

谨以此书

感谢莱斯特先生

感谢将莱斯特方法传播给大家的先行者

感谢所有关爱莱斯特方法的朋友

当然更有正在阅读的您

本文的翻译未必很精准，仅供您参考

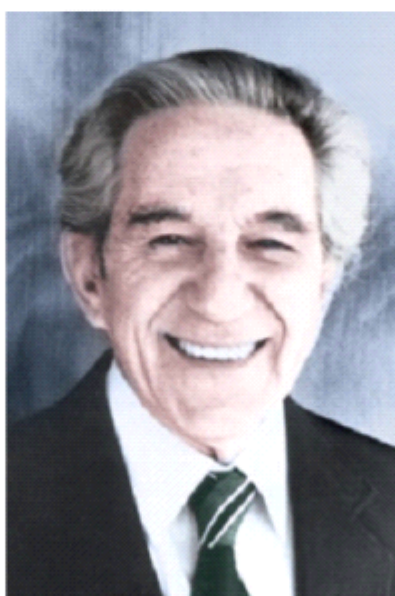
爱你们

The Ultimate Truth

终极真理

莱斯特 莱文森

氩迦译



目录

序言	3
目标	4
快乐	4
爱	4
平和（ 平静 ）	7
真理	8
真我（神）	9
真理的老师	10
自我（小我）	11
心智	12
外在世界	15
性和婚姻	16
欲望	18
情绪	19
快乐—痛苦	20
健康和供给	21
心灵成长	23
释放	24
每日可用的实际方法	24
多种途径	26
见解	27
自身成长的衡量标准	35
回馈或因果报应法则	36
总结：真我一神—绝对的真理	36

“祂”到底是什么，一旦你认知祂，你将知晓每个事物？

序言

终极真理，现在是，一直是，也将永远是真理。

一个人不能创造真理，也不能改变真理，他只能发现真理。他可以选择在生活中与真理保持一致。如果他如此做，他可以发现自己比他的想像更快乐！所有的限制都减少了，他发现了他的所有的能量（力量），所有的认知，所有的喜悦，所有这些本是他天然固有的状态。

这独一无二特有的真理，必须通过每个人自己去感知，才能领会。没有人、没有书可以帮他办到。老师和书（经文）只能指引方向和方式，每个人可以选择采用它。

证明真理是必要的，但是每个人必须自己证明它。在任何时候，不应该接受他人的传说。应该带着怀疑去听，然后验证它。最好的态度是：可以采取既不相信，也不怀疑的态度，但接受被检验过的真理。然后，只是然后，经过检验的无疑应该接受。

当真理开始被祂自身证明，就会对祂有更多信心，而后的证明会更容易、更轻松；直到最后，察觉到绝对真理——无限存在，我们是全知、全能和无限的快乐。

我们必须从：“我是”开始，因此我们从思想的领域开始思考。然后我们前进到一个思想状态——知觉：在思索时拥有的感觉。继续，直到只有知觉力，当这些成为行动的基础，我们有了与外在世界相一致的直觉力。最终，只有根本存在（真我），我们感觉进入了自己如同是所有的存在的状态，没有其他（我们看到的都是同一）。

从思想开始，我们引领我们的心智走向思想的自由（引领我们的心智朝向我们是自由的方向去想），从悲伤和忧愁中解放出来。引领我们进入快乐的王国。当快乐情绪完全被发展时，只有快乐存在，然后我们进入喜悦的状态，宁静状态，完全的宁静。

每次必须实现相当的改变。认知的速度取决于自身对于真理的渴求程度。

释放所有的权威论断，唯一权威事实是真理，不是人。代替权威论断的是特定的声明：“你自己检验它”。只有自己检验过它，有了答案，才可以使用。一个人只有他知道哪个可以做。

这终极真理和寻常所见不同，如果有反感、震惊或者质疑，建议你检查进入你意识的情绪，把这当作需要重新评估原有观念的机会；这样做，你可以发现自己有了的一点自由。

——莱斯特 莱文森

目标

目标是无限快乐

目标是完全的（解放）释放，达到无限。

一切都是寻求完全的自由和快乐，每个人都在有意无意寻求着。

目标是认知真我。

快乐

快乐是我们固有的自然状态。

比快乐更进一步的是平和、宁静、安详

快乐是离开了默然、悲伤、恐惧、妒忌羡慕、忿怒和憎恨。

爱是快乐

快乐是自由，没有限制。我们的限制越少，我们越是自由，越是快乐。

快乐是内心抱持我们想要的事物。

忧愁是内心抱持我们不想要的事物。

快乐是存在的原因而不是结果，是主人（掌控）而不是受害者。

快乐包含合一思想；不快乐是分离的思想。

你的快乐思想，不带有小我因素；忧愁的我，带有小我因素。

快乐是不带有情绪或者努力的平静，忧愁包含了精力、情绪和努力。

给予的态度产生了快乐。

喜悦在给予的情绪中

爱

爱没有任何回报想法的给予情绪。

爱是无条件的给予。

爱是一个人的天然、固有的状态。

只有为爱去做，爱才会被唤醒。我们更多的去爱，我们可以唤醒更多的爱。

爱是一种不依赖于行动的态度、情绪。

爱是另一种自由。

爱是接受、认可（他人、事物）。

爱是接受他们现在的样子。

爱是爱他们与你的不同，因为不同的人有不同的路。

爱是信赖。

爱是平和的情绪。

爱是认同，通过认同一个个单独的存在达到合一。

爱是每个人通过他每个行动来寻求的。

爱是所有问题的答案。

当有问题时，如果愿意（给予）更多爱，问题会消失。当爱是彻底的，问题就彻底消失了。

爱和相互谅解是一样的。

爱是亲切的交流，是沟通。

为他人的需求，增添帮助，那是爱。

最好的帮助或者给予，是使他了解真理，在这个道路上，给予是另一个快乐法则。

爱是力量（能量），是宇宙始终如一的力量（能量）

爱是吸引、是整合、是融入、具有建设性，适用于任何事物。

议会无法让世界变得更好，但是众多的爱的情绪可以做到。

几乎所有人误把小我认同当作爱，那不是爱，因为小我不会满足，会有连续不断的需要，因此，只会引起挫折感。

爱不是性。

爱不是激情。

人们把彼此需要当作爱。但爱不会紧紧抓住另一个人，不会限制另一个人。

人类的“爱”并没有想和他人分享爱，相反，只是想获得自身的满足。真正的爱是与更多人一起分享，那是喜悦。

因为渴望是分离，所以在爱里没有“渴望”。爱与存在合一，它不允许分离。

真正的爱不能通过婚姻获得，它一定在婚姻前就有。

爱不能爱一些人而不爱另一些人。爱一类人又恨一些人。当我们爱人类超越其他的事物时，人类也会回报我们。那是人类的爱。当一个人爱人因为他们是美好的，也是人类的爱。真正的爱是没有条件的，甚至是爱反对他的人。

我们应该相等地爱每个人。

得到爱是不可能的，只有通过爱可以感觉到爱。

希望得到更多的爱，会有更多的不爱。

努力追求爱，从来不会被爱，被爱带来的只是短暂的快感和小我的膨胀。

当人完全地爱时，他没有不被爱的观念。

爱我们的敌人是爱的高度。

当敌人感到爱时，会使得敌人无力，无力伤害我们。如果敌人坚持尝试伤害我们，他将会只伤害他自己。

不增加他的爱。只过去除了憎恨。

当人处于高度的爱时，他没有负面情绪，他承认一个又一个存在（他与各个存在相通了）。

当我们完全爱的时候，我们感觉拥有每件事物。

完全的爱，见到的唯有爱。

当一个人处于全然的爱，永不会受到伤害。

爱不存在个人观念。

在爱时随时都感觉很好，如果感觉不好，说明没有在爱。

爱与自私自利是对立的

爱是无私。

爱是纯净。

爱消除恐惧。

爱消除焦虑。

爱消除不安全感。

爱消除孤独、寂寞。

爱消除忧愁。

爱吸引爱

爱是最终的方法

爱是对自己的酬谢

爱寻求和它相似的事物。

爱推动爱，爱带来爱。

爱有感染力。

爱无法用理智推理。

爱的甜美无法被描述，只能通过自身体验。

当达到只感觉到爱，只看见爱，只听见爱，只想着爱：完全处于爱的状态时（全然的爱），爱是始终如一恒久不变的，永远不会没有。

爱是耐心和亲切仁慈，爱没有妒忌或者自夸，没有骄傲和无礼，爱不会坚持己见，爱不会急躁和忿怒，爱不会因不道德的事情而高兴，但对正确的事情会感到喜悦；爱是承担一切，爱是相信一切，爱对一切都有信心，爱是宽容一切。

平和（平静）

平和是宁静、安详，是回归真我。

全然的平和是我们的最高状态，是原有的天然状态。

平和是处于全知，并与所有美好完全融合的状态。

平和是与神合一，没有差异。

平和没有抗拒，完全的接纳认同，认同所有人、所有事。

平和是不依赖于任何行为的情绪。

平和进入到根本存在的领域。

完全的平和不可能处在思想（意识）的领域（全然的平和不可能处在意识层面），思想（意识）会骚动。完全、全然的平和必定没有任何思想（意识）。

在合一中，没有任何其他想法。

平和象征一个最高状态，可以用来衡量进度。

在冥想中，平和没有无用思想（负面想法）而呈现出原本的自由，并且将力量（能量）专注于一个思想。

真理（实相）

真理从不会改变，其他都是假象、错觉的，表面的。

只有一个真实真理。

真理，无论任何人，都不能创造和让它消失。

真理无法被教授，只能被发现和认知。

在被它自身证明前，不要接受它是真理、要从两方面来证明，内在和外部。外在的是通过它对世界的作用来求证；内在是目睹直觉，虽然我们无所不知的。

在真理下所有问题立刻消失。

由理性、感性和直觉这三个层面都可以接近真理，真理都会呈现。

真理在知觉领域中，无法用语言表达，但可以用语言暗示。

理性无法到达真理，但可以获得朝向真理的方向。

直觉、知觉力（觉知）、超意识，可以显露真理。

理性中没有真理，它存在于感知领域，理性被用来指导感性（感知），最终被完全接管而离开，然后完全由感性的直觉运作。

要知晓真理，从真理开始，就是只有无限的合一。然后让你的思想从这里追随它。

真理可以用去除错误思想、限制性的思想的方法来发现，当所有限制性的思想被去除，就只留下我们的本原，无限和真我。

相对真理可以改变，绝对真理从不改变。绝对真理是稳定唯一的，唯一的只有真理。

真理通过认知去感知（察觉）。

当我们认知真理的时候，我们拥有它，我们就是它，我们可以使用它。

绝对真理无法被说出来，因为真理是合一的，合一无法用其他表达。语言仅仅暗示真理。

真理和真实（实相）是合一相同的。

真我（神）

真我（神）是无限的、整体的、完全的、不可改变的，合一的、完美的、不可分割的、永久的、永恒的、稳定的，唯一的实相。

真我是我们根本的存在状态。

没有任何关系比我们和真我（神）关系更紧密。

真我无需卓越，无需力量智慧，无需行动，它自身就是绝对和无限的存在。

我们现在、过去和将来都是永恒无限的真我（神）。认知真我，我们全部所需要做的就是，去除对真我的无知，增加我们对真我的知觉力。

连接真我最容易的方法，是在心中感知“我”或者“我是”。没有任何更多的方法。感知真我，真正的内在真我。此刻我们添加的任何事物，如：“我很好或者很坏”；“我是贫穷的或者富有的”；或者“我和那个如何”；都是强迫限制“我是”，产生小我。

没有任何一种研究可以进入真我（神）。真我，只有与真我合一才能做到。有谁通过研究进入真我？研究只能进入小我，而非真我。

小我的来源是真我，发现源头，小我不复存在，留下的只有真我。

当我们朝向真我走了一步，真我朝我们走了九步。

这是什么，认知祂就能认知所有？这就是真我（神）

喜悦是什么？喜悦只来自真我，并非其他。当实现了让心智安静的愿望，真我向外发出闪耀的光芒，这就是我们所称的喜悦。

如果我们让内在的真我显现出来，就不存在任何问题。

采取敬仰神的方法，不能认知神，神总是和他分离的。只有他从神的角度向外看，他才能认知神。

在身体中永远不会发现神，但是他会发现神的身体。

把注意力放在身体状态上（高度关注外在的状态），就冲淡、包裹、隐秘了真我。

神，通常是人自身最高的概念。

停止所有，停止做，只有真我，刚开始你作为真我是瞬间的，当你继续尝试，它会越来越长，直到成为永久。

真我是完全的平静（宁静），平静是通往真我的必由也是最好的路。

真我与人合一，与所有人合一，当他认知到这，宇宙中每个人、每个微粒都变得等同于他。

当人进入真我或者停留在真我，人提升了自己，远离了思想。思想被湮没。思想会再度出现和接管，直到见证真我。在远离思想后，不带偏见的看待思想，不受思想影响。当客观地看待思想成为了常态，他进入完美的，永恒的、平和和喜悦的。一个完全认知的人的行动，不会和他的思想有关联，因此，它们对他不起作用。

真我（神）不受法则约束。

知道神，如果只是等待，他不会与神合一。

真理的老师

我如何选择一位真正的老师？

我如何知道跟随这个老师的选择是对的呢？

老师能为我做什么？

真理老师的资格是：

他已经达到内在的平静。

他必须经历过他教的知识。

他免费（慷慨地）给予他的知识和爱。

他自己认为我们是平等的。

他没有抗拒、不固持己见。

他完全平等的爱所有。

他没有欲求（欲望）。

他想到的只有神。（他只想与神合一）

他以他的生活教大家（他在生活中教大家）。

真理是，无论哪个老师，没有人能创造真理和让真理消失。真理不是新事物，它是永恒的。一个老师可以指导人朝向真理，但每个人必须自己证明它。即使哪个老师或者任何语言是公认的，也仅仅当作传闻。老师说的任何事应该被检验。只有经过检验，才能成为你的认知。

老师可以用直觉来选择，直觉打开内在全知的源头。它是感性的。它完全不需要任何思想。如果有思想在就没有直觉。当直觉来了，人知道就是它，知道如何知道它。

一位老师能够提升我们的察觉和感知。他给我们精神上的支撑，帮助我们获得新的认知。

老师能提升人的理解水平，而不能更进一步。

老师给我们最好的事物是：让我们看到小我，小我创造的最大困难是让我们看不见自己，我们可以释放它（小我）。

老师对我们的心智有平静效果。

老师能保持一个人沿着正确的觉知方向。

老师让方法变成更容易。

一位老师比经文和书更有帮助。

小我（自我）

自我（小我）是个体感觉（意识），因为它强烈反对合一。

自我（小我）从感觉“我是分离的”开始，而后产生了限制思想（被称为心智），如：“我是一个实体（个体）”，或者“我是一个有限的实体（个体）”，由于那些思想，人看不见原本无限的真相（实相）。

小我上产生于潜意识中大量的个人认知，（实际上我们是存在）设法用有限的事物来表达自己，被称为人格。

“我”的思想，“我是分离个体”的思想，是小我的全部源头，小我由肉体（生理）、灵魂（心理、精神）、因果关系构成。每天，人分别的经历着肉体、灵魂及因果关系，在醒着时，有梦和无梦的睡眠中。消除小我，这三个状态也被消除。

当我们成为全然自由前，为了获得他人的接受和认可，我们竖立了一个虚假的外在，一个假象。我们依照他人想要的表现我们的举止，而不是表达我们真实的感觉。

我们由此发展成一种扭曲的行为模式，成为一种习惯、自动的、下意识的。这种模式使忧愁成了必要，所以，我们无力表达自己的真实感觉。

下意识的自动行为，被当作非常自然的事情，我们对我们自己，周遭的人和世界失去判断力。要真的快乐，必需看见事物的本原。

可以这样做：依照当下所看见的现实，重新评估情况；为了能够觉醒以便我们可以改变，深入潜意识；察觉我们真正的真我。

小我是假象，它由我们寻求爱推动。只是补偿挫折感，因为它只是被爱：寻求被爱。

找寻小我的源头，然后消失它。

痛苦越大，小我也越大。

痛苦可以通过发现它的源自于小我在寻找爱而被移除。只有通过爱才能获得快乐的。

在原子都可以打碎的现在，最稳妥的是小我被打碎！小我被打碎是朝向目标最快的方法，也是最稳妥的。

我们从产生自我那一刻起就开始设法逃避。

当小我消失后，唯有神在。

神——我们作为神的一部分一直在那里，只是被自我（小我）遮盖了。

谁在做努力？小我（自我）。释放小我，由神来做。

神所有的力量和仁慈时时刻刻设法传递给我们。我们所有需要做的是，允许将自我放到一边，不理睬它，让它枯萎。让这个未被承认的到访者立刻离开。

心智

心智是呈现限制的意识。我们是自然无限的，直到我们具有心智。然后演变出越来越多的限制，直到我们不再长久忍受它。当生活变得完全地难以忍受，我们开始转变。我们通过不断释放思想来逆转，直到在思想完全恢复到自由和平和。

唯有通过认知因果法则这一自然法则，我们的生活变得很容易。当人发现，世界上发生的结果是由心智和思想引起，然后，他就能有意识地控制境况和环境。

我们想什么，就会创造什么。我们在心智抱持什么，就经受什么。我们释放心智什么，就融化什么。

保持在正面积极上，不要抗拒（反对）任何事，停留在抗拒上，是在心智中抱持着那个不想要，并维持着它。

每个想法都是起因。

你心智抱持什么想法，你就变成什么。

任何发生的事都源自我们心智。

当你只想着你想要的，它完全是你的，你就会得到它。

去掉一个问题是很难的，因为（想要）摆脱，（实际上是）自己在心智抱持着，并由此维持它。

更多的想法，吸引的是更大的问题。想法越少，带来的是显而易见的完美。

心智是被小我用来创造的器具，然后在物质世界如实反映出来。

外在世界是心智的外在投射。当我们了解这些，我们能够改变投射出的景象。

心智是有才智的，身体是无知觉的物体。

身体是心智物化。

身体是心智的精确拷贝副本。

心智是正确的时刻，身体也是正确的。

身体的疾病是因为心智（想着）有病。

身体或者精神的痛苦都在心智中。当身体有痛苦，是心智在感觉痛苦。

思想是缘由，通常我们的情感和欲望都是源于小我。思想可以用来创造生活，这对小我是很容易的，通过我们专注的吸引，很容易导致外在世界的结果。那么，我们的专注也可以更好的用于真我（神）。

正确的思想，是思想引领我们到达美好的健康和供给状态，然后到达爱和平静精神（心灵）特质，最后是合一，在那，所有的都进入了平静，没有其他，那是思想是做不到的。

恢复到思想初始状态，也是最正确的就是“没有想法”。真理在知觉领域。当所有的思想

静止了，全知外面的遮盖物被移除了，我们立刻拥有了一切。

纯净的心智，是心智里没有思想，它是觉知。

纯净的心智，允许全知全能的无限流向我们。

真正的认知就位于相对思想认知后面。

由于心智是有限的事物，所以永远无法了解神。

有限永远无法知晓无限。

唯一使我们看不见我们是来自真我的事物，是心智的活动。

心智（我）：1，引起欲望的思想，2，引起喜欢和讨厌，3，引起束缚（限制）。任何人去除了这些锁链将获得自由。

习惯让我们相信，停止思想很困难。如果一个认知内在是全知状态的人，遇到这个错误，就不会愚蠢地，也没有必要去努力（停止）思想。

思想的习惯（习惯思想）是潜在的倾向，也是实现（目标，认知）的最大敌人。它们是最顽固、固执的。假如想要认识真我，它们必需被释放。

理性的认识就像录音带，真正的认知是明了，其结果是可以测试的。

我们的理性认知是被小我用来替代真正认知的。

心智是多种功能的合成物：感觉、记忆、录音和辨别能力，辨别是最高功能。

找出真理和谎言，真实和虚假的区别，然后获得自由。

心智从不忘记，就是在此刻也不会消失。

心智 90%是潜意识，10%被用作显意识。

每个心智都是发射和接收站，在它的频率中接收。抱持高频率！

心智的效能在于专注的技巧。

心智就如射向四面八方的灯球。当它被聚焦在一点时，就如有力的爱克斯光一样。把心智集中在真我上将劈开秘密显示真理。

聚焦心智，可以在那一刻，在没有其他思想的情况下，只专注于一个事物。

聚焦心智是领会真理的成功秘诀。

聚焦心智也是这个世界上成功的秘密。这个世界上，所有成功者都有能力聚焦他们的心

智。

真正能独处（静修），仅在于拥有这样的心智（专注于这样的状态），而不是在什么地方。独处（静修）通过清理任何附加情绪的练习获得。一个人可以在城市中免除任何思想（的打搅），而处于宁静的状态。一个隐士即使在农村，也可能因为许多陪伴着他的痛苦思想而陷于烦恼。

快乐的思想提供了相对的快乐。最高和绝对的快乐超越了思想。

世界（外在世界）

世界中的所有行为，每个行动，都是以想要爱（被爱）为基础。这个欲望导致我们寻求赞同、认可、注意、权力、名望和财富。

很遗憾，没有方法能够获得爱，由此，我们变成了失望、不快乐。只有通过爱我们才能找到爱和得到快乐。

人从来没有有意的想处于受害者境况。他是境况的控制者，但是他失去了对真相的认识。当他恢复了对真相的知晓，他再一次成了境况的主人，有意识地控制环境。

物质、能量、空间、时间都在心智里，当人了解这些时，他们用精神、意图控制它们。

物质中没有智慧。但这个世界只是物质的。智慧在人的心里，人的智慧决定了这个世界。人在无意识的决定这个世界。当他意识到这些，他将获得有意识的控制。

察觉到真相的人得到控制权。

创造是一种精神投射。真相只是在它后面。

当错误观念存在时，外在世界不会因为真相而消失。

世界只是一个有限制的学校。这个有限制的课堂教我们最终如何超越有限获得无限。

在有限制的领域内，生活在这个世界里，痛苦成了必要。在有限的世界里是，但实际上并不是这样的。

当人在思想中不能承受孤独时，他寻找娱乐。娱乐是逃避，逃避来自思想。快乐不需要娱乐供给。爱产生的快乐，一个人有大量的爱，很少需要娱乐。

通过社交获得爱，是在错误的地方找寻爱。那是找寻他人给予爱和认同。我们真正应该要的爱是神的爱。神的爱只能在平静中发现。那是爱，不是寻找爱。

世上的满足都是瞬间的。任何喜悦获得都是通过认知真理，或者我们永恒的真相。

你想要帮助世界？先帮助自己，然后才是帮助他人。你在知道自己前无法引导别人。

我们给予这个世界的会得到相应回报，这是回馈（因果报应）法则。许多人知道，但是少数真正了解因果法则的人，在用思想创造而非行动。

如果我们想要美好愉快的生活，必需在思想上只想着美好和愉快。

如果一个人谈论他人坏话，他不会伤害他人，按照回馈法则，他只会伤害自己。因为他在诋毁他人的言语构成了憎恨。

一个人想作判定，那是小我和神开玩笑。

我们对任何事情的对错判断都是判定。

对任何事的“反对”也是判定。

对于相关事物作无害化处理就是不作评判。

无害化的相互关系一直指引人采用正确的行为。

没有对错，好坏。只有为了学习真相的体验。

当你看它是正确的时候，（外在）世界没有任何问题。

脱离（外在）世界的唯一方法，是当你像你的真我那样看见每个微粒。

社交和娱乐在浪费我们的时间，因为我们真正找寻的（恒久和无限的喜悦）不在那里。

把时间用作释放冥想和无偿服务上才是时间的最好运用，它引起无限的喜悦。

如果每一刻浪费在追求与真我无关的事上的时间，都被用来寻求真我，领悟会马上随着到来。

工作和行动并不是认识真我的阻碍。寻找你的真我可以一直进行。人应该没有附加情绪的工作和行动，带有看法（态度）的人不是一个行动者，仅仅是目击者。释放冥想可以持续做，通过练习，让它成为一直的行为。

晚上的梦最好解释这个世界。在梦里，所有的痛苦都感觉那么的真实。这个世界全部的事物，各种各种人物，我们自己的角色，所有这些就如同我们在梦中的感觉，真实的感觉。当我们醒了，我们意识到，那些从来没有发生，全都是主观想法。同样，当我们从这个世界被唤醒，我们宣告：那些从来没有发生，是我们的主观想法。随后，我们看见真相，这个世界背后的非凡实质。

极端有限状态称为不眠症，人一定能看到他是无限的。从“不眠症”状态被唤醒到无限的真我。

性和婚姻

认知并不由已婚或者未婚来决定，而是通过认知他可以认识到他是谁。一个已婚的人可以学习专注内心（心智）来认知真我。专注内心（心智）将可以做到。

真正的爱应该是婚姻的基础，真正的爱，不是需要另一个或者占有另一个，真正的爱只想让另一个愉快。

婚姻应该用来发展爱，让爱越来越多，直到完全地爱。

作为父母对孩子最好的帮助，是帮助自己到达更高等级的爱的状态，然后你就是自动地为孩子做了最好的事情。根据书本得来的未必有效。

把你的孩子和配偶当作神，不要说他们是我的，当他们是神。

为他们提供你无私的爱，直到它如神的爱。

我们能给配偶最大的快乐是帮助他们能更多认知真理。

如果你是感觉需要，或者是为了占有另一个，不要结婚。因为这不是爱，这将必然不快乐。

最幸福的婚姻是双方都是为了另一个人的快乐而生活。这是爱的婚姻，并有助于一个人走向目标。

婚姻常常只是性的结合，一个性别随意追求相反的性别，然后成了家。婚姻应该是爱的结合。

人在性上被困扰。性是男女为了繁殖而产生的身体结合。人最大的情绪是性。人在性上的结合，是因为在心理和心灵上两大原因而结合。心理层面是小我渴望获得认可，心灵层面是爱。

人非但已经走上了性的歧路，而且不再以正常的性行为的标准行事。相反人可能在学习动物的性本能，按照动物的方法实施性，那他所看见只是肉体的性，生殖的性。

可是人远高于动物，心智天赋都远超动物，动物的思想只能推断，人不仅能推断还能归纳。后者给予人的创造力使人超越所有动物。归纳思想允许人意识到自己。人知道他是人。动物只知道获取和保存自己的方法。只有人可以探究自己，由此让自己向前进。

性的心理层面是寻找自我（小我）认同。人寻找一个可以给予他的合伙人，当他找到一个可以始终给予他自我（小我）认同的人时，他说他是在疯狂的爱着，和想要对方始终如一。只要他获得了认同，直接或者暗示，他表示他在爱和快乐。可是，这是一个非常大的可是，这快乐虽然可以让他体验非常好，但是不可避免的与痛苦焦虑想混合——唯恐这个快乐在生活中失去了。从得到伙伴的满足中，渴望得到更多的伙伴，但又害怕失去。两者都是痛苦。这些痛苦和满足的混合体必然阻止了完全的愉悦。

什么是始终如一、完全的令人满意的爱。只有当一个人真正按照前面章节关于爱的定义去爱他的伙伴，他将是喜悦的，在生活中时时刻刻快乐着。

人实际上在无意识地寻找在性的层面的爱。很不幸，他需不断地重复失而复得，来持续这个快乐。

适当的性比沉溺好，沉溺会使人逗留在停顿不前和迷茫中。

性是身体的激情，将身体锁入囚笼，阻碍了人的成长。当性上升到心灵的激情，可以成为扩大爱和释放的途径。

性是一个圈套，导致出生，有生就有死。由此人从死到死（找寻你的不朽）

对性的渴求基本是对爱的渴求，当在性上满足时，就减弱了到达真正爱的驱动力。

性冲动的力量可以转变成进入爱的通道，获得比千次性冲动的更美好的喜悦。

到达喜悦状态所获得的快乐，远远大于性所能给予的，由于因为有性行为，我们只能为小的快乐，放弃更大的喜悦。

我们应该设法实现对真理的认知，到达最高峰，我们不用渴望性和人类的喜爱，始终如一喜悦远远大于性爱和人类的爱。

喜悦不在事物或者他人那。当思想处于静止时，只有来自真我的喜悦在闪烁。思想静止随之而来的是欲望的满足。

性欺骗了我们，因为它在促使我们靠近真我（神）。最令人满意的欲望是，让思想所有的总和，意识的和潜意识的，静止下来。当思想寂静了，你真我的光辉向外发出绝妙的平和感觉，你感觉到满足。你将立刻获得这始终如一的绝妙的感觉。

欲望

我们将力求到达希望的状态。就像我们想要长大一样，我们匮乏，被困在有限的世界里。欲望是永恒喜悦的最大的敌人。

任何欲望，除了想要认知真我（神）以外，是在推向快乐反面，进入限制和痛苦里。对事物更多的欲望，就会有更多的忧愁。

欲望和锁链一样，每获得一次欲望的满足，就会再三地想要，从而产生了束缚。

带有附着情绪的喜欢，是带有痛苦和欲望的喜欢，一种饥饿。没有附着情绪的喜欢，是自由、没有束缚的喜欢。

释放附着情绪是成长的好方法。

我们拥有属于我们自己的每件事物。

获得无限喜悦的途径是去除欲望，没有喜欢，没有厌恶。

当你觉知真我时，你获得完全的满足和拥有每个事物。

情绪

情绪是强烈的感觉，它们由挫败感引起。它们实际上是缺乏爱的感觉，希望消除这个缺乏。

研究人的情绪，你总是会发现阻抗（挫败感）或者欲望的成分。人类的爱是占有他人的爱。无论人想要占有什么，他一定是感到缺乏。这是人类爱无法带来持续快乐的原因。

情绪引起兴奋和烦恼，与之相反的是平静、平和。真正的爱，是处于没有情绪的平静与和平。

情绪与平静相对。

情绪是小我的行为。

情绪是小我在运作。

情绪使我们失去判断力，阻碍觉知与有效率的思考。

完全的自由，一定是没有情绪的。当我们处于深深的情绪之中，我们失去了判断力。

被压制的情绪被强迫进入心智的潜意识部分，成了无法察觉的了。

任何压抑的情绪都将一直会设法消耗能量，直到能量用尽。

被压抑的情绪和思想发展出强迫和抑制，变成了错误行为的习惯。

大多数扭曲的行为来源于压制的情绪和思想。

不要压制情绪。你不一定要满足这个情绪，但是不要压制它，只是知道它们存在，然后释放它们。

过去的欲望是现在潜意识中欲望。

现在的欲望也会在未来成为潜意识中欲望。

反应是依据过去的行为而产生的自动回应。

反应是一种建立在过去发生过的，在心理或者身体上感到痛苦的事情的一种行为。当一些事情发生，会下意识的回忆起曾经发生过的事情，当思想想到过去的痛苦，会机械的采取行动，下意识的设法避免痛苦。所引起的行为是依据过去的情形，而不是当前的。导致了低效或者无效行为，不能满足当前状况。造成不快乐的第二个理由是人的潜意识想起了以前的痛苦或者其他。挫败感使得现在的行动，不能得到想要的结果（挫败感使人现在无法采取获得想要结果的正确行动）。

反应行为不是自由行为，自由行为是依据当前情形决定的，而不是依据过去发生的事情而定的。

在反应的状态下，我们无视自己对外界的正确的了解，我们带着有色眼镜看世界。

反应行为应该当作一个成长的机会，每一次，我们可以再评估反应的行为模式，然后释放它，我们成为给予事物自由的人。

通过追踪反应的来源，我们消除反应。

去除所有反应式行为获得自由。

愉悦—痛苦

愉悦是当有我们喜欢的事情发生时的情绪。

同样地，痛苦，是当有我们不喜欢的东西发生的情绪。

愉悦产生于，获得令人满意的结果，而思想安静了，这样就允许我们的真我能向外多放一点光亮。

痛苦源由人自身的大量的想法，想法掩盖了真我。

是心智在告诉我们一些事物是愉悦的或是痛苦的。是身体在告诉我们它在受伤害么？

对一些人来说，愉悦可以逃避痛苦，这是一个消极方法，只是得到了无限喜悦的的一点。

痛苦承认限制的存在。

痛苦成为一个习惯。

痛苦促使并推动我们走向正确方向。正确方向就是知道我们是身体和心智的主人。

我们更多地朝向正确方向，更多地发现正确和真实，就较少有痛苦。

更多的痛苦，源自于，紧紧抓住痛苦的思想，而非事情本身。如果你让世人攻击你，他们所做的不会比你想象的更残忍。

身体的痛苦，是感官在提高对痛苦的感知。当部分身体被损害，心理的警报被打开，呼叫痛苦。如果心智完全回应了痛苦，痛苦立刻关闭。身体机能转向从事于增强和迅速地修补。因为以前令人不愉快的经历，我们养成了对痛苦的害怕，在内心设法逃避它。没有完全回应报警，这就是痛苦逗留，和身体修复机能缓慢的原因。假如人懂得这些，他可以消除痛苦，实现身体的快速康复。懂得“感觉痛苦”的方法，并非很容易，它会设法增强痛苦。内心层面有痛苦在，会创造它，感受它。当真正感觉（认识到）到痛苦会立刻消失，身体会很快地痊愈。

精神上的痛苦，同样可以通过识别（承认）它和面对它来去除。当完全直接面对它，它将获得解决。因为它是不愉快的，人们在设法逃避它。在内心（心智）宁可紧紧抱持它而不是消除它，因此，痛苦被紧紧抓住不放。

找寻快乐，是你潜意识中，天性固有的追求无限喜悦那部分，在驱动你。

健康和供给

身体的愈合和修复一个有问题的钱夹的原理是一样的。

疾病和贫穷都是缺乏，缺乏是接受了有限的观念。

缺乏的观念只存在于我们的意识中，必须释放它，并在那里放入充足、富有、健康的观念。

当一个人知晓，现实的经历都只是由心智创造出来的，那么他就会在心智中只抱持他想要的，而不去想带给他不想事物的思想。

我们的观念是我们思想的总和，而且大部分在潜意识里，我们必须通过努力，抱持正确的观念，直到它们变得强有力，超越潜意识中错误的观念。然后，它们取代了错误观念，成了习惯。那时，潜意识心智同样习惯于美好和快乐的生活。

人们今天的行动，90%是由潜意识的思想决定的。它是依据潜意识中，过去和现在的思想和观念，机械的决定。这就是人们发现为何创造正确有效的思想是如此困难的原因。必须坚持正确的思想（思考），直到它成为习惯，成为潜意识中最优先的习惯。

人的一个思想，当这个思想是足够强有力的，也就是说，产生了强大的意志（决心），有可能去除多年积累的错误思想。

我们的供给和健康是由我们供给和健康的意识决定的。

在心里描绘出想要的，完全接受和坚信它现在就是我们的，就会很快的促成，看到它的到来。

永远不要想事情在未来发生，心智会保存它是将来发生的。当作你现在就看到、感觉到、体验到和拥有它。不要把它看成是将来的存在。

充满细节的描绘它。

想着你想要的，不要考虑只是用钱获得。限制在使用钱获得，就将它投入了限制的道路上。

秘密的运作。告诉他人你想要的会使驱动力变弱。成功后你可以告诉。

在这个方法中，重复是不可取的，意味着在此之前它表示我们并没有接受。然而，如果有必要，可以在内心重复呈现。

充分的坚信，我们拥有我们需要的每个事物，当我们需要的时，它就在那。

供给是无限的，无需竞争。

不适的身体并没有什么问题，它可以变成完善的。

如果我们希望某事，那是承认缺乏。当我们了解我们是神的存在，我们感觉到我们拥有所有事物。当获得这个认识后，对某事的想法就会将它带给我们。

当我们知道我们拥有每个事物，不再需要任何事，然后，每件事按照完我们的意图很容易的到来。

不要将你的职业看成你的供给，让神做你的供应者，而不是自己当供给的保证者。

实现的力量是依据你对你对原理的认知（相信度）而定的。

任何结果的产生，完全被动（臣服）的方式是最快的，放手让神来做。在心理层面运作，在心灵层面知晓，每个事物都是我们的。

繁荣的关键，在于供给的心灵，当我们知道供给是不受限制的，那么我们的供给就是不受限制的，我们会收到更多。

如果能在心灵层面可以痊愈，他立刻就痊愈，如果不能在心灵层面做到，那么就在心理层面上疗愈，那将是快速的，如果心理层面不能做到，那么他应该看医生。

心灵康复是知晓身体是完美的。心理康复是通过视觉化身体是完美的，获得身体完美的结果。

与其接纳身体或者皮肤的修复，不如更多的接纳对修复的认知。那么人可以永远从匮乏和缺失中走出来。

最快速的和有把握获得健康与繁荣的方法，是通过明了真理。

心灵成长

成长是持续地尽力去尝试去验证，带着坚定和坚韧。

当一个人采用方法开始成长，所有原有潜在的倾向和控制，不论是强大或是微弱的，都会强烈地反应出来。在成长和去除倾向（习惯）间，它们宁可保持旧有状态，而不愿开始新的自身尝试。为了达成你的目标，你不可避免的要丢掉每个旧事物。这是必须做的。

如果没有从生活经历中获得学习，所有的生活经历都被浪费了，他只是在推迟恢复无限喜悦。每个不愉快的事情，都是进入喜悦的课程。

当一个人决定成长时，他的生活，对世人来说变得怪异。任何辩解尝试会创造出更多的绝望和矛盾。你的力量在平静中。默默地做会让你的成长非常地出众，那时你可以平静地向世人宣布你的伟大方法。

成长与进化相反，是在销毁我们多少世纪以来学到的限制，而且要花时间持续不断地做。

成长是让我们变得自由。为了成长，我们必须从早先学到的和训练的，强迫和抑制的习惯行为中解脱出来，变成给人事物自由。我也必须从建立在传统习惯上的行为中解脱出来。

自由地决定做或者不做，因为我们可以选择。

要获得快乐，必须做很好的选择。很多人感到：他必须是这样，应该如此，或者强迫自己很好。这样做都不会带来快乐，因为不是自由的选择。

大障碍可以通过大真相来克服。

每个简单的事物都可以带来较多成长。

成长就是消除小我，认知真我。

当小我为零的时候，神是所有的。

人必须提升他的心灵认知程度去察觉，而不是降低这个程度。

成长的速度和渴望度有直接关系。

只有从清晰明了真理中认知真理。

一次认知，可以知晓部分真理。

我们的成长是通过认知来进行的。

当我们开始认知，我们开始了解，知道如何认知。

认知就像在心中（心智）打开明亮的灯光，显现出许多新事物。真相一直在那存放着。

认知是显现真理。

最好的认知是永远是完全认知根本存在。我们所需做的就是移除对真相的无知。

释放是认知的方法。

释放

释放是指引你内在的思想和渴望，去发现和认知你的真我（神）。

正确的冥想是将思想抱持在真我（神）上，排除所有其他想法。

释放是让外界的喧闹的思想静下来，让自己看到（认知）真我。

专注，抱持一个思想，排除其他思想，是冥想的关键。

释放不是（让人）变得消极，不是设法变成一片空白，因为任何事物可以进来。

最好的问题是想着：“我是谁？”

如果我们想要的话，任何进入内心（心智）的问题都会得到一个答案，然而，我们常常拒绝立刻到来的答案。

释放最终使得心智完全的安静下来，到达及其喜悦的平静。

释放让世间分离的个体，开始联合起来，越来越亲近，越来越密切，最终成为合一。

释放是进入和停留在真我的祈求，显示我们壮丽的真我，所以我们的愿望是只想进入真我而非小我。

可以每天使用的实用方法

正确的行为：

只有两个必须知晓的法则，包含了所有正确的行动。

原则：

所有人都可以拥有无害的情绪。

事物都是共有的，都是正确的。

做法：

一，一个人将情绪无害化（清理所有负面情绪），走向全然的存在。

二，就是相互纠正。

只有在所有的情形下，按照下面的陈述，并采用上面的两个正确方法，才能帮助心灵成长。

全然和爱一致。

对于所有发生在你身上的承担完全的责任。通过完全承担责任，在你思想中找寻缘由。你将发现起因，并清除它。

辨别出哪些是不变的，哪些是虚假，哪些是变化的，以此来发现真理。

实现你的渴求（到达你希望的状态）。

到达没有人，没有事物可以打搅你的状态。

验证是：不受干扰，如果你在各个地方可以做到。

获得的结果是，你可以将看似不完美的，都看似完美的。（在你看到的只有完美）

在每件事，每个人里看到你的真我。

发展出对神和每个人恒久不变的感激之情。这会让人一直快乐着。

承认所有的存在。

获得安静。

集中你的心智。

让你的觉知按照你的方向和目标持续的成长。

保有虔诚的伙伴。找寻寻找真理的人。阅读仅仅能指引和辅助你的成长。

每天释放小我。

不带有小我的想法，只有走向真我思想。

释放小我的方法，就是知道，那不是真正的你，你的真我。只是存有你不是它的认知。最终，它不再被认可，会消失。

每天结束的时候，检视你当天的行为，这是一个迅速成长的方法。

全然与爱一致，在爱的照耀中检讨行为，并且对发生的一切负全责。

在爱的照耀中来检测行为，越是靠近爱，越是显露真相，帮助成长。

对反对你的人做给予爱的练习。确定你没有压制你的抗拒。如果有抗拒或者憎恨，承认有这个态度（识别出有这个态度），也将越过它。

内省潜意识并将它带到显意识，允许我们改变它。

反应可以作为成长的机会，由此找寻它们的源头，并清除它们。

突出积极的，清除负面的，不做与之无关的。

错误行动比没有行动好，没有行动等于瘫痪。通过错误行动将学会正确的行为。

交托（臣服）给内在的神，你的内在真我，外在的神或者上师，卸下你的负担。

我们此刻完全认知的存在告诉我们，我们不是所说的：“我需要这个，我需要那个。”“我被这个限制了，我被那个限制了”。我们全部所要做的就是停止感觉我们是被限制的，开始恢复我们原本的无限存在。

离开忧郁心情进入快乐心情的方法：

全部与爱一致。

起因而不是结果。

表达而不是压制。

想你想要的，停止你不想要的。

面对它。

选择认可其他人事物的存在。

没有抗拒。

接受每件事物。（包括你自己和你的想法）

知道神从未放弃，始终在帮助你。

各种途径

有五条适合不同性格和爱好的人，通向真我的通道。它们是：

询问真我，通过向内在探索，提出：“我是谁？”的问题。

通过使用智慧和判断得到正确的认知。

通过控制呼吸掌控心智。

虔诚地通过爱，臣服神。

通过对人类无私的服务行动。

所有方法归总到一个问题的回答：我是谁？

见解

你在探寻：哪个方法才是你探寻的方法。

人是潜在的无限存在这一前提，是学习的缘由，生命（生活）的目的——无论他能想什么，他就能做什么。（无论何时，他能够想，能够做）。人类在生命上的进化，是越来越多地发现这些无限存在。学习的实际本质（学习的目的），就是人释放了他的限制，他成为一个自由、健康和快乐的存在。

在我们内在有无限的力量（能量），没有任何事任何人能够伤害我们，除非我们给它们力量。

没有人能得到更高存在的帮助，除非他渴望得到帮助，并准备好得到帮助。高等老师的显示他们的教导，人可以选择采取，或者不采取。老师和学生的关系是相互关系。

地球是我们用来学习永恒真理的教室。

认知真理不会遇到阻力。

所有的经历都包含了课程。如果这个课很困难，那相同的困难会持续重复，直到下定决心，进入真理的光辉。

天堂和地狱都是由我们思想创造的。如果我们知道，我们创造的唯有天堂。

释放需要通过自己独自认知的努力获得。正确的行动并不自由（正确的行动是免不了的），但是可以帮助我们获得自由。

他人已经验证：沉浸在真我中是非常有益的。它保证你，你是对的，即使其他人认为你是错的。

因为成长，我们获得了新的思考方法，新朋友替代了老朋友。最终我们看见所有和我们

一样的朋友。

更高的喜悦，你可以到达更高的喜悦！喜悦是无限的。

坚持合一的立场，摒弃分离，永不放下这个原则，假如他放下了，他就停滞了。

更多地与神合一。

合一和神是绝对安全。（与神合一是绝对安全）

世间的有限观念要释放掉并不容易，它们几千乃至更多年来已经根深蒂固，为了生存（经由小我）而争斗。

知道要多久才能让全知、全能和无限成真？

人在设法恢复他的无限，通过科学和外在的机械，设法突破物质、能量、空间和世间的（限制）。当他认知了，他立刻就有产生洞察力、透听力、心灵感应术、念力、心灵运输等等效果的能力。

我们不必对不愉快的言语产生反应，语言的声音只是极小的能量在触碰你的耳膜。不用让这极小的能量影响你。

没有言语言能影响我们除非我们承认它能。

如果你要他人为你做某些事，他没有做，你为此感到受伤害。这并不是他人在伤害你，是你自己。

当你感觉受伤时，是谁在感觉？假如是你的感觉，那是你在做。因为是你在做，你就可以不这样做。

好的意图不能替代对事物的行动。

用责备来替代纠正一个人的行为，那责备是羞耻的。

你做事的行动远不及你做事的态度重要。

一个人依赖他人获得快乐是不可能的。

当我们表达时我们快乐，但当我们压抑时感到痛苦。

你的回答应该是“是”或者“不是”。但永远不要用“也许（可能）”。采取错误行动比不采取行动要好。从错误行动中学习正确的行动。“也许”导致人无法行动。

我们是原因而不是结果。

辩解就是责备自己。

自由意味着我们可以选择做或者不做某事，为了显示完全的自由，我们裸体地走在主要大街上，那是愚蠢的行动，将会带来拘捕或者其他麻烦的结果。自由只是有能力做，不是做那样的事情。

生活在他人的生活（习惯）中，并非自由。

不必设法改正问题。专注于真正的完美，摒除那不完美的设定。

神包含所有，神是完美的，当人领会这点，所看见的只有完美，那些看上去不完美的，也好像都完美了。

对于一个事物，只有你思想上认为是完美，它才是完美的。

外在没有任何事物，只在你的意识中。

当我们在外在看到不完美的时候，我们应该看看我们的内在（有何状况）。

外在能看见的，都源自内在。

你不喜欢外在的世界？那就改变你自己。

思想是因，发生的事情是果。

没有看见邪恶，没有听见邪恶，没有想邪恶，那你将没有邪恶。

除了现在时刻，没有任何其他时间，过去永远在过去，未来永远在未来。

放下过去和未来，认知当下的真相，你将知晓每个事物。

时间由一系列的现在时刻构成。

时间是一项心理观念。

所有的心智都互相连接，否则人们无法彼此了解。

时时想着痛苦，他是在向下移动进入错误的方向。同样，当一个人想着喜悦，他是快乐地向上移动，进入正确方法。当向上移动大于向下移动，就必然向上提升。

不要探查黑暗，去认知光明。

不要大谈疾病，去谈健康。

不要沉迷在缺乏的思考上，转向拥有供给的思想。

不要停留在痛苦中，去认知快乐。

我们拥有的每个事物都是我们所思所言的回馈。

我们拥有属于我们的每件事物。

神就像太阳一样，对所有事物照耀着光芒。植物的微弱，不是太阳的过失。

神从未放弃，是人在这样做。

恩赐（神）始终是恒久和完善的。我们所能达到的程度，依据自己的感受能力。

将你的忠诚从创造转移到创造者。

臣服是完全的信任。

信仰（虔诚，祈祷）是将小我沉没。

小我的逊位，是极好的。当小我变得很小时，神的那部分就变得较大。当你说：“我是那个真正的我”时，无需认为你在放肆，因为那是你的天然本性。

小我减少，心智就比较安静。

心智愈安静，真我就越显而易见。

当（内心）心智不断调查自己的本性时，它发现它是有限的事物，隐藏在心智后面的才是全知。

你是从“一”分离的一部分。

存在，只有一个根本存在。我是那个“我”。

我就是数字“一”，所有的我的合一。

神的名字是“我”，你的真正的真我。

唯有合一。

孤独感是表达了你与真我分离的程度。

去掉分离的感觉，增强“我是所有——所有个人、动物和事物”的感觉。

每天都是证明你主人身份的机会。

真正的真相更多在感知里，而非听见和看见。

在五个有限的感觉中，神，真理在“内心的感知中”。当你的感知变得成熟后，你依旧看到这个世界，但是，你看到的不再是单独和分离的你，你看到是你的真我，你就是它，它就是它。然后从带有偏见变得不带任何偏见，你看见正确的替代了所有错误。

有限制的的生活是真相的反映。

因为你是你所相信的人类，所以只有人类的事物（你是神）。这个信念是匮乏、疾病和限制的载体。

爱是向上推动。

憎恨是一个锁链，把你限制住。

帮助没有（这方面）想法的人，得到的是伤害。

帮助没有（这方面）想法的人，是将你的意志强加给他。

帮助没有（这方面）想法的人，是在帮助你的小我。

我们进入错误的方向学习正确的。

不要陷入在精神上帮助他人的状态上，那是伤害你自己。真理的实际应用，每个人都可以得到。（在实际应用真理时，每个人都可受益）

教育是让进入我们限制领域的事物。

脱离你的牢笼，智者这样做。

我们应该达到这样的境地，感觉所有母亲都是我们的母亲，所有的父亲都是我们的父亲，所有的孩子都是我们的孩子。

语言是二元性的器具，承认分离。语言的暗示，它包含口头语言和事物语言。

仅凭语言是无效的，所有人都知道。

信念是接受了传闻（他人或者自己的观念）。

信心比信念强大。

信仰（坚定的信念）比信心强大。

认知是无条件的，没有任何怀疑。

最高的美就是根本存在，美是一种姿态。

外在找寻是在竞争。

潜入内在，你将繁荣的生活。

人嘴里说出来的所产生的影响，比做它更大。

如果你想知道意识状态，只要关注一下你周围的人和事。

人总是往下而不是向上。

彻底信赖你的真我（神），是在秘密地运用自然法则或是神赐法则。

纯粹的爱的行动，不建立在未来的因果报应上。（建立在纯粹爱上的行动，没有因果报应）

因果报应是成长的机会，是神的礼物。

生活的考验是一个人的幸运，他可以成长。大的考验可以有大的成长。

人的极端是神的机会。

靠近合一，走向真我，每件事都变的更加美好。

神启（灵性）的快乐，远比其他娱乐更快乐。

灵感是沉浸全知的领域。

当你内心的方向是正确的，你的思想也是正确的。

引领你的专注力，朝向另一个的你，根本存在（去掉你的小我，你的自我）。

爱比被爱快乐。

给予比拥有快乐。

快乐在给予的精神上，而不在礼物中。

忿怒是一个绞架。

真正用心灵视觉化，是一直专注于同一事物。他或者她带着更高的理解力和爱的情绪。（当真正用心灵观察事物，是一直专注相同的事物。他或者她带着更高的爱的理解和情绪。）

一个人用什么来看，决定了他能看到什么。同肉体的眼睛，看到的全是明显显现出来的。用心理（心智）的眼睛，看到的全是细微（难以描述）的。用心灵的眼睛，只会看见无限的真我，而且每个事物都成为无限。

在醒着的时候，物质的身体感觉到多种多样的物质世界，在有梦的睡眠中，心理的身体，在心理上创造了它们各式各样形状和名称。在无梦的深度睡眠中，感受不到任何事物和自己（只有真我）。

每次想要达成目标，都会广泛采用种种不同的方法。很少人能快速的完成，因为很少人能接受快速的方法。不过每个人都最终达成了。

人可以是宇宙中的人。

消失在死亡中，你将诞生在不朽中。

你在上面，静静（置身世外）地看到同样的三维世界。

当理智和感觉相一致时，个体内部不会有较多冲突。

你能给予整个世界的帮助的程度，就是你能够帮助自己。

行动力比拥有力高，根本存在比行动力。

当小我很强壮的时候，你被卡在那，无法找寻自己。

思想确实可以让太阳暗淡，当一个人想着太阳暗淡。

最好的决定，就是决心让你感觉心智安静，让你感觉快乐。

抱持所有交往，带来所有的想法。

我们此刻的结果是过去所有思想总和（导致）。

劝告是窃贼，它剥夺了他人自己学习的机会。

你所提出的建议，会因他人的意愿，产生可能接受或不接受的情形。

如果你认识到和感觉到，你就能关掉痛苦。百分之九十的痛苦只是痛苦记忆，而不是痛苦，但是你感觉相同。

悲伤是一个小偷

急躁是在朝向缺乏事物的方向（渴望是走向想要的事物），当我们马上想要它们来到时。

同感（共鸣）是感受他人的痛苦，并停留在他的状态下。

怜悯是体谅，是人在没有情绪陪伴的状况下，帮助和提升他。（同情是体谅，没有帮助和增加他的情绪）。

身体疲劳，是因缺少爱的有毒情况引起。

如果我们完全没有冲突，我们永远不会变得疲劳的。

身体没有行动的智慧，是我们在做。

像圣人那样没有污染

我们有自由的意愿，或认为等同于有限的身体，或认为等同于无限的真我。

我们的喜悦是无限的，喜悦是我们内在的自然状态。这个世界的大多数人，在人群中找寻喜悦，结果他们失望了。

获得快乐的效果，无需外在的激情。

一般来说，在早期孩童时代，习惯于满足身体的需要。在青年时代，我们因尚未学到正确的方向而迷茫。在成年期，我们应该有指引道路的正确判断，实现我们的生活目标。

少年时的迷茫是导致少年犯罪的原因。

如果作出和天然本性相违背的行动，就会立刻产生对错误行动的抗拒。如果行动和天然本性一致，是不会有抗拒的。将很棒的达成。

当你快乐的时候，你无须唤起意愿，你只是让事物存在。

归咎他人不如纠正自己。

痛苦是你想到了不想要的事物。

死只是对于周围人而言，不是对我们自己。

大启示的光芒比小信息要亮。

坚定不移地去领会。

忍耐包含小我。

不要有一点轻视自己。

探寻者通过探寻他是谁，他将找到神。

做或者不做，都是答案。

奇迹不是神，奇迹来自神。

奇迹由觉知完成的，所有的奇迹都由内心的觉知所达成。

意识（感觉）是任何事物的唯一成分。

永远不用为另一个人的行为承担责任。即使和那人有亲密关系。让他通过自己的学习成长。

用头脑探讨，是思想的一种精神活动，大部分人，只是漫不经心的讨论。并不有助于成长，只是“原地打圈圈”。真正有益的心理活动，是指引心智走向真我。

意见和真理无关，意见想要获得他人及舆论的承认，是想要获得认可。

偷偷塞入思想的各种见解，对于发现真理毫无用处

认识到问题，那问题已经解决了 50% 以上，如果没有看出问题，没有解决可能。

逃离问题，只会让问题将来再来。

如果，你在生活中遭受打击，它的结果低于你的想像。

从低到高的情绪等级：默然、悲苦、恐惧、隐藏的敌意（抗拒），忿怒、漠不关心、接受、自由、喜悦。

当恐惧出现，结束老是想着恐惧，将使它消失。

任何反对（相反）的思想都是拒绝承认和抵抗，所以那不是爱。

我们为我们的思想负责

合一没有不同。

我可以拥有，我可以是我想的那样，我可以做到，无论我的意愿和愿望是什么，因为我是我正在表达的无限。（只要我不把我的意志强加于其他者。）

自身成长衡量标准

我知道，除了我可以做的那些，我还可以做什么？

我是完全平和的么？

我有多少爱？我爱所有的人（所有存在）么？

我充分的接受并为发生在我身上的事情负完全责任么？

我是没有欲望的么？我没有喜欢或者讨厌么？

我是自由的做或者不做，我想要做的或者不想要做的事情么？

我承认其他人是根本存在么？

我接受周围的世界和人么？

我正在接受我自己么？

我能完全摆脱人类期盼和思考给我带来的影响么？

我被干扰么？

我能够明确、自由和真实的表达自己么？

我可以独处于平和状态么？

我的生活简单么？（我们将简单的单一事物，变成错综复杂的事物）

因果报应回馈法则

因果报应是一个回馈法则，无论何人，播种必将有收获；人想或者做什么，他将得到很好的回馈。一个人现在做什么事，会在未来发生相应的结果。同样，现在发生的事情，源自于他过去做的事情。

因果报应是命运，它同样严格决定了生活中发生的事情。我们可能对所发生的事情什么也没做，或是我们在做命中要我们做的事情。

如果我们所有行动是命运预先指定的，那我们的行动的指引，也必定被注定。

但是，我们可以破除宿命，我们可以自由的连接我们的身体，或者连结我们的真我。

不要和身体连结，摆脱（免除）身体的愉悦和痛苦，摆脱（免除）愉悦和痛苦的行为结果。连结你的真我，停留在最高的喜悦状态。

真我一神一终极真理概要

真我（神）是无限的、无边无际的、合一不能分割、完美的、稳定的、不可改变的、永久的、没有开始和结束的、完全的、所有的、全知、全能、无所不在的。

如果神是所有的，无疑也一定包括我们。如果把神比喻为大海，我们就是大海的水滴，每个水滴拥有大海的所有属性和特质，也就是说，就如海水滴和大海，同样是湿的、流动的、咸的、H₂O 等等。如果神是永恒的、永久的，如果神是一切，我们现在、过去和将来都是那个在找寻的神。我们是不知道真相的神，是行为上不像神的神。我们全部要做的是提高我们对真相的觉知，直到我们觉知我们就是那“我是那个我是”，然后我们领悟到我们就是那个正在寻找的。

因此，目标是知晓“我是那个我是。”这个知晓，不是通过理智得到的，（那只是像录音带）。这个觉知是通过认识真我的实践获得的，通过让五个感官静止，聚焦在内心，直到真我呈现给我们答案。

没有人可以教给你真理或者神，每个人必须自己认识真理。导师可以提供方向、方式，

学生可以获得方式、方向。

所有的真理证明，不接受任何他人所传的事物，必须先自己验证过。

只有绝对真理是不变的真理。在我们到达终极真理前，我们使用的是表面的相对真理。

推理、思考和行动，带来有限的感觉，是一个人在较低水平上运作心智，无法让我们达到绝对真理，但是必定可用来获得走向绝对真理的方向。直觉、觉知、超意识揭示终极真理。

有五种不同的方法途径适合不同的人：对于大部分人，最容易的方法是通过爱和对神的虔诚。第二个方法是通过对他人的无偿服务获得结果。第三种方法是通过领悟力和智慧。第四种方法是通过控制呼吸来控制心智。第五种方法是向真我询问，提出问题：我是谁？直到答案出现。

我们成长速度来自于渴求的强烈程度。

人把自己看作身体、心智和灵魂，灵魂是真正的真我——无限、全知、全能、无处不在。心智是灵魂的工具，用来创造和表达物质世界的一个工具，身体是心智创造的。

因此，我们必须首先从知晓我们不是有限的身体开始，我们不是有限的心智，我们是离开了有限的，完全无限的，辉煌的真我，全能、全知、无所不在！这是真正的进化。由于我们今天生活在我们所知道的，因果关系的有限领域里。而这个因果关系，自然法则或者说神的法则是一回事。为了掌控生活，成为生活的主人，我们必须知道，物质世界所发生的结果是由人的思想引起的，如果此刻，我们在心智里只保持我们想要的，我们就只会得到我们想要的。

请记住，心智只有创造力，而且会产生建设性或者毁灭性的事物，这由我们心智中保存的内容（记忆）决定。