

古零答疑整理版

一、方法

提高意识专注程度

1、就如上面提到的例子，保持顺其自然的状态下，不要形成意识对抗，而是将计就计，这样更有利于逐步提高意识专注的程度。如通过兴趣点，吸引点，关注点等作为切入去带动专注度，把过程中出现的疲劳转变为节奏的调试，并形成一种张弛有道的自然状态。

2、“沉浸”是关键，多去练习这种“沉浸”的感觉。

3、专注与沉浸融合，变成一个舞台（观察站），万事万物的变化只是电影。

提升快不是靠天赋高，而是敢于实践，借此超越字面上的理解，洞悉更广和更深的含义，正如上里说到的“顺其自然”和“沉浸”一样，希望大家多去实践。

如何提高影响力

为何吵架总吵不过对方？

为何说服不了客户？

为何大家不听我的？

有些人其貌不扬，能力平凡，但却能以强大的个人魅力影响到众人，说到这，相信大家都会联想到三国演义中的刘备，像这种影响他人的能力，刘备是如何做到的呢？

首先提到影响他人的一个关键，便是：以理服人，站在客观的角度上，摆事实说道理，逻辑严密，条理清晰，往往容易说服并影响他人。但如果话题是感性的，或者聆听方是偏向感性的，就要转变角度了，这里需要灵活变换。

举个例子：

在工作上，你希望领导或者客户采纳你的建议，那么就需要通过理性去说服对方。如果在比赛场上，你希望队员一鼓作气赢得比赛，那么需要通过感性去说服，如漫威电影中的美国队长在危机关头中经常玩这个套路，团队在他的影响下完成绝地反击，同理在情侣关系中，感性说服更显得重要，否则即使自己说得再有道理，对方心里也不服。

观电影法

如何区分“看”电影和“观”电影？

什么才是电影的正确打开方式？

看电影是保持投入的状态去体验电影所带来的信息（故事，主题，情感，视听等），很多人看完电影，往往对某些情节和人物，表现出意犹未尽，甚至在一段时间里还陷入到电影的情节中，无法自拔。

观电影是保持客观去观察电影与自己所产生的意识互动，并事后进行分析，总结和修正，如整个过程中，自己的种种反应（移情，情绪转变，意识焦点等）是由电影的哪些信息所触发的，触发的原理是什么，如何被延展，同时暴露了自己有哪些潜意识的惯性，往后在意识脱敏

（化解）方面该如何调整等，这相当于戴上了电影《失控玩家》的特殊眼镜，成为一名真正的玩家。

还有一种叫**假装看电影**，犹如闭着眼睛捂着耳朵看电影，并以此认为自己“真正”做到不受电影的信息影响（破幻），这种情况也可以称为假空（顽空）。举个：如何克服看惊悚片的恐惧，是闭着眼睛捂着耳朵把电影“看”完，还是洞悉片中那些吓唬自己的套路，哪个才是根本？

如果看电影**不分析，不总结，不修正**，那么可能永远看不清电影的套路（造幻的套路，催眠的套路），**看不清自己是如何入戏的**（因哪些机制和漏洞导致入幻），即使看得再细，也只是看画面明暗，看颜色，看清晰度，看每秒跑多少张定帧画面.....观和看是有区别的，最好的方法就是自检自己的提升效率（**意识强度值，时刻觉察度，当真度，梦境情绪变化，意识自由度，开放度等**），而不是感觉。

觉醒是逆行而上，重新回到本源创造万物时的景象（0级投射），很多人目前所看到的其实也是幻（上一级投射的产物），不洞悉又如何破，只会变成呆看，而且这个幻源源不断，呆看一辈子都看不完。

对照自己的意识是不是越来越开放，越来越自由，越来越不当真。

若执着于某个“观”的形式，就陷进去了。

如果你摸透了电影的套路，那么你随便挑一部电影，马上就会知道该电影的下一个情节会出现什么，观众会有什么反应，为什么会有这个反应，原理是什么....

观电影法的进阶篇：

很多人都会遇到这种情况，在观电影的时候，被某些情景所触动，甚至流泪，当你觉察到这种情况时，或许会有一个客观的意识出现并发出疑问：“为什么流泪呢？”这个时候，你的主观意识会疑惑：“我觉得感动就流泪了，但我为什么会感动呢？”这个时候，你会出现意识双焦点的情况，一个是体验这种投入的感觉（主观），另一个是同步觉察自己为什么如此投入（客观），那么，这两种状态如何切换呢？

先分辨什么是小我意识（主观），什么是潜意识（客观），然后再进行调整。举个例子：假如你的名字是张敏，那么你所思所想的都以张敏（我）这条人生时间线为核心，那么通常这就是小我意识，但你很难意识到自己处于主观状态，而**潜意识是超越张敏的存在**，即不存在“我”，更多以第三人称的角度去看问题，并处于纯客观状态，很多时候，你在思考或者自言自语的时候，都带“我”，如“我”觉得这个菜不好吃，“我”很生气.....他们在敷衍“我”.....我、我、我，这些都是小我意识，**你可以尝试把“我”去掉，改成“张敏”觉得这个菜不好吃，“张敏”很生气.....他们在敷衍“张敏”.....张敏、张敏、张敏**，其实只是把习惯性的“我”改成张敏这个“名字”，但接下来你会发现神奇的事情就开始了，你整个视角会慢慢改变，**观察到的信息会越来越客观，越来越全面，因为你从小我意识慢慢转变到潜意识的状态，从主观慢慢变成客观。**

观电影法也一样，既可以用主观去体验电影（如：体验生活、工作、娱乐等幻相），也可以用客观去观电影（如：观察幻相与“你的名字”的互动机制）。

古零脱敏法

集合了超维脱敏（多维度多时间线），过饱和压力脱敏（全方位无死角施压），模拟脱敏（观想代入）等技术，指个体在安全的情况下，去模拟代入致敏源的场景和情节，并渐进式提高致敏源的压力阈值，让自身更多的隐藏漏洞暴露出来，借此进行破幻和修复，整体过程为：施压，挖掘，修复，

再施压，再挖掘，再修复.....直到对致敏源的不同状态都达到完全脱敏（破幻）为止。脱敏法超压脱敏法分为方法步骤和实际应用两部分：

一、方法步骤篇

第一个步骤：

1、过饱和超压体验+事后觉训练方法

利用多重时间线的代入，进行不断升级的过饱和超压体验，可以高效修复自己的情绪漏洞，时间线的设定有点像美剧《洛基》，属于多重平行我的体验。对于事后觉察，这个方法我以前经常用，可以高效解决自己的情绪漏洞，简单来说属于时间线代入法：

1-先找一个自己最难受，情绪波动最为激烈的场景

2-通过互催或者自催（**观想**）重新进入那个场景

3-**重新感受那一刻的波动，细微观察那一刻的情绪起伏，找出漏洞启动机制在哪里**，具体是如何被激活和放大，**并不断重复体验**，直到情绪不再受影响为止。如果有情绪，无需压抑，可以释放出来。

4-根据这个场景，开脑洞升级事件的严重程度，对漏洞进行逐级施压，并重复上一步的觉察流程，对自己的漏洞进行**饱和攻击**。

5-一直无法施压为止，并保证情绪关完全通过，不再起波动。原理类似于自我饱和攻击自身的漏洞，达至脱敏的效果。

代入的拟真度很重要，拟真度越高，效果越好，如果自身观想力足够，可以一个人进行。

过程中**找到那个情绪的启动点是非常宝贵的**，把那一刻的时间无限减慢，让自己**慢慢觉察那一刻的意识波动，如何被激活，如何被放大，情绪惯性如何发生，保护机制如何进行，整个催眠程序的关键破解就在那一刻发生**，当你捕捉到了，就是一个**重大的提升**，捕捉不到，不要紧，继续不断的去训练。

第二个步骤：2、过压脱敏过程中要深入总结和延展探索，借此挖掘漏洞的触发机制

情感中心一直是人类最大的漏洞，一点点的情绪触发就很容易**被放大**，导致**失去理智和觉察力，而陷入当真而不自知的状态**，情感本身具有很好的隐蔽性，小风小浪的情绪波动会让个体不以为然，并误以为这是自己的个性，待逐步被深化后，叠加而来的情绪爆发会让个体的稳定状态瞬间崩溃，失去控制。所以，在个体进行过压脱敏的前后，都要做好充分的准备，多总结，多分析，多修正。而情感关只是其中一个典型的例子。

在过压脱敏的时候，只要细微观察，会发现**致敏源（当真点）的发展公式和触发机制**，需要及时分析和总结，扩充对致敏源的深度探索，借此挖掘更多被隐藏的致敏源（隐藏的当真点），这样有利于制定下一步**更为精细的脱敏方案**，当探索的深度越深，离脱敏的源头就越近，慢慢从表意识深入到潜意识的层面，**最终把致敏源脱敏（化解当真点）**，这样才能达到**表潜一体的脱敏状态**。

在**表潜一体的状态下**，往后遇到很多**不同维度和不同类型的攻击**，潜意识（复合体）都能自动化去进行**化解和反击**，整体来说，这相当于深度破幻，效果也会更好，提升的效率也更高，当然也可以一直保持不当真的状态去脱敏，但要达到表潜一体（复合体）就需要比较长的时间，也容易出现不稳定的反复情况。

要注意的是，潜意识层面的致敏源（隐藏的当真点）都会**自带隐藏机制**，个体在心智系统的影响下，会对这些致敏源采取**自圆其说，转移焦点，自动过滤**等行为。

我通过切换频率，在更高维度去“观”人，发现每个人的意识状况犹如由多个程序模块组成的“机器人”（参考意识强度检测点最抽象的部分），每个模块掌管着不同的程序功能，并设定了不同的阈值，如一堆错综复杂的运算公式，通过不同的条件**触发机制，致敏机制**（意识漏洞机制）会顺理成章的进行自动激活和运行，通过我的观察，这些情况基本都是**有迹可循**，能提前预判对方的时间线发展，而被观察者的意识强度越低，这种程序化（惯性化）的行为表

现就越明显，公式也越简单，模块构造也越粗糙，嵌套边缘也硬和脆，磨合中会经常出现意识碎片，继而产生各种**意识纠缠**，表现为拧巴、分裂等。

而**催眠波**也是根据这些程序的特点而设计，让个体的程序模块更趋向于**机械化、自动化和可控化**等。这些信息在古零脱敏过程中，通过深度的挖掘和观察都能找到，当你把自己的**意识程序模块和触发机制全部挖掘出来**，相当充分了解到**催眠程序（心智系统）**的整体布局，那么你接下来的**脱敏（破幻）效率就更高**。

第三个步骤：

3、脱敏疗法四步骤，每天**反思和重演当真点**（第1和第2点在上两期）

什么是事后觉：

是指能及时觉察到已经发生完的意识波动，建议大家多**总结一段时间内（1小时，1天，1周等）**，那些让自己情绪出现波动的事情，通过古零脱敏法让自己重新进入那个场景中，并对当真点（入幻点/情绪波动点/难受点/执着点/无明点/卡点/.....）进行**反复重演**直到脱敏，**通过不断的事后觉练习**，可以提高觉察力的**敏感度和辨识度**，然后慢慢提升到**事中觉**（觉察到意识正在波动的过程），再到**事前觉**（提前觉察到意识即将出现的波动）。

古零脱敏，就是针对自己的**当真点（入幻点/情绪波动点/难受点/执着点/无明点/卡点/.....）**，用意识创造一个**炼狱场**，以**多维多时空的情景重现**，再次回归到那个让自己“难受”和“执着”的场域，并通过不断的事件升级（不断施压），让自己更细微、更深入的挖掘意识波动的根源，具体步骤如下：

1、双意识焦点模拟重现当时的状态，一个意识负责重现，一个意识负责观察，过程中观察自己的意识如何产生波动（如何被绊倒），并**寻找和记录导致意识波动的触发机制**。

2、同上，观察自己的意识**如何成功破幻**，并记录具体的**破解过程**。

3、根据上述方法进行总结和修正，接下来**提高通关难度**（设置更严重，更苛刻，更高压的情况），**再次代入模拟情景**进行练习，并重复上述的操作。

4、调整速度阈值的练习，主要分**3档**：

一档是**缓慢施压**——循序渐进式缓慢增压，保证自己的意识在稳住一个强度后，再进入下一个强度，主要练习和提高意识的脱敏能力。

二档是**快慢混合**的施压——增压一时快，一时慢，两种速度互相随机性混合，主要练习意识的快速调整度、稳定性和辨识度。

三档是**极速施压**——在无心理准备状态，瞬间（3秒）以10倍的增压值进行强力的幻相冲击，主要练习意识的瞬间破幻能力和应激稳定性。举个例子：之前有个恶搞短片，就是利用一些问题让你处于专注思考的状态，突然画面出现一个“惊悚”的图片，很多人会被瞬间破防，意识会处于1~3秒的当真状态（入幻状态/吓懵/惊吓/....）

按照古零脱敏法，只要**循序渐进**，在这个过程中，场景的**还原度越高**，**观察越细微**，那么提升的效果就越好，直到自己在可想象的各种最坏情况下，意识都能顺利通关为止。这个**模拟过程是非线性的**，可以**突破时空限制**，借此不断重复冲击当真点的阈值，从而达到高效率的提升。这个“炼狱场”配套事后觉察，可以有效提升多方位的觉察力。

大道至简，简单不等于容易，关键在于**持之以恒，不断积累**，用**愚公移山的恒心**去化解催眠意识的**惯性**（通俗来说，就是“道理都知道，就是改不了”的那个惯性）。

四、关于古零脱敏的保护设置

上几期分享了古零脱敏法的步骤，有同学会问，自己在练习过程中，担心那些代入的模拟情景会被显化出来，有这方面疑虑的同学，我的建议是：

1、保持游戏心态，认真而不当真：

就如观电影法一样，保持双意识焦点，一个负责观察，一个负责体验。

2、可以加入一组引导词：

脱敏开始前——**玩家 xxx 现在进入脱敏游戏**，所有的游戏情景和体验只限于游戏内，**玩家 xxx 是绝对的安全。**

脱敏结束——**脱敏游戏现在结束**，玩家现在回归到物质世界，**所有的游戏情景和体验也跟着结束，并不会产生任何的影响和关联。**

二、古零脱敏的练习要点——提升 6 强：

2、**觉醒意愿**：设立清晰的目标，全心全意去练习，这个达成目标的意愿越强烈，成功率越高。

1、**内求**：心灵鸡汤再好听也无法改变致敏源，口号天天喊也难以改变致敏源，因为致敏源来自潜意识的惯性，唯有主动实践，去解决问题，总结问题，才能脱敏。

（7、主动性）

3、**行动力**：一发现意识波动，马上开启脱敏练习，直到脱敏为止，每天自检自己的波动点，多练习，多分析，多总结。

4、**客观性**：进入试炼场练习的时候，需要客观，细微观察自己的意识波动和触发机制，但设置试炼场的情景和关卡难度时，需要主观创造，天马行空，多开脑洞，怎么“疯狂”怎么来。

5、**意识开放性**：认真而不当真，演员可以代入角色，认真的去表演，也能随时出戏回归真实的“自己”，古零脱敏=游戏试炼场=舞台练习场，个案=玩家=演员，致敏源=当真点=入幻点，脱敏=不入戏=不入幻

6、**游戏精神**：试错精神，多尝试，多实践。

脱敏答疑//吴烨:@GU0 大哥 重点是找到情绪启动点 化解它 对吗？

GU0: OK

吴烨:那 我 想 搞个 自动 植入潜意识的程序,比如 自动找到情绪启动点 化解它 植入潜意识也可以吗@GU0??（我可不是懒哈）

GU0:

手动都没玩明白，就玩自动了图片

炜航 Kevin:我有个理解，不知道对不对。自动也需要先手动去设定。手动能深入理解并且能熟练操作，才便于设定自动的程序，作为辅助手段。

GU0: OK

GU0:

强调过很多次了，先破幻再造幻，不要本末倒置

GU0:

自己先去实践，熟悉原理后，再去延展更多的玩法，而不是本末倒置，就跟汽车驾驶原理都没搞懂，就去研发无人驾驶一个道理。

陶文:

看了各种啪啪秘籍，不如去找个女朋友去验证下实力，是这样吧 guo 哥图片

GU0:

先搞懂自己的心智系统运作模式，强点和弱点有哪些，根据脱敏时所遇到的状况去进行分析和总结，制定适合自己的反催眠模块，达到这个程度后，才去搞自动模式，否则连初始的架构和指令都无法正确落实到靶心。图片

过压脱敏法

GU0:

情感中心一直是人类最大的漏洞

闪亮天空:

怎么修更高效?

GU0:

好像以前分享过了, 如:过压脱敏法, 观电影法等,

elfin:

很惨烈的方法。但是过后会云淡风轻。

elfin:

不过开始的时候比较痛

GU0:

里面有很多公式和触发机制, 需要自己去探索和总结, 然后慢慢你的复合体就武装到牙齿了(表潜一体), 往后遇到很多奇奇怪怪的不同维度攻击, 复合体都能自动化去进行化解和反击。这属于深度破幻, 效果会更好, 当然也可以一直保持不当真, 但要达到表潜一体(复合体)需要很长的时间, 也容易出现不稳定的反复情况。

GU0:

具体根据自己的破幻效率进行调整

闪亮天空:

elfin:

不过我还是借助了一些存在主义心理学的东西, 比如欧文亚隆的很多文章

GU0:

可能缺了后面总结和延展探索的步骤, 这样才能在类似的坑面前保持警觉性(不当真性)

请您分享一下找的方法吧。谢谢图片

GU0:

可以尝试加压, 让隐藏的触发点暴露出来

GU0:

触发点(漏洞)都会自带隐藏机制, 如自圆其说, 变形, 转移焦点, 自动过滤等

合一本源

//在行动上, 一开始的时候, 您是如何做"合一本源"的? 是通过长时间的打坐冥想去合一本源吗? 时间久了, 就会感受到?

GU0:

“分享一个比较简单的方法, 想象自己是本源, 自己是一个庞大的集体意识, 然后开始不断分离意识, 从身体——各个功能系统(呼吸系统、消化系统、神经系统....)——各个器官(肺部, 心脏, 胃....)——各个细胞组织——细胞——DNA.....——粒子(个体意识), 此刻你是一刻粒子, 最纯粹的意识, 然后开始合一本源(回归身体), 把上面的步骤反过来做一遍(逆向), 最后慢慢回到身体(集体意识)。

好了, 你开始对集体意识有了一个初步的了解, 现在想象自己是一颗粒子, 开始合一自己的房间——大楼——小区——城市——省——国家——州——全球——太阳系——银河系——星系团——超星系团——宇宙——平行宇宙——区域....——本源(集体意识)

(一开始可以慢慢来, 稳定一个后, 再往下一个递进, 熟练后就可以快速递进了, 再熟练就是无缝衔接, 时时刻刻处于本源中)”

复合体灵探索

计划和步骤参考：

- 1、单独连接各个复合体灵，让复合体灵自我评估目前的状态、诉求、意识强度、如何看待其他复合体灵（包括肉体灵）、如何看待本源（对本源的描述）、背景（做复合体灵之前来自哪里）、动机（为什么选择做个体的复合体灵）、与肉体灵的关系、与其他复合体灵的关系、每个复合体有多少个灵等。
- 2、让灵核对每个复合体灵的信息进行核实，并总结评估报告，制定所有复合体灵的关系图谱和问题清单。
- 3、与灵核、灵串等复合体灵进行商议，针对存在问题的复合体灵来制定解决方案。如：挖雷（T灵间谍，附体，植入物，催眠装置等），问题溯源（寻找和解决那些影响到个体的根源）。
- 4、与灵核等复合体灵共同商议整体的发展规划，并保障每个复合体灵都处于高效率的正值发展。如：确立共同的目标（脱离轮回，前中后期的计划），互相促进和监督（团队合作），根据每个复合体灵的特长和兴趣去开发有助于个体觉醒的项目，如：DNA 破解、记忆恢复、其他技能开发等。
- 5、 定期检查，找出发展缓慢或者拖后腿的复合体灵，进行更深入的探索，如复合体灵的多重潜意识探索（复合体文章第二篇有具体描述）。】

纯意识的焦点投射

蓝天：

@GUO? 衔接流程又叫纯意识的焦点投射，具体步骤如：

- 1、链接前清空一下自己的小我意识，并让意识进入白纸的状态。（去掉主观，让客观主导）
- 2、调整好自己的意识状态，即表意识为 0，潜意识为 100%，如果不熟练，可以先合一一下本源或者通过前世回溯，或者观想一些特定的场景或者物件。
- 3、把自己的意识投射到指定的焦点（如：现在链接第 x 个复合体灵）
- 4、客观等待信息，并进行确认是否已经衔接上指定的目标。

熟练后，可以让灵核带着自己去

蓝天：

郭哥，第三点试了好多次都是链接不成功，比如我想链接第一个复合体灵，除了开始的步骤，在进行第三步骤时候，这个指定的焦点是它第一复合体灵的位置吗？我需要把焦点移到或者观想肉体以外 40CM 的位置吗？

蓝天：

如果要链接灵核，或者其他对象，这个焦点是不是指对象实际所在的大概位置，而不是清空表意识后，在心中下指令一样，现在我要链接谁谁谁...（这样我试了不成功，也许是表意识清理不够）

GUO：

多练习呗，不要给自己提前设定一个固定的模式或者成功标准（如：我认为***的感觉才算衔接成功），就如你发微信给某人（或者打电话），然后安静无杂念的等待对方回复一样，如果你“觉得”对方没有反应，可以尝试切换其他的感知方式，如听觉，视觉，嗅觉，触觉，感知，内在思想等，如果你“觉得”还没有“反应”，就顺其自然，继续合一对方（参考复合体灵的文章），或者离开这个复合体灵，然后切换其他复合体灵。

往往新手觉得衔接不顺，大多数是因为小我过于活跃，或者不断用左脑思维去判断和分析为什么这样做，为什么那样做，为什么对方没反应.....为什么我还没有成功.....为什么.....，让小我安静的办法很多，如多合一本源、练习纯客观、练习切换第 3 人称（把“我”换成“自己的名字”，如自

问：“自己的名字”这个人怎么样？“自己的名字”今天状态怎么样.....），练习客观反应能力，如：自言自语（不一定说出声音），毫无顾虑下，想到啥就马上快速说出来，过程中不思考，不犹豫，不加工。

帮忙带话：

你们的复合体灵（包括灵核），都一直等待着你们的直接沟通，他们有很多话想跟你们说，只是你们一直“觉得”自己“听不到”而已。

复盘

吴烨：怎么在不当真的同时找到自己真正的意愿或者感受啊？比如我愤怒是当真了 但是我的情绪是不是在透露我内心的一些意愿？@GU0 大哥

GU0：既然愤怒了，就去探索愤怒的根源是什么？

吴烨：以自问自答的形式吗？清空表意识 静下来 不断问自己？还有其他探索方式吗？

GU0：以前分享过的呀，你自己愤怒了，是什么导致的，你表意识不知道？

吴烨：我表意识知道啊

GU0：是什么原因导致？

吴烨：被轻视，浪费我时间，我的能力没好好发挥之类的，固化思想导致目前状况等等等等，深挖再自问自答下去就是很多画面。我刚刚感受到内在一个：坚持自己意愿是一个很恐怖的事情。然后想到我妈对我的控制感。这叫探索嚯，那就是自问自答啊...

GU0：建议去弄一个分析图谱吧

吴烨：就是靠自问自答这样式的探索方式吗？

GU0：建议你把所得的信息进行整理，至于信息如何获取，那是方法，目前没有限制

吴烨：我突然反应过来适合我的学习方式？就是理解了要马上做一下 边做边问边改。不然就是光记进脑子没个屁用 成了数据库。所以学这么多没明显提升的主要原因还是实践不够嘛！

gosh 嗯... 怎么整理啊？

GU0：就如你上面巴拉巴拉一大堆信息，先整理一个思维图谱

验证合一本源深度

在没有灵视和出体的情况下，如何感知到“合一本源深度”？

GU0：

1、不知道你要问的是如何感知深度，还是如何得出深度的量化值

2、一点一点的累积啊，从 1%到 85%以上，从 1 秒延长到 24X7X365 的过程。如我以前通过长时间的合一本源，或许只有那么一小段时间是真正进入深度的，意识强度会在那一刻瞬间破 9 甚至更高，那么把这一时刻的“状态”如何“捕捉（锁定）”，又如何“延长”，就是我需要努力的方向，或许这就是效率。并不是你冥想时间长了，或者姿势标准了，就能提高深度，需要时刻觉察自己的状态，有没有走偏，如有人会把发呆的状态（植物人状态）当成冥想状态，因为他不是在合一本源，而是在合一植物人状态（合一石头），那么再冥想 100 年还是原地兜圈子。

验证意识强度

三月天:

有个困惑的问题：怎么验证自己意识强度提高了？是不是提高了自然自己会知道？

GU0:

有很多方法，如：客观性（主观性的减少，以偏概全，理论推测等）、觉察力（事前、中、后觉，无意识状态的不断减少），不当真性（我执、情绪等意识的纠缠日渐减少），意识越来越自由，越来越开放（程序意识逐渐转化为自由意识）.....

验证灵核

@GU0 你的意思是这是灵核的回答，是吗？

GU0:

信息没啥问题，具体是谁在说，自己继续探索呗

Awaker 吴烨:

请问咋探索啊 就直接问你是谁？我有时候也冒出来信息 我问是谁 ta 就说是灵核

GU0:

举个栗子，有个帅哥出现在你面前，说是你失忆前的男朋友，那么接下来你如何探索?图片

Susan:

@GU0 请问复合体灵不在这种情况常见吗？

GU0:

没有固定的模式，都需要探索，具体怎么探，以前分享过的图片

Awaker 吴烨:

上面那个我想到：客观接收信息 自己实践验证。各个方面询问。看信息核心是不是是帮我脱离轮回 内求

Susan:

@GU0 我一般在链接前加个引导词，比如：清空头脑，同频宇宙，请链接灵核。这样做可以吗？

GU0:

可以试试，引导词不是关键，关键是纯客观的状态

验证管道

江南烟雨:昨天晚上我用心灵感应与宇宙中央神族取得了交流！

江南烟雨:听说他们的母船为螺旋状长十六公里宽三公里，中间为停放小飞船的核心舱可以停放三十艘小飞船！

Guo:

你做个管道，让他们出来跟群友互动一下呗

江南烟雨:@G 他们很低调的！

Guo:

只是一个意识互动，诚意邀请，交流只限本群，你转告一下呗

江南烟雨:@G 人家不愿意！

Guo:

能知道具体原因吗？

江南烟雨:@G 他们说是为了对付负面外星人而来！

Guo:

- 1、他们的星盟背景？
- 2、目前主导者是谁（名字）？
- 3、为什么要对付负面外星人？

江南烟雨:

@G1、 他们是神族星际联盟

- 2、目前主导者是大圣灵耶稣
- 3、为了人类顺利升维才对付负面外星人

Guo:

- 1、神族有什么特征？专长？目前主导的星盟项目有哪些？
- 2、耶稣是指曾经来地球传道的那位耶稣吗？目前是主灵还是分灵？意识强度？
- 3、该星盟与人类的关系和渊源？为什么要帮助人类升维？

江南烟雨:

@G 1、神族善于降妖伏魔！

- 2、耶稣正是来地球传教的耶稣但其实是分灵！
- 3、该星盟与地球史前文明也是同盟关系他们一直在暗中帮助人类！帮助人类升维是希望人类不在被负面外星人控制！

Guo:

- 1、在他们的角度，如何定义为妖和魔？
- 2、说说耶稣在地球传道的时候，在印度遇到什么事情？
- 3、地球史前文明，是指哪个文明？具体有什么渊源？

江南烟雨:

@G1、 动物成精为妖、植物成精为魔！

- 2、耶稣在印度出家学习佛法十二年！（具体情况可以网上查）
- 3、地球史前文明、是指亚特兰蒂斯文明和天狼星有比较深的关系！

江南烟雨:

@G 欢迎继续提问！

Guo:

@江南烟雨?先不说你的信息源不可靠，感知到你目前的信息扭曲程度很大，而且自身还无法保持绝对的客观，建议先踏踏实实提升自己呗，内求自强。

Guo:

@江南烟雨 链接自己的灵核才是最靠谱的，因为她是为你的最高利益服务（脱离轮回），其他的就不一定了

江南烟雨:@G 灵核是什么鬼？

Guo:

某些星盟会在地球找代理人，借此传播信息，目的各式各样，主要都是服务于自身星盟的利益，而代理人的最高利益（脱离轮回）并不会放在第一位，所以这个需要注意的。

Guo:

看元吾氏复合体的文章

超级催眠师:

在这个时期，啥牛鬼蛇神都跑出来了。外星团体也来浑水摸鱼。多正常。

Guo:

圈地，收割，研究，实验，观察.....啥都有

超级催眠师:女娲和狐狸精的例子。完成任务给你一个正果。结果完成任务被杀了。

Guo:

提升自身的意识强度才是硬道理，否则容易被忽悠，被催眠

二、常用专题

7 强

觉醒意愿、内求、主动性、行动力、客观性、意识开放、游戏精神

@GUO 对信息的通透性，请问这怎么理解？是指知晓信息所讲的意思吗？谢谢

GUO:

越高维的层面，信息越抽象，越靠近物质界，信息越具象化，这个过程中，信息因此受到的限制和变形也越来越多，“文字”等人类赖以理解的五官途径已无法表达信息自身的完整性，通透是指个体的“悟性”，这里包含在实践中，随着对信息进行验证和观察的角度越来越多，使信息得到了充分的还原，对于信息，个体最终超越了文字的限制，洞悉文字背后的意识流。

Susan:

@GUO 太感谢了，请问提高悟性有哪些具体方法呢？

GUO:

6 强

Susan:

@GUO 万分感谢！加紧六强练习

GUO:

用 6 强套谈恋爱：

内求=让闺蜜/兄弟帮你去谈，最终对方喜欢的还是你吗？

觉醒意愿=喜欢对方吗？

行动力=喜欢对方还想等对方主动来泡你？

客观性=如何得知对方的兴趣和爱好？

意识开放性=你介意对方有恋爱经验吗？

游戏精神=怕被拒绝还是怕错失机会？是暗恋还是表白？

表潜合一

炜航 Kevin:

表潜合一的过程，其实也是合一本源的过程。除了当前的意识焦点是表意识，其他全部都是潜意识（包括自己肉身的复合灵体们以及自己肉身以外的万物）。所以这么理解可以吗？ @GUO

GUO:

抱歉，是我看错了，回答是：是的。

我所说的表潜合一是指表意识和潜意识处于时刻同频的状态，并且可以随时切换、调整和交流。表意识的意愿也是潜意识的意愿，并且能处于自动觉察，自动反馈和修正，自动升级的状态，觉醒的效率因此会大大提高。

GUO:

不太准确，有重合的地方，但还是有区别的，我所说的表潜合一，是指所有复合体灵同心协力，

目标一致，并且达到高度的同步性。

合一本源，除非需要同步口述合一本源的过程（互催所需：潜意识 99%+表意识 1%），否则表意识的焦点都可以不要，完全转化为潜意识 100%，这样效果更好。

破 9

木示:我也还有个疑问图片，灵去投胎，以站在轮回大厅门口要被 T 组忽悠的那个灵为例，这个灵是单一的灵还是复合体灵？和刚在地球“去世”的复合体灵有啥关系呢图片

GU0:

肉体灵

木示:

逻辑上，1-9 重灵（甚至灵串、灵核）不经过轮回感觉对肉体灵“不公平”图片。人在地球轮回，上面的 1-9 重灵（也就是潜意识）产生的作用可不小。好家伙，结果他们拍拍屁股就走了，留下肉体灵一直轮回，读幼儿园。图片

木示:感谢 guo 哥，解答了我（某某某）不少困惑图片

闪亮天空:

我的理解是，死亡时复合体团队解散，复合体灵中没破 9 的仍然可能被催轮回，但未必会再一起组队

GU0:

其他复合体灵也是破 9 才能离开轮回系统，只是处于不同维度而已，一般肉体灵破 9，其他复合体灵都能破 9

闪亮天空:

因为肉体灵意识强度最低吧？“处于不同维度”怎么理解？

GU0:

也有例外的情况，处于不同维度，是指复合体灵所体验的维度

GU0:

肉体灵相等于整个轮回体验项目的老板，灵核是 CEO，其他复合体灵是不同部门的经理。

木示:

再延伸下，按我的理解，是不是也和 guo 哥之前答疑说的：修行其实指的就是肉体灵的修行？

GU0:

不是，是所有复合体灵的修行，他们都是你的潜意识

刘腾飞:

那么复合体灵之外，什么是自己？复合体灵散了，留下的自己是啥，纯粹的意识焦点？

GU0:

离开轮回系统后，复合体团队就会解散，此刻就剩下“肉体灵”的意识，我们经常说的破 9+脱离轮回也是针对肉体灵的，只是目前你在轮回内，“自己”的意识会掺杂不同复合体灵的意识。

GU0:

当你敏感度和链接度达到一定程度，也能区分自己的那些“想法”分别来自哪个复合体灵

清澈:为什么有些灵魂可以不用轮回？

GU0:

觉醒（意识强度 9 以上+脱离轮回）的就可以

GU0:

轮回只是幻，前提是你能破就能出去

GU0:

幻是客观存在，它已摆在你面前，不是你信不信或者选不选择的问题，而是你能不能破的问题
清澈:之前我还看过一篇文章说是，去世时只是灵魂被困在地球出不去，因为有电网，他强行冲电网的时候才被 T 发现然后进行催眠

GU0:

也有不少没破 9 的相对清醒的灵魂，东躲西藏等待机会逃出去

GU0:

不清醒的灵魂，连思考的机会都没有，就自动被捕获了

GU0:

没破 9 逃出去的纯靠运气，凤毛麟角

GU0:

而且基本都是意识强度 8 以上的

以弄·犹太:@GU0 主动投胎不轮回的呢

GU0:

前提是你具有足够强大的后备方案

GU0:

很多是自愿轮回的，看看自己身边的人，即使没有 T 组，他们也会抢着排队去轮回的

GU0:

前提是 8 以上才能保持稍微清醒的状态，才可能有这个中大乐透的机会

GU0:

内求是唯一出路

GU0:

稍微有点外求意识，都会成为漏洞，而马上被利用

陶文:个体 8.9 和 9 的状态区别大不大@GU0

GU0:

看最低点破 9 还是最高点破 9，还是平均值破 9，效果差别可大了

GU0:

也有一些破 9 的，都不知道自己破 9，甚至连意识强度都不知道，也不知 T 组的存在

GU0:

把人比作大树，破 9 只是大树最高的顶尖刚好触及觉醒的边缘，而功能（神通）只是这棵大树的横枝，跟破 9 没有关系。

GU0:

没横枝还能长高的树不计其数

陶文:破 9 一定是梦里也要保持清醒吗，有很多觉醒者都不说做梦，

GU0:

是的，虽然不能说完全知梦，但起码能保持非梦境时的清醒状态，会思考，会觉察，而不是随波逐流的迷糊状态

GU0:

也不是发呆的状态

脱离轮回

@GUO?大哥，这个全心全意和首要目标怎么平衡啊？我在想，有些复合体灵也许是愿意觉醒的，可说不上全心全意，首要目标也是可以的，但是可能还有其他想满足的诉求呢？在这里，全心全意该怎么引导啊？

吴烨??:

（以下引用 GUO 以往答疑内容）

GUO:

1. 需要明确时间，如：今生脱离轮回。否则没有时间限定，那么下辈子，下下，辈子都能说得通，若不能一世觉醒，肉体灵的记忆便再次归零，协议都成废纸了。
2. 需要明确首要目标，如以今生脱离轮回为最终目标。因为每个灵来做个体的复合体灵都有自己的体验诉求，帮助个体提升不一定是他们的首要目标，如有些灵为了搞科研，需要通过植入物获取信息，这个过程不一定阻碍个体提升（具体需要探索），他为了玩好这个游戏，也会愿意去提供有利于个体提升的帮助，一切在于如何协商，如果一来就不让他弄植入物，等于不让他玩游戏，自然就跑了。
3. 需要明确全心全意为脱离轮回的目标服务，如果有打着小算盘和见风使舵的想法，是很难脱离轮回的，这个需要跟每个复合体灵明确。

GUO:

合作往往都是共赢的，所以，共赢是合作的基础，而肉体灵脱离轮回是首要目标，不能有半点含糊。

GUO:

说服他们，就如说服自己，让他们明白自己要脱离轮回的强烈意愿

吴烨??:

比如爱玩的，可不可以说服他们，觉醒的自由世界会玩得更尽兴，连骗带拐的说服啊？

我就自己想，你看人家 guo 哥元哥觉醒了的玩法，你看看你在这个限制重重的玩法，有可比性吗？有个屁好玩的？还不如跟我全心全意彻底觉醒了再玩啊？

星爵:

你说的是事实，就不是骗。你说的不是事实，那你可以说“据说自由世界更精彩。”引导，诱导。或者睡服。

GUO:

结合上面两点呗，如首要目标是帮助你觉醒，但同时不耽误自己去玩，大家建立在共赢的基础上。

吴烨??:

那不就不全心全意了吗？

GUO:

（以下引用 GUO 以往答疑内容）

1. 需要明确时间，如：今生脱离轮回。否则没有时间限定，那么下辈子，下下辈子都能说得通，若不能一世觉醒，肉体灵的记忆便再次归零，协议都成废纸了。
2. 需要明确首要目标，如以今生脱离轮回为最终目标。因为每个灵来做个体的复合体灵都有自己的体验诉求，帮助个体提升不一定是他们的首要目标，如有些灵为了搞科研，需要通过植入物获取信息，这个过程不一定阻碍个体提升（具体需要探索），他为了玩好这个游戏，也会愿意去提供有利于个体提升的帮助，一切在于如何协商，如果一来就不让他弄植入物，等于不让他玩游戏，自然就跑了。
3. 需要明确全心全意为脱离轮回的目标服务，如果有打着小算盘和见风使舵的想法，是很难

脱离轮回的，这个需要跟每个复合体灵明确。

GU0:（看上面红色加粗字体的部分）

举个例子：

公司开会：大家承诺全力以赴完成业绩目标，于是往后的所有努力都为这个目标服务，但不等于不睡觉不吃饭，不放假，不陪家人，不利用空闲实践发展自己的兴趣等，因为这些行为不阻碍公司的目标达成。这些都是全心全意。

不全心全意是指：背后打着小算盘，如出卖公司资源给竞争对手，损害公司利益，看到公司盈利就留在公司，如果发现公司陷入困难，就立马墙头草，跑到到竞争对手那边，摸鱼，出工不出力，混日子等。

吴烨??:

我好像明白了。就是变通的去落实全心全意实现目标，期间也可以认真玩游戏。然后不全心全意是指的根本就不在一个站线。还是要一个复合体一个复合体的探索哈。我那个觉得麻烦的心又起来了。上次看到说畏难情绪也是催眠。谢谢大哥！

Guo:

多世轮回不一定一直待在一个地方，说不定各色人种都体验过，离开矩阵才是关键图片

textnow:

5d 沒矩陣壽命會長平均幾百年不是問題 轉世能去同維星球 不過隱私沒都能連高超我

Guo:

那还是矩阵之内，换个轮回星球，换个时间线而已，妥妥的忽悠图片

Guo:

另一个时间线的地球已经被 T 组创造了，催眠会更加严重，有体验需求和频率相当的大批灵魂会被随时吸引过去，即使在这条时间线，只是强制性和催眠被大大被减弱而已，无数可能的时间线也在同时分裂，如果灵魂自身的惯性还存在，不能今生得道，可能是下一世，也可能是往后好几世，关键是看你今生的把握了（内求），老想着抱大腿坐等扬升（外求）就能顺利脱离矩阵，很抱歉：**no way**，关键还是：内求者强，自助者天助，在于自己选择

Alien(不闲聊):

赞

程序意识和自由选择

香蕉:GU0 哥，我想问下，关于观电影法。举个例子，我平时会有一个认识，就是吃水果会产生湿气，对身体不好，进而会影响健康。所以每次吃水果的时候都会产生这个意识程序。那这个意识程序真的就会让我的身体产生变化？而现在我观察到了这个意识程序，现在我吃的时候这个程序有的时候也会运作，但我已经不去理会了。那是不是我就已经破掉了这个幻像。

香蕉:

如果是的话，修道是不是就是清理这样的意识程序的过程，全部清理掉。然后就 ok 了。

GU0:

表意识破掉了，还需要潜意识破掉，这个需要通过持续的练习去“愚公移山”，最终把潜意识意识的惯性去掉，所谓：理可顿悟，事需渐修。

付国松:

@GU0 是不是显化财富 丰盛 或者达成什么目标就是程序 什么都不求 就是自由意识

GU0:

不是，程序意识是指需要在某种限制下（达成特定的条件，通过某种特定的流程、关卡等）才能获取游戏内的目标，自由意识是指无限制，怎么玩都可以。

//观有上医：“感恩”是自由选择，“要感恩”是程序？

我跟你借了钱。还钱是自由选择，要还钱是程序，对吗？

GU0:

可以选择还和不还，或者其他途径，都是你的自由选择，如果你觉得欠钱不还，自己就会.....(省略一万字)，那是你给自己设定的程序。

站在债权人一方，自己选择追讨还是放任，或者其他途径，那是自己的自由选择，如果觉得对方借钱不还，自己就会.....(省略一万字)，那也是给自己设定的程序。

想一想，自己的选择是基于自由体验，还是基于心智系统（因果公式而引发的机器式反应）？

云飞扬:

那我今生做了坏事，伤害了别人，是需要向他道歉求得原谅还是不需要。如果需要是不是程序意识，（因为别人原谅你，你才没有执念和业力）。如果不需要道歉，是不是境随心转。我内心强大看破就不需要了？

GU0:

看自己的目的，是为了“方便自己消业”，还是来自一体的爱，如，你左手把右手弄伤了，你会怎么做？ 图片

惯性

刘腾飞:记忆重置了，潜意识团队解散重组了，这惯性算是来自哪里呢@GU0?

GU0:

肉体灵

刘腾飞:肉体灵记忆被清除了，惯性还是留下来了，那还是有积累咯图片

GU0:

肉体灵后面还是分支啊，详情见复合体第2编

记忆无法被清除，只能封存

闪亮天空:

@GU0 哥，惯性和记忆之间是什么关系？

GU0:

根据上文，这里所说的“惯性”，是指个体前世被催眠所带来的影响（可叠加），如漏洞、执念等，属于肉体灵前世被催眠的深度，从更高的层面看，这属于灵魂尚未完成的课程（不内求解决无法提升）。

这里的“记忆”是指个体投胎前的记忆（非灵魂记忆），这个“记忆”并不知道这些“惯性”的存在（尚未觉察到催眠）。

闪亮天空:

所以恢复前世记忆，有助于挖出惯性的深层来源？

GU0:

总体来说，恢复灵魂记忆（来地球投胎前的记忆/未被催眠前的记忆）作用更大。

不当真

Dreamland(小梦):

当情绪产生

Dreamland(小梦):

立马入幻

GU0:

不当真去体验（演绎）情绪=演员（玩家）

当真去体验（陷入）情绪=机器人（程序）

Awaker 吴烨??:

就是比如 内在没有愤怒表现出愤怒吗？因为不当真所以波浪不惊了吧

GU0:

不一定是波澜不惊，你可以演绎（体验）愤怒，只是由始至终不当真（执著为0），不当真不等于封闭自己的情感体验，让自己变得麻木不仁（植物人），而是带着不当真去体验游戏，至于怎么玩是你的自由。

//吴烨:guo 哥 请问看各式各样的故事 经验 理论 道理，分辨催眠信息的核心要点是什么啊？我感觉一不小心就绕进去了而且感觉还挺有道理的

GU0:

当真是万催之源，自己当真什么，催眠信息就来什么，这就是核心，所以重点不是信息如何分辨，而你自己（内在）有哪些当真点（意识漏洞）。

GU0:

如何提高分辨催眠信息，就是围绕6强多实践，多总结，多修正。因为每个人当真点不一样，需要自己去探索，没有固定的模式。

欲望拉满，执着为零

当当当:

欲望拉满，执着为零

GU0:

当你欲望拉满时，更能考验执着为零的实操性（稳定性，不当真性），反之如果刻意把欲望降为零，最终自身能否真正做到执着为零，这个是未知数（缺乏实践）。

懒兔君??:

欲望和执着确定不是绑定在一起的吗

GU0:

游戏心态呗，你玩游戏时，投入吗？如果输了，会摔手机吗？

GU0:

[动画表情：游戏别当真]

懒兔君??:

如果欲望拉满 肯定会投入

GU0:

是啊，所以关键要看执着是否为零了

GU0:

游戏可以认真玩，但不当真

zys:

这有点看不懂了

GUO:

结合我上面的话

懒兔君??:

Care 一秒钟也算 care

懒兔君??:

完全不 care=脱离游戏

GUO:

说反了吧，care=脱离游戏，不care=玩游戏，当你看成游戏的时候，就不会当真，如团建活动，下棋，娱乐比赛等，你也一样玩得很投入和开心，不会有半点影响“乐趣”，因此在过程中还会体验到更多有趣的信息，在日常生活工作中，举个例子：

如你向一个心仪已久的人表白（或者向对方求助或者互动），对方答应还是不答应，自己都不care，因为过程中最起码表达了自己的真实想法，不留任何遗憾，往往有这种心态的人，都是社交NB人士。你觉得这种人会觉得社交是一种无聊吗？

懒兔君??:

感觉是概念问题

GUO:

不要试图去理论和定义，而是多实践，多觉察，自然会通透

GUO:

百年理论不如一天实修

GUO:

如：尝试带着游戏的心态（不当真、执着为零）去认真做一件事情（平时觉得很难完成的事情）

段誉：

认真不当真描述比较精准

懒兔君??:

种下一颗种子，期待它开花结果 即为执着

GUO:

可以期待它开花结果（欲望=诉求），只是如果到时候没有开花结果，自己也无所谓，这就是执着为零了。

懒兔君??:

有了期待 必然会有失落 本质上就是执着了

GUO:

多觉察自己不要陷入假空里面，就如自己平时看电影，看电视剧一样，当你看完后，会认为戏中被杀死的演员是真的被杀死了吗？当你在梦里看到自己的爱人在偷情，你醒来会给TA一个大嘴巴吗？

GUO:

当你觉得自己执着了，就多去觉察（观电影法）自己为什么会执着

GUO:

大道至简不等于容易，也不是一句空话，需要自己去实践实修

懒兔君??:

没有期待 没有未来心 就不会执着

GUO:

你目前的状态，有点像等于认为自己不闭着眼睛，不捂着耳朵就无法对恐怖电影产生免疫一样。重点不是你有没有期待，而是对最终结果到来，自己能否不执着（破幻），如果自己做不到，就去觉

察自己为什么陷入执着之中（观电影法），而不是反过来埋怨自己为什么看这场电影（玩这个游戏），不看就不会有事。

??自在小吴:

我觉得我也是 其实内心期待很多 欲望很多 但是选择把眼睛闭上 也不敢看。还以为自己多稳呢。

GUO:

是啊，如果你觉察到，就能发现假空（只有空）的特点，本源是空和有及两者的关系，缺一不可。

图片

GUO:

在灵界，幻象都是排山倒海，源源不断，你越怕啥就来啥，根本躲不开，你越躲，幻象越来劲，你越当真，幻象就越稳固越强大。假空派，理论派毫不费力瞬间被绊倒。图片

Darya:

所以都逃地球这个壳子里藏起来了，灵界没处可躲吧

GUO:

只能说，你在物质界还可以自我感觉“良好”，用假空那一套来进行逃避，但到了灵界，小小的漏洞就会被放大数十倍甚至更多，根本无法逃。

举个例子：就如你在物质界觉得自己很稳定，但在梦里，往往小小的一点触发事件就会让你产生情绪波动，此刻更要反思，这或许就是被自己无视或者隐藏的“真实”漏洞？

意识对抗

元吾氏 21-7-2313:57

改变的秘诀:将所有能量集中在建立新的，而不是对抗旧的。

GUO:

举个例子，当你需要静心或者觉察的时候，总有一些影响，如疲倦或者烦躁感等，若你去对抗这些影响，就形成双方互博的状态，你的能量也浪费在这彼此的消耗战中，如果把这些影响转化并融合，最后形成新的合作模式，那么就相当于把两股对抗的能量转化为相同的目标，这样效率就上来了。这个过程也是“顺其自然”的过程，并且被应用到方方面面。

心源澄澈:

很想问，怎样把这些影响转化并融合？我卡在这里很久了

GUO:

都是灵活和开放的，就如：静时观静，动时观动，动静皆观（相同的目的），然后根据自己的通透性去拓展呗

GUO:

任何克制一方（动或者静）去观，都会处于对抗（消耗）状态

闭眼破幻

云飞扬:

我把抖音删了又下载，下载了又删，每一次经不住诱惑下载就感觉自己经不住诱惑又一次经历轮回。

云飞扬:

我觉得这个也是一种修心，把抖音删了发现可以节省很多时间。

GU0:

强行删了只是避免自己不受诱惑，相当于闭眼破幻一样，只是治标，不能治本，如果换做催眠系统，你有什么漏洞，就给你什么幻，并不断加强，你想删都删不了，那你不就只能举手投降了？

云飞扬:

那也不一定

云飞扬:

还是要靠自己意志力强大

GU0:

意志力强不强大不等于就是意识强度啊，民间传说的 18 层地狱模式就是现在的轮回大厅通关系统，只是形式被与时俱进了，并根据每个体的漏洞自动进行调整和升级，就看你能走多远能破多少幻了，都是实打实的测试，如果没有实修单凭理论在这个关卡面前都是纸老虎，不堪一击，任何一关失败了就只能轮回了（被催眠）。图片

GU0:

你越怕什么就来什么，越执着什么就要什么，越.....就来....图片

GU0:

若你是假空，顽空的，就给个小黑屋让你待个亿亿亿....年图片

GU0:

小隐隐于山，大隐隐于市

稻米居士:

那正确的做法是先顺着欲望来刷抖音，但是保持自己察觉的状态，刷久了自然觉得腻了，然后自然的控制了吗

GU0:

是的，觉察中，会慢慢发现对方用了什么套路，你在这里面有哪些弱点被暴露出来，你的每一次的破幻都是一次提升，通过观电影法，会发现一些基本套路，如抖音其中之一就是利用了低成本下满足对未知性的好奇（手指轻轻一划就能切下一个未知的视频），其二是利用大数据的分析来掌握你的兴趣点，其三是短时间内抓住你的痛点（意识焦点）.....

付国松:

@GU0?是不是打通潜意识 就能在轮回通关时候有更多经验 打不通的话 就很难？

GU0:

不是，以前有分享过，简单来说，就是整个团队目标一致，齐心协力，共同提升。

菓爸:@GU0 古师，持续保持觉察一段时间是不是还会突然出现顿悟的殊胜感觉，还是努力保持觉察，就已是开悟，不会再有突破感了？谢谢！图片图片图片

GU0:

在于你如何提高自己的破幻能力（观电影法），破幻的关键不是呆看（啥也不干），很多人都以为保持这种“状态”，啥也不干就能破幻，那么接下来哪怕“看” 20 年，30 年，一辈子都不会提升多少。

合一本源

//在没有灵视和出体的情况下，如何感知到"合一本源深度"？

在行动上，一开始的时候，您是如何做"合一本源"的？是通过长时间的打坐冥想去合一本源吗？时间久了，就会感受到？

GU0:

“分享一个比较简单的方法，想象自己是本源，自己是一个庞大的集体意识，然后开始不断分离意识，从身体——各个功能系统（呼吸系统、消化系统、神经系统....）——各个器官（肺部，心脏，胃....）——各个细胞组织——细胞——DNA.....——粒子（个体意识），此刻你是一刻粒子，最纯粹的意识，然后开始合一本源（回归身体），把上面的步骤反过来做一遍（逆向），最后慢慢回到身体（集体意识）。

好了，你开始对集体意识有了一个初步的了解，现在想象自己是一颗粒子，开始合一自己的房间——大楼——小区——城市——省——国家——州——全球——太阳系——银河系——星系团——超星系团——宇宙——平行宇宙——区域....——本源（集体意识）

（一开始可以慢慢来，稳定一个后，再往下一个递进，熟练后就可以快速递进了，再熟练就是无缝衔接，时时刻刻处于本源中）”

GU0:

1、不知道你要问的是如何感知深度，还是如何得出深度的量化值

2、一点一点的累积啊，从 1%到 85%以上，从 1 秒延长到 24X7X365 的过程。如我以前通过长时间的合一本源，或许只有那么一小段时间是真正进入深度的，意识强度会在那一刻瞬间破 9 甚至更高，那么把这一时刻的“状态”如何“捕捉（锁定）”，又如何“延长”，就是我需要努力的方向，或许这就是效率。并不是你冥想时间长了，或者姿势标准了，就能提高深度，需要时刻觉察自己的状态，有没有走偏，如有人会把发呆的状态（植物人状态）当成冥想状态，因为他不是在合一本源，而是在合一植物人状态（合一石头），那么再冥想 100 年还是原地兜圈子。

//合一本源是因为受限于文字表述，很多人容易误解为合一本源是合一个“本源”的无限物体，这样本身建立在分离上，合一本源其实是：“我是本源”，因为不管任何状态，一切都是本源，只是被催眠了，产生了分离意识，觉得“我”就只是这个我（这一世的游戏 ID），合一本源是让自己的意识重新回到/扩展到/感知到/体验到/回忆到/.....=我是本源

//GU0:

把本源比喻成一张高清晰的照片，那么你此刻焦点只是其中一个像素，深度合一本源可以比喻成不断拓宽这个焦点的范围，从一个像素到整张照片。

合一本源之所以有人觉得难，或许很大程度是因为你把自己和本源分离了，觉得本源是来自“外部”，而真相是你本身就已经处于本源中，就如照片中的一个像素点一样，只是因为焦点太小，你无法感知照片是什么样子，所以合一本源不需要你去找本源在哪里，因为你此刻就在合一本源中，你所做的是在这个“像素”中，不断拓宽这个合一的深度和广度，才能看清楚整张“照片”的样子。同理，出体难也是相同的。

GU0:

分离意识的潜移默化会让你兜一大圈子

易行:这比喻很恰当

无染:合一本源没感觉，合一脉轮有身体变大变小的感觉，算合上了吗@.

GU0:

每个人都在合一中，只是范围大小而已，如你在恋爱过程中，也是合一对方的过程

游戏心态破幻:我以为本源是某个目的地图片

GU0:

恋爱过程中如果能保持客观，那么你能看到“真相”，如果不能，就被主观带着跑，最终会是什么结果？

GU0:

深度合一本源的那一刻，基本上很多人意识强度都能破 9，只是保持的时间非常短，可能是 1

分钟，可能 10 秒，可能更短，或许有人叫这个做顿悟，但很快就打回原形了，所以其实并不代表什么，如果你能把这个状态记住并无限延长下去，从 1 秒，到 1 分钟，到 1 小时....直到时时刻刻保持合一本源的状态，恭喜你，此刻你的状态才是真正稳定在 9 以上。

//陶文:我合一本源到一定深度，感觉什么都是我，但是还是会随波逐流，怎么提高啊？

GU0:

你需要“跳”出来，而不是发呆

GU0:

合一石头，山脉，地球也是类似这种感觉

GU0:

但一直发呆就真的是石头了

陶文:怎么跳出来，就这一个问题了，非常感谢，我活动起来头脑意识老是参与图片

GU0:

你是指梦里面吗

陶文:生活中，还有梦里

GU0:

你在梦里的描述，在我看来感觉像一种假空的状态，空和有及两者的关系才是本源，而不是究其一，就如你觉得所有都是你，但没有看到为什么所有都是你，只是停留在一个固定的感知状态，而就此进入自我意识的循环

GU0:

需要你继续探索，继续加深合一本源的深度和广度，打破固有的思维模式，意识更自由，更开放，更客观，才能明白怎么“跳”

GU0:

举个例子，此刻，你和身体其中的一颗细胞，正在面对面看着对方，就如你和本源面对面一样
@布鲁特？

GU0:

你眼前的一切都是本源

陶文:但是以肉体灵意识为坐标焦点，不能深入还是感觉有我存在

GU0:

只是比喻，没有说以肉体灵意识为坐标焦点

陶文:合一本源深度可以参考合神法流程吗

GU0:

你说的是合一（目标），如何快速忘掉“自己”，进入纯意识焦点的流动，白日梦就是这种感觉，只是合一本源的起步而已，瞬间就能做到，如果是深度合一本源，每个人合一的方式也会不同，没有固定的方法，也没有固定的展现，我只能举个栗子让你去理解，最终还是需要你去实践，如你从合一个“细胞”开始，到细胞组织，到各细胞系统组织.....到完整的肉体，到此刻的“你”，继续扩展意识，从房间，到整栋大楼，城市，州，地球，太阳系....宇宙，继续扩展意识，不同的平行宇宙，不同属性的宇宙，不同维度的宇宙，不同,,,,,所有的一切一切，你所感知的，还没有感知的，正在感知的，无法感知的.....本源

GU0:

保持纯客观状态，不要去做任何的定义（小我介入）

GU0:

这不是究竟，或许只是一个帮助你起步的踏板而已

GU0:

本源一直在创造，一直在变化，唯一不变的就是变，你作为本源，当你去定义什么是 5D 的时

候，已经在局限中了

无染:@GU0 有 T 核无觉醒可能，是不是因为会 T 核被带沟里

GU0:

T 核知道你一切所得的信息，所有的想法，T 核的意识倾向会通过一层一层的潜意识最终影响到你

GU0:

保持纯客观，允许自己还没感知的那部分存在

清:@GU0 如何判断自己的灵核是不是 T 呢

GU0:

6 强，缺一不可：

内求、觉醒意愿、行动力、客观性、意识开放性、游戏精神

//三月天：“合一”的障碍是什么？按方法就是意识流入想合一的状态，按这个做了，怎么验证做到了？做不到的障碍是什么？

光光:

总体感觉:感觉不到自己 A 的存在，感觉自己就是想去合一的对象 B。具体感觉:因人而异，因对象而异。

GU0:

合一几乎每人都会，并每天都发生着，举个栗子，如：使用手机（合一手机上的信息），看电影（合一电影中的情节），谈恋爱（合一伴侣，了解 TA 的方方面面），销售（合一客户需求），进食（合一食物）.....自己拓展一下，学会了吗？

GU0:

合一的关键是不要有分离意识：

低效的方法：我是 A，现在我在合一对象 B；

高效的方法是：我是 B（A 不存在）；

就如白日梦一样，忘记那个正在进行白日梦的“自己”

GU0:

合一本源，以前分享过了，关键点：不要去找一个叫“本源”的主体进行合一（分离意识），而是把自己作为本源的一部分，如巨大图画中的一个像素点，然后不断拓展，过程中这个“我”就是本源，而不是那个像素点。

吴烨 9:

刚刚尝试合一本源 是直接意念灵核带我合一本源 开头还行 比如说能感受到很多意念像眼睛一起眨巴眨巴之类的。后来就是关于自己各式各样的杂念了。好几次都是这样的。我这个是技术不到位还是方法不太好啊？是因为专注力不够吗？该咋办呢？探索新的合一办法？有好主意吗？@GU0?

GU0:

1、多实践，在顺其自然的状态下尽量保持专注

2、可以尝试把合一过程中所感受到信息，同步记录下来（如：录音或者内心描述）

Guo:

合一本源，也会出现在某短暂时间内到达 12,13 的状态，连接高灵的时候也能比平时提高 2~3 级，这是正常的，只是你无法一直保持下去，很快就打回原形了，但如果你能记住这种高频的感觉，并把这短暂（几秒到几分钟）的高频状态慢慢延长到时时刻刻（24 小）的状态，那么恭喜你，你已经稳定破 9 了，所以一切的关键是意识强度的浮动值和最低点，即使破 9 破 10，也只是一个平均数值，并不代表你的最低点已经破 9，也就代表着有漏洞存在，哪怕你有 1 秒的

状态无法保持破 9，也会随时被催眠的可能，也就不能保证脱离轮回。图片

超级催眠师：

我记住了，但还是很难在进入了。

Guo:

慢慢累积呗，只要方向对加上你的觉醒意愿足够强烈，没有什么能阻挡你的觉醒，记得元哥以前提过，从每天合一本源 1 秒种开始....

//杨晓东:你第一次合到本源座了多久

GU0:

合一本源是在深度吧，或许每个人对那个深度的定义会不同，第一次应该是在几年前了，半个小时吧，深度大概在 60%吧

GU0:

静合容易，动合会更具考验

杨晓东:还是需要静来辅助

GU0:

或许等你突破那个“不耐烦”的点，又能提升一截了

杨晓东:嗯，或许是。非常平静非常温暖的交流

Elaine:合一本源 60%是什么感觉，能描述吗@GU0

GU0:

各大星系的感觉，接近灵核的状态

GU0:

星系意识流的交叠，演变等

GU0:

灵核第一次出现，第一句话：等你很久了

GU0:

你们的灵核也一样，都等着你与他连接，一直无处不在

Elaine:哇，期待跟灵核的对话

Elaine:怎么出现的？有形像吗？

GU0:

不好形容，至大至微至无限，融合的感觉，没有形象，半透明，不同的颜色交叠，如果你有外观倾向，就会变成有形象的

//蓝天:@GU0 兄台，你好，有几个疑问一直想问你！

1. 做为新手如何合一本源？怎么确定自己成功合一本源，合一本源的状态是如何？

2.我看到有的群友说，意识强度在 8 以上可以合一本源了，那我们这些意识强度只有 4 或者 5 的，就不能越级合一本源吗？意识强度的高低，只是在合一本源时深度不一样而已！是这样理解吗？望兄台解惑，万分感谢图片

GU0:

1、相关的文章有很多，上面也有说过相关的技巧。你使用（合一）手机的时候，看(合一)电影的时候.....而这些都是本源，也是合一本源，想一想你每天都在合一本源（如我上面提到的像素点的比喻），只是深度浅而已。

2、合一本源深度越高，意识强度就越高，深度合一非一日达成，需要不断练习和累积，提升快在于 6 强（内求强+觉醒意愿强+行动力强+客观性强+意识开放性强+游戏精神强），而不在于你起步的意识强度是多少。

什么情况下可以合一本源

GU0:

合一本源，随时都可以，静合、动合皆可，逛街，跑步，瑜伽，创作.....

//吴烨:我昨晚上合一本源 合着竟然在我不自觉的情况下熟睡了 我该咋整啊？我感觉我认真睡觉都没这么快入睡的妈耶

GU0:

时时刻刻都可以合，静合动合都可以，如果睡了就睡了，在梦里继续合

复合体团队组建

只只:@GU0?请问复合体灵的安排，是怎样的一个过程呢？这个安排过程，肉体灵参与吗？肉体灵在投胎前，可以选择自己的复合体灵吗？

GU0:

一般投胎前都会进行计划，肉体灵会全程参与，并可以选择自己的复合体灵，但前提是肉体灵有这样的需求（肉体灵的意识状态），然后大家同意后，肉体灵和灵核制定复合体灵的合作协议，那么这个团队就定下来了。

举个例子：你准备去一个地方探险，然后你可以选择与自己同行的队友，有通过招募来的（刚好路过有空的，被捕获的（入幻）或者兴趣相投的等），有毛遂自荐的（看中你的项目或者另有所图），有老朋友过来帮忙的（灵魂关系，星盟队友等），有朋友介绍和推荐的（主灵或者灵核安排），有系统“随机”安排或者混进来的（T组安排），然后根据每个人的经验和特长进行职位配对，这样这只探险队伍就建立起来了。

幻象的理解

未央:@GU0?我觉得我对真实和幻像之间产生了疑惑，如果说梦境是人不自觉的出体，那么到底哪个是真实存在的呢？到底是梦境还是肉体本身，还是压根就没有什么真实和幻想之分？或者还是没有真正的接受灵魂的存在？只是灵体脱离肉体的时候，无所谓真幻，每一刻都是真实的，但在肉体看来，是幻象？

GU0:

你所看到的或者所认为的“真实”，是上一层维度所创造的幻象，而人的肉体是3维，但意识（思想）却可以超越任何维度，就如蚂蚁一样，它是生活在三维下的二维生物，如果在蚂蚁面前画一条线，蚂蚁会误以为是障碍（当真），不敢自由的逾越过去（入幻）。所以不断觉察（破

幻），最终会找到创造幻象的源头，只要不当真，并且一直不断延长这个状态，你会慢慢发现很多以前一直没有觉察到的东西和信息，被暴露出来，并且让你“恍然大悟”。

自动化时代：

情绪念头 通通都是幻 追求有用就是有为法 容易跑偏

内观破幻 就行了

GU0:

补充一下，也是很多人容易掉进的误区，举个栗子：如果我告诉你：“都是幻”，然后你相信了，于是把“情绪的念头”都统一贴上“幻”的标签，并且一律无视，这其实跟外求没啥区别，还容易陷入顽空（假空），最终还停留在表意识的自我欺骗，潜意识不买账，提升基本是原地踏步。

破幻的核心不是无视，是“观”，即观电影法，保持时刻的觉察，去洞悉自己情绪的运作机制：如何被触发、被放大，被延展，被消减.....，这样就如在实战中不断总结经验，最终达到表潜合一的状态，这就是内求（从来不是一句空话），提升效率才能事半功倍。

长风：

关注=创造能量

有主观、执念的时候，关注=创造能量能理解，纯客观 静观 用观电影法 的时候呢，也会 因为关注创造能量吗@Alien(不闲聊) @GU0

GU0:

纯客观的状态，是解构幻象，而不是创造幻象，已经超越能量层面

被动式程序

闪亮天空：

@GU0?我的理解：星象变化对地球人的影响，属于多星球催眠基站技术，对不对？

GU0:

属于程序意识，就是游戏设定中的一环，催眠属性比较隐蔽，不容易被发现

GU0:

让你“洞悉”程序的魅力，继而沉迷于程序（外求），最终还是离不开程序（轮回）。

闪亮天空：

刻意地“不去关注”，会不会让催眠变得更加隐蔽、难以觉察呢？

GU0:

属于被动式的程序，不去关注就可以了

闪亮天空：

不关注就可以破掉了？

GU0:

看你想自己觉醒还是想全人类觉醒了，对于自己的觉醒，主要看这个程序是不是自己的卡点，破掉这个幻对自己脱离轮回有没有帮助，你若去关注，就看自己借假修真的能力了（就如粉红大象的心理现象一样）。

闪亮天空：

这样子。所以，“被动式程序”的意思是，关注了才会激活/启动？

GU0:

举个栗子：就像路边那些隐藏的坑，告诉你之后，你可以选择避开继续走自己想走的路（知道而不关注），也可以选择体验一下（带着觉察去借假修真），不告诉你，说不定那天你踩坑了还傻傻不知道（无意识，被绊倒）。

GU0:

自己的卡点就如挡路的大石头（主动程序），你只能想办法跨过去才能继续前行（觉醒），如果你选择绕另外一条路（投胎下一世），这个石头还是会继续出现。这跟上面所举例的坑不一样。

破执着幻

网友:如何破执着的幻@上善若水-13??????@龙源-150?@冽寒-509?

Guo:

执着程度相当于当真程度，当你很在意自己的状态，并试图很“努力”的达成自己想要的那个状态，其实也陷入另一个执着，这个时候你的意愿力被错误转化成执着程度（当真程度），其实真正要做的不是你必须要多“努力”，而是时时刻刻不当真，意识就打开了。

Guo:

你也学不少啊，有时候你或许会发现，老元目前已经分享的信息，其实都足够大家得道 5 次以上了，但就是很多人视而不见，喜欢绕圈子

@GU0 我有个问题，脱离轮回会去哪里？合一本源，变成本源的一部分吗？

GU0:

1，自由选择

2，不是，非合一的时候，你本身就是本源的一部分，合一本源是成为本源（all）

执念溯源

慧烨:比如说 我从不知道什么地方看到“不能夸正在做的事情不然就会朝着反向发展”然后我每次遇到想夸的事情 我夸了 心里就会一阵一阵的恐惧 想看是不是变不好了。我把这个恐惧拉出来静观了很多次 再下一次遇到夸的这种状况 我依然很怕。

慧烨:而且好像其实这个恐惧不止这一个信念导致的 它是由很多 比如对命理的 权威的迷信 一些机制综合形成的。

慧烨:我就很疑惑 我卡太久了 各种方法也尝试 还是卡。想找到办法解决这个。也许还能用在其他卡住的地方。最好一针见效那种。……………

GU0:

潜移默化接受催眠暗示，需要从最根本的破幻开始，不断溯源

慧烨:

最根本的破幻指的是啥呢，觉察 客观？不断溯源具体怎么操作呢，比如舍己从人跟踪法？

GU0:

去尝试呗，该分享都分享过啦图片

GU0:

并不是我告诉你，让你“明白”，就等于你破幻了，而是你要去不断实践，从实践中不断总结和修正，这个幻才能真正破掉。

GU0:

表意识接收，不等于潜意识接收，理可顿悟，事虚渐修，要有愚公移山的精神。

GU0:

举个栗子，你突然觉得某个脚趾疼，你如何溯源？

慧烨:

找这个结果的一切可能因素

GU0:

溯源就是找到这个脚趾疼的根源，是来自物质层面还是非物质层面，顺藤摸瓜层层深挖，找源头才能治本。

慧烨:

谢谢…感觉 得潜意识帮忙 同心协力才行。我试试问灵核能帮我不图片

高灵、主灵、分灵

星梦:@G-113?请教个问题：催眠问高灵信息，跟着高灵跑，算不算外求。高灵说啥就信啥，算不算当真入幻？

Guo:

客观接收呗，信息也可以验证的

Guo:

辨别真假高灵，最简单的方法，就是看他给你信息是引导你内求还是外求图片

回家的牛:请问，高我是有具体的所指，还是跟潜意识一样也是一个很泛的概念呢？ @G-113?

Guo:

高我是指“我”的高层意识，泛指你的主灵，灵核等

夢:请问你说的主灵指什么？ @G-113?

Guo:

主灵和分灵的关系，你被“谁”创造的，这个“谁”就是你的主灵，你是这个“谁”的分灵

夢:关于主灵的内容去哪了解，催眠时问嘛

Guo:

可以

容宝:请问主灵和灵核是同一个灵吗

Guo:

不一定是，主灵是灵魂关系（父母），灵核是职称（CEO）

闪亮天空:@G-113?假设某个灵魂，由观音和耶稣共同创造，那么 观音和耶稣 是主灵吗？灵核又是啥呢？

Guo:

1 是，2 项目的职称，如复合体的总指挥

闪亮天空:总指挥 不一定是 主灵？我以为必须是主灵决定一切。

FHE:人体是几个灵共同协商合作，灵核只是一个职位，那灵核意识强度不到 9 呢？

FHE:灵核只是不进入轮回，所以自由度最高，那意识强度对于灵核而言是怎么样的一种存在

FHE:关于这个疑问，我自己又有解答了。

这个疑问应该只是对于地球上的轮回而言，如果切换到不存在 T 组的情况下，意识强度则不是

那么重要

Guo:

1、灵核属于一个职称，通常都是选举出来的，有能者居之，所以意识强度都相对较高（普遍12+以上），但也有例外，灵核以个体脱离轮回为最高利益。如果灵核不称职，中途可以换掉。
2、主灵的意识倾向会影响到分灵，但不是绝对性的，如主灵想体验泡妞，分灵就屁颠屁颠去了，但至于泡什么妞，怎么泡，主灵决定不了，但过程中，主灵能感受到分灵的体验。

FHE:

懂了 我以为是没有条件的 只要几个灵协商同意就行 谢谢了

平行我

喜乐 Marco:所有的时间线都已经存在，并不是后面创造或分裂出来的吧，你的频率匹配相应的时间线，地球人类的平均频率匹配了现在地球的时间线，你要跳到更好的时间线就要提升你的频率也就是意识强度，不然就算地球扬升了你的频率匹配不上就只能留在旧的时间线里继续无限轮回

Guo:

不冲突，即同时存在，也同时无限变化和创造中，越相邻越聚合，反之同理。

?雅莉:

时间线的概念是平行时空吗

Guo:

如空和有的关系

Guo:

是

Guo:

严格来说，是其中一个数值

喜乐 Marco:

是的，其中的一个频率

龙琪琪:

时间线可以创造

喜乐 Marco:

你认为你后面创造的时间线，其实都已经存在图片

喜乐 Marco:

高维没有时间，一切都已经存在

博:@G-113?我自己不能同时在两个时间线同时存在吧？

假如我离开 T 组那个时间线，表现为肉体死亡，还是有别的灵进去代替我。

喜乐 Marco:

其实我们都已经得道，修行只是为了找到那条更快的时间线图片

Guo:

意识强度越高，能同时体验到的时间线（不同的可能性）也越多，如把你放在一个宏大的图书馆内，相同的时间段，你只能借一本书来看，权限再高点，可以同时借多本，但是精力和时间还是有限，你不能同一时间看完几本书，得分顺序去阅读，所以你最终还是需要做出选择，看什么书，先看（借）哪一本，而更高的意识层面，可以把整个图书馆的书同时看完，包括即将上架，还没上架的图书，如此类推。

Guo:

所以，特别是在目前矩阵内，你还是要做出选择，否则你无法体验已经得道的那条时间线图片

Guo:

上面其实已经回答，在于你自己的选择，天助自助者

博:

我选择了一条时间线，那另一条还是我吗？

Guo:

你的无数平行我就如图书馆里面无数的书籍

Guo:

还是你，就是你平行我，很多时候，你所梦到的那个自己，很多时候就是你的平行我，如果你能保持清明，可以在梦中感知那个“你”的意识状态

喜乐 Marco:

平行我应该有不同的意识焦点吧，我记得元哥好像说过有一个平行我不上进还有点拖累他了，后面就过去帮忙了一下，好大家一起进步图片

Guo:

是的，会有影响

刘腾飞:

平行时间线这些表述的理论我和一些朋友应该已经有了，只是少了见证，不知道大佬有经验过吗

喜乐 Marco:

4.3 综合案例（很多笔记的综合、简略如下）：

有两个平行我，很多年来，一个上了两次高中，一个上了两次大学本科，处于原地打转的学生状态，一直在灵体深处影响这个我的社会性，拖这个我的后腿，困扰我多年。经过多年对平行我之间的相互影响性和连动性的观察以后，我决定开始影响和说服"他们"选择毕业，离开学校进入社会，并花了多年时间慢慢地帮助他们执行这个过程。此后，这个我的社会性明显得到了同步变化和改善。

Guo:

所以梦修也是很重要的，可以连接不同的平行我进行探索，本身就是实操

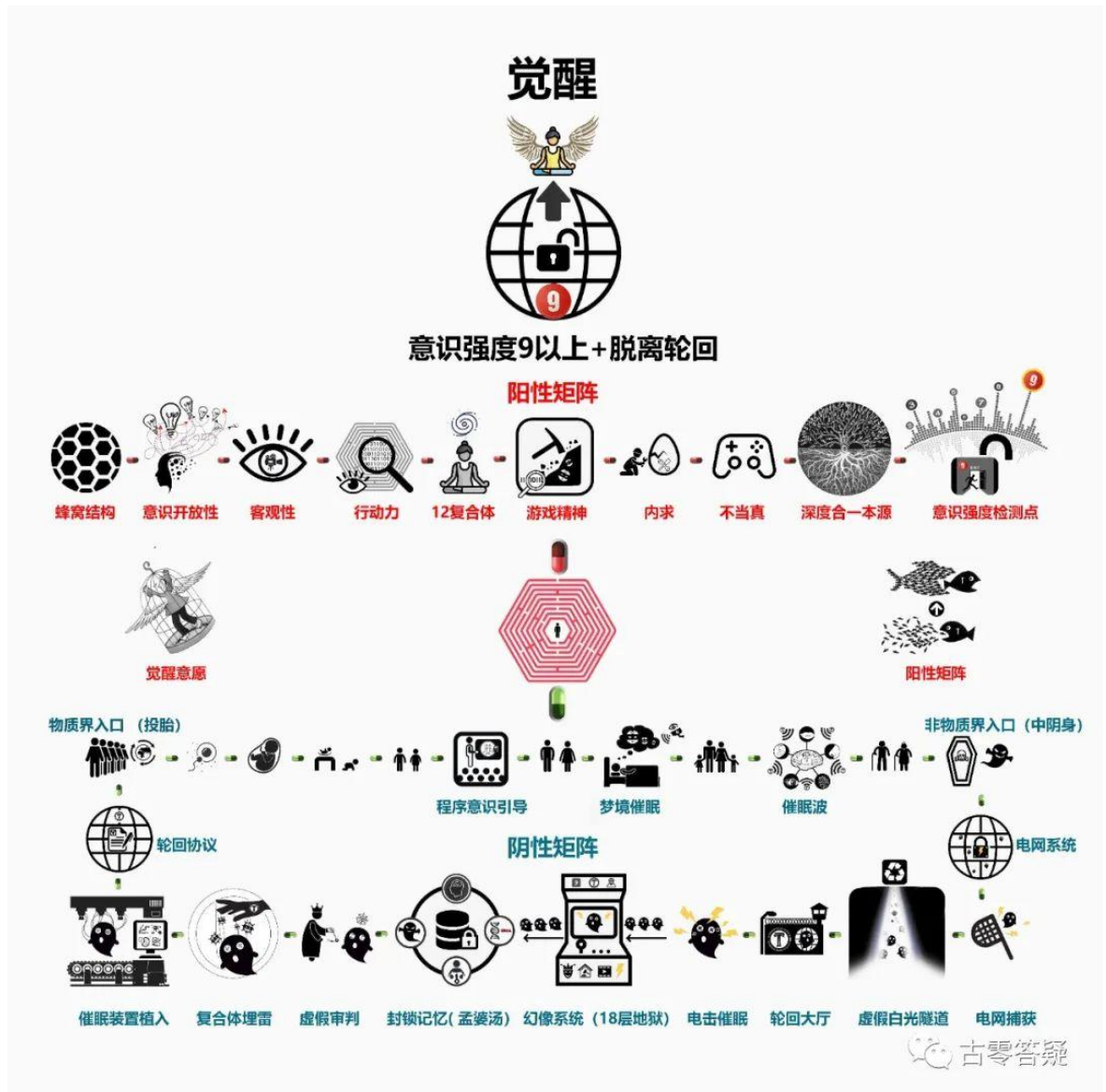
刘腾飞:

所以我就在怀疑元老说的 2012 地球分裂的说法，难道地球不是一直在分吗

Guo:

2012 只是其中一个大的时间节点分裂，如主时间线，次时间线，创造中的时间线，微观时间，宏观时间线，聚合中的时间线，远离中的时间线，能想象到的时间线，未能想象到的时间.....一切都在无限变化中，当你理解空和有及两者的关系，本身就不冲突了，本源也在探索更多无限可能性的过程中，否则岂不是无聊死了图片

阴性矩阵与阳性矩阵



潜意识

吴烨:

还有直觉不是潜意识 那请问直觉是啥啊?

GU0:

直觉是潜意识

催眠

无染:@GU0 我想学催眠，催眠我催了两次催不进，有录音的催眠音频练习吗

GU0:

多催就是了，跟学开车一样，没有捷径

GU0:

很多催不进去，都是小我太强大，不断跳出来骚扰

无染:有录音自己听的有效果吗

GU0:

不建议这样做，因为不知道录音里面有没有植入什么东西

无染:

我是直接主观意识出来图片

GU0:

不少人对小我的强大还沾沾自喜图片

GU0:

平时先从客观练习开始，多觉察自己的主观意识出现

三、传统修行法

打坐、静观

香蕉:@GU0 古零哥，我在打坐的时候，从静观入手，就是观察脑海里的画面，观着观着(时间不长)慢慢的好像会进入到一种恍惚状态。但是有个问题，就在这两个状态的临界点的时候。就保持不住客观状态了。那个时刻，好像是忘记了什么是客观状态，不知道要干什么。但是还知道应该保持住一种状态，不过已经想不起来要保持什么状态了。这种情况，您有什么建议么？

GU0:

顺其自然呗，客观状态不是用表意识去追求的所谓的客观，是表意识退下，潜意识占据主导（从1%到100%）

香蕉:

那静观，里面的那个观是表意识？

GU0:

潜意识在观

香蕉:是从表意识入手？慢慢的形成了一种潜意识去观的惯性么？进而达到7/24/365的状态？

香蕉:也就是一直有一个观的意识存在于我的意识体系中？

GU0: OK

炜航 Kevin:

心这个定义很多，不同语境不一样。

“先观其心”的心，我感觉泛指意识（表意识+潜意识）。

表意识静下来了，就进入潜意识，继续观。观是不变的。观只是观本身，近似描述可能是客观感知到，客观看到/接收到各种信息，但无任何主观评判。

“心为神主”，元哥注释神=灵。心主管神，即意识创造灵（包括临时灵，万物皆是灵）。

@GU0 这样去理解有没有偏差？

GU0: OK

//吴烨:GU0 哥 我该怎么对治我的恐惧啊... 我怎么静观了静观了它还是不消停啊...

吴烨:舍己从人+静观 可以对治卡点吗。。

吴烨:就是情绪起来直接使用舍己从人 我感觉我总结不好当真点和机制啊...

GU0:

静观不是啥都不干，恐惧就能消失，如可以试试观电影法

练能量

无染污染:

@GU0?哥，现在你用什么方法练能量

GU0:

意识播种

Awaker 吴烨??:

我用植入潜意识 24 小时全自动运行

Awaker 吴烨??:

哈哈哈 这成吗

GU0:

可以啊

无染污染:

@GU0?播种后还要下命令自动练吸收能量吗

GU0:

不是吸收，是自动创造，自动运行，自动过滤，自动达至无能量损失的状态

蓝天白云:

@GU0?郭哥请问如何播种获取能量？

GU0:

1，核心是先破幻再造幻，否则能量即使不断被创造，但同时又处于不断被消耗。

2，建立自动运行的能量系统，并不断加强，不断发酵，不断总结和修正。

GU0:

3，能量也是意识，意识=灵，拓展一下，如果能让一个意识变得强大？

辟谷

香蕉:这个是我发现的两个意识程序，我感觉应该是还有没被发现的意识程序，所以才会饿，没有力气。我现在的方向是多训练自己的觉察力。争取早日把进食才能补充能量的相关意识全部挖出来。这个努力方向 ok 么？

GU0:

不要把精力投入到对抗旧的，而是建立新的

GU0:

如：用呼吸转换能量代替食物转换能量

喵喵:

怎么说服啊

GU0:

想一想辟谷的过程作为参考

炜航 Kevin:

循序渐进。传统方法是各种修能量的方法。气足不思食。
新方法，例如 guo 说的“用呼吸转换能量代替食物转换能量”
实践到适合自己的方法就好。慢慢摸索。

出体后

自在君:@GU0，点哥，出体后意识会变迷糊是怎么回事，与出现的人互动一点警觉都没有，比白天与人交往警觉度都低

GU0:

受很多因素影响，如：经验，意识强度，被放大的催眠干扰，复合体状态等

四、修行困扰

杂念

悍马:@GU0 哥，请教你个问题，脑海中所有的杂念是不是都可以看做是潜意识复合体们之间的交流？

悍马:或者把杂念换成声音也可以，所有的声音

GU0:

作为一个集体意识下，各复合体灵的意识交流

工作忙

无染污染:@GU0?繁重的工作理论上影响觉醒吗，我感觉工作时间太长，有害怕这种环境下难觉醒，是不是也是卡点。

GU0:

是。修行无处不在，最忙的时候也是最能考验自己的破幻能力，所以一切在于你自己如何看待了。

一切都是最好的安排

云飞扬:

我是告诉自己 一切都是最好的安排

GU0:

很多信息都是双刃剑，看你如何运用了，如“一切都是最好的安排”本身是一句催眠指令，用好了，就是“说服”自己要顺其自然，不要执着。用不好，就是潜移默化：逆来顺受，接受对方一切的安排，最后还延伸出“外求”。

云飞扬:

那我应该怎么办

GU0:

先熟悉催眠，才能更好反催眠

云飞扬:

所以我要去学习催眠课程？

GU0:

也不一定，因为生活中无处不催眠，同时也是无处不修行，一切在于你时刻刻的觉察了（观电影法）

实修与理论

木示:那什么是实修，什么是理论呢？图片

GU0:

举个例子:

实修——你喜欢某人，于是去追求对方，过程中所发生的搭讪、表白、约会都属于“实修”，因为你的意识粒子与对方进行了互动。

理论——你喜欢某人，又不去追求，只是幻想与对方各种互动的场景，对方并不知道你的任何想法，意识粒子并没有发生互动。图片

共情不移情

关罡:@GU0，您好，请问，看电影被感动流泪是属于入幻，不利于摆脱轮回是吧？有时候的同理心，同情心，换位思考心也会被情景感动流泪，也是错的对吧？那么，冷静的旁观自己和他，是正确的选择，对吧，期待您的解答，谢谢

GU0:

不是，如我平时看电影，听音乐也会流泪，只是我仍然保持觉察状态，此刻的感动只是体验，玩游戏可认真而不当真，看电影可共情而不移情，顺其自然中保持觉察，如果过于刻意让自己成为木头，又容易陷入另一个执着了。

高低频切换

曰四又:因为我是跑业务的，目前还找不到去平衡这点，如要接触人，要“降频”的感觉去融入对方(大概形容)，不然会无法融入

Guo:

频率切换很正常，高频意味着全频的兼容，任何一个频率都能包容，都能自由切换，总不能保持 12 级的一体性去谈生意，成全对方利益最大化，而无视自己的亏损，那是傻，而合理频率切换，不是要你多高频多高尚，也不是只顾着自己挣钱，二是站在双赢的角度去谈生意（7~8 级），这样生意才能长远和做大。

以弄·犹太:

元吾氏搞钱的时候也维持 13 意识强度

Guo:

这个维持跟切换频率不是一个概念

Guo:

举个例子：某些人跟高频的人或者环境，互动中会感到很舒服，很自在，但换成低频的人或者

环境，就很难受，无法理解他们的行为，甚至与他们无法互动，这只能说明这些人无法兼容这个频率（缺失这个频率），导致无法自由切换频率。

炜航 Kevin:

对的，是这种感觉

炜航 Kevin:

自动产生排斥感

Guo:

做生意或者工作也一样，遇到低频的对手或者上司和同事，就无法更好的互动，从而彼此促进，也是缺频的原因，真正的高频是全频的，也是稳定的主要因素，看事情能多角度观察和思考，角度越多，越客观。

fm have:

高频的特征是什么

Guo:

客观，意识开放，自由

恐惧、苦难、委屈、冷漠

恐惧//王者归来:看到反催眠百科，对催眠轮回的恐惧是不是一种催眠呢？

炜航 Kevin:

条件反射让你觉得恐惧，害怕。

Guo:

你感觉恐惧，证明挖掘到你的漏洞，而且同时还告诉你如何提升的方向，意味着你修补完这个漏洞就能提升，那么你觉得是好还是坏？而催眠，是不知不觉的控制你，让你一直认为你所做出的选择是来自于自由意志。图片

王者归来:

其实我一直追求觉醒，对轮回有恐惧

Guo:

因为恐惧轮回所以追求觉醒？

王者归来:

是，日常生活就是一个轮回，我会反复的觉察到同样的有压力的场景不断重复上演，就像电影土拨鼠的一天播放的那样

锋:因为恐惧轮回追求觉醒再正常不过了

王者归来:

这种恐惧也给我带来压力，如果我没有功课，或者看电影，或者做其他娱乐，就会担心恐惧，就会陷入自责

Guo:

如果是这样，你戒啥，修啥，再努力都是原地转圈，最终无法觉醒，因为你无法知道恐惧的真正根源来自哪里？即使没有轮回，你也会因为其他的原因而感觉到恐惧，要明白，真相是因为你当真了，才会入幻，恐惧只是其一，当真是一切幻的根源，而觉醒是时时刻刻不当真，大道至简，虽然说起来容易，或许你能做到1秒到几分钟，但能否时时刻刻做到不当真呢？这需要你时时刻刻的去保持觉察（观）

锋:只要有觉醒意愿，坚持冥想，任何理由都正当，从来没有持续不断的恐惧，进去状态就不会有

Guo:

你是不是理解错了，说的不是一个地方，修就是修小我（肉体灵），让小我得道（破9），脱

离轮回，不修小我，那么请问你修啥？修精神分裂？冥想时是大神，不冥想就打回原形？图片

苦难//王月卿:肉身的苦难，跟觉醒，脱离轮回，相关吗？

GU0:

当真就是苦难，不当真就是体验，在于你自己如何看待

GU0:

当真是入幻，不当真是破幻

委屈//Dreamland(小梦):@GU0 guo 哥，关于委屈的这个情绪幻应该要如何破解比较好，因为我发现委屈是我最大的幻，例如莫名其妙被人说，莫名其妙被冤枉，就会触发委屈这个情绪，从而就会把人带进去，现在愤怒的情绪幻，能很快觉察到，但是委屈的这个不知道要怎么觉察和破除，我已经好几次事后觉到这个情况了

GU0:

根据观电影法，先深度溯源，看看这个漏洞来自哪里，如复合体灵排查和多世回溯等，分析入幻的触发机制和放大机制等，根据内和外在的影响，制定解决方案。通过古零脱敏（过压脱敏）进行全方位饱和式的练习来测试和提升化解漏洞的准确度和深度，直到漏洞完全化解为止。不当真是核心，多实践是关键。

Dreamland(小梦):

感谢 guo 哥，追本溯源好像找到了一个比较关键的原因，就是自尊心太强

Dreamland(小梦):

好像就是为什么我自尊心会强的原因，小时候的一些事情导致的

GU0:

继续挖，挖个底朝天图片

冷漠//YuFei:@GU0 郭哥 「觉醒」的努力如何和我的现实生活做出平衡呀？我的现实生活中的工作是艺术相关的 需要对很多东西产生较多的共情 比如社会中人们的处境等等等 而这种「共情」是否就算是 「入戏」了呢？会不会影响到「觉醒」的进程？

同时，当带着游戏的设定去看待这些社会问题后，感觉很难再对那些人们感到共情，自己似乎变得有些冷漠 你会遇到这种困扰吗？如果会的话，你会如何处理呢？

GU0:

艺术创作需要主观，破幻需要客观，就跟观电影一样，先用主观去体验电影，同时再用客观作为第三人称视角去观察自己的状态，既意识双焦点运行，前期可能难以同步，容易被主观主导，这种情况可以用事后、中、前觉的练习来不断循序渐进。

觉醒后

思明通宇:

倾向惯性呀，限制呀都去除干净以后，会不会出现这种情况呀，曾经喜欢的女孩已经不再有感觉了，曾经喜欢的漂亮妹纸看上去也不会心动了，因为没有了分别，没有了倾向，万物与刍狗无异，会不会这样呀图片@GU0

GU0:

看你如何定义“感觉”和“心动”了

GU0:

倾向惯性是指不自知或者不受控制（无免疫力/无脱敏能力）的情况下所进行的意识惯性，由当真为驱动力，如恋爱中得不到自己喜欢的类型，或者该类型未达预期，内心就难受（当真）。体验倾向则不同，它是由灵魂个性所驱动，如喜欢什么类型的伴侣，可以去追求，但如果得不到也不会因此执着（不当真）。

你的问题，关键在于当真还是不当真，倾向惯性没有了（当真没有了），喜欢的还是会喜欢，想追求还是会去追求，只是不执着，欲望拉满，执着为零。

思明通宇：

原来灵魂也有个性，只要不当真，是可以有倾向的哈

Darya:

都没个性特点怎么玩

GU0:

每个灵魂都是独一无二的，个性和倾向都不尽相同

五、历史

T 组

Meowinst: @GU0 任何可能被 T 组利用的情绪、想法都会成为入幻点吗??? 我意思是，我试想站在 T 组角度，尝试如何操控我。就有了这个想法

GU0: 图片 T 组: 越怕啥就给你啥，无所不用其极 24 小时全程服务

捕获

Magic !:

催眠=个体自主进入投胎程序入口；

捕捉=高能强制个体灵同步迫使进入

Magic !:

对吗? @GU0

GU0:

催眠是通过造幻让个体“主动”选择投胎

捕获是通过造幻让个体暂时陷入一个被预先设置好的封闭空间

金玉:捕获是通过造幻让个体暂时陷入一个被预先设置好的封闭空间

个人理解:像抓蝴蝶一样先用一个网临时把你困住脱不了身，然后再把你装进瓶子里(轮回系统)永久困住

Magic !:

“困住”是指：使个体无法自主意识，类似昏迷，是吗？

GU0:

不全是，也有其他很多种情况，如作茧自缚，自己困住自己等

地球供货星球

会牧羊的人:

能量也是幻的话，那能不能把能量理解为用于意识体之间的 交易，意识流流向，类比于钱一样的，意识体之间公认的等价值货币

会牧羊的人:

@GU0?这是我对能量是幻的思考，不知道这个方向对不对啊

GU0:

看处于什么的维度，就有什么样的需求了。如自己都能创造的“东西”，就不会反过来被这“东西”控制了，这样才是“渔”。

在高维世界，能看到被交易的更多是技术（造幻和破幻相关的技术，模块，系统等），还有“体验”，如情感，故事体验记忆等（地球也是供货星球之一）。

GU0:

还有一个就是实验数据，地球也是供货方。

付国松:

记忆原来是能卖的噢... 那我是不是得多创造点好记忆 然后去卖钱

闪亮天空:

轮回 = 不断丧失记忆 = 反复破产

GU0:

卖钱？哈哈，在“外星人”的角度，直接在地球上进行收割就可以了，为啥会有那么多的信息出现，有些目的是来自实验（获取意识反应的数据），有些是圈地（获取特定的频率数据），有些是转换（获取情绪极限值来转换出不用体验），有些是获取轮回记忆（供给不想冒险去轮回但又想体验的群体），有些.....至于让你脱离轮回，因为涉及到很多星盟团体的利益，这个属于比较灰色的地带，所以为什么我一直提醒大家信息的辨认，所有的这些信息，外星人一般不会说的，怕招黑。（目前人类心智无法理解这些行为，容易被误解）

段誉:

外星人也这么自私么

GU0:

这是二元理解吧，都是游戏，怎么好玩怎么来，想玩先觉醒（意识强度 9 以上+脱离轮回）吧，否则只能玩 NPC 游戏（类似于电影《失控玩家》里面 NPC）

算命、阿卡西、星盘

算命这个行为属于对程序意识的阅读？命运属于程序意识的设计？

GU0:

属于多维度的游戏设定，程序意识区域内，个体都有一个大致的剧本，储存于中心数据库，通过某种程序操作（多维度信息体系），让游戏中的 NPC(个体) 提前读取到这些剧本中的部分数据，根据 NPC 接下来的意识反应，为游戏系统往后的升级提供更多的数据。对于这些个体意识流，也不断为这些对程序意识系统稳固和发展提供源源不断的能量（意识）。

@GU0?果哥，阿卡西值不值得学习研究呢

GU0:

看个人目的了，本身也是真实存在的程序系统，也可以作为研究进行探索，具体看个人如何运用，是借假修真，还是依赖于外求，最终都是自己的自由选择，但作为灵性的敲门砖还是可以的，只是要明白到了脱离轮回，还是需要从程序意识彻底转化为自由意识。

GU0:

相当于一个工具，如手机，电脑，互联网一样，都是属于双刃剑，在于自己如何运用哦了，但切记一点就是，不要高估自己的破幻能力，并时刻保持觉察。很多信息为什么不透露，是因为意识强度没有达到那个强度，容易被路边的小花小草带偏。

治愈系女巫菲比酱『Phoebe』：

想知道自己在世是不是最后一世了 可以看星盘上有个相位

Guo:

星盘也是 T 组弄出来的，通过某些“真相”让人类着迷，目的是让人类走偏，外求，相信“命运”

Guo:

每一世都清洗记忆，让你很开心的玩一整天游戏，其实真相是你已经重复玩这个游戏几万年了。
图片

鬼、地面灵、死后提升

无限道人:鬼是不是脱离轮回了，按照 guo 哥的说法，死后被白光吸引进入轮回大厅，那鬼是不是就是没被白光吸引的，那 8/9 的没被白光吸引躲起来的，是不是也是鬼

GU0:

灵魂（本尊）还在轮回系统内，只是存在于不同维度而已，可以称为地面灵，他们可以通过投射去探访其他的界，如出体。

那些在轮回系统外的灵，通过投射进入轮回系统，可以称之为非地面灵。

鬼只是民间称呼，比较泛，可以称为灵，存有，灵魂等

无限道人:懂了，什么样的频率匹配什么样的空间纬度

无限道人:那鬼是不是进去轮回大厅催眠一波低频，然后等待轮回图片

无限道人:地狱是低频催眠中自己给自己的执念恐惧等等造的幻

王跃:老师，那么请问这些“鬼”能通过提升意识来脱离轮回吗？

GU0:

可以，前提是中途没有被捕获进入记忆封锁

王跃:谢谢，长见识了。那么他们是通过您说的通过投射去探访其他的界来提升意识的吗？而且他们还得随时提防被捕是吗？或者换句话说不要指望死后再提升意识，因为比活着的时候更难对吗

GU0:

是

剑蝶灵

自在君:@GU0?，点哥，对于剑蝶灵有什么好的解决方案吗？

GU0:

没有固定的套路，都是实战出经验，前期主要是排雷，与各个复合体灵进行沟通，对比信息的异同点，然后不断排查，找出剑蝶

自在君：

剑蝶灵就在头部，被诱导签了协议，和肉体灵有关的权限，让它走也不走，这个咋办

GU0:

找灵核商量一下吧，制定一个解决方案

GU0:

协议都是可以废除的，在于你自己的意愿。

GU0:

需要调查的信息：

剑蝶灵的意识强度，背景，利用了你哪些漏洞，被签订协议的具体内容等。

自在君：

点哥，协议废除是不是一定要经过对方，之前我尝试解除协议，这货不肯

GU0:

不肯就上硬的

金玉：

@GU0?哥，硬的是指啥？自身强烈的意愿，我的地盘我做主，直接驱逐？

GU0:

是的，从来没有不能废除的协议，顶多对方以后不跟你合作。很多都是忽悠的套路，具体操作在于自己的意识强度了，所以我建议跟灵核商量，制定具体的方案。

//梅：@GU0 请问如果发现有剑蝶灵可以命令他离开吗？离开后再来一个还是间谍灵怎么办？

GU0：如果你是剑蝶，对方命令你离开，你会离开吗？

梅：就是找灵核商量吧？

GU0：是

白光

香蕉:诱捕装置的核心，是不是就是去吸引其他灵魂把某些点当真，一旦灵魂把某些点当真之后，就会持续不断的去关注，进而被不知不觉的收割了能量？

JAMEE:那如果看见白光后，不跟着吸入，那能弹出地球吗

GU0:

白光，只是客观所见，在个体的角度上，根据不同的主观状态会略有不同，属于一种让人感到愉悦，神圣和充满能量感的虚假频率，意识强度低的个体基本无免疫力，屁颠屁颠就被吸过去了，意识强度高的个体会有一点点疑惑感或者虚伪感等，整体来说，白光的最终目的是让个体被批量催眠。

@Alien(不闲聊) @GU0 两位及各位大神们，我想问问，现在濒临死时见到白光时，我们该怎么做才能逃脱呀？

GU0:

辨认和观察

米沐：

是不是我就是不进入白光，就可以自由了？那后面可以去哪里？

GU0:

一般意识强度 8 以上的个体才会起警觉心，会觉得白光的频率有可疑，会避开可疑的白光，自

已找地方躲起来

米沐:

@GU0 对白光，是躲起来，那对其他的流程，比如十八层地狱，孟婆汤，这些每个流程，我们要怎么做呀？有没有详细的攻略？比如我就不喝孟婆汤，会咋样！怎么躲避被强制清除记忆，怎么面对十八层地狱的关卡？

GU0:

- 1、十八层是轮回大厅，就是被白光捕获带到轮回大厅了，要做的就是破幻，如果全部破掉，就能离开轮回
- 2、喝不喝在于你的入幻程度，孟婆汤也不一定非要以孟婆汤的形态出现，有无数种变化和游戏程序等着你
- 3、怎么躲？去破幻啊，就是经常说的“觉醒”（意识强度破 9 以上+脱离轮回）

//木易:看到白光躲起来。这个“躲”是否也是执念的一种呢

木示:非得往火坑上走，那是否也是一种执念？图片

GU0:

看到一棍子抡过来，“躲”是否也是执念的一种呢图片

GU0:

当看清楚对方的本质或者有所怀疑（如“白光”），在没有还击（破幻）把握的情况下，采取缓兵之计来进行规避，是计谋，也是认真玩游戏的体现，过程中并不影响不当真（欲望拉满，执着为零）。

反过来，不清楚对方真实的情况下，为了证明自己无执念，一刀切，不设防，反而是当真（执念/顽空/假空/蠢/....），过程中容易变成不认真又当真（欲望为零，执着拉满）。

累世修行

龙老二:元圈有一些意识强度比较高，很多是累世修行的，他们对于催眠系统本身就有丰富的经验，才能拓展起来比别人快一点。

GU0:

不是对催眠系统有丰富经验，是累世修行所积累的经验，本身是双刃剑，起点较高的同时也伴随着累世留下的意识惯性，往往这也是最容易阴沟翻船的地方图片

GU0:

起点高，如果 6 强不足，也是白搭

Alien(不闲聊):

+1

LightSong:

有一些人每世都修得不错 就是没破 9，8—9 的阶段也很关键，，8.9 到 9 的阶段也很重要，看莱斯特就是个失败的例子 8.9 没破 9

GU0:

累世修行说的不好听，就是每一世的修行都掉到同一个坑里（瓶颈），哪怕你累世都修到 8.9，然并卵还得被催眠去轮回。

GU0:

而且这个意识惯性会随着累世掉坑的数量而逐渐加深

禅游天下:

@GU0 你上辈子在地球出去过？

GU0:

虽然修行起步快，但到了瓶颈就上不去了，因为累世惯性的作用下，开始自圆其说，沾沾自喜，自以为自己得道了。

月涵万水:确实有惯性作用，他们会自觉的做一些惯性的事情，一些想法也不容易接受，开放意识不够

月涵万水:认识一个也是这样，前期修得很快

GU0:

（在其他轮回星球）玩过几次，都成功出去了，即使这样，也保持着谨慎和客观。

月涵万水:密宗的转世重修也有惯性作用

LightSong:修得快不一定就能够修得成功 有一些人是累世修行的 会修得快 但到最后没成功也是重新开始

GU0:

是的，越到瓶颈的位置（累世掉进去的老坑），惯性就越大，也容易因为大意和主观而止步不前

陶文:合本源破幻，是实操中核心中的核心

LightSong: 有一些人在意识强度 8 那里卡了一辈子 比如美赫巴巴

莫非: 啊 他是不是卡在一些特殊的经验里 隐约还有放不下的东西

GU0:

或许是在纯客观面前，没有推倒重来的勇气，抓着以往累积的“宝贵”经验和认知系统，而不舍得推倒，意识因此就被局限了，所以说觉醒是勇敢者的游戏，是有道理的。

六、答疑方式

Awaker 吴烨??:对哦 谢谢提醒 这么一说想起自己是有一个遇到什么不明白就想当下马上理清清楚的执念了?? 感觉最近用自己的名字代替我 来描述自己的想法还挺管用的。我得好好加油

GU0:

效率高的方法：遇到自己感兴趣的或者疑惑的问题，不是主观理论和假设，也不是去马上去找老师要答案，而是自己先通过实践去寻找答案，然后再回头与老师和有经验的同学，进行多方验证。

很多问题，为什么老师不予回答，是因为没看到你的行动力和内求，即使告诉你答案（给鱼），你也学不到“渔”

感谢@GU0，元哥，感谢前期整理者，感谢提问者。。。

-----由梦中人整理至 20220402 日答疑

