

闭上眼睛，观想你想要联系的人，以你的心灵之眼看着他们的脸，他们的身体，想象你与他们在一起，直到你确实感到他的手就是你的手，你的身体就是他的身体，当你与你所想要联系的人完全一致时，清晰地、专注地想着你所要传递的思想。想着你自己就是你所想要联系的人，这个在你之内的人正想着你所想的事。

这样的练习有三个步骤：

第一步骤是，练习时与你所要沟通的人在一起，感觉那个人也试着接收你的思想。

第二步骤是，与你要沟通，但不在同一个地方的人预先约定好，练习远距离的信息传递。

最后，你将能在对方事先不知道的情况下，以心灵感应传递信息。这是你要传递信息的部份。

你还得练习接收与理解信息的部份。

这个部份也有三个步骤。

首先你要放空自己，试着接收。

然后与要传递信息给你的人，事先约定好时间，练习远距离的接收。

最后你将能在任何时候，在预先不知道什么人或什么时间要传递信息给你的情况下接收信息。

不久，你便与任何人、在任何时候，都能实时接收或传递信息。无论你在做什么，你都可以感到某个人要与你联系，你将在你的内在听到他的声音。最后，你不仅可以听到那个人的声音，你还能看到你所要联系的人的形象、脸庞与眼睛，清楚地呈现在你眼前，就像你在梦中所见到的景象那样。当你具备了这样的能力时，你便不会感到自己被身体所困，你将能享有灵性上的自由。

开始练习时，你会发现夜晚时更容易一些，这是因为大部份人的中枢神经尚在未启动或未开发的状态中，你要费很大的力量，才能使他们接收到你的信息。但是，当他们睡觉时，你比较容易使他们在梦中得到你的信息。练习后，你便能逐渐理解心灵感应的法则，包括如何知道某人是否在忙碌，以及当你忙碌时，如何隔离别人的干扰。只有初学者才会互相干扰。你先与我练习，然后你就照我教你的方法每天晚上练习。现在，坐到我面前，闭上你的眼睛，试着把你的思想传递给我。

如何练习心灵感应

巴夏：是远距离的同理心

巴夏：你的思想，会阻碍你心灵的感应

巴夏：那么，我的频率，就必须是你所在的频率

巴夏：这就是"如何心灵感应"的答案

巴夏：那就让自己保持在爱中

巴夏：允许自己心灵感应的能力渐渐的增强



先选定身边的一个人作为目标，
然后认真观察他的思想、性格、习性、脾气、言行等，
尤其是要仔细揣摩他内心的想法和感受。

然后静下心来，把自己想象成他，
在心里想象自己在模仿他的动作、行为、说话、包括各种表情等，
随着他的移动而动，随着他的变化而变。
他就是你，你就是他，
在冥想中把你和他结合起来，把他想象成你的一个分身。

这样练习久了，你就可以随意将自己切换成他，
当你切换成他的时候，你好像就是他一样。
在面对一件事情的时候，你的内心里就会产生他的想法，
他会怎么想，怎么做，你都了如指掌。
甚至他下一个动作还没有做出，你已经提前知道了。
他的一个眼神代表了内心的什么样的真实想法，你也一目了然。
这时，你就拥有了对他的他心通。

达到这个境界之后，你就可以再接再厉，再确定另一个人作为你的目标，把你想象成这个人。
随着你的练习，你的切换能力将越来越娴熟。
可能和一个人初次见面，还没聊上几句，你就可以切换成对方了。

可以和任何一个人随意切换的时候，
你就可以再进一步，
去和家里的宠物切换，
和天上的飞鸟切换，
和院子里的月季花切换，
和屋子里的桌椅板凳切换，
和路边的一颗石头切换，
和潺潺的小溪切换。

这时，你已不再是你，
你已经忘记了你自己本来的性格、脾性、面目。
你可以是任意一个众生，
比如街头一位衣衫褴褛的乞丐，
天空中略过的一只飞鸟，
花丛间翩翩起舞的一只蝴蝶，
夜空里一闪一闪的一颗星星。

你，已经不再是你。
你，是众生。
你有无数个分身，
你是无数无量的化身佛。

修炼他心通，
并不仅仅是要获知他人内心真实的想法，
而是要达到众生即我、我即众生的无我境界。

