

活在喜悦中



目录

一、欧林的第一次出现.....	4
二、欧林的问候.....	9
三、你能喜悦地生活.....	14
四、化负面为正面.....	20
五、爱自己的艺术.....	27
六、自尊、自重.....	35
七、精炼自我—确认你是谁.....	41
八、潜隐人格—统一分裂的自我.....	47
九、爱:明白心的智慧.....	51
十、开放地接受.....	55
十一、欣赏、感恩与增多律.....	59
十二、感觉内在的和平.....	65
十三、获得平衡、稳定和安全感.....	70
十四、明晰—活在更多的光亮里.....	76
十五、自由是你与生俱来的权利.....	81
十六、向前跃一大步.....	87
十七、活在更高的目的里.....	93
十八、确认人生目的—你来做什么?.....	99
结束语(全书完).....	103

这本《活在喜悦中》是当我在一种宁静及意识扩展的状态下,由一位我称之为欧林的智慧之源「送」给我的。经过几个月的时间,在一连串的静坐和冥想里,我接收到这些资料。而那份宁静的状态,就如同我们所知道的,即当我们与我们的「大我」相连起来的时候,当我们欣赏绚丽的夕阳时,在祈祷或怀抱著一个婴儿时的那份感受。

在我们的生命中,我们全经历过那样的时刻,尤其当我们处于危机中,我们会突然察觉到原先所视而不见的答案或解决之道。我们全都经验过自己以超乎平常水准的智慧、

力量或勇气在行动。有些人把那些觉察力扩张的时刻归之于他们的大我,而有些人则归之于灵性的指引。那些灵光乍现的片刻,有人称之为导灵,有人称之为预言的天赋,而有些人则称之为与「宇宙心」的连结。

我称我灵性的指引之源为欧林。就我所经验到的,他是一位充满了爱、智慧而温和的大师,总是积极而慈悲的。欧林和我鼓励你们读这本书,因为本书里包涵著智慧,而不是对其来源的任何声明。在其中找到与你内心的真理产生共鸣的地方。我扮演的角色就是让自己尽可能变得透明,以容许这智慧流过我,而不沾上我的信念,或让我的思想渲染到这份资料。

这本书能够帮助你放开内心的束缚,使你扩展,以使你进入你与生俱来的更大潜能中。这是一本为了那些依照新观念将给他们的生活带来多少光明,而评估这些观念之价值的人所写的一本书。如果你们想要知道更多关于欧林以及我是如何开始导灵的,你可以从第一章:欧林的第一次出现以及第二章:欧林的问候开始读起。若你想直接进入本文,那么就从第三章:你能喜悦地生活开始吧!以此书,我邀请你们振奋起你们的精神来,与我一同选择喜悦之路,释放掉生活中的挣扎,向你的个人力量,以及灵性转化。

一、欧林的第一次出现



人们问我是否一向自知是个会通灵的人,我发现自我十来岁开始,我便有灵异的经验。那时我并不知道如何控御、指挥我直觉的洞见,或我正在经历的觉知的升高状态。有些经验甚至好像满吓人的,好比有次我开车由波特兰 到尤金,开了一百二十里,全处在一种意识改变的状态。那时我十八岁,正准备上奥立岗大学。整个旅程中,我感觉到每一辆擦肩而过的车里每个人的所思所感。令人惊讶的是,当我到达尤 金时,我的油箱(该是差不多空了)仍是满的。

我最早接触到另一种实相,是当我在奥立岗念高中时。我看了每一本我能找到的有关时、空及可能实相的书。我曾梦到我有架特别的机器,一个时空机器,藉著它我可拜访其他的星球和生命形式;在时间中前移和倒溯,并发现一些可能的实相,在其间,人类可为自己寻找不同的选择。但我最想做的是探索心灵的内在领域,并不是想游历另一个国度,而是到其他的实相去探险。

作为灵媒最大的喜悦之一就是发现到我拥有这部我梦想中的时空机器——这是因为我自己的心智以及与更高的光源欧林的联系，才使得这些丰富多样的旅程，都成为可能。对我第一次真正的导灵经验，我记得非常清晰，那是在我七岁时。我弹了好几小时的钢琴，感觉十分的平静，我走近窗边，躺下来看星星。突然间，好像有人在我脑子里跟我说话。一个「声音」开始叫我看地球，解释说地球在未来将经过变迁，不必害怕，云云。

..... 廿六岁时，我与伊芙玲·泰勒成了好友。有一天她带著灵应盘(Ouija board: 如我国之碟仙——译注)来，说她知道我们可以将一位指导灵带过来。(当我八、九岁时，在堪萨斯州和我姨婆玩灵应盘，得到过许多的讯息。我记得在那个年纪，我觉得自己似乎是在“作弊”；因为那些讯息常先到了我脑中，而非我的手指。)另一个朋友，辛蒂·弗莱赫提，正在读第一本赛斯书《赛斯的来临》还有《灵魂永生》(Seth speaks—方智出版社出版—译注)，我们曾花许多小时热烈的讨论这些书。很快的我们就开始接收到讯息。好多个晚上我们三个一起玩灵应盘，每周聚会三次以上，且常有朋友加入。一开始我们就很明显的了解到讯息是透过我而来，所以辛蒂和伊芙玲就轮流与我合作，而另一位则逐字写下所有的讯息。开始的第一年，我们就累积了超过两百页的笔记。我们要求在可能范围内，最高的向导和老师，不久，在1977年的10月9日，欧林出现了。当我们很明显的发现另一个存在体出现在灵应盘上时，我们问：「是谁在那儿？」欧林「你的身份是什么？」到现在为止我最主要是作为一位生命大师。你的进度已足以接受我了。要给你的讯息也将会很清楚地传给你。是你开始进步和学习的时候了。我将开始给你作业，每天早晚两次静坐是必要的。

几个月之后，我内心感到很强烈的冲动，很想把我在灵应盘上得到的讯息说出来，但并不知道要如何开始。我可以感受到这些观念的全面性，就含藏在每一个我们辛辛苦苦拼出的字后面，但是我仍然没有足够的自信开口，也怕自己没有能力完成这件事。

不过，很快地有些事情促使我行动了。当我开著我的小甲虫车回家的途中，一辆车突然冲进了我前面的车道，我猛踩煞车。但是煞车卡住了，车子开始在四线道的高速路上转向、失控。我朝著护栏冲，下面是几层楼高的坡。那一刹那，发生了一件事，某种无法形容的感觉。仿佛我悬在时空中，能看到未来，并看见自己还活著。

我在瞬间觉知到路上的每个驾驶，感觉他们好像一个协调的整体，每一个人都在一个

真实和能量的层次上察觉到我，并帮助我。突然车子开始翻滚，我看到一眼自己，像是存于另一个空间——像一扇向另一个实相敞开的门。车子停了以后，正面朝上。除了稍有擦伤外，我安然无恙。当我回望向公路，我可以看见每部车都停下来了，正合了我的灵视——每个人都参与了其中的一份。

那一整天我的感觉都很不一样，当晚，我知道，我们再聚在一起玩灵应盘时，我将开始导灵。当我开始时，每个人都满怀期待地坐下。我们把灵应盘拿开，我坐在一张椅子上，合著双眼。起初我收到的讯息好像是在听一卷速度太快的录音带——在我还来不及说出来之前，念头就冲过我的脑海。我请求字句慢点来，而它们便来得这样慢以至我开始分神而接不上头。不过，我的确带过来前后连贯而有意义的讯息，那个晚上的成功真是令人感到兴奋。我以自己的声音说话，因为我很不好意思在友人面前表现得怪异。我压制了那些我明知属于丹——经我说话的那位——的手势和语音。

欧林后来解释说在我尚未能处置他的强有力的振动和「思想——刺激」之前，丹将代表他。导灵需要极度的专心。就好像在找电视频道一样，你只能从一个频道中，将你要的资讯带进来，而且你还要能持续稳定的维持住那个频道中的思想，使其不受到干扰。

不久之后，我能区别分出那些是丹的思想，而那些是我自己的。当丹在为某人解释某件事时，我也可以在心里面问丹问题，而当我在为某个人传达丹所回应的讯息时，我也能感觉到丹给我的答案。

接下来的三年我作了许许多多的传导，这是个练习的时期。所有的讯息都充满了爱，都来自丹。显然欧林只能由灵应盘传来，因为当我试著让他由我传时，我几乎晕倒。一开始我感觉自己好像从头到脚胀了开来，变成海绵似的，比房间还大，但仍包在一个能量场里。我胸口有种压迫感，还有种力量和爱的感觉。我可以感受到光和颜色的改变。我被这些感受完全淹没了，于是乎我停止尝试用我的声音将欧林带过来。

此时，他在灵应盘上给我们的讯息是：我将光、爱和尊敬献给来此的所有人，同时我也带来了一些资讯。我确是充满了能量的，我监督并指导丹。他由我这儿接受就像你由他那儿接受一样。我有很多与丹不同频率的能量，我本身具有很大的力量。我经由丹给你能量，丹把我的能量调低到你可以承受的程度。你的身体好比是只能承受二十瓦电力的电线——我却像是有五十瓦！

1981年夏天,我有种想买个品质很好的录音机的冲动。买了之后,我赶回家把它插上电试著用看看。我记得我坐在椅子上拿著麦克风,录音机里装了空白带。下一件我知觉到的事是我由一个很深的、几乎像梦似的出神状态里出来,发现我已录了一卷带子。我兴奋地倒带播音,才领悟到刚才我第一次用我的声音传导了欧林。那是一个冥想指导,放松了我的身体,并且直接对我的潜意识说话,使我的频道对他开放。我每天听这卷带子。

欧林建议我以较慢的速度练习导灵,直到我找到正确的节奏。他教我如何呼吸,建议我去学韵律操,并且更常去户外和大自然接触。没有做他鼓励我做的所有身体上的改变练习,我其实也可以将他传过来,但他担心的是,他更高的振动和频率,可能会使我的身体未老先衰地消耗殆尽。当我传导录音讯息时,我开始认识欧林。我能容受他的能量二十到三十分钟--这也是我静坐的时间长度。我请欧林在每个我能想到的题目上给我一段录音。

当我想要得更有力量,让思想清晰,达成某个目标,放掉疼痛或恐惧,或感受内心的平静时,我让他给我一卷录音。欧林告诉我,改变任何事最快、最有效的方法就是直接向潜意识作用,放进新观念,释放掉旧的。这些录音带把新的、更高的想法放进我潜意识,它们就自动创造出我所要的改变。我传导了许多的录音带,朋友们开始要副本,因为他们也想经验我所体验的正面改变。一旦我能把欧林直接用口语传过来,丹就慢慢地离开了,直到有一天他向我道别,告诉我说因为我变得能向欧林对准频率,所以他就难以过来了,而他的目的也已达成了。

从那时候开始,欧林成了我的向导,给人指导,答覆问题,并帮助我灵性的扩展。我所经验到的欧林是一个充满智慧、充满爱的存在体。偶尔他会直接跟我讲话--或是经由我的声音或是进入我的脑子--在各方面帮助我。他看世界的方式,无疑是跟我很不一样的。他从不威逼胁迫;我不一定要以他的方式来看世界。但当我用他的更聪明、更慈悲、而更有爱心的看法时,事情会进行得比较顺利,而我也会觉得比较舒服。我开始一边看人和事,一边暗自忖度不知欧林会如何解释。生活更愉快了,而我也更能经常的感到平静和喜悦。欧林正把我的意识导向一个更高的层面,在那儿我可更有效地活在内在和外在世界里,使它们顺著我的目的、方向和身心的幸福。

1983年四月,欧林开始告诉我他想创作一本书。我正在发展一种哲学,并协助将一种新的群体思想形态根植在地球上,这哲学将帮助人们找到他们自己的力量,触及他们的心,并在他们的生命里创造出更多的快乐与和平。我能帮助每个准备好接受他们的更高善、并活在更高目的里的人。我们将帮助人们了解自己的心灵和情绪,而进化到更高的意识状态。我想帮助人们发现,他们可以创造和平与喜悦,并且相信他们自己都是充满了爱的存在欧林的资料永远反映这个哲学。当有人来求教于他,他总是充满了爱的;他给人们一个看人生和目的的更广阔而全新的看法。

他指出,互相矛盾的信念导致痛苦或困惑,而他给予实际的、激发性的练习,以带来的信念。他总是鼓励人运用自己的鉴识力,运用适合自己的资料,而舍弃任何不合他们经验的。他从不告诉人们该做什么,虽然,有时候当有人问他问题时,他还是会给他们一些讯息,看他们有何选择。

他帮助人们发现生命中什么是重要的,而使得他们的决定能反映出他们的灵魂层面,而非他们的个性层面。欧林是觉察到每一位接触到他的话的灵魂的 - 不论他们是说出或在写下这些话。只要我们在心中怀抱著欧林充满光明的思想以及欧林的爱,然后与欧林连系上,欧林的光永远是触手可得的。

在他的话语中,我们确认出你是谁 - 你即是光之灵,是一个正在体验地球世界的完美存在体,不断的在进化、成长,并且也在学习如何在这有形和物质的世界里,展现出你灵魂的光亮!欧林一开始就清楚表明,他来此是为了治愈治疗者并教导教师的。他把愿投入一个新运动的最前线的那些人带领到他那儿,这运动将使更多人向他们的大我开放。那么,这本书,就是欧林的礼物。

二、欧林的问候



向来这儿学习更高阶知识的人问好。一旦熟谙了这些阶层,日常的生活就会变得更为简单,而接下去的挑战就是再朝更高一层迈进,并能保持在那更高的状态。在这些知识的领域里,你们此时像访客一般,以后就会成为居民。

我将带领你们全体到那儿,以使你们能把这些消息传递下去,因为现在你们是学生,将来成为老师后,会拥有自己的学生。你们变得愈有智慧与慈悲时,别人愈会自然地寻求你们的意见和忠告。我对你们说话,以帮助你们达到一个新的、更扩展的知觉和存在状态,而这将使你们能成为新时代的领导者。因为永远有那些先进、斥候、先驱和拓荒者——就是那些敢一马当先的人。

我提供你们所有人的挑战,就是率先进入这些意识和觉察的新层面。因为,一旦你们阅读并吸收这些智慧后,你们会感觉自己好像一开始就知道似的。在学会任何事情后,你们会发现自己在与别人分享,同时也能作为自己的了解和指引。

我召唤任何在地球层面上作为老师和医治者的人,任何愿意先走出共同的群体思想的人,任何准备好超越这已知的实相而进入其他光明和爱的领域的人。我将帮助你们触及到你们的灵魂及灵魂更高的觉察力,帮助你发现当你透过自己的灵魂之窗往外看时,你所能得到的喜悦。

喜悦是一种态度。是对自己与他人有爱的临在。它来自一种内心宁静的感觉,给予和接受的能力,对自己及他人的欣赏。它是一种感恩与慈悲的境界,一种与你的大我相连的感觉。在这本书中,你将学会怎样创造一个滋养、护持的环境,以使你的心灵能在其中绽放。我将试著助你认识你的道路和更高的目的,并教你如何对它开放。这本书专为帮助你们看清自己的本来面目,告诉你们如何走上喜悦和光明之路。它所包含的工具能使你过一种轻松的生活,然而当我说轻松时,我满怀爱意地笑开了。因为那些你们现在认为很困难的情况,不久你们即将优雅地处理,但新来的挑战将是很艰巨的。

这是探究你们的大我的一个路程。有很多的觉察状态是你们许多人都体验到,但却未曾予以注意的。藉著贯注于其上,你们可以学会对资料和意识的较高层面有所知觉。你们能体验知识和真实的智慧。我将帮助你们探究、扩展你们倾听自己灵魂指导的能力。你们将学会接上宇宙里任何对你们有助的资料的源头。

你们每一个为此书所吸引的人,都能作为治疗和爱的管道。你们每个人在服务世界和个人加速的进化上,都已上了路。你们以许多不同的方式表达它,比如用你们的手治疗,藉说或写分享知识,照料人及对周遭的人们散播光明和爱。有许多实相存在,我愿带领你们进入一些具有更高境界的爱、喜悦和智慧的领域。

我要请你们在阅读这本书时,向外伸展,把你们的思想扩展到现在大众还未能接受的新观念。当人类的意识扩展时,将要有愈来愈多的人达到这些爱的新层次。百年后,这些观念将成为标准。

你们正在世上播植新的思想形式。我对任何愿意参与这即将来临的改变的人,发出邀请。许多像我这样的人在把你们召集到一起。想像你自己是一个更大团体的一部份,全部集合起来以探究意识,以便把即将来临的新观念散播到世界。

这些概念是一些信念,相信宇宙是友善的,是丰盛的,而你们可以生活在一种喜悦和爱的境界,当你贡献你的更高的思想给「周遭的气氛」时,你就在创造帮助别人更爱他们

自己的那些概念。我邀请你们那些在光明和喜悦之路上的人,在读这些篇章时加入到我的本质里,而感受到所有共享这知识的人的共同性。

当一个群体能将特定的思想形式抱持在他们共同的群体心灵中时,将会有很多事能被完成。不论何时,当一群人抱持并实行某些思想和信念时 - 此处的焦点是爱、精神成长和更高的目的 - 它们把每个人的能力放大十倍,使人们能在他们的生活中创造出这些思想和信念,并且把它们提供给其他向上追求的人。你们的国家和全世界已在转化中。在往后的廿年里,群体的思想形式将会经历主要的改变。你们能帮忙种下即将到来的思想。在你们自己内,你们能保有一个伟大的、具宇宙的关怀及帮助地球本身的意象。为了要能利用将到来的能量和改变,你们必须发展这类的灵魂 特质,如和平、清明、爱和喜悦。

我不是在讲一个即将来到的大劫难,因为我并没有见到它会发生。我是在讲,有必要藉著把和平带入你们自己的生活而把和平带到地球。这是个机会,你可利用你们这时代的能量和过渡时期的气氛,以把你自己推进更高的意识中。

有许多聪明的老师,我们全都带过来同样的讯息,关于宇宙的爱、和平及合一。我们用不同的词汇说话,用最能触及和我们一起的团体的那些字眼。这已在许多地方开始了。

你们也许已经对所有贯注于扩展知觉和自我成长的那些人有了一种共通感。你们也许发现自己在两个世界里,和相信及不相信这些事情的人都相连著。

你也许发现你有跨愈几个世界的关系,因为这资料必须移植在不止一处。我们在找那些将在世上作异类间交叉传播花粉的人,他们愿意成为与他们自己有同好的团体之外的其他团体的一份子。你作为一份子的地方愈多,你和你的概念对这星球愈有价值。

你们能学会超越权力斗争,将你们的人际关系移进心和灵魂,彼此以更亲近的方式连接起来。你们将学习与你们的朋友及生活中的其他人以许多喜悦的方式相接,建立带给你们喜悦和内心宁静的联系。

阅读这书的那些人是在开始以他们的心而非权力中心去跟别人合一的进程上。你们学到的可以传下去与别人分享。现在是时候了,在此行星上该有新的思想形式、该有与别人 彼此相合相生、创造和平而非不谐的新方法。

我是谁？你们不少人问：「向导」是什么？我们是谁？我们的目的何在？我，欧林，是个心灵的教师。我能活在那些建立于你们的科学原则和法则上的系统之外的其他实相系统。我在这 地球上曾活过一辈子，因此我对物质实相的经验有更佳的了解。我旅游到许多系统。在你们的世界，你们可能会称我为一个研究者、记者、教师和向导，但那只是我之为我的一部份。我与许多的实相层面相连，因为现今在一个星际尺度、在所有的王国里正发生著伟大的成长和进化。

在我所到的各世界里，成长正在加速。对那些请求协助的人，正给予各种层面的助力。我现在是个精神体，而藉由传达的思想脉波而对你们称为珊娜雅的这个人的精神体说话。

我是光之灵我是来协助你们这些在地球上行走在光明和喜悦之道上、愿为地球服务，并有志于个人成长和进化的人。

我对你们的个人生活和你们服务世界之路都提供指导和协助。我把灵性的教诲传导给地球和其他许多层面。我旅行到宇宙的各处以发现发生了什么事，并且协助把指导集中指向那些最能受益的地带。在已知的宇宙里，有放诸四海而皆准的某些真理；我就是要教授那些原则及其应用。对这些真理的了解和实行，永远会造成知觉的扩展和成长。

我邀请你们的灵魂与我一同探究你们更大的潜能。我的精髓已存在于这些思想里，我会帮助你们打开你们更深、更聪明的自己。你们会觉得好像变成了你们一直知道自己是的那个人。

你们中许多人一向总觉得自己与周围的人不同，好像你知道你有一个任务，这一生有特殊的事需得完成。我希望能助你发现那件任务和目的。我邀你与我同游，到你们所来自的那个光和爱的领域。

你们许多美丽的「光之灵」曾被地球较浓密的能量所囚困。用这些观念我愿试著领你们回到你们如此自然地追求的那些更精致的领域。让你自己吸收在这些字后面的能量吧，因为这书是以这样一种方式写的，它的字句及我随之附送给你们的能量将会打开你们的心。透过我们，光之灵你们可得到大量的爱、同情和指引，我离你们不远，我的爱与振动伸向任何要求它的人。但在给你们任何东西之前，你们必须要求，因为对那些不要求的人，我们无法帮忙。

这是课程的开始,我现在所说只是将要发生于你们所有人身上的事的一小部份。我希望透过某种方式,我能使以后几年的转化成为喜悦的,因为你们全部正在经历主要的改变。我鼓励你们只接受那些在你们心的最深处引起共鸣的概念和建议,放弃那些别的。

我在此作为协助者,一个心灵的导师,来辅助你个人的蜕变。我欢迎你得到关于你是谁的一个更喜悦、更充满了爱与和平的看法。

三、你能喜悦地生活



我将谈谈喜悦、慈悲和更高目的,因为你们许多人正在寻求宁静和一种内在的完整感。你们多半觉知到宁静来自你们的内在世界,而外在世界是内在世界的一个表象。关于你们创造你们的经验这个过程,你们各有不同层面的感知。

喜悦之路是什么?就如在人间的层次上,你们可以有許多服务方式,也有很多的生活之路(life-paths)可供你们选择。有意志之路、奋斗之路,也有一条喜悦和慈悲之路。喜悦是当你度过这一日,所发出的一个内在音调。

是什么将喜悦带进你的生活里?你知道吗?是什么让你感到快乐,你觉察得到吗?还是你每天那么忙著完成你的义务,以至把那些使你觉得舒服的事延后到将来?喜悦之路是关乎现在而非将来。

你是否有一个内心的画面,关于有一天当你快乐时你的生活将是什么样子,但是现在,在今天,你却没有那种健康愉快之感?你们中有许多人以那些不属灵魂导向,而是个性导向的活动填满了时间。

你们也许被教以:忙碌创造自我的价值。然而,忙碌有两种。个性导向的活动往往建立在「应该」之上,做了以后无法利益你 更高的目的,而灵魂导向的活动永远是以你的更高目的为念的。个性往往因感官而分心,感官时时抓住了它的注意力。电话、小孩、不断的说话声、别人的情绪--都是在你的一天中抓住你的注意力的 能量,能把你由你的内在导向的讯息牵引开来。

真正的喜悦来自以内在导向运作,而确认:你是谁。也许你有许多你现在无法改变你的生活的理由。如果你不开始创造出一些你能改变的理由,改变将永远会是个未来的想法,而你不会走上喜悦之路。在这个你选择要进入的世界里,你被给予肉体的感官和一个情绪体。你的大挑战就是不被那些来到你面前,或拖著你、招呼你的事情而分神,反之,你要找到你的中心,并将那些与你内在本质相调和的所有事物吸引过来。你是否使自己备受拖累,因此你的时间被填满,但却不是被你想要的事所填满?你有能力改变这出戏。

这能力来自你对自己的慈悲,和你对内在自由的感觉。你们许多人为自己建立的生活是没有喜悦的,因为你相信你对他人负有义务,你需要被别人需要,或被某种情况所奴役。喜悦之路的挑战:是去创造自由,每个人都是自由的。你也许创造了一个工作的竞技场,而把你的生活建立在某些成就与形式上。

喜悦之路是学习不被那些形式的细节所羁绊。学习不被自己所创造的东西拉下去,而使自己被它们提升。如果你创造了一件工作,关系,或任何事,它们没带给你喜悦,那么你就要向内看,自问:你为什么觉得自己必须处在并没有带给你喜悦的任何事或任何人的关系里?往往这是因为你不相信自己值得拥有你想要的一切。

在我们这里,没有什么所谓值得的事。你们都被赋予活泼的想像力;它们是一道走

出你所在之处的大门。你的门也许是进入忧虑的门,如果你那样用它话。或者它可以是一扇进入喜悦的门。

白天当你和朋友通电话时,你是否让他们一直喋喋不休,早过了你希望挂断的时候?你是否倾听他们那些使你能量低落的故事?你是否与人约见,即使你并不真有那个时间,或者与他们相见并没有更高的目的?要找到喜悦之路,你该要自问:为何你对别人或对你创造出来的形式,感到欠了情?慈悲之路并不是指你必须爱每一个人,而不管他们怎么做或他们是谁。它是使你看到他们真正是谁,承认他们所有的部份。

这条路是看著人们,然后自问是否有任何你可以做的,能治愈、协助他们的,或把他们带到他们更高的想望?如果没有,那你花时间跟他们相处只会拉低你自己的能量状态。你们有的人一次又一次的帮忙别人,但心中却感到有点泄气。你也许觉得你必需如此,就好像除了倾听他们的悲惨故事,希望他们振作起来之外,你别无他法。如果你在帮助别人,而他们却没有在成长,那你最好再看看自己到底是否真的对他们有帮助,或他们是否有能力接受你给他们的帮助。

喜悦之路涉及接受的能力。你可以被爱、被关心你的朋友所包围,拥有健康的身体,如果你如此选择的话。有这么多值得感谢的。

要得到更多的方法之一,就是花些时间来感谢你已拥有的一切。甚至最简单的东西你都满怀感谢;你一路上看到的花草,一个孩子的温暖笑靥,很快你会发现上苍送你更多。对那些担心金钱的人,关心是否能找到一个你喜欢做又能赚到钱的工作的人,你愿意冒个险做你爱做的事吗?你愿意信赖上苍给你的机会吗?更进一步,当你赚到钱时,你准备好如何运用它吗?你觉得你值得拥有这些金钱吗?

喜悦之路涉及看重你自己并检视你将时间运用在什么地方,如果每一个人都只把他的时间用在对自己及和他在一起的人最有益的地方,这世界在一天之内就会改变。把时间用在长进自己的最有益的方式,是很重要的。如果某件事对你并非最有益,我可以保证它也不会对这地球或其他人最有益。也许你会问:在这儿,我要做什么才会带给我喜悦?你们每个人都有爱做的事。

没有一个活著的人,没有某些他爱做的事。你爱做的事是从你大我而来的信号告诉你:你要做什么?你也许说,我爱阅读和冥想;显然那不可能是我的道路,而替我带来财

富吧？然而，如果你容许自己坐下来阅读和冥想，一条道路会展现出来。你们太常抗拒你们最想做的事。

在每个人心里都有下一步怎么走的低语。下一步也许很简单，比如打一个电话，或看一本书。也许是件非常具体、世俗的事，看似不会与你更高的视象有关。要明白你们总是被示以下一步；它总是以一件显而易见、简单而喜悦的事来到你心中。

你们全都知道明天什么事会带给你喜悦。当你醒来时，问你自己今天能做什么会带给你喜悦和欢欣。脸上带著微笑，不将精神集中在你怎样才能熬过另一天。不要**专注**在你必须处理的问题上。只有当你专注于得到喜悦，你才能得到喜悦，而不接受任何妥协。你最大的梦想是什么？在你的生活中它处于什么地位？你们大半都有许多不必要的分心之事。假如你能每天坐下五分钟，覆查一下你今天预计要做的事，自问每一个约会，每个要见的人，或每个电话 如何与你的更高目的相合？几个月之内你即将走上了你的命定之路，而发现倍增收入的方法。

当然，你必须依著这智慧而采取行动。如果你不知道你的路是什么，你可以替它创造一个象徵。想像你把它捧在手中，像一个光球。把它提到你的心，再进入你头顶上的顶轮 (Crown chakra-百会穴)，把它释放给你的灵魂。很快地它会开始成形。你将发现只要你想到你的更高目的，你便会开始神奇地、带著磁性地重组你的日子。很突然地，当你带进新的朋友，而改变与旧识的友谊的性质，那些占用你时间的朋友，将不再看起来如此有趣。慈悲是照应你自己；重视你自己和你的时间。你不欠任何人时间。当你对自己负责而肯定你是一个独特而有价值的人时，这个世界也会如此肯定你。

世上的每个人都有其目的和理由。你活著不是只为做一件事，因为你完成的每件事，都成为先前步骤的一部份，且是你的进化的另一个舞台。每个经验与更早的经验合而为一。你们有的人向横向走，尝试新的、似乎不相关的事，以便能在向上的旅程中带进新的技能。你们有些人来发现你们的工作形式。而有些人到这儿来，以发展内心宁静的远景，作为你们的目的。不要以别人的标准或社会告诉你什么是你最该做的去评断你的目的。你来也许是为发展内心的宁静而把那种特质散发出来，使别人也能得到。你也许是在这儿探究知性领域或商业世界，协助在那层面上的地球上的思想形式。

慈悲是在批判之外的。它是简单的接受，爱并认为自己以及更高的目的所展示的任

何一条路都是有价值的。全世界几乎无时无刻不处在紧张状态,但对那些贯注于积极面而愿意为他们创造的任何事负责的人,其实也有很大的机会。对那些有直觉,能治愈人和在喜悦之路上的人,能量是可以获得的。随著能量到来,同时也会在当下带来一个充满著许许多多丰盛和喜悦的大好机会。

你们许多人正快速地前进著。你们已在一条加速成长的路上,以使你们能治愈并教导随你们而来的人。你们有些人,比如作家和写作者,也许在群体的思想形式(thought forms)前面好些年,因为当你们的作品出来时必须合乎潮流。

并不是每个人都在同时体验同样的过渡时期。所有你们读这书的人都是先驱,因为你们若不是超前于你们的时代,就不会被这资料所吸引。你们可能感觉到地球的能量有一个改变。你们中那些肯仰望而找到你们的梦想的人,将发现你们的生活甚至更加速了。

如果你们认为你们现在很忙——准备好啊!事情将更快地发生,那就是为什么智慧和洞察力愈来愈形重要的原因。那就是为什么你要看看每一天,而将它与你更高的目的对照一下。有时候最难的事是对需要帮助的人说不。如果你经常注意危机中的人,你就肯定了他们藉创造危机而引起你注意的方法。如果你要生活中的人尊重你宝贵的时间,你可以教他们,当他们如此做时,鼓励他们。

世界正在经过一个改变,事情正在加速。你也许已感觉到了,那些没有专注于他们更高目的和大我的人们将会经验更多的难题。你们身边的一些人也许会说这是他们一生中最伟大、最喜悦的时候,同时其他人会说是最艰难的时候。如果你体验到这是你一生中最喜悦的时候,看看周遭的人。对那些有困难的人,不必去批判或隔绝,毋宁是只简单地送给他们光明,然后释放。如果你发现自己和别人——陌生人、所爱的人或亲密的朋友——陷入权力斗争,进到你的大我里去。停一下,深呼吸...,不要被他们想和你抗争的欲望羁绊住。

记住,那是他们的欲望,不是你的。在这星球的加速的振动里,你们会想学到不被经由第三轮——太阳神经丛——拉入别人的能量里。人由别人处体验到的能量,多半经由太阳神经丛——权力和情绪中心——进入。

你们在喜悦之路上的许多挑战将是走出权力斗争之外,而发自一个很深的同情层

面。如果一个朋友出言不逊或不友善,退后一步,以同情之心,试著从他的观点体验他的生活。你可能看到他的厌倦,或他的自卫自辩,那是与你无干的,因为你只代表他剧中的一个角色。你愈能置身事外,不被牵扯进权力斗争,你的生活就会愈形宁静与丰富,而你也就能以心中的慈悲来治愈他人。

回到内心深处,很特别地,问问自己你明天能做什么来把喜悦带进你的生活中。问问自己如何做才能放掉一项权力斗争或一个正在你生活中榨取你的能量的问题。明天你能做什么 能多给你一点时间找到你内在的和平?你有这么多值得感激的,你卓越的心智和你无限的潜能。你有能力创造任何你想要的东西;唯一的限制就是你给自己设下的限制。清晨醒来后,肯定你的自由。怀抱著你更高的憧憬,过一个你所能想像的最最喜悦的生活。

游戏练习--你能喜悦地生活:

1. 列出七件你爱做的事,你感觉喜悦的事,而你在过去几个月里没做过的。可以是任何一件事--晒太阳. 旅行. 达到一个目标. 运动. 看书....
2. 在这七件事的旁边. 写出是什么阻止了你去做这事--来自内在(比你的感觉)或外在(某人或 某事,比如缺钱,使你不能做)的原因。
3. 在你的名单中找两或三样最令你喜悦的事,想出你可以做的下一步,将它们带进你的生活中。
4. 在你的日历上记下,你预计将这些让你喜悦的活动带进生活中的日子。

四、化负面为正面



以正面的角度来看所有人、事及所有情况的能力,将能帮助你由群体思想形式和较浓密能量层面升起,而走上你的喜悦之路。

你可以将「每件事的发生都是为他们的益处」的信念带给与你往来的人。你们常会听到人们的抱怨声,说自己是受害者,或不断地陈述那些发生在他们身上负面的事。大多数的谈话和沟通——电视上、饭店里、公车上和公共场所的对话——都以错和坏的事件为中心。于是乎就发展出一种思考方式及一种与人交接的方式,有某种正义感、是非感强烈的弦外之音,而常常强调的是什么出了差错。

这是源于你们的两极化系统,所有的事非好即坏,非正即反,非上即下。将负面转化为正面,是相信更高善的一部份传播工作。因为你们存在于一个两极化的系统内,如果没有这样的一个架构,我将无法说出有意义的话,所以我在与你们沟通时,将会用到那个系

统。

你们可负责教育与你们有接触的人,告诉他们事情为什么发生在他们身上的正面理由。如果你想觉知到在你自己生活中发生的更高善,你要愿意放弃一个有限的观点,而扩大你对你的生活的看法。

在许多方面,你的过去像是个锚拉著你,若你能放松,释放掉过去任何负面的信念或回忆,你就能顺著生命不断的涌动、奔流。你们有些人有一些在过去你没能够尽你所能而处理好的人际关系。也许你心里有个旧的伤痛或是某种被辜负的感觉。你可以回到过去,藉著看看人们给了你什么礼物,以及你当时对他们做的好事情,来改变这些负面回忆。然后你可以运用心灵感应的方式,在你与他们相识的年纪,将宽恕和爱传送给他们。这么做你可以治愈自己和别人。而治愈也会发生在现在,而消去任何会向未来的投射的负面模式。

我将从过去谈起,因为你们许多人对过去的自己都怀著负面的形象。每一天你都在成长、进化、学习处理能量的新方式,然而,若不是由于过去发生那些事情,你将不会是现在的你。所有发生的事意在帮助你朝你更伟大的我迈进,现在你已然达到存在的新层面,也许你可能很容易的就会怀著抱憾来回顾往事。

你也许也想到你其实可以用更多更高更充满爱的方式来处理一些事。然而,正是这些事情使你成长,所以现在的你能够看出一个更好的行为方式。有些教训可能比另一些更痛苦,但都视你是不是愿意面对它们而定。

当我谈到扩大你的视野时,我指的是跨出现在的这一刻,将你的生活看作是一个整体,而非一串不连贯的事件。身为欧林,当我在看一个人时,我站在他生活的整体之上,不将每一个个案都当作个别的事件,而是其整个生活过程中的一部份。

你们也有能力这样做。也许你会抗拒或觉得不愿意将时间运用在这上面,但是若你愿意由更大的观点来看你的生活,你将会发现一份很伟大的礼物正等著要送给你。为了将画面换上正面的新框,你的意识心必需要看到更大的画面。灵性体的确是能够看见更大的画面。你可以学会移进那更大的观点,超脱于你的情绪和精神体。而这将能帮助你正面地看你的生活。

大多数人的情绪体要比他们的灵性或精神体年轻得多,而也是最沉湎于浓密能量中

的。这个国家中的人其情感层面大多在演进,但仍很年轻。目前流行的恐惧和悲观的信念系统,对其演进并无助益。

我们意图是,藉著对和平与爱保持经常不变的专注,将乐观和希望贡献给人们的情绪氛围以及信念的系统。新闻报纸和大众传播常常传播一种末世的感觉,这种末世的感觉弥漫著这个国家的心灵意象和情绪的感觉基调。

当我谈到将画面换上正面的新框时,我愿加上:事情若这样发生是有很`好`的理由的。如果你们由更大的观点来看这个国家,你们将由于这些建基于恐惧上的讯息,而了解到你们作为你们的这个民族,正在改变你们自己的路。

人们会回应某些特定的讯息,而大部份的人都会对那些被提出来的负面讯息反应——包括那些警告性及那些引发恐惧的讯息。于是乎现在你们作为一个民族,决定恐惧比希望更能改变人;然而,一旦潮流被转过来之后,传播希望和乐观的新讯息的时刻,就来临了。

当你环顾你身处的社会中时,要觉察到人们的说话方式,看看他们学习他们个人能量的方式。向他们传播你相信他们能以正面的方式体验成长的信念。现在有些信仰系统正在经历改变,我将会谈到这些系统,让你们也能够一同参与,协助我们将这些更高的实相系统,更快的带进这个世界。

有个信念是相信成长是要经过痛苦和奋斗的。这个信念是你们在群体层面上已准备要放弃的。然而,有许多人还没准备好生存在没有痛苦和奋斗的环境里,因此他们必须被允许活在那样的环境中,直到他们愿意向前为止。

有一个群体信念是外在世界比内在世界还重要,这一点也在经历改变。有一个群体信念是相信匮乏,没有足够的东西给每一个人。这是你们的文明里所强调的信念之一,而通常也正是竞争和权力斗争的来源。在此我并没有暗示负面的判断,只是观察到有些人以某种让他们对生活感到艰难的方式在学习成长。

你们可以当新思想形式的先驱者,因此我提醒你们注意你们所在之处的群体信念。一旦你们能确认出这些信念,你们便可以选择是否要认同它们,或要按照它们来生活。

你是否愿意相信丰盛的观念,内在世界的有效性观念以及:人可以经由喜悦来学习成长,就从你自己的过去开始吧,一件发生过,而你了解的事。现在,当你以成人、更

年长、更成熟的自己的眼光回顾,你能精确地了解为什么你会将那个事件拉到自己身上,还有你从中学习到什么。

当你在心中怀著更大的画面来回顾时,你会明白当你没得到你以为你想要的东西时,其实是有个得不到的理由。也许没得到它改变了你一生的路。也许得到了它会在某些方面阻碍了你的前进,或也许是你更小、较未进化的部份想得到它。

当你带著这些回忆来回顾时,检视过去的关系和事业之路(即使是那些你仍在其中,并没有放掉的),看看它们是否对你有益?现在的你,如果没有那些经验,将不可能是现在的你。你不能离开什么事,除非你能对它怀著爱。你愈恨什么,你就会愈被它束縛;而你愈爱它,你就愈自由。所以当你能爱你的过去,你就不再受制于它。

当你想到你的童年和父母,而能明白他们对你现在走上的路是最适切的,那时你便不会再受到你过去的影响。你可以相信,你选择你的父母、人际关系和事业,所以你能做为现在的你。当你将负面记忆改变为正面的了解时,你将能更快地进入你全新的未来。

藉著爱你的过去你能将它释放,每一回当你想到一个不好的记忆而使你自艾自怜,或使你对你当时的行为感到遗憾,或让你以一个受害者的眼光看自己,或使你对自己怀著一个负面的画面时,停一下!看看你由那经验创造出什么好的事。可能你由它学到很多,所以在这一生中,你再也不会做出同样的行为。

因为那种情形,你改变了你的路。它也许带给你一个重要的联系,或帮助你发展新的特质和个性。你也许在那份新工作里服务、帮助了很多人。当你的父母藉著阻碍你时,也许也发展了你的力量,或你的内在意志。

比如说,为了发展肌肉,人可能藉举重来锻炼自己。你的父母也许曾扮演过一个「重锤」的角色给你举,使你能发展你的内在力量。你过去的每件事都是为了你的好处才发生的。如果你能相信,宇宙是友善的,它永远在帮你创造你的至善(highest good),你便能过一个更宁静,有安全感的人生。

看看你现在的的生活,如果你希望看到更大的画面,你可以坐下来,想像你进到你的未来。如果你正面临到一个新的挑战,而你还没有获得应付它所需的技巧,想像你进入未来,和你未来的自己合而为一,而将那未来的自己所拥有的知识带到现在的自己身上。也许它不会进到你意识的觉知里,除非是你需要它的那一刻,但是你未来的自己能传给你

的能量和知识,将会使你今天正在经历的事件,变得似乎更容易一点。

你正面临著做决定或遭遇到困难,想像你在五年之后回顾今日,看到整个画面。然后将 和将来的你连结在一起,因为由那个角度来看,今天该做什么就更简单了。你甚至可以想像你是未来的你,而由未来的视角和今天的你说话。你可以编造一些事,告诉自己,你为什么会经~~历~~现在的经验,而肯定现在发生在你身上发生的每件事,都有其意义。

你未来的自己是真实的,他与你之间只有着时间之隔。他能跟你说话,帮助你了解现在你该做什么,而要如何才能更快地走到你要去的地方。当你想像你的未来,别以为未来的你会与现在的你一样。你将会更进化、更聪明、更扩展了;现在你生活中的问题将会获得解决。

问题造成了一个注意力的焦点。被标明为问题,因为你尚未有个答案,而那个知道如何有效地应付这些情况的你那个新部份,仍未成熟或被驱动。你往往会制造问题,来启动一个新的行为模式,而演进你一部份的自己。你能够以不制造危机的方式,来使自己进化,只要你能留意心中的低语,并用点时间想像自己置身在未来。你可以将你想要成为的新形象吸引过来,但你也得要愿意释放掉生活中那些不合于这些形象的情况和事物。

将每件事重新换上正面框架,情绪体将能由其中获益最多,因为每次你对自己说一个负面的话,或责怪自己,你的情绪体就会改变它的振动,而你的能量便会低落下去。当振动变低,你的吸引力改变,你就会吸引那些会扩大这份能量低落的人和事件。一旦你能负起责任,将觉察力 调到更高的想法上,在心中创造出喜悦的意象,你就能提高情绪体的振动。那么你就会希望在你个人的生活中出现的人,能够贡献并分享那些高昂的感受。

若你发现,你认识的人经常的感到沮丧或愤怒,或常处在一种负面的情绪状态里,问问自己,你是不是有一些信念认为,处在这样的环境里,对你是有好处的?在你们个人的关系中,不论你是和什么样的人在一起,你们多半有一些一再重复的习惯和模式。如果你愿意释放掉那些模式,你将需要找到许多的新方式来加深你和别人之间的关系。

你专注在你们之间错的地方,你会使它变得更严重。以前在你们关系中很顺当的那些事会开始变得行不通了。另一方面,如果你专注在发掘人们好的一面,看到他们的美,告诉他们你爱他们的哪些地方,你将会发现那些困扰你的问题开始自行解决了,即使你并没有直接的找到答案。你愈贯注于你们之间的问题上,或他们不对的地方,你将会发现你

们的关系在走下坡。当人们初次交往时,彼此都如此贯注在对方的好处上面,而这也就是一般人说的:戴著粉红色的眼镜。这是送给彼此的伟大礼物,因为当每个人都注意到另一个人的优点,而这么做会使他们帮助彼此创造那个优点。爱别人是一份承诺为他们怀抱一个高善的视像,即使当时间和熟悉感已发挥了贬损的作用。许多人当他们在一个情人或朋友身上,看到和自己不同的地方时,就开始用权力斗争或竞争来对付它。

反之,如果你接受另一个人的世界观,知道它只是与你的不同罢了,除了爱他或她之外,你不需做任何事。你不必说服别人认为你是对的,因为那只会将你拉进他们的权力斗争中。你也不需要他们信服你。正面性并不意味着盲目。它是指你愿意看到别人的优点,而不将焦点放在错误(对你而言)或差异上。你愈指出别人所有的不对、不好之处,你愈会使他们感到没有安全感,而从那没有安全感基础上,其实你创造、扩大了你专注的问题。你能告诉你生活中每一个人,他们有多好,而帮助他们确认他们成长了这么多。当他们抱怨一个问题或某个错误,你可帮助他们看出那情形,其实对他们是如何的有帮助,会带给他们多少正面的改变,还有能教给他们什么。

也许将你的工作或没有工作想成是一个问题,或希望你跳出一个事业或能创造一个事业。你的大我一直在看顾著你。它总是在检视,是否你的态度、你目前这样的个性、你的情绪和身体层面,是否都已经发展到足以得到你想要的一切。如果他看出你仍未准备好,当他在演化你必需发展的那些部份时,他将会转移你的轨道。你也许需要某种技能,遇见新的人或改变你的生活环境。你的大我将会指引走上对的方向,使你能完成你要求的改变或得到你想要的,如果你能用更大的视角来看你的生活,你将会了解到现在发生在你身上的事,全是为你以后能承担更多而预作准备。

这一周,当碰到人们抱怨时,简单的对他们说:「到此为止。」当他们在抱怨时,学著运用你的声音,停驻他们的能量。如果你倾听人们的抱怨,倾听他们的负面,你就让自己处在一个受他们较低能量影响的地位。你不需要聆听。藉著阻止人们告诉你他们的故事,特别是不好听的故事,你会帮助他们从里面走出来。在这周里,观察别人。他们是否絮絮叨叨地说他们悲哀的故事?如果是,你和他们是以个性层面(personality level)相连,而其实你能以更高方式与他们相交。问问他们,他们要什么,他们要往那里去。他们能创造更高目的是什么?使他们能将焦点重新集中在正面上,而你也能对自己的能量采取

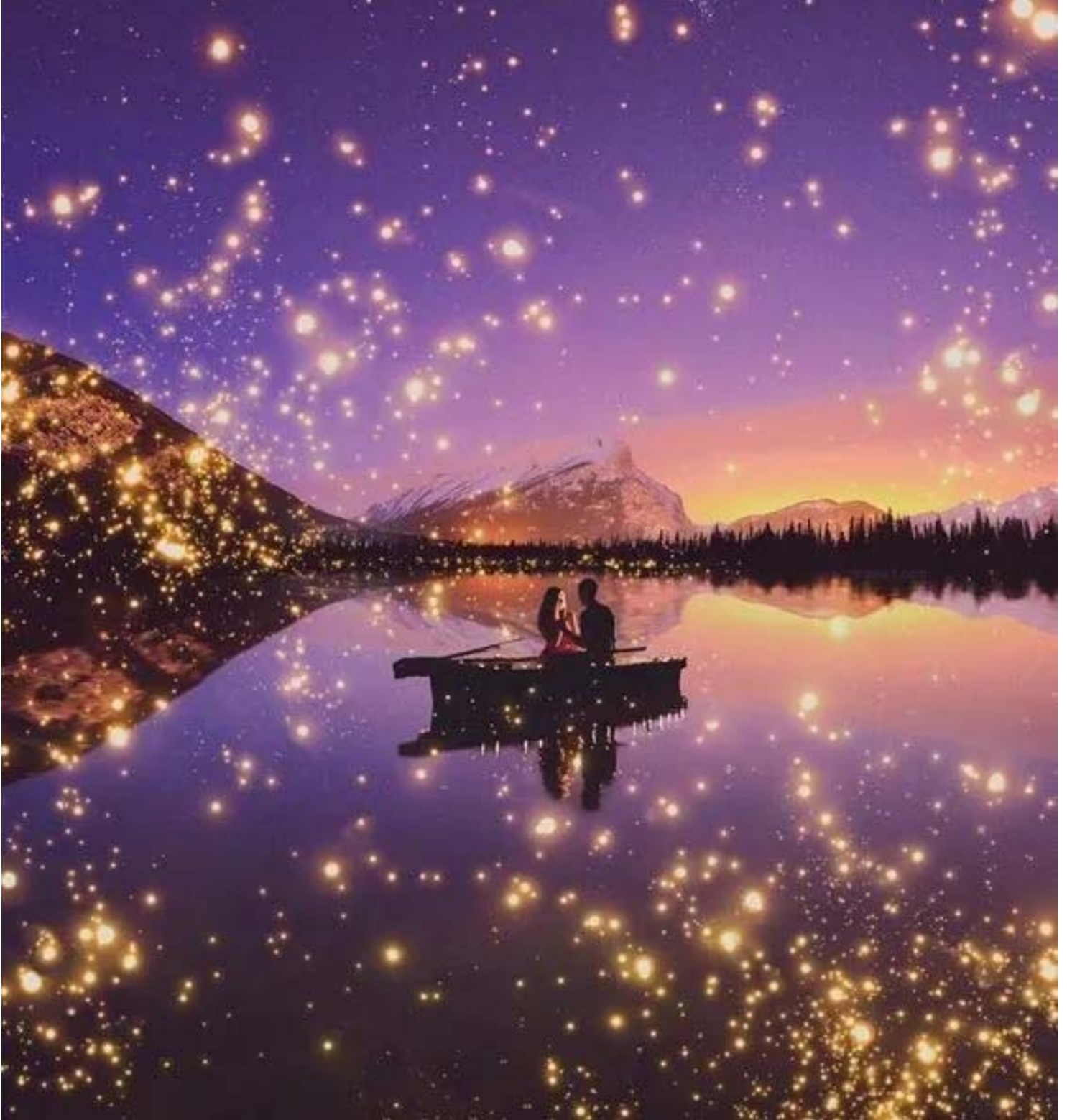
同样的方式。

这个礼拜你要愿意很警觉地倾听每一位你碰到的人。倾听公共场合的对话。如果你聆听到并非正面的事件时,就转台。但是,记得先在心灵层面上传送一个想法给他们:即目前他们所在的发展层面,都将会演进。接受他们目前的样子,并将爱的光芒送给他们。注意你看的电视、报纸和书籍——它们用正面的文字吗?它们是提升或是在拉低你的能量,将负面形象播植在你心里吗?你有绝对的自由选择你读到和听到一切。没有人能迫使你做任何事。在这周里,运用自由和自由意志,将自己放在你所能创造的,最高、最能支持你的环境中。观察、并看出人们是来自怎样的层面。藉著帮助别人将别人带进更高的空间,你将会明白,其实你有很多可以提供给别人。你知道你是有能力带著光的,当然你也有能力将光亮带给那些与你接触的人。

游戏练习——化负面为正面

1. 想起一位最近你对他有批评想法的人。你特别不喜欢他的地方是什么?
2. 你对自己的批评与你对他的批评相同,还是相反?例如,如果你批评朋友老是迟到,可能你会对自己的守时感到自傲,当你更仔细地检查时,也许你会发现在时间的这个问题上,你其实对自己很苛刻。
3. 想想某一次你自己做出和你批评的人所做的同一件事。比如说,你怪你的朋友不还钱。你是不是也有过不还钱的纪录?
4. 想起某个时候,你感受到温暖和爱。进到那份感觉中。现在再想起你批评的那个人。当你怀著这种温暖和爱的感觉看他时,你对他感觉如何?当你透过爱和慈悲的眼光看你的朋友时,你同时也原谅了自己。
5. 保持那份温暖充满爱的感受;想想你曾批评过自己什么。对于你自己的行为,你能不能感受到更多的温暖和爱?

五、爱自己的艺术



你能以许多方式爱自己,而每一件发生在你身上的事,都是一个体验爱的机会。当我们以正确观点来看时,其实任何一件事都能提供一个爱你自己的机会。当事情似乎有违于你时,它们只是将你原可运用的力量受到阻挡的情况让你知道罢了。我确信如果我请你们列出一张表,写出那些你可以做的,对自己是充满爱的事,你一定可以想出很多。

也许有一部份的你会提醒你,你并没有实现那些事,于是一场斗争就开始上演。这个在战争会耗损你的能量,而认为自己做错事,并非运用能量的正确方法。爱你自己意指:全然的接受你现在的自己,这合同没有例外;它是你自己同意要欣赏、确认、接受并支持此刻的你。它意指活在当下。

你们许多人抱著遗憾来回忆过去,想著你如何能以一种更高善的方式来处理那样的一个情况,并想像只要你能够做好这件事或那件事,那么事情一定会有更好的结局。有些人的著眼点在未来,而使得现在的自己似乎是并不适当的。

如果你能记得过去你成功的那些时候,那么你的过去就能在你创造正面记忆时帮助你,而未来可以是你的朋友,如果你在想像未来时,能勾勒出你正在创造的下一步的视象。不要因为你尚未达到而责怪自己。毫无保留地爱现在的自己,是很重要的。爱自己是超越执著和不执著的。你们活在物质的身体里,而每个人都有你们称之为`我`的焦点。而你们正是因为被赋予了"我",所以你们就能够从更大的整体分离出来,来体验存在的一个特殊部份。

直到现在为止,所有你们经验过的每件事,都是你此生要来要学习的。不论你将这些事件标示为好的或坏的,它们都是组成你的存在、你的独特性及你的目的的一切。如果你们能够从我的观点来看自己,你看见的自己将会像是一块多面的水晶。

你们每一个人都是全然不同的,一个能量独一无二的组合。每一个人都是美丽、独特、世上唯一的,就如同每块水晶一样。你以一种独特的方式反映光,因此你的灵光(aura)不同于你四周的那些人。如果你能欣赏自己的独特性,看出你已然选择的道路与任何其他的人不一样,你就能更容易超然于别人的看法,而遵循自己的指引而行。

爱你自己更多的另一个方法就是停止与别人相比。虽然你是整体的一部份,你当然也是独立的个体,有你自己的路。那些你接受为你自己的,关于群体和家庭的信仰系统的信念,可能会妨碍你爱自己。也许你听说:「每个人都说静坐冥想是好的。」所以如果你没有那么做,你就会觉得自己挺糟的。爱自己的挑战就是从别人告诉你的每一件事情站开,问自己:「这适合我吗?这会给我带来喜悦吗?在做这件事的时候我会觉得快乐吗?」最后,如果这些都成为你自己的体验,那才算数。

人有个倾向是,想把另一个人或某件事物--好比一本书--当作权威,而将什么对你有

益的决策力,置于身外。跟随老师学习有许多的益处,但只有当你能学习到如何为你自己,取得资讯并达到自己的成长时才能说是有益处。我的存在是要为你开一扇门;我不希望拿走你的力量,却是要带给你力量。当你与你的老师,与任何你在生活中将他当作是权威的人,或与你的朋友在一起时,小心地询问并聆听他说些什么。

也许你会接受他的话,而将这些话当作真理,你要记得问:他们说的只对他们是真的呢?或对你也有好处?这很重要。

爱自己是指:走出罪感之外。这个社会里有极强烈的罪感。人和人之间的许多联系是由太阳神经丛--权力中心--而来的。从那儿人们试图怂恿、说服、控制和操纵彼此。爱自己是指走出这类的关系之外。想要做到这一点,你们必须放弃罪感。

如果你不与周遭的人玩同样的游戏,你也许会发现他们备感威胁。他们要你以某种方式思想和行动,以适合他们的想法,所以他们就试图藉著罪感来控制你。很多父母亲都不知道该用怎样的方式来教育孩子;于是他们藉著罪感、愤怒和撤回爱心来统御他们的孩子。

当你感觉自己是强而有力的,能主导自己的生活时,你能依心而行。但当你感到缺乏控制力,你也许会觉得你必须透过操纵或从事权力斗争来获得你想要的一切。你也许会让你必须为自己的行为找藉口,或说白谎来呵护别人的感受。当你这样做时,你不是在爱自己,反之你给你的潜意识一个讯息,即你之为你是不足以被别人所接受的。

如果你希望得到自由,重要的是你也不要去做别人,给予他们自由。一开始你也许会觉得,如果你将别人能随兴而生活的权力交付出去,你在某种程度上就会失去一些对他们的控制。但你终将在你们之间创造出诚实和爱的全新层次。而若没有你的这份勇气以及你愿意释放对别人的控制,这将是无法达到的。

你可以学会对别人的反应以及对那些使你从平静、清明的中心拉出来的情绪,保持超然的态度。爱你自己表示你以慈悲肯定你自己。当你愿意给别人看见你是谁的时候,你为他们打开一扇门,使他们也可显露出他们真正的自己。批判是爱自己的一个阻碍。当你批判别人,你就造成一种分离感。

当你对另一个人有意见,好比你看著他说:「这个人看来像是个懒骨头,或一个失败者,或衣服穿得真糟。」你会创造一个讯息给你的潜意识,即在这世界里,如果你想要被

接受的话，你的行为一定要合于某些特定方式才行。藉著你的批判而排拒别人于门外，你就在潜意识中设下一个讯息，即你只在某种情况下才会接受自己。这将会导致一个自责的内心对话。同时也会从外在世界带回许多的负面形象，因为你一旦送出这些画面，你就创造一条它们可藉以回来的通路。

看看你送给别人的讯息都是些什么。你是否怀著爱来接纳他们，而不带任何批评或贬损？你向他们微笑吗？你友善吗？你让他们对他们自己感觉很好吗？或著你不跟他们打招呼，就自己找了个位子坐？如果你接受他们，即使只是心灵感应式的（在自己心里），你将能帮助他们找到他们的大我。而且你将会发现别人也用更充满爱的方式来接受你。

你对实相的信念创造你的生活经验，它能以微妙的方式发生，如果你认为人们不接受你之为你，而你必须取悦他们，你就会将那样的人带进你的生活中。你可能会发现你总在朋友感到疲倦而不想付出时见到他们。不管你对朋友或任何在你生活中的人，有什么样的信念，它们都会那样地实现。如果你说：『此人让人感到温暖，而且对我很亲切。』你便会在你们的关系中，创造出这样的感受。

要进入自爱更高的感觉中，你可以开始认出你认为世界是如何运作的。如果你认为世界是冷酷无情的，或你必须很辛苦才能完成一件事，那么那个信念就会阻挡在你与自爱之间。信念就是你对实相所认定的真理。也许你会说：『如果我向人微笑，他们也会对我微笑。』对你而言，这可能是实相，但对别人而言，却不一定是。

的确，因为这样的信念，可能会使你潜意识地选择只对那些会对你微笑的人微笑。如果你相信别人绝对不会回你一笑，那么你将自动地选择向那些绝对不会回人一笑的人笑。如果你想经验一个有情的世界，并支持你自爱的形象，那就开始看看自己对于这世界，你是怎么对自己说的。藉著改变你的期望，你将能改变你与人及与世界的遇合。

有此一说：「世界不一定公正，但却很精确。」这指的是你得到的正是你所期待的事物，而且你也相信你将会得到。如果你在一个你`明知`很难赚钱的行业中工作，而你说：「在我这行，没有多少人能赚到钱。」你将会为自己创造那样的事实。你对现实所抱持的某种看法，将会是你的经验，这不只是对你的事业而言，也是对你在那行业将会遇到的人而言。你所需要的只是改变你期待的事件，而你将会经验到一个全然不同的世界。

自爱的另一个特质是宽恕。你们有些人总挂在老问题上，一次又一次的在感觉愤

怒。也许是对你自己,或对一个有负于你的人。大我了解什么是宽恕。如果有任何你坚持不放的愤怒、伤害、对别人的反感,那你就会将它们保存在你的灵光里。你生气的对象会受影响,但还是你受的影响最大。你心中对任何人怀抱的感觉,都会滞留在你的灵光里。这些感觉像个磁石般地吸引来更多的同样的事物。**宽恕绝对有道理,因为它会洗净并治愈你的灵光。**

爱自己也同时涉及到谦逊,那是由内心而非由自我(ego)的表现。谦逊说:「我是开放的,我愿意倾听。我也许没有所有的答案。」谦逊是个让你接受更多的特质,因为谦逊意涵著开放。它并不暗示著缺乏自信,却是对自己有更大的信心和信任自己。只有那些对他们自己是谁感觉很好的人,能够表达谦逊。

那些表现出最高傲或最冷漠的自信的人,其实正缺乏他们试图投射出来的那种特性。那些爱自己的人显得非常亲切、慷慨、仁慈;他们以谦逊、宽恕和接纳表现他们的自信,如果你认识一些似乎非常聪明的人,他们贬损他人,排斥朋友,使人们对自己感觉很差劲--不论他们说得多漂亮,或他们教给你什么,你都可以很笃定的说,他们并不爱自己。

爱自己涉及对你是谁有信念、信赖和信心,而愿意据以行事。只感觉那样的信心和信任是不够的;你必须在你的外在世界里,体验到它。你是一个有物质存在的人,你的喜悦来自在你四周看到那些表现你的内在美的事物--花园、花朵、树木、你的房子、海洋。这些都是你信任自己而行动,及你以行动遵循你的路和憧憬的报偿。

爱自己的终极挑战就是据以行事,对人们说出你心中的话,并在这个世界上,创造出你的天堂。只是付出及散发爱是不够的;爱自己同样也来自接受爱。如果你为每一个人付出你的爱,但他们无法接受,那么你的爱将无处可去。藉著愿意接受人们给你的爱,其实你就服务了每一个人。

你能给别人最伟大的礼物之一:就是开放心怀接受他们给你的爱。在任何男女关系,或两个同性朋友间的关系,其成功的程度要看每个人能接受对方的爱的程度。即使你付出了百分之百,如果对方只接受百分之五十,那么你给他的就已打了对折。如果他只回报你百分之五十,而如果你只能收到其中的百分之五十,那么你得到的只有百分之廿五,以此类推。结果是,你们由彼此体验到愈来愈少的爱。

若你想在生活中体验到更多的爱,要愿意接受别人的礼物:爱、友谊和支持的表示。如果每一天你想将你的大我带进你的生活,而增加你对自己的爱,那么你不妨找一项灵魂的特质,当你有时间时,就让自己想这份特质。这些特质有些是:和平、感激、谦逊、和谐、喜悦、感恩、健康、丰盛、自由、宁静、力量、正直、尊敬、高贵、慈悲、宽恕、意志力、光亮、创造力、优雅、智慧和爱。

藉著思考或冥想这些特品质,你会将把它们吸引到你的灵光里,增加它们并使人们能在你身上认出这些特质。你想什么,你就是什么。如果你每一天都能挑选一个大我的特质,沉浸其中并与之认同,你所创造的将会是一个你自己的体验。爱自己涉及到尊重自己,活在更高的目的里。当你看重你自己、自己的时间、爱和憧憬,别人也会如此做。

在你与朋友会面之前,自问你们在一起能创造的最高目的是什么?你曾不曾到别人家里,心里实在想走,却又犹豫不决,不想伤别人的心?如果真是如此,你不就是将他看得比你自已更重要吗?冥冥之中,你在心灵感应的层面上,带给他不必尊重你的时间或你这个人的讯息,那么不久之后,他认为你理当如此,就没什么好讶异了。

每当你看重、尊敬你自己,对你自己是谁说实话,采取适当的行动,你不但会使自己演进,同时也会因为你的示范而协助别人。不能对别人说‘不’,反映了一种世界观,即别人的感觉比你的还重要,他们的权利比较重大,应予优先考虑。当你这样做时,你将会在内心创造能量封锁的状况,其中贮集的憎恨、愤怒和伤感,全滞留在你的灵光里,而引来更多同类的事物。

自爱发自你的内心,温柔待人,无条件的付出你的爱。有些人以为自爱意指强有力的行动,以侵略性的方式运用意志力而否定别人的权利。你见过那种人,他们遂其所愿,而一点都不在乎他们对别人的影响,你称他们无情残忍。而常常以相同的方式,你对自己也是具有侵略性的,一部份的你主宰、控制了你的其他部份。

有时候意志力表现得像是个敌人,试图强迫、指挥、或强要你做某些事情。就像是你的父母,站在你头上。把事情弄得更糟的是,你也许以为它试图强迫你做的事,是为了你最大的好处。比方说吧,你可能经常会贬低自己,原因是你认为自己没能够更有条理,或一再的拖延,

不肯开始做你要做的事。你也许列了一张长长的清单,写满了你该做的事,而如果你

没有照著做,内心就觉得很惭愧。你将意志力当作是对的,而认为另一个在抗拒意志力,使你不做某些事的自己是错的。

在这个案例中,你在使你的意志力对抗你自己。这抗拒也许是你的大我制造出来的,他让你不去做某些事,并指引你走向其他的路径。如果你意志力能和你的心一齐应用,帮助你遵循一条你热爱的道路,那么你的意志力将能够帮助你增加你对自己的爱。意志力可以指引你的焦点。当意志力与你爱做的事结合起来,一切的可能将是无限的,而你可以超越的界限也是无限的。

你曾不曾注意过,为什么当做你爱做的事,比如你喜爱的嗜好,你能够一次做几小时,而且能很容易地对使你分神的事说不?意志力是一种力量,就像是一条河,你可以顺流而下,或试图逆流而游。你能用它来召唤、邀请自己走向更高的路上,或者,你也可以持续不断地为自己明显的逾越界限而处罚自己。

那一个系统提供你前进的动力?你的意志力是否会藉著使你将焦点集中在你更高目的之路,并创造行动的意图和动机,来帮助你增进对自己的爱?最后却非最重要的一点,别把自己太当真,嬉笑、游戏。如果某些事不太对劲也非世界末日。

幽默这特质也许是走入自爱的最大门户之一。笑、对别人微笑,及将问题放远一点来看的能力,是一个演化的技巧。那些来自于自爱的更高层次的人,常是幽默的,口角春风,喜欢将别人孩子气的调皮模样引出来。他们很愿意是自然而随性的,常会找到理由微笑,总是有办法让别人感到轻松,而使他们对自己感到快乐。

下周,当你看你生活中的人时,问你自己(不带批判地):这些人爱他们自己吗?如果你跟他们相处有困难,看看问题所在,自问,在那方面他们是否爱他们自己?送给他们慈悲,供他们在以任何方式创造他们的最高善时,能被运用到。享受你方才送出去的爱,就好像它回到你身上,供你能运用在你的最高善之上。

游戏练习--爱自己的艺术

1. 如何知道自己是以爱自己的方式在做事或思考?

如果你做的每件事都是一种自爱的行动,那么你的明天将会是怎样呢?如果你在以下的范围:你的身体、你的亲密关系、你的工作或事业各方面你都是自爱的,那么你的行为将会是怎么样的?如果在你的关系、工作和你的身体三方面,你都是爱自己的,明天你

要做什么?列出在这三方面,你要做的三样明确的事。

六、自尊、自重



让自己感觉愉快的条件, 因人而异。让你拥有自重的条件未必与别人相同。发现什么会使你对自己是谁感到有价值、有自信与快乐是很重要的。最高层次的自尊, 来自于尊敬你的灵魂。这意指你从一个反映你大我的正直、诚实的层面来说话和行动。它指支持你的信念, (然而你不必说服别人相信你的信念) 而以行为反映你的价值观。你们许多

人责备别人没遵照你认为对的价值体系生活,但再进一步检视,也许你自己也没做到。你们看过一种人,老是在告诉人家他们应该怎么做,但他自己总是随自己高兴在做。

自尊是指活出你的价值观和你相信的一切。你们许多人有一套你说你相信的价值观,但却由另一套价值观来处理事情。这将导致许多的内在冲突。例如,也许你内心深深地相信一夫一妻制,然而你的伴侣却要求开放的关系。你决定依照他的意思做,因为你想要保有这个伴。你相信一套价值观,但你却活在另一套里,于是许多的冲突和潜在痛苦都将围绕在这个题目上。

你如何知道你`认为`你要照著生活的价值观是你的呢?你常常是不知道的,直到你尝试过后。你也许以为一个好人都是起得很早的,而你却总是睡到很晚。你们很多人有你们认为应当照做的价值,却没照著做。最好是试试这些价值--早起一阵子。往往,你认为你的价值原来是别人给你的`应当`,而当你真去那样做时,才会发现它们并不适合你。

问问自己:你重视什么?你认为`好`人做什么?你在追随这些价值吗?如果你的生活和你内心的价值相反,你不容易觉得快乐。检查你的价值观是很重要的,你可以照著它们生活,要不然就改变它们。

自尊是指由你的力量而非由你的弱点而行,当你抱怨某人或某事使你悲伤或生气时,问自己:「我为何选择经验那种感觉或以那种方式反应?」怪罪他人永远会拿走自己的力量。

如果你能发现为什么自己会选择因为他们的行为而感到受伤,你将会学到许多关于自己的事。你们有些人害怕,如果你们为自己挺身而出,你将失去某人的爱。当你坚持你的信念时,有些人很能让你相信你做错了事。默默地感谢他们,这将提供你一个变得坚强的机会,因为力量往往是在面对反对时所发展出来的。

自尊是指维护你最深的真理,知道你内心最深的感觉。它不是让人主宰,而是要让你自己主宰自己的感觉。

你们有些人与贬抑你、责怪你的人同住或同事。最后你可能如此专注于他们的感觉,而忘了自己的。某人嫁给一个经常说她不对,批评她许多行为的人。她变得如此专注于他的感觉,当他们在一起的那么多年里,她从不问自己对他对待她的态度感觉如何。

她总是努力想取悦他，试图预料他的情绪和突如其来的奇想，以使她不受责难。

然而，她每次尝试的结果却只令她先生对她发怒。她开始觉得自己失败了，或觉得自己在某些方面是个不好的人。她花这么多时间分析他的感觉，以致于忘了她自己的感觉。你们许多人尝试著想取悦别人，而当你如此做时，你将焦点放在别人的感觉上，而不是你自己的感觉。

自重是指注意你自己的感觉如何。你不需要告诉别人你为什么选择做某些事的理由。你不需要向别人证明你自己的价值。你的感觉是有效力而正确的，不需要去分析和质问它。

不要一再地检讨说「：我真的有让自己感觉受伤的理由吗？」让你的感情诚实地流露，尊重它们。

你们许多人把别人当作是你的权威。当他们说你错了，你相信他们。当他们告诉你每件事都是你的错，你相信他们。我不是建议你去忽略别人所说的话，而是要你代之以尊重你对那问题的感觉。对建议性的批评开放是一回事，而经常试著做别人要你做却非你自己要做的事，是另一回事。创造自尊、自重涉及尊重你自己的感觉、道路和方向。它是指以你说的话、你的行动和行为来尊重你自己。

自重是指相信你自己，知道你已尽力做到最好，即使两天之后，你可能会看到一个更好的方法。

自重涉及看你自己是对的，而非错的，容许你自己对你是谁，感到称心。你们有些人一直非常努力，勉强自己，不停奔走，感觉不论你做什么都是不够的。试著努力的将事情做到好，未必是条通往喜悦的道路。

藉著透过追随你的「内在之流」来尊敬你自己。休息、游戏、思考，并用点时间静默。做那些滋养你精神的事，是增进你对自我尊重的感觉的方法。你怎么对待自己别人就怎么对待你，别等别人来尊敬你，或以更正面的方式来对待你。他们不会的，除非你肯以尊敬对待你自己。你不必与不尊重你或不对你好的人周旋。如果发现自己真的和那种人在一起时，保持尊严，并请记得他们不尊敬你是因为他们并不懂得尊敬他们自己。

运用心电感应传达你想被如何对待的讯息。如果你真让别人那样做，那他们只会利用你，并认为那是理所当然的。你不必发怒或要求你的权利，因为那只在人与你之间造成

权力斗争。保持一颗开放的心。他们极可能无法认识他们更伟大的自己,因此也就不可能让他们尊重你的。不要让你的自尊建基在别人如何对待或看待你。不管你对自己感觉有多好,总会有人不尊敬你,因为他们尚未学会如何以爱对待自己。

你和别人的关系,仅可能与他们和自己的关系差不多。如果他们不知道如何爱自己,那他们就会设下一个能爱你多少的限制,不论你多么的努力,做多少好的事,他们都不能给你你所寻求的爱。要对别人如何对待你感到舒服,宽恕是其关键。那么,你就能释放掉你可能感受到的任何愤怒,简单地让它走,而专注于其他的事上。

你们有些人觉得,父母需要为你们的缺乏自尊负责。你不能埋怨父母,因为是你对他们的反应,造成了你缺乏自信的问题。两个儿童可能来自同等虐待的或负面的父母,其中之一长大了,对自己觉得很好,而另一个则否。是你做了要觉得不好的决定。于是你对自己的童年感到自怜,或自认为是整个生长环境的受害者,你不如领悟到,其实是你选择将你自己放在那样的情况中,来学习某些有助你灵魂成长的事。你也许说:「我会有一个男人虐待我的模式,那都是因为我有会虐待人的父亲。」你来到世上,是为学习关于爱的事,如果你没由父亲那儿学到,你将会选择有相似模式的男人来教你你所必须学会的。

举例来说,你的父亲也许是虐待狂,而后你发现自己吸引同类的男人,直到你决定你不愿再被那样对待以后,这样的模式才会离你而去。也许你这一生所要学习的课题之一,就是爱自己、尊敬自己,因此你才会创造出那样的情况,给你挑战,让你学会如何爱自己、尊敬自己。一旦你决定这么做,那模式立即就结束了。

生命中所发生的每个情况,都是你的灵魂创造出来的学习经验,这些经验是要教你如何获得更多的爱和力量,儿童对同样的养育方式,都有不同的反应。正如你看到的,同父同母的兄弟姐妹之间,有这么多不同的性格。有些儿童对他们周遭负面能量的反应是变得有爱心而温和。有些是如此敏感以致于不能忍受自己去感受负面能量,因此他们关上他们感受的那个部份。有些儿童的反应是,觉得自己必须无情,并装上一张刀枪不入的冷面具。自尊来自于愿意承认你是谁,就以你现在的任何样子来爱你自己。直到你接受你是谁,否则一切将难于改变。当你尊重你自己和你的感觉,别人就不能影响你了。

你是个有价值的个人,不论你的过去如何,思想如何,不论谁相信你。你就是生命本身,是不断在向上成长、向上扩展、向上触及的。所有的人都是可贵、美丽而独特的。

你过去有过的每一个经验,都为了要教你更多如何在你的生活中创造爱的方法。在尊重自己和自私之间有根很细的线。

你们有些人觉得你们有权对人发怒,因为他们伤害了你。尊重别人的感觉,但在你以这样的方式对待别人的同时,也请你尊重你自己的感觉。要做到这点,你必须愿意从高层次的层面来说话和思想。说出你的愤怒,大吼大叫,只会把你置于和别人的权力斗争里,而关上了彼此的心。

当某人做了某件你不喜欢的事,在你说话之前先打开你的心。如果你选择要说句话,别把它说得是某人做的某事,不如说你的感觉。你可说「:我觉得伤心。」而非「你伤了我的心。」

一种有力的说法是:「我选择了觉得伤心。」你有的每种感觉都是你的选择。自重是明白每一刻你都在选择自己的感觉,当你以一种尊敬别人的更深本体(deeper being)的方式与他们沟通时,你对自己感觉总比较好,你也许注意到,当你藉表现愤怒或伤心来发泄之后,你往往觉得更糟。至少,你会有一种未完成的感觉。你不能离开一个情境,直到你能在这情境中帶著爱来经历以后。那些你在愤怒中离开的情况,将等你在未来中解决。也许不是和同一个人,但你将创造另一个与此相类似的情况,来使你能以和平与爱来解决。

尊敬别人是很重要的。如果你不被别人尊重,可能你在藉著将自己放在这样的情况中,来使你学习如何怀著慈悲与亲切来待人处事。对别人的感受敏感和试图取悦他们不一样。要愿意去看他们的需要和想望。你是否草率地和人说话,而不注意他们的感觉?你说话是否含嗔带怒?留心你给出去的能量,因为你给出什么,就将得回什么。要更加的觉察你对别人的影响,因为你越尊敬他们,你越会受到尊敬。敬重他们的价值和时间,你会发现他们也敬重你的。

有些人一向尊重别人,但却感到他们没得到他们付出的回馈。在这例子里,他们往往不觉得他们值得被别人好好对待,而让别人视他们为当然。当周围的人尊敬你时尊敬自己是很容易的。你的挑战是,当周围的人不尊敬你时,你还是一样的尊敬自己。

第一步,原谅他们,然后放弃任何需要他们来肯定你的想法。当你需要被别人认定自己是有价值的,以使自己感觉很好时,你就是在拿走自己的力量。当别人相信、信赖和支

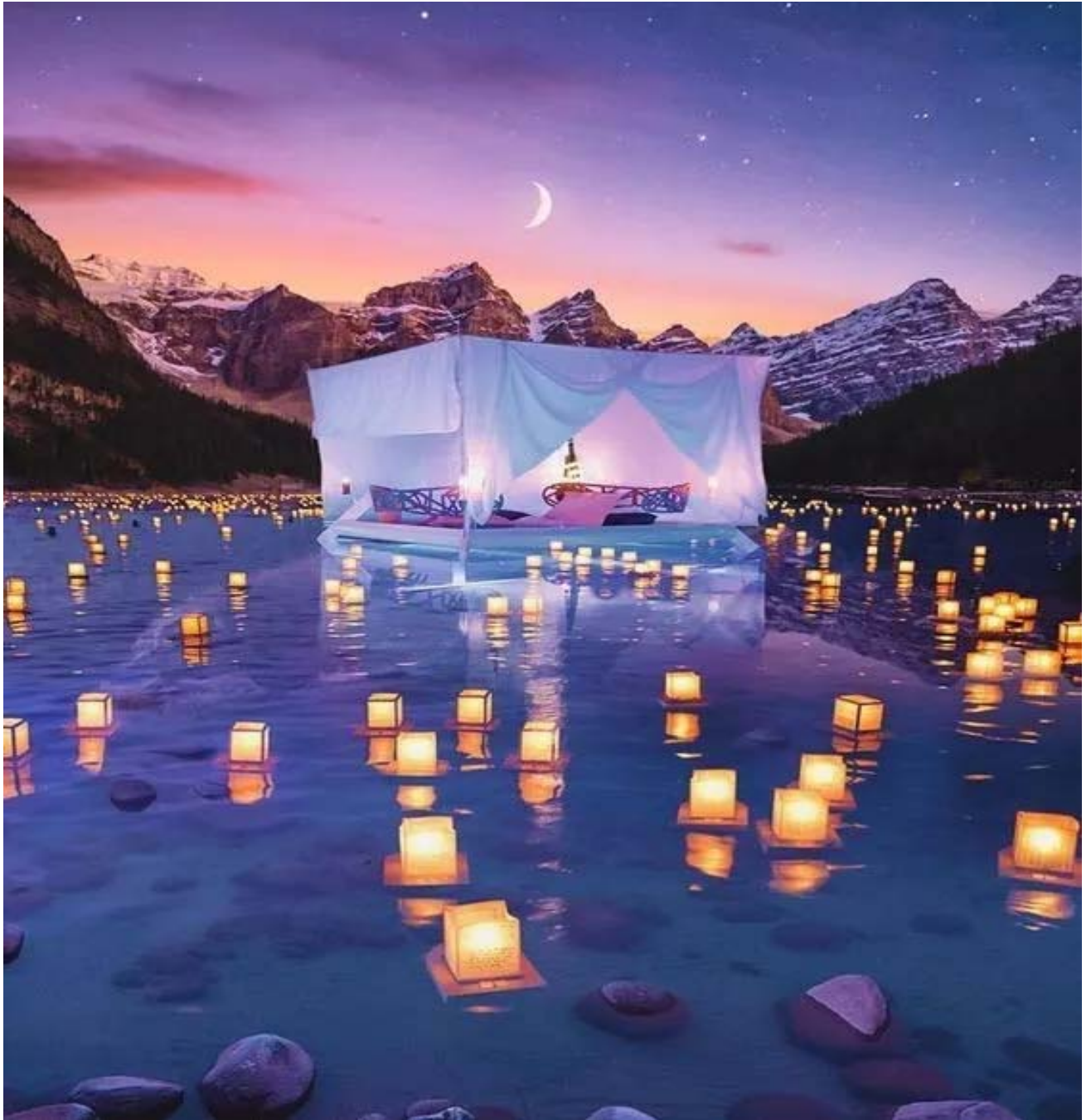
持你，那感觉是很好的。但是，如果你要成为有力量的人，重要的是你不该‘需要’别人这样做来作为你相信自己一个条件。需要不断被人肯定的需求，会使得别人成为权威，而你最深层的自己却反而不是了。你的真理和别人的真理可能是不一样的。唯一的错误是，当你不尊重自己的真理，并且还在别人的真理也非对你是真理时，还把别人的真理当真理。有些人相信轮回，而有些人则否。相信轮回的人觉得轮回的信念会使得他们的生活更喜悦、更容易过。而不相信有来生的人，会让他们对这一生的生命感到更重要、更真实。

不论你抱持著什么样的信念，重要的是你要敬重它，并对那些在你生活中创造出更多喜悦的新的看世事的方法，保持开放的态度。不要很自动的接受什么事，除非是那种如晨钟般点醒你的真理。尊重你的真理，相信自己，支持你、袒护你自己，但记得以慈悲待人。记得，你是被考虑在内的，你是重要的，你对这世界有一个独特而特殊的贡献。明白你是个特别的存在体。你的梦、幻想和目标 and 任何人的同样重要。

游戏练习——自尊、自重

1. 在与别人相处模式中，想一个你似乎一而再地经验到的模式。写在这里。
2. 静默，放松，回归心中。问问你更深的、更聪明的自己，你由此学到些什么？它如何教你更尊重及更爱你自己？
3. 由这情况你发展了那些灵魂特质？比如说，你可能在发展同情、诚实、说出你最深的真理、和平、自爱、谦逊、无害、负责等等特质。

七、精炼自我--确认你是谁



确认出己是谁,而不使自己成为过份自我主义或谦虚过头的人,是很重要的。这是个达到个人的极致的双重问题。你们许多人还没有发展出你们想效法的一种力量的形象。而你们许多人对有力量的人的形象和榜样,是来自于那些滥用、误用个人影响力的人。

你们许多人故而忍著不用你们的力量,因为你们对它抱持著负面的意像。对力量的本质发展正面的形象是很重要的,你们有的人是非常进化的,有很多洞见和智慧,并且在

世上寻找能够表现这些洞见与智慧的方式。

学著明辨那些真正有影响力而充满了光的人,和那些只穿著权力外衣的人。这项技巧以在你的喜悦之路上帮助你,因为它也会帮助你认识自己的高贵。现在,想起一个你认为有力量的人,男或女。你仰慕他什么?你们全认识一些有权势的人,然而,当你跟他们在一起,你觉得被贬了值,被忽视,或被贬损。我是说那些似乎在权位上,为人所呼拥的人。我愿说,真正的力量在于推动的能力、爱的能力、鼓励人的能力以及帮助人们认识他们自己是谁的能力。

现在想想那些曾改变你一生的人。因与他们相识,你觉得自己受到鼓舞并得到扩展。想想他们如何用他们的影响力。认出充满光明的人是重要的,因为他们以很多的形式和包装来到你的生命中。

现在,也要觉察那些不能引领你走向更大的光明和喜悦之路的人。如果你能清楚的认出那些将你最大的好处放在心上的人,让自己置身于他们之中,你将会成长得更快,并且也会有更多可以提供给别人。进化了的人是非常温柔敦厚的灵魂。有些演化了的灵魂尚未能确认他们自己是谁,并且可能表现得太谦虚了。他们最常是慷慨、肯助人而和善的。他们可能看像是总觉得没帮够你的样子。我正在说的是发展的某个层面,一个个人的存在尚未能确认灵魂层面的所在。你们有些人太过谦虚,仍穿著自我怀疑、想知道自己是谁的外衣。你们这些如此亲切、充满爱的人是充满了光明的;你们有这么多可以提供给世界的一切。重要的是要脱掉你们的面纱,因为它阻碍你们在更大的范围内服务人群。

当你注意你的疑虑和恐惧,倾听一个小声音在说:你不够好。你只是在留心你较低的自己。你有能力改变你的焦点。注意你更高的本性,较低的本性将因缺乏注意而枯萎,你不需要将你的注意力放在聆听你内在那些造成你痛苦的,让你觉得较无法胜任、不能更聪明、更不能怎么样的声音。你可以只把那个部份当成是一个小孩子:**抱抱它,使它恢复信心,然后继续向前走**。别让那些声音引起你太多的注意,也不要认为你是它们。学习不去倾听那些要你认为自己不伟大的声音。

你灵魂基本的高贵性,想要在你的行动中寻求表现。怎样的特质或个性是你想拥有的?你的那些个性是你觉得不错的?你要了解到那些你想要的特质,你原已拥有。你只是

想在生活中找到更多能表现它们的方法。在自我主义和谦虚之间有条细线。走在那条线上,会将力量的表现带至平衡的状态。你在自吹自擂吗?当你做了什么伟大的事时,你会到处宣扬吗?或你把你自己的成就搁在一边,将注意力全放在倾听别人说什么?夸张或渲染你的成就将会制造某些问题。

你发现自己在事先练习如何告诉别人你做了什么好事吗?由自信而来及由自我主义而来的两者之间,是有所不同的。如果你觉得自己已经完成或正在做什么伟大不凡的事,你就给你的潜意识一个讯息,告诉潜意识这并不是个正常的成就。

如果你想将更多的伟大成就带到你的生活中,那么当它们发生时,处之泰然(向自己祝贺,但记得让它变得似乎是你每天要做的事。)比方说,你们有的人进行节食,当你成功了两三天时,你告诉自己做得多好。如此一来,你告诉潜意识这是件特殊的事,而不是一件正常的事。如果你想改变你的营养习惯而吃了一、两天健康食品,别把它作一件伟大的成就,反之看它作你每天做的事。

轻松地看它。那样你才能开始建立一个以健康的进食为你的正常生活模式的远景。然而,一阵子后,当它成为一种生活方式时,不妨让你对自己所做的改变感到愉快。有时候你会需要给自己比平常还要多的祝贺。那通常是另一面,并不是你过份自负,而是你缺乏自信。

有些人达成了目的后,却从来不曾向自己致谢或道贺,总是专注在下一件要做的事情上。你对自己的成就缺乏觉察力,也不向自己完成的这项成就,表达半点感谢之情。觉察出你将注意力放在你不是什么上面,是很重要的。你可能会说:「我必须做这件事,做那件事。为什么我总是这么的没条理,这么的无法集中?」**觉察到你认为自己缺乏某项特质,你就会将这种缺乏的状况,带进你的生活中。**

你关注的事物就是你将创造的,如果你把时间花在感觉你做过的一件让你不开心的事情上,感觉自己不是有力量的,或是想到你没把话说对了,或如果你把焦点集中在你不是什么的事情上,你就是在增加它们控制你的力量。

反之,确认出你拥有的特质。想一些你想完成的事,记忆起那些你曾表现出那些特质的时刻。你愈是在内心看到你想成为的,你就愈会成为那样。如果你对自己说:「我没有意志力,我从没做好什么事。」那你只是在将那样的能量送到你的未来。反过来说,如

果你开始对自己说：「我喜爱我与人们相处的方式；我是个多么有意志力的人，我可以如此的集中焦点在做一些事情上。」你将会体验到一份来自内在的新能量。

你将发现自己成为那份特质。每当你对自己有负面形象，好比说这样的话：「我从不曾把什么事情做好，我没有足够的时间。」你送出一个意象到这世界，传播那样的特质，并在你的生活中创造出那样的环境。如果你对自己说一些积极的事，你也会成为那样。非常觉悟和进化的灵魂知道如何显示他们的伟大与力量，他们的心从不设防，他们创造的是一份对生命的热爱。

如果你想要人们推崇你、尊敬你，只是因为你四处告诉别人你有多伟大，那么这件事是不会真正发生的。你看过别人真的这么做了；后来也看见他们根本就是在邀人来砸自己的招牌。当然你也见过那些真正进化的人。他们脸上带著微笑，确认出别人内在的伟大，而总是将焦点放在如何协助、如何帮助别人。这就是真正的力量！真正的力量来自于你对自己的所抱持的内在形象。

你不需要告诉人们你的内在是如何的宁静或如何有能力集中焦点；每个人都知道的。因为沟通是心灵感应式的。你送进这世界中的关于你自己的形象，将决定人们如何看你，如果你四处告诉人们一些你内心其实也认为并非真实的事情，人们将会感受到。反过来说，如果你知道自己拥有一份很独特的特质或个性，不管你走到那里，人们都会从你身上认出这份特质来支持你，即使你并没有对他们说。

一个精炼的自我都会拥有与人和谐相处的能力、并能帮助人们看见他们自己的高贵和力量。竞争常常源于那些还没有认识到他们自己是谁的人，而对他们内在的伟大也没有一种基本的信任。也就是说，竞争来自于缺乏自信。当你真正感到平安，当你知道也体验到丰富永远是可以获得的，其实并没有竞争的必要。

反之，你将会帮助别人创造他们生活中的丰盛；不管是财富、爱、或是成功。因为你了解到你拥有你所需要的一切，并确认出你自己是谁以后，你将会很想协助别人了解他们自己是谁。当你和朋友在一起时，你是否关心他们对你的想法？如果你要他们尊敬你，那么花点时间聆听他们说话。帮助他们将焦点集中在他们的更高善，协助他们了解到自己的美丽和内在的光明。

真正有力量的人不在乎他们给人的印象。他们会对跟他们在一起的人更有兴趣。他

们会发现他们内在和平的感觉正在不断的增加。很多人害怕肯定自己的力量，因为你们的误解，以及对力量的负面形象，我们需要更多的榜样和领袖，来作为正面权威的范例。你们许多的伟大精神领袖，就是为了显示力量--精炼力量的新形象而来。

一个有影响力的人是一个能将意志力导向更高善的人；那正是真正的力量！一个心关注在协助和治愈别人的人，就是在展示真正的力量！即使当人们在说意义深远的话，谈些有智慧的事，如果你和他们在一起时，你心中并没有感受到一种正在增长、正在扩展的感受，仿佛你获知一条与你存有更深层面相通的路，那么，你还没有体验到真正的力量。

如果你希望周遭的人们体验到你的力量，并确认你是谁，那就衷心的倾听他们说些什么，而不要担心你会给他们带来什么样的印象。关心他们，注意他们的需要。衷心的关心他们，将你的焦点放在如何才能提升他们的意识和能量上。

真正的力量可以从眼中看出来。在那些真正有力量的人眼里有如许的爱，而且他们正眼看你。他们不会避开你的双眼，他们会直直的看着你眼中。你会感受到他们真的很关心你。他们会注意聆听你说什么。你会给人一种正清醒的在觉察的感受吗？你关心别人吗？当你说话时，你注视著他们的双眼吗？你在聆听他们说些什么吗？或者你心中正忙著想该怎么回答或想一句为自己辩护的话？当别人在说话时，你心里是不是经常漫无目的想到其他的事情上？衷心的关心别人，倾听那并未说出的话，这些都是发展你的力量的方法。

看看那些和善、温柔敦厚的人，他们只怕无法为你多做些什么，或给你足够的爱。在你的生活中增加这样的人；将他们带进你的生活里。你听过一句话：「温良的人将承继地球」它意指：力量是藉由谦虚来表现的。

真正有力量的人，其内心其实有著极大的谦虚。他们不会试图给别人什么印象。

不会试图影响别人。他们简单做为他们自己。人们像磁石般的被吸引过来。他们最常是非常缄默而专注的，并也觉知到他们核心的自己。他们知道存在于外在宇宙的一切，都只是他们内在世界的象徵。

他们向自己的命运负责，而常有许多人围绕著他们寻求忠告。与他们相处，人们会觉得被充了电，获得新生。他们不会尝试说服任何人什么事；他们只是邀请你、提供你一些什么。他们从不会劝服别人，当然也不会运用操纵或攻击的手段来得到他们想要的。他们倾听。如果有任何他们能帮上忙的，他们会提供给你；而如果没有，他们也就保持沉

默。

下星期,在你的生活中找出你所选定的榜样,并且在你生活中重新界定力量的意义。将力量看做是由灵魂引导的,温顺而奔流不止的能量之河。觉察你自己是谁。向宇宙传播关于自己积极、充满了爱的形象,并持续的关注人们的回应。要愿意运用你的更高特质,并确认自己的能力。

游戏练习--精炼自我 - 确认你是谁

1. 想出两位真正在生命中影响你的人,他们曾爱、鼓励并鼓舞你,或使你得到启发和扩展。

2. 想出两位你曾对他们这么做的人。就当做自己也拥有那种启发人、鼓舞人、使人扩展的特质。

3. 你拥有的那些特质或个性是你想更常表现出来的? 比如慈悲、智慧、和平、喜悦、平衡、有安全感。将你所能想到的尽量写在下面; 每写一个,就好像看见它在成长、正在扩展。例如:「我的慈悲心每一天都在扩展。」

4. 在这一周里选一个人或一个情况,来练习表现其中的一项特质。

八、潜隐人格---统一分裂的自我



每个人都有各种不同的角色和身份,这些我们可以称为潜隐人格。这些角色存在于所有人之内。比方说,也许有个部份的你是冲动的,不假思索地做任何事,而有一部份则

是小心谨慎的。有个部份不喜欢别人对你生气,或是被别 需要。也许你有个部份是害怕的,在制造未来的恐惧,或你有个偏执的部份,老是记得一些痛苦 的情况,总在提醒你的注意。在人生旅程中,你的每一个这些部份,都将被带进了解与领悟的更高层面。学习不与你的潜隐人格认同,而把它们当作真正的你,可以让你得到自由,帮助你将它们带到光天化日之下。朝向大我进化的旅程,就是让你所有的自己(或我们说潜隐人格)与灵魂合而为一。告诉你你不能做某件事的声音,并非来自大我。它只是你的一部份,需要被认可和需要被爱,需要让它看见你更高的远景。

你可以治愈这些存在于你内心的自己,并使他们与你的更高远景合而为一。也许他们是在危机中被创造出来的,或也许是建立在他们对实相的意象,以及他们的父母或朋友传承给 他们的一些教育节目的画面上。

举例来说,好比你一直在吸引使你感到错误的关系,进到你的生活中。这也许是你有一个自己将某个建立在旧形象上的关系,带来给你。也许你的父母在某些方面排斥你,因此一个潜隐人格就形成了一个排斥的形象,来作为被爱的一个要素。这个自己也许很会带朋友来——因此,即使你的朋友在某一点上排斥你,你也必须承认它在尝试为你做些正面的事。如果你有一个你再三创造出来的模式,你必不可自责,因为这个模式的清理过程,就是你进化的一个方式。

现在是将这个自己,带进意识中的时候到了,与他对话, 将你想要那一种形式的爱的新形象送给他。你也许有一个自己相信这个世界上真的存在著匮乏——男人或女人是不足的,或爱是不够的、财富是不够的...等等。与你的这个部份谈谈是很好的,将丰盛的形象显现给他看。

想一想,如果你只剩下六个月的生命,你想完成而泽被后世的最重要的事是什么?对于现在的生活,你想改变什么?现在你给自己的什么限制是你想消除的?如果你将留一份礼物给这个星球,那么它会是什么呢?你有个一部分的你,在照顾并观察你的其他部份,那即是你的大我, 向大我前进最伟大的运动,来自承认大我,并演进所有其他的部份。

你的潜隐人格只是那些你所有而尚未与你的大我结合的部份。一开始你可以藉著倾听你内在的声音,而很容易地改变这些部份所抱持的意象。当你听到某个思想模式,比如说一个疑虑的声音,开始将它看作是在请求你灵魂帮助的某部份自己,这个部份需要被示

以新的意象和新的信念系统。对这个部份回应,倾听他们说什么,与之对话,告诉他们你的更高远景,你知道这些声音都不是来自你的大我。他们只是没有觉察到,你创造实相的模型,早已经改变了。

这更高的目的、更高的远景是什么?你们所有的人的诞生,不仅仅是为了要达到某个进化的层面,同时也是为了要帮助这个星球,来到此地,做为一个人类,而对全人类的幸福有所贡献。当事情不费力地发生,而所有门打开,那是因为你不仅只走在自己更高的路上,你还将它织入全人类的更高远景里。

你来到这里是为了演进你内在的某些特质,并显现你的更高目的。藉著看出不断在你生活中出现的挑战,你可以知道那些特质是什么。它们可能会在个别的情况中呈现出来,但无论如何,对于你此生要学习的是什么,以及你在吸引什么样的课程,其实都是有模式可循的。每个人都有与生俱来的更高目的和远景。你旅行过这一生,是为了要找到并实现那个远景。你的大我所遭遇到的挑战,就是要经常不断的扩大‘你之为谁’的视野,而将那样的自己放置在一个更加广阔的舞台上。

你们有的人也许对某件事很专业,并且也将焦点放在这件事更加精细的部份。而对另一些人而言,他们的路也许是探索新的知识领域。在你之内,其实所有的部份都交织在一起而成为‘大我’,而统合成一个大我的过程,也正是灵魂在进化循环中的一个目标。大我是你超越二元对立的世界的那个部份。在向一个方向上学习的每个内在声音,都将创造它的反面。也就是说:如果你有一个部份是非常保守的,想让生活保持原状,不喜欢改变;那么你就会有一个这部份的反面--一个喜欢率性而为,喜欢自由与改变的部份。可能你会发现这两个部份,经常跟对方唱反调。

你其实有许多的部份,其中一个说一件事,另一个就说一件相反的。要解决这对立的局面,你的大我就要登场了。你能做到的一个方法,就是让双方对话。如果在你的生活中,有某个情况,你摇摆不定,不知如何是好,你的一部份说:「这是答案,这样处理就对了。」而另一部份则说:「不行,应该要这样做才行。」你可以看见这两个在冲突。想像他们各在你的左右手里,在他们之间创造一段对话。让他们表达他们到底想为你做什么有益的事。让两方都向对方说话,而探讨出一个双方都认为可行的协议。

在心中告诉他们,你在这一生里想完成什么?请他们帮助你完成你的这个重要目的。

你的每一个部份，都有份礼物要给你，每一个都是你的朋友，没有一个内在声音是不想帮助你的。也许他们对你想要什么，并没有一个准确的画面，或这些画面也许是你多年前所设定的，仍在照著旧的程式在运作。

比方说，你体验到恐惧的部份，也许是在尽其所能的想保护你。你这一生的旅程，就是要将你所有的这些部份，带进你的更高远景和目的之中。学著爱你的每一个自己，爱他们，那么，你将他们整合到你的大我的过程，就真的开始了。

游戏练习--潜隐人格 - 统一分裂的自我

1. 就你在生活中体验到问题或感到匮乏的地方，写在这里。
2. 现在，决定一下，是你的哪个部份造成了这份匮乏。闭上眼睛，想像你的这部份长什么样？年轻或年长？穿什么样的衣服？脸上的表情如何？
3. 谢谢你的这个部份，他在尝试尽其所能的帮助你。问问他：想完成什么样的好事？例如，阻止你前进的那部份也许试图保护你的安全。总是有一些好事，是这部份认为他在完成的。他为你做的是什么事？
4. 问他是否愿意以不同的方式做同样的事？一个能对你的更高善有助益、且适合现在的你的方式。你可以请求那个在保护你的部份，注意一下这个新方式，帮助你进到新的挑战或新的 险里。
5. 再一次看著你的这个部份。他是不是看来更年长，更有智慧也更快乐了？谢谢你的这个部份，感谢他如此愿意倾听，并协助你达到你的更高目的

九、爱:明白心的智慧



爱是宇宙的食粮。它是生命中最重要成份。儿童向著爱前进,他们在爱里茁壮、成长,一旦缺乏爱,他们都将死去。

爱是环绕著世界的能量;它存在于各个地方,在每一件事物中。生命中没有一面不涉及了爱,甚至在最黑暗的一刻,其内也含有爱的成份--对爱的需要,爱的欠缺,或创造更多爱的愿望。

在这个星球上,有这么多的能量都被导引至拥有、得到爱,然而,存在于这文化及其他的每一个文化中,许多关于爱的思想形式,都认为要拥有爱是很困难的。在谈到爱时,我想谈谈一般人对爱的想法。

人们对某事的想法,你们能以心灵感应方式得到,所以当你想触及到爱,你也会被拉进全宇宙爱的散播里(连同所有与爱相关的群体信念)。爱是存在于身体里、情绪上、乃至在灵性领域里的一种感觉。

爱可说是一种无所不在的力量,可以当作是将原子之内的粒子拉在一起的一个要

素。它是种像地心引力或磁力的力量,但直至今日为止,它仍未被认为是那样的力量。在最高的层次里,爱可以被表现为一个超高速旅行的原子,因为真是快得令人无法想像,所以它可以即刻出现在每个地方,而变成所有的一切。

你们全都致力于达到爱的更高形式,但许多人却都困在人们对爱的一般思想形式里。想像一下,对于你能吸收多少爱,存在著一个障碍--就如同光速,也有一个极限。一般人都认为不会有什么能比光速快,然而有的,虽然在你们的宇宙中,仍未被了解。

爱也是一样。在地球层面上,也同样存在这样的一个爱的极限,全人类所能触及到的爱,有一个最高表现。然而,甚至更多更多的爱,都是可能的。你们所知的所有伟大的上师和导师都扮演著一个媒介--爱的一个次元--将更多的爱带到地球的层面上。

拥有这份爱会是什么样的感觉?你又如何能知道自己拥有这份爱?你们全都体验过那份爱。你们有些文字和词汇谈论到`爱`是什么,但是你们都知道:`爱`是超出这些文字或思想的。它是一个经验,一种了解,一个与人、地球、乃至你与大我之间的联系。在你相关的每一件事里,都存在著一种努力,想触及到你与自我的更高关系。

人们常透过他们爱的讲台,提供你一个机会认识你的大我,以及你更好的自己。似乎当你努力求得更高境界的爱时,人格仿佛会经常以其猜疑、恐惧和期待等等想法进来插上一脚。要拥有更多的爱,你必需要打破所有的限制。

你能增加生活中的爱;藉著看得更远,放掉过去的模式,并相信现在的你比过去的你更有能力去爱。另一个拥有更多爱的方式,就是向回看。回忆起你坚强勇敢、充满了爱与光亮的那些时候。如果你回忆过去那些不成功的时刻,你将会在现在的关系中,创造出过去的那些限制。对大部份的人来说,爱带出什么呢?在群众的层面上,爱带出许多形式的画面。在关系中,它带出承诺、婚姻、庆祝和仪式。在家庭里,爱带出照顾别人,被人照顾,依赖和独立。爱带出依附与超然。

在人格层面上,爱常常带出它的反面--恐惧。你们这些已坠入爱河或对爱有过深刻体验的人,只要是你后来反悔或退缩,你就想离开那个人或收回你的爱。你的人格介入你们之间,而总是将他心中的猜疑和忧虑说给你听。付出你心中对这个人格的爱,并安抚他,你就能处理好这件事。

每次当你走入一扇充满更多爱的门,进到爱的一个新境界,你总会将没感受到被爱的

那个部分,带到表面来。可能你会将这个部份,转移到别人身上,怪她离开了你,或造成某个使你无法那么爱他的情况。但他是在你之内的,是你造成这样的退缩。当迟疑、恐惧或失望升起时,不要责怪别人,你不如向内看,自问:「是不是我有一个部份,在制造一个令我感到害怕的理由?」如果你向内看,而跟这个部份说说话,如果你向他保证,害怕并没有错,并告诉他你正走在光明的新旅程,你一定可以在这爱的地方走得更长更远。

想像有许多心灵感应的讯息,存在于你们的地球上,不论你在想什么,你就会与那些想著同样事情的人调到同一个频率。现在,如果你想到爱,想到你是多么的被爱,而在宇宙里有多少的爱啊,你心中又感到多么的轻快,多么的喜悦,那么你就会接上存在于这份爱的心灵频率中的所有人。当怀疑出现,它就将你的思想和振动,调到跟住在那个恐惧层面上的人一样。不要说那样的思想错了,但也不要上面逗留。

不要将时间花在思索为什么某件事做不成,你应该将焦点集中在如何才能做好这件事,还有你能给你的孩子、双亲、朋友、以及那些你深爱而亲密的人,多少的爱。爱超越了自己你们全都经验过深沉的爱,在深沉的爱中,你能将你的人格,自己的需要和愿望放在一边,而去帮助别人。爱是一个以一种能量形式存在的地方,当你为任何人有一份爱的思想,你都能够吸引爱的能量。你很直接的就能将自己的振动提高。有许多高灵——就像我及那些在这个层面工作的——都将爱的焦点集中在地球上,所以你们每一个人所感受到的爱,可能都会因此而扩大。

任何时候,如果你们都能从你的最深本体里将无条件的爱表达出来,而且在任何时间都能接受无条件的爱,你会同时帮助很多人达到‘无条件的爱’的境界。更高境界的爱,是绝对的慈悲,而且完全超然的。它看见人们生活中的更大画面,不将焦点集中在你想要从他们那儿得到什么,而是放在怎么样才能帮助他们,使他们在任何方面,都能达到他们最高善的呈现与成长。爱是专注在事情要如何做,才能为人们服务,并且在你这么做时,想到自己要如何做才能服事自己的成长及更高目的。

爱开启了每个人自己的成长与活力之门。你都曾见过当你置身爱中时,你是如何的扩展了自己的活力,不论你爱的是谁,一个小孩、你的父母、或朋友。对来到这儿协助人们的我而言,我的喜悦来自于——看见花朵的绽放,看见那些听到我的讯息的所有人,其生命中的成长,并且能更加的爱他们自己。那能量回到了我这里,而且被放大了许多倍,因

此我一再的在传播 爱的工作上,得到更多的协助。

想想你的明天...,你会有怎样的一个明天?明天你能够做什么来表达你对别人的爱,或让自己体验到更多的爱?感谢别人或感谢自己,是另一个体验爱的方法。花点时间欣赏你见到的每个人并送给他们一种爱的感觉,将会改变你的生活,而且会快速升高你的振动频率。将自己托付给爱的观念,爱将被带来给你。你不必掉入人格的层面,而对自己说:「这样的情形会不会持续?会成功吗?」

反之,就在此刻问自己:「我如何能加深这个关系中,我所拥有的爱?」爱在`此刻`运作,藉著在`此刻`将焦点集中在爱之上,你能将爱送到你的未来,并释放到你的过去。如果你存在于一份爱的感觉里,如果你能在你做的每件事里发现爱,藉由你的触摸你的言语,你的双眼 以及你的感觉将爱传送出去,你能以一个爱的行为,消去数以千计之本质较低的行为。

你可以帮助这个星球的转化。要改变人类的命运,其实并不需要很多人都将焦点集中在爱之上才能达成,因为爱是宇宙中最充满力量的能量之一。爱要比愤怒、愤恨或恐惧强上好几千倍。用点时间想出能运用你送出的`无条件的爱`的三个人,将爱送给他们。想像有三个人,你愿意从他们那儿接收到无条件的爱,开放自己的心来接受爱。

你能不能想像,如果你的心是开放的,而不论你走到那儿,你都信任别人,都能很放松,很怡然自得,也知道宇宙是友善的,那将会是怎样的一种感觉?如果你相信你的内在指引对你都是温和而仁慈的,而且,不论你走到那儿,人们都在送给你爱,而对每个人你都传送出一束环绕自己的爱的光芒时,你的生活将会有怎样的流动?如果不论别人跟你说什么,不管事情后来会如何呈现,你都能从中认出爱,或认出隐藏在背后对爱的需求时,你的生活将会产生怎样的改变?你将经常能跟我一样,能看得更深远,确认并感激在每个存在体之内的爱。藉由你对爱的确认,你将会带出爱来,并将爱吸引到自己身上。

今天,当你再一次面对这个世界时,觉察到自己如何能透过你的双眼,你的微笑,你的心,甚或通过一个温柔的触摸--如果是合适的话--来表达你心中的爱。你们像是整个团体般的来到这地球,你们所有人都能送出一种充满高善的爱的感觉,爱的思想形式,而提供给每一个人。在今天接下来的时间里,活在你心中。体验爱即是你,而当你这么做的时候,开放你的心,接受别人对你内在美丽的光与爱的感谢。

游戏练习一 爱:明白心的智慧

1. 过去当你想到某人及或与某人谈话,或当你送给他爱时,你能感受到一股爱涌现出来。至少列出三次。
2. 想起三个能运用你的爱的人。回想在 1.的那份爱的感觉。将爱送出去给这三个人。
3. 写出三次当你收到某人送给你出乎意料的爱。
4. 明天你能做什么,藉以表达你对某人的爱,而令人感到惊讶、感到欣喜?!

十、开放地接受



如果你愿意的话,想像自己是一个国王,而你的宝库是满盈的。事实上,你所拥有的财富是如此的丰沛,你甚至不知道该从什么地方开始分送出你的财富。走在你国度中的人民,都说他们有多穷,但当你将财富提供给他们时,他们却像是没看见你似的,或甚至还在猜想你提供他们的金钱,是不是有一些问题?!我到处看了看,见到各处的仓库 - 所有

的库存都没被拆开,没被取用,或甚至没被认出来。你们都听过“人间天堂”这句话。

没有任何事会阻止你去拥有,问题只在于你愿不愿意要求并接受它们的能力。这些仓库是什么?而我们又很想送出,存放在里面的什么呢?其一是爱。我们不同于你们,会将成长数量化(如事业进展,拥有更多财富等)。

我们企望的是灵性的进化,包括喜悦,自爱,接受的能力,将负面的重新装上正面的框架,自我的精炼,拥抱新事的意愿,以及为共同目的一同戮力合作的能力。有这么多的爱是你可以获得的,这些爱是如此的丰富,多得就跟你所能呼吸到的空气一样,你要求爱吗?你付出与接受的爱愈多,你灵性的成长就会愈伟大。

每一刻只要你将能量集中在那些你做不成的事情上,想著一个不爱你的人,都会使你成为那些转头不理睬国王的人。任何时候你都有机会回想起你被爱的时刻,都有机会想像一个充满丰盛的未来,因而分享灵性的丰富。

你在想什么?每当你一吸气,你将被提升到创造形式的本质世界,而当你呼气时,你便将你的愿望送到这世上来。每当你能确认出你所拥有的爱,你就会增加更多的爱。接受的法则之一就是,当你得到某些事物时,将它们确认出来,你将会在生活中增加这些事物,而如果每次你都不懂得承认出某事物的到来,那么要接收到更多的这些事物,将会是很困难的。愈将焦点集中在错事上,你愈会在生活中制造错误;而也更会散布到其他你曾经做得很好的区域。愈集中在生活中对的地方,做得很好的地方,你生活中的其他区域就会愈成功。

在接受这方面也是一样的,你愈能承认自己接受了多少,你将会拥有更多。这里有两种不同的请求:一种是你的个性所要的,另一种是你的灵魂所要的。你灵魂的请求是什么?对灵性进化的请求,是个灵魂的请求,就比如说是一个对更高目的:明晰、爱、专注的请求。而想寻找到你的更高道路,或在你生活中找到更多光明的愿望,也是个灵魂请求。

个性的请求可以是灵魂请求的外衣。它们通常是比较明确的,比方说,一件新衣或某个实质物体。如果你愿意看看在你所要的事物背后更深的动机,以及你期待在拥有它们后得到什么,那么你将开启更多使它们来到你生活中的方法和形式。

个性的请求是非常明确的,因此宇宙常会需要花较长的时间,才能将你所请求的带来

给你。然而,如果你不直接要求一笔钱,替之以要求金钱将会带来给你的 - 比如更多安全感,有能力去旅游,休假,或每个月都能轻松付帐,这些都会将比你直接要求钱,要来得更容易带来给你。接受的学习,就是学习要求事物的本质,而非要求其形式,常常,宇宙将你明确要求的事物带来给你,而你反而发现那并不是你想要的。这浪费了很多时间。

当你向宇宙说你想要某事物前,自问:「在陈述这个请求时,是不是还有更开阔或更正确的方式?」当你说:「我要此人爱我。」或「我要此人带给我喜悦。」你就在刁难宇宙将你所要的带给你,特别是当他们根本就不爱你或不会带给你喜悦时,这又更是难上加难。反之,如果你说:「我开放我的心接受一个将会爱我的人。」那整件事就会容易得多,因为你并不执著于形式(一个特定的人),而将焦点放在本质上面(爱与喜悦)。

如果你希望某件事以特定的方式出现,这将会比你让宇宙为你创造神迹,奇迹,将你灵魂所请求的事物带来(而非那些个性的),还要花上更长的时间。往往,这需要释放以及保持客观超然的能力。你也许曾在心中勾勒出一件事物,而后来拥有它的经验。然而你们许多人不知道“释放旧的,向新事开放”该怎么做。

如果你想要接收到一些事物,你真的要愿意向新的形式开放。比方说,如果你的生活中到处都布满了许多的关系,或如果你的所有时间被一个无法满足你的关系填满,你的生活自然就没有让出一个空间,能够令一份满足你的关系,进到你的生活中。

如果你要求更多的财富,但却都将时间花费在为别人服务,或从事那些不会将财富带来给你的活动,要想吸引财富,自然是一件非常困难的事。如果你想创造出你所要求的事物,要愿意去做你灵魂指引你去做的事,常常当你要求某样事物,你将会发现自己开始经历一些意料之外的改变,在你拥有它之前做准备。也许是你的态度需要改变,或者是你看事物的观点,真的阻塞了你吸引那份礼物的能量。宇宙会即刻将许多的经验送来给你,改变并开展你的态度,使你能拥有你所请求的事物。

有时候在你拥有你所要求的事物之前,你必须先释放掉一些特定的事。也许你必须先释放某个思想、朋友、无用的活动,或高度的忧虑。宇宙并不是在处罚你,或想要让你很难得到你要的,而是因为你拥有一个温柔而充满了爱的内在导师,只愿意在你准备好了,还有这件事物是为了你的至善而来时,才会将它们带给你。

例如,如果你还没准备好来处理一大笔钱,宇宙也许会先将这笔钱保留下来。而在财

来到之前,你的大我也许会为你带来许多的课程,使你能改变态度,而这笔财富也才能真正对你的成长有帮助。如果你自私地要求事物,上苍也总会准备好,使你不致于因为拥有这些而受到伤害。许多对名声以及对大量金钱的请求,实际上并不会对灵魂有助益,而可能因此而使你的灵魂被放慢下来。你们要求的那么少,而这也是当我们在细察人们的心灵时,令我们感到伤感的事。我们看见你们思想上受到限制的焦点,将近处的事物看得那么仔细,却忘了向更高更远处触及。

有很多方法,可以让你在生活中拥有更多。其一是运用你的想像力,因为想像力你们被赋予的一个伟大礼物。每当你想像你拥有某样事物时,向你自己挑战--想像你拥有的比这些还多!如果你想要一幢房子,一个朋友或情人,任何的人际关系,一部车子,悠闲的生活--幻想狂想梦想它,并扩大这个远景。幻想可以导向更高的目的。

你最常梦寐以求的许多事物(即使是那些你觉得最不可能拥有的),是你更高目的的画面,也是当你达成时的生活面貌。你能要求些什么呢?你能要求灵性的进化以及更多的光亮,因为那是个灵魂可以利用来将许多你意想不到的礼物带给你的一般请求。(当这些礼物来到时,别忘了表达你心中的感谢之情。)信任自己,并相信自己能创造出,你想要的一切。对自己要有信心,释放掉那些失败的记忆,将帮助你向更多丰富的事物开放。

如果你必须想到过去,就想你觉得自己充满了力量和创造力的那些时刻。回归到你心中,自问是否觉得自己值得拥有那些等在你更高目的的道路上的所有喜悦和爱。你可以开始想像喜悦、宁静、和平与和谐是你与生俱来的权利。专注、明晰和爱,只要你要求就能够得到。

请求你更高目的的远景来到,每天当一些礼物来到时,都要愿意确认出它们来,即使可能只是件小事物。你愈懂得感谢这些被送来给你的事物,你就能在生活中得到愈多。要求吧!除非你肯要求,否则我们无法送给你任何事物。宇宙正在等待你的要求。当你看到你要求的事物来到时,要愿意去拿取并接受它。当机会来到眼前时,抓住它!感谢宇宙将它带来给你,你就能创造出人间天堂!

游戏练习--开放地接受

1. 列出至少四件你在生活中做得很棒的事,成功的事,你感觉很好的事:
2. 在过去一周或一个月里,你从宇宙那儿得到些什么样的好东西?至少列出十项。

3. 至少想出五件你过去曾要求, 而后来得到的事物:

4. 你现在想从宇宙中得到些什么? 精确地说出你的请求。运用想像力来要求所有你能想像到的。例如: 我想在六个月之内(或时间更短一点), 开始有六万元(或更多)的收入, 而且我赚得的方式, 将使我更容易能达成我的更高目的。

十一、欣赏、感恩与增多律



如果你想脱离一个不好的处境, 如果你感到精疲力竭, 如果你总是与某个会令你心烦的人在一起, 这时候, 藉著看看你拥有的一切美好事物, 并对它们表达你心中的感谢之情——自己, 谢谢你! 宇宙, 谢谢你!——, 很快的你就能改变你的能量现况。这是个很有效率的方法, 它能净化你的灵光, 并提升你的振动。每天清晨醒来时, 如果你都能花两分钟来感谢, 你将会发现自己拥有一个更加高善的一天。

感恩的目的何在? 并不只是因为你的父母告诉你要学会说谢谢, 要有礼貌, 所以你必须感恩。你们有个‘感恩节’的假日; 或许你也听过人们在历劫后, 向世人发表的感谢辞。 恩与道谢有一个更高的理由。它们真的是向宇宙发出一个呼求, 以求能带给你更

多。你赞赏并感谢的任何事物，都将在你生活中增多，你是否曾注意过你多么喜欢与懂得感谢你、欣赏你，并领你情的人在一起？当你提供他们忠告，他们说：「真谢谢你，那对我很有帮助。」当你送给他们什么时，他们会保有并爱惜它。你是否注意过自己还想送更多给他们？

其实在能量的层面上，你与宇宙之间的关系也是如此。任何时候，当你停下生活的脚步，为你所拥有的丰盛，向宇宙表达你心中的感谢之情时，宇宙将会送更多给你。无论何时，当你表达心中的感谢，你就在那一刻，增加你灵光的光芒。

因为感激之情，发自内心，所以你就是藉由你的心，而改变了你的灵光。当你致谢时，你的心门就打开了。心是到通往你灵魂的一扇门户；是形式世界与本质世界两者之间的环结。感恩与致谢直接通到你的心，通到你的本质与你的灵魂之路。藉著表达你心中的感谢之情，你能够净化你的灵光并提升你的振动。在你的身体里，感恩的共鸣是与心轮一起振动而产生的。

感恩让你的心开放，使你接收到更多。感恩使你的心朝著你的意识开放，使你的心散发出爱的光芒，而治愈你物质的身体。它设定一个更高的、更精微的振动，而这样的振动正是能吸引到你想要事物的一种振动频率。当你表达心中的感谢之情，宇宙就会设定一个等同的音调或声音，将更多的相同事物带来给你。表达心中的谢意有各种不同的方式——心想、口说或手写。**最重要的是富有感情的、衷心的感谢。**

无论你以怎样的方式表达，如果你闲散地做，心不在焉，且心中也没有感谢的心情，那所产生的效果当然比较差。如果你能全然的觉察到，而发自内心真诚的感激，那将是很有效率的。当你心里想说句「谢谢你」时，这的确会对你的身体产生影响，但如果你能大声的说出来的话，那将会更有力量。你是否曾有些与常会表达感谢的人相处的经验？我并不是在谈那些习于道谢的人，或是总是流于对人说抱歉或想从你这儿得到好处的那些人。我谈到的是那些当你与他们在一起时，真正从内心感谢并赞赏你的人。

这样的人正在增多他们从别人与这个世界而来的事物。写下概念以及将概念说出来的过程，在将它们放进形式的世界的速度上，是要比你仅仅想到它们还更快的。如果你想要什么，写下来或大声说出来吧，因为说和写的过程比思想的过程，能使你更进一步靠近你拥有它们的真实情况。**双手及喉咙两个部份是彰显的两个中心。**你心中有一些概念，

当这些概念被表达给别人时,就会成为形式世界的一部份,而当它们被写在纸上时,那将更接近于被创造出来的真实情况。在心中表达心中的谢意当然也很好,这样也能使你进化,但如果你能对著宇宙、对著别人,大声地说出你心中的感谢,那将会更有力量!而写的又比说的更充满力量!要创造新的事物,或继续收到更多你已拥有的,拿出纸笔写下一句谢谢你!

寄给宇宙:每天晚上,记得将你这天所收到的每一件事物列出一张清单。也许是你买到的东西;陌生人的微笑;一种愉悦的感受或额外的能量,一辆载你到目的地的车子,或你收到的金钱。你将会对每天送到你这儿的所有礼物,感到非常惊奇。

当你在对你接收到的事物表达感谢之情时,你将会在你与宇宙之间创造出一份联系,而这联系将会让你得到更多。你也许想写信或打电话给一位帮过你的人,藉以表达你心中的谢意。你愈能为你所拥有的事物表达心中的感激和谢意,你将愈能改变你的分子振动,使其能从浓密的能量层,进到更精细的层面。也许你曾注意过高度进化的灵魂和伟大的导师们,都花了很多的时间在欣赏并感激这个宇宙。在他们的冥想中,他们为每一件带给他们的事物,感到一份真诚的谦虚与感恩之情。

感恩在各个身体(身体,情绪体,心智体,欲望体,意志体)上的影响是什么?当你怀著感激之情时,你物质的身体真的就会经历一场改变。例如,当你感谢你所拥有的健康,你对自己的细胞送出一个讯息。细胞会对这个讯息反应,因为在每一个细胞之内,都有整个你的全像。每个细胞都有属于它自己的一种觉知(细胞并非以你们所知的方式在思考)。你是由许多不同的细胞组合而成的,其功能运作在某个觉知的层面上,而这份觉知与你称之为'我'的全体觉知并不相同。它们当然也喜欢被赞赏。

如果你想治愈你身体上的某个问题,别再回忆你不健康的那些时候,或担忧未来的痛苦或问题,现在,就在这一刻,感谢你的身体吧!谢谢你的身体将所有极棒的事,都做得那么好。如果你经常能将感激的讯息送给你的细胞,你将发现它们会为你做更多的事。细胞真的了解什么是感激之情,也将会试著更努力的为你工作。对你身体的移动、行动及带你到各个地方,要心存赞赏。赞赏它如何将你吃下去的食物转换成能量,它对你的服务是多么的周到。反过来说,如果你看著你的身体,然后怪罪它说:「我不喜欢我的大腿、我的胃...等等。」如果你抱怨你的身体,你会发现它反应得没那么好。

设想你的身体包含著亿万个小存有-细胞。当你决定要赞赏它们的那一刻，你身体的振动就即刻改变了。细胞会立刻开始运作，而增加你的能量。当你有个负面、或不知感恩的思想时，你的能量就开始跌落。感恩对情绪是有治愈性的，感恩使你的情绪体与心连结起来，而透过你的心也连上了你的灵魂，**因为灵魂是经由心而触及到的**。情绪体是在你四周，无休无止、恒常不断在振动的能量之流。当你说谢谢，赞赏你的生活，感谢人、事、及更高的力量时，那代表你情绪体的能量模式，就开始将它自己重组成一个更高更精细的振动。在吸引人、事、物这方面，你的情绪是你最具吸引力的部份。

你愈是镇静，愈能不执著，你就愈能很容易的拥有你想要的。你的意志力和意图需要被导向来拥有它。你的心境愈平和、宁静，你愈容易将焦点集中在你的大我之上，你就能拥有更多。当你情感上体验到一种深深的感激之情时，它会让你镇静，而对提升你情绪体的振动也很有效。心是最容易被感激所触及并被影响的。如果你想心的层面上与别人相连，赞赏他们。以心灵感应的方式将你心中对人们的赞赏传送出去，你将能自动停止权力斗争。这个礼拜，当你与朋友见面时，注意并认出他们的一些很好的地方。但那一定要是你发自内心的感受，而不是要你伪装。

如果你能找到一些感激他们做为他们自己的话来对他们说，你就能立即将你们接触的层面，提升到心的这个层面上。表达你心中的感谢和赞赏，开启了许多扇进入宇宙更高层面的门，赞赏是进到心的门户，它打开心门，并让你在生活中体验到更多的爱。下个礼拜，如果你能记得这么做的话，赞赏你遇见的每一个人。也许是你的朋友，你亲爱的人，一个陌生人，或着同事，看看你是否能送出你心中对他们的感谢和感激。真心的赞赏那个人的好处。感激让你从头脑和批判中走出来。很多人都被自己的思想团团围住，当你在对别人表达心中的谢意时，你就能从对、错、好、坏的心理状态中走出来，再回到你心中。当你能离开头脑的层面，即便只是一会儿，宇宙就有可能更直接地与你一同运作。

在心智活动的层面上，流动在你们所有人心中的思想，往往会造成许多的混淆，使你们更难获得到你们想要的一切。当感激在心智体上（永远在思考的那个部份）被感受到时，它很自然的会让一直在担忧的部份，总是在怀疑的那一面变得安静，不再言语。它将你所有的自我集合在一个新的旗帜之下，而同时还能成为一扇进入新能量层面的门户。

无论何时,当你发现自己心情烦乱,在担忧什么,或经验到一些非治愈性的感觉时,停下来,向你拥有的所有美好事物致谢。感激之情能让你进到抽象的心智里,那是连接你的左、右脑,男性、女性面的那个部份。抽象心智不单只与左脑 - 掌握数字,算术和逻辑 - 合作,它也不专只与右脑 - 掌握创造力、直觉和感情 - 合作。它综合了这两个部份。当你能将你的信念架构,以及那些在你一般思考方式之外的实相加以概念化时,你的左右脑就能合而为一。

那感觉就好像一道光透进来,而你得到一个解决旧问题的新方法,或一个灵感,启示的那种感觉。抽象的心智能看见你生命的更大画面,这画面是你不常花时间在上面的。这个抽象的部份有很多新的思考方式;它存在于你生活中的一般架构之上。抽象的心智不会以你习惯的术语来思考。它存在于你们所有人之内,天赋创造力的那个层面,它运用的思想方式,是目前你拥有的最高形式的思想方式,如果你愿意更常来运用你抽象的心智,那将能使你在进化的过程中,得到相当伟大的进展。你能经常选择运用更高的方式来思想。致谢能直接引领你到你的心与你抽象的心智。当你致谢,光就会从你头上的顶轮进来,再经过你的心门。

因为这些增加出来的光,以及一扇崭新的心门开了,许许多多的灵感和礼物都能因此而送来给你。也许在一个礼拜或一个月内你才能收到,才能拆开这些礼物,但你已然创造了一扇让许多美好事物到来的门户。想像这份感激能让你触及到并改变你的振动,让你进到宇宙更高层的智慧中,这些智慧都是你能够获得的。宇宙听到你的呼求;那些感谢的话也确实被听见,被赞赏,而那份能量将会送回来给你。你们全都有欲望,而欲望形成了我称之为“欲望体”的那个部份。每个人都想在生活拥有一些自己想要的事物。

如果我问:你想要什么?目前你想拥有的最重要的是什么,如果你停下来想一想,也许你就能告诉我。当你表达心中的谢意,你会影响到自己的欲望体。欲望体是相当静不下来的,就如同情绪体一样。它总是将焦点集中在它仍未拥有的事物,以及它想创造的事物上;欲望体会带给你新的形式,动机以及创造性的能量,然而,它也会带给你一种能量失去控制的感觉,它其实是有个目的的 - 其目的就是要提醒你,你必须去做,去创造你想要拥有的事物。如果你有太多没被实现的欲望,那这些欲望可能会将你淹没。表达心中的谢意会直接影响到你的欲望,让它们安静下来,并看清自己已经创造出多少的事物。

设想你有一个与你分离的部份,这个部份是由你想要的那些事物所组成。当你表达心中的谢意时,你将会加强这部份的力量。因为这个自我不常将焦点集中在已然发生的事物上,它想告诉你的就是你可以再做些什么,你可以再更努力工作,...等等。它总有一份要你去做什么的清单,而且它还需要你向它保证,跟它说说话,才会安静下来。赞赏自己已经做好那些事,就能使你完成这件事了,而且这么做还能强化你这个部份创造更多的能力。你的另一个身体是意志体。对于意志,每个人都有不同的陈述。有些人称之为“意志力”。

意志是一种能力,它能将你的能量,导引到你要它去的地方,许多人想要提升得更高,想进入更精细,有更多宁静、喜悦、满足与超然的能量层面。意志是经常流经你的能量。它像是一条川流不息的能量之流,一直不断地流经你。当你表达心中感谢时,你就强化了你的意志。这不是你们所说的意志力,而是与你的心连在一起的意志,能使你被导引到做你爱做的事情上的意志。你愈能赞赏自己,感激你生活中的每一件事,你愈能将你的心和你的意志连在一起。这将会让你创造出你的心一直想得到的那些事物。

游戏练习--欣赏、感恩与增多律

1. 现在,你会在生活中赞赏自己拥有什么?
2. 你赞赏什么人?
3. 关于你自己-- 你的身体、心智.....等等 - 你赞赏些什?
4. 点子: 打电话或写封信给某个人,表达你对他的赞赏。

十二、感觉内在的和平



内在的和平是什么？你们在心中全都有一个你们认为的内在和平的画面。你们也有很多达到这个状态的经验，有时只是一会儿，或而有时甚至会持续几个小时，因此你们都明白内在和平是一种什么样的感觉。每个人成长的一部份，就是学习不去依赖事情必须转变成某个特定的方式，或是你需要人们以某种特定的方式来对你回应，你才能创造出那份内在和平的感觉。你所要创造就是让这份感觉成为你存在的一部份，而且有能力给予并与别人分享。你成为一个中心，向外散发出你灵魂的光亮；而不是一个等著反应，等著人们，或某种情境或生活中的事件，以一种能使你拥有和平的方式为你做好安排。

从更高层面创造内在和平，就是学习打开你的心门。这意指对于发生在你周遭的世事，你并没有在情绪的层面上，集中你的焦点或对它们有一些执著。你知道自己是谁，你让所有的事情在你周围流动，让它们不碰触到或影响到你内在和平的感觉。你可以学习从你内在的能量中心，开始来碰触并影响外在世界的能量。那即是和平。打开心门意指：不论别人做了什么，不论你遭遇什么样的事，或你的事业怎么样了，你的心都依然保持开放，而充满了爱。不管你外在的生活怎么样，你都选择要感觉内在的和平。如果你周围的

人们都充满了爱,你当然很容易让自己也充满了爱,并开放自己的心;你的挑战是:当你周围的人们都封闭自己、都在害怕或都很负面时,你心中还能一样的充满爱。

内在和平来自内在非由外来。你所执著的,你必须以特定方式来做任何事,或没有半点弹性的任何信仰或观念,都是能影响你内在和平的一个区域。你的目标就是带著内在和平的感受,影响外在世界的每一件事,以内在和平的能量碰触它们。当然,第一步就是找到那份内在和平的感受。最简单的方法之一,就是透过身体的放松,你可以经由身体的接触及精神的放松两方面来达到。身体是一个能装许多不在和平中的思想的容器,如果你的身体能被带到一个和平与休息的状态,你的心智便能被教以那样的感受,而能学习去创造它。和平当然不只是身体上的一种放松的感觉。它是个非常特殊的无线电波,一种你传送出去影响你外在世界里的每样事物的振动。你可以开始体验各种不同层面的内在和平,一直到其最深的感觉。就从找到一份内在和平的感受开始吧!

下个礼拜,给自己一个机会来感觉内在和平。也许你会想要创造一个绝美的地方,流泻著美妙的音乐,一种超越时间的感受,以使你能真正体验到和平对你的意义。经由那样的空间,那样的了解,你就能开始改变你外在世界里所看到的每一件事。内在和平的价值是什么?诚然,你的情绪体会感到好一点。但那还不仅如此——内在和平是从你的最高层面来影响外在世界的能力,让你能从一个集中目的的所在,与你自己是谁的一种内在感觉,来创造并显现。当你心中很平静,很安详,当你的速度慢了下来而感到放松时,你就能在你更高的层面上创造并思考了。你从这个空间所创造的以及你带到世界上的事物,都是你的更高善。

当你的心情感到紧张,忧虑或恐惧时,你当然也有能力创造,但你创造出来的那些事物,不一定会对你的至善有好处;事实上,它们很有可能不会对你有好处。如果在计划你的生活之前或想一些新概念之前,你能先找到一种内在和平的感受,再从这份感受来开始运作,你将会发现你的计划更能反映出你灵魂的目的,而不只是你个性的欲求。在你说话或做事之前,如果你都能带进这份内在和平的感受,你将会很快的发现你的世界变成一个非常不一样的地方。内在和平是,你与你更深的自己之间的联系,它将协助你释放掉恐惧,恐惧是一份较低的能量,一种光亮较弱的振动,它能被爱改变。

拥有内在和平的目的之一,就是治愈恐惧。那也许是害怕有人会伤害、排斥、抛弃

或离开你的恐惧。可能是你不能在世上实现什么的恐惧,或无法在世上立足,害怕失败的恐惧。内在和平是你与心之间的连系,以及你释放恐惧的意愿。藉著释放掉任何你需要设防的事,还有愿意让自己成为会受到伤害的,你就能够达到内在和平的状态。那不是为别人演一出戏;而是愿意让自己像阳光般的显露出自己是誰,也明白自己是很好的。

拥有内在和平意指:你肯释放掉自我批评和自我怀疑。别人对你说的关于你的每件事,都在反映你内在的一个声音。别人跟你说什么,也反映出他们如何对自己说话。如果你发现人们在批评时,先问问自己:你是不是有一个部份在批评你自己?当你释放掉对自我的批评时,你将比较不会听见别人批评的声音了。也请你记得,别人对你说的什么话,都是他们是谁,以及他们如何看这个世界的一个反映,他们也许会批评你,而原因很可能就是因为他们对自己不满。将他们的行为和所说的话,都当作是他们信念的一个声明,而学会保持镇静并保持在心中。内在和平具有治愈力。

你并不需要将焦点集中在恐惧上,才能释放你的恐惧。你可以先达到内在和平的感受,将生活中的任何情境带领到光亮中,你将会发现你的心,会向来自你灵魂的新概念、解答和答案开放。内在和平是你灵性的自己与你之间的联系。藉著放松身体,抚平你的情绪,以及将心智集中在更高的理想和特质里,你就能够达到内在和平的状态。如果你希望再往上扬升,想经验到并住留在更高层面的能量里,那么内在和平将是一个门户。

一旦你决定要创造内在和平,你会发现许多事的发生,似乎都在向你挑战,挑战你是不是还一样能拥有保持和平的决心。你可能会说「:如果那件事不发生的话,我是能保持和平的。」宇宙会将那些例外的事送给你,为的是要让这些事成为你创造一个新的回应和平的机会,而不是要使你因为它们的发生,而扰乱了自己的心。你要如何显现内在和平,并稳定的保持这份感受?首先你要体认自己拥有内在和平的那些时刻,将你的觉知调到那份的感觉中,并且要有创造内在和平的意志和意图。你可以运用想像力去想像,内在和平会是怎样的一种感觉。你能想像或默想内在和平,因为你思想的所在之处,就是你将开始创造出来的经验。你可以决定不再受外在世界的影响,而开始以你内在的和平影响周遭的世界,不管每天发生什么事,也许一张出乎意料的帐单寄来了,也许某人改变了心意,不论过去有什么事曾破坏了你情绪上的安宁、心境上的和平或身体的健康,就在此刻,决定你要散发出和平、治愈与爱的光芒。环绕在你四周的世界,也只不过是送出去

的能量,所创造出来的一个幻象。任何事都是可能的。你们所见到的限制,比如某部份的你说:「这不可能做到。」那也不过只是一些思想罢了。它们绝对能被改变。站在一个内在和平的位置上,你将能在外在的世界中,创造出你灵魂之光的反映。彰显内在和平意味著付诸行动,而不是等著反应。它是一种立场,一种态度;它是你送出而流向世界的一份能量。彰显内在和平使你能在更高的灵魂层面与宇宙相连。

想像有许多能量之流奔流在你四周,而你可以任选其一,而在其中运作。在这些能量流之中,有一个是‘奋斗’,你需要做一大堆的事才能得到你要的,而另一个叫‘喜悦’。当你感到不安、紧张和忧虑时,你便处在第一种流里。而如果你能找到内在和平,即便只是一会儿,你就自动地加入了第二个、更高的能量之流 - 喜悦。现在很多活著的人,都在创造并经验属于创造力、和平以及光明的能量流。任何时候,只要你达到内在和平的状态,你就能与所有这些活在更高的能量流之中,并且在创造更高能量流的人相连在一起。一些灵感也许就开始进入你心中。而从这个和平的位置,你可以将任何你需要的事物,拉进你的生活中。

要拥有内在和平,你必需要愿意开放自己的心。当一些通常会使你感到需要设防或使你封闭心门的事件发生,或当你通常都会躲开,而选择让自己感到受伤的时刻来到时,你还有另外一个选择。这时候如果你愿意将你的心再多打开一分,再多体验一些对别人的慈悲和了解,你将会发现自己还能送出心中的爱给他们,并为你自己创造一份和平的感受。你可以选择,以你想要的任何方式,来看这个世界。你也许会说:「不错,但这就是我生活的实际状况。如果目前的这个情况被改变,或我拥有更多金钱,或那个人不再惹我生气,我才能发现内在和平。」你体验到的真实情况,仅只是你的信念系统,以及你心智的一个反映。

不管怎样,如果你选择体验内在和平,你将能改变你现在体验为真实的所有事 - 你将带进新观念,以及也许能以更高,更好的方式运作的新的信念。宽恕对内在和平而言,是很必要的。过去如果你有一些你对他怀有恨意或感到负面的人,你都能在几分钟之内宽恕他们而释放掉那份感觉。如果某人没回电或回你的信,欠了你什么,或严重的伤了你的心,如果你能宽恕、释放、不执著,你就能净化自己的能量。内在和平意指释放掉你对任何事的执著 - 要某人照你的想法做事,或要这个世界依你的期望来运行。当你释放掉那

些执著,你将发现你的生活运转得比你期望或计划中的还要好。这并不是说你要放弃掉对生活的掌控;它意指任何时刻,做任何事,都是来自于你自己内在和平的中心。

现在,下定决心告诉自己:你能将内在和平带进你的生活里。下定决心说你将会更开放你的心,对你认识每个人,你都能更慈悲,更体谅人,更充满爱,也更能宽恕他们。在你心中画出自己如何渡过下个礼拜的画面,看到自己从一个和平的全新层面走来。看见你脸上的笑容,还有心中的那份喜悦。找一件你想在生活中对它感到和平的事,一件你可能一直在对它反应的事,运用一个释放它们的心象、宽恕,释放它们,并从中找到内在和平。只有你能创造内在的和平。从那个空间,你看见你经验到的世界,反映出那份内在和平。其他的人、事、或情境并不需要触发你心中的一个反应。也就是说,如果你能够维持在和平的中心,你将会改变那些总是会打扰和触怒你的事件。如果它们不改变,它们也不会再侵犯你安宁的感受。你会找到自己的中心,而你灵魂的光亮,以及你内在的存有正反映在你所经验的世界里,并且也在你经验到的世界中实现。

游戏练习--感觉内在的和平放松身体,做三次深呼吸,让所有的紧张感都消失。

1. 忆起三次你感到内在和平的时刻。真实地体验那份和平的感受。将感受写下来。

2. 什么事让你失去和平的感觉?完成这句话,我能感到和平,除非.....(例如:「除非老板心情不好。」)

3. 对自己说「:我的那个没感受到和平的部份,只是一个小的部份,现在我能认出并与我内在坚强的自己相连。这坚强的一面,将更多的光亮带给那个在害怕的小部份。」

4. 现在将以上的每个声明都转换成正面的肯定句--「即使当我的老板心情不好时,我内在坚强的自己都能感受到和平。」在你这么做时,让自己去感受你充满智慧,充满信心的自己的力量,然后释放、宽恕并放掉干扰你内在和平的每一个情境。

十三、获得平衡、稳定和安全感



要想创造稳定的心情，你可以先镇静下来，并在采取行动之前，花点时间思考一下。持续而没有中断的行动，对某些你必须完成的任务是很合适的，但如果任何时候，你都这样在做，那将是不太合适的。一天过后，很多人整天都被持续不断的行动给占满了，当一件一件的事情闪过或抓住你的目光时，你就马不停蹄地这么一件一件的忙下来。如果你想要感到稳定与平衡，常常在这一天当中让自己‘停下来’，然后，将焦点集中在自己此刻在做什么。

改变你的观点。静静的坐著，从一个更加静定的觉知层面，来体验自己以及自己的思想。这个过程也涉及到将你的情绪带入一个和平静默的状态。当你改变姿势，坐下来，将双手放在两侧，你就改变了你的呼吸。当你的身体，除了你的思想之外，再没有其他动作时，你就能以一种不同的方式来思想。你可能会在这个时候，开始体验你与你的大我之间，更伟大的一份联系。当你在每天的活动中暂停片刻，让身体休息，让心灵静默，让情绪

安定,在你看生活中发生的那些事里,你将会找到很多不同的新方式。

当你在行动中不停流转,及当你坐下来,让心静默时,你的思想方式是不一样的。让你的身体静下来,特别是当你能变得和平而宁静时,你将能使你的灵性 (spirit) 进到你的思想里。在你采取行动之前,特别是一些重要的决策,先与你的大我查核一下,你可以获得平衡与稳定。那也就是说,在你采取行动之前,给自己一个机会,从许多不同的角度来看事情。它意指允许自己有充分的时间来做好一件工作。只要你在采取行动之前,你都能给自己足够的时间来思考,其实许多会让你失去平衡的事情,都是可以避免掉的。有句谚语说:「在你跳之前,先看一看。」你无需在采取每个行动之前,都停下来想,但是如果你在做一件重要的事之前,能先停下来想一想,那将会使你的生活更加容易,并让你拥有更多的喜悦。也许这件重要的事是买一辆新车,或签一份合同。

当你能以谨慎思考来观察它们时,所有的改变都将带给你平衡与和平。如果你处在不停流转的行动中,可能你的决定以及你所采取的行动,都将导致危机和问题的发生。如果你有某件你认为很重要的事,需要你来做决定时,切勿操之过急。当你给自己时间来想这件事,你会在脑海中,找到许多可能的未来,而你也会开始看见某个行动将会造成的结果。你们这个世界送给你们的一份礼物就是:这地方是一个行动与反应的所在。

任何时候,只要你采取一个行动,你都会将涟漪投进行动之中,就好像你将一颗石头丢进池塘里一样。每一个行动都将影响所有你可能的未来,并且会在你的人生道路上,产生一些改变。

若你愈能预料到你所采取的行动,将会在未来影响那些事,进而能从更伟大的智慧的观点来采取行动,你将愈能在你的未来中,设立喜悦与平衡。你的态度决定你如何经验这个世界,态度就是你对某些事反应的方式。一个能创造喜悦的态度,就是对于发生在你身上的事,你都能透过喜悦的过滤,再加以诠释的态度。你的态度和展望就好像是一个过滤器。当你有正面、乐观的展望,那自然就会过滤掉那些负面、较浓密的经验。你的态度就是你对自己说话时,所运用的文字。最近你也许刚刚成功实现了你一直想达成的目标。

喜悦的态度说:「恭喜你圆满达成!」如果你“喜悦的自己”对你说一些赞美的话,那将会帮你带来更多相同的事件。态度是很具吸引力的,你花在喜悦中的每一刻,都将吸

引来另一刻的喜悦。喜悦,轻快的情绪所拥有的创造力,永远比负面的情绪,还充满更大的力量!稳定来自平衡的态度。当事情发生在你身上时,你对它们的回应,将会创造你内在的平衡。若你的朋友有难,而你以感到愤怒或伤心的方式来回应,那你就远离了自己的中心,而让你朋友的能量影响你。当你开始在生活中创造出更多的平衡和稳定时,你将能观察到自己什么时候是受了别人的问题所影响。

最明显的就是当那些问题对你的生活并无冲击力,且不会直接对你造成影响,但是你却仍感到沮丧或烦恼。当心中的平衡状态,被别人的缺乏平衡而干扰时,好好的来观察这样的情况。下一步就是告诉自己:你能保持自己的平衡,你并不需要别人在平衡的状态下对你回应,才能维持在自己的中心与平衡的状态。在周围的人以不稳定或没有安全感的方式对待自己时,很多人都曾以相同的方式对他们回应。当某人说你做错了什么,或控诉你什么时,除了感到愤怒之外,你还有另一个选择,那就是即使别人无法保持平衡时,你仍然能保持心中平衡的感受。当他的能量进到你的范围里时,你开始感觉它会令你感到不平衡,这时候你要看出自己正在与他不平衡的部份产生共鸣。当你想停止这样的回应方式时,将爱送给他。

当你如此做时,你重新确定了你自己的共鸣,送给他爱。当你能这么做之后,你将能重新确定自己的平衡,并进而与你的大我连结在一起。平衡就是找到相反两点之间的中点。每一刻你都会涉及到平衡的维持,不论是实际以内耳的机能来维持平衡,或象徵性地透过生活中所有事件的巧妙安排。你认为平衡状态是怎么样,它就会是那样。将平衡视觉化,并很清楚的知道那些平衡的画面,正是你想要的。你将能够创造平衡,有些人将平衡定义为一种了无生趣的感觉,那是因为你们觉得事情最好能失去一些平衡,能制造戏剧效果与强烈的情绪,才能活得很起劲。你们都见过那些长期处在不安之中的人,他们的生活就是从一个危机,再过渡到另一个危机。他们认为平衡就是在两极端之间,来来去去。有些人认为平衡与稳定就是没有半点情绪,这听来似乎挺吓人的。

事实上,当你达到更高的实相层面,你的情绪将会变得非常的平静,就好像幽静的湖水,如镜般的反映出湖面上的云和树。然而,许多人会害怕自己没有感觉,所以他们宁愿制造一些事物来引起自己的注意,也不愿生活中完全没有任何事能引起自己的兴趣。人们常会在生活中制造沮丧和问题,因为他们认为如果生活中的每一件事都是平静的,那么

就不会有人注意这些事了,而这样的感觉会令他们感到害怕。他们宁可让自己对一些事物有负面的关注,也不愿意生活中完全没有任何事情能引起自己的注意。有些人需要靠著强烈的表达自己的情绪,才能感觉到自己活著。然而强烈、戏剧性的情绪总会使你远离自己的中心。你们有些人认为当自己内心感到非常的和平,而没什么情绪时,就是自己感到伤心或沮丧的时刻。每当你的内在静默时,你是不是就开始以为一定有什么事不对劲了?你是否耽溺于表达强烈的情绪?当事情平静顺畅的进行时,你是感到愉快呢,还是开始担心下一次不知道会出什么差错?习于平静是需要耐心的。虽然你也许会以为那很容易,但对大多数的人来说,一个充满了和平的环境,是要比会造成分裂的环境还更难令人适应。如果环境太过平静,许多人将会开始制造骚乱,因为那是他们习以为常的。人们需要不同的东西来维持其平衡。有人需要安定的工作,有人则需要很多的休闲时间,而另一些人需要很多活动以及经常的变化。进入你内在一会儿,在心中描绘出你这一生中感觉到稳定与平衡的那个时刻。

如果你无法在过去找到这样的一个时刻,你不妨找一个象徵来代表你想要在生活中得到的平衡状态。描绘出自己在未来感觉到平衡的画面。运用象徵来代表某事,是将某事带给你的一个非常有力的方法。象徵运作的意识层面,是比语言文字还深的意识层面,它跳过了信念系统。平衡所谈到的是适度而非极端。在生活中维持平衡指的是每件事都做得恰如其分。你们有些人认为,如果有更多的假日,生活会好得多。然而,当人们退休后,他们却发现空闲过多的问题。在工作和游戏,睡眠和清醒,相聚和分离之间,存在著一个平衡,而这份平衡将能为你创造最多的和平与喜悦。消灭掉所有的对立,并不会带来平衡状态。做事能适度,累了就停下来休息,而当能量的浪潮进来时,便乘浪而行;它指的是以稳定、均衡的方式来调整自己的生活步调。有些人在做某件事的能量已然离去之后,还长时间持续在做那件事。做那些会带给你活力的事。在集中精神与作白日梦,理性与直觉、坐著与移动之间,存在著一个能带来喜悦的适当的混合。

大多数的人需要变化,而所有的人都需要不断的成长。平衡就是在各种活动中,找到一份能支持你的活力,并能以最喜悦的方式实现你人生目的的适当混合。当心中感到和平时,有些人会觉得平衡。而有些在他们创造出兴奋,及当他们生活的步调很快而忙于玩弄许多事时,才会觉得平衡。有些人认为平衡就是事情进行得很顺利,而且都在自己的

掌握之中。你们经常藉由对未来的自己将拥有平衡的画面,不断的在某种程度上,创造出你在未来将拥有的平衡。当你所有的需要,都能靠自己的力量达成时,你将会得到真正的安全感。大多数的人都认为要拥有安全感,你一定要从外在世界中找到某件事,或找到能带给你什么而使你感到安全的某个人。

事实上,除非你能先给自己,否则是没有任何人能给你什么的。如果你不能够给你自己,那么也不会有任何人能给你。这也就是说,目前你正在寻找的,使你得到安全感的任何事物—比方说金钱,男朋友或女朋友,婚姻,家庭—都不能满足那份需要,除非你能先给自己内在的安全感。人们以为要感受到安全感,他们所需要的事物是赏识、认可、赞美、爱、名誉与财富。人们经常会以非常特定的方式来要求别人的爱——一个礼拜要打几次电话,要拥抱几次,要别人说几次「我爱你。」对安全感的需要也包括:感觉世界是安全的,感觉你是特别的,感觉你是什么的一份子。很多人都仰仗别人送给你这些,而到头来也经常的感到失望。你自己就能满足自己对安全感的需要——你能爱自己,赏识并认可自己的成就。最终,只有你自己能够满足这些需要。

很多人在对更高目的的追寻中,选择别人以及他们的生涯作为自己的人生目的。你对他们的生活有极大的兴趣,想将他们拉近,要他们聆听你的每一个字每一句话,迎合你最微渺的奇想,还有就像他们说的,要令他们对你神魂颠倒。你那想缠入别人的生活,想更加涉入别人的(却非自己的)未来的欲望,将会掩盖掉你实现自己更高目的的需要。在你将自己的成长当作是首要之务之前,若你将别人放进自己的计划中,而想藉以寻得安全感,到头来你将经常的感到失望。最少你都会发现,当你将别人的成长当作是自己的生命工作时,你自我成长的需要是无法被满足的。安全感来自于在生活中拥有一些比你自己更大的,一些你在追求的,以及那些在吸引你,拉你,召唤你的东西。

它使生活中的那些小伤害与不重要的事件在相形之下,全都变得更加渺小。然而,许多人不在自己的成长中找寻那更大的东西,却反而在别人的身上寻找。要感受到安全感,你需要感觉自己正在成长正在扩展,而且正在扩大你世界的范围。可能你会以为让事情保持不变,维持社会现状,会使你更有安全感。然而,安全感只来自于冒险、开放、而对自己是谁发现更多。有些人发现,当他们藉著不去冒险来维持他们世界里的安全时,结果他们却感到更加的害怕与不安全。当你面对恐惧时,内心的恐惧感总是会减低的。

你可能曾注意过,当自己尝试做一些新的事情后,你会觉得自己变得更勇敢、也更坚强了,而这在其他的领域里也是一样。平衡就是以一种能让自己感到和平、健康的方式,以及一种对你的成长与更高善有益的方式,来处理每天你必需处理的所有事。平衡会让你所做的事具有鼓舞作用,并能帮助你在清晨醒来后,觉得生活是很值得的。为了你周遭的人,就在此刻决定自己将要成为散发稳定与平衡之光的源头。而为了喜悦,将你需要的事物送给自己,而当一个和平的宇宙到来时,要愿意开放你的心来接受。

游戏练习——获得平衡、稳定和安全感

1. 想出你目前生活中的一个重要课题。也许是买一件大东西,换工作,结束与某人的关系。写在这儿。

2. 安静地坐著,让身体放松。让内在深处的感觉浮至表面。至少花五分钟来想这个问题。向你的大我和宇宙的更高力量要求指引。将任何的新思想记录下来。

3. 留驻在这安静、放松的状态下。若要将更多的平衡和稳定带进你的生活中,想想现在你能做什么。将你的想法写在这儿。

4. 在心里创造一个代表平衡和稳定的象徵,或者你可以将这个象徵画出来。想像它正在成长,正在扩展而变得更有力量。

十四、明晰 - 活在更多的光亮里



达到明晰的状态牵涉到能看见更大的画面, 更长的时间架构与更大的观点。你的视野愈宽广, 你就能看得更加清楚。

一位伟大的大师有能力了解一个灵魂此生的目的, 而这份能力将能带来一些忠告以及对远景的明晰。要怎么做你才能在自己的生活中发展出这样的明晰呢?

你们许多人都生活在一种以几星期、几天来想的时间架构里, 而不是以几年, 不是从你整个生命长度的观点, 或由你在地球上的所有时间来展望。如果你愿意以一个整体的观点来看自己, 你便能开始发现环绕著在这一刻的四周围, 不同层次的明晰状态。这并不

是说你必须要了解到那形式,或你将要走到何处。它意指你愈能扩大你对自己是谁所抱持的看法,你就能对自己更加的清楚。

如果你进到未来,然后向回看看你的今天,你将会获得对你是谁的全新角度,因为明晰是经由变换观点而得来的。许多人都有特定的思考方式、习惯和模式。每次当你挣脱开其中的一个,而找到另一个新的思考方式时,你就能增加明晰。明晰并不是你伸手去够,便能就此得到的。它是对你的画面,持续不断的精炼。想像一艘船想靠近岸边找地方靠岸;四周密布著浓雾,船上的人什么也看不见,故而他们既不离船,也不采取任何行动。

当雾渐散,他们继续找,于是开始看见地平线以及岸边的模糊外形。但是他们仍然不知那儿有什么,当然他们也不采取任何行动。很快的,当雾开始蒸融,画面变得清楚之后,他们知道前方的情形,于是就开始准备行动。明晰,也是相同的过程。一开始,概念仿佛是很模糊,迷漫著浓雾,因为这就是本质转变为形式的方式。当知觉的过程开始时,一个看事情的新概念或新方法浮现,而形式仍然是模糊的。常常它只是一个感觉,感觉到现在你拥有的某件事物不太对劲。它可能会以一个令你感到不舒服的感觉开始,因为获致明晰的过程其实也是一个释放掉困惑的过程。也许是一份渴求,一个欲望,一份你想要或你需要的。

在经过你的领悟之后,它将渐渐成为你在情绪上觉知的一部份。事情通常不是突然就会变清楚的,因为达到明晰的状态,有一个持续进行的过程。一开始当你感觉到有某种模糊的不满,觉得有些事情需要改变的感觉时,自问:「我如何能将这画面微调得更精细,更清楚?」对你自己的经验愈精确,你愈能更快的获致明晰的状态。将你感觉到模糊、不舒畅、布满浓雾的区域拿到桌面上来,排除所有其他的思想,将全副精神都贯注其上。

精确的找出令你感到不舒服的感觉是什么。若你想将焦点集中在那份模糊上面,想描写它,且尝试著想找到对于它的不同思想,最终你都会找到最适切的观点。而一旦你找到那个观点,你就能拥有明晰。明晰来自寻找而找到你需要的资料,来自有耐心的找出将能帮助你作更高选择的智慧之光。明晰常涉及一种看事情的方式,将这些事情放入一个可用的格式,而这格式是能使这些事情合适于并能调整到适合于你之为谁的格式,所以你可以继续采取行动。

在行动之前必先有决定,如果你是由你最高的层面来运作的话,决定是经由明晰而达

到的。明晰的价值是什么?让事情清楚又将能为你做什么?它能为你省下很多的时间;事实上,在一条进化比较慢的道路上,它可以为你省下好几年的时间。而让事情清楚意指好好地思考你生活中的问题。将它们想清楚,是要比你行动实现它们还重要的。很多人想要采取行动,想要见到成果。如果你愿意运用时间来思考,将你更高更好的自己拉进来,集中精神,并创造一个做这件事的空间,找到正确的行动将是十分容易的。

明晰来自心神的集中,思想的集中以及专注的状态:明晰的获致,是透过心智的训练,使其能对经验的定义更加的精细而确实。**明晰是指你专注并活在一个别人无法干扰的能量层面上。**你的能量愈清晰,你就愈不会受到别人的影响,愈不会被别人的期望或欲望碰触到,而你生命中的道路也会更加清楚。你不仅仅在实现此生的目的上需要明晰,在你生活中每个领域里,你也一样需要明晰。对你的意图清楚。这一生,你想做什么?成长?快乐?喜悦?服务或治疗?从愈高的明晰层面开始,就会有愈多的能量涌入你生命中的每个领域。你能弄清楚的最重要的事就是你的生命目的。目的的明晰会将清晰的能量导引至你生活中每个其他的区域。

你或许会说:「从本质上来说,生命的目的是什么?」它是你内在最深的愿望,能带给你最多喜悦的,而无时无刻你总是会想到,总是在想像、在幻想的。它就是灵魂深层层面的强烈欲望,是一份动机;是你内心所抱持的梦想。在人生目的层面之后的下一层面的明晰,是意图的明晰。你意图如何实现你的生命目的?甚至更重要地,你是否想要去实现?意图的明晰即是一个画面,一个你正在创造的远景。当你有意图做某件事,对于其最终产品或目标,你也许有,或也许没有一个清楚的画面。意图的明晰在某方面来说可说是你要走向何处的一个画面,或你想要体验走到那儿的过程。

也许你只是想创造一个快乐的人生,或想弄清楚你做好某件事的意图。在意图的明晰之后则是动机的明晰。你做某件事的动机何在?不论你采取什么样的行动,你都需要对你为什么做这件事的动机很清楚。你看到的利益是什么?你想从中得到什么?**缺乏明晰常在你采取某个行动之后才会看出来,而你获得的并不是你原先预期的。**

在你的生活中,也许你已然创造出你认为你想要的事物,但是后来却发现它们并非你想要的。如果你对自己要什么,你预期会获得什么一直都很清楚的话,那么对宇宙来说,以许多不同的形式带来你想要的事物,就更加容易了。还有协议的明晰。在每个个人与

人际关系的层面,每个商业关系,商业投资冒险和群体里,都有未言明的协议。那些未言明的协议愈能被说出来,你就会更加的清楚。很多的失望和问题的发生,都是由于协议不清楚所导致的,某人遵循一套协议,而另一个人遵循另一套。事实上两人都能够从明晰来运作,但如果他们双方面不沟通的话,就会产生混淆不清的状况。审慎的沟通带来明晰,沟通的明晰意指说话精准而确实。不夸张你的经验,将不好的事说得更糟,或将好事说得很迷人。

可能你会有夸大自己倒霉时期的倾向,而这将会造成对自己以及对别人的一个不精准的沟通。它创造出一个没对准焦点的、甚至负面的经验。对人说话时,留心你所运用的字眼。你是在准确地反映你的经验呢?还是想在沟通时加深人们的印象,眩感人们,或藉以博取别人的同情和了解?当你跟人说话时,要清楚你想得到什么。你希望别人给你某些东西吗?你是从许多未言明的协议上运作的吗?如果你不想感到失望,清楚地沟通你期望什么是很重要的。沟通是控制你过的生活以及你吸引形式的一个区域。当你精确而清楚地说话,当你知道你沟通的意图,你将会发现你对别人以及你对世界的经验正在改变。

使你的目的意图与动机,清楚而明晰:当你对你的目的、你的意图、你的动机、及你的协议很清楚,而你的沟通也很清楚时,行动就会很流畅。你们许多人想从行动的明晰开始,然而目的的明晰才是一个开始的起点。感知的明晰能让你创造出符合你动机,内我与核心存有的远景。从灵性的方面来说,明晰是使身体、精神体和情绪体与灵性的自我之间能密切合作。这能经由各种的技巧而达成。能量平衡的技巧能使灵光清净明晰,故而你能运用你的心智而致力于明晰。心智是你最具力量的工具之一。你能藉由视觉化以及在你的灵光多下点功夫,而创造出明晰。使你的灵性和心智连接起来,将能为你带来更多的明晰,而这是任何其他的步骤,所及不上的。如果你想得到明晰,就请你的灵魂带来给你吧!你的灵性拥有许多的答案,它还有与地球层面上能量之流的联系,这份联系将能带给你丰盛、爱与和平,以及你要求的任何事物。

现在,想一件你想得到明晰的事物。想像你向上进入你的灵性之中。把它想作是一个精细而轻亮的能量。看著它流经你的心,逐一的在清扫,将你的思想重新排成另一个模式,让你变成一个你可能未来的一部份,充满了更多的光亮和喜悦。感觉那份能量贯入你的身体,直到你所有的身体-心智的、情绪的和身体的-都协合一致为止。如果你想对

你的生命目的或任何的个人处境知道更多的话,就提出你的问题吧!你须要创造出一份意图,以及一段聆听的时间。运用时间安静地坐著。第一次尝试,也许并不会发生。但如果你能继续不断地创造那些概念可以进入的空间,那这就是你需要具备的所有条件。

任何时候当你创造出一个清楚、放松的空间,镇静你的心智,再进而要求讯息的到来,你将会得到。就像一个电台接收站,你创造的接收空间愈大,你收到的就会愈多。你花愈多的时间弄清楚 - 安静思考的时间,与你内在更高的能量连接起来 - 你愈会发现自己采取一些完全不同于你过去所做的行动。可能你会削减掉百分之八或甚至更多你会采取的行动。运用半小时的时间来思考并弄清一切,你就不会浪费掉几年的时间在较缓慢的道路上。你能在灵性的层面上更快速的进化,只要你能花时间弄清一切,要求你想要的事物,并开放你的心来接受。

游戏练习--明晰 - 活在更多光明中

1. 写下你感到模棱两可或感到困惑,而想对它有新的了解和明晰的事。我此生的目的到底是什么?我能成为指引别人的大师吗?
2. 闭上双眼,让一个代表这问题最高解答的象徵出现。将这个象徵画下来或描写出来。
3. 想像你把这象徵放在你的心上;要求明晰和了解。
 - a. 关于如何行动或思考,你接收到什么洞见?
 - b. 对这样的结果,你有什么样的信念?这些信念需要被改变成一个更高的观点吗?
 - c. 你有何选择?至少想出三个。
 - d. 现在你意图怎么做?

十五、自由是你与生俱来的权利



自由是一份内在的感觉。它是选择你要什么的能力。是知道你是这艘船的船长。自由就是了解到你拥有你自己的人生,你是负责人。自由是喜悦里最重要的成份,因为在任何地方只要你感到自己落入陷阱或自己的权利被剥夺时,你将无法体验到喜悦。如果你想将灵魂的光带入意识中,自由是很重要的。你活在一个自由意志的星球上,那是你学习作用与反作用,因与果的地方。地球实相是建立在选择之上的。

无论你在生活中经验到怎样的情况,不管你是不是认为自己拥有自由,你其实早已选择要处于那样的情境里。你藉由尝试与错误来学习。不要说自己做错了或别人为他们自

己所作的选择是错的,因为你总是藉由你行动的反作用以及效应在不断的成长。在这个自由意志的地球学校,你称之为人生的地方,有许多关于自由的课程与挑战。对于自由的唯一限制,全都只是那些你放在自己身上的。你是如何失去喜悦的自由感,你与生俱来的选择权的呢?当是一个小孩子的时候,人们会对你有许多的要求和期望,然而小孩是拥有比表面看来还多的自由。一个小孩能很自由的以新的方式回应,没有成见的学习与成长。

小孩子能自由地重新检视事情,以其原来面貌来感受每一个经验,而不会将它们分门别类或以过去的经验来分析它们。一个小孩子,特别是在他们早年的那些时光,能够自由地靠著自己的自然反应来形成自己的意见,而不是一些过去的概念。在成长过程中的小孩子,会有一些自由的感觉在心智发展的过程中失落。于是心智开始寻找模式;开始看见事情的关联性, 并也开始将一些事情连接起来以便于让自己更容易了解,而不是将每件事都当做独立的事件。当一件事情发生,心智开始去看以往其他所有本质相类似的事件,而在比较了过去记忆中的情况之后,常常会夸张这事件负面的部份。当你是小孩时,你能坚决的做决定。一个常会害怕站在自己创造性作品旁边的人,发现自己小的时候,曾有人讥笑她画好的画。于是乎后来她变得害怕在众人面前展示她的创作。她开始想将她的画作全都藏起来,终至对自己每一份创造性的努力都感到很糟。她变得害怕肯定自己的力量。她将一些新的经验向旧的经验认同,而这样一来,使得所有新的但情况相似的可以获得的选择程度冻结了起来。于是导致她丧失自由 - 对于自己的力量与创造力,她不再能自由地选择对它们的回应。

儿童对实相的本质能作出持续而不断在进行的决定。另一个人发觉到要说出自己真正相信的事情,是非常困难的。她发现当她是小女孩,跟著姑妈一起做蛋糕时,因为说了一句不经意的评论,曾被严厉的斥责了一顿。于是那时候,她做了一个决定 - 为了让自己可爱,她必须要隐瞒自己的意见。在后来的情形里,她就在这样前提下运作。她对事情自发性回应的自由,以及将每个情况都看作是新的经验的自由,都被剥夺了。她变得害怕表达自己的意见,而当自己面临到说出一个可能会遭受到挑战的意见时,她发现自己受到某种威胁。

自由是你与生俱来的权利。它属于每个人。也许你现在会说,我在生活中的这个或

那个领域里是没有自由的。我没有自由辞去工作、环游世界、或做我爱做的事。你是自由的 - 你相信自己自由的程度到那里,你就拥有那样多的自由!要想在你的生活中创造更多自由,不要看那些你并无拥有自由的区域,反之去看你已然创造出自由的领域。也许你拥有自由在你想迟归时晚点回家,或你有自由在杂货店买你想要的任何食物。为了要拥有更多的自由,看看你已然声明为是你的权利的那些自由。为了自己的缺乏自由而感觉抱憾,是在将自己丢进一个受害者的角色里面。

每当你在那样的角色里体验自己,你就不会有力量。反之,去看那些你选择不作为另一个人或另一个环境的受害者的领域。你们全都在自己生活中的许多区域创造了自由。你可以去看你已经给自己的许多自由,这些自由是你非常珍视的,而且是不允许任何人拿走的。关于你生活中,那些人们对你要求的比你想付出的还多的区域,你又该怎么办?他们可能需要你付出更多的时间、能量、爱或更多的关注。他们也许是以一种让你感觉到自己失去自由的方式在对你要求。如果你生活中真的发生了这样的状况,试著问自己,是不是你的一部份在向你的另一部份要求比你愿意付出的还多的时间和关注。

当你感觉到另一个人想从你这儿拿走的任何东西,都是一个象徵,它象徵你想从自己这儿拿走的东西。如果你觉得人们想得到比你所能付出还要多的注意力,或对你提出一些你不能达到,也选择不去达成的要求时,自问「:那是不是我的一部份在对我的另一部份,提出无法达成的要求?」别人就像是一面镜子,将你对自己做的一些事情向你显示。在这例子里你可以问:「我是不是以某种方式从自己这儿拿走什么,而且对我自己的需要并没有付出足够的关注?」你能藉以看清你的那些需要是什么开始,然后决定你将会对它们付出你的关注。

有对情侣,男的得觉他的女友在时间和空间两方面都对他要求太多。他很喜欢一个人独自工作很长的时间,而她对在一起的需要远比他还多。当他开始检视她想得到更多注意力的需求时,他领悟到在他工作的那段长时间里,他并没有对自己以对自己更大的需要有所注意,他发现自己并没有对需要睡眠、需要休息及更多注意的大我付出他的关注。总是让自己的工作时长而紧凑,忽略了身体的需要,以及自己其他部份的需要。

这个觉得并没有从男友那儿得到关注及她要的时间的女人,开始将这样的情况看作是一个内在讯息。她觉得他们在一起享受的时间品质并不佳。在更深的内省后,领悟到

她没有给自己高品质的时间,她整天总是马不停蹄的,对著别人的需要反应,同时也不容许自己去游戏、娱乐自己。每一件她责怪她的男友不肯给她的东西,也就是她没有给自己的。

自由是你为自己创造的。它不是别人给你的,也不能被别人拿走的。你可以选择牺牲掉你的自由,你也能选择不承认自己拥有自由,但是别人是无法拿走它的。只有你能够牺牲掉自己的自由。在你的人生中有许多自由的区域,你知道没人能从你那儿拿走。也许你有一个最喜欢去用餐的地方,你觉得自己可以在想去的时候,很自由地去用餐。你内心深处知道,没人能够阻止你。也许你有自由观赏电视上的一个你偏爱的节目,而你也知道没人会阻止你。你也许会注意到在这样的情况中,的确没有人会尝试想阻止你。当你对宇宙发出一个确切而清楚的讯息时,你很少需要为你想要的事物奋斗。

你曾不曾事先演练过某件事,而对你想要什么非常非常的清楚时,之后发现你根本就不须要要求?为了得到你想要的事物而奋力挣扎的情况,最常在你不确定自己是否值得拥有它的时候发生。许多在做事的人觉得自己不自由,在九点到五点之间,你们多少放弃了你们的自由。自由是一种心态。如果你想在这种情形中体验自由,可能你必须去看更大的画面。你为什么做这份工作?如果是为了钱,记住你是自由地选择这份工作来赚钱,而且任何时候你都可以自由地找到别的方式赚钱。藉著领悟到你可以自由地以任何你选择的方式反应、行动和感觉,每一刻你都能创造一份自由感。在你的工作架构之内,你可以自由地说话并行动。在你所做的每一件事里,永远都有一个自由的层面。去看你拥有自由的那些地方。将焦点集中在那些自由上面,你将在生活中增加你的自由。

对自由的最大障碍,在于你看世界的方式。如果你欠缺自由,那并非由于别人之故,却是由于你自己思想的过程所致。许多人由于不允许自己对他们遭遇到的情况反应有所选择,而因此拿走自己的自由。举例来说,好比你的朋友总是批评你,而你总是以受伤的姿态或以怒气来对他们回应。藉著找到新的回应方式,你能获得自由。也许你可以说:

「嗯,我这个朋友 是不知道有更好的作法罢了。」或「我的这个朋友也许对自己非常苛责,他之所以责备我,也是因为这是他对自己一贯的说话方式。」你能够选择以慈悲处之,而不将它当作是针对你个人的。你能选择保持在自己的中心并保持平衡,即便是当你周围的人并非如此的时候。这就是终极的自由,就是你选择要如何对人回应与做人做事

的自由,就是你以提升自己能量的方式来采取行动的自由。

大多数的人都宁可以习惯的方式来回应,也不愿审视自己的回应。你要领悟到你能够选择如何对这宇宙里的每件事反应与回应的方式。有些人在面对最后期限时,就会开始感到慌张,使得他们生活中的每件事,也都匆匆忙忙的在进行。有些的人则以拖延的方式与在最后一刻完成来回应。另有些人则以沮丧来回应,感到这项任务如大浪般的向自己涌来,他们内心的声音告诉他们,他们绝对不可能完成这件事。你有自由选择——你是想以一种让你感到不快乐或使你觉得自己很糟的方式反应,还是以一种将会增进你的自尊、自重的方式来反应呢?别人对你的回应的方式,是由他们的程式与信念所决定的任何方式。

力量来自于你知道自己可以选择。你不需要改变别人;你能改变你对他们的反应。当你选择对自己感觉很好时,你就不需靠别人以某种让你感到愉快的方式行动。在你能够吸引来那些支持你、赞赏你并赏识你的人之前,你必须选择开始以这样的方式对待你自己。你支持自己与赏识自己的程度,也将是你受人支持的程度。每次当你选择对自己感觉很好时,那即便是某人在批评、贬低你,或以某种你习惯以痛苦回应的方式做出某种行为,你就是在选择喜悦。每次当你选择对自己感觉很好时,你就是在生活中创造自由。不论别人是否为了你的快乐,而以特定的方式行事,你是自由的。不论你对自己的期望如何,你是自由的!

常常痛苦的感觉来自于被细节绊住,而导致自己看不到更大的画面。比方说,一个女人当其男友没送花给她时,感到非常的失望。她心里有个成见,认为送花是她被爱的表示。每回她想到他没送花,她心里就觉得难过。因为她自己内在的成见,而使得她没有选择喜悦的自由。当她开始看清事实以及更大的画面后,她才领悟到她的男友深深的爱著她,对她非常忠诚,而只是没将送花当作是一个爱的声明。当她再看清存在于他们之间所有美好的事情之后,她方才领悟到她是被自己的期望所陷;出于习惯地选择了痛苦。

想拥有自由,要愿意予人自由。你不能将别人据为己有,而当你拿走了另一个人的自由时,你也不可能拥有彼此平等的关系。所有人都有权利去做令他们得到活泼、生气与能导向成长的事。许多人必须离开一个关系的原因,都是因为在那个关系中,他们并没有被赋予其成长所需的自由。有些人被他们伙伴或配偶对自由的需要所威胁。他们将

自由的要求诠释为将他们推开,而不认为那是对方寻找他们自己的大我的一个尝试。

嘲讽人的是,你给别人愈多的自由,他们愈是想跟你在一起。你曾向别人要求过你不想要他们要求于你的事情吗?你是否期待他们进出都向你报告,期望他们实现你的期望,然后在你想到他们的任何时候,期望他们都在那儿等候召唤?不论你从别人那儿拿走了多少自由,你就在将同样多的自由,从你自己这儿拿走。想像一个犯人坐在牢里,而一旁坐著的狱卒必须一天廿四小时地看守他。我想问的是,谁是真正的犯人?是守卫呢,还是犯人?如果你觉得你必须全天候地看守别人,你不能信任他们或给他们自由,你其实跟他们一样陷在牢笼里。许多人丧失自由的原因,是因为你们是如此严密地在看守那些你们不愿被人拿走的东西。可能你们正以这样的方式守著你们的配偶,你的财产,你们的孩子或家庭,以致于你们将更多的时间花在保护他们,而不是寻求你们自己的成长。

如果你经验到嫉妒,那是一种常是建立于恐惧之上的心态,你恐惧别人给某人一些东西,却没有给你。如果你能观察省视这个问题,这些东西常常是你没有送给你自己的。如果你嫉妒你的配偶将他的关注送给了另一个人,于是你想减缩他的自由,以使他无法再那么做,你不妨再看一看,再检视一下。很可能是你的大我,并没有从你这儿得到他所要求的关注。嫉妒使得嫉妒者与拥有者双方都失去了自由。如果你给了自己你所需要的 - 也许是关注、爱或其他的东西 - 那么你将不会嫉妒别人。你将会发现你能从很多的来源获得满足,而不单只是从你所爱的人那里。嫉妒暗示著缺乏,而你所有的是不够的。

自由暗示著丰盛,是充足的。就在此刻下定决心,赋予每个亲近你的人自由。让他们犯他们自己的错,并发现属于他们自己的喜悦。我能保证,任何时候,若你能予人自由,他们将以甚至更多的爱与尊敬回敬给你。但必须是一个中正的、平衡的、有安全感的人,才能给予别人他们的自由。那是送给他们和你自己的伟大礼物,因为犯人再也不需要被守卫,所以狱卒也能重回自由的怀抱!当你能够选择如何回应时,你是自由的。如果你能选择以喜悦和愉快反应,如果你可以选择以看出那正面的、并认为自己对而非错来对人、事反应,那么你已然获得终极的自由,一份做为你自己的自由以及一份反映你行动更深真理的方式的自由。

游戏练习--自由是你与生俱来的权利

1. 列出至少三个你让自己拥有自由的区域。

2. 生活中有没有你不觉得自己拥有自由的区域?例如:我没有回到学校念书的自由。

3. 你觉得自己是否有可能在你生活的那些区域里得到自由?如果答案是可能的,准许自己 那些区域里拥有自由。也许在一阵子之后,那份自由才会出现在你的日常生活中,但请记住,自由必须从你自由的思想开始。在那些你觉得自由是可能的区域里,将以上的每一段陈述都转换成正面的。

十六、向前跃一大步



新观念与向前的新运动,并非总是以你心智所期望的形式来到。在你为自己勾勒出最高的画面时,运用你的心智向上并向外扩展是很重要的;让你的心找到你想要什么的最初心象。当你的心智创造出画面时,那些心象会进到灵魂的光亮里,会来到创造那些画面的内我面前。接下来灵魂会送给你的心智新的观念与远景。有时情况可能似乎会是你想好你想要什么,而当你得到之后,它却与你当初所要求的有所不同。因为当你要求想得到什么时,你的心智会自动地启动了更伟大的自我资源。当你所要求的回来时,它会以其更高的形式回来。也许你一直想知道为什么有些你要求的事,花了很长的时间才来到你的生活中。大跃进涉及到时间以及你显现事物的能力。

如果你向回溯,看看你在过去要求的事物,你会看出许多你没有得到的,其实是你已不想要了,而那些为了你的更高善而来的事物,你已然拥有了。或许有些你正准备好要拥有的,也将在稍后到来。除了心智之外,你运作的另一层面是灵性。灵性告诉你如何不经由心智,却藉由巧合、情感与情绪而获得你想要的事物。当你运用心智告诉这宇宙你想要什么之后,开始倾听你创造性的、自发的强烈欲望。它们也许仿佛与你想达到的目的并无相关。比方说,你告诉这宇宙你想在财务上得到伟大的成功,而突然之间,你想休一整个夏天的假,去研习一些别的课程。当你信赖你内在的强烈欲望而研究些别的课程时,可能你会发现一些新主意来到你心中,而带给你你想要的财富。灵魂永远会告诉你正确的路,而你需要做的就是跳出充满信心与信任的一步,并依著内在的指引而采取行动。

在生活中如果你想要有个主要的改变,你将需要回到过去将阻止你拥有它的那些信念,重新改造,如果你对自己从一处行至另一处的意图非常的清楚,比方说从经济富裕的某一阶层到另一个,或某创造性成就的层面到另一个,那么你必将在自己之内经历一些改变。因为,如果你已然存在于那些各式各样的个性、情绪与心智的层面上的话,其实你不需做任何一件事。在当下的这一刻,你应该就已经拥有你想要的事物了。

某人来看我,她告诉我说:「我想要成为一个百万富翁!我今天付不出房租,但我想要成为一个百万富翁,而且我希望能愈快愈好!」如果她相信自己能够成为百万富翁,那么在那一刻,她就已经是百万富翁了。当你向宇宙提出一个大跃进的请求,你的这份请求会由你的心智上升至你的灵性。接下来,你的灵性就会开始将信号传回给心智与情绪的自我,告诉它们如何创造出你想要的改变。现在,你必须注意那些信号。为了要达成你全新的这一步,许多的层面上都需要有一些改变发生。例如,在上面那个希望在经济上更兴旺的例子中,那个人也许需要学习很多关于创造财富的律则。为此之故,她的灵魂可能会指引她去读许多的书,或派一位能教导、启发她的人前来。可能她还不愿释放掉她缺钱的旧心象。可能她的心还未开放到足以相信自己能够接受并认为自己值得拥有这样的财富。所以许多的课程将会被送到她面前,帮助她开放自己的心。

事实上,当她在发展信心与信任时,如果其信任的层面并没有发展得很好的话,可能她赚得这笔钱的时间会因此而延迟。不论你要求什么,可能你必须释放掉一些什么才能得到它。如果你要求财富,也许你必须释放掉你缺钱的心象,所有反映那心象的生活方

式,以及你花钱购物的方式。你的灵魂将会给你许多的挑战和成长的机会,帮助你释放掉那些匮乏的形象。一开始财富可能只会少量少量的来,以使你能证明自己的意愿,将金钱运用在为你创造兴旺的事情上。最后,当在你之内的能量被改变之时,当你的程式和决定和信念都重新改写之后,一些观念、主意将会开始流动,特别是关于如何能创造出你想要的那笔财富的具体观念。

也许要一、两年或更久之后,你才能将环绕在缺乏丰盛四周的程式,清理到足够让那些明确的主意、观念进到你心中。在那个点上,你将持续不断的创造出很多的方法来吸引财富,同时并精炼这些方法,直到它能成为你生活中的一个事实。当某些东西没有立刻到来,有些人在半路停了下来,因为他们的心智看不出,正在发生的教训和他们要求的重要改变之间的联系。他们的心智甚至可能把某些事件诠释为把他们带往错误的方向,而虽然他们再三地要求某些事,相反的却在发生。然而,如果你看看你由你所想要的相反事(或看起来仿佛是相反的)里,你成长了多少,你将明白事实上这些事在对你的能量工作,而以某方式使你向你所要求的事开放。

例如,一个女人要求她的月薪增加一倍。不久之后,她的上司因业务的困难而必须裁减她一半的薪水。看来她似得到她要的反面。然而,她开始考虑在相关的行业开始她自己的事业,她已想了好些年事。减薪变成了向前进而开始她自己的事业的一个动机。几年之后在她自己的事业里,她的确赚到了她要求的薪水。

如你可见的,「改变」涉及了远比只要求某事而得到它要多的事。你也许必需向内看,扩展你的信心和信赖,而打开你的心。你需要信任你内在的指导和冲动,来从你现在的财富层面上移到更大的。你也必须放掉许多关于你是谁的老形象。你将被给予很多成长的机会去改变那些精神的形象。在灵魂的层次,成长永远是个喜悦。而灵魂总是关切要你成长。不论你是由痛或喜悦而成长,成长本身才是最终目的,即要有你决定想要的所必需有的成长。灵魂让你的心智以很多的自由意志运作,来为你自己选择你要实现什么目的,或你要的哪些大跃进。

你的心智能瞄准得越高,你越能参与你灵魂的成长。当你的心智想到新的主意,它向上升而与你的灵性连了起来,那是在地球层面的较浓能量之外的。灵透过你的情感向你说话,最通常是透过你的感觉,藉著给你它想要你做什么事的一个感觉或一个冲动。当这

些感觉和冲动透过来,在那一点你有时该当忽略你的心智(不是说它不对),因为心智在采取行动之前常要寻找理由或解释。如果你有个很强的冲动想做某事,顺随那冲动是很重要的。你的心智可能试图造出你应该或不应该随那冲动的理由,因为你的心智遵循它所知的熟悉的规划。你的冲动来自你的灵魂,它有比你的心智能构想的远为广阔的画面,使你得到你想要的。它把你导向你的心智不能预期的方向。

因此,在你作一个大跃进时,你会要作个决定,去追随你内在引导,你的感觉层面和你的灵魂的内在冲动。有两个层面的实相。在其中你的心智拿出一个目标,非常清楚它的意向,立下决心要达到它,而付诸你的意志。第二个层面是灵魂的层面,从那儿大我尽其所能地把你吸向创造你所要东西的巧合、人和事件。这发生在超乎心智的层面;你必须追随你的内心冲动和引导来加入这个流。

你可选择你希望它多快发生。要减短从你要求什么到得到它的时间,以弄清你的目标来开始。你们有些人是如此地不明确,你们的心智四下游览,从不对你的灵魂提出清楚的请求,因此你的灵魂花了很多时间引导你的心去弄清你要什么。你越能精确地说明在你生活的任何范围你要的是什么——连同准确的指示和步骤——你便能越快得到它。你也许不会以要求的完全精确的形式得到;但你的灵魂将为你创造你所要的东西的原素。

你做到了精确,你就在形成原素。在任何大跃进里,原素即你所追求的成长,而我建议你拿任何你曾要求的东西来,自问:「它的原素是什么?」如果你看看你曾试想创造的东西,你将明白,你总是得到你所要求的每件东西的原素。例如,如果你希望要个诚挚的关系,你也许只是想觉得被爱。你的灵魂可以许多方式给你爱,也许透过一个密友,小孩或宠物,也许透过一个工作的晋升,或以任何你接受爱的方式。如果你想创造一个健康的身体,你要的原素也许是更多自爱。如果你愿意在你的大跃进里追求到那原素,你将能快得多地创造它们。

如果你被诱使回溯过去,说;「我要这个,但我没有得到。」看向你所要求的那样东西的那核心、那原素。我敢说你已经由许多方式得到了它。灵魂在诠释你的请求时,是相当具创造性的。灵魂必须有创造力,因为心智在它要求的能力上是相当地狭窄。灵魂拿了任何成长的要求而尽其所能地向每个方向扩展它。

在心智和灵魂之间有些协议。其一是,心智将寻找让成长在其间发生的明确的范

围。同时，灵魂扩大心智所有的那画面和选择。心智可以对灵魂的机会付诸行动或否。因此在灵魂和心智之间有经常的相互作用，就如在心和身之间有一个共舞。心智创造了它想要的形象，把资料送去给身体。身体可以接受而实施心智所给予的引导，它也可以选择不做。

情绪的改变对大跃进常是必要的。当你的情绪沉重、悲哀或消极时，围绕著你身体的灵光是浓密的。就像是开的车有个肮脏的挡风玻璃，你看不清，看不远。你灵魂之光不能明亮地透过来。你的灵魂会引导你去看看你生活里那些造成情绪困扰的地方，而停止对它们反应。找方法来镇定你的情绪，因为静定的情绪加速了达到你的目的的时间。当你是镇定、平安、你的灵魂透过你的情绪而给你那内在的引导。灵魂透过情绪体给你向导，以冲动、洞见和那些带你进入新领域的突然的感觉。

作一个大跃进不是指寻求忧虑或失望的减轻，而是创造愉快和喜悦。向回看看那些当你做了什么了不起的事的时候，你将看见那引你去创造它的欲望的动机。你往往说：「我应该做这个或创造那个，来使我快乐。」如果做那些事只带给你松了一口气的感觉，你很可继续当它是个应该，而非一个达成了的事。你必须为那些你想要做的事找到「欲望—动机」。你需要极大的动机和一个真正内在的驱动力来作个大跃进。如果它只是你的心智创造出来的一件该做的好事，或一件或许让你觉得不错的事，它是不会成功的。它必须是某件你能在所有的层面上深入其背后的事，你的情绪能为之感觉兴奋的事，你真正想做的事。

例如，厌恶贫穷不足使你脱离它。你必须真正地欲愿、喜爱赚钱，如果你想要有钱。你不能藉恨你对某物的缺乏而得到它。因此要问，当你看著你想要作的大跃进时，什么是你的动机？如果你看见，除了减轻你的对你之为谁的不舒服的感觉之外，没有任何别的动机，自问「：我能创造一个什么样的动机呢？」那些你创造并向之前进的东西，是令你感觉非常亢奋，带给你极大的喜悦和愉快的东西。你对想做的事总是能找到钱去做。你对令你兴奋的事总是能找到时间去做。而对大跃进也是一样的。如果有个地方你想该作大改变，而尚未去做，问问你是否真的意图去做它。你知道其间不同。

如果你正向大跃进努力，而它还未发生，要知道你现在在你生活中做的每件事会把你带更近。向内看一会儿，自问：「我正在哪个大跃进的过程？在上周甚至今天发生的某事

如何能 准备我去得到它？」心智能作得更好如果在它沿路的进程中，有些固定的参考点。

在某些方面，心智是像个小孩。小孩在两岁时，不会想要上高中。他们喜欢想到食物，或他们的朋友。心智也是一样。创造一些在明天会很愉快的事，将带你离你的目标更近一步的一小步，或一个小行动。心智喜欢有些记分标帜，而感觉一种成就感。你明天能创造什么令你愉快而带你离你的更高的目标更近一步的事？在同时，问自己：「我目前有没有想做某事的内在冲动，而我曾拖延没做的？」你曾考虑那些事可能要花太多时间？或走岔了？

以这些方法，你可开始与你的情绪和心智合作来把大跃进更带近一点。如果你每天醒来，说：「我今天的内在冲动是什么？」并问：「我能创造什么，以使我的心智能看见我正从事行动以更接近我的目标？」在你的向前跃进中 将有大的进步。心智喜欢有它完成了事情的感觉；你必须使它保持满足。情绪也是快乐得多，当它们能看到进步。要知道，你所采的实际步骤结果不一定是必须的。它们仍可以是相当令人满意而带来一种向前进的感觉。心智有时没办法把正在发生的事——电话来往，发生的个别问题——和向前的动作连接起来。往往你有个伟大的画面或憧憬，但拼图游戏的每个小片是在现在发生，而可能仿佛不切合于全景。甚至一个朋友向你说的一句评语，或一个电话，可以非常地是你的向前进的运动的一部份。心智，不知道所有被打开的范围，或所有被改变的信念，往往看不见那模式或那运动。它不认为你在成长或你的目标正在达成。如果它变得不耐烦或不相信，它能使你情绪阴沉，而使跃进更难。如果你能给你的心智完成一个行动的满足，这也应有助于你的情绪。

问你自己，你愿采什么使你更近目标一步的步骤。问你自己你有没有获得下个月你能做什么事的内在冲动。它甚至不需要和你的目的有关。下决心去做它。

游戏练习

1. 在你的生活中你想有什么大跃进？
2. 是否有什么你必须放弃以得到它的东西（信念、心态、东西、人物）？
3. 这目标的原素是什么？有没有任何其他方式来给你你所要的东西的原素？
4. 你想得到它的动机何在？即，你能由其中得到什么？

5. 往往,在你心里的内在冲动或私语和你的大跃进有关连,即使它们看来无关。列出你曾有的 任何内在冲动。

6. 你能在下周采取什么朝向你目标的明确的步骤?

十七、活在更高的目的里



更高的目的是当你在创造有益于人类或有益于自己灵性进化的事物时,你所加入的一份能量之流。如果没有更高的目的,那么你将会是一个流浪人,四下游荡,尝试许多潜在的歧路,浪费时间在各种不同的道路上。有了更高的目的,你就能在每一刻做选择,知道如何运用每一个小时,每一天,每个礼拜。它使你能在这一生中快速地成长并演进。

地球上的每一个人,都有更高的人生目的。你们来到这世上,来作为一个能量体系的一部份,这体系是处理情绪、个性和思想的,这所有的能量体系涉及到了解在你之内的事物,正反映了外在的世界。若你能这么做,你就能够创造,并从你的四周,看到自己是

谁。这宇宙中存在著其他的宇宙,其中的形式以更快的速度来去;而几乎就在它们被想到的刹那,它们出现又在瞬间消失无踪。

在这个时空里,事情推移得比较缓慢。时间真的是减慢了,以使你们将焦点集中在特定的事情上。你将自己分段,放在一个称做从生到死的时间架构中,并在特定的能量上运作。我正在说的是这个宇宙的更大架构,因为在一个宇宙的尺度来说,地球层面是很缓慢的。这调子的波长是很长的,所以你能经验物质。从那个视角,你们要向这调子的最高频率进化,以使你能继续进化到其他法则跟这儿不同的所在。你在有些地方将更会是个纯粹能量的存有,不会被时间、空间和物质的具体世界所限制。

在这里,你的思想被创造出来而后成为实相;这个世界可以说是一个「冻结思想」的世界。你们需要花较长时间来创造形式,然而对某些人而言,释放它甚至要花掉更长的时间。因为在这个层面上,时间是缓慢的,你们必须练习如何运用能量才最经济,而这似乎也是为什么要创造出你们想要的事物,会需要一段长时间的一个理由。

如果你们将焦点集中在拥有什么事物上,你们可怀著目的,向它直直走去。对那些身为家的,或锻炼体能的人,可能你们仍需要好几年的时间,才能达到你的目的,但有一个更高目的,将会为你省下时间。当我谈到更高目的,我是在说时间的压缩,加速你们灵魂的进化,而升高你们的振动。有一个目的,你就更不会浪费能量,而使你能更快的来到更高更远处。而最终,更高的目的即是灵性的进化。

新的房子,或刚写成的书,并不是你成长的目的。但你创造的过程,以及在这过程中,你的成长--比如新的技能,新的洞见,当你溶在爱中的开放的心,及当你花园中的花绽放时,你对美全新的赏识,当你完成一个计划时的感觉,你工作时的集中、专注--这就是更高的目的,就是进化。

灵性的成长意指,增加你对美的觉察力开放你的心,并经验到更多的爱与慈悲。当我谈到更高的目的,我是在说灵魂的目的,也就是平衡你的所有能量,使你的存在与你灵魂音调能和谐一致。你们每个人有个灵魂之音,一个音调;而若你能透过你的声音将它向外表现到世界中,你将更能在外在的世界里,创造出与你内在存在的形式对等的事物。你将会意识到在你发出你的音调时,你将会开始呼吸得更深更有节奏。你可以开始让声音从你的口中说出来,直到你发现一个美丽、令人感到舒服的声音。你只要发出美丽而舒

服的音调,就能帮助你净化你的灵光,提升你的振动频率。这样的声音,将使你存在的各个部份和谐一致。

进化的发生有很多方法,由你正处在人生道路上的何处而决定。总归而言,灵魂在地球上从较浓的能量开始,而运用他们的方式向上提升到更高更精细的能量。你们有的人能很快完成,而有些人要花长一点的时间。以较慢的成长速度成长,会怎么样?其一是当形式之后已没有你要的本质时,你将没有释放形式的能力。当一个形式被创造出来,其存在的理由已然消失,那么就该是放手的时候。你们在人际关系里都曾见过,有多少人在一段联系中的生命能量消失时,仍然依附在那联系的外壳上,不肯放手。而另一件延迟你们进化的事就是缺乏目的。如果你向上看,有想到更高处的意图,那么如果这是你的目的,你将会做到。你可以在你生活的每个情况中,自问:「这能不能使我进化或能带我到更高更远处?」如果答案是不能,你就再问:「我有没任何办法改变这样的情况?或者以什么样的方式,能使我在和这个人一起时,带给我成长?」

任何你身处其中的情境,都能在更高的目的中运作。你能自沉重情绪、恐惧或痛苦等等较浓的能量里出来。地球层面能被体验为一个美丽的地方。你享受感官的能力,听见声音、触摸、感觉并了解爱,都可以是充满喜悦的经验。你能从分离感中走出来。你们从这么多的方式中,制造了分离和寂寞。在你们的宇宙,其实你们不止有一个个人的身体,你们常做的事就是让自己与更深的自己分离开来。举例来说,你的灵魂之路,就是将你的所有部份合而为一,并再与你的大我合一。

你们也能以你们想完成什么的具体方式来谈目的。我想建议你们最先问:「在那形式后面的原素是什么?」例如,如果你要开创一个事业,它的最高目的是什么?它为这星球做了什么事?它对你有何益处?如果你想达到一个财务上的目的,你可先问,那目的的原素是什么?我创造那个形式对我的更高目的有什么用?如果你要钱以做好你的工作,创造一个可以治愈别人的设计,如果你仅只想作为它的一个工具(不是为自私的理由),那么上苍将给你丰富的金钱。但任何你想占有或执著的东西都将减慢你的成长。上苍以其慈爱、温和的方式,会想法阻止你去拥有它。如果你被容许执持那些东西,在它们早已对你无用以后,你将发现你自己住在一个更硬、更重的能量里,有更多的挣扎。

生活不必是艰难的。你能藉软化你的能量创造喜悦。软化它是什么意思呢?当别人

对你生气,你能很轻易地以愤怒和不悦反应。或者你能如此的软化以致你能以深深的同情看它们。这使你的能量和他们的能量在个性的层面上分开,而在心上连结起来。

你们许多人以为你们需要对你们的能量有很大的意志力和控制。如果你依目的而生活,你将发现你也与你的能量和谐共存,没有必要去控制它。在一个具体的层面,这是指不浪费时间在怠惰上,即使在心智上也是一样;并抗拒重温那些没带给你喜悦的过去情况的诱惑。再次地,发出你的调子,唱歌,是把你自己带回到中心的一个方法。注意你的心智变得更清楚而更自由了,当你如此做时。你越多发出你的调子,你越能找到一个与你的存在和谐的。这不是可以教给你的事,而是你必须为自己找到的。它是个喜悦、舒服、宁静的声音,而你总在后来觉得好过些。

在你出生之前,你仅只决定那种能量你想在你自己内演进,你并没决定如何去做。所发生的事,你选择的事业,你吸引的人都只是你的演进的效应。它们是它的产品和创作。你也许困惑不清,以为一个新房子或人,是你的进步的标记。在某方面它们是,但早在它们来到之前,你已经进步了。

内省片刻,感觉自己的能量,容许代表你在此的目的的一个画面、象徵符号、形象、感觉或字眼来到你心中。这一生,你的成长是环绕著什么作中心?什么曾是你主要的挑战?以形式而言,你曾想要在外在世界创造什么

更高的目的总是你爱的某件事。下个月,使你的人生目的变得更明白清晰。它总是好玩的、喜悦的。更高的目的导向生命的更细的能量,就如与所爱的人的深契,当朋友们在游戏时的喜悦的和谐,当你实行你的一生的工作时的专注和轻快。如果你愿意活在目的中,喜悦可存在于每一刻里。

彰显更高的目的是指相信你自己,且相信宇宙的善意。如果你要作一个最能助你彰显更高目的的决定,它应该是,相信你自己,并信任宇宙。从我的视角来看,有那么多的爱,在你家五里之内,有那么多人你能以一个爱的方式和他们连接起来。在你们的社会有这么多的钱,以致你决定的任何目的都能被创造出来。

如果你的每个细胞都认识且不离你的更高目的,你的感觉会如何?在你心里持著那目的,你会精炼你的肉体,向上提升你的思想,而把宁静带给你的情绪。目的的过程是深入够到你的内在自己,把它带出到世界上,而你的能量向上进。这一生给你一个找到光明,

并喜悦地生活的机会。到你死时你所达成的不论什么都属于你了。你每一项收获,在你生活中你插入喜悦的每个地方,你找到欢笑、宁静和愉快的每个地方,在下辈子都将已在那儿,不管你会在何方。每一次你演进你的身体,以更好的方式进食,多运动,跳舞,游戏,专注,带进光明,你也在将来的人生里演进。地球生活的部份的目的是带进你的大我,而与你的灵性在所有的层面上结合。你们每个人都有帮助和治愈别人的能力,而你们大多数都有一个诚恳的愿望去这样做。

即使一年一次的,早上醒来,把你的更高目的当一个象征似地握在手里。照我说的过程去做:想像你把你这一生要来创造的最高目的握在手里。把它带进你心里。把光倒进它里面,向更高的力量请求引导和协助。感觉你的能量向上走,放掉它,以使它能回到你身上。你将对上苍送出一个呼号,告诉它你愿意成长。你就将被给予许多机会去扩展和演进,而所有你的挑战从不会超过你的技巧和工具所可处理的。地球可以是个温和的地方。然而,在一些更粗糙更浓密的能量层面,可能不会令你感觉如此温和。

你由你创造的每样事学习和成长。你创造危机,因为在那时候,你很接近你的灵魂,你向内、向外、向上伸展,而与你的目的连接。如果你愿意住在更高的目的里,倾听你自己,与你的灵魂连接起来,对它的私语采取行动,你将不必创造危机或挣扎。你甚至不需要知道你的目的的形式,而只要有创造更高目的的意向即可把它带给你。目的代表灵魂的运动,那连接天堂和地球的能量。它由具体形式--一座新房子,一个婚姻,那些你曾在寻找的事--标记出来。但那些只是标示灵魂里的新成长的仪式。因为你们都在成长,你们全部,都成长得这么快,你必须创造新的挑战来体验你是谁。这些可以是在更高领域里的喜悦的机会,或在较低领域的危机和挣扎。

如果你要生活在更高的目的里,开始把它当作一个承诺。你如何花你的时间?当你单独一个人时,你的念头转到那儿去?学著去执持一个更高的焦点,当你没有更好的事情做,花时间去想你为何在这里,你能为人类做什么。透过服膺于大我,帮助别人,并愿意实行你能提供的最高服务的远景,目的显示出来。想出你下周能做的某事,某件特殊的事,你知道必为你的更高目的--不论是短期或长期的目的--的一部份。当你做到了,创造了这个,肯定你愿意承认你是生活在更高的目的里。当你完成了它,你能再创造一个新的具体的事去做,建造起活在目的里的阶石。

明天,在你度过你的一天,告诉你自己你是一个多美的人。看看你自身内的美。感觉你的内在力量,认知你有多好。认识你是多么有爱心,感觉在你周围的光。认可自己,而当你如此做时,寻找你的更高目的。你知道你下次要做什么。你或许有你不能做的理由,仿佛阻止了你的老的回忆和模式,但你的确知道你要什么。把它带到表面,由无意识里,从你心的私语里,把它提上来,而使它成长。把你的憧憬定在眼前。如果您想要一个平安和宁静的生活,想作好父母,想在你的人生中有个爱你、重视你、宝贝你的男人或女人,把那憧憬拿出来,下个决心,而你将会得到它。

弄清楚你的意向。如果你要服务世界,而做好你的工作,如果你想创造繁荣,向新的创造力和技巧开放,你永远有个部份知道如何去做。跟那部份谈谈,叫它示知你采取什么步骤。注意你内心的对话,倾听由这部份来的讯息。「彰显」是有关信任和相信自己,把那梦想定在你面前。有许多理由使你不再相信和信任上苍和你自己,但也有许多理由去继续信任和相信。你常常受上苍的试探,看你到底有多相信你的远见。每个目的都是可及的,如果你继续对它努力。

游戏练习

1. 想出一个你现在有的特殊的目的。写在此地。
2. 闭上眼睛,想到对那目的的最高的完成--包括对你及全人类而言的一个象征符号。把你的 象征画出来或描写在这里。
3. 把那象征拿在手里,拉进你的心,问: 这目的如何把更多的光带入我的生活?它如何带更多光进入别人的生活? 它如何服务人类?
4. 今天或明天,你能采取怎样的一步--不论多小--向著这目的?

十八、确认人生目的--你来做什么？



许多人正处在一个转变的状态。一个转变的状态总会创造出许多的能量。不论你感觉高潮或低潮,亢奋或沮丧,当你的生活正处于一个改变的状态,你必然会感觉到生机盎然,充满了精神与能量。你坚强的那个部份,也就是能保持超然观察世事的部份,总

是去看生活中有光亮的部份,想要让你的人生更美好、更充满喜悦与和平的部份,会在这些转变的时候现身。

你来这儿是为了要做什么? 确认人生目的能让你彰显你的命运。不要误解了我的意思; 你们都是自由的存在体。你并没有在出生之前就设定了一个你必须遵循的路线。你们只是设置了一些基础的架构, 提供自己特定的父母, 并选择出生在世界的某个地方。你为自己的人生设下一些环境, 以便你能像个抛射物一样地对准某个方向。一旦你到了这儿, 你的人生绝对是自发性的, 而且能在每一刻里做决定。对于你能够走到多高多远处, 并没有一个预定的限制在。没有任何的限制!

你活在一个无限制的世界里, 你能够扩展超越你所知的任何事。在看你的人生目的时, 要越过那已存的群体思想形式去看。你们许多人生长在一种很大的压力里, 要你们去干、去达成、去活、去为你们自己撞出名声, 去多少感觉有价值。当你看向人生目的, 问你的灵魂和你自己「, 我是为我, 为我的至善做这事吗? 或我只为取悦他人, 达到他们对我的期许而做这事? 我达成这目的以使我能得到赞许或名声, 或我做因为这是我想做的, 它适合我的本来面目, 它带给我喜悦。」

我看见在你们的文化里, 对作一个好的、有价值的人有这么多的规划和信念——藉著赚一大堆钱, 或出名, 或十分的虔诚。所有这些事可以是好的, 如果它们是从灵魂的意愿而做。如果只为了满足来自自我或个性的一个形象而做的话, 那么它们可能远离了你的正路。现在看著自己, 自问: 如果社会没有其高举而仰慕、作为好的或对的形象, 你将会如何过你的生活? 在你们的文化中, 曾强调外在的生产力, 而非内在的宁静、喜悦、爱和慈悲。有某种时间感漫布在每一件事情上——在几岁几岁之前完成这个或那个, 不然就作个失败者。有种压迫感, 即每件事必须赶快做好。我愿说, 如果你的行动来自人生的目的, 所有你需要的时间都将被赋予。

你可以放松, 明白当你度过每一日, 你有时间达成你的目的。如果你不觉得你在达成你的目的, 你没有足够时间, 那么我愿说你在做的恐怕不是你的目的。当你在创造你的人生目的时, 你会有足够的时间, 因为你将创造时间。你将会发现它是如此的快乐, 所有其他的事都不见了, 只有你的决心、焦点和贯注是在那儿。如果你出于责任或义务, 或出于当你做它时人们会敬重你, 而勉强自己做任何事, 那你恐怕没尊重你灵魂的光。

你们每个人都有个不同的目的,你不能以你见他们做的什么事来判断他们。你们每个人在这一生都出发来学习某些事情,在每个可能的方面成长。许多凸显人生目的的障碍来自文化的 群体思想形式,缺少训练,及其他人,特别是接近你的人。在一个密切的人际关系里,人有接受另一个人的目的和思想形式的倾向。在你看你的人生目的时,看看谁在你的生活里和你亲近,而自问,你有没有彰显他们要你要的东西?或你对你自己要什么是否清楚?往往那些最爱你的人,可以是那些最阻止你向前的人。不是透过 他们的消极,却是透过他们的爱,透过他们要你为他们留在身边,不负他们所期望的画面和角色。

在你看你的人生目的时,自问,如果你是单独一个人,你要什么?如果在你的 人生里,没有一个人会由你所做的得利,也不会受损,那是否会改变你的选择?你为 你自己想做什么?什么能带给你宁静喜乐?假若社会不存在,或有截然不同的价值观--你仍会喜爱你在做的事吗?一百年前,在这土地上的价值是不同的。人们为许多现已不再受重视的事而受到敬重。社会的信仰是一件变易流动的东西,而如果你把你的人生目的建立在你所见环绕著你的事上,那么,它将是一流动、变易的东西,而不一定反映你的灵魂。想像你是溪流中的一块岩石;流水环绕著你而流。且说,你许多人让那溪流把你带往这方或那方。当水流流过时,你是否保持中正而平衡,或你让每个水流把你抛来抛去?想像你在心智里有个天线,而你 现在能调整它,以使它向上,向那适合你的更高理想瞄准。在你自己内你珍视些什么?你想要觉得怎么样?停下片刻,自问,「我要什么感觉?我现在要我的宇宙看来如何?」在一个情感的层面,把这些感觉带给你自己,就好像现在这一刹那你有你的完美宇宙。维持这天线向上对著宇宙的更高层面调准,在所有的水流流经你的时候,你将像是中流砥柱。

你没有你所要的只是个幻象。如果你相信你所见到的,那么你是相信过去所创造的。你现在生活中所有的每件事,你由过去创造了出来。从现在起你有的每样东西,可以在这一刻被创造,而且可以造出不同的样子。你不必明确地知道你明天要做什么。你可以相信你的确有个目的,一个具体的目的作开始,你可以藉要求它向你展开来开始。如果你开始相信,并且作出好像你知道你这一生要做什么的样子,那你就会知道。明早起来,假装你是你的船的船长,而就这一点而言,你将把这船导 向你它走的路。你花上必要的时间,并和你想跟他们在一起的人在一起,当你想说「不」的 时候说不,当你想说

「好」的时候说好。你每一小时查核一下看你是否感觉喜悦或宁静或不论什么你决定你想要感觉的。

有人说他们的人生目的是服务和协助别人。这可以是个非常好而真实的人生目的，如果你本身是中正的，而你注意使你自己的人生成功。藉著照顾你，把你自己放在一个能增加你的平安和宁静、美与和谐之感的环境，远比你把焦点放在使他们而非你自己快乐要更能予人帮助。如果每个人来自和谐与美，来自大我的空间，你们将有一个全然不同的社会。现在向四周看看所有你可有的选择。下决心你从 而后，要创造你想要的世界。向内找到那力量的点--总是能创造你要的事的你的那部份--而感觉它更加茁壮。你能给别人的最大礼物，是拥有你自己的终身事业。

在生活的改变和过渡之先，你往往有迷惑、失落或痛苦或崩溃的感觉。那是因为你们的社會里很少有放手和不执著于不再适当的形式训练。有个群体思想形式，是觉得东西稀少不够分配，使得放手更加的难，以为你所失落的东西将找不到更好的替代品了。如果你专注于你所要的，如果认知你所有的过去的一个创造物，而可轻易地被改变，你的将来可以是你选择的任何样子。

满脑子都是你所想创造的，你就会造出它。在一个新想法和它的实现之间，常有一段时间，这使许多人迷惑而停止去继续想到这新的事。思想是真实的，它向外走而创造出它们所想的。思想存在于时间里。因此过去的思想可能还影响你一会儿，即使你改变了你的思想。然而，在二到三个月内，新的想法会获得更多动力，而造出新的外在形式去与之配合。

尊重你自己为一个独特的个体。当你和别人在一起，不要把你的路子和他们的比较。你往往把他们做什么和你做什么相比，而觉得比他们更好或更差。反之，内省，看你最高的路是什么，而把你的生活与那个相比。看报上发生在别人身上的故事时，你可能会想：「这也许会发生在我身上。」你并没有他的思想，你不是他们。发生于别人身上的事，是因为他们之为谁而发生。如果你听见别人的故事，不要把它们带进你的空间，而内化它们，却要问你自己：「我如何能作个真正的我？」「我的真理是什么？」每一人都有其不同的路，每一个人都是生命力量的一个独特的表现。

人生目的就是决定走上什么样的路，而所有的一切都是你的自由意志。你设下某

些条件,因此你会想要某些东西。你能有你要的,如果你愿意固守住那梦想,而一贯地相信自己。你越一贯地相信你自己,结果越好。如果没有挫折(如你对它们的诠释)或沿途的试炼,就很容易。尊敬每一个挫折,每一挑战或困难,因为它增强了你的目的。它给你机会去更对你的梦想承诺,更清楚你的意向。如果人生太轻易简单,你们大多数人会抱怨无聊。尊敬你的挑战,因为你标明为黑暗的那些空间,实际上是在那儿以带给你更多光明,以加强你的力量,以坚定你的决定,以带出你内在最好的。

游戏练习

1. 闭上你的眼睛,让一个代表你在世上的目的的画,象徵或形象来到心中。
2. 把你的象徵带进你心里。请宇宙的更高力量把更多光明和生命纳入其中。把你的象徵画在此地。
3. 想像的象徵改变颜色、质地和尺寸,让它以它的智慧对你说话,显示给你如何能释放它以帮助人类。

结束语(全书完)

什么是有意识的生活?

活跃而非被动的大脑。

从自身作用中体验喜悦的才智。

既把握“现在”,也能统摄全局。

勇敢出击面对而非逃避事实。

注意区分事实、解释和情感。

注意并正视自我,回避、否认痛苦或危险现实的冲动。

关注与我各种目标和计划(个人的和职业的)相关的“现在的我”,以及成与败。
关注我的行为与目标是否一致。

从环境中搜寻反馈,以便需要时调整或修正我前进的方向。

克服困难,坚持探索。

乐意接受新知识和重新审视既往假设。

乐意发现并改正错误。

永远寻求扩展洞察力,将追求知识以及追求成长当作生活方式。

注意理解周围的世界。

注意理解外部现实和内部现实，即自我需求、情感、渴望、动机，这样我就不是自我的陌路人和神秘客了。

注意了解推动和指导我行动的价值观及其根源，这样，我不再受盲目采纳的或不加辨析从他人借鉴的价值观的驱使。

——摘自纳撒尼尔·布兰登《自尊的六大支柱》