变得更加基督化的好时机。

章后3 – 白色女教宗的故事

(1) 当我还是个孩子时，我总是留心倾听我那位青少年姐姐和她朋友们的谈话。有一天，她们在讨论一个预言，说在末世将会出现一位女教宗。我问“女教宗”是什么意思，我姐姐解释说，那是教皇的女性对应。从那以后，每当我听到这个词，我都会想起这个故事。

³⁰² 《圣经》，启示录 20:2 ——“他捉住了那龙，那古蛇，就是魔鬼，撒但，把它捆绑了一千年。”

³⁰³ “伊拉克和叙利亚伊斯兰国”（Islamic State of Iraq and Syria），也称“伊拉克和黎凡特伊斯兰国”（ISIL），“黎凡特”（Levant）指对利比亚和埃及等地区的控制范围。

(2) 后来，在我最初与耶稣的接触中，他似乎对我有些不耐烦。当我考虑走一条不同于他所指引的道路时，他显得更加不耐烦，说：“不要个体化，否则你会死。”以我当时单纯的理解，我感到害怕。在这一切面前，我是谁？在《双六理论》的部分文本中，有这样一段话：

但有些人喜欢吓唬别人。为了简短起见，我会使用他们的代码。例如，这个代码基于国际象棋棋子：不存在黑色国王。白色女教宗已经推翻了他的统治。

(3) 我当时并不理解那一部分。我甚至试图删除它，却无法做到。不过，这本书中有一些我已经习惯的“神秘之处”，于是我明白应该保持原样。例如，有一次我的电脑键盘停止工作，直到我改变了想法。

(4) 在那次行动期间，我感觉自己像个孩子；一切都显得轻盈而迷人。但当我回来时，我意识到发生了什么——我把一段文字交给了一个可能来自中国黑手党的杀手，而那段文字中写着：“飞翔吧，红色凤凰，天空才是极限。”

(5) 震惊之下，我在网上搜索“白色女教宗”，却一无所获。我唯一的线索就是童年的那段记忆。于是，我坐在棋盘前，根据文本思考这些棋子的含义：“不存在黑色国王。”我把那枚棋子推倒，并得出结论：“这句话很容易理解。它指的是一种统治，它不是一个人，而是一种意识形态。”

(6) 我继续思考白棋：“国王和王后是耶稣和玛利亚。”

(7) “车（Rook）标志着王国的边界，因为它可以在整个边界范围内移动；我们只需要一个。耶稣称拉撒路的姐妹为‘抹大拉’，这个词来自希伯来语‘Migdal’，意思是‘塔’。”

(8) “骑士（Knight）象征《启示录》中的四骑士。数字四代表一个周期的结束，因此这里象征着一个时代的终结。因此，也有必要强调那两匹黑马，因为上帝是时间的主宰。此外，尽管棋盘上只突出了一部分棋子，并且存在对手，但没有任何一个棋子可以被视为不属于上帝。”

(9) “兵（Pawn），这些我们可以称为‘无名者’的棋子，也可以简单称为‘石头’。彼得是第一块石头。早期的基督教殉道者也是如此，因为在国际象棋中，兵往往是最先被牺牲的棋子。”

(10) 在完成分析后，我得出结论：位于黑格上的主教（Bishop）代表天主教教皇，因为天主教会仍然通过负面形象、反女性主义以及统治观念支持这一体系。最后，我认为自己是白格上的主教，因为我来到这里，是为了摆脱统治的意识形态，并呈现真正的基督教。主教以斜线移动，这正象征着这种突破与偏离。

(11) 我们在历史的过去中看到耶稣，那是一个甚至不确定国际象棋是否已经存在的时代。但耶稣，如同上帝一样，了解过去、现在与未来，并能够在跨越千年的时间里构建一场“棋局”。他让我与中国人之间的“引见”是简单的，大致像这样：“白色女教宗，这些是想要杀死你的敌人。”

中国人，这就是负责红凤凰重生的人。”我相信，如果我们没有面对面地被“介绍”，或许没有人会相信这一切。

(12) 最糟糕的是想到，统治者可能正在追踪我，而那些我想要解放的人，反而可能嘲笑我的身份认同。但通过揭示这个故事，我至少希望不会被秘密杀害。既然所有危险的时间点都已经过去，如果他们杀了我，反而会证明我所说的一切，我相信他们不会这么做。他们甚至无法对我发动攻击，否则只会让我更具价值。而耶稣会在这项使命结束之前一直保护我。

(13) 我可以看出，统治者还没有被完全逼入绝境，但他们唯一的选择是赌人们不会相信我。而我赌人们会相信。因此，在这个故事的结尾，似乎将会出现“白色女教宗”对“黑色国王”的将死（将军）——而这个“黑色国王”其实并不存在，它只是统治的观念。将军。

解读时间、重新掌控你的人生之旅。



你是否曾感觉时间在加速流逝？

日子、星期，甚至年份似乎越来越快地过去，
留下一一种空虚与紧迫感。

如果这种感觉并非偶然呢？如果这一切是被设计好的呢？

解码敌人：魔鬼并非你所想象的那样

这个体系利用我们对“魔鬼”的恐惧来使我们陷于停滞与束缚之中。但真相其实更简单，也更符合现实。

- **恐惧的起源：**一个被负面情绪（如愤怒、烦躁等）压倒的人，会被误认为是某种原始、无法驯服的人类力量的体现。因此，魔鬼被塑造成一个强大而可怕的存在。
- **真正的身份：**魔鬼其实只是一个被妖魔化的人性形象——一个被剥夺人性的人类的扭曲投射。它是我们自身人格中堕落部分的怪异映像，存在于我们之内，就如同善良与智慧也存在于我们之内一样。
- **支配性的操纵：**对这种形象的神化与夸大服务于支配和控制，因为它让人们持续处于恐惧之中。他们宣扬一种“与魔鬼争战的上帝”的观念，但恐惧并不会带来智慧。邪恶的任何胜利都只是暂时的。
- **支配性的操纵（进一步说明）：**这种对魔鬼形象的持续强化有助于维持控制，因为它使人们把注意力集中在恐惧上，而不是理解自身的人性。因此，人们不断追逐战胜邪恶的胜利，却难以获得真正的洞察与成长。邪恶的任何胜利都只是暂时的。



掌控的终极钥匙：双重六重理论

掌控的根源是“双重六重理论”的安排：钥匙。这个理论是所有形而上学和哲学公式的基础，其根基建立在我们所称的“基督”的教导之上。



其运作机制

它是对耶稣教导的最简单反转。

耶稣的命令

保持内心的平安。
和平使我们在困难和诱惑的时刻
能够找到应对之道。

支配者的命令

消除内心的平安。
它令我们恐惧和焦虑，从而阻挡我们
理性思考并做出错误的反应。

这个理论描述了在耶稣所提供的自由与其对手所施加的虚假之间的力量动态。

图像 IX

打倒那些描绘内心天使与恶魔的儿童动画——它们揭示了这种认知已经传播得多么广泛。



阿列克萨梅诺斯涂鸦——这是一幅刻在罗马帕拉蒂尼山附近墙壁灰泥上的图像。碑文是一幅带有讽刺意味的画，描绘了一个被钉在十字架上的驴头人形象。据说，一名罗马士兵正在崇拜他，而这一行为也遭到他人的嘲笑。

在图像的右上角，我们可以看到字母“Y”，被认为代表“Yah”的变位形式，意为“神”。在下方，有一句带有嘲讽意味的铭文写道：“亚历克萨梅诺斯在崇拜他的神。”



关于其创作时间的推测大致在公元1世纪到3世纪之间，同时考虑到十字架刑是在公元4世纪君士坦丁统治时期被废除的。