

接触灵魂，你散发爱，光，美丽与喜悦给其他的人。

接触你的灵魂和悟道存有来加速你的灵性成长

当你继续阅读并与你的灵魂接触，你将被教导呼请光之精灵的协助。这些光之精灵包括许多大师，爱的存有，天使与悟道者。所有你被引导接近的都是高度进化的存有。他们可能以男性或女性的形态以各种不同的形式出现。你可能感觉他们是闪耀的光，或是天使。也许他们回忆某个你熟悉的人物或脸孔出现

灵魂之爱阅读笔记

第一部分

“连结灵魂与开启心轮将是你一生中最重要的也最具转化性的旅程。当多重的心轮打开，你能够开始接受所有来自灵魂的礼物，它的宁静、力量、清晰、喜悦、能量、光以及愿景。你能够无条件地，如同你的灵魂爱你、接受你一般地去爱与接受自己。”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“你的灵魂住在灵魂次元。一个比地球更接近合一、本源、神、女神、一切万有的光与振动频率的”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“次元。你的灵魂融入灵性（Spirit）。灵性是遍及一切的意识，它给予灵魂生命，如同你的灵魂遍及你的一切并给予你生命一般。你的灵魂提供了灵性触及你的管道，它是你的人格与灵性之间的连结。”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“请明白你的灵魂并未与你分离。它是你的一部份。当你接触你的灵魂，你会逐渐明白自己是灵魂；你的意识将扩展而体会灵魂更大的光、智慧与爱。

你的灵魂是光，它构成爱。它是灵魂次元，它所在世界的大师。为了成长与完成它的更高目的，你的灵魂必须成为你所在物质次元的大师。它的目的之一是学习如何将它的光送进你的人格、心智和情绪，在其中建立灵魂较高的光与频率。**你的人格是存在地球上，形式与物质世界中的灵魂。你的灵性进化程度取决于你的灵魂对地球次元的娴熟与理解。而这个娴熟度则来自你与它合一、了解它和实现它的目标与目的的能力。”**

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“大我”是那个知道并实现灵魂目的自我。当你的人格充分发展、整合、进化，它成为实现灵魂目的的工具。于是它不仅是一个人格，它进化成你的大我。然而，心智、情绪和身体的融合——成为你的大我——并不等于成为灵魂。你的大我是一个完美的工具，透过它，你的灵魂能够在地球上充分地表达自己。作为你的大我，你实现灵魂的目的，而非依从人格的欲望。当你与灵魂合一，实现它的目的，你就是你的大我。”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.”

“要达到开悟之境，你不能坐等你的灵魂来接触你，替你完成一切工作。**你的灵魂处于一种深沉冥思的状态。它的注意力大部分专注于灵性次元，对准纯然的神之光，直到你准备好唤起它的注意力。虽然**

灵魂不断传送它的能量波给你，但是当你发展出对灵魂的知觉时，它对你的工作将改变。于是你能够运用它激发、净化与转化的能量来成长灵性。

你必须吸引灵魂的注意。你可以透过扩展意识、成为大我、灵性成长和开启光体来吸引灵魂的注意。透过你愿意让内在生活真实显现，你吸引你的灵魂。当你有意识地连结你的灵魂并持续地吸引它进入你的生活，它开始给你更多的注意和能量。当它发生，你的灵性成长将突飞猛进。你从地球次元向上 [...]”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

这两天读灵魂之爱。开始终于会有要求灵魂的关系。

练习

许多的练习:

“接下来谈的是进入灵魂次元的方法。你不需要记住所有步骤，重要的是你造访灵魂次元的意图和你对灵性太阳的感知。

对准灵性太阳的光是扩展意识的有效方法，帮助你进入灵魂次元。什么是灵性太阳?它走太阳的灵魂，也称为太阳的心(the Heart Of the Sun)。它支持灵魂次元一切生命，如同物质世界的太阳支持地球上的一切生命。灵性太阳是一个浩瀚、宏伟的存有。它的能量进入许多更高次元空间并且穿透地球次元。它总和灵魂次元以及灵魂次元以下的空间——包括地球——所有的意识。灵性太阳是构成美，完美和爱的光。”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“前往灵魂次元的旅程，是一段扩张而非移动的过程。当你进入灵魂次元，你能够遇见你的灵魂并与它融和。将你的知觉对准灵性太阳，开始你进入灵魂次元的旅程。招呼它为一位活生生的爱的存有。想象从灵性太阳直接射出一道爱流进入你的心轮。心轮在你的心脏附近。这道爱流的能量，正是一些世界拯救者(WOI: 1dsaviors)透过他们已开启的心轮传送给人类的能量。它磁性的爱吸引一切，灵性太阳送出的爱是撼动人心的力量，它引领人们回家，回到灵性光与爱的世界。

把你的身体放在一个舒服的位置，调整姿势，让你觉得放松。用内在的眼睛向上看，把视线对准灵性太阳。放松下巴，放松眼睛周围的肌肉。注意你的身体，放松每一个紧张、紧绷[...]”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“生活的忧虑，放掉对下一刻的计划。

继续放松，让自己随着呼吸，飘升进入灵魂次元。轻松地，深吸一口气，想象自己吸进灵性太阳的光。缓缓地吐气，想象随着你的吐气，你对这个世界送出了灵性太阳的光。重复几次。让你的呼吸带你进入更大的放松。

想象你的脊柱走一条中空的圆柱，它能容纳光。呼请灵性太阳，让它在你的脊柱充满光。继续吸收灵性太阳的光，直到你的脊柱为一道光柱，开始发光。它散发出来的光环绕你的身体周围，形成一个光蛋。

让你的光继续向外散放，一边请你想象你能开始感受周遭所有物体和生命体的光。在物质世界里的每一样事物都是振动的光。闭上眼睛，想象如果你能将所有的事物看成光，你[...]”

Excerpt From: Orin. “欧林：4 灵魂之爱.” iBooks.

“吸收灵性太阳的光进入DNA，进化你的肉体

当你吸入灵性太阳的光，将光送进身体每一个细胞核心的DNA，感觉你的生命密码正在进化进入下一个进化层次。DNA携带建构身体的密码，当你聚焦于灵性太阳的光，你的身体将用含纳更多精细光能的物质建构你的细胞。

为了体验灵魂次元和你的灵魂，你的情绪必须非常平静、稳定而流畅，你的情绪看起来像是很多振动的微小光粒子，穿透你的身体，旋浮在你周围。你可以想象正常的意识状态下，你的情绪粒子正在快速地振动，以响应四周的情绪能量，除此之外，强烈的情绪或恐惧会引起情绪体的剧烈振动。

为了平静你的情绪，你可以保持和缓的呼吸。想着灵性太阳，让它的光抚触情绪体的振动粒子，直到它们变为平静[...]"

Excerpt From: Orin. "欧林：4 灵魂之爱." iBooks.

“的烦恼，忧虑或感受，想象灵性太阳的光流进它们，你感觉情绪体中的振动粒子逐渐平静，你会想在平静流畅的情绪中，会见你的灵魂，与它融和。

藉由创造清明流畅的心智状态，你将能够继续扩展进入灵魂次元。强烈的情绪靠意愿和力气回归平静，改变思维则需要坚持。吸入灵性太阳的光，看着思维在你的脑海漂流。如果你有很多想要释放的想法，想象你用吐气将它们送走，让所有陈旧、有限、浓密的想法被你的吐气带走。如果有些僵固不去的想法持续回到你的脑海，请在吸气的时候吸入灵性太阳的光，用灵性太阳的光包围这些想法，将它们转变为光，并将这些化为光的想法随着呼吸释放到外在的世界，你可以永远保持平静安详，不论你有什么思维，你都能让[...]"

Excerpt From: Orin. "欧林：4 灵魂之爱." iBooks.

“中，想着照耀你的灵性太阳，接受它温暖的光进入你。感觉它的欢迎、它的爱，和它的喜悦。它走转化一切层次的光。

看见自己变成更为美丽、完美的光

保持你对灵性太阳的知觉，直到你对它拥有更强的感受。当你观察灵性太阳，发现它如何持续地变为更美丽、完美的光。同时，看见你自己也一样，正在变成更美丽、完美的光。你内在的光变得更清澈、平衡、和谐而闪耀。每一个你浸润于灵性太阳的光的片刻，你都在完成灵魂的目的：变成更美丽，完美的光。

运用灵性太阳的光，你能够在生活、意识和灵性道途上创造深刻的变化。灵性太阳是宇宙中最强大的力量之一。尽可能常常在你清醒或睡下的片刻，在每日的生活之中，想起[...]"

Excerpt From: Orin. "欧林：4 灵魂之爱." iBooks.

“你可以用下列一种或数种方式，连结灵性太阳来扩展你的意识，预备你进入灵魂的次元；在那里你将遇见并与你的灵魂融和。

- 向灵性太阳这位充满生命活力的爱的存有打声招呼。接受从它直接送出的一道特别光源进入你的心轮，开放你的心轮。

- 呼请灵性太阳，让它创造一个灵性太阳的光蛋环绕着你。让你自己整天都被包围在灵性太阳的光中。
- 当灵性太阳的光碰触你的身体，感觉它的光粒子。想象这些灵性太阳的光粒子进化你的身体。
- 吸气的时候，吸进灵性太阳的光；吐气的时候，将它送进身体细胞中央的DNA。想象你正在进化你的生命密码，让你进入进化的下一个层次。
- 吸气的时候，吸进灵性太阳的光来平缓你的情绪。吐气的时候，将灵性太阳[...]"

Excerpt From: Orin. "欧林：4 灵魂之爱." iBooks.

“有些人认为地球是一个「浓稠的」星球，物质的稠密性产生一种无明的雾罩，使得降生于此的大部份人，即使是高度进化的灵魂也丧失了他们本来是谁的记忆。你通常是「盲目的」行动，对目的与目标只有蒙眬的意识。这也就是你所在的次元之所以能提供这般挑战和许多成长机会的原因之一。

你大我的知识与智能可透过一连串的灵启到来。灵启是某些当雾罩散去的时刻，你有一种洞察、突破、或新的了悟。当雾罩散去，你将可以看穿、超越你的实相，并接收到许多以前不曾想到的洞见。当你与大我的连结发展得更强，你将更能觉知它超卓的智能与洞见。你可能会有一些不寻常的思考和疑问。你可能会思索或接收到有关其它星球生命的存在、自己的前世、以及关于实相、时间和空间本质的洞见。你可能觉得受到吸引而去探索与学习一些以前没有兴趣的事物。

灵启是剥除暂时的无明并从你的大我获得知识。灵启所提供给你的讯息是关于你置身其中的更宏伟实相、为了全人类的更高计划、以及你的更高目的。透过一连串的洞察，你会逐渐学到更多有关你的道途、你的任务、以及你的下一步。

灵启将从更高、更具智能的观点告诉你事情发生的原因，你将对人们和各种事件有更宽广的了解。你会逐渐发现生命的意义、宇宙的目的、以及一切存在背后的原因。每一次的灵启都将揭开你的世界和更高层面间的雾罩，开放给你更多有关更开阔的光景。

当迷雾散去，你将对你的生命和宇宙有更开阔的视野。这原本就是一直存在的真理，然而，在你准备好要对更广大、无限视野的大我开放以前，你是不会知道的。

看见更开阔的光景将使你明白宇宙的完美，你将了解因与果、开始从深层了解到你做的每一件事都是完美的。你会明了自己某方面的不安，可能正是驱使你朝向目标；体会感到不平衡或偏离道途，可能是学习平衡及回归道途的一部份。你可以洞察而了解疾病只是肉体在平衡和提高振动频率的一种方式，或是“帮助你进入一个爱自己的新阶段。看见更开阔的光景将带给你内在的平静，以及来自因明白宇宙乃是以各种完美的方式为你带来至善所产生的信心。

借着自问「我为什么在这里？我在这里做什么？」之类的问题，你可以增强看见更开阔光景与接收灵启的能力。运用你的想象力发问，以带来有关宇宙本质的灵启。想想那些带给你更开阔光景答案的问题。问自己如下的问题：「我来自何处？我死后会遇到什么？地球是唯一有生命存在的星球吗？我是否到过、生存在其它的次元？我有前世吗？」”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“随着灵性成长

你将明白自己的人生目的

想想你此刻的日常活动，并自问：「这活动的真实意义何在？它如何并入我生命的更开阔光景？它如何为这个世界带来更多的光明？」随着这样问，你将学到更多有关你正在做的事与自己人生目的的关连。你可能会有一些洞察，而明白你过去做的每件事与你现在正在做的是如何拼合在一起。

你可以接收到许多有关自己独有的人生目的之讯息，并藉由寻求讯息而明了如何得以简单地完成它。

你因着许多缘故而存在于此世。你来学习许多功课、培养更高的品质、以及为人类提供独特的贡献。

随附在本章末的冥想是一趟心灵图书馆之旅，里面保存的阿卡西克记录（Akashic Records）包含了你和其它“灵魂”的资料。你可以运用想象力到达这个存在于宇宙心较高层次的图书馆。阿卡西克记录保存

了你生生世世的资料。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 19. MAY 2015, 10:13 AM • MAIZIDIAN WEST STREET LIANGMA BRIDGE MAIZIDIAN RESIDENTIAL DISTRICT CHAOYANG BEIJING CHINA, BEIJING

提升你的振动的冥想

1.把手放在心窝,语带感情的告诉自己"我全心全意爱你,我接受那你现在的样子.你很重要.你的生命极有价值" 重复... 直到你觉得这是真理为止...

2. 要求"心"引领你进入爱的道途,, 请你的心对你明白表达.告诉它你愿意听从心. 你可以信赖你的心.因为它总是因你到你的至善.把你的手慢慢放下.

3. 想象你的心是天上的星星,让它绽放爱与光到全身的细胞,感受来自心的光正在平衡,跳河与更新你的身体,扬起你生命的能量流.

4.感受此刻的情绪.传送爱给任何你感受到的情绪.聆听来自你脑海念头的声音.传送爱给每个浮现的念头.

5.做个深呼吸,感受那股流遍你全身的爱.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:42 AM • BEIJING, BEIJING

“想想，假如你认识的每个人都拥有财富，生活平安幸福，那将会是一幅怎样的画面？挑战自己要求更多更多，不仅只为自己，也为了所有人类。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:42 AM

“你将自己的丰裕与祈愿别人丰裕的思想连在一起。当你的思想扩大，将他人的福祉也包括进来、为每一个人想象丰裕时，你将开启更多让丰裕来到你生命的路。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:43 AM

“要显现你想要的事物，你要有创造它们的意图。也就是说，下决心得到想要的事物对你而言是相当重要的事，因为这样你才会把能量与思想放在获得这事的行动上。你想拥有事物的意图，会导引你的能量，并将焦点集中在你的目标上。藉著将注意力与觉察力集中在你所描绘的画面上，你将它们创造出来。而即使在你从事其它活动时，记得还要在心灵之后(in the back of your mind)，持续的关注著这个画面。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:50 AM

“不要将财富和事物看作某种你创造出来要填补某个空缺的东西，你要将其视为一个帮助你更全然的表达自我，实现你所有潜能的工具”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:50 AM

“不管你认为拥有更多财富会带给你什么样的特质--活力、和平、自我尊重...—若你想对财富具有更大的吸引力，你必须发展就是这些特质”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:52 AM

“果你想要的不是一大笔钱，而是一个你未曾有过的东西或物件，那么你生活中的那些需要会被满足?如果任何物质都不是你想要的，问问自己：什么样的更高特质或感受是你更常在生活中体验到的?”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:56 AM

“当你表达出你认为拥有更多财富会带给你的特质，并以你说的话、你的行动和个人的存在来散发这些特质时，你将会对你意识的新层面的物质表现(physical expressions)-财富和物体-更具吸引力。发展任何一项更高特质--比如爱，快乐，勇气，个人的力量，自尊...--将能改变你的震动频率，使你”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:56 AM

“我们不是在谈自我的力量(ego power)，那种想操纵或企图想控制别人的力量，我们谈论的是真正的力量，一种来自于你向上触及，获得内在和平，显现你的潜能，在你灵魂的光明中运作的真正力量，而不是由你的个人性而来的力量。怎样的特质将会帮助你感受到更多的个人力量?如果你更常于体验到这些特质，找一些能够表达这些特质的方法，并让自己更经常的从事这些活动。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:58 AM

“如果你内在的需求并没有被满足，那么再多的财富也是不够的。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 1:06 AM

“然而，你真的而必需要知道它们的本质。事物的本质即是你要它执行的功能，你使用它的目的，或者你认为它能带给你的。许多并非你所想象事物，可能会带给你要的事物的本质，因此敞开心胸吧！让你想要的事物以任何的一种方式，大小，形状，或样式来到你的生命中，将是最合适的。

我知道我想要事物的本质

我得到我想要的事物”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 1:10 AM

“吸引你真正想要的事物，而不是一件妥协过的事

物。妥协过的事物不太会让你感到有多兴奋，兴奋到足以刺激你去做一些能得到它们必要准备”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 1:12 AM

“挑一两件你能在生活中创造并能集中焦点在上面的最重要的事情。问问自己：「什么是我现在能在生活中创造的唯一最重要的事?」然后开始创造。你能够拥有任何你相信你能拥有的事物，而此刻，你可以开始拥有你想要的任何事物的本质。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“财富 繁荣与丰裕

我变得对它们更具吸引力

若你想对你想要的事物更具吸引力，这里有一些基本原则。第一，如果你知道你要求的事物，如何才能成为一个你在生活中经常表达的任何一个更高特质的工具，那将是最好不过了。当你想吸引某个事物时，先想出你想散发出来的特质。

第二，如果你能运用吸引力吸引你所求事物的元素或特质或殊相，将会大有助益；如果你不知道自己所求事物的确切外形，那么你也可以利用象徵。象徵是很有力量的，因为它能越过你那些怀疑的想法与信念。第三，要求你真心想要的事物或者更多更好的事物。第四，热爱以及强烈希望拥有所求的事物，正面冥思，因为正面积极的想法比忧虑、恐惧[...]”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 1:20 AM

“假如你想拥有比你目前手头有的更多的钱，那么你得开始为这笔钱做打算，并且事先盘算你的钱要存在那儿，要怎样利用这笔钱，以及这笔钱如何裨益你的生活，你不妨想象自己拥有这笔钱时的感觉，与如何处理拥有这笔钱后可能随之而来的一些事”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:25 PM

“当你必得在众多抉择作一决定，而又不知道哪一个会是最好的决定时，不妨问问自己下面的问题。如果所有的选项看起来都一样好，你不妨问：「哪一个决定会带给我最多的喜悦？哪一件事最可能打动我，成为我爱做的事？」然后捡择某个最能带给你喜悦的决定”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:25 PM

“如果所有的抉择看来都一样令人喜悦，那么不妨自问：「对我目前的情况而言，选择那一条路最有意义，而且最实际？」因为你最高的道途都是非常实际的。如果这些抉择依然无二无别，那么你不妨再自问：「哪一项决定对人类的贡献最大，或者让我有最大的机会服务他人？」如果这两者的比重一样，那么你不妨冥思自己想在生活中创造哪些更高的本质，诸如幸福、爱与活力。哪一个抉择能让你更完整地表达这些本质？”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:27 PM

“真正的成功是源自当下就深入体会成功的感受，而不是得等到哪一天你达成了什么目标或拥有了什么才能体会成功。不要以为你拥有了一大笔钱就能体会到所谓的成功。那些家财万贯的人通常没什么人会觉得自己是成功的，除非他们学到了如何从内在珍惜自己与体会成功”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:28 PM

“真正的成功是拥有足额的财富、转化旧有的习惯或负面的信念、释放某个恐惧、做自己所爱之事、发展与认可自己独特的天赋”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 19. OCT 2015, 12:28 PM

“成功意味着创造你需要的某些事，能够对他人有所贡献，并且能爱顾、敬重自己与他人，从所有的体会与经验中不断成长学习。看看那些成功的人，他们并不是因为己有多少钱，而是以生活的质地与幸福自居。一旦你能把焦点放在成功的更高质地上，你将会了解到，就你大我的角度来看，其实你已经成就了许多不凡的事业，即使你目前没有达到你的人格设定的某些金额目标。

我常常贺喜自己

对大部分的人而言，成功的元素常指某种自爱，自尊或自觉有价值的感觉。你能花一点时间让自己体会一下这种感觉吗？当你对自己说：「我是成功的」时候，感觉如何？你能否让这感觉多维持一段时间，并且让这感觉的光明闪耀全身？认可你现在做的每件[...]”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

THURSDAY, 22. OCT 2015, 12:42 AM • NO. 1-3 CHAOYANG PARK ROAD, BEIJING

“我正在学习当我正在作梦时认知到我是在作梦，如果我想操纵梦事件便可操纵它，离开我的身体，以及分辨幻觉与实相。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 23. OCT 2015, 12:50 AM • NO.440 LIANGMAQIAO ROAD, BEIJING

“我的生活已因一种奇特的主观机动性而大大地丰富了。白天我在书房写这本书，由一扇大凸窗望向街道及再远些的山脉及河流。但当我为了某一章而要找新资料时，我就将注意力的焦点由外在世界转向内在世界。那时我不再关心我的物质环境，而我正常的醒时生活反成了梦。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“在你内彰显的“一切万有”的那个部分——有所接触。在感知到那个能量——在你内的那个深沉的音乐和弦——的时候，你开始觉悟到你的确有力量使自己的“自性”（self）对宇宙发生影响，并且了悟那个“自性”是的确与任何别个不一样的。

安静坐着，闭上你的眼睛。感觉在你内的深沉韵律。试着对“它会是什么感觉”这个问题不要存有先见，而只就向内看，等着那些“感觉基调”对你变得明显起来。你知道这些“感觉基调”存在着，并且你也明白我们是生自这些深沉的音调，生自“一切万有”想透过肉身而认识“它自己”的强烈渴望。你是这种感受及“存在”于肉身里的欲望的一个独特表现。你是知觉、倾向”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:26 AM

“这个三度空间的世界里表现你的“自性”。把你自己向“你是什么”开放，感受在你内的那些深沉的音调。开始去觉察你自己的韵律，你存在的伟大能量，而让你自己体验它。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:27 AM

“然后再不时有意识地检查一下你的“感觉基调”，并且当你不开心或沮丧时，运用一下这个练习所给你的“有力感”。当你对你的“感觉基调”明白地觉察时，你会感觉到心中有主而安全。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:27 AM

“唵”（O-O-O-O-O-O-M-M-M-M-M-M）这个声音，出声或默诵皆可，它可以加强你的身体，给你能量。当我在开车时，我常用这个诵，结果发现我真的享受起夹在车流中的情况了。

当你做这个练习许多次而熟悉了这些“感觉基调”所给你的“有力感”之后，就去感受这些基调由你的身体向外散播——因为它们正就在如此做。随着你的每一次呼吸，每一次能量的悸动，你放出你自己的这个精髓，它与其他精髓混在一起，一而再地创造出你们的物质环境。感觉你自己集中在内心，而放出你重重的能量波。看见它由你的身体向外辐射到四周的环境里，在那儿它变成了你自己的一个延伸。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:27 AM

“由“你的”能量形成你的“内我”、你的精髓、你的灵魂的象征。感觉那能量放射进入地心，也升入天空，透过了云层而进入宇宙最远的地方，因为它的确是这样的。这些来自你意识的放散物质真的以这种方式向外延伸，它们的影响无远弗与。

这就是你的创造力、你的“自性”的本质。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:28 AM

“存在的要素即行动。按照赛斯的说法，我们的——以及所有其他的——宇宙是由有意识的能量所组成，永远在“恒动”中。能量的每一小点的每个动作影响到所有其他的能量，而改变了整体的模式。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:30 AM

“就是因为你不知道它到底会怎么样，你才有动机去采取那些发现其结果的行动，而这个——你的好奇心，你想知道的强烈愿望——就是维持你的活力，促使你继续“变为”的力量。

那么，就“存在”的充满活力的、永在变为的本质而言，要说“找到”你自己——仿佛有一个已完成的你的成品存在于某处——是没有什么道理的。的确是有一个“理想的心理模式”（稍后再解释），但那个模式永远不会被实现，因为实现它的过程会自动会改变它。因此去想“当我长大我会是什么样子”，不如去思考你变为的性质还更有用些。集中焦点在成品上不如集中焦点在过程上。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:31 AM

“改变这过程，改变你的行动，再看那个做法对你的存在状况——你的“变为的状态”——有何影响。这本手册的主要目的之一，就是要使你对你创造出自己实相的思想和行为更有意识地觉察到，因为只有透过这种觉察你才有希望改变不满意的地方。”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:32 AM

“做这个练习你需要用到你的笔记本。首先开列一张单子，记下这些年来你已“变为”的东西。回想你人生的一些阶段，当你经过一些显著的改变，由一种存在状态变到另一种时。一个明显的例子可以是由依赖父母变为依靠自己。另一个例子可以是由一种情绪状态变为另一种，比如说渡过了沮丧而进入一种不同的存在状态。想起好几次在你一生里你所曾经历的这种改变，不论是变好或变坏。

现在试着去推演一下是什么造成了那个改变。首先，看看你能否准确地指出你在改变之前对你的状况的想法，以及在改变之后的想法。无疑的它们已随你存在状态的改变而改变了。现在，你到底做了什么而引起你存在状态及你思想的改变？也许[...]

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:34 AM

“把在那段过渡期里，你所采取的一些行动，以及你所有的一些情绪带入你有意识的觉察里。你曾对那改变加以抗拒？或试着使它加速？你改变了睡眠或饮食习惯吗？你交了新朋友而丢掉了旧朋友？你改变了住所、发型或衣着吗？针对每一个改变时期，试看你能否想出你——那个改变的创造者——是如何带来那个改变的。

现在且找一找“模式”。你是否”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 15. NOV 2015, 2:35 AM

“在改变成你认为比较好的一种存在状态时用了某种策略，而在改变成比较差的存在状态时用了另一些策略？你是否觉得，好象那些变好的改变是你自己带来的，同时那些变坏的改变是出于“在你控制之外的力量”？如果真是如此，那么你就要了解那是你的“信念”，因而也成为你的现实，而非其反面。

且看看你目前的存在状态，看你能不能把它看成是在过程中。把你自己看作刚刚来自一个状态，而正在到另一个状态的途中。你正在由甲到乙的半路上。由这个观点，来看把你带到这条路上的这一点的思想和行”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“行动。现在用这同样的模式，看看你能否预测出你将来的思想和行动。可能有什么结果？当你到达乙点时，你会在什么存在状态？”

在你的笔记里详细的形容一下你目前在其中的“过程”。你对过程是否有任何不满意的地方，它好象没把你导向你所要的结果？如果真是如此，你能做什么“过程的变化”，而给你正在变成的“产品”一个正面的影响？如果你发现你应有所改变，就答应你自己你在途中会采取一些小步骤以带来那些改变。

现在，这练习的最后一步，是在你心中看到你自己在这一生的末端。看到基于你目前的行动模式，在那时你将已经历过的所有的变为，而同时了悟到，去思考你将会变成什么，这个行动的本身就会自动地改变[...]”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 18. NOV 2015, 2:44 AM • NO.40 LIANGMAQIAO ROAD, BEIJING

“若要了解是你创造了你自己的实相，你需要由正常的醒时状态（象一个人能由一场梦中醒来而悟到他正在作梦那样）“醒过来”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 18. NOV 2015, 2:46 AM

“你还得多少改变你注意力的焦点，以使你能开始感知，在任何时候你的主观实相和你所感知的事件之间的连系。你就是那些事件的发起人。[《个人与群体事件的本质》]”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 18. NOV 2015, 2:38 PM • NO.40 LIANGMAQIAO ROAD, BEIJING

“这个练习为的是使你接触到你想象力的“主观”世界。

坐在一扇窗边，向外看世界好象看一幅画一样。把这画面看作是你的想象力、感受和对实相之信念的代表。在还未把它向外投射之前，感觉你自己先在内心想象这画面。感觉你的内在程序在运作，先描出一个粗略的外型，再把细节加上去，使得这物质的图画成为你在此刻的所有想象、感受与信念的忠实复制品。感觉一下你能量的威力，它透过渴望把这内在实相转译成一幅具体画面，以使你能随之去深思它，而从你的创造物中学习。

研究研究这“透过窗子看到的画面”的细节。关于“内在的你”它们说了些什么？是什么驱使你在这一特定一刻制出这一幅画而”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“这个练习为的是使你接触到你想象力的“主观”世界。

坐在一扇窗边，向外看世界好像看一幅画一样。把这画面看作是你的想象力、感受和对实相之信念的代表。在还未把它向外投射之前，感觉你自己先在内心想象这画面。感觉你的内在程序在运作，先描出一个粗略的外型，再把细节加上去，使得这物质的图画成为你在此刻的所有想象、感受与信念的忠实复制品。感觉一下你能量的威力，它透过渴望把这内在实相转译成一幅具体画面，以使你能随之去深思它，而从你的创造物中学习。

研究研究这“透过窗子看到的画面”的细节。关于“内在的你”它们说了些什么？是什么驱使你在这一特定一刻制出这一幅画而非任何[...]”

Excerpt From: Seth. “赛斯 心灵探险 2.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 14. DEC 2015, 11:57 PM • NO.A40 LIANGMAQIAO ROAD, BEIJING

“如果你是被动的，你将会停留在深深的宁静、冷静、镇定、和平静之中，你要紧紧地守住它。一旦你知道了它是什么，你就能够紧紧地守住它”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 14. DEC 2015, 11:57 PM

“有一个很小的、宁静的声音在你里面，那个非常小的、极其微小的台风眼就在那里，如果你保持被动，那么你就会渐渐掉进它里面。突然间，有一天，你将会了解到，整个世界的大旋风可以继续，但它并不会打扰到那个中心。那个打扰离得很远，它甚至一点都不会碰触到那个中心。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 15. DEC 2015, 1:34 PM • NO.A40 LIANGMAQIAO ROAD, BEIJING

“所以要怎么办呢？只要漂浮。就哪一个方向而言都没有理由，所以不要选择，保持无选择的。如果你选择，你将会一再一再地被丢回这整个生和死的轮回；如果你保持无选择的，你就会从这个轮回消失而进入宇宙，这才是真正的自杀，这才是真正的现象，那么你就不会再被强迫回到这个物质世界来，你就不会再被强迫进入身体，那么你就可以活在一个无体的状态下，莫克夏（moksha）——完全的自由——就意味着如此”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 17. JAN 2016, 1:53 PM • NO. 43 CHAOYANG PARK ROAD, BEIJING

“吸一口气进入你的上胸腔。注意你的姿势有何改变，你的头如何变化了它的位置。让你的头感觉像是飘动的，它有可能会轻微地向前后或左右倾斜。把玩一下头的角度”

Excerpt From: Orin. “欧林：开放地通灵.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 25. JAN 2016, 3:15 PM • NO.6 CHAOYANG PARK ROAD, BEIJING

“4.体验你的内在感受，透过你所有的感官去听。注意你内在的一些脑内对话和忙碌已经消失无踪。注意你对环境的知觉提升，你更能觉察你所在的房间，声音，气味和能量。让你的知觉把你带进更高。”

Excerpt From: Orin. “欧林：开放地通灵.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:00 AM • 左家庄桥, BEIJING

“三次元的经验是一个无价的训练场所。你所知的你的人格连同它的记忆，的确会长存，但它只是你全部本体的一部分，就象你这一生的童年是你目前人格极为重要的一部分，虽然你现在早超过一个小孩多多了”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:00 AM

“如果广义地说物质实相是个幻象，它是个由更大的实相所引起的幻象。这幻象自身有其目的和意义。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:01 AM

“以前很钟爱你们的地球。现在我能把我意识的焦点对着它，而如果我愿意的话，也能象你们一样地亲身经历它；但我也能以许多方式去感知它”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:01 AM

“你们与我环境的一个很大的不同，在于你必须把精神活动具体化为物质。我们却了解精神活动的实相，体认它们灿烂的确实性。我们接受它们的本来面目，因此我们不再需要先将它们具体化，再以如此僵化的方式来诠释它们”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:01 AM

“当你想到你存在的目的时，你是以日常清醒时的生活来想的，但在这些其他的梦的次元里，你也在为你的目的工作，而那时，你与你自己存有的其他部分在沟通，努力做一些与你在醒时所做的一样有意义的工作”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:01 AM

“我进入你们的环境时，我将我的意识转到你们的方向。在某一方面说，我把我是什么转译为你们多少能了解的事件”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:01 AM

“存有或灵魂的本质具有远比你们的宗教所赋予它的多得多的创造性和复杂性。灵魂应用无数的感知方法，并且还有许多其他类的意识听其指挥。你们对灵魂的概念真的是受了你们三次元观念的限制。灵魂能够改变它意识的焦点，它用意识就好象你用你头上的眼睛。现在在我的存在层面，我就是知道我并非我的意识这个事实”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:10 AM

“，既然所有的意识必然是在一种变化的状况。在你们来说，我们可以同时几个地方，因为我们了悟意识的真正机动性。且说不论何时，当你带着感情想到另一个人时，你就送出了一个你的对等物，其强度在物质之下，但却是一个明确的形相。这形相由你自己的意识向外投射，完全避过了你的自我的注意。当我带感情的想到某人，我也在做同样的事，只除了我的意识的一部分是在那形象之内，而且能与人沟通。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 16. FEB 2016, 4:18 AM

“但是我我说的是参与这个时代戏的那个部分的你；而你整体人格的那特定部分是如此地沉浸于这场戏中，竟不知不觉你还同时在演其他的戏。你不了解你自己的多次元实相；因此当我告诉你你在同时过着许多不同的生活时，仿佛是很奇怪或不可思议。你很难想象同时身处两个地方，更别说同时身处两个或更多个不同的时代或世纪里。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-灵魂永生.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 22. FEB 2016, 2:07 PM

每次读过赛斯的书就好像充电了似的心情会好！

MONDAY, 22. FEB 2016, 4:41 PM • PATERSON ROAD, ORCHARD

“有一个很微妙的似非而是的真理；当你离开每一样东西的时候，突然间，你就变成每一样东西的主人——突然间”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 22. FEB 2016, 4:41 PM • 2 ORCHARD TURN, ORCHARD

“我们只拥有我们所抛弃的东西。你并没有拥有你所抓住的东西，因为如果你真的拥有，你为什么还要去抓住呢？一个守财奴并没有真正拥有，他不可能拥有，因为他抓住。他的财富比他自己来得更大，他怎么能够拥有它呢？他的所有物变得比他自己的生命来得更重要、更有意义，他宁死也不愿意抛弃那些东西！他怎么能够拥有那些东西呢？反”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 22. FEB 2016, 4:41 PM

“而是那些东西拥有他，他被他自己的所有物所拥有，他在他自己的家里并不是一个主人，他是一个乞丐，他无法欺骗那些能够看清楚的人，他只能欺骗那些看不清楚的人，那些无法了解的人，但是”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 22. FEB 2016, 4:42 PM

“如果你抓住你的所有物，那么那是你的所有物在拥有你；如果你能够分享，你才首度变成拥有者；如果你能够抛弃，唯有在那个抛弃当中，你才能够超越你的所有物？你才能够超越你的占有物，东西就被抛在脑后”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 22. FEB 2016, 4:43 PM

“并不是食物在使你满足，因为如果没有饥饿，就不可能有饱足，唯有当有饥饿的时候才可能有饱足，那么只要一般的食物，非常平凡的食物就能够给你无限的满足，在生命的所有层面，情况都是如此——成为缺少的就是得到了。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:06 PM

“思想是东西；思想并非空无。你的“本性存在”是一个非实体，但思想是物质，思想是东西，所以思想可以被记录下来——它们是东西；思想也可以被读出来——它们是东西。即使你并没有将一个思想表达出来，它也能够从外在被读出来，它是你头脑里面的东西，它是活的，具有实质的。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:07 PM

“这一堆东西有一个中心，这个中心就是自我。如果你不想再被生出来，那么你这世还活着的时候就必须知道这一堆思想并不是一个“统一的现象”，它只是一个群众，在它里面没有中心。你必须知道如原子般的思想。思想就好象原子：如果你很警觉地看着它们，你就能够看到每一个思想跟另外的思想是分开的。在两个思想之间有一个间隔、一个空间，它们并不是连在一起的。因为你并没有很警觉，所以它们看起来好象连在一起，它就好象一个人拿着一个火把，然后手很快地转动，一直转动，你就能够看到一个火圈。那个火圈事实上并不存在，因为火把在一个时间只停留在一个点，而在另外一个时间就停留[...]”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:07 PM

“其中一个就是将思想的步调放慢，不要让它们移动得太快，让它们慢一点，那就是为什么我坚持说：不要急急忙忙、不要紧张。步调放慢一点，不要紧张，不要匆忙，因为如果你不匆忙，它们就不会跟你对抗，它们是你的一部分。如果你非常有耐心，思想就不会移动得比你快，它们也会慢下来。当思想慢下来，当那个火把的移动慢下来，你就能够看到说那个圆圈并不存在，它只是一个表面。当思想移动得很慢，你就能够看到空隙，你就能够看到说思想是原子，没有什么东西将它们连结在一起。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:09 PM

“所以其中一个方式就是慢下来，而另外一个方式就是变得更觉知。如果你变得更觉知，你就会具有更穿透性的看法、更穿透性的洞见，你可以在两方面同时下功夫。要变得更觉知，不要象一个睡觉的人，不要成为一个梦游的人。每一个人都这样在做。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:09 PM

“只要变得更有耐心一点。所以来到东方是有帮助的，因为在西方很难慢下来，整个生活都移动得很快，你无法慢下来——否则你将会跟生活脱节，你将会成为一个适应不良的人。在东方，如果你去到乡村，你可以看到他们生活的步调非常慢，如果你走得太快，你将会适应不良，你将会发现你是单独的，没有人跟着你走，生活的步调非常慢。在古时候，整个地球”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:14 PM · 50 SCOTTS ROAD, NEWTON

“思想是东西；思想并非空无。你的“本性存在”是一个非实体，但思想是物质，思想是东西，所以思想可以被记录下来——它们是东西；思想也可以被读出来——它们是东西。即使你并没有将一个思想表达出来，它也能够从外在被读出来，它是你头脑里面的东西，它是活的，具有实质的。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“这一堆东西有一个中心，这个中心就是自我。如果你不想再被生出来，那么你这一世还活着的时候就必须知道这一堆思想并不是一个“统一的现象”，它只是一个群众，在它里面没有中心。你必须知道如原子般的思想。思想就好象原子：如果你很警觉地看着它们，你就能够看到每一个思想跟另外的思想是分开的。在两个思想之间有一个间隔、一个空间，它们并不是连在一起的。因为你并没有很警觉，所以它们看起来好象连在一起，它就好象一个人拿着一个火把，然后手很快地转动，一直转动，你就能够看到一个火圈。那个火圈事实上并不存在，因为火把在一个时间只停留在一个点，而在另外一个时间就停留[...]”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“其中一个就是将思想的步调放慢，不要让它们移动得太快，让它们慢一点，那就是为什么我坚持说：不要急急忙忙、不要紧张。步调放慢一点，不要紧张，不要匆忙，因为如果你不匆忙，它们就不会跟你对抗，它们是你的一部分。如果你非常有耐心，思想就不会移动得比你快，它们也会慢下来。当思想慢下来，当那个火把的移动慢下来，你就能够看到说那个圆圈并不存在，它只是一个表面。当思想移动得很慢，你就能够看到空隙，你就能够看到说思想是原子，没有什么东西将它们连结在一起。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“所以其中一个方式就是慢下来，而另外一个方式就是变得更觉知。如果你变得更觉知，你就会具有更穿透性的看法、更穿透性的洞见，你可以在两方面同时下功夫。要变得更觉知，不要象一个睡觉的人，不要成为一个梦游的人。每一个人都这样在做。你在日常生活当中做事就好象你在睡觉一样；你做事，但是只一部分的你是醒的，百分之九十九的你是睡的，你不知道你在做什么，你也不知道你为什么要做，而它又为什么会发生，你一直继续在做一些事，就好象被催了眠一样，它是一种很大的催眠。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“只要变得更有耐心一点。所以来到东方是有帮助的，因为在西方很难慢下来，整个生活都移动得很快，你无法慢下来——否则你将会跟生活脱节，你将会成为一个适应不良的人。在东方，如果你去到乡村，你可以看到他们生活的步调非常慢，如果你走得太快，你将会适应不良，你将会发现你是单独的，没有人跟着你走，生活的步调非常慢。在古时候，整个地球“的生活步调都非常慢，那时候要了解自己非常容易，只要把眼睛闭起来，你就可以看到在两个思想之间有很大的空间存在，就好象在两个原子之间有很大的空间。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“同样的事情已经发生在东方：我们从来不去管物质，我们管灵魂，我们追踪灵魂从身体到头脑，从头脑到本性存在。然后有一个片刻来临，在那个片刻，每一样东西都消失了，只有空无，这就是当我说“你是一个非实体”时的意思，而那也就是佛陀所说的：没有什么东西存在于你里面，只有无限的空无。

物理学也达到了玄学在先前就已经达到的同一个点——空无。似乎那个空无并不是绝对的没有东西，相反地，我们现在可以了解，空无是一种“每一样东西都是”的状态，非存在是一种存在的状态——不显现的和显现的。当一样东西变成显现的，它就是物质；当它变成不显现的，它就是空间。当某一样东西变成显现的，“它就是自我，当某一样东西变成不显现的，它就是非实体——阿那塔（anatta）

物质是一堆原子，自我是一堆思想。如果你深入物质，物质就消失了；如果你深入思想，自我就消失了。那么是谁在移动呢？没有人，但那个移动是存在的。从一个生命到另外一个”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你是否曾经看过一个人正在垂死？你一定看过。下一次你听到有人正在垂死，或是有人死了，你就立刻去坐在他的旁边，试着去感觉看看有什么事正在发生。如果你注意看那个人正在垂死，你将会感觉到有很多事发生在你身上，因为那个垂死的人会释放出他所有的思想。现在这个房子已经不再安全了，思想开始离开，就好象那个巢已经不再安全，所以小鸟都飞走了。那个房子已经没有用了，在它里面是危险的，它可能会垮掉，它随时都会垮掉，所以每一个人都要离开，所有的思想都已经展开翅膀。如果一个好人正在垂死，而你靠近他坐着，你就会感觉到在你里面的善突然被唤醒了；如果一个坏人正在垂死，你就会感觉到在你里面的恶突然被唤醒，如果一个非常坏的人正在垂死，你就会觉得你变得很邪恶；如果一个圣人正在垂死，你会突然感觉到一种天真在你里面升起，那是你以前从来未曾知道过的。那个死人会在你的周围创造出整个气氛！他的思想在移动；有一堆思想在移动，就好象一群鸟在飞走。不久它们将会降临在另外一个子宫里——在某一个地方有一对伴侣正在作爱。在全世界，每一个片刻都有无数的人在作爱，它们都是这一堆思想进入子宫去得到一个新家的机会。如果你在过世之前就了解思想是分开的，它们在你里面有无限的空间或间隔；如果当你还活着的时候，自我就已经溶解了，你就已经知道没有自我，你就已经知道在你里面没有象“我”这样的东西存在，那么在你死的时候就没有再被生出来的欲望，因为你知道那是没有用的。当你知道说没有自我，所有的欲望就都消失了，你就不再欲求，你只是单纯地死。如果没有欲望的凝聚力量，思想会被释放出来，但是它们不会形成一团。

那个凝聚的力量就是欲望，它将每一个思想跟另外的思想连结在一起，使它们成为一个整体。如果欲望不存在，思想将会消失，它们将会进入无限的天空，不是以一团东西，而是以分开的原子进入，那么你就完全消失了。

这个消失就是涅槃，但是一个人必须在过世之前知道它。一个人必须在过世之前就死。整个宗教的艺术就是如何去死，但是这同时隐含了如何去生，因为唯有当你能够正确地活，你才能够正确地死。当我说正确，我并不是意味着一个好的生活，而是意味着一个静心的生活；当我说正确的生活，我并不是意味着一个道德的生活，而是意味着一个非常非常具有了解性的生活，很有觉知的、很警觉的。除非你进入到你自己里面去知道说没有人在那里，否则它是很困难的；除非你进入到你自己里面，否则不可能了解说里面一个人都没有，你是如何经历过那么多世的？”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“同样地，任何你称之为灵魂的东西也只不过是一个欲望的火焰。当一个人过世，那个想要再被生出来的欲望、那个不想死的欲望就是风，而乘着这个欲望之风的这一堆思想就跳到另外一个子宫、另外一个房子里”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 23. FEB 2016, 6:30 PM

“你还活着的时候，如果你能够了解这一点，那么就没有风能够把你带到任何地方去，那个欲望已经不存在了。思想将会进入存在而成为个别的原子，你就不会再被生出来。那么，你就跟宇宙合而为一”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 26. FEB 2016, 5:36 PM • 43 SCOTTS ROAD, NEWTON

“ahimsa – 不杀生，satya – 不亏于心，achaurya – 不窃盗，brahmacharya – 心不离道，以及aparigra – 不役于物是瑜珈非常根本的基石。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 26. FEB 2016, 5:36 PM • 43 SCOTTS ROAD, NEWTON

“为什么要修持？那么你的生活将会过得很放纵——吃、喝、玩、乐。这没什么错，但是生命本身却因此而不完整。这只是一部份而已，如果你把这一部份当成全部，你就错失了、完完全全的错失了”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 26. FEB 2016, 5:36 PM • 43 SCOTTS ROAD, NEWTON

“因为没有任何一只动物准备好要学习自我修持。动物会问：为什么？我们只有生命没有死亡。动物并没有察觉到死亡的接近。如果你觉知到死亡正一步步接近，那么你会马上重新思考生命。那么你会将死亡也纳入生活中”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 26. FEB 2016, 5:36 PM • 43 SCOTTS ROAD, NEWTON

“瑜珈并不反对纵欲；瑜珈讲求平衡。瑜珈说：“要活生生的同时也要随时准备死亡。”看起来很矛盾，瑜珈说：“享受！但是记得，这不是你的家，这只是个短暂的停留。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 26. FEB 2016, 5:37 PM • 43 SCOTTS ROAD, NEWTON

“真实意味着：真确、如实、不虚假、不带面具。无论你的真面目如何，就是如实的表现.....不管付出什么样的代价。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 26. FEB 2016, 5:37 PM • 43 SCOTTS ROAD, NEWTON

“请记住，是要对你自己真实。你不需要去改造这个世界的任何一个人，如果你能够自我成长就很足够了。不要当个改造者，也不要想教导别人”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 1. MAR 2016, 1:16 AM • 50 SCOTTS ROAD, NEWTON

“瑜珈意味着：从现在开始，你必须处于和谐中，你必须成为“一”。你需要具体、归于中心。除非你回到中心，否则所有你的作为都没有用。你只是在浪费生命与时间”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 1. MAR 2016, 1:17 AM • 50 SCOTTS ROAD, NEWTON

“中心是首要条件，而且只有回到中心的人才是幸福的。每一个人都要幸福，但那是你求不来的。你必须挣得到它。每一个人都渴望着幸福的境界，但是只有归于中心的人才有幸福。乌合之众”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 1. MAR 2016, 1:31 AM • 50 SCOTTS ROAD, NEWTON

“身体如同一项乐器，必须被正确的弹奏，使更高深的音乐被弹奏出来。如果这把乐器形状不对或不正确，你如何指望它弹出优美的旋律？你只会听到不搭调的声音。身体就如同乐器一般。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“他教导你优雅的身体，因为他知道：只有当你有优美的身体才会有优美的意念；而只有当你有优雅的意念，优雅才有可能自然的出现；出自内在的优雅，就是神性的展现。

慢慢地，进入更深更高的优雅，这个优雅的身体帕坦伽利称为阿撒(asan)体位。他”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 1. MAR 2016, 1:36 AM

“身体真正处于舒适放松之中，身体之火不再摇晃；不动如山，突然间，就像时间停止一般，无风无雨，每一件东西都静止下来，身体也不急着移动.....，安定、深度的平衡、沉稳、镇定.....。就在如此的状态下，二元性以及因二元性带来的不安都消失了。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 1. MAR 2016, 1:39 AM • SCOTTS ROAD, NEWTON

“当你放弃努力，当你说：“好吧！让存在来决定吧！如果你要我睡，很好。不要，也很好。我不会抱怨，也不埋怨。你知道的比我多，如果你觉得有必要让我睡，那就让我睡。如果没必要，就算了。请不要听我的话！依你的意愿而做吧！”这就是当一个人放下努力时的样子。

不努力是一个伟大的现象。一旦你了解它，许多数不尽的事情对你将变成可能。努力导向市场，不努力导向神性。透过努力，你绝不可能达到涅槃 (nirvana)，你可能到达新德里而不是涅槃。”

看来以后要常常的不努力！这种是很简单。。

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 1. MAR 2016, 1:56 AM

“藉由放下努力而能精通体位，并且进入宽广无限的静心之中。”两个重点。放下努力：不要强迫它，让它自然发生。就像睡觉一样，让它自己发生。那是一个很深度的放下，允许它自己发生。不要强迫它，否则你将扼杀它。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

瑜珈则与意识有关。意念是那个能够使你觉知的对象：你能够看着念头、察觉思绪的经过、观照感觉的移动、看着梦想如浮云般漂浮着。如河流般不断不断的继续着……。而那个能够看，能够观照的就是意识。

整个瑜珈的努力是要达到那个不被降为客体而只成为主体性的状态。你看不到它，因为它是个观照者。你无法抓住它，所有你抓得住的都不是你。因为你抓得到它，所以它与你保持距离。这个意识状态总是难以理解的，总是保持不涉入，不论你如何努力，所有的努力都将付诸于炬。.....而回到这个意识觉知.....如何回到这个意识觉知就是瑜珈的整个精髓了。

瑜珈行者意味着成为你本然的样子。

瑜珈是一种寂静觉知的科学，它使必须被寂静下来的得以寂静，使必须被觉知的得以觉知，瑜珈是科学的，它清楚明确的划分出什么不是你；什么是你，使你照见本来清纯的面目。

一旦瞥见你的本性，瞥见你是谁，整个世界都将改变。然后你能够生活在这个世间却不受其打扰。如此一来就没有任何事情能够困扰你，你保持归于中心。你能够随着你的意愿而动却仍保持不动，因为你已经到达并且触及永恒与不朽。

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

“任何时候当你停止呼吸时思绪也会停止。试试看。突然间停止呼吸，立刻有个裂缝出现，思绪跟着停止，因为思绪与呼吸都属于生命.....这个我们所谓的生命。在彼岸，神的生命，呼吸是不需要的。你不需要借着呼吸而活着。同时也不需要思想。思想与呼吸是物质世界的一部份。无念、无息属于永世的一部份。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

“藉由放下努力而能精通体位，并且进入宽广无限的静心之中。”两个重点。放下努力：不要强迫它，让它自然发生。就像睡觉一样，让它自己发生。那是一个很深度的放下，允许它自己发生。不要强迫它，否则你将扼杀它。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

“瑜伽则与意识有关。意念是那个能够使你觉知的对象：你能够看着念头、察觉思绪的经过、观照感觉的移动、看着梦想如浮云般漂浮着。如河流般不断不断的继续着……。而那个能够看，能够观照的就是意识。

整个瑜伽的努力是要达到那个不被降为客体而只成为主体性的状态。你看不到它，因为它是个观照者。你无法抓住它，所有你抓得住的都不是你。因为你抓得到它，所以它与你距离。这个意识状态总是难以理解的，总是保持不涉入，不论你如何努力，所有的努力都将付诸于炬.....而回到这个意识觉知.....如何回到这个意识觉知就是瑜伽的整个精髓了。

瑜伽行者意味着成为你本然的样子。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜伽 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 1:51 PM • 235 BUKIT TIMAH ROAD, NEWTON

“Pranayam的意思是：与整体一起呼吸。与整体一起呼吸，成为永恒整体的呼吸就是pranayam。然后你扩展开来，生命能量持续扩展到树、山、天空和群星。然后会有一个片刻发生，那就是你成佛的一天，你完全消失了。此时你不再自己呼吸而是整体在你内在呼吸。你的呼吸不再与整体的呼吸分开，它们本来就是一起的。呼吸是如此的充满，所以此刻不再有必要说“这是我的呼吸。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜伽 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 1:59 PM • SQUARE 2, NOVENA

“当你吸气，会有个片刻，当完全吸满时，呼吸会停止。同样的呼气时，空气被完全的呼尽的那个片刻，再一次，呼吸会停止。在这些呼吸停止的片刻，你面对着死亡，面对死亡就是面对神性。我再重复一次：面对死亡就是面对神性，因为当你消失，神就活在你里面”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜伽 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 1:59 PM • SQUARE 2, NOVENA

“完美姿势后的下一个步骤是：pranayam，透过停止呼吸而被完成.....”所以当你吸满气时，停在当下稍微久一点让你可以感觉到它。当你吐尽气时，让空气留在外面稍微久一点让你更容易感觉这个空隙。“.....或突然间停止呼吸。”或是任何时间都好，突然间停止呼吸。走在路上：停止呼吸——煞那间猛拉住，让死亡进入。任何时候，任何地方你都可以瞬间停止呼吸，在那些片刻；死亡进入。

越是做这些停止练习，空隙之门就变得越宽。你越能感觉到它”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜伽 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.
This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 2:00 PM • SQUARE 2, NOVENA

“任何时候当你停止呼吸时思绪也会停止。试试看。突然间停止呼吸，立刻有个裂缝出现，思绪跟着停止，因为思绪与呼吸都属于生命.....这个我们所谓的生命。在彼岸，神的生命，呼吸是不需要的。你不需要借着呼吸而活着。同时也不需要思想。思想与呼吸是物质世界的一部份。无念、无息属于永世的一部份。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 2:01 PM • SQUARE 2, NOVENA

“那个第四是佛陀曾经再三强调的”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 2:01 PM • SQUARE 2, NOVENA

“当你从呼吸中分离来你也就与思绪分离。事实上，身体的呼吸与头脑的思想是平行进行的。思绪在头脑中移动，呼吸则在身体里移动。它们是平行的能量。一体的两面。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 6:46 PM

“首先，持戒意味着给予生命力一个方向。生命力是有限的，如果你不断的把它浪费在愚蠢、没有方向的道路上，你将什么也无法达成。能量将会很快的被掏空，而那个空却不同于佛陀的“空”。那仅仅是个负面的空，里面什么也没有，只剩下，只是一个空洞的容器。在你还没死之前就已经枯萎了。但是这个有限的能量是来自于存在、神、本性（或任何随你怎么喜欢就怎么称呼它.....）的赐予，这些有限的能量可以被用来成为一扇朝向广大无限的门。如果你移向正确的方向，如果你是有意识、觉知的行动，聚集你所有的能量朝向同一个方向，如果你不是跟着盲目的群众而是成为独特的个体。这就是yam—持戒的意义。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 6:46 PM

“通常你是群众倾向的，有许多杂声在你里面。一个说：“往这个方向去。”另一个说：“那没有用。往这里去。”如果你不是一个独特的个体、一个统合的生命，不论你到哪里都将错过重点。无论哪里都无法有回家的感觉，你总是到处去却哪里也不曾到达。你将会发疯，一个没有持戒的生活将会是错乱的。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 6:47 PM

“持戒的意义，第一步骤的意义：给予生活一个方向。让自己更归于中心。你如何更归于中心呢？一旦你的生活有了方向，立刻会有一个中心开始从你内在产生。方向创造中心感，中心给予方向感。两者彼此相互实现完成。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 7. MAR 2016, 6:49 PM

“第二步骤是niyam—精进：纪律、修养与规律的生活，而不是闹哄哄的生活。端正规律.....但是，同样的那听起来好像你是奴役一般。

所有帕坦伽利时代优美的文字演变到现在已经变得丑陋不堪。但是我告诉你，除非在你的生活中有规则、有纪律，否则你将成为生物本能下的奴隶。你或许以为这叫做自由，你只不过是那些漂流无根的思绪下的奴隶。那不是自由。表面上你或许看起来是自由的，事实上却有许多看不见的主人在你里面，不断的支配控制你。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 11:54 AM • 43900

“禅偏爱自发性——饿就吃，口渴时就喝。帕坦伽利瑜珈喜欢规则性—niyam。如何调和自发性与规则性？

没有必要综合它们。如果你是真的发自内在，你将会变得有规律。如果你真的有规律，也将会变得有自发性。不需要调和。如果你试着调整它们你将会弄得一团乱，所以选其一然后忘掉另外一个。如果你选择禅，忘掉帕坦伽利，就好像它从没存在过、不适合你一样。有一天，你会突然发现规律随着自发性而产生。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“呼吸混乱时能量才会从身体被丢出去。如果呼吸是有节奏的，身体会吸收能量，能量将不会被丢出去。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 11:56 AM

“息是无法被教导的。你必须自己去探索，因为每一个人的呼吸韵律都不一样。每一个人的呼吸与呼吸韵律的差异就像指印般的独特。呼吸是一种个体独特的现象，那也就是为什么我从不教这个。你必须探索自己的韵律节奏。你的韵律或许不同于”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 11:57 AM • 43900

“适合你的呼吸或许对别人有害。你的韵律——你必须自己找出来。

那并不困难。不需要询问任何专家。只需花一个月的时间纪录自己的心情、状况，并做成图表。然后你就会知道在哪一个韵律中是最放松、安定、放下的；哪一个韵律是最安静、平静，冷静的；是一个瞬间你突然有一种喜悦祝福感，充满着未知，如此的满溢，使你能够分享给全世界却从不会枯竭的片刻。感觉并且观照着那个片刻，当你感觉与整个宇宙合而唯一，当你感觉分裂不见时的片刻。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 11:57 AM

“当你感觉与树和鸟儿合而为一；与河流、岩石合一；与海洋、沙成为一体时——观照。你将会发现呼吸有很多种韵律节奏，范围广大，从：最暴力、丑陋、地狱般的痛苦到如天堂般的宁静。

找到自己的韵律之后，练习它，让它成为你生活的一部份。渐渐的它将进入潜意识中，你也就只以这样的韵律呼吸。随着这样的韵律，你的生活将变得有如瑜珈行者般的生活：没有愤怒，没有太强烈的性欲、也不会充满敌意或憎恨。会有一个片刻，突然间在你身上有一个质的蜕变发生。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 11:57 AM • 43900

“调息是一个内在的旅程。它是八个步骤中的第四个步骤——调息代表整个旅程完成的一半。一个人一旦学习调息，不是经由老师的教导——因为那是不真实的；我不赞成那样——而是透过自我发现与觉知，学习自我本性的呼吸韵律，就已经达成了目标的一半了。调息是最具意义的发现之一。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 1:59 PM

“Dhyan—入定意味着纯粹的主体，不是凝视于某物，如果你凝视于某物那就变成了专注。凝神专注意味着有某样东西让你专注着。Dhyan—入定意味着静心冥想：没有任何东西在那里，每一样东西都被放掉了，只剩下你待在一个极度觉知的状态。客体已经被丢掉了，主体还没进入沉睡。它深深的处于入定之中，没有任何客体——归于中心……但仍然有一个“我”的感觉徘徊着。客体已经脱落了，但是主体还在那里。你仍然感觉到你自己。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 2:00 PM

“首先，你给身体一个方向指标、给生命能量正确的方向；现在，则指引你的意识觉知一个指标，现在意识可不被允许到处游晃，它必须被带到目的地。这个目的地就是dharana—凝神：集中你的意识于一点。

当意识专注凝神于一点上思绪就停止了，因为只有当意识不断的四处摇晃才有可能产生思绪。如果意识总是像只猴子般跳来跳去，跳上跳下，那么就会有很多思绪出现，你的头脑就会像市场般挤满一堆的思绪。然而在pranayam—调息，pratyahar—摄心之后，你有可能变得有能力专注凝神于一点。

如果你能够专注凝神于一点，那么你就能达到dhyana—入定的状态。在意识凝神中，你把意念带到一个点上。在入定的状态中你同时也放掉了那一点”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜珈: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 8. MAR 2016, 2:42 PM

“当asmita—“是”也消失了，当你不再知道你是谁时——那还用说，不再有“我是”或“是”反映在你身上——那么samadhi—三摩地、超意识、狂喜的状态就出现了。三摩地是超越一切的；你不会再退回来了。三摩地的状态是一个不再轮回的点。不会有人从那里掉落下来。一个处于三摩地状态的人就是成为神性：我们说佛陀是神、马哈维亚是神。一个进入三摩地的人就已经不属于这个世界了，他成了这个世界的局外人。他或许人还在这里但是他的家却在其它地方的某处。他或许步行在这个地球上却不再走在这个地球上了。据说一个进入三摩地的人，他生活在这个世界，这个世界却不活在他心中。”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 3. APR 2016, 12:32 PM • HOTEL MOMC, BEIJING

人必须静心，但也必须充满情感。人也必须是富有创意的，如果你的爱只是份情感而无法付诸行动，便无法影响众多的人类，所以你必须让爱成为事实，必须把爱具体化。

奥修

WEDNESDAY, 20. APR 2016, 7:21 PM • GONGRENTIYUCHANG NORTH ROAD, BEIJING

“如果你在过世之前就了解思想是分开的，它们在你里面有无限的空间或间隔；如果当你还活着的时候，自我就已经溶解了，你就已经知道没有自我，你就已经知道在你里面没有象“我”这样的东西存在，那么在你死的时候就没有再被生出来的欲望，因为你知道那是没有用的。当你知道说没有自我，所有的欲望就都消失了，你就不再欲求，你只是单纯地死。如果没有欲望的凝聚力量，思想会被释放出来，但是它们不会形成一团。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 20. APR 2016, 7:21 PM • GONGRENTIYUCHANG NORTH ROAD, BEIJING

“那个凝聚的力量就是欲望，它将每一个思想跟另外的思想连结在一起，使它们成为一个整体。如果欲望不存在，思想将会消失，它们将会进入无限的天空，不是以一团东西，而是以分开的原子进入，那么你就完全消失了”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“这个消失就是涅槃，但是一个人必须在过世之前知道它。一个人必须在过世之前就死。整个宗教的艺术就是如何去死，但是这同时隐含了如何去生，因为唯有当你能够正确地活，你才能够正确地死。当我说正确，我并不是意味着一个好的生活，而是意味着一个静心的生活；当我说正确的生活，我并不是意味着一个道德的生活，而是意味着一个非常非常具有了解性的生活，很有觉知的、很警觉的”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“除非你进入到你自己里面去知道说没有人在那里，否则它是很困难的；除非你进入到你自己里面，否则不可能了解说里面一个人都没有，你是如何经历过那么多世的”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“同样地，任何你称之为灵魂的东西也只不过是一个欲望的火焰。当一个人过世，那个想要再被生出来的欲望、那个不想死的欲望就是风，而乘着这个欲望之风的这一堆思想就跳到另外一个子宫、另外一个房子里”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你还活着的时候，如果你能够了解这一点，那么就没有风能够把你带到任何地方去，那个欲望已经不存在了。思想将会进入存在而成为个别的原子，你就不会再被生出来。那么，你就跟宇宙合而为一”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“没有人一生下来就具有宗教性，它必须透过创造性的努力才能够产生，它必须透过受苦和经验才能够产生，它必须透过流浪和回到家才能够产生，它必须透过误入歧途和回到正确的道路才能够产生。经过很多受苦和经验，渐渐地，某种存在的品质才会在你里面结晶起来，那个结晶起来的人就是具有宗教性的，而那个围绕在结晶起来的人周围的芬芳就是宗教，它是无法定义的”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“关于控制和修行的情形也是一样，要小心你的控制，永远不要试图去控制你自己。事实上，是谁要来控制呢？如果你了解，那么就不需要控制，如果你不了解，那么要由谁来控制呢？这就是整个问题的关键”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果你了解，有什么需要控制呢？既然你了解了，你就会做任何正确的事。并不是说你必须去做它，你只是这样做，因为你怎么可能去做那个错的呢？”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“有透过了解来做的行为和透过不了解来做的行为，所以有时候一个行为可能在这个片刻是错的，但是在下一个片刻就变成对的，因为情况已经改变了，现在那个了解已经又有了另外的看法。了解就是带着敏感的反应一个片刻接着一个片刻去生活。

你没有固定的教条来告诉你你要如何行动，你环顾周遭、你去感觉、你去看，然后你由那个感觉、那个看、那个知来行动——那个行动自己会产生”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“印度，三摩地意味着两者：它意味着坟墓——埋葬死人的地方，同时意味着最终的达成，因为两者都是一种死亡”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“当你过世的时候，那是一种普通的身体之死，但是有一团头脑会继续活下去、继续找到新的生命、继续轮回、继续进入生死之轮。普通的死并不是一种完全的死，它是部分的死，只有一部分的你死掉，但是剩下的部分仍然非常强而有力，它能够再创造出已经死掉的部分，它能够再塑造一个新的身体，有一个新的身体会再度结晶起来。

然后有最终的死亡。只有佛——那些已经”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“那些已经知道生命的奥秘的人，那些已经达成一切生命所能够给予的东西的人——能够达到最终的死亡，如此一来，就没有留下什么需要他再回来完成的东西，他已经通过了测验，所以就不必再回来了。不仅是他的身体死掉，他的头脑和自我也同时死掉。他完全死掉，只留下内在的空间，它跟外在的空间合而为一；内在和外在之间的墙消失了。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果有钱，那没有问题，它可以被使用；如果没有钱，那也没有问题，因为爱本身就是一个王国，那是金钱买不到的。爱本身是一种很深的满足，如果有爱，你可以在街上当乞丐都没有关系，如果有爱在你的心中，你就可以唱歌；如果你有爱，而且也有被爱，那么爱能够加冕于你，使你成为一个国王”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果一个具有了解性的人有钱，他会分享，因为钱并不是为它本身而存在的，它是为生命而存在的。如果他觉得生活需要它、爱需要它，他可以完全将它抛弃，但它不是一种弃俗，他也是在使用它。对他来讲，爱就是目标，金钱从来不是目标，金钱只是工具，然而对那些追求金钱的人来讲，金钱就是目标，爱变成只是一个工具，甚至连他们的祈祷都是为了钱，甚至连祈祷都变成求得金钱的工具。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我是在说关于你和关于你的占有，而不是在说关于金钱。如果你不占有，如果你不执着于它，它可以是很美的，金钱就好象血液在身体里面循环；金钱在社会的身体里循环，它相当于血液，它帮助社会变得更丰富、更活生生，它就好象血液一样。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“金钱也有很多东西不能给予，当你使用它的时候，你就知道金钱能够给予什么。金钱能够给予一切外在的东西！这个世界上的东西，这并没有什么不对。拥有一间漂亮的房子并没有什么不对，拥有一座漂亮的花园并没有什么不对，金钱能够给你这些东西，但是金钱无法给你爱，如果你要求它给你爱，那么你就是对这个可怜的金钱期望太多了。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“那么很可能是你头脑的问题。你害怕去生活。对这百分之十来讲，我认为那并不是真正的低能量。你害怕离开你的床，你之所以害怕是因为你必须去面对你的生活，你必须再度进入生活，去跟人们接触，去爱他们，对他们友善，跟他们亲密——任何事都“可能发生。你害怕那未知的，你想要停留在你的温床里，它似乎是受到保护的”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“起床之后你整天工作、生活，以及经验一千零一件事，然后你觉得很疲倦，一天结束了，那个状态再度把你带到床上，使你放松；你不需要拖着生命走。生命不应该是拖着走的，它应该是一种自发性的流动。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我们可以将所有无意识的恐惧都带出来，我们可以帮助使那些东西浮现，一旦它们浮现，一旦它们被意识到，它们就消失了，起床之后就会有勇气，所以可以不需要再使用意志来起床。意志并不很好，一个人必须透过能量来起床，而不是透过意志的努力来起床，一个人的起床应该是因为整个晚上睡得很美，使你充满能量，那个能量使你起床”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 3. MAY 2016, 1:40 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY DONGCHENG, BEIJING

“行动当中，你记住说那个行动是他的，你只是一个观看者、一个观照，那个不行动进入行动。当行动变成不行动，当它们两者在一起，很平衡，你就不再是这个世界的一部分；二分性就消失在那个平衡当中。在那个归于中心的当中，二分性就不复存在了，你已经超越了。道就是超越，真理就是超越。在”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 17. JUN 2016, 9:02 AM • BEIJING SOUTH RAILWAY STATION ROAD FENGTAI, BEIJING

“调节有序的身体能散发出优美的气氛——训练有素的能量总是炙热强烈的，多过于你的需要并且鲜活有朝气，绝不会昏沉枯萎。于是身体也就变得更聪明、更有智慧；散发着新的觉知”

Excerpt From: Osho. “奥修瑜珈 奥修瑜伽: Yoga: The Alpha and Omega.” Christine JW. iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 1:43 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“智能的意志以思维、计画和意图等优于蛮力的方式，处理事务”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 1:43 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“你的智能意志衡量周围环境的一切可能结果，找寻最有效率的方式完成事情。它等待正确的行动时机，明白时机不恰当时，将耗费更多能量；它有耐心，了解有些事情需要时间来完成。它持续一致的提供达成目的需要的能量，明白你不必立即进行一切工作。成功的工作需要必要的时间和步骤。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 1:47 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“如果有一部份的你抗拒着，却又有另一部份的你认为这应该是最好的方式时，相信必定有更高的理由让你回避它。当你无法达成理智设定的目标时，与其勉强自己努力，不如询问你的智能意志：「为什么你不按我要求的做？」也许你计画采取的措施太果断，与你未来的生活和道途不协调。把目标放在心中，询问智能意志，什么行动计画将有效实现目标。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“大师依随更高意志发挥创造力，因而任何的行动都是「正确的」行动。大师观想期待的结果，吸引它到来，并且耐心等候，只在恰当的时机采取行动。

想想自己期待的某件事。你是否送出意愿，试图强迫它前来？如果是，你就是过度努力了！试着想象自己对它具有磁性吸引力。你”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“正确运用意志意谓学习不让他人的坚强意志力控制自己。有许多方法可以知道别人是否运用意志操纵你。其一：你在心智或情绪方面对他人的抗拒。再者，当你想到某人时，身体产生不适的感觉，例如心窝的部位。如果某人试图强迫你，无论是否微细到难以觉察，你都可以运作彼此间的能量，改变状况。

开始平静下来，试想某个人，你的身体是否产生任何不舒服的感觉？不适之”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“处指出你接受他人能量的部位，你在此处「承接」他人的能量模式而非自己的。传送光到此部位，想象你要求自己的能量回归此处。关闭一切接收自他人能量的部位，并且在这些地方加入自己的光。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“另一方面注意他人送出能量的部位，只接受来自心轮或更高的能量中心。你可以静默下来，心想他人，想象自己能够分辨他人连向你的能量「束」是否来自其意志中心。以此明白能量的来源和拒绝不适合的能量。有些人运用想象「切断」来自他人意志中心的能量，更重要的是：你觉得自己不接受这个能量。当你「切断」这束能量，想象它回到别人身上，成为他人可以任意运用的能量。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 1:53 AM • WENHUI ROAD CHENGXI, XINING

“与人相处时，练习透过你的内心传送能量。当你全部的能量都送往心中，你即从意志中心的运作提升到心轮，成为大我。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:04 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“你的决定要依照自己的行动可以对他人有多少贡献，而非你可以从中获取的利益”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:05 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“宇宙是完美的，不存在真正的失败。或许你以为浪费了时间，但是在万物更大的蓝图中，时间不断的被各种方式创造出来。献给自己以下的礼物：超越忧虑、信任一切事物的完美。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:10 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“执着是想要照顾他人、为他们解决问题。释放执着可以帮助你更清晰的了解该提供多少帮助；人们可以运用多少你的帮助；何时该停止帮助。有时候你唯一可行的仅只是：爱他们、让他们带着自己的难题”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:11 AM • WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“明白最重要的时刻是朋友准备提升意识和成长的时候。她无法预先得知时间，但她只当自己感觉被友人吸引时，才陪伴她。按此发展，她们的相聚时刻最后成为对双方都很重要的转机，彼此都有显著的跃进。由于服务友人的大我而非自我，她们的友谊更加深挚滋长。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你有权利不听、不涉入别人的难题。保持超然的观察，依照自己是否能够真正提供协助；对方是否愿意或能够运用你的帮助，而下决定。当你决心助人处理问题时，做一个清醒有意识的决定”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“仔细倾听，分辨他们是在找寻解决之道或只是在抱怨。决定自己愿意承诺助人的时间，表达清楚自己可以提供多少时间”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你付出能量助人时，放掉自己希望他人成长、以某种特定方式表现，或感激自己的需求。有时候你急切的希望对方改变，反而可能阻碍他们成长。当你改变为客观的态度、停止担忧，他们将可以自由的成长”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我们这些引导者能够提供你们对生命很多的洞见，但只有你们自己有能力运用建议改变生活。有时你还没准备好放掉问题，因为你还可以从中历练学习。我们能够做的是：帮助你们得到新观点；前进一小步；更爱自己。同样的，你以更高的视野看他人的处境而提供最好的帮助，然后对结果保持超然客观”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“人们将会不断的在你的生命中出入，你可以给他们的最大礼物之一是让他们自由的走自己的路。为了真正服务他人，你需要给他们完全的自由，如此你也给了自己完全的自由。不用担心朋友离开你的生活，因为当你提升自己的振动后，人们不是成长留在你的生活中，就是离去。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“可能有位通常扮演受害者又将问题怪罪其它人的朋友。当你决定为自己的生活负责，发觉自己对那位朋友的行为愈来愈恼火，希望他改变。邀请他对自己的生活负责，用新层面的游戏规则。如果他不愿改变，温和的放开他，不然当你与他相处时，可能发现自己的能量不断的耗竭。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

释放执着

冥想

这个冥想的目的是释放无助于你更高道途的环境、状态和人事物的执着，吸引有助于更高道途的一切

步骤：进入你的大我状态进行这个冥想练习。

1. 安静坐下，想象自己在能量层面像一个尖端或星星般旋转。一切环绕着你在轨道上运行，受你自旋的特质和本质吸引。这一切是你生命中此刻的人、事物和情境。感觉你现在的旋转有多快？
2. 现在增加你旋转的速度到代表你下个成长的层次。观想你的旋转至更高、更精微的层次。你不断的绽放光，当你持续成长、增进旋转，你终将变成纯净的明光。当你的旋转进入下一个阶段时，有些轨道上的事物会脱落，而吸引来新事物。
3. 觉察发源自你流向生活中每个人、每件事物的能量。这是你一切的联系和执着。移动旋转轴和能量到你的心，让它们更加灿烂美丽。如此，你创造与这一切事物的更高连结。当你从心轮收发能量时，你增进自己的旋转。
4. 你可以自由创造连结，因此尽情探索、玩味新连结和旋转。当你准备好，回到房间，享受自己选择的全新一切。

“当你体察四周人们的能量、想法和感受，仍然可以保持宁静而安住于自己的能量中，可谓之「透明」。当你透明，你可以与各种人自在的相处。即使周围的能量与你不太调和，你都可以试着欣赏其正面意义，发掘前往更高的道途。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:38 AM · WENHUI ROAD CHENGXI, XINING

“相反的，许多人希望出生在可以让自己历练世界上各式能量并尽早熟习的环境中。寻求避风港保护不会让你茁壮；你的强健来自于从一切负面情境的历练，从内在发掘自己的力量和方向。如果你对自己艰苦的童年感到愤恨，释放它，而肯定自己从成长环境中获得的一切力量。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:43 AM · WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“你积极的、爱的思维之振动比起他人穿透你却引不起共鸣的负面想法，是更加精细微妙。当你增进透明度，你将吸引反应自己内在平静与安详的环境到生活中，而少有无礼或负面的人接近。你愈能慈爱他人，愈能对他人的情绪状态透明。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:48 AM · WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“当你提升振动频率后，将不再郁积他人的情绪能量，而能够看见你的灵光中非自己的能量，直接以心念释放它们。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 26. JUN 2016, 2:50 AM · WUSI WEST ROAD CHENGXI, XINING

“星光次元主要由情绪能量构成，其振动频率与你们的宇宙稍有不同。它有许多层面，较低层是浓密、负面的情绪，较高层面则是无比幸福与狂喜。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“变成透明

冥想

这个冥想的目的是变成透明，让别人的能量毫无影响的穿过你。任何时候当你处在不喜欢的能量中都可以运用此技巧，独处或与人相处的时候都可以练习此冥想。若有朋友在场，你可以与朋友一同坐下，在练习变成透明的时候，请对方感应你的能量。通常人们可以在你变成透明的瞬间感觉你的变化，他们回馈你的讯息是重要的。尽可能观察自己如何加强变成透明的效果。

步骤：进入你的大我状态进行这个冥想练习。

1. 深呼吸、放松身体。召唤光形成围绕你的光茧，让光非常靠近你的身“身体。感觉光是强有力的；你正浓缩光环绕在你周围约一时远的范围内。看起来像是环绕你身体光辉灿烂的轮廓。
2. 从光茧内开始移除你的能量，想象自己正把能量投入另一个次元或频率，直到光围绕的是空。当你移除自己的能量时，想象别人的能量全部透空而出。此刻你是透明的。玩味此时的感觉，试试自己的能量可以维持在其它频率中多久？
3. 当你将能量送回光茧内，留意自己的能量变得多么明亮、更加调和。
4. 你也可以想象将爱传送给自己想对其透明的他人之能量，因为当你传送出爱将不再承接他们的能量。
5. 当你准备好后，回到房间，完全的感觉自己”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 29. JUN 2016, 11:44 PM • QINGHAIHU LIANDUJIA INN, HAINAN

“当你透过服务成长和将自己毕生的志业带入世界，你将迎接各式各样的能量和人群。你将更能够觉察周围的精微能量与他人的想法和感受。你会希望学习处在任何型态的能量中都可以善用能量，使自己成为光源。

当你体察四周人们的能量、想法和感受，仍然可以保持宁静而安住于自己的能量中，可谓之「透明」。当你透明，你可以与各种人自在的相处。即使周围的能量与你不太调和，你都可以试着欣赏其正面意义，发掘前往更高的道途。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“把他们视为教导你变成透明，提供你灵性成长的机会。当你学会对自己最抗拒他人的想法和感觉变成透明时，反而带给你最大的成长。这就是你吸引他们到你生命中的原因。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

THURSDAY, 30. JUN 2016, 12:02 AM • QINGHAIHU LIANDUJIA INN, HAINAN

“每一个求助的呼求都是被听见的。你的大我和高灵们会立即送出光和协助给你。当你要求协助的时候，所有的资源都是充足而且可以获得的”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

我记得那天睡不着觉得妈妈只要一联系我就当天肯定难以入睡。我当时就问请求帮助，然后翻开ibooks正好是这本书最后的成为透明的部分，当时就简单的做了那节书后面的冥想，就能顺利入睡啦。

THURSDAY, 30. JUN 2016, 12:09 AM • QINGHAIHU LIANDUJIA INN, HAINAN

“灵性成长的一部份是学习让自己对别人发出的情绪讯息变得更透明；并且让你高层次的心电感应中心更加开放”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 1. JUL 2016, 11:40 PM • NO.63 WUSI WEST ROAD, XINING

“你也许会说：「我的伴侣从不静坐或食用健康食物。他 / 她不像我有爱心、平衡、稳健、清晰、有逻辑的头脑。因此他 / 她的水平不及我。」但是你要明白，你们会在一起是因为你们有相似的振动频率。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 1. JUL 2016, 11:42 PM • NO.63 WUSI WEST ROAD, XINING

“提升振动会改变你与每件事物的关系。既然你的个人物品是被你的振动吸引而来，所以当你改变振动后，你将可能有一段卖东西、掉东西或购买新东西的时光。你可能看尽衣橱却找不到一件合适的衣服，而想要有新衣服。你可能会搬家或住进新的城镇。

提升振动也会改变你的自我形象。当你改变自我认同时，你也许会失去一些象征以前性格的物品。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“瑜伽练习容许你们汲取丰富的——的确是超级丰富的——能量。这能量也导致了可在投射里被用到的多余化学素，而没由你们其他的工作里吸走能量。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“那个人格正在重要的方面进步的一个标志。在投射状态，内在感官被给予了最大的自由，而自己保有了否则无法保留的经验。当这知识变成了平常醒时意识的一部分时，那你们就向前跨了一大步”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“梦是被建构起来而送上它们自己的路的。如你们知道的，它们在自己的次元内维持一种独立性。

投射则牵涉到全我多得多的面向”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“另外的暗示：体温要凉，但室温要在华氏七十三点八到七十五点九度之间。高湿度是不好的。房间的色彩很重要，冷色系是最好的。太暖的颜色有害，因为与地球的情况太密切相连了。在你们的气候里，十月、二月及三月是最好的。按照天气而定，八月可能有利。太暖的天气则有害。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“在第一个和第二个插曲之间，我是全然警觉而清醒地在我的灵体里，但仍与肉体有联系。在这状态，我体验到我只能称之为狂喜的感受，我整个身体都卷入了。虽然那感受并非局部的，但在本质上它显然充满了性能量，而当我离开身体时，这种感觉仍非常强烈地持续了一阵子。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“这立刻告诉我，我正在发生幻觉，而如果不小心的话，我可能跌回到作梦状态（如果我就接受那面墙的位置为“没有办法的事”，我就会失去了我批判性的觉察）”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“在构造物背后的原始强度决定其存在的久暂.....不去管它的话，任何这种构造终究会消失。不过，它会在电磁实相里留下一丝痕迹，而在那儿，当某些条件符合了或有利时，它就能被任何人发动。

不给这样一个构造物能量，就有点象刺破一个气球似的.....那么，所有的注意力必须从它那儿移开，因为它会因你的注意力而兴旺。”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“首先，你必须领悟到你在作梦。在睡前给这样子的暗示将有助于这种认知。

这个知识自动将梦境改变成另一种状态，在其间，批判能力被唤起，并且在运作。梦行动不再被视为理所当然”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“经验也被审视。举例来说，你可能在你的房子里“醒来”。如果这样的话，比对它们正常的摆设以检查你的房间。任何正常不属于那儿的的东西也许就是个幻觉，是平常作梦过程的一部分。如果你愿意这种影像消失的话，它们会消失，留下你在基本的非幻觉的环境里”

Excerpt From: Seth. “赛斯-梦与意识投射.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“也许是泡个热水澡、买束花妆点自己的小窝，或者每天给自己半个小时做自己想做的事。

花时间做能够滋养照顾自己的活动，其实是潜意识一个讯息：你是值得成就目标的不凡人物。如果你能一小步一小步地做好敬重自己的事，那么要做一些较大手笔敬重自己的事就简单多了。而且，一旦你建立起敬重自己更深需求与感觉的习惯时，要追随内在的方向就不再是难事。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果你接受你自己、享受你自己，而且带着很好的庆祝心情，没有比这个更好的心情，那么那个游戏就结束了，因为这样的话，为什么要去玩那个游戏呢？那就是为什么印度人说：那些知道的人，他们不会再回来。回来就是再回到这个游戏里——佛不会再回来，为什么要回来呢？那个游戏已经结束了。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我会跟那个不反应的人在一起，跟那个只是看着我，但是仍然保持他自己的在一起，因为他已经达到了平衡”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“不要展示出你所拥有的，不要炫耀它，要享受它，高高兴兴地存在它里面，让它完全不为人所知，只有那些知道他们自己的力量的人能够知道你。一个有力量的人总是能够立刻知道另外一个有力量的人；一个有智慧的人不必有任何外在的迹象就能够立刻知道另外一个有智慧的人，不可能错过”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“所以，那些聪明的人将会知道你的智慧，不需要去展示它，事实上如果你试图去展示它，你将会在他们的面前看起来很愚蠢，而那些不需要知道的人，你也不需要去将它展示给他们，因为他们是偷窃者，他们是贼，他们将会从你身上偷走那些东西。”

Excerpt From: Christine. “003-《老子道德经》第二卷.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“Keep thinking of light and increase your own sense of inner peace, harmony, and love.”

Excerpt From: Sanaya, Roman. “Spiritual Growth: Being Your Higher Self (Earth Life Series).” LuminEssence Productions, 2012-01-26T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. FEB 2017, 11:12 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“说到人有两种过生活的方式，不是活在表层就是活在核心。表层属于自我，而核心属于本质(being)”

Excerpt From: C. “024-觉察.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. FEB 2017, 11:47 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“当你成为大我，你可能会对自己的心灵能力有更大的觉察。你可能会发现自己不知道为什么会毫无来由地知道一些事情”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. FEB 2017, 11:48 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“当你的觉察力提升后，将会把你大我的意识带进你向来无意识的区域。你可能会有些鲜明生动的梦境，或是为你的生活带来某些讯息、指引的梦。觉察力增加之后，你可能会感知其它世代的生活，例如平行时空的或是你的前世。前世记忆可能会开始浮现出来。比如当你初次认识他人的时候，你立刻喜欢上他们，有种似曾相识的感觉。可能当你到一个从没去过的地方，心中却感觉以前来过。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. FEB 2017, 11:50 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“你成为你的大我后，你将会体验到许多更高的意识状态。这些状态会随着你的观察力、注意力和觉察的扩展，而自然来到。它们来自于你愈来愈调合于更高层面，以及你存在于更多地球实相之外的不同层面之能力愈来愈强；它们来自当你愈来愈有弹性、相信事情的各种可能性，和打开心门探索未知。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你可以开始以想象自己的能量场非常美丽平衡的向外扩展。接着，让这些颜色变得更美丽或是加进些颜色。同时，传送光到这些地方”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 10. FEB 2017, 10:33 PM • CHAOYANG, BEIJING

“当你获得东西的时候，表达感谢，了悟：你值得享有它们；是你允许它们进入生命。当你能够允许小东西流入生活中，你也能学习允许更大事物进入生命，例如灵性成长、充满笑声、富裕和爱的生活。你越开放允许、看重自己的价值，你越加速成长、成为大我。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

FRIDAY, 10. FEB 2017, 10:34 PM • CHAOYANG, BEIJING

“找出新处境的礼物，不要抱怨你的恶运，欣赏雨天的美好，并且感激它改变你的行程所带来的一切。你的大我为了更好的原因创造出这个变动”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SATURDAY, 11. FEB 2017, 1:09 AM • KONGGANG 4TH ROAD, HARBIN

允许自己更好

冥想

这个冥想的目的在于增强你接受的能力，以汲取宇宙与大我的爱和能量，并且能够想象自己的生活万事如意。

步骤：

1. 安静坐下，深呼吸，然后想象你正打开心扉，允许更好的事物流入生命。想想某件你可以轻易获得的事物。尽可能观察你在获得时各个层面的感受。当你接受它时你的身体有何反应？你的呼吸、姿势是否改变？情绪是如何？你可以强化这种接受的感觉吗？
2. 专注在这接受的感觉上，内心邀请更好的事物而且允许它们来临。想象你正在接受大我的恩赐。注意自己的接受容量并且更开放接纳更多更美更富庶的一切。在你生活的每个领域里，向崭新的思想、和谐的情绪、身体健康与富饶开放。当你这么做，你就与大我的富庶合而为一。
3. 当你吸引来这些美好事物时，想象自己正为它们在身心灵创造空间。你需要做的是想象自己正开启身上的能量，为这些美好事物创造可容纳的空间。
4. 想象大我正递给你一只充满生命能量与富庶的银制圣杯。当你准备享有更多富庶时，就饮用它。尽可能地欢饮。当你回神到房间时，感觉心胸开放接纳更多美好事物，并确定你已准备享有它

TUESDAY, 14. FEB 2017, 3:05 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“一旦你的振动提高，事情自然变得容易。挑战不在于工作的艰难，而是你如何开启更宏观的视野，并以最经济的能量、最大的喜悦与创意完成工作。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. MAR 2017, 10:43 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“同情心是在情绪上超越他人的困扰，保持自己内心中立，如实观照；专注于自己可以服务他们的最高利益，而非呼应他们自我的需求”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. MAR 2017, 10:43 PM • 左家庄桥, BEIJING

“但是在万物更大的蓝图中，时间不断的被各种方式创造出来。献给自己以下的礼物：超越忧虑、信任一切事物的完美。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. MAR 2017, 10:46 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“执着是想要照顾他人、为他们解决问题。释放执着可以帮助你更清晰的了解该提供多少帮助；人们可以运用多少你的帮助；何时该停止帮助。有时候你唯一可行的仅只是：爱他们、让他们带着自己的难题”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 5. MAR 2017, 10:46 PM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“学习放下人们的性格缺失、狭小心胸或微小过失。转而着眼于他们的卓越，你将会经验更多卓越的品质。放下执着是爱人们如实的面貌，在适当的时机插针入缝，鼓舞强化他们的能量，提升他们到更高的意识”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你有权利不听、不涉入别人的难题。保持超然的观察，依照自己是否能够真正提供协助；对方是否愿意或能够运用你的帮助，而下决定。当你决心助人处理问题时，做一个清醒有意识的决定。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我们这些引导者能够提供你们对生命很多的洞见，但只有你们自己有能力运用建议改变生活。有时”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“当你体察四周人们的能量、想法和感受，仍然可以保持宁静而安住于自己的能量中，可谓之「透明」。当你透明，你可以与各种人自在的相处。即使周围的能量与你不太调和，你都可以试着欣赏其正面意义，发掘前往更高的道途”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你在此学习立于地球各式能量中，成为你的大我。即使周围的人们与你不同调，你依然能够成长、发现心中的爱。”

Excerpt From: Orin. “欧林：3 灵性的成长.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“自己：「我如何才能知道我是快乐的?要在银行存有多少钱我才会认为自己富有?月入多少?我要花多少额外的钱在我想要的特定物品上?」当你要求额外的金钱，但却没有表示要多少时，你可能会得到额外的一块钱，而不是一笔你想要却未说出的更大的数额。要求一笔数目清楚明确的金钱；吸引这笔数目的金钱或甚至更多。同时想象那笔钱将带给你的本质，还有你希望这本质帮你表达的更高特质。”

Excerpt From: Orin. “欧林：5 创造财富.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

其实呢 我很清楚想要什么，可是，却不相信自己可以拥有

想要每个月能够都有收入至少1w，想要银行存也许10-100w 会开始觉得开始走上富有的路。希望每个月能够有变得可以花多一点点额外的钱，会觉得开始变得丰富起来，慢慢的能够每个月多花5k，但可能前期增加收入对我来说更重要.

我想增加收入的同时学习更多的房产金融的知识，为以后的人生增加杠杆，做更多.

我希望做自己喜欢的事情中赚得收入，可以是在公司里工作也可以是靠自己个人的制作，没有信心的地方是，不想做网红一样装样子做作拍视频，又不想加入集体里那种因为工作的单一很快会觉得无聊,时间好像都用在毫无意义的事情上，

目前的状态，有点点好像觉得其他一切都很无趣，只想读书不想见人的，不是不喜欢人们只是就是无聊，喜欢自己的一天这样过去和自己过，

从一个阶段进入的一个阶段，现在的朋友和以前的很不一样，每个人都有这不一样的生活，但是，大家都人很好，特别善良，对彼此都很好.

其实每个月我可以支配的钱有9k 有很多了，只是希望能够更多的帮助kuki吧！一起积攒一笔大的金额，我们才能慢慢的变好，

还有一个就是，我以前做的服务行业的工作，都和他的工作时间不能协调，

我希望所做的事情不能用掉一天的太多时间，最好能比kuki一天的时间要短一点点这样才能来得及照顾他.

总觉得这个时期，正是好多公司裁员呢，

还想学钢琴，锻炼，看coursera的课程，要是有一份工作能还有时间让我自己抽空自学那是更好不过，但是不太可能吧，

中国的公司，各种习惯都是亚洲的风格，我不想去，而别国的公司其实也有歧视啊各种，想一想上次去的mark和那谁那两个好好玩，很少有了么？可是待遇也是少的无聊.而那次lura介绍的居然是其实很自我的人们.我也觉得没劲.

最后我想要通过工作做什么呢？

如果一份工作时间用的不多，朝九晚五，还有20天年假-跟kuki的同步，或者可以另外请假去掉薪水，

主要是时间，因为我需要余下的时间做自己的事情

或者自己做，自己做觉得需要等到有盈利的时候好像很久很久要慢慢做一年至少

我想做每天自己做的事情，然后有收入，

有些杂乱各种事情都有，用笔记，安排事项，在一个公司，这些事情必须符合公司的要求，在自己做的时候，我才有自由。

我需要安排一下做菜谱的过程拍照,做成博客.

整理的步骤做成博客

心情笔记人性关系

通过这种方式的记录可以传递在网络的传播中.

而不是一个公司内部的资讯传递.

我只是每天需要出去寻找阳光

FRIDAY, 31. MAR 2017, 12:06 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“你所栖身的身体纯粹是一个载体——一个被选择的精致工具——它允许生活和参与一个物质的层次。然而你用自己的工具把自己笼罩在你身体才是自己的幻像之中。它并不是你。你如同神一样无影无形”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 2. APR 2017, 7:54 AM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“蓝慕沙：没有人一定要死。只有你相信自己会死，你才会死。但是身体不一定要死。设计身体的神并没有把它设计成只能用于一个飞逝的片刻。他们把身体设计成是以腺体而不是以器官来维持的。透过腺体分泌荷尔蒙流，身体被永存几十万年和长生不老而设计。那是在它的细胞结构里所编写的程序。仅在你历史的不久以前，个体可以活上几千年之久。

死亡只是身体的尽头，而不是人格个性自己的末路。但是透过人格个性自己的心态使身体的生命力衰退，从而使身体进入所谓的死亡。

你的身体只是根据你吩咐它做的而反应。位于你心脏旁边，你的灵魂透过情感结构掌管这个身体。灵魂使荷尔蒙流发放到整个身体，使这个肉身体相维持生命。灵魂并不单独行动，而是[...]”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“看，当你带着你的身体与你一起时，身体便能提高或降低到你所选择的任何频率水平。因此如果你选择回到这个频率，你不需要再为存活于另一个国家的另一个家庭的另一个人生而寻找有另一个自我的另一个身体。你不再需要出生于这个思想狭隘的层次，只是经历社会意识的灌输，并为再次获得真知和表达自己而奋斗。你不需要再从头学起，身体可以从它所来自的最纯的光中恢复到最纯的光的形式。你不需要再重新弄清这只是一个幻像和一场游戏。

一旦你掌握了升天，你就可以永远地保留你的身体，根据自己的意愿带着你的肉身体相来去自如。于是在你希望再次成为这个层次一份子的任何时候，你要做的只是把身体的振荡频率降低到[...]

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“朝着这个思想所坚定保持的意念提升。整个身体将开始以更快的速度振荡，这时体温会升高，身体将开始灼热。当它继续加快振荡时，身体的物质将进入纯粹的光，并进入纯粹的思想。于是原来所见的就看不见了”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果你选择的话，你知道就在此刻你可以完全地停止时间并活在当下的永恒中吗？因为时间不就是一个幻像吗？谁见过它呢？你拒绝相信看不见的东西，但你完全崇拜时间并被它奴役，好大的虚伪。

你有内在的力量，就在你里面，可以逆转你肉身体相的年龄，使你回复青春并永远永远活下去。怎么做呢？仅仅透过你的心态。如果你不想让身体老化和死亡，就改变你的心态。让你的心态说身体会永远活下去，而它将会如此。从你的人生中拿走所有承认你生命会终结的东西。这样它就永远不会终结。永远不要把“老”放入你的词汇了解中。把“永恒”放入你的了解。停止庆祝生日，因为它只会加快老化的过程。如果承认[...]

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“永远活在当下。除了当下永远不要承认任何未来。如果你允许的话，你的当下会成为永恒。永远不要沉思你将活多久，因为你将永远活下去。沉思你身体的永恒，而它将会如此。它就是这样的。

爱自己，祝福你的身体。对你的灵魂讲话，它是你存在的上帝，指挥它制造青春的酶，它会照办。要知道身体可以永远存活。它如何永远存活呢？透过命令它。

一个人只有摆脱了对死的了解才能长生不老。如果人们不再活在将来或过往，而是活在当下的永恒中；如果活的心态比死的期待要大，这场死亡的拙劣演出就可以从整个人类的命运中排除了。不久的将来死亡将被排除，因为时间不再存在，这个了解将成为这个层次中每个人活生生的现实。于是死亡将[...]

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“没有你，你的这个地方只不过是个在创造精液里打滚的没有形状的行星。没有你，四季不可能存在，花不可能开，太阳可能从不升起，风不可能吹起，因为你根据自己有意义的设计创造了这个王国，万物为荣耀你内部的神欣然而生”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

以前读这段话，类似的，会觉得不可思议，怎么会呢 现在好像感觉到什么，有种理解，可是很难解释

“因为作为光体的你并没有一个可以用力的肉身体相。凡是你想要创造的，你就简单地成为它。为了赋予物质内容——赋予它性格与个性，赋予它才智与构想——你变成你所创造出的东西的一部分。一旦每件创造物变成它创造者才智的一个有生命的东西时，你总是从你的创造中抽离出来寻求更伟大的创造。

如果没有创造者在其内部的生命气息，你所创造的一切就不会如此美丽或出众，也不会具有特殊的意义。是你们赋予了你的创造物才智，或称之为本能的遗传记忆模式。那东西就给予了你的创造物一个存在的目的，以及替新物种——透过繁殖过程和基因共享——演进的工具。而新物种仍然会携带来自那伟大的，为演化的模式注入动力的，创造众神的本能才智，他们的生命气息[...]

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“第九章 高于天使

“我告诉你，能成为人类的一份子是一个神圣的经验。因为当你成为人时，你可以全然地体验神，只有当你成为人，你才能踏上包罗整个天国的周界。”——蓝慕沙

你真的无比辉煌，你们每个人，因为你多样而有创意，独特且确实神圣。虽然有人曾将你，说你是卑鄙无耻的家伙，但真正重要的是你如何透过对人生的了解而被认识。在那个了解中，你被视为天父所心爱的，因为你是神的心智中一个永恒的部分。你还没有领悟自己真正的可贵之处，但”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 10. APR 2017, 12:31 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“当你学会了在你活着的每时每刻改善你坚持己见的自己——而当你允许自己不带内疚和自我批评地改善时——有一天你会成为所有思想的真理，所有生命起源的平台。但是只有走出人类的集体意识——包括它的法规，理念和物质本性——并允许自己成为自己真理和自己有目的的存在时，你才能成为它”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 10. APR 2017, 12:45 AM • 左家庄桥, BEIJING

“最初，他常常建议我要在能量层面上更好地保护自己，不受客户的各种问题和负面情感的影响——我有着过于友善的倾向，很容易就和他人的能量溶在一起，事后则感到很累，且难以放下。约书亚明确地告诉我这样做并不是“帮助”他人，他强调，与大地的联结——关爱自己，敢于说“不”——对于平衡我那敏感和富于同理心的一面尤其重要”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“很多你们口中所说的“高度敏感”，源于你对他人的能量过于开放而失去了自己的能量。在这种情况下，你们的所说的同情，也就是感受到他人的情绪和情感的能力，不过是失去了自身的平衡。你们没能洞察到他人的负面能量仅仅属于他自己，而不属于你。这个负面能量活在他人的人生中，扮演着特定的角色，你要做的是以你的慈悲和理解照耀它们，但是，如果你陪他们一起受苦，将无助于每个人的人生目标的实现。

当然，你更愿意看到你亲爱的人——你的配偶、孩子、父母和朋友获得幸福、满足。你希望他们的问题解决，希望他们感觉舒服些。但是你要记住，他们的问题是他们自己创造出来的。无论是关系问题、金钱问题，还是健康问题、精神疾病，无不反映[...]"

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“要想真正地帮到他人，你的能量应该用于问题的解决上，而不是问题本身。你需要变得更强大而不是更渺小。你辐射出越多的自我意识和独立精神，就越能运用你“解决问题的能量”，也就越能真正地帮到他人，而无须耗尽自己。如果你和他人一起受苦，只不过是确认问题而已；如果你保持一颗如如不动之心，不予回应他人沉重的情绪能量，你就会开启新的视野，找到新的看问题的方式。恰恰是不与“问题能量”共振，光才会透进来。

真正的灵性指引从来不尝试解决他人的问题。它像一盏觉知的灯塔，映射出他们的问题，让他人能换一种方式看待问题；让他们看到问题也是有意义的，有价值的；让他人重获自由[...]"

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“邀请你真正地发现你是谁。这个真正的你不仅独立于所有的社会结构之外，也独立于他人赋予你的那个理所当然的角色之外。这段历史为你们现在面对挑战做好了事先准备，现在你们要做的是：让基督意识在每个个体灵魂中觉醒。不再是自上而下的教导，也不是跟从某一团体的大师，现在基督意识自下而上地作为自由独立的心灵能量诞生，基督意识本就是心灵能量。

新时代的能量产生于正在觉醒的人类个体意识，它产生于每个单独的个体。觉醒后，志同道合的人们彼此联结，体验认出彼此的喜悦和满足。他们会相互赋予灵感并互相帮助提高内在的成长。顺序是先个体后群体。一个人点亮了自身“爱和自我接受”的光，便能够与志同道合的家族成员联结。一个敞开基督心灵的独立个体产生的电磁[...]"

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 10. APR 2017, 9:47 PM • 左家庄桥, BEIJING

“放弃“一对众”的组织观念，向基于心灵的组织概念开放。当你以毫无期待地接受对方的态度与他人相遇时，你们之间便会出现灵感的流动。从流动中你可以感受到那一刻有什么共同创造的可能性。如果可能性存在，便会在你们的人生之路上发生一些可以帮助你们在物质实相实现它们的事情。会有超越你、在你之上的灵感之流帮助你，你们那与地球和宇宙的佑助力量相连的心灵能量将带给你提升。在两个或两个以上的个体将其能量聚合以调谐于灵感之流的地方，行事会简单容易，且会出现同步性——每一块拼图都会适时地落在其应落的地方。这就是你们的未来之路，这就是你们的心灵之路。”

Excerpt From: 帕梅拉•克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 11. APR 2017, 12:01 AM • 左家庄桥, BEIJING

“因为过去的经历，你们在某种程度上对于加入某一团体或组织感到迟疑。你们很清楚在团体中可能出现错误的权力关系。可以说，你们曾经被公开的灵修体系唾弃，并因此对团体持有批判、疏远甚至不信任的态度。这一态度中隐含着重要的品质，如独立自主和对自身个体性的觉知，只是这一品质与痛苦以及对再次公开展现你的观点和激情的恐惧交织在一起。尽管如此，此时也不是你将自己隔绝于世时刻。现在，这个世界远比以前更准备好接受你的贡献。只要你说“YES”，就有人和机遇等待着你。与志同道合的灵魂家族成员相遇是这个时代能给你的珍贵礼物之一。我邀请你们信任呈现在面前的机遇，与此同时保持判别意识和分辨能力。为了解释清楚，我现在讲讲在你与灵魂家族相遇过程中[...]”

Excerpt From: 帕梅拉•克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 11. APR 2017, 12:37 AM • 左家庄桥, BEIJING

“作为光之工作者，疗愈自身情感上的伤痛意味着照顾好自己，即使你感受到他人的不理解，即使你觉得无法满足他人的期望。你甚至可能感到应该和你珍爱的人分开，你同情他们，却发觉已经无法在不委屈自己的情况下和他们生活在一起。”

Excerpt From: 帕梅拉•克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 11. APR 2017, 12:38 AM • 左家庄桥, BEIJING

“不要试着去和一个与你意识层面不同、不理解你的动力和灵感源泉的人建立亲密平等的关系。换言之，不要努力试图从他人那里获得你的内在小孩渴望的爱和承认。送给自己你所寻找的一切，试着从你的内在给自己爱和鼓励，没有其他任何人可以替你做这件事。如果你试图在不理解你意识实相的人那里乞求爱，你只会使自己变得渺小，会对自己不诚实，会变得不幸福。那样的话，你还是独自一人为好。在某种意义上，孤身和寂寞在你们的人生之路上是不可避免的”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

THURSDAY, 13. APR 2017, 12:22 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“如果你聆听你与众不同的内在源泉，就会与内心的智慧建立联结。因着这一智慧，你认识到不必去满足他人的要求，认识到你为了自己而来到这里，有着自己的灵魂历史，你的内在目标是最重要的。”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

THURSDAY, 13. APR 2017, 12:25 AM • NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“你能够使自身的能量顺畅地流动，能够自由地表达你的自然本性。我肯定地告诉你们，只要你于内在获得自由，敢于与众不同，你喜欢的工作会自行出现在你的人生之路上。你会看到，许多活动和可做之事出现在你的面前，你甚至不觉得它们是通常意义上的工作。你将做自己擅长和喜爱的事情，且能够由此支付生活费用。你可以放下对“工作”的整个看法。只要你与你的灵魂联结，你所需的一切会自行出现于人生中，这也同样适用于物质层面。

忆起你是谁——生命的守护者和内在深处的天使。你带着爱，带着对地球和一切地球生命的深度关切来到这里。你被真心地允许去做你自己，将能量深植于地球，接受喜悦和丰盛。”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“可以这样比喻：你作为天使的白光，因着经遇黑暗像通过棱镜而发生色散一样，展现为各种不同的颜色。这些颜色同样反映着“存在”的色彩，它尚未以这种形式出现过。亮丽的颜色映射出喜悦、爱和理解，浑暗的颜色则代表自我怀疑、幻相和恐惧。从这个意义上讲，黑暗——没有光——是造物的一个创造性元素！它帮助白光在新的层面上获得完形，在一个拥有绚丽光彩的层面上。你们在地球上进化的目标是创造为你带来喜悦和充实感的明亮、美丽、璀璨的颜色。为了创造这些颜色，你们（曾经）需要黑暗”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“玛利亚讲述了女性能量作为天使、男性能量作为冒险家的关系。女性能量缺乏男性能量的保护，将会导致腹部能量中心产生细钩，勾住他人的能量不放，彼此能量交换失衡。此时，呼请男性骑士能量，将会有助于结束恶质的上瘾性的关系”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我来举个具体的例子，以说明它在你之内如何运作。让一个在你的一生中对你很重要的人出现在你的脑海，看看你们之间的能量互动。想象你手持一朵红玫瑰站在他的面前。这朵娇艳的玫瑰正在恣意地绽放，它代表你的活力、生命力和热情，你将玫瑰拿在太阳神经丛——你的胃部——前面。想象你站在此人面前，将玫瑰送给他，与其分享你的热情和生活的一部分。看看此人是否接受你的玫瑰，看看他如何接过你的玫瑰，接过以后又发生了什么？此人对你的玫瑰如何反应？你又有什么感受？如果你们之间的能量互动是积极正面的，那个人会因着你的能量变得更开心、更充满喜悦。由此，同等的能量也会流回到你，你的给予立刻获得了回报[...]”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“现在我们的内在之旅继续。想象你正在一片美丽的森林中漫步。秋天，天空湛蓝，落叶片片。太阳暖暖地照在你的皮肤上，你很享受。过了一会儿，你找到一个很舒服的地方坐下来，可能是树下的一条长凳或者某一处柔软的地方。你安静地坐着，专注于呼吸，释放掉身体里的紧张。你感到地球承载着你，内在安静祥和。然后，空气中传来一群孩子的声音，你情不自禁地面露微笑。你看到两个孩子走过来，一个男孩一个女孩。他们确实是在向你走过来，因为他们想带给你点什么。他们站在你身旁，一脸无忧无虑的幸福。女孩走上前递给你一件东西。可能是一件东西，但不一定。也许仅仅是她的存在或者她的眼睛辐射的[...]”

Excerpt From: 帕梅拉•克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我曾患倦怠综合症（burn out），极度疲倦，也因此被迫走向内在.....现在我不知什么时候才是再次走入“险恶的外在世界”的最佳时刻（虽然我有时觉得时机已到）。我该怎么做？在尚未完全恢复的时候就开始行动，还是多给自己一些时间？

约书亚：从某种意义上讲，你永远不必重回那个“险恶的外在世界”。你所患的倦怠综合症让你看到，你曾经如此信任且认为理所当然的生存方式实际上反而摧毁了你，使你的创造性大幅度降低。你旧有的生存方式是一种抗争的方式，试图在这个世界上争取一席之地，并死守不放，因为你害怕失去对它的掌控。你的倦怠综合症迫使你放弃掌控，进入你以前试图避开的无常和孤独的领域。这一病症使你认识到你“真正[...]”

Excerpt From: 帕梅拉•克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“要知道你永远不必再以旧有模式生活，只要你允许自己以一个全新的生存方式走进这个世界。你已敞开心灵，前所未有地觉知什么更能激励你。要相信藉由这一觉知，你已重新调谐并能以新的方式走入世界。你的心中会重新产生与这个世界联结以及重使内心灵感流动的愿望。”

Excerpt From: 帕梅拉•克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“阻碍你的是那些以能量形式处居第三脉轮——太阳神经丛——的情感记忆。你忆起自己患病前如何无视内在的信号，如何对自己不忠，你依然感受到那时的疲惫和厌倦。消除这一阻碍的关键是：原谅自己曾经的所作所为。导致你生病的并不是“险恶的外在世界”，而是你那渴求他人肯定并使你超出所能承受界限的内在小孩。

看着这个孩童，感受他的痛，拥抱他。对他负起责任，告诉他你完全接受他，这正是他所需要的，因为他需要安全感。感受自己的独立性，要知道你能够给予他人的确实很多。观察周围环境中是否有有什么信号，是否有工作或创造性领域中的新机遇，看看它们是否适合你。如果你的内心由此开始欢唱，就请跟随这一感觉。要敢于再次与这个世界联结。”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“关于“什么才是属于我的工作”的问题，你需要认知自己在工作中的感受。不是问自己“我的工作是否对他人有益”，而是“我在工作中是否充满了灵感和喜悦”。如果你感到自己在工作中充满了灵感和喜悦，就可以肯定你所做的工作确实是内心所愿，你的周围环境也会完全接受你。只有在取予平衡的情况下，你内心才会真正感到喜悦，你感到被源自灵魂的能量流——激情和热情之流——承载”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“让这些信念——你曾在过去接受并一直携带着它们——完全进入你的觉知。一旦你明白这些信念左右着自己的思维和感受，你就能够觉察他人心中的这些信念，由此你就不会再轻易地吸收他人附在这些信念之上的负面能量。觉知自己内在的负面程式是保护自己不吸收他人负面能量的最佳方法。你的觉知是保护你、使你“保持清洁”的最佳工具。自我觉察越强，对他人负面能量的易感性就越低。当你不再无意识地与他人的负面能量共振时，就能够带给对方深度的疗愈。这样，闪耀着美丽光彩的你就会成为”

Excerpt From: 帕梅拉·克里柏 (Pamela Kribbe). “约书亚的传导:灵性人生.” 世界图书出版公司北京公司, 2013-02-28T16:00:00+00:00. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“生命的目的是在生命的舞台上表达任何使你内心快乐的思想。无论引导你的表现是什么，要知道任何时刻你都有改变自己意愿的选择。

生命的目的是成为它的一部分，成为它的创造者，照亮它。除了一刻一刻又一刻地活出自己，和当你的人生展开时允许自己成为你内心想成为的任何人，你没有任何其它命运。在达到那个目的中，要知道无论你想成为什么、做什么和是什么，你都有无穷无尽的自由。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“无论对你而言快乐是什么。因为你在宝贵和神性自己的内部越幸福和越快乐，你就与所有生命越和谐，就如神一般。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“那些带了一个小的指引方向回来并坚持那个方向的人，因为这样才会被这里的社会接受，在死时蒙受极大痛苦和遗憾，后悔他们应该做这个，应该做那个，应该爱这个人 and 应该与那个人结婚。所有那些个“应该做这做那”将会把他们带回来这里为去体验“立刻就该做”的所有情形直到他们被那一切填满。然后他们就不用再回来了。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你身体内部对那个愿望的感觉越完整和越强烈，它也就感到越满足。你越是绝对肯定地知道你的愿望将得到满足，它显现得就越快，因为绝对的认知是一个高频思想，会加强由气场所发放的期望，从而放大你的力量以显现你的愿望。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“透过愿望。成为基督就是认识天父和变得与神相似的愿望。它是允许所有思想成为自己现实的愿望。它是每分每秒爱一切你已成为的愿望。它是成为你的一切所在的愿望。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SATURDAY, 22. APR 2017, 11:38 PM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“为什么爱你自己的一切那么重要？一旦你做了，你立即超越社会意识。然后你超越接受，你超越判断，你超出时间的幻像。那时你只为满足自己而生活。你只聆听自己内心的声音。你只随喜悦之路而行。在那条路上有一切的认知。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 23. APR 2017, 2:55 PM • NO. 60 E. 3RD RING ROAD MIDDLE, BEIJING

“所以当你以你内在的上帝发言时，你正调整与你的一切结下同心，它会给予你显现和创造你想要的事物的最大力量。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 23. APR 2017, 2:56 PM • NO. 45 E. 3RD RING ROAD MIDDLE, BEIJING

“当你从你内在的上帝渴望去接收无拘无束的思想时，那被你的灵魂感觉到的满足的思想会在你的身体显现，并活化脑下垂体使它开始张开。当垂体开始张开时，更多的荷尔蒙流通过松果体，如此它唤醒了休眠的脑。它打开你脑的另一部分以允许你的全身体验更高和更纯的思想频率。

当一个更高频的思想进入时，它们经由你脑的苏醒部分被接受。你头部后面的松果体腺接收更高的频率并开始膨胀，它使你觉得头痛，或你可能感到有点晕或轻飘。然后那个频率变成一个高能电流，通过你的中枢神经系统向你身体的每个细胞发射。它使你产生冲击感，或震颤感、漂浮感，因为比你过去感觉过的更高的能量正在冲击你的全身。那个频率激起每个细胞，引起它提高振荡[...]

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 24. APR 2017, 12:52 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“花朵正在发散一个思想频率。同时地毯也正在发散一个思想频率。当你有能力获得所有的思想频率时，你可以成为你所选择的任何最终完成频率。于是你有绝对的自由变成风或你希望的任何其它东西。”

Excerpt From: Ramtha. “蓝慕沙白宝书.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“在这缓慢的时间度里，它强劲紧扣的存在使你与你的整体变得疏离。你必须完成你未竟的事业，并非因此你就能归去，而是为了了结人性还未能够克服的“拖累”，那样你才能拜托人类血肉之躯懦弱本性的纠缠。”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你越是与神相称，你的身体将变得越漂亮。你属于的精神成分越高，当精神回归时，你的身体会越发漂亮。你的精神越是自由，越不受社会意识悲剧性思维的拖累，你的脑所发挥的功能将越发显赫”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“为灵魂了结并满足其需求的任何时刻，你都会误入歧途，这是人的恼人本性，也是关于你在精神上无知的一项表述，就是你不会在进入新躯体的当时，创造出一具完全对自己的追忆力有知觉的身体”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你因男人的生殖器和女人的子宫而生，经由产道而生的时候，你天生无知、视而不见，你喝了忘性的迷魂酒。你为了这肉体的缘故，为了等着你了结的未竟之事的情况，却忘了你的时空。还未发生在你的身上，但下次在狂喜层次上，你应该要记住在进入这身体的当时，要将关于自己的全部记忆包括在内——这是你的导师给你的一项建议”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“这个工具是用在蓝幕沙启蒙学院所教导的朦胧状态（Twilight），创造你的一天（Creat Your Day），和邻区步行”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你要阅读它们，因为你到时候就会知道我是谁了。”这套书的书名是：《远东大师们的人生与教导》（DeVorss出版公司，1964年）”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 25. APR 2017, 12:58 PM • 左家庄桥, BEIJING

”我知道你是自用的就是拖来拖去的运费也不便宜呀 好大一箱 不好往阁楼上搬 我把它放在衣帽间里了”

我对你说话各种感谢,希望你能理解.说谢谢帮我带过去等等.

你的回答.好像我拖得运费是你出的?或者发过去了.导致你必须往阁楼上搬?没人说非要放阁楼上吧?

正常的话,是不是回答一下没什么没事,你这房子大,随便放啊不要担心.这就是个行李箱拖来就好了的事情.

这过完六月我就得忙着回去丽江泊林收拾房间了.这就快到了.我现在干什么都提前计划好.提前安排准备.

好把家具重新摆回我自己喜欢的状态.

TUESDAY, 25. APR 2017, 4:36 PM • IKEA (SIYUAN QIAODIAN), BEIJING

“FieldworkSM. 野外实习。野外实习SM是蓝慕沙启蒙学校的一个基本训练。学生把一个象征符号画在卡片上，它代表了他们想要有的体验，这些卡片背面向外挂在一个大型牧场围栏的栏杆上，学生蒙上眼，精力集中在自己的象征符号上，并允许他们的身体在意识与能量定律和合一心智的运作下自由地走动去寻找他们的卡片。

Fifth plane. 第五层次。第五存在层次是高意识和X光频率层次。它也被称为金色层次或极乐世界。

Fifth Seal. 第五意识能量中心。第五意识能量中心是使我们与第五层次相连接的灵性身体的中心。这个意识能量中心与甲状腺和真实地讲出真理并生活在其中有关。”

Excerpt From: Ramtha. “改变我们命运的时间表》蓝慕沙(图文版).” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 26. APR 2017, 5:50 AM · NO.A1 XIANGHEYUAN WEST STREET, BEIJING

“练习时需要保持赤子之心，看到神性的小孩在里面。睡觉以前暗示自己：[现在我知道灵性而愉悦的身体在我里面，永远年轻永远美丽；我有美丽的、灵性的心灵；我有眼睛、鼻子、嘴巴、皮肤此神性婴儿之体，现在，今晚是完全的。]睡觉的时候肯定地重复念几遍，多想几遍。早晨起身大声暗示自己：[美妙啊！亲爱的（念自己的名字）里面有一位神圣的炼金术士。]由于肯定的灵性力量在晚上产生作用，神性在内在彰显出来，渗透到这个灵性的身体和灵性的庙堂，致死亡和疲惫的细胞的炼金术倒了，金色新的皮肤伴同健康和可爱而来，显示出来真正神性的爱就是永恒的青春，神圣的炼金术在我的庙堂里面，一直生产新而美丽的婴儿细胞，青春的灵性在我的[...]”

Excerpt From: C. “远东大师的生活与教导.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 26. APR 2017, 5:52 AM · S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“学习孩子般甜美的笑，灵魂的笑使精神松弛，真正的微笑才会美丽，才是内在永恒的主的杰作，我要为世界着想，希望整个世界快乐，幸福。如此确信是很好的；一天工作之前确定：在我里面有一个完美的形象——神性形相，我现在已成为我所希望的一切！我每天看到我美好的实相，直到真的如此，我是神子，我所欲求的，不但是现在，而且永远地能实现。”

Excerpt From: C. “远东大师的生活与教导.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 26. APR 2017, 5:56 AM · S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“这座称为沉默之庙是能量场；沉默就是力量，我们到达心灵静寂之所，我们就到达能量场。在这儿，一切是一，唯一的能量-神；寂静罢！然后知道我是神。扩散的力量是杂音，集中的力量是沉默。经由集中（指出一个中心），我们把所有的力量集中于一力点，我们在静寂中接触到神，我们与他合一，因此也与所有的力量合一，这是人类承继的资产；[我和父是一体。与神的力量合一只有一个方法，就是有意地去接触神，因为神在内在显现，由外在则不可得，上主在他的圣殿里；愿大地在他面前肃静”

Excerpt From: C. “远东大师的生活与教导.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 26. APR 2017, 8:42 AM · 左家庄桥, BEIJING

“最后他学到把所有的问题带到沉默的情境，他可能得不到解决的方法，但是他能认识他们，不会整天忙忙碌碌地争战，然后觉得挫败了。”

Excerpt From: C. “远东大师的生活与教导.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“在战士策略的审查中，发现维持自我重要感是消耗最多能量的行为，因此他们努力除去它。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我的恩人设计了一套策略，使用战士的四项特征：控制、纪律、忍耐、适时”

唐望说，他的恩人对他假使了要如何从面对这样的恶魔中获益，也告诉他新看见者在知识之路上的四个步骤。地一步是决定成为一个门徒；在门徒改变他对自我及对世界的看法后，便采取第二个步骤，成为一个战士，也就是说，能够对自己做到极端的纪律与控制；第三个步骤是得到忍耐与适时，成为一个智者；当智者学会看见后，便是完成了第四个步骤，成为一个看见者。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“我的控制使我完成了工头最刻薄的要求。通常在这种情况下，耗尽我们力量的是我们的自我重要感。任何人只要有一点点的自尊，便会被他人的羞辱给肢解得四分五裂。

“我很高兴地完成了他所有的要求。我快乐又强壮，而且毫不在乎我的自尊或恐惧。我在那里是做一个完美的战士。在他人践踏你时整修你的精神，便是控制。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“在我们潜伏放射中的能量极为巨大，无法衡量。我们只能大概地估计，我们平常在日常世界中知觉及行动的能量是人类体内放射的十分之一而已。

“在死亡的时刻，所有那些能量会在瞬间被释放，”他继续说，“生物在那时候会被无法想象的力量所淹没。那不是滚动的力量，因为滚动的力量不会进入到体内，它只是使缝隙崩溃。淹没人的力量是所有潜伏的放射在冬眠了一辈子，突然配合后所产生的。如此巨大的力量无处可宣泄，只能透过缝隙的出口。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“新看见者是唯一清醒地看见人类的原型，并了解它的人。他们所了解的是，人类的原型不是一个造物主，而是我们所能想象出来的所有人类的特征，及一些我们甚至无法想象的。人类的原型是我们的上帝，因为我们是被它印出来的，其实它是根据它的形象从空无中创造出我们。唐望说根据他的看法，向人类的原型下跪是充满着自大与人类自我中心的行为。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“现在我需要最后一项澄清，一种连贯但又不和逻辑的了解：我们在这世界上学到知觉的一切事物，都无法解释地与聚合点的位置连系在一起。如果聚合点离开了那位置，世界就不会再是同样的。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“幻象是聚合点在任何位置上的定着。当看见者移动聚合点时，他们并不是面对一个幻象，他们是面对另外一个世界。新的世界正如我们现在看到的这个一样真实，但是创造出这个新世界的聚合点的新定着位置，则像旧的定着位置一样虚幻。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“他就为你做了准备，使你的聚合点从日常意识一直移动到做梦体出现的位置。你的做梦体事实上在一眨眼之间飞越了极远的距离，但那并不重要，神秘的是做梦位置。如果做梦位置够强，它能把你拉到世界的尽头，或超越世界，就像古代看见者。他们从这世界上消失，因为他们在超越已知界限的做梦位置上醒来”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“这不是你周围人们的问题，」他说，「他们无能改善自己。问题在于你，因为你能改善你自己，但你却习惯于在深沈的寂静中评断他们。任何白痴都能评断。如果你去评断他们，你就只能得到他们最恶劣的缺点。我们所有人都是囚犯，监狱使我们的行动如此可鄙。你的挑战就是接受人们的原貌！不要去打扰他们。”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果我不是这样僵化，我可以与任何人合作愉快，不管是在学院中，或在市场上。”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“相信我，我一点也不想要评断人们，或与他们发生任何纠缠。”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“今天，我们将要讨论巫术中最重要课题，」唐望突然说，「我们将要开始讨论『能量体』。」

他以前向我描述过「能量体」不计其数次，说它是一团能量场，与组成肉体的能量场相互对映。他说与肉体的明晰球体比较起来，「能量体」比较小，比较紧密，看起来比较重。

唐望解释说，肉体与「能量体」是两团被某种奇异的凝聚力量所压挤在一起的能量场。他一再强调这种使能量场凝聚在一起的力量，被古墨西哥巫士认为是宇宙中最神秘的力量。他个人的揣测是，这是整个宇宙最纯粹的本质，也就是一切事物的总合”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“他说肉体与「能量体」是人类领域中唯一相互对映的能量结构。因此他认为，这两者才是真正的二元性。身体与心灵，灵魂与肉体等等的分法，只是心智的一种推论，没有任何能量的基础。

唐望说借着纪律，任何人都可能使「能量体」更接近肉体。平常两者之间的距离非常遥远。一旦「能量体」接近到某种距离时（每个人都不一样），任何人只要透过纪律，都能把「能量体」锻炼成一个复制的肉体，也就是说，一个立体的，实质的个体。也就是巫士观念中的「另一个」或「分身」（替身）。同样道理，透过相同的纪律，任何人也能把他们的实质肉体锻炼成一个复制的「能量体」，也就是说，一种肉眼”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“巫士相信是掠食者给了我们那些信仰系统，给了我们善恶的观念，与社会价值习俗。是它们为我们设立了希望与期待，成功的梦想与失败。它们给了我们贪婪与懦弱。是那些掠食者让我们自满，一成不变与自大。」

「它们怎么能够这样，唐望？」我问，有点对他的话感到更生气。「它们是不是趁我们睡觉时在我们耳边低语？」

「不，它们不会这样子，那简直是愚蠢！」唐望微笑说，「它们更有效率与组织。为了确保我们服从与懦弱，掠食者使出了惊人的手段，当然这是从战略上而言很惊人，对于承受者而言就很恐怖。它们把它们的心智给了我们！你听到没有？掠食者把他们的心智给了我们，于是变成了我们的心智。掠食者的心智古怪而又矛盾，阴沈，充满了随时被揭穿的恐惧[...]”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“巫士了解纪律就是平静地面对超乎我们期望之外的挑战。对他们而言，纪律是一种艺术：面对『无限』而不退缩的艺术，不是因为他们强悍勇猛，而是因为他们充满了敬畏。”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果掠食者不吃我们的『明亮意识外层』一段时间，」他继续说，「它就会成长。非常简单地说，巫士凭借纪律，推开掠食者一段时间，让他们的『明亮意识外层』成长超过脚趾的高度。一旦它能超过脚趾，它就能长回原来的大小。古墨西哥巫士说『明亮意识外层』就像是一棵树。如果没有修剪，就会长回成自然的大小与丰盛。当意识到达了脚趾之上的层次时，就必然会拥有惊人的知觉控制。

「古代巫士的伟大策略，」唐望继续说，「就是让『飞影心智』承受纪律的重担。他们发现如果用『内在寂静』来消耗『飞影心智』，这种『外来异物』就会逃脱，让所有实践者彻底了解这种心智的外来根源。我向你保证，『外来异物』会回来，但没有以前那么强，于是[...]”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“当巫士能够抓住那聚集我们能量场为一体的力量时，『飞影心智』才会永远离开。如果巫士能紧紧抓住够久时间，『飞影心智』就会落荒而逃。这就是你所要做的：抓住那股聚集你的能量”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“士把人类婴儿「看见」成奇怪的明亮能量球，从上到下有一层明亮的外表，有点像是塑料膜，紧紧地覆盖住能量茧。他说那层「明亮意识外层」就是掠食者的食物，当人类成年后，那层「明亮意识外层」只剩下从地面到脚趾的一圈高度。这一圈使人类勉强生存下去。

我彷彿在做一个梦，听见唐望马特斯解释说，据他所知，人类是唯一有「明亮意识外层」在明晰茧之外的生物。因此人类成为另一种不同意识的容易猎物，就像掠食者的沉重意识。

然后他说了到目前为止最可怕的事情。他说这一圈狭窄的意识就是自我反映的中心，也是人类被捕捉之处。自我反映是我们唯一剩下的意识，掠食者逗弄我们的自我反映，激发起我们意识的火焰[...]”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“他说「战士旅行者」的重心就是谦逊与效率，行动而不期待任何回报，承受任何迎面而来的事物。”

Excerpt From: 唐望. “无限的积极面(穿越生命之界).” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“她把两根食指彼此摩擦，像是两根木柴要摩擦取火，然后她把食指靠在鼻子两侧，轻轻向外移动，擦过她的脸颊几次。

「这是清理鼻子内腔，」她说，刻意紧压鼻孔的信道。「不要去挖鼻子，用这个动作代替。」

Excerpt From: 唐望. “巫师的穿越.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“但是我试了这个动作，它的确使我的鼻子畅通了。

「下一个动作是防止脸颊松弛。」她说。

她快速地摩擦双手掌，然后以缓慢而稳定的碰触，从脸颊向上移到太阳穴。她重复这个动作六、七次，总是使用缓慢，平均，向上的移动。

我注意到她的脸变红了，但是她没有停止。她把拇指靠在掌心，以手掌内侧放在上唇，然后像锯子一样来回用力摩擦。

她解释说，摩擦鼻子与上唇之间，能够刺激能量的流动。但是如果需要更大量的能量，可以去刺压上牙龈的中央，就在上唇下面，人中的位置。

「如果你在山洞里生命回顾时感觉困顿，就摩擦这一点，你会得到暂时的清醒。」她说。

我摩擦我的上唇，感觉我的鼻子与耳朵都畅通起来。我也[...]

Excerpt From: 唐望. “巫师的穿越.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“另一种唤醒下巴那一点的方法，」克莱拉继续说，「是去俯卧在地上，手握成拳头叠在一起，然后把下巴靠在拳头上。」

她建议说，当我们使用拳头时，我们应该紧握拳头，创造压力来刺激下巴，然后放松拳头，解除压力。这样紧握与放松拳头，她说，能够造成一种脉冲的效应，使能量一阵阵地传送到舌头下面的活力中心。她强调说这个练习要小心地进行，否则会造成喉咙痛。”

Excerpt From: 唐望. “巫师的穿越.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“所有巫术行动的意愿都是已经设定的。我们所需要做的是把我们的意识连接到上面。」

她把她的椅子移到我对面，我们的膝盖几乎相碰。然后她用力地手心摩擦另一只手的大拇指，然后把两手的拇指放在鼻梁上。她的拇指轻微而平均地向上轻触移动，从鼻梁到眉毛，最后到太阳穴。

「这个巫术途径能防止眉毛之间的皱纹。」她解释。

她把两根食指彼此摩擦，像是两根木柴要摩擦取火，然后她把食指靠在鼻子两侧，轻轻向外移动，擦过她的脸颊几次。

「这是清理鼻子内腔，」她说，刻意紧压鼻孔的信道。「不要去挖鼻子，用这个动作代替。」

Excerpt From: 唐望. “巫师的穿越.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“唐望把我们的意识分成了三个不等的部份。他把最小的一部份称为第一注意力，说这是平常人为了应付日常世界所发展出来的；它包括了肉体的意识。另一个较大的部份被称为第二注意力，他把它描述为觉察我们明晰茧及以明晰体行动所需的意识。他说第二注意力在我们活着的时候都停留在幕后，只有经过刻意的训练或意外的创伤才会浮现，它包括了明晰体的意识。他把最后一部份，最大的一部份，称为第三注意力——一种无法衡量的意识，包括了肉体意识与明晰体意识中无法解释的部份。我问他自己是否经验过第三注意力。他说他曾经到过第三注意力的边缘，如果他有完全进入第三注意力，我会立刻知道，因为他会变成他的本来面目，一团能量的爆发。他又说战士[...]”

Excerpt From: 唐望. “巨鹰的赠与.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“战士最好不要有任何物质占有来集中他们的力量，要把力量集中在精神上，在进入未知的真实飞行上，而不要放在琐碎的盾牌上。在你的情况中，你的笔记是你的盾牌。它们不会让你安宁的。”

Excerpt From: 唐望. “巨鹰的赠与.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“他说对像我这样占有的人，要解脱我的笔记的最好方法，就是去发表它们，把它们抛弃到公开中，去写一本书。当时我觉得这是比用手指写笔记更大的笑话。

「你对事物的占有欲并不是独特的，」他说，「所有想追随战士行径，巫士之道的人，都必须革除掉这种执迷。」

Excerpt From: 唐望. “巨鹰的赠与.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 4:20 AM · DARHAN MUMINGGAN, BAOTOU

“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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 4:21 AM · DARHAN MUMINGGAN, BAOTOU

“条路是看着人们，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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 4:21 AM · INNER MONGOLIA

“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?”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 4:22 AM · DARHAN MUMINGGAN, BAOTOU

“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。脸上带着微笑，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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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亮，然后放下。

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。记住，那是他们的欲望，不是你的。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“退后一步，以同情之心，试着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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“退后一步，以同情之心，试着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，而你也就越能以心中的慈悲来治愈他人。

回到内心深处，很明确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?”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你可以回到过去，借着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投射的负面模式。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你无法离开什么事，除非你能对它怀着爱。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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“然后将你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。你甚至可以想象你是未来的你，而由未来的视角和今天的你说话。你”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“然而若你发现，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?”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“将每件事重新换上正面框架，情绪体将能由其中获益最多，因为每次你對自己说一句负面的话，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低能量的人和事件。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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 3:20 PM • 104 PROVINCIAL ROAD, HOHHOT

“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，全是为了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，学着运用你的声音，止住他们的能量”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 3:21 PM • PAILOUGUAN, HOHHOT

“问问他们，他们要什么，他们要往那里去。他们能创造的更高目的是什么?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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 3:22 PM • INNER MONGOLIA

“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。借着帮助别人，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。你知道你拥有能力带着光亮，当然也有能力将光亮带给那些与你接触的人。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 3. JUL 2017, 3:28 PM • INNER MONGOLIA

“直到现在为止，所有你们经验过的每件事，都是你此生要来学习的。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它的人不一样，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[...]"

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“你可以学会对别人的反应以及对那些将你从平静、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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“另一个人有意见，好比你看他说：「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。借着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。你是否怀着爱来接纳他们，而不带任何批评或贬损？”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“如果你想经验一个有情的世界，并支持你自爱的形象，那就开始看看对于这世界，你是怎么对自己说的。借着改变你的期望，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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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，因为谦逊意涵着开放。它并不暗示着缺乏自信，却是对自己有更大的信心和信任自己”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。借着想起或冥想这些特质，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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

也许这个可以作为一项锻炼.结合着运动与

“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、控制了你的其它部份。

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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

这个部分有一点点好像kuki的当前的情况.他和他现在索要面对的人的关系.那个人就是一种习惯于用意志力去强迫控制着身边的人,所以kuki不喜欢.他不喜欢的也正是因为他的父亲也是如此,也许内在的,他自己也习惯于强迫控制自己的行为呢?

“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”

比如瑜伽.我希望做的特别特别多,哪怕他有时候很难.然而去行动起来,去做瑜伽.总是好像开头很难的样子.

去健身.也是的,去开头去做的时候.心情总是很复杂的.总能感觉到内在有个力量带着一些困惑和不能相信这是真的,而有着不太敢做的心.好像不能确定自己能这样自在的去做似的.

或者说其他的,学习.练习钢琴,画画.许多的爱好.做的时候特别的投入和开心.想要开始做的时候,会有那么一点点犹豫.那是什么样子的的心情呢?我也不是很清楚.慢慢的不断的培养自己锻炼自己做属于自己感到快乐和满足的事情吧?

还记得当初阅读这一段的时候,很多的疑问什么是意志力为什么我不能懂得.什么意志力什么河流.现在我知道了.

当时,内在的矛盾冲突太多,所以不能理解.现在我能理解到.意志力就是那份内在的力量追求和本身自身的爱好结合的时候,有着一一种冲劲一样的强烈的愿望的感受吧.

不过要正面的看待自己的努力.

相比之前的情况.我已经进步了许多许多!!

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“试着努力的将事情做到好，未必是条通往喜悦的道路。借着透过追随你的「内在之流」(inner flow)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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。他们不会这么做的，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”

Excerpt From: Orin. “欧林： 1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。他们不会这么做的，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。如果你真让他们那样做的话，别人将只会利用你，并认为那是理所当然的。

你不必发怒或要求你的权利，因为那只在你与别人之间造成权力斗争。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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

运用心电感应,传达你想被如何对待的讯息.

这对我来说是一个很重要的一点,也许一直都没有决定过,希望被如何对待的.反而任由她们随便的对待我.

你不必发怒或要求你的权利，因为那只在你与别人之间造成权力斗争

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

其实最近才上传了一个视频就有人喜欢叽叽喳喳说猫有出现不干净的内容,我有时候会不开心,也会因为有人退订而感到心情不是很好..一点点但是也发现了.

我注意到自己会依然在乎别人怎么看待自己,也因此再做 视频发布的时候会担心这样那样,不是很喜欢网上许多人的好评差评,偏执的针对问题的表达着.

这和我对与家人过度的嫉妒,一样的厌烦

我讨厌被人议论,评价,被人嫉妒,然而,我却并没有任何权利去干涉其他人的态度.

这里的这段正是提醒着自己,在许多的部分,要放下,学会宽恕和理解.有许多人并没有学会如何以爱来对待自己以及他人,她们出口经常都不是很好听.喜欢说针对性的问题点,喜欢表达嫉妒与仇恨我必须理解这些人,总是会存在在这个世界上,然后试图对我进行反应.

然而我也必须学会宽恕他们, 释放掉可能感受到的任何愤怒,简单的让它走,而专注于其他的事情上.

在尊重自己和自私之间有跟很细的线.

你必须愿意从高层次的层面来说话和思想.

当某人做了件你不喜欢的事,在说话之前先打开你的心.如果你选择要说话,别把它说的是某人做的某事,不如说你的感觉.你可以说:“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.

WEDNESDAY, 5. JUL 2017, 12:58 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“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”

Excerpt From: Orin. “欧林： 1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 9. JUL 2017, 4:11 PM • NO. BUILDING 138-BUILDING 9 BUILDING 10 XIANGHEYUAN ROAD, BEIJING

“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响应，你才能创造出那份内在宁静的感觉。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”

Excerpt From: Orin. “欧林： 1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

MONDAY, 10. JUL 2017, 11:34 PM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“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，你将会找到很多不同的新方式，来看你生活中所发生的事。当你在行动中不停流转，及当你坐下来，让心静默时，你的思想方式其实是不太一样的。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。”

Excerpt From: Orin. “欧林： 1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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，你都会使行动化做涟漪，就好像你将一颗石头丢进池塘里一样。而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，你将愈能设立充满了喜悦与平衡的未来。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.m

“很多人都会容许自己以相同的方式对他们响应。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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。当你想停止这样的响应方式时，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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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。就在此刻决定，自己将要成为为周遭的人散发稳定与平衡之光的泉源。给你自己你为了喜悦所需要的事物，而当一个和平的宇宙到来时，要愿意开放你的心来接受。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

“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”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

WEDNESDAY, 12. JUL 2017, 11:21 PM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“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。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 16. JUL 2017, 5:59 AM • S12 AIRPORT EXPRESSWAY, BEIJING

“拥抱新事是很容易的。就像孩童般的那样嬉戏玩乐。你们都曾见过，小孩们如何拥抱每件事，当它是一个全新的经验。如果你能想象那是很容易的，你就能轻易地让你的心开放而拥抱新事。在你心里保持一个画面，画里的未来是正面积极的，而其中的每一件事物都比你所知道的还更好。当你成长并进化之后，你所创造的一切，将会为你带来比你现有的还要更多的喜悦。”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 18. JUL 2017, 3:03 PM • NO.A2 DONGZHIMEN NORTH STREET, BEIJING

“使得成长较慢的有些什么原因呢?其一是当一个形式背后之本质已然消失时，你还没能释放这形式。当一个形式被创造出来，但是其存在的理由已然消失，那即是你放手的时候了”

Excerpt From: Orin. “欧林：1 活在喜悦中.” iBooks.

This material may be protected by copyright.

TUESDAY, 22. AUG 2017, 11:55 PM • XIANGCHENG, XIANGYANG

当你感到不开心、悲伤、愤怒、恐惧、烦躁、分离时——或任何其它你不喜欢的感觉时——**检查你的思维。你将很快就看出你修改的思维——对自己或别人进行判断，或以方方面面或范围看待人生——它与不愉快的情感之间的关联。很快地当你对这些感觉厌倦时，你将开始提纯你的思维以去除把你与生命分开的判断。当你这样做时，当你允许越来越多的无拘无束思想在你意识存在里得到体验时，你也将开始会看到你无拘束的思维与平和、喜悦、和谐的感觉以及身体行动上轻盈之间的关联。永远不要因为发表判断而判断你自己。对自己仁慈，简单地允许你的思想和感受的觉察来教你，我保证它们会教你的。**

在你是一个国王以前，你永远不会知道国王所吃的苦头。国王在成为一个仆人以前，也永远不会知道他的仆人的卑贱。虔诚的女人直到她成为妾才会知道妾的艰辛。而妾直到她成为虔诚的女人才不会批评虔诚的女人。因此通往一个高尚情操的人生的途径是包括所有的。它包括所有人物，包括人的意识所创造出来的每个幻像境况。那就是为什么最聪明、最高尚的个体已经经历了由人类历险旅程所创造的每一个境况。他们曾是娼妓也是神父，曾是领袖也是农民，曾是杀人犯也是被害人，曾是征服者也是被征服者，曾是子女也是父母。

你要理解，你只以你不能在自己内部接受的东西来谴责别人。如果你活出了所有的境况并与它们一起找到了平和的话，就容易去了解每个人并不带判断地允许成为自己，因为你曾是他们，你知道如果你批评他们就是在批评自己。于是你得到了真正同情的力量，深刻的爱会存在于你的灵魂里。于是你真正成为一个基督，因为你了解，热爱并原谅仍在他们自己局限中的你亲爱的兄弟。爱天父的全部，成为他的全部就是爱他所是的一切。他所是的一切也就是在你四周的亲爱的兄弟。不论他们长得是什么样子，他们是自己现实里的神，正如你是自己现实里的神。当你活出了他们所有的光荣、所有的挣扎、所有的悲伤和欢喜时，你就能欣然接受在所有人身上都可以见到的神。于是你能爱他们。那并不意味着你一定要出去教导他们或帮助他们。只是别管他们并允许他们根据自己的需要和愿望发展。有些人命中注定成为一个军阀、一个神父或市场上的一个叫卖人，因为那是他们需要和想要做的。你算何方圣贤把那些从他们那里夺走呢？这个世界的每个人——无论他在挨饿还是残废，或是一个农民还是一个国王——都是为从中获得的目的选择了他的经验。只有当他从中学到东西并由此得到满足，他才能更继续到另一个经验，以便对他内部最深入的自己产生更大的了解。

当你成为一个大师，你可以走进有限意识的阴暗和泥沼里而仍保持你的完整，因为你了解芸芸众生和他们有自己特色的原因，因为你曾经也是那样的。你将允许他们有被束缚的自由——那是真正的爱——因为你知道那是他们可以学习无拘束的了解和学习相互间的爱的唯一途径，那当然就是去完全地爱他们本身。

当你在人群中见到另一张面孔——不管他的肤色或是否干净或外貌如何——你将注视着这个个体并看见他们内里的神，因为如果你看得足够仔细，你将在每个人那里发现神。于是你就像天父那样爱。于是你看到他所看到的，不只是在你那里而且在所有人那里。当你能注视着所有人并看到他们的美丽时，你就在从这个层次上升进入一个有许多华夏的更宏伟空间的路途上了。但是对于不能完全欣然接受他自己也不能接受活在他周边所有生命之中的神的人，这些门是紧闭的。

独自坐在那里，一个无法言传的感觉引起了阵颤抖，你凝视着觉醒中人生的寂静。不久你听到灌木丛中一只鸟的沙沙声，它就像你一样，已起床为向黎明致意而准备自己。在聆听它甜蜜柔和的希望与欢喜之歌时，你把视线转向东方，瞭望远方的地平线。你看到荒凉的紫色山峦，就像高大、沉默、又强壮的生命卫士忽隐忽现，被呈淡玫瑰色的光映出了他们的轮廓。已悄悄旅行到了地平线上的云也被期待中的金色黎明勾勒出线条。你与所有这些质朴存在中的光辉合一，除了因期望着即将在地平线上看见的壮丽辉煌的盛事而砰砰跳的心跳声以外，你什么都听不见。当夜幕渐渐消失在晨光里，你注意到星星渐渐变得昏暗模糊，月亮也将她的美貌神秘地交给了渐渐显露的黎明。当你迷上这个时刻的美和欢喜时，这个领悟就会到来。没有那个黎明的延续，所有你的恐惧、担忧、梦想和幻像将什么都不是。就在那一刻出现的是从镀金山峦背后升起的一块火红宝石的光辉，它的金色魔杖像灿烂的希望之光穿透朦胧的山谷。当伟大的太阳神升得越来越高，天空燃烧呈现出蓝、淡紫、玫瑰、橙和深红各个颜色。鸟儿唱得更加响亮并开始它的飞翔，这时整个世界都因黎明的允许和美妙气息而苏醒过来。

空的概念，意识与能量创造现实的七个层次，“你是神”的声明和认识未知的使命。在古代传说中有许多蓝幕沙思想的踪迹，虽然在多数情况下那些遗物只是依稀的回忆，在时间的流逝下难得幸存并在演绎中失去了它们特有的含义。这些传说中的一部份是古埃及哲学，死亡之书和法老阿克那顿的教学内容；佛陀关于自己开悟的描述；苏格拉底对道德和灵魂不朽的理解；柏拉图普遍形式的概念；耶稣华.本.约瑟夫的生命和教诲；使徒圣托马斯的著作；珍珠圣诗集(；对约翰福音里神示的圣诗；塔那的阿波罗;奥利金;羽蛇神;嘛尼；卡萨和艾伯塔教派；阿西西的弗朗西斯；犹太和基督教的神秘者；十字若望的攀登卡尔迈山素描，其顶点位于人体的头顶(；多位艺术家如米开朗基罗和列奥纳多.达.芬奇的艺术作品；阿维拉的德勒撒的著作和神秘经验；佛海.路易.里昂的作品；欧洲文艺复兴时期的人文学者；玫瑰十字会会员；远东的大师们及其它。

“神秘是来自于外在，”他说，“我们内在只有巨鹰放射想要冲破明晰茧。而这个事实使我们失足，不管我们是普通人还是战士。只有新看见者能避开这个错误，他们努力去看见。籍着移动他们的聚合点，他们明白真正的神秘是知觉。不是我们起知觉什么，而是什么使我们去知觉。

我告诉过你，新看见者相信我们的感官能够知觉一切。他们会如此相信，因为他们看见是聚合点的位置决定我们感官的知觉。

“如果聚合点与明晰茧内在的放射以不同平常的位置相配合，人类的感官便会以不可思议的方式去知觉世界。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“他说，新看见者是追求完全自由的战士， 的完全自由是在他们能达成完全的意识时出现”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“巫士是在为觉察做准备。而只有当他们没有一丝一毫自我重要感时，完全的意识才会来临；只有当他们什么都不是时，他们才会成为一切。”

Excerpt From: 唐望. “内在的火焰.” epub掌上书苑, 2010-08-25. iBooks.

This material may be protected by copyright.

“表达正面的话，激励的话语创造自己与他人更高的实相，因为你的每句话强力的创造出你所说的内容。例如：当你们走进门迎接你们的伴侣，很多人会立即细数当天所发生的挫折。相反的，代之以谈论对你有意义的事物，谈论新的洞见或当天的新发现，分享正面的经历。谈论正面、有意义的事物可以提升自己与他人的能量，建立更深的连结。

有些人不敢说出自己相信的事情，特别是不被大众接受的事。**或许你仍存留前世因为说出自己的真理而受迫害的模糊记忆。有些人相信如果说实话，别人会不爱自己，而压抑自己应该告诉亲密爱人的事情。你可能害怕说出或独自完成你并不想做的事情，果真如此，你郁积的能量将会以愤怒或泪水爆发出来。”**

Excerpt From

欧林：3 灵性的成长

Orin

This material may be protected by copyright.

人。我们常常不是对我们生活中的现实情况而是对我们认为是现实的情况作出反应，不是对我们身边真实的压力，而是对我们认为存在的压力作出反应。正在谋杀我们所有人的这种压力并不是存在于我们身边这个真实的世界，而是存在于我们大脑中的心理世界。通过改变我们的社会，我们同时也改变了我们必须面对的压力。因为这些新压力常常是抽象的和不真实的，因此我们无中生有，凭空又创建了新的压力和恐惧。

引起心脏病的并不是失业，而是我们对失业作出反应的方式。引起高血压的并不是煤气账单，而是我们对煤气账单作出反应的方式。引起十二指肠溃疡、大肠炎和头痛的并不是堵塞的交通和电话，而是我们对交通堵塞和电话作出反应的方式。

剑齿虎能够用它们的爪子和牙齿杀死你，但煤气账单只能通过它们对你心理的影响才能杀死你。

人。我们常常不是对我们生活中的现实情况而是对我们认为是现实的情况作出反应，不是对我们身边真实的压力，而是对我们认为存在的压力作出反应。正在谋杀我们所有人的这种压力并不是存在于我们身边这个真实的世界，而是存在于我们大脑中的心理世界。通过改变我们的社会，我们同时也改变了我们必须面对的压力。因为这些新压力常常是抽象的和不真实的，因此我们无中生有，凭空又创建了新的压力和恐惧。

引起心脏病的并不是失业，而是我们对失业作出反应的方式。引起高血压的并不是煤气账单，而是我们对煤气账单作出反应的方式。引起十二指肠溃疡、大肠炎和头痛的并不是堵塞的交通和电话，而是我们对交通堵塞和电话作出反应的方式。

剑齿虎能够用它们的爪子和牙齿杀死你，但煤气账单只能通过它们对你心理的影响才能杀死你。

心理和身体之间的这种关系非常紧密，即使当疾病或伤害完全是因为某种外部原因引起时，人的态度也会对身体受损害部位的恢复速度有着很大的影响。如果你从高处掉落下来而摔断了腿，那么你腿上断裂的骨头愈合的速度将取决于你的态度、希望、恐惧和渴望。（实际上，这些态度甚至能够影响到你是否会摔断腿——我将在以后的章节里重新讨论这个问题。）

心理和身体之间的这种关系非常紧密，即使当疾病或伤害完全是因为某种外部原因引起时，人的态度也会对身体受损害部位的恢复速度有着很大的影响。如果你从高处掉落下来而摔断了腿，那么你腿上断裂的骨头愈合的速度将取决于你的态度、希望、恐惧和渴望。（实际上，这些态度甚至能够影响到你是否会摔断腿——我将在以后的章节里重新讨论这个问题。）

心里的力量

读书笔记

2012年看的，旁边有12年12月24日 买水泵的图片记录

booknotes

我想要學習的各種東西就在眼前

我在合適的時間和空間得到我所想要的一切

生命充滿了愛和各種樂趣

我健康並充滿了力量

不論我去到哪，遇到的都是成功

我希望改變和成長

在我的世界裡，一切都是美好的”

Excerpt From

啟動心的力量

露易絲·海 Louise Hay

This material may be protected by copyright.

SUNDAY, 31. MAR 2019, 1:39 AM • MENZINGER STRASSE 130, MUNICH

爱的门户

你可以经由爱自己而打开心扉。爱自己的每个部分，包含被贴上负面标签的想法与感觉。如果你感到愤怒或怀疑，那么你要如同爱自己的宁静与喜悦般爱他们。

爱你的人性与神性。爱你的不安全感与负面感觉。如果你觉得心怀怨恨或感受不到爱，也要爱这些感觉。爱你所有的“不完美”。你无法再否认或厌恶负面感觉的情况下改变它们。唯有爱能够转化它们。

当你爱自己的负面感受时，它们才能转变成正面的表达。

爱你全部的思维，即使有限制，恐惧的想法。也要爱他们。把他们视为渴望爱与鼓励的小孩。如果你发现自己有负面想法，千万不要怪罪自己。爱你所有的负面想法，它们就不再有可以左右你的力量。

如果你的脑海浮现一些现在不愿意想的事，那就爱自己这些盘旋的想法，唯有如此，你才可以轻易地停止它们。把一个真相思考放在你的负面想法旁，因为一个正面思考注意风水数百个负面念头。

Orin 灵性成长

"当你可以离开神经网络来传输思想的电流时你也就可以做宇宙中任何你想做的事情了。你也可以在没有神经网络系统的帮助下同世界上任何地方的任何一个肉体合作。当灵魂通过这些神经网络工作时，我们说这个人还活着，当灵魂不再通过神经来工作时，我们就认为这个人已经死了。但是，当一个人既可以利用神经网络也可以不用神经网络来工作时，活着或死亡对他来说一点意义都没有。宇宙中的所有肉体都是由元物质（Tanmatras）构成的；不同肉体之间的不同只是存在于这些元物质的组织排列顺序的不同。如果你是一个组织者，你就可以随意的这样或那样来组织一个肉体。" from "现在开始练习瑜伽" by 辨喜

SUNDAY, 10. NOV 2019, 12:38 AM • MENZINGER STRASSE 130, MUNICH

变化是有节奏的它们以和谐有序的方式向我的思想中传输印象，然后这些片段又组合成一个连续的图片，尽管每一部分都在持续不断的变化着。同时，思想也是在持续变化着的。思想和肉体就像同一样物质的两个层面，以不同的速度运动着。一个速度快些，另一个速度慢一些，这个可以根据运动状态区分出它们来。比方说，一列火车在运行着，它的旁边有一辆马车也在移动。在某种程度上，很容易就可以判断出这两辆车都在移动。但是还是有必要参考一下其他的物体。只有当还有静止不动的物体存在时，运动的物体才能被注意到。但是，当两个或者三个物体相对于一个静止的物体在运动时，我们首先会发现那个运动相对比较快的物体，然后才会注意到那个相对速度慢一些的物体。思想又是如何呢？思想也是持续不断变化的。因此也有必要找一个运动速度比较慢的物体；这样你就会去想找出一个速度更慢一些的物体来，就这样如此重复下去；最后你会发现这样下去是没有尽头的。因此，逻辑思维能力就会迫使你在某一点上停下来。你必须知道一些从来不变化的东西才能终止这一系列的循环活动。最后能终止这永远没有尽头的运动链的是——永恒不变、苍白无色、纯洁无瑕的自我。所有的印象都反射在自我身上，就像一个神奇的灯笼将影子撒在屏幕上却没有留下任何的斑点或瑕疵。 1

对于那些有分辨力的瑜伽士来说，他们的真我会与思维分离。练习瑜伽可以获得敏锐的判断力和开阔的视野。遮在眼前的纱丽去除了，眼睛也可以看到事物本来的面目了。我们发现自然界是复杂的，为了让灵魂满意自然界散发有着有灵气的普拉那（Panorama），因为灵魂是自然界的见证者；自然不是万物之王，组成自然界的万物仅仅是为了在灵魂面前展示自己而存在，因为灵魂才是钦定的国王。经过长期的练习终于得到敏锐的洞察力的时候，恐惧就会消失，思想达到了解脱自在的境地。

“在《魅力神话》一书中，奥莉维亚写道：“加强魅力其实很简单，就是给人留下‘强有力却暖意融融’的印象。”此外，存在感也很重要。当你身处某个群体时，需要与周围人交流，并让大家感觉到：你是存在的，这一刻你完全和他们在一起。无论你现在正读高中、上大学或是已经工作，你都可以马上开始尝试。表现出你对他人的兴趣，说话或微笑时眼睛看着他们。”

问问自己，是否你为自己做的一切，都顺应了你的性格。运用你的个人优势，让魅力与你的个人风格相融合。

— 勇敢追梦 by 【奥】多丽丝·奈斯比特

<http://z.cn/4FOJKVa>

SATURDAY, 28. MAR 2020, 10:04 AM

关系存在于两个自我之间，所以对我而言，关系是不存在的，关系总是存在于两者之间。在每一个关系当中，你和别人还是无法连起来，因为你和别人仍是分开的，也就是说二分性仍然存在，关系只是一个用来隐藏二分性的门面，在一个关系之中的某一个片刻你会自我欺骗地认为你跟别人是连起来的！但是突然你又会发觉你是单独存在的，那个时候二分性就被显露出来了，而关系也就不复存在了。

老子 道之门

这解释了我有时候会感到想要分开的时候的感觉吧。

对我而言并无所谓“他者”，所以从我这边来说，关系是不可能的，但是对别人来说，关系是可能的，某人以朋友的名义与我关连在一起，某人以敌人的名义与我关连在一起，另外一个以兄弟的名义，再一个以门徒的名义，他们或许跟我关连，但是我跟他们是没关连的。

读书高亮

<https://github.com/Jing-Lunaya/blog>

所有的更新,联系,都将会放在这里

蓝慕沙白宝书, Ramtha

。我不是从任何人那里学会如何升天的，而从对神活在万物之中的一个天生的了解中学会的

。当我学会了爱自己和欣然接受了生命的整体时

我跪倒在地上放声痛哭，一直哭到泪水结成了白色的冰花。当我抬起眼帘，面前仿佛看到一个手持宝刀的仙女。她对我说：“哎，蓝蒙。哎，蓝蒙。你的心灵已碎，你的祈祷已被听到。拿上这把宝刀去征服自己。”眨眼间她不见了。征服自己？我的手臂够不着这把刀的柄，不能把刀口转过来砍下自己的头。然而在这把宝刀上我找到了光荣。面对冰天雪地的我不再发抖，反而感到温暖。一回头我看到在我洒泪之处冒出了一朵芳香艳丽的小花时，我知道这朵花就是希望。

白色的冰花。当我抬起眼帘，面前仿佛看到一个手持宝刀的仙女。她对我说：“哎，蓝蒙。哎，蓝蒙。你的心灵已碎，你的祈祷已被听到。拿上这把宝刀去征服自己。”眨眼间她不见了。征服自己？我的手臂够不着这把刀的柄，不能把刀口转过来砍下自己的头。然而在这把宝刀上我找到了光荣。面对冰天雪地的我不再发抖，反而感到温暖。一回头我看到在我洒泪之处冒出了一朵芳香艳丽的小花时，我知道这朵花就是希望。

但不清楚在这么做的同时他又创造了另一个错误。我想去除一切形式的暴政，我心想事成，但我恰恰变成我最藐视的东西。

当我躺在冰冷的大理石地板上眼看着鲜血从我生命中涌出时，一个声音响起。它对我说：“站起来”，它说“站起来”

我永远不会忘记那个令我站起来和把我从死亡中拯救出来的声音。

我永远不会忘记那个令我站起来和把我从死亡中拯救出来的声音。在后来的岁月里我一直渴望找到那个声音的面容。

所有导师中最值得信任的是生命的精髓，它教我未知神。我日以继夜地学，我从在毁灭和战争里多不胜数的脆弱和不起眼的生命中学。

我沉思光辉初临地平线的太阳，我凝视它越过天空的整个旅程，直至它落下西天进入休眠。我学到虽然太阳缄默无言，但它微妙地支配着生活，当它落山时所有那些勇敢、仗义和互相交战的人便停止了

他们的战争。

我觉悟到在人心智里神只不过是他们人格个性中最惧怕和最敬畏的东西，而真正的神是那容许人创造和演出他所选的任何幻象的进行中的本质，而且当人从另一生另一季再回来时它还是在那儿。我领悟到未知神真正存在于生命力的延续和力量中。

未知神不是远在天边，而是近在眼前。以这一新结论我开始欣然接受生命，宝贵和珍视它，并找到生命的意义。人生比战争的流血、死亡和恶臭要多得多，生命远远超出了我们对它的领会。透过这个领悟，在之后的岁月里我了解到人是一切中最伟大的，人死时太阳继续前进的唯一理由是太阳从来都不知道什么是死。它只知道存在。

这时一阵大风出其不意地袭来并无礼地跟我开了个玩笑。它把我又长又豪华的斗篷吹起，然后又灌到我的头顶上，令我十分尴尬。对一个征服者来说这不太得体。旋风把深黄色的尘土在我身边卷成奇妙的沙柱一直吹到天上。我没留意时，风停了，灰尘洒下搞得我满身是土。之后风呼啸着吹下峡谷、吹向河流、吹过美丽的橄榄园，把翠绿的叶子吹成银色。它把一个漂亮少女的裙子吹到腰间，带来嘎嘎的笑声。它把帽子从一个孩子的头上吹起，这孩子追着帽子开心大笑。**我召唤风回到我这里来，但只听见它在峡谷里传来朗朗的笑声。当我吼得面青鼻灰坐下时，它吹了回来温柔地轻拂着我的面孔。那就是自由。当没有人有资格成为我心中典范的时候，风向我展示了这一典范。**你看不见风，但当它能向你猛烈袭来，无论你是否强大都不能对风宣战。你能对它怎样呢？用刀劈它？用斧砍它？向它啐唾

因此我希望成为风。我成年累月地沉思它。那就是我的理想，那就是我要成为的，那就是我一心一意要成为的。我沉思风并像它一样无从捉摸，轻盈和外形飘忽，在这一探索中我化体成风。

每天晚上我独坐在高地上，盯着月亮淡淡的白光并沉思着风。有一刻我惊奇地发现自己漂浮在天空上，当我转回向下看时竟不知道自己是谁。

我推断自己可以化为风的原因是我下定决心成为自己的理念和在思维中总是清晰地保持这个理念的形象

打第一次事件算起我花了很长时间，以你们的时间算是两年，才再一次化体为风。**这次不是在沉思风的过程里，而是在一个熟睡中。我歌颂这个源泉、太阳、生命、深黄色的尘土、月亮、星星和茉莉甜美的芳香，我歌颂这一切。一会儿，我闭上眼，我凌空飘起再次化为风。**

日积月累经过多年——当要变成我的理想的想法变成我身体细胞里真正的生命力后——我的灵魂逐渐改写了每个细胞结构的程序，提高了它们内部的振荡速率，**我的愿望就是那么强大。我越是心平气和，那种情绪便越充满了我的整个身体，直到我变得越来越轻，越来越飘。**人们望着我赞美道：“瞧这个大师满身发光。”是的，因为我的身体振荡在一个较高的速率，从物质的速度进入光的速度。那就是我发光的原因

过了一段时间后，我的身体在月光下变得越来越模糊，一个夜晚我现形在月亮里。我不只是在思绪里遨游，而是能提升自己身体的振荡频率带着我的整个身体进入光。我欢天喜地，因为这是前所未闻的。但我仍回复原形，只为考验自己是否能再做到。而我也再三地办到，直到我最后的

过了一段时间后，我的身体在月光下变得越来越模糊，一个夜晚我现形在月亮里。我不只是在思绪里遨游，而是能提升自己身体的振荡频率带着我的整个身体进入光。我欢天喜地，因为这是前所未闻的。但我仍回复原形，只为考验自己是否能再做到。而我也再三地办到，直到我最后的升天，我一共做了六十三次。

过了一段时间后，我的身体在月光下变得越来越模糊，一个夜晚我现形在月亮里。我不只是在思绪里遨游，而是能提升自己身体的振荡频率带着我的整个身体进入光。我欢天喜地，因为这是前所未闻的。但我仍回复原形，只为考验自己是否能再做到。而我也再三地办到，直到我最后的升天，我一共做了六十三次。它变成了一个期待，就像呼吸对你一样。

我学到无论人沉思什么，只要他沉思足够长时间，他就会变成他的意愿。

。如果他自称为风的主宰，他将变成风的主宰，正像我化为风的主宰一样。如果他自称为神，他将变为神。

透过学习如何领会那些比人更强而有力、更有才智的生命元素，

如果你问别人“我该是什么样子？我该相信什么？我该如何生活？”——如果你这样做，你将会死。这是真的。去问风吧！“风啊，请给我知识，使我解放，让我知道

我最大的幸运是有生命精髓的教导。太阳从未诅咒过我，月亮也从未管教过我。这些精髓从未向我反应过失败。那冰霜和露珠、青草的芳香，飞来飞去的昆虫、对天高歌的夜鹰，他们永远可靠，其精髓朴素。在它们的质朴和始终如一里，美妙的是，他们无所求于我。

我从这些持续、从不表示看法的东西那里学习，这些如果你把心智放上去就很容易理解的事物。

。那就是为什么我在这个层次生活一世就容易地学到了大多数人尚未理解的东西，因为他们在凡人的了解中寻找神。他们在政府的法律中寻找神，在教堂的教规中寻找神，在历史里寻找神，但他们还没去问历史是谁写的或它被记录下来的原因

，因为我走出了血肉之躯的命运，进入到思想的流动中，如此，我不受任何东西所束缚。由此我知道人真正的精髓是神。

在把自己与伟大和庄严的东西比较中，我学会了爱自己。在领会所有我的了解并专注它于自身时，我的人生变得充实。那就是平和的起点，那就是更明智的开端，那就是我与未知神合而为一之时。我不是真正变成了风，而是变成了风所代表的理念。

当我把自己溶入伟大和崇高的事物中，我学会了爱自己。人是隐藏在人类面具背后的神，凡是他剑心默祷的东西，他都将成为。

在我准备离开时，你正在播种、产子、耕田建屋、享受美味佳肴，享受一个温馨的黎明和一个安宁的夜晚。因为那是你愿望的满足，所以它成为你的命运。那是对你的回报。

在你奠基新生活时，也是我走向我的生活的时候了。因为你得到的对和平的了解对我来说只是一点满足，但是我要去的地方、要回的家是伟大和无从捉摸的未知神，也就是所有事物起因的深奥之谜。

要去我天父那里，我毕生渴望和找到对其了解的奇妙地方。那是我的命运，因为我不想有任何其它的命运。

因为你是一个爱自己的光辉典范，你将以自我成长的雄辩事实成为这个世界一道耀眼的光芒。

我不要求你别的，而只要求你做回自己。但是这里的多数人并不知道自己是谁。我将教你如何再次找到它，当你找到了就不会再让它离开。在那之后不需要人来教你。你是自己真理的自主者并自由地根据自己的意图生活。

我来帮你在你的了解之中成为自己真理的自主者。你要是一直恭顺、崇拜和奉献于任何你自己之外的东西，你就永远不能表现你自己超群的美丽，也永远不会得到真正的解脱

你只能透过自己和你爱自己的宣言才能领悟你的神性、你的觉悟和你的发展。在你人生中通往平和，幸福和满足的唯一途径是**崇拜和爱自己——因为那就是爱神——爱自己多于爱其他人将给予你拥抱全人类的爱心和坚定。**

这个教学的目的是在你的内部透过了解和体验逐步灌输一个坚定不移的真知，领悟而到你在外寻找的未知神就是你自己。那就是你的旅途——你独自的旅途——因为它是你的人生，你单独的人生。

然后你会知道这里教的不是一个哲学而是一个绝对的真理。随着每个显现你将成长和变得更强壮、更轻盈、更安静和更淳朴。在那种淳朴中你将找到风，那个使你精神振奋的力量和源泉。

因此你不用再被其他人的愿望所奴役，而能彻底地活在自己的自由当中。当你拥有知识，你就永远永远是自由的。你沉思，应用和体验这些教学越多，就变得越自由越喜悦。

有一天——无论是在这一世，还是在后面的那些世——**当市场无法满足你时，就会有一个强烈的空虚，一个强烈的引力，和一个巨大的想成为一切的愿望。**然后你也将期待在那高地上的每一刻，在那里风像你头发间的有力手指。鸟儿远离巢穴飞翔，太阳发着金色光芒穿过你的天空

因为叫作知识的通往自由的大门将会为你而开，打开你的思想过程使你有一个更深入的了解，然后在

你之内而不是你之外活出那个了解。当你活出它时，在这里你就结束了，然后你开始一个新的历险旅程

他一直是和你所表达的自我神性与真己意义的生命平台。他给予你真我的独特和意志的自由，成为你凡是你喜欢成为的，并按任何你所选择的方式了解他所是的生命。你所做的任何事，你所有的任何想法，不管它是多么污秽、卑鄙或美妙，对神而言都只是存在。

也知道你做什么都不能夺走你的生命力。因此当你离开这个层次和深思在人生中你所做过的一切时——你将会这么做——神依然会在那里，和爱你未来的一切，因为那是用来所创造幻像、想像和美梦的平台。

要教所有的人就要用不同的词来形容神，就要用所有人都能与之产生反应的方法去谈论存在

神不是一个字。它是活在我们每个人内心的感觉。你对神的感性认识越无拘束，那个感觉就会越完美和越快乐，因为它将包罗更多的被称为全能的神的情绪。

我窥视进你们世界的深处，进入它的中心，去找一个燃烧着的湖，而那里没有。我到了你们宇宙的最远之处，去找一个受苦的地方，也没找到。我在同样的地方寻找魔鬼，但哪里也找不到他。回来时我却发现他在那些相信他和相信有地狱的人的心里。但是没有这样的地方

你没有犯任何错，没有。学员：谢谢你，但是为什么呢？蓝慕沙：因为生命并没有因为你所做的任何事而更改。你的所作所为，无论多么恶劣或多么卑鄙，都因你这么做所获取的智慧而扩大了生命。

每个人都是神以人的形式表达其尽善尽美

。耶稣华活在这个层次时正当一个人不爱人、人奴役人、爱得不到尊重的时期。但耶稣华向每个人示范爱。也是这同样的爱促进了他被拥戴成世界的救星，因为他把爱带到这个很少人表达爱的层次，并公开地给予每个人爱。他还带来了一个天父不是一个审判和报应之神，而是一个宽容、仁厚、怜悯的博爱之神的教导

，耶稣华变成了一个基督：人全然地表达为神，神彻底地在人之中体现

你首先要看到你自己那绝顶的美丽、自己的表达爱，和对自己的同情，你才能真正看到或领会到所有生命的美丽，或向别人表达深层的爱和同情。一旦爱自己在一个了解中变成真实的，你就有了一个基础去扩大你的了解，去拥抱在你之外的生命。一旦那个了解被领悟了和认识了，你就会开始领会到你就是那个你感知为在你外面的那个生命

你首先要看到你自己那绝顶的美丽、自己的表达爱，和对自己的同情，你才能真正看到或领会到所有生命的美丽，或向别人表达深层的爱和同情。一旦爱自己在一个了解中变成真实的，你就有了一个基础去扩大你的了解，去拥抱在你之外的生命。一旦那个了解被领悟了和认识了，你就会开始领会到你

就是那个你感知为在你外面的那个生命。你懂吗？因此如果你从这个层次离开，你将去一个与你的思想过程和你所表达的情绪心态一致的一个意识了解的层次。你不能去一个更无约束的了解层次的原因是你还无法想像有这样的了解存在，因为它还没有变为自己的现实。

那就是为什么我教你如何你的思想过程中更无拘束。无论你到哪里，你的思想越解脱，你的生命就越解脱。

在自己的思想和情感王国之内所创造的天堂越伟大，当你离开这个层次或者如果你选择回来此地，你将体验的天堂也就越伟大。那些思想沉浸在内疚、苦涩、批评自己和别人、憎恨他们自己兄弟的人，当他们离开这个层次后，只会继续经历那些心态，直到他们从中学习，直到他们的五脏六腑充满了这些心态从而认识到有更宽更广的路可走，有更伟大的天堂可以体验。

你所在的这个层次(地球生命?)是第一层次，一个三维空间感觉的层次。这是一个个体，从被称为物质的形式里获得对神的了解的层次。而且生活在这个层次是一个极大的挑战，因为你必须透过出生过程进入这个层次，还要能经受得住肉体的局限和本能。这个层次里具有所有的意识了解的水平，因为这是被称为表现神的层次或展示的层次。它是一个你可以在物质形式下展示和见证意识，从而扩展你情感了解的层次

你们称为地球的地方只是一个个体可以在展示层次上透过身体去体验和表现的无数众多的地方之一

第四是爱的层次。所有在这个层次的人都深深地爱着，但不幸的是他们不能表达那个深度。他们活在一个光层次的存在里，可以体验大爱，但没有能力表达那个爱。

第五层次叫做极乐世界。它是第一个有着那称作金光所带来的狂喜的层次。想像一道光就像你的太阳光那样的，但是它是金色的。在第五层次，那个色彩笼罩着万事万物，但一切都保留着它们独特色彩的勃勃生气。在那里没有夜晚，只有金光。还可以听到音乐——美妙的音乐，因为那笼罩着万事万物的光与它颜色的调子振荡在一个美妙和谐乐章中。在那里，这个和谐的韵律是生命的呼吸气息，不是空气。在极乐世界的层次，你呼吸声波和音乐并且活在光之中

很多人不会对他们应得以在极乐世界的原因有疑议，他们只是接受它。但最终他将思索这些光和音乐从何而来。然后他开始见到一个有着平等的光辉生命力的能量，它与光，与花，与鱼，与湖和与秋天里浅黄褐色的杨树都是平等的。他将开始沉思万事万物的平等。当他这样做完时，他将开始看到没有事物是分离的，所有事物都是在一体的流动中。当他开始看到这时——当他接纳所有他已经了解和透过表达而实现的爱，开始沉思所有事物和所有存在个体的一体性时，他将向第六层次的了解前进。

第六天堂层次超出言语，因为言语无法形容你——这个相信自己与植物、风和坐在你身边的人是分开的人——是如何可以完全地与其它东西合为一体，但却又与你合为一体的东西是分开而独特的

因此当一个人只看到在一体中的神并活在那个一体的范围中，他将成为他所看到的和活在一起的。那

个转化生成的至高和无极就是第七天堂。通往那个天堂的大门是第六层次的了解，也就是见到你成为的：纯粹的神、纯粹的理性、纯粹的思想、纯粹的生命、纯粹的光，所有存在总和的本质和基础。

。在这个核心所在的大海中，波涛向上翻滚和延伸。当这个核心向上翻滚时，核心的光辉发出壮观的光的再现。当光的再现完结进入光辉的周边时，这个核心继续延伸，存在。

从核心中伸展出来的就是你。那个称之为你——那个从核心延伸出来为这个光辉的洋洋大观增添光彩的你——沉思了核心的思想，并在一独特形式延续中成为了它。

——进入一个情感的了解。但是我向你保证，大师，在你发展和扩大你的了解时——一刻接一刻，逐步地，理解加上理解——你的前途将不断地更加广阔，直至你的情感包含了所有的存在。那就是你欢乐喜悦之时。那就是第七层次。那就是神。那就是所有人最终将要成为的。

：在这个层次有多少个体就有多少种原因。但是多数个体不断回到这个层次是因为他们在这里生活过很多世，对这里熟悉；这里是他们的家园，可以说是他们的根。当他们离开这里时，也离开了许多他们在情感上非常执着的人，这些情感可能出于内疚或仇恨，也可能出于爱。所以当他们离开这个层次时，他们对这个地方和这里的人的执着产生了一个情感的结，把他们一世一世又一世地拉回来。

他表现了爱的快乐和温柔。那意味着他的了解与第五天堂一致。于是，当他离开了这个层次，他就去了那个他期望呆多久就呆多久的叫做去度假的地方

因为在他们后面还有两个他们看不见的天堂，因为他们在思想过程中还未把那些了解考虑进去，也还未在他们的生活中表现出来。要体验那些层次，他们必须看到神的无所不在并成为神所是的一切。虽然他们谦逊地表现了爱，但他们还未去了解他们与神和所有生命的一体。

他是一个有权威的人，但他从未利用他的权威去奴役任何人。他真挚地爱他的妻子和儿女，也并不介意表达他的爱。因此他令自己在那一世以教导、精通、爱、谦虚和心灵的纯洁而出名

但是你从未寻求过对你的天父是谁的认识，而且你总是把它与你自己以及所有生命分开。”

这一次你将为了自己，掌握爱自己，表达你内心的爱并从万事万物的美丽中见到神

我提议你小心选择你将会是谁，这样铺在你面前的角色将给你机会，使你成为自己去了解你仍未了解的

你所需要做的是决定何时你想呈现认识自己。任何时间任何地点都行，因为无论你选择何时何地，你以意愿所启动的东西都将为你提供你所需的经验。但是如果你有一个特别的愿望想再次与你的家庭一起的话，我想建议你——这只是一个建议——与他们一起，因为与他们一起你已经完成了到此为止的最多的学习。

当我见到这个神时，我怎么才知道是它呢？”这个个体回答他：“当你认识自己时，你就会认识他。

这个人将参与以他的思想，和依照他对他生命的期望，来拟定这个孩子的将来。他可以选择在受孕时起就拥有这个身体，也可以一直等到这个孩子生下来一年后才拥有这个身体。！！！！！！（这里又有什么秘密？夺舍？无灵魂的生命存在么？

一个不可思议的池塘，在那里他的灵魂可以是赤裸裸的，他可以回顾他的生命并从那决定他所极需的经验。在那一世里他还是一个小婴儿时就已经知道如何爱了，他要掌握的是如何在自身看到神，然后成为它。而他也做到了。这个个体的名字是佛陀。

“死亡不是这个王国的必要规则。带着你的身体一起走会轻松得多。那样你就永远不必再透过分娩而出生，进入一个可惜并不接纳你的记忆的意识。”——蓝慕沙

其实没有人是任何其他人的父母，所有人都是被称为神的生命初始准则的子女。这里的所有人彼此都是手足同胞和兄弟姐妹。你的子女和父母其实是你的兄弟姐妹和神的心智中一个同辈的部分。

来这里前每个个体都知道他不是回来做个大美人、大富翁或悲惨的穷人。他回这里是因为他想在这里生活，在这个水平从情感的学习中进取，以获得他内在企图在情感上满足的了解。无论在这里或在其它层次或其它维度，那都是你人生经验的真正宝藏，因为那是唯一永远属于你的东西。

里是一个三维度察觉的层次。这是思想在称为物质的三维度形式中可以看得见的层次。这个层次是物质的密度，因为思想被扩展成为叫做光的振荡频率，其振荡频率再被降低变为金银合金，而从金银合金变为稠密物质，再从稠密物质变成在这个层次的坚实状态。因此这个层次的物质就是降低振荡频率的光，再被带到它密度最大的形式。

因为你的本质是光能，它比物质密度的振荡频率要高很多，如果你没有一个物质的肉身体相，你就会穿透这个层次的物质。因此身体使你透过它的密度和感官去察觉和体验这个层次的物质并与其相互作用。

第一种拥有一个身体以便在这个层次体验的唯一方法是透过分娩而出生，全面维持自己的完整，并全面活化脑器官。一旦你打开脑的容量到完全运用，你可以根据意愿指挥身体，提高它的振荡频率。那就称之为升天。升天仅仅意味着带着你的整个存在进入另一个你所接受的意识维度。

第一种拥有一个身体以便在这个层次体验的唯一方法是透过分娩而出生，全面维持自己的完整，并全面活化脑器官。一旦你打开脑的容量到完全运用，你可以根据意愿指挥身体，提高它的振荡频率。那就称之为升天。升天仅仅意味着带着你的整个存在进入另一个你所接受的意识维度。死亡肯定是到达那里的一种方式，但那意味着令你的肉身体相结构陷入年龄、衰弱和不再存在。那么你便没有躯体。升天是带着你的躯体与你一起。那些从这个层次升天的人征服了死亡的结局。他们学会了如何透过思想的力量提高身体分子结构的振荡频率，达到使身体能跟随他们进入一个光的存在，因此永远绕

过了死亡。

当你带着你的身体与你一起时，身体便能提高或降低到你所选择的任何频率水平。因此如果你选择回到这个频率，你不需要再为存活于另一个国家的另一个家庭的另一个人生而寻找有另一个自我的另一个身体。你不再需要出生于这个思想狭隘的层次，只是经历社会意识的灌输，并为再次获得真知和表达自己而奋斗。你不需要再从头学起，身体可以从它所来自的最纯的光中恢复到最纯的光的形式。你不需要再重新弄清这只是一个幻像和一场游戏

当你学会克服对自己思想的判断，允许自己接受所有的思想时，你就有力量和能力成为你所想像的任何理念。于是你可以透过思想做任何事情或成为任何东西。你可以汲取思想，把它专注在身体上，指使身体加快振荡，那么身体将朝着这个思想所坚定保持的意念提升。整个身体将开始以更快的速度振荡，这时体温会升高，身体将开始灼热。当它继续加快振荡时，身体的物质将进入纯粹的光，并进入纯粹的思想。于是原来所见的就看不见了

升天是很容易达成的。事实上它比死亡更简单。难以达成的是克服对自己思想的判断。而真正难以达成的是克服时间的幻像，以便使你有耐心地去。一旦你做了，升天只是一个思想之距

死亡是一个巨大的幻像。在这个层次死亡是一个被接受的现实，所有的人都认为如此，因为它成为一个现实。存在体，唯一的现实是生命，其它所有的都是幻像。幻像是思想，那是游戏，它变成现实。

但是身体不一定要死。设计身体的神并没有把它设计成只能用于一个飞逝的片刻。他们把身体设计成是以腺体而不是以器官来维持的。透过腺体分泌荷尔蒙流，身体被永存几十万年和长生不老而设计。那是在它的细胞结构里所编写的程序。仅在你历史的不久以前，个体可以活上几千年之久。

位于你心脏旁边，你的灵魂透过情感结构掌管这个身体。灵魂使荷尔蒙流发放到整个身体，使这个肉身体相维持生命

身体中死亡的荷尔蒙被活化是因为你活在内疚、自我判断和对死亡的恐惧中

如果你选择的话，你知道就在此刻你可以完全地停止时间并活在当下的永恒中吗

就改变你的心态。让你的心态说身体会永远活下去，而它将会如此。从你的人生中拿走所有承认你生命会终结的东西。

就改变你的心态。让你的心态说身体会永远活下去，而它将会如此。从你的人生中拿走所有承认你生命会终结的东西。这样它就永远不会终结。永远不要把“老”放入你的词汇了解中。把“永恒”放入你的了解

，但倒数你的年龄变得更年轻。当你不再期待死亡，你就将永远不会有它。

永远活在当下。除了当下永远不要承认任何未来。如果你允许的话，你的当下会成为永恒。永远不要沉思你将活多久，因为你将永远活下去。沉思你身体的永恒，而它将会如此。它就是这样的

爱自己，祝福你的身体。对你的灵魂讲话，它是你存在的上帝，指挥它制造青春的酶，它会照办。要知道身体可以永远存活。它如何永远存活呢？

爱自己，祝福你的身体。对你的灵魂讲话，它是你存在的上帝，指挥它制造青春的酶，它会照办。要知道身体可以永远存活。它如何永远存活呢？透过命令它

一个人只有摆脱了对死的了解才能长生不老。如果人们不再活在将来或过往，而是活在当下的永恒中；如果活的心态比死的期待要大

，对于你的身体，你需要做的唯一的事就是不要担心它的外貌。要知道它无时无刻都是美丽的。而在你孩子生出来时，也会有同样的感受。不管你的肚子有多大，它会是快乐的灵魂。你学到了吗？

在你抚养你的兄弟姐妹时，永远不要告诉他，长大后的生活会更甜蜜，那是对另一个个体的限制。要有生命的每一刻都是重要的这个了解。允许你的孩子慢慢成长，只要他希望，让他尽可能长期地做个孩子

因此透过你，生命可以继续扩展自己进入永远——它确实不能以时间衡量——因为永恒就在这个当下。它是不断地前进和当下的永恒。”——