

# THE WAY

作者：莱斯特 翻译：风

## THE WAY Part 1

莱斯特：你们实践的方式，几乎可能会永远达不到终点。因为，完成一个三个月的工作需要多长时间？三个月，或者更少的时间。换句话说，你们并没有在做，而是在把它当玩具，和它玩耍，用它来使世界——这个你真正想要的东西变得更好。如果你们用它来达到你们的无限存在，你们现在已经自由了。这讲得通吗？

所以，什么东西被忽视了？是你的“想要”，你的“想要”是这个世界，而当你想要世界时，它是你的“无限存在”的反面。每个星期天我都会尝试给你们一些真正实质性的东西去操作，你们记得第一个是什么吗？有人记得吗？

学生：（听不清）

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你(you)自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

第二个星期天是什么，谁记得？

学生：（听不清）

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。

它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。

但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。

去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。

起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。

如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。

所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。

你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。

所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

我想给你们另外一个能够帮助你们自由的非常实操的东西，那就是无论你现在做什么、想要什么，仅仅通过释放来得到。我把“仅仅”这个词划重点。

这可能会让你欲仙欲死，因为它太容易了，事物会掉到你的膝盖上。

这里有还没体验过通过释放毫不费力地得到某样东西的人吗？

所以，这里的所有人都已经体验到仅仅通过释放来得到东西，没有付出精力，没有行动，只是释放，然后它就掉到你的经验中了。

这有什么问题吗？（笑声）这有什么问题吗？只要你用这种方式来做，所有事情都是可能的。OK，所以我现在提出的是从现在开始，任何你想要的东西，都通过释放来得到它。

你们不去把它写下来吗？我怕当我停止和你们讲话的时候，你们就会忘记这一点。这件事意味着你的人生从现在开始会变得非常美丽。

好的，这有什么作用呢，它会让你获得一种释放的习惯，会让你越来越多地使用释放，直到它像呼吸那样自然。

最大的惊喜并不是你将要获得那些你想要的东西，而是你会进入存在的状态。你会移到一个很高很高的状态。因为当你通过释放放开时，你是在让事情自行运转，让上帝来做。

上帝能够做到吗？你需要金钱？上帝有没有金钱？只要你让他做，他能明天就给你十亿美金。这只是一次准许，基本上就是放开了你的自我感——我在我的身体和心智里。放开这个自我感，让上帝来做。这是在让你身为上帝的一部分——你的存在——来做这件事。这很简单，不是吗？

这是一项任务，从现在开始，通过释放创造所有你想要的，直到这成为永久的模式。当它成为永久不变的模式时，你就有希望接近自由。

学生：我不知道你说不行动是什么意思，你是说身体上不行动吗？

莱斯特：不，在你的心智中，你不行动。当你释放，你让它发生，你的身体在做这些动作，但是你是一个不成为“做者”的感觉。

不是我在做，而是天父透过我在做，就是这个感觉。这是放开我的自我感，让上帝运作这具身体。在有的时候都这样做。事情会变得毫不费力，你会感到十分惊喜。

我可以进一步解释它是怎么回事，如果现在你要抬起你的手臂，它需要耗费一些精力，但当你释放，你的手臂会自然漂浮起来，不费任何精力。这适用于所有事情。

当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。

当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。

能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。

所以，再一次地说明，从今天开始，我们通过释放来获得一切。我建议你们把放一张图表、一个标识在房间里。“仅仅通过释放获得一切”。我认为你们真的需要把它放在镜子上，或其他显眼的地方，这样至少每天早晨的时候你们会看到一次。

把它放在非常显眼的地方。因为它太明显了，所以尽管你不止一次地使得一些东西成功地掉落到你的经验中，你也不想记住它。你情愿去用困难的方式做事情，喜欢去陷入困惑。而这会带你从困惑的小屋中走出来，帮助你解决所有的问题。

学生：关于我们热爱困惑这件事，几个星期前我曾经有一次觉察。为什么我们不让上帝来做？为什么我要挣扎呢？我得到了答案。因为如果是上帝来做，我们不会得到认同。所以我们不想让他来做，这样我们就能得到认同：看，是我做的。看，我在挣扎……

莱斯特：每一次你在某件事上完全地释放之后，不论之前它看起来有多不可能，它都会立即变成可能。不管那是什么。不管那是什么。我在说的是，你应该敢去想得大一点。

当你做了去往自由的决定，它就会来得十分迅速。

学生：我有一个关于释放对死亡的恐惧的问题。我不能理解你的意思，在研讨会上，我们甚至用那个替代了去问被认同和控制，我们问“那是不是想要生存……”

莱斯特：是的，在释放想要被认同和控制之后，研讨会的指导员海尔会要你们去看底下的对死亡的恐惧。你之所以想要被认同和控制的原因是因为这样你就能生存了，所以研讨会的指导员会指导你们走得更远更深。

现在如果他们堵塞了，就要让他们在堵塞的感受上释放，当他们释放掉这个之后，就能够再一次面对对死亡的恐惧。如果他们堵塞了，这只是试图逃开那个对死亡的恐惧，把这种感觉等同于死亡。

你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。它只是一股和其他感受一样的感受，但是这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。

只要你开始让它浮现和离开一次，你就会发现每次这股感受出来时你并不会死，你依然活着，所以你能一次又一次地看着它。

莱斯特：OK，这是其中一种引导别人进行释放的方法，你对墙壁做释放，你喜欢这个颜色吗，你不喜欢这个颜色吗？所以你说的是她用了一个流程，然后有了效果。

莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感觉，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。

仅仅释放卡住的感觉，或者甚至是模糊不清的感觉，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。

所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。

如果你把这个流程持续进行下去，你正在做会迅速带给你自由的事情。在这儿你能够做到，是因为并没有一个世界来告诉你相反的方向。在这儿，世界没有拉扯你，所以你能够和它待在一起。

学生：有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

莱斯特：你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

学生：那就再次进入它吧。但我必须说，我认为它已经通过释放减缓了，但当它发生的时候，我依然没有放开它。我要怎么样去再次到达它？

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感觉，看到当你不去释放卡住的感觉时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。释放对死亡的恐惧，仅仅经由释放获得我们想要的一切，毫不费力地去做，不要成为“做者”。

我们试图去抛开你的智力，仅仅是放开让上帝来做。我认为你能够接受上帝可以做到一切，如果你认为不能，我给另外一个能做到的上帝。但是这是一个放手并让上帝接手的经验，事物会掉落到你的经验中，掉到你的膝盖上，你不需要付出任何努力。

学生：我有一个关于认同程序和控制程序的问题，如果我们想要被认同我们并不会得到认同，然后我们为了得到认同发展了想要控制。这是怎样进行的呢，OK，当你坐在房间里的时候，有一个东西我想要控制……

莱斯特：为什么你不自己回答这些问题呢？为什么你必须由我来回答像这样的问题？你能看到你为什么想要我来回答它吗？你想要我的认同，你想要我的注意。

一个像这样的问题，你自己可以回答。看，你现在感到烦恼了，因为你可能感觉我在打压你。我想要去认同你，但是这些小小的智性问题你自己也可以回答，它们不能快速地带你到任何地方。它们会占据释放的位置，代替释放的是询问事物，这些关于事物的“为什么”从不能给你任何答案，它们仅仅是满足你的智力——满足这个我们想要摆脱的东西。

所以，请仅仅去释放，不要问为什么，不要问为什么这样、为什么那样。这些首先就是愚蠢的问题，因为询问为什么其实是在说“为什么它不是我认为它应该是的那样”，而这就是你正在说的。无论何时，当你问为什么，你在要某人去给出一个适应你固有知识的解释，它比大学水平低很多，下降到了小学水平。所以，试着去走出询问的习惯，只是去做。扔掉这些询问，它们是明确地回避去实际地做释放。所以，保持明智，杀掉这些为什么，保持 W-I-S-E，杀掉 W-H-Y-S。OK，我觉得我们可以结束课程了…

## THE WAY Part 2

莱斯特：不要做半途而废的工作，你发现一个自由的人做事时，无论自由的人做什么，他（她）都会很自然地做得很完美。所以这是一个非常实用的工具：不管你做什么，不管它是什么，只要这样做，那么你在短时间内就自由了。你需要多长时间去成为你现在所是呢？这就是自由所需要的时间。你现在在你的存在中是自由的，你被束缚在你的自我感中，这话是我从拉玛纳-马哈希那里看到的。

我可以现在就给你们一些我准备下次给你们的东西。工作不是觉醒的障碍，做事情并不妨碍你觉醒。错误的认同感才是你所有麻烦的根源。摆脱错误的认同感。那错误的认同感是什么呢？你是“做者”。你们都会从释放中体会到，当你释放的时候，事情发生了，你不是“做者”。

就像尤迦南达坐在床上的时候，床很高，他试着保持平衡，把手抬起来，不费吹灰之力就上去了。当你不是“做者”，你想让你的手举起来时，它就会毫不费力地漂浮起来。而你所做其他任何事情也是一样的，不需要精力，不需要努力。

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。

所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

所以下一个关键点要写在你的纸条上，或者任何东西上：无论你做什么，都要把它做得完美。这就是像一个大师一样的行为。表现得像个大师，就会把与之相反的东西勾出来，这样你就在释放。

如果你不把事情做得很完美，是因为你的破坏性。你是非建设性的，导致你做得不完美。但是，如果你把它做得很完美，克服这些反对你做得完美的感受，那么你正在释放。因此，使它成为一个关键点，非常成功地去做任何你正在做的事。完美这个词可能不被人理解，成功可能更好理解，无论你做什么，你都应该成功地去做。

Okay，我认为我今天给了你们足够多。这些东西非常强有力，其中每一个都能极快地促进你们自由。它们非常实操，非常接地气，它们是关于怎么样在每天的生活中表现的。相比你们现在做的那些，你们要在每天生活里做那些会让你自由的事情。

你们现在做的事情是把你们束缚在一个圆圈里面，你不断地在圆圈中循环着。你们现在在一个旋转木马上，而你们做这些使你们自由的事情，会使你们从旋转木马上下来。你们停止了旋转。

.....

（第二段录音）

我可以从现在开始把它给你们了，每次我推迟的时候，你们都想要杀了我。（笑）我总是可以指出那些你们正在做的、让你们保持在错误的限制方向上的那些事情。

学生：我想要知道为什么我们不试试看那个呢？任何人都同意你这些天所谈论的：当你给出自我展示的时候，人们成长的很迅速，所以我们为什么我们不去尝试它呢？那是一个能帮助我们成长的东西吗？

莱斯特：哇哦，我很高兴你把它提出来。我并不认为它有帮助。因为之前发生的事是所有人都停止了成长，停下来了，废弃了，在那儿发生的完全只是一场游戏。

学生：他们没有一个释放技巧，是吗？

莱斯特：ahh……其实他们有。我没有让他们进行正式的课程，不过始终一对一地给了他们这些技巧，在我们分开的时候，他们都有了释放法。Okay，他们是可以释放的，但是他们没有。我知道会发生什么，当它发生后，我可以看到原因。如果我给你一些比你想要的来的更多的自我展示，过一会儿之后，你就无意识发展了对我所说的东西的抵触。你停止了成长期。所以这里有一个微妙的平衡，我可以轻柔地做，就像我现在做的一样，它并不像过去的自我展示那样重。不过我们可以试试看，看看会发生什么。

学生：（听不清）

莱斯特：那是另一个问题，那是另一个问题。我认为我想要做什么时，那个更高力量说了其他的。当你自由之后，你的思考机制被我们称之为上帝的最高存在重置了。

学生：更高的自我，或上帝？

莱斯特：最底部的那条线，是你（真我）。拉马纳马哈希多次说没有上帝。那是你。给我看看你的上帝？这里有人能把上帝展示给我吗？你们见过上帝吗？收到过他的信吗？握过他的手吗？

所以他说没有上帝，只有你。在你的存在中，你就是那个你在脑海中想象的上帝。你的存在就是这个世界叫作上帝的东西，当你释放你的自我感，把自己抛入存在中时，你是全知的，你是全能的，你无处不在。这是不是很简单？是不是很棒？我给你们了一件多好的礼物：你是上帝，你是上帝，你是上帝你是上帝你是上帝。

但是你们可以看到为什么我能这样说。有一个上帝吗？当然，我的意思是，看着他，那就是你一直在看着的。但你说着其他的话，说他能判谁下地狱，希望那里有那些不好的事情。但那不是真的，因为它是我的存在。

所以当我和你们这样说时，我没有任何不敬的意思。有一个上帝吗？是的，**thou art that**. 用西方的话来说，我是我所是。我仍然不确定这是不是圣经中唯一大写的句子。那就是上帝。

他仅仅是像“一”那样行动，当然，尝试去在物理身体中保持永恒。他现在在他的九十年代中，他仍然在舞台上进行特别的演出，他仍然在站起来歌唱和舞蹈，至少他认为他的舞蹈只是关于动作的。

无论如何，上帝是宇宙中唯一的无限存在，因此它必须包含我们，它是我们的一部分，是我们的无限存在。

好的，我们试着在这上面工作，我看着你们，说我看到了上帝。你们说：不，莱斯特，你是个骗子，我是一个极端限制的车架子，如果我的温度抬高 10 度，我就死了。只要给我一点化学药剂，我就死了。如果我不放一些植物进去发酵，制造一些垃圾排出去，那我就死了。这是你们所说的：不，我不是个无限制的存在，我是一个车架子，有一天你们看到你把它图像化在你的心智中，你需要这些小小的限制。

所以，你们需要做的是做什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

学生：我对关于行动的讨论感到有些迷惑，你刚刚说那是毫不费力的，但你的身体仍然在行动，只不过是含有……

莱斯特：是的，不含有努力。它就像是漂浮在空气中，像是漂浮着穿过事物，就像我解释给你们听的那样，如果你想要抬起手臂，它就会飘起来，不需要任何精力。所以，毫不费力是当我说“我不是做者”，我让它发生。另一个用来表达的方式是“放手，让上帝来”。你的实际经验是什么？没有努力。

学生：清楚了很多，因为我们实际上可以通过身体，可以在每天进行所有的行动，去做事情，但是毫不费力——如果我们保持释放的话。

莱斯特：对。我想上一次我读了一些拉马纳说的话，行动并不会停止你走向觉醒，认同你的“做者”会。所以最底下的那条线是“我是我的存在”。当你处于你的存在时，你仅仅是看着那些身体在周围漂浮，包括你自己的那个。看它们完全像是在一个电影屏幕上看，就算当一个身体在电影屏幕上互相射出子弹的时候，你也知道那是什么，只是一个想象出来的东西。没有死亡。你可以在那里想象一个画面，但实际上没有一个叫死亡的东西。摆脱想象，摆脱心智，所有我对你说的这些都是很明显的。再一次地，你从未停止挣扎，直到你去做，去走完自由的全程。

这四个课程是那样有力量，我决定不再添加了，我可以继续添加一些更多像这样的东西，但我觉得这也许会变得更加令人迷惑。我就让它保持现在这样，这会更容易理解和去做。所以我们继续讨论与它们相关的事情，而不是新的东西。我不想过度复杂化，因为这是你们的一个严重的问题，所有事情都现在都已经过于复杂了。

生命是简单的，是永恒的，是完美的，是完整的。这简单吗？为什么要在你的头脑里面堆积东西，让你离开我刚刚说的这些？每一个念头都是一个限制，每一个念头都是在计算如何保持你的身体生存。每一个念头都让你被束缚，所以你必须停止思考。

怎样做到？释放对死亡的恐惧，你就不再需要为了生存挣扎了。释放对死亡的恐惧，发现你是永恒的，所有在你脑海中显现的痛苦都是如此可笑。

Okay，我觉得可以停止了，因为我已经和你们讲了太多。把它变得简单些。现在我告诉你们“你们所是”，如果你们不能做一些关于它的事情，停止去看其他地方，把自己放进存在里…

### The way Part 3

莱斯特：也许我们应该继续我们昨晚的话题。你们获得了一些深刻的领悟，我不知道他们是否觉察到。我可以把它撇在一边，如果我谈论它，可能的结果是它和昨天所说的有不同的含义。

我会告诉你们那是什么。不要做行为者（**be not the doer**），谁想做一个行为者？（笑声）我说不要当一个行为者。

学生：（听不清）

莱斯特：你能透过窗户看到很多光线。（笑声）

通常来说，你会有很多疑问：不要做行为者是什么意思？我应该开始这样说，告诉你们去通过释放获得所有你想要的事物。当你释放了，你就没有行为者的感觉（**the sense of doership**），所有东西都会掉到你面前，对吗？这就是了。

当你释放了，你体验到不做行为者的感觉。所以这和你们所有人都有关系，当你完全释放了，事情仅仅是毫不费力地发生。所以你可以仅仅是坐着观看事情发生，这是你要经历的体验。这就是不要做行为者。

你无法停止行动，因为你的业力，你无法不行动。但是你应该运用你的行动来成长，其中一个很大很大的行动就是“不要做行为者”。

学生：你看着它发生？

莱斯特：在你的意识中，当你不做行为者时，你坐在剧院里面看着一场表演进行。对于这个观念，还有什么疑问吗？我认为你们中的三个人有关于“不做行为者”的很不错的体验。你们有关于“在一个行动中不做行为者”这个感觉的问题吗？

学生：我有一个问题，因为这是我昨晚去做的.....我到了一个关键点，这让我感到有些迷惑，甚至我的意愿.....

莱斯特：是的。这里的关键在于你是否可以不做行为者。如果你不能做到“不做行为者”，那么意愿就是有用的。意愿就是努力，努力去取消努力。但是有一个力量在里面，这是意愿力量，你可以用它来消减意愿。意愿是好的，因为如果你下了决定，你可以把全部都意愿出来。我还没见过第一个这样做到的人。

OK，所以，你现在的問題是什么？

学生：你刚刚回答我了。

莱斯特：我可以去解释一些关于某个人现在正在进行的事情。他想要为了一些人做一些准备——为了让一些人去做他想要他们做的事。他问我这个是不是我说的方式，我说不是。他的观念是你有一个好的xxx，然后你为此做准备。

我的概念是，当我见到这个人时，在三十秒内，整件事就完成了。因为我不是行为者，它就那样发生了一一如果我继续去不做行为者。如果我是行为者，那么我就要做准备，我要去使人信服、我要去问别人，做一大堆这样的事。当你不是行为者时，这就是一个放手并让上帝去做的感觉。你实际上坐在那儿看着身体的行动进行着，就像是一个移动的图像。

我认为你们都体验过几次：当你不是个行为者时，事情就发生了，对吗？所以你们都体验过，而体验是我们用以学习的最主要的方式。你无法在心智中通过智性的东西来学会。心智是敌人，心智是障碍，我们可以学习的唯一方式是通过体验。你们每六个人中就有一个人体验过“不做行为者，让事情掉到面前来”，毫不费力地。

好，现在试着去达到让这样的事随时随地发生的状态。当这发生了之后，它会很痛苦吗？（笑声）但每次你努力的时候，你就不快乐，你在奋斗，你在挣扎。每次你努力，你就不快乐。但在你放开你对自己作为一具身体的认同的那一刻，事情就毫不费力了。我说的是心智、身体，一体两面，在身体里的心智，或者心智说有一个身体在那儿。

所以你应该知道体验是不同于智性了解的。任何你积累的智性的东西，你都必须去扔掉它，去使你的理智、你的心智完全地静止。

任何你从生活中学会的东西，你都要扔掉。在此之后，你就是全知的。

在此之后，你就接触到了你的存在，那就是全知的。全知需要进行什么思考吗？所有事情都被知道了，还有什么要思考的？

所以通过使你的头脑安静，你从作为你的阻碍的头脑，转移到你的存在中。所有事情都毫不费力，所有事情完美地掉落到面前，而你则会在完美的幸福之中。这是你真正的天然本性。

你们知道吗，我认为我在这里说的东西是一个非常重要的有力的点，我感觉如果我进一步地谈论，就会冲淡它。所以我们就把它作为这次会面的关键点。你们能够持续记录每次会面的主要话题吗？你们有最初的那四个.....嗯，最初的五个，你们就把这个作为第六个。因为某天我们会想要再做一次。

学生：（听不清，笑声）

莱斯特：我记得早些时候我录了一些录音带，但我不在上面。它会继续，但是当你重播时，它是空白的。在你之外没有任何东西，除了你的所想的图像（picture）。在很多年内，当任何人照我的照片时，我不出现在照片上。如果是一个合照，所有人都会出现，除了我之外。直到 neve adele 来到镇上，举行一个全国性会议，她把我放到一高度，然后我想“哦，我必须要在照片里出现了！”，然后我说“上主，这次就让它出现吧。”，这次我就出现在我的照片上了。

这只是另一个“外面除了你的意识之外别无他物”的例子。我知道那是什么，哦，我不是我的身体，这个身体只是一个想象。所以结果是我不是负面的，我也不是正面的（笑声）。

学生（海尔）：我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？

莱斯特：我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。

学生（海尔）：那是你，我要怎么做到呢？

莱斯特：练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

学生（海尔）：不过看起来像是事情发生，你没有真正的.....

莱斯特：是的，事情发生。你并不需要做它们。它们把你“做”进去了。但这个感觉是释放的感觉，你放开，然后它就发生了。在一个“放手让上帝来”（letting go and letting god）的感觉中。你并不需要做这件事，你只是观看它发生。你不是行为者。这回答了你的问题吗？

学生（海尔）：当然。

莱斯特：这是体验式的，你不会从头脑中得到它，但你会从体验中得到它。我说完了。所以从体验中得到它，不是从头脑中。如果你想要理解它，即使花一百万年你也仍然不会理解它。

学生（海尔）：我不理解它，但是我对此有体验，所以.....

莱斯特：那就是了！是体验。我必须告诉你们，一个朋友和我说那是理解，我说“不，理解会让你远离自由”。她看着我。那是在之前，昨天她和我说“我认为我理解了你的意思”。（笑声）理解是一个玛雅幻象中二元性的词汇，“我”理解“某物”。

当你在存在的领域中，那里没有理解，所有需要被知道的，都会被知道。那么有什么是需要被知道的？只有一件事，只有一件事，你需要花多长时间去知道一件事？你是你的存在。这是你需要知道的全部。但你仅仅是成为你的存在，这是你的体验，它涵盖了所有事情。

当你看到时，你说“哦，我的上帝，我一直是全知、全能、无处不在”。你已经是了。所以展开你的翅膀，不要做行为者，仅仅是高高地飞起来。

还有问题吗？

学生：我尝试去做到让自己变得不去做行为者，但是它仍然.....

莱斯特：控制。这是在尝试控制。不，你释放它，这不是让你自己“变得”怎么样，而是放手，让它是的感觉。再一次说明，这是体验式的。你体验过它。

当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，你能开车吗？不，你需要体验。

在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你体验到它。

当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。智性理解不会给你体验的能力，它会带你朝向体验的方向，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。

学生（海尔）：莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念——我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特：“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。

## The way Part 4

莱斯特：此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们感觉如何呢？目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这是关键。第一个是你想要自由超过想要世界。第二个是通过释放从你的内在得到所有的快乐。下一个是做出自由的决定，然后去做。再下一个是直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果你们释放，你们就会死。接下来的一个是从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的。我认为这是我最喜欢的一个。

从实践的角度来说，它会比其他的指引带给你们更多，你们知道为什么吗？你会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要、想要。在这件事上你有多成功呢？

从现在开始，仅仅通过释放得到所有你想要的？这对你们中的任何人起作用吗？任何你现在想要的事情，你就释放它，让它进入你的经验中。

谁体验过仅仅通过释放得到所有你想要的事物？有人吗？

所有事物！所有事物的意思就是所有事物。

你想说什么吗？

学生：我想要说很多，它看上去就像是事情发生.....

莱斯特：这就是它应该的样子，事情只是发生。所以我必须加上最后一个：不做行为者。因为当你这样做的时候，你不是个行为者。

学生：（听不清）

莱斯特：你放手，然后不做行为者。这是释放想要作为小我。这些是很强有力的东西，非常有力，如果你们能够把其中一个形成长久的习惯，其中任何一个都会带你们走完全程。

学生：还有另外一个，像一个大师那样行为，所有事情都做到完美。

莱斯特：这是一个我留了些空间的指引，我忘记了它。不过，这是一个完整的课程，或者只是课程的一部分。

学生：（听不清）

莱斯特：让你的行为像大师那样。让你的行为和大师会做的行为一致。

学生：之前你说的是行为像一个大师，把事情做到完美。

莱斯特：是的，我说的更加直接了。你看，让你的行为像一个大师那样，然后唱首歌（笑声）。我给你们的这个更直接：让你们的行为,像一个大师那样。

学生：莱斯特，你也说过大师在整个过程中做得完美，意思是不论你做什么，把它们都做成功。

莱斯特：是的，这是一位大师做事的方式。去做事情如同一个大师会去做的那样。我们做得越不完美，我们就在越低的水平。不管我们正在做的是什么事情。

学生：你说的你最喜欢的，意思是.....

莱斯特：用得最多。

学生：我认为我最喜欢的是释放得到所有想要的。

莱斯特：我也最喜欢这个。

学生：是不是意味着这个更加积极？

莱斯特：因为你可以看到，这是你走向自由需要做的行为。最直接的通向自由的行为是释放所有的障碍。所以今天我们要上释放 102，第一次是释放 101，如果你上过大学，你就知道我说的意思（笑声）。我不知道你们的大学是什么样（笑声）。在我那个时候，第一个课程是 101，第二个是 102。所以，今天是释放 102，意思是所有人都要释放 102 次，我会把它算作学分（笑声）。

建议你们做任何能够提醒你们的声明。通过释放得到一切。他们都在你的房间里，那些标识。

这是走向自由最有效率的方式。确保你走向自由。现在这对你们所有人有用吗？不通过努力获得事物？努力逐步减低。你有任何时候毫不费力地得到事物吗？完全没有努力，仅仅是掉到你膝盖上。

学生：是的，但是并不持续。

莱斯特：OK，这是一个成为你真实自己的体验，大写的 S，成为你的存在。当你成为你的存在时，它必然是毫不费力的。但是你接受这些事情，因为它会帮助你、鼓舞你去做更多，直到整个世界毫不费力地掉到你的膝盖上。这不是很好吗？当它成为你的习惯，你发现你能创造任何事物，仅仅通过一个念头，它就掉到你的膝盖上。

当你走向自由，你对于允许那些剩下的东西浮现的抗拒变得更少了。当你变得更自由，你对于允许那些剩余的垃圾浮现出来的抗拒变得更少了。直到某一天，所有的对死亡的恐惧浮现和跑出去，它推着自己出去，但是你必须打开门，邀请它们浮现，因为每一分被压抑的感受是不允许它展现的压力之下的。所以你走得更高，你对被压抑的能量的抗拒就越少，**agflap**，它们会更多地浮现，当它开始浮现，请让它离开。你唱那首歌：让它走，让它走，上帝保佑它。你把握住这些指引，你就能完成整个旅程。始终如一的是回到你现在所是的，意思就是说你真的完成了旅程，你会一直停留在一个很棒的地方。

最好的地方。这会是一个美好的世界，你不需要去工作，你会对一个生命需要空气、水、食物感到很惊奇，仅仅是坐在那儿，存在、存在、存在、存在。所以我们会是 **4b** 人，我们存在、存在、存在、存在。

当莎士比亚说“存在或者不存在，那是个问题”，他把它弄颠倒了。“存在或者不存在”是答案。答案是“存在”，存在、存在、存在。这是终极的状态，我们仅仅存在。

你们现在做的是什​​么？用极大的努力去看向别的地方，试着去成为一个限制性的心智和身体。所以放开你的心智、放开你的身体，仅仅存在、存在、存在、存在。如果你听到鸣声，这就是唯一的声音。它不会被弄糟，我们会美好和顺利。

我感觉我应该在这儿停下了，因为我说的东西非常深、也非常有力量，你们在感受它。对我来说，进一步谈论只会带你们离开那个存在、存在、存在、存在。这就是 **bingo** 这个词的由来，当你们只是存在，**bingo**，就是这样。所以我要来做一个结论：坚持下去，直到你们能够仅仅存在、存在.....

## The way Part 5

莱斯特：你不需要为了达到自由做任何事。为什么？你现在就是完全自由的。你是全能的，你是全知的，你是全在的，你当下就是完整、完全、完美的。你不需要为此做任何事。

所以我说：为什么要付出这么多努力去成为不自由的、限制的、痛苦的？为什么呢，为什么为什么为什么呢？

你唯一需要做的，是让这些被压抑的能量浮现（我是有限制的、我是被束缚的、我是痛苦的）。通过让它们浮现，让它们离开（想要认同、控制、安全）。

你们已经做了一些。为什么不走完全程呢？你会到一个你做梦都想不到的无比幸福的状态，你从未品尝过这个状态。

你不需要做任何事情去达到自由因为你们已经自由了。你们必须停止这些愚蠢的信念：你相信你是受苦的身体，正在走向死亡。并且你不断尝试着去维持它生存，直至它死亡。

你不会赢的！所以，放开"我是限制性的车架子"这样的概念。

这需要花多长时间？一到两个月，如果你贯彻六步骤。我认为你们最缺乏的一步就是第一步，你们知道第一步是什么吗？你必须想要自由超过你想要世界。

在你们之中，没有人想要自由超过想要这个世界。如果你做到了，你就会自由了。就是这么简单。成为你所是，就是那样简单。但是你们之中没有人想要自由超过想要世界。所以你们缺乏了第一步。

你们不能克服第一步，却走到了接下来的五步。不过我听说你们已经释放了足够多的痛苦，所以，你们可以继续，去看那个你在世界中所寻找的绝对安全。但你绝不会在世界中找到它，你只能在你之内找到。

所以，变得聪明点！成为你所是。为什么要付出这些努力和痛苦去成为你所不是的？你所处的方向是 100% 的损失。这些身体在一百年后会变得如何呢？你所做的所有事情是试图让身体保持运作。

如果我要给你们一个诅咒，我能想到的最大的诅咒就是去成为一具物理身体。我想另外一个说过这话的人就是拉玛纳马哈希。最糟糕的诅咒，就是判处你从现在起，成为一具物理身体——这就像是判处你从现在起被束缚到约束衣中。

所以我试图给你们那些东西，那些在第一次会面时、在我们开始这个主题时就有的东西。非常实践性的、能够快速地带给你们自由的東西。

而最后一个指引，是那样强有力的一个指引。我认为我不会再给你们更多的实践性的东西去做了。因为这样会混淆和混杂你们已经有的那些。

你们已经得到了哪些？那些在你们房间里的标识。仅仅通过释放得到所有你想要的一切。这起作用吗，Kevin？你得到你想要的一切了吗？所有你想要的一切，你都需要通过释放来得到。你在恰当的时候拥有它了吗？

okay，当你在恰当的时候拥有一件事物时，你没有作为行为者的感觉。当你通过释放得到一切时，你变成了一个见证者，而在此之前，你是一个做着它的行为者。你仅仅见证着你的身体运行着那些动作，你有着完全的"不作为感"。

看，这让事情变得毫不费力了。你不是个行为者了，你所付出的努力是零。事情和谐地发生，且立即发生。

在我给你们最后一个之前，我给你们三步或者四步是哪些？

是的，这是个实践性的东西。不管你在做什么，让它成功。这是挖一个洞，拿起一些石头。不论那是什么，让它成功。

另外一个是什么？是的，识别出所有你得到的欢乐，都是通过满足欲望来安静心智，让你仅仅成为你的存在。只有一个单一的快乐，那就是成为你的存在。

然而你设置了一个缺乏、想要、欲望去搅动你的心智。当你填补了欲望，心智变得安静起来，从而你仅仅是存在时，这就是你所感觉到的快乐。所以，从你的存在中获得所有快乐。

我们依然还有一个没说到吗？我认为这是所有的指引里面的第一个：带出你对死亡的恐惧。如果你去做，它就会帮助你完成。但是你现在不自由，所以你没有去做（笑声）。

所有被压抑的对死亡的恐惧，现在正在试图把自己推上来并推出去。你只要停止把它紧抓在里面，它自己就会走出去。

我仍然推荐你们能够使用的程度上去使用它。当你没有了对死亡的恐惧时，你的心智变得安静，你就会认同你的存在，然后你就自由了。这不是美好而又简单吗？美好，而且是容易的。唯一的困难是试图去成为一个限制性的车架子。这是你全部的困难或者痛苦。

每一件你不想要的事，在最底层都是你想要成为一具限制性的身体。所以尤迦南达说，"辨别它，我的孩子"，当他返回之后。这世界是一场梦境，这就是它的全部。你梦见了这些所有事情。我当然可以在晚上做梦，醒过来，就看到梦是什么了。于是就会变得无限快乐。

对我目前所说的有任何问题吗？这真的是给了你们非常顶端的知识，以一种你们有可能做到的最实践性的方式。因为不同的步骤都是非常实践性的。

当然，在这里之外，也还有另一个步骤。和释放的人们生活在一起，和那些你能够对他表达的人生活在一起，这样你们都可以释放。

我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你们的表达去释放。

在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。

再问一遍，对我说的内容，有任何问题吗？你们对此理解得如何？

学生：（听不清）

莱斯特:well，捷径很简单，就是这个路径。仅仅是你的心智在说这个到这儿，这个到那儿，对吗？

学生:让我们回到那个问题，我们都在一个夜晚的梦里面，我们感觉不到物质，白日梦则感觉……

莱斯特:你进入夜晚的梦中，你有自己的身体，有别人的身体。

学生:感觉起来并不是那样。我在心智中有那些图像，但是我并不感觉到……

莱斯特:当你在梦境状态中时，你有梦境的身体。你当然不在一个物理身体里，因为你不在那个状态中。这就是你所说的。

学生:我对于去看到梦境状态有些困难……

莱斯特:不，你从夜晚的梦中醒了过来，但你没有从白日梦中醒过来。因为你是如此确信这个白日梦是真实的。你在它里面，然后你放开它，释放它。接着你会看到这个物质世界的梦境本质。释放它，如果你紧抓着你亲爱的生活，你就没有释放，你在做相反的事。这就是为什么你没有看到那是一个梦境。

和在夜晚的梦境中一样，你为了生活挣扎，梦境继续着，它就是真实的。只有当你从梦中醒过来时，你才知道那是不真实的。你要从这个梦境中醒过来，通过放开你对它的紧抓，通过释放它。于是那个所谓的"清醒状态"对你来说就非常明显了，它的真实程度就像夜晚的梦境一样，但你将要醒过来了。

学生:（听不清）

莱斯特:释放它不好的部分，它会永恒地保持着。或者，释放一件事物:对死亡的恐惧，这会照顾好所有事情。

仅仅一件事! 仅仅只有一件事你需要释放的! 对死亡的恐惧。你不去做吗? 你可以发现自己全知全能，你可以拥有任何你想要的，通过一个毫不费力的念头。你可以物质化事物，你可以反物质化，你可以瞬间移动，你可以讲过去的事，或者讲任何你想讲的。

学生:这看起来像是从做一个行为者转变，通过释放，朝着不做行为者而去。

莱斯特:okay，存在于那个状态中，你仅仅能存在于此，当你不是个行为者时。

学生:我不能说我要做一个见证者。

莱斯特:你不能"说"你仅仅存在于此。你是你的存在，最高的状态是你仅仅是你的存在。你不能"说"出它。任何你说出的事物，都是在二元性中，都是在梦境中。

学生:我做出了一些行动，我可能在释放的过程中。也许有一些目标我完全释放了……

莱斯特:是的，你释放你对世界的贪爱和嗔恨，一小口一小口。但你需要来一大口，而不是这样一小口一小口。

所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要的努力就是去摆脱你的努力。这就是你就在世界中做的，你运用你的努力去摆脱你的努力，但是在你的存在中不需要任何努力，事物会立即物质化和反物质化。

然而，你尝试用头脑去搞明白。你做不到的，因为你的头脑、你的智力是障碍，是限制性概念的累积。所以无法在你的头脑中搞明白，你可以成为你的存在，你现在就是你的存在了。你并不必须要成为一个限制性的车架子，而这是你在工作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有和你关联的情绪。

我回答了你的问题吗？

学生:是的，我想我没有试着去搞清楚它，但是我能明白我不能做到。你回答了我的问题。

莱斯特:你无法搞清楚。

学生:通过一天天的释放，一刻接着一刻的释放，或者走捷径，去释放对死亡的恐惧。这是相当长的过程，是吗？

莱斯特:释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。

认同和控制。

当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。

你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。

但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。

当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

## The way Part 6

莱斯特:

我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。

当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，"它在那儿，它在那儿"，"我是谁，我是谁"，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。

然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100%无望的、充满挫败感的方向。

如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说"天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。"

成为你所是，并不需要花时间。成为你所是，所需要付出的努力是零。但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。

现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？

我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。

这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。

但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？

我会给你们答案，我希望我是错的：我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说"莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！"，说了三次。我是认真的。

所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。

所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？在我问出来之后，答案来了。

在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。

横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是你被压抑着的感受。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。

我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。

对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。

学生: (听不清)

莱斯特:是的，我四处走动，在脸上挂在一个美好的微笑，每个过来的人我都给他一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，然后……  
**blablabla**，这些都是行动的借口。

你会发现我几乎很稳定地穿行在形而上学的社区中。圣多纳是一个对那些社区来说非常好的聚集地，但这在哪里其实都有。他们真的可以用一个词来归纳，自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。但这是错误的，所有能量的漩涡在你的眼中。

我猜有人带我去过某个漩涡，我和 **Zara** 走在一起，我说"它在哪儿？"，她说"你就在那上面"。我说"哪里？"，她说"石头上"。但那是错的，我的上帝。我想要去体验，但我没有从石头上得到任何感觉。那些石头在你的头脑中，你相信它。这是真的。

宇宙中所有的力量都在你的眼中，你说"我"，"我是"，不要把它给石头。你会在石头和坚硬的地方之间。（笑声）

我回答了你的问题吗？

学生：（听不清）

莱斯特：释放你的非爱的感受。你此刻的基本天性是基督式的，这是我们每个人的天性，它被遮蔽物覆盖了。它被遮蔽物——非爱的感受所覆盖了。你有任何不爱的事物，就有一个非爱的感受。所以你必须放走所有这些感受，剩下的就是纯净的爱。

你并不需要一个博士学位去理解这些，事实上他们是错误的、是装饰，因为他们试图通过头脑去得到它，而头脑是障碍。心智维持着所有的限制，在你的存在中，你是无限制的。

我说"你是吗？"，你说"是的"，我说"那就是了"。为什么有那些麻烦？成为一个极度的限制性的车架子。

我现在回答了你的问题吗？还有别的问题吗？

学生：（听不清）

莱斯特：不去释放它。（笑声）你说你要去这样那样，而不得释放它，为什么不去释放它？okay，你想要痛苦，想要抓紧这些感受，上帝保佑你，我还能说什么呢？但这就是答案。不论你要问什么问题，现在问我吧。

学生：（听不清）

莱斯特：谈论它，会替代去做它。而这是你允许自己去做的。所以我说不去释放。受苦，这是可怕的！

他可能会去受苦，而不是生气、想要杀了我，因为他知道我的意思，这是个选择，去受苦，还是成为你的终极幸福——那是你的基本天性。

这里的存在，是上帝的存在，上帝的全宇宙的无限存在。因此你的存在必须被包括在内。当你认同你的存在，你在认同你的上帝的部分，成为上帝。上帝能做你希望的事情吗？他的秘密就是有一个比他所说的更大的银行。

学生：（听不清）

……我花了很长时间去探寻，通过问我是谁，然后到了那个"我是"的地方，尽管通过我的头脑，尽管是通过我的理解，因为……怎么去通过其他方式去做？

莱斯特：你有那个释放技巧吗？你什么时候完成那个课程的？

学生：一月份。

莱斯特：okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你贯彻六步骤。

我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。

我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为"你就是那"。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。

但是你完全参与到成为一具身体当中了。用一个方法去让你的心智安静，你的真我对你就非常明显了，这就是事实，你是无限制的。仅仅是你的感受，聚集了"我不能"。使用主张，是试图进一步程式化，先是好的东西，紧接着不好的东西出来了。这给你更多的要摆脱的程序。总之，可能对除了 5%的人之外，它起不到作用。它对你起作用吗？

学生: (听不清)

莱斯特:okay, 我们的物理治疗当然比物理疾病要好。但是你处理它的方式, 是宇宙中有可能的最具限制性的方式。有一具物理身体, 确认它, 然后把你自己囚禁在里面。所以, "主张"起作用, 它卓越地将你保持束缚, 你在圆圈里面循环。

对你的身体释放, 然后只要仅仅通过一个毫不费力的念头, 你的身体就会完美, 如果你想要完美身体的话。身体是你心智的精确复制, 心智是你所有的念头和感受的总和。

所以摆脱你所有的感受, 你的心智就安静了, 然后你就会维持在你所是的无限存在中, 对它有意识。简单。如果你去做, 就非常容易。如果你不去做, 那就不可能。

还有别的问题吗? OK, 所以, 讲道结束了。唯一你们必须要做的, 就是释放。

**THE END**

感谢莱斯特。感谢风。

