

# 《活在喜悦中》

## 图书基本信息

书名：《活在喜悦中》

13位ISBN编号：9787507532869

10位ISBN编号：7507532860

出版时间：2010-10

出版社：华文出版社

作者：（美）萨娜娅·罗曼

页数：240

译者：王季庆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《活在喜悦中》

## 前言

作者序——与宇宙之智慧连结 萨娜娅·罗曼 许多伟大的艺术家、作家、商人、运动员都曾说过，他们最伟大的作品、发明和灵感，仿佛是由一个超乎他们日常真实世界的来源“送给”他们的。往往，科学家们获得洞见和突破，不是当他们在书桌旁研究方程式的时候，而是在一种放松的状态中——也许是在淋浴，在海滩上散步，做白日梦，等等。这本《活在喜悦中》是当我在宁静和知觉扩展的状态下，由一位我称之为欧林的智慧之源“送”给我的。我经过几个月的时间，在一连串的静坐冥想里收到这份资料。我的宁静状态，就像我们全都知道的，是当我们与“大我”连结起来的时候，也许是一次看绚烂的日落时，也许是在祈祷或怀抱着一个幼儿时的感受。在生命中我们全都经历过那种时刻，尤其是身处于危机中，会突然察觉原先视而不见的答案或解决方法。我们全都有过这种经验，那时自己以超乎平时的智慧水平、力量或勇气在行动，有些人把那些知觉扩张的时刻归之于他们的“大我”，有的人则归之于灵性的指引。那些灵光乍现的片刻，有人称之为超感应能力，有人称之为预言的天赋，另一些人则称之为与“宇宙心”的连结。我称我的灵性指引之源为欧林。就我的体验，他是位充满爱、智慧且温和的大师，永远是积极而慈悲的。欧林和我鼓励你看这本书，是因为它包涵的智慧，而非对其来源的任何声明。你可以在里面找到与你内心真理共鸣的地方。我则尽可能地变得“透明”，以容许这智慧流过我，而不沾上我的信念，或以我的思想渲染这份资料，来服务大众。这本书能助你敞开你的心扉，扩展你生而俱有的更大潜能。它是为那些会评估新观念在他们生命中有多少启发，而估量其价值的人所写的一本书。如果你们想要知道更多关于欧林以及我是如何开始传递讯息的，你可以从“来自欧林的讯息”及“欧林向你问候”这两章读起。若你想直接进入本题，那就从“你能喜悦地生活”开始吧！以此书，我邀你振作精神，放掉人生中的挣扎，与我一同选择喜悦，并发挥你在个人力量和灵性转化上的潜能。

# 《活在喜悦中》

## 内容概要

美国亚马逊最受读者好评的身心灵入门书，让大陆读者等待多年的权威译本，国内众多身心灵导师一致推荐。

大师欧林为你敞开一扇爱与慈悲的喜乐之门，引导你活出自己的天命。

# 《活在喜悦中》

## 作者简介

# 《活在喜悦中》

## 书籍目录

### 推荐与分享

- 追随你的至乐 王季庆
- 离苦得乐 许添盛
- 与欧林的甚深缘起 黄万晖（黄加兴）
- 全然的感恩道谢 郑锦燕
- 温柔敦厚的能量空间 罗孝英

### 作者序——与宇宙之智慧连结

- 第一章 来自欧林的讯息
- 第二章 欧林向你问候
- 第三章 你能喜悦地生活
- 第四章 化负面为正面
- 第五章 爱自己的艺术
- 第六章 重视自我价值
- 第七章 认识你的真正力量
- 第八章 统一分裂的自我
- 第九章 明白心的智慧
- 第十章 开放地接受
- 第十一章 欣赏、感恩与增多律
- 第十二章 感觉内心的平静
- 第十三章 获得平衡、稳定和安全感
- 第十四章 明晰——活在更多的光中
- 第十五章 自由是你与生俱来的权利
- 第十六章 拥抱新事
- 第十七章 向前跃一大步
- 第十八章 活在更高的目的里
- 第十九章 确认你此生的目的

第十六章 拥抱新事 敞开心胸接受新事、新观念和新人进到你的生活里，会创造一个对喜悦不断扩大的容量。有个群体的思想形式，认为未来可能比过去要糟。这创造了一个抓住你现有的东西不放，让事情照现状僵滞不动，免得它们改变。这导致很多痛苦。拥抱新事意指敞开心胸，在生活中拥有更多。你们许多人认为，到目前为止，你们已创造的是你们的最佳表现。你创造了某样东西，而以为第一次的尝试是你最好的表现，但在尝试第二或第三次时，你可能做得更好。当你在生活中创造事物时，你变得更行而更有技巧，那即是人生的过程。一个初学步的小孩，总是步履蹒跚，而不断练习后，步履变得稳健而踏实。你做的每件事也都是如此，因为人生像是个螺旋，你一次又一次地在其中转圈子，常常面对同样的问题，但每次都从更高的视角来看。对新事开放，意指对自己和别人都能信任和有信心。它意指相信未来充满喜悦和许诺，它意指相信自己的成长和方向。心是信心、信任和信念的中心。向新事开放意指开放你的心，愿意跨出你正常的限制和观点，以不同的方式来看世界。信任世界是安全的，并且知道，你正是你生活里所发生的事的导演和制片人。对新事开放，需要一个以慈悲来看旧事的意愿，而放掉憎恨、愤怒或不齿。许多人含恨离开一个关系，或对旧车生气时就买辆新车，那是离开旧的而拥抱新事的方式之一。当你循着喜悦之路前进时，你可以学会，向新事开放的同时，以接受和宁静的心境面对旧的。当你生活中诸事不顺时，有时你藉由变得愤怒或选择痛苦，去聚集改变它们的动机和能量。离开旧的拥抱新的不必很难。如果你开始思考你想要什么，你希望你的生活是什么样子，你便会开始轻而易举地将新的吸向你。如果你想要某件事物，而只有当另一个人改变或做法不同时，它才会到来，那么你对那事并没有力量或控制权。你唯一拥有的，是对自己的情感和反应的掌控力。假使你想要什么新事物 要开放让它来自任何地方、任何人 要对惊喜和新事开放。保持你的心开放。你们有的人想到要将新的人或事带入你的生活时，就有一种脆弱或恐惧之感。你所谓在一个事件发生之前的紧张或焦虑感，反过来可被视为，是在集中你的能量，令你为应付新的东西做好准备。它是你振动频率上的一个改变，来为你生活中更好更高的东西做准备。在你踏出去而做成某事之前，你也许觉得必须先克服恐惧和焦虑。但在尝试新事之前，每个人都有某种程度的内在紧张感；那是段聚集能量的时间，以便转进到更高的振动。在你身上的每一件事的发生，都是为了帮助你将自己带入更高层次的进化。甚至那些你称为负面或不好的事，之所以在那儿，也是为了显示给你新的反应方式，以使你在未来更强而有力。如果它看来像是同样的问题，或某个情况一而再、再而三地重现，要觉知每一次它都是以一个新的方式发生。拥抱那个模式或情况所呈现的新意，看看你是如何成功地将它带到了更高的层面。也许你比以前更有觉知，或更了解了。你也许较少情绪上的卷入，而更能观察发生的模式。每一天的来临都带来新的情境、挑战和事情，容许你有成长的机会。一个开放和接受的态度，将带给你许多好事。放掉那些认为你未来也许会比现在拥有的还要少，或你有些东西会被拿走的恐惧。开放向那些概念：明天你将会更聪明、更坚强和更有力，不论你创造什么都会比你现在的更好。要对观念和字眼开放，它们往往是上苍带给你关于你下一步怎么走的记号和指标。向新事开放可以许多方式体验。许多人有一份对活泼、兴奋和冒险的需要。你常怪你的伴侣，因为生活似乎呆板无趣，或抱怨你的工作，因为其单调乏味。你能在你做的每件事里创造生气勃勃的感觉，并且很简单地做到。改变你早晨的惯例，早起些，晚睡些，下班回家时做些不同的事，甚至些微的改变也能激发一种活泼的感觉。每次你拥抱什么新的事 都将一股活泼生机，带入你自己 你的心胸在扩展，你真的在开始复苏自己，让身体年轻化。生命总是在寻求成长、扩展和进化。在经验新事时，关于你是谁你可以看到更多。你不需要说旧的方法是错的；不如在旧事里面创新。只有当你看不到旧事里蕴涵的新意时，成长才会停止，而关系变得呆板无趣。你们也许曾见过在一起多年的伴侣，他们表现得有活力、年轻并且仍在恋爱中。假若你审视他们的关系，你将发现他们在做新的事情，创造新的计划，并把一种生气勃勃的感觉带入他们的个人生活里。他们很可能以适合于他们的方式，正在征服新的领域，向冒险开放，并且各自都感觉生气勃勃。长时期共同生活的人，常常视彼此为当然，每晚同样时间就寝，起来做同样的工作，在周末做同样的事情。所有这些都集中在心房周围导致一种窒息感，以及内心的一种厌烦和死气沉沉的感觉。向新事开放是让你的身体年轻，扩张你如孩童般的惊奇和敬畏感的一种方法。当年事渐长，许多人都紧缩他们的生活范围里；他们开始寻求舒适、熟悉和安全的東西。他们的世界变得狭窄而局促。生活变得集中焦点于琐事，而非贯注于伟大的事上。你曾见过那些人，他们所关切的事是如此微不足道，你们不再把他们当真，他们已不再向他们人生更大的画面扩展了。每一天都

## 《活在喜悦中》

生出一个新的你 每天清晨当你醒来时，你实实在在是重新又新鲜的生出来。每天你心里都有新的事、要见的人、要做的事。在你醒来开始一天的生活时，你不必想到过去而忆起错误；相反的，集中焦点在未来及你将创造什么之上。 每天尝试新的日常事务；看你是否能令即使很小的事也变得更更有意识。当你做新的事情时，你对当下一刻是有意识且觉知的。你将注意放在上面，完全的警醒。做新的事情对身体有振奋作用。 你们必须能将许多事都设定成全自动才能过活，呼吸和许多身体机能都是自动控制的。当你是个孩子时，神经系统就是以学习拣选资料的方式在发展，因为如果太多的资料进来，就失去了焦点。因此，在发展你们的本体时，集中焦点于那些必须付出关注的事，及学习不被无意义、琐碎而经常不变的讯息转移注意力，这两者之间，有一个可以通过学习而获得的平衡。在孩提时你发展选择性的觉知，将你们宇宙里的许多事排除在外，以使你能对其他的调准频率。你们被赋予了将许多事设定为全自动的能力，将它们当作例行公事或习惯，以便你能集中焦点在那些真正重要的事上。然而，由于这能力，许多人对那些应加检视的事也自动反应。许多你们视为理所当然的事，造成你们的不舒服和身心的不健全。 当你尝试新事时，你开始重新检查你视为理所当然的所有习惯和例行事务。许多人选择涉及危险或紧张的工作，以使他们能体验保持活络所需要的觉知和注意。他们必须活在当下这一刻。赛车手、登山者，那些将自己放在一种必须集中注意力，并保持全然警醒位置的人，他们了解这种冒险和生机活泼的经验。这种经验的来临，是当你不在自动档上，却对每一个动作完全地意识、觉知到的时候。在你拥抱新事时，你开始将那些可能曾是例行事务的事带入了意识。你开始经验这片刻的觉知力，而活在当下。 力量来自活在当下 从这儿你能采取行动和创造未来 因此当你拥抱新事时，记着，事情将永远变得更好；没有什么会被拿走，除非有更好的要到来。每一个向下的循环，都紧随着一个大跃进。拥抱新事很容易。像孩子一样嬉戏吧！你曾见过年幼的孩子如何拥抱每件事，当它是一个全新的经验。假如你将它想得很容易，你就能轻易地开放而拥抱新事。在你心里保持一个画面，画面里的未来是正面积极的，而且比你所知的任何事情还要更好。当你成长、进化，你所创造的将比你现有的为你带来更多的喜悦。 .....

# 《活在喜悦中》

## 媒体关注与评论

欧林，是一位生活的大师，提供了选择追随“喜悦之道”的人一个切实的“方法”，只要你心中有困惑，随手翻阅本书的任一页，都会找到正适合你、呼应你的答案，就像你的心灵正温柔地提醒你、肯定你一样。——中华新时代协会理事长 王季庆

要达到真正的离苦得乐，这个人必须从里到外，从宇宙到人生的本质，从哲学到宗教的层面，都彻底的由相信人生是苦到相信人生是乐，也就是欧林所说的“喜悦之道”。——台北县立板桥医院身心科代理主任 许添盛



## 《活在喜悦中》

### 编辑推荐

对于寻求喜悦、和平、丰盛、创造性以及想要提升自我的人来说，《活在喜悦中》是一本极其珍贵的书。欧林的文字充满了令人难以置信的爱能量。如果在你的人生之路上，你想要选择爱的道路，那么你一定会被《活在喜悦中》吸引。在《活在喜悦中》的陪伴下，你的成长会急剧加速，它会带给你一种更高的生命观。

## 《活在喜悦中》

### 精彩短评

- 1、已经在看第三遍了，每一句话，每一个字都深入我心。如果能到那个境界就完整了。
- 2、很想一口气读完，却觉得每句话都那么有力量，引得我一读再读，大爱这本书，每句话都想做摘抄
- 3、读完以后轻松喜悦
- 4、浅显而深刻的道理。
- 5、2012年4月4日下午和晚上读完。
- 6、2016-11-21
- 7、自己修炼不够，达不到作者要传达到人群的标准。
- 8、我的枕边书，陪伴了整整一年多。每次随手翻开一页，便直逼心灵最深处，就像一盏灯照亮内心，驱散困惑。
- 9、这本书是爱是慈悲是喜悦，但最大的收获不是这些，而是明白了什么是观照。
- 10、挺灵性的一本书，喜欢的~~
- 11、非常值得一读，对人生会有很好的启示。翻译的不错。
  
- 12、写得也许太深奥了，我实在看不懂
- 13、感恩欧林~~~~blesses~~~
- 14、老外写的呵呵类书比我们的差远了
- 15、字字珠玑。
- 16、欧林总是那么慈爱
- 17、随手一翻，皆触动心灵的佳句。
- 18、此书大概会在我推荐的灵性书籍前五之列。欧林喜悦，积极的能量，清晰，简洁的教导，即使是在诸多的高灵教导书中，也是无出其右。无论是何时阅读，皆是一种享受。
- 19、以目前的心智读不懂。。。灵修。。。
- 20、同样是感应盘通灵导师，欧琳真的比赛斯读起来简单的多~值得看两次的书。看的时候老是想起来乔布斯说的那句“记住你即将死去”。如果是从一个反正我会死在这个世界什么都不会剩的角度来看现在经历的一点点困难啊挫折似乎都觉得不算是是什么。我们都明白，很少有人能一下看得开，去寻找几十年后的支点带到现在。被苦难困住了，就无法获得和平和喜悦。
- 21、你不可能从一个悲伤的开始走向一个喜悦的终点
- 22、于我而言，真是及时雨。欢喜，践行。
- 23、看的第一本欧林书，非常非常棒
- 24、我们都应该学会心无旁骛地尊重自己的选择。书的前半本说到我心坎里去了，后半部分尚未完全消化。
- 25、读第三遍。抄书是件纯静的事。心灵比身体更需要成长。
- 26、看完，没看懂。其实，写的挺好。只是我的状态不好
- 27、只有那些对自己感觉好的人才会真正表现出谦逊。我见过太多伪装出来的谦逊了。
- 28、以前看过，帮朋友买
- 29、读到的最好的灵修书
- 30、想不到除了灵修还能用什么词形容了~我以为欧林即人的潜意识，是那个正义的小人儿~
- 31、天天都想快乐的生活必读
- 32、这类书里不错的，读着确实快乐了几天
- 33、当你毫无畏惧的敞开自己，听从心灵的内在之流，你就能够自由的活着。当你能做到如其所是，是其所是，你就会自足并且强大了
- 34、欧林大爷俺耐你!!!
- 35、很好书，值得购买的阅读
- 36、爱自己更多一些的方法是停止跟别人比较，虽然你是整体的一部分，你也是独立的个体，有自己的路。你关注什么，就会创造什么。你欣赏和感激的任何东西会在你生活中增多，你生活在一个无限

## 《活在喜悦中》

的世界，你决定的任何一条路——自由意志。

37、比同类的要好，更深些。

38、很棒的书，值得去看

39、修行的最佳读物

40、我还得读一遍，怎么这么多书都需要重新读呢呜呜呜

41、喜爱自我的能量

42、超赞。周末又读了一遍。每次读都有新收获。此刻感觉棒极了。强烈推荐。

43、我的bible

44、比我之前看过的都更温和、更接近本质。

45、欧林书。第一册。

46、临睡前起床后读了让人很温暖的书，不过还是觉得并不深入。

47、20150501 没有体会，无所得，给两颗星

48、值得反复品读，让人深省的好书

49、欧林书，很不错。

50、去年夏天，我买了很多的书一直放在床头。今天把这一本看完，非常感恩！在我看过了佛学，看过很多乱七八糟的书之后看到这一本，非常非常重要的时刻。

51、拥有更好的创造目的，拥有无穷的正念，对宇宙充满善意与信心。对生活的每一刻，每个小时，每一天我们就会有更大的慈悲去掌握它们，更大的勇气去掌握它们，因为我们从表象看到了本质与愿景。更高的目的能够帮你集中你的能量，能够帮你专注于每时每刻。

52、这确实是一本很有能量的书。

53、你生命中的每个情况都是被你灵魂创造出来的学习经验，来教你如何获得更多爱和力量。

54、在你身上的每一件事的发生，都是为了帮助你将自己带入更高层次的进化。甚至那些你成为负面或不好的事，之所以在那儿，也是为了显示给你新的反应方式，以使你在未来更强而有力。每一天的来临都带来新的情境，挑战和事情，容许你有成长的机会。

# 《活在喜悦中》

精彩书评

# 《活在喜悦中》

## 章节试读

### 1、《活在喜悦中》的笔记-第24页

你对实相的信念创造你的生活经验。

### 2、《活在喜悦中》的笔记-123

爱我所恨的东西

### 3、《活在喜悦中》的笔记-第十七至十九章结束

1.在灵魂的层次,成长永远是个喜悦。而灵魂总是关切要你成长。不论你是由痛或喜悦而成长,成长本身才是最终目的,即要有你决定想要的所必需有的成长。

2.如果它只是你的心智创造出来的一件该做的好事,或一件或许让你觉得不错的事,它是不会成功的。它必须是某件你能在所有的层面上深入其背后的事,你的情绪能为之感觉兴奋的事,你真正想做的事。

#### 3.练习

-----

1.在你的生活中你想有什么大跃进?

2.是否有什么你必须放弃以得到它的东西(信念、心态、东西、人物)?

3.这目标的原素是什么?有没任何其他方式来给你你所要的东西的原素?

4.你想得到它的动机何在?即,你能由其中得到什么?

5.往往,在你心里的内在冲动或私语和你的大跃进有关连,即使它们看来无关。列出你曾有的任何内在冲动。

6.你能在下周采取什么朝向你目标的明确的步骤?

4.灵性的成长意指:增加你对美的觉察力 开放你的心,并经验到更多的爱与慈悲

5.当一个形式被创造出来,其存在的理由已然消失,那么就该是放手的时候。你们在人际关系里都曾见过,有多少人在一段联系中的生命能量消失时,仍然依附在那联系的外壳上,不肯放手。

6.你能藉软化你的能量创造喜悦。软化它是什么意思呢?当别人对你生气,你能很轻易地以愤怒和不悦反应。或者你能如此的软化以致你能以深深的同情看它们。这使你的能量和他们的能量在个性的层面上分开,而在心上连结起来。

7.如果你的每个细胞都认识且不离你的更高目的,你的感觉会如何?在你心里持著那目的,你会精炼你的肉体,向上提升你的思想,而把宁静带给你的情绪。目的的过程是深入够到你的内在自己,把它带出到世界上,而你的能量向上进。

8.你由你创造的每样事学习和成长

你创造危机,因为在那时候,你很接近你的灵魂,你向内、向外、向上伸展,而与你的目的连接。如果你愿意住在更高的目的里,倾听你自己,与你的灵魂连接起来,对它的私语采取行动,你将不必创造危机或挣扎。你甚至不需要知道你的目的的形式,而只要有创造更高目的的意向即可把它带给你。

9.明天,在你度过你的一天,告诉你自己你是一个多美的人。看看你自身内的美。感觉你的内在力量,认知你有多好。认识你是多么有爱心,感觉在你周围的光。认可自己,而当你如此做时,寻找你的更高目的

。

## 《活在喜悦中》

### 10.练习

1. 想出一个你现在有的特殊的目的。写在此地。
2. 闭上眼睛,想到对那目的的最高的完成--包括对你及全人类而言的一个象征符号。把你的象征画出来或描写在这里。
3. 把那象征拿在手里,拉进你的心,问:这目的如何把更多的光带入我的生活?它如何带更多光进入别人的生活?它如何服务人类?
4. 今天或明天,你能采取怎样的一步--不论多小--向著这目的?

11.对作一个好的、有价值的人有这么多的规划和信念--藉著赚一大堆钱,或出名,或十分的虔诚。所有这些事可以是好的,如果它们是从灵魂的意愿而做。如果只为了满足来自自我或个性的一个形象而做的话,那么它们可能远离了你的正路。

12.当你在创造你的人生目的时,你会有足够的时间,因为你将创造时间。你将会发现它是如此的快乐,所有其他的事都不见了,只有你的决心、焦点和贯注是在那儿。如果你出于责任或义务,或出于当你做它时人们会敬重你,而勉强自己做任何事,那你恐怕没尊重你灵魂的光。

13.当你和别人在一起,不要把你的路子和他们的比较。你往往把他们做什么和你做什么相比,而觉得比他们更好或更差。反之,内省,看你最高的路是什么,而把你的生活与那个相比。

### 14.练习

- 
1. 闭上你的眼睛,让一个代表你在世上的目的的画面,象征或形象来到心中。
  2. 把你的象征带进你心里。请宇宙的更高力量把更多光明和生命纳入其中。把你的象征画在此地。
  3. 想像的象征改变颜色、质地和尺寸,让它以它的智慧对你说话,显示给你如何能解释它以帮助人类。

### 4、《活在喜悦中》的笔记-第39页

你无法离开某事,直到学会了去爱。

### 5、《活在喜悦中》的笔记-chapter 6 自尊自重

自尊是指维护你最深的真理,知道你内心最深的感觉。它不是让人主宰,而是要让你主宰你自己的感觉。

生命中所发生的每个情况都是你的灵魂创造出来的学习经验,这些经验是要教你如何获得更多的爱和力量。

### 6、《活在喜悦中》的笔记-第43页

爱别人是一种承诺,愿意对他们抱持很高的意象。即使当时间和熟悉感已发挥了贬损的作用。

### 7、《活在喜悦中》的笔记-chapter 5 爱的艺术

如果你意志力能和你的心一齐应用,帮助你遵循一条你热爱的道路,那么你的意志力将能够帮助

## 《活在喜悦中》

你增加你对自己的爱。意志力可以指引你的焦点。当意志力与你爱做的事结合起来，一切的可能性都将是无限的，而你可以超越的界限也是无限的。你有没有注意过，当你做你爱做的事，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。你能用它来召唤、邀请自己走向更高的路，或者，你也可以持续不断地为自己明显的逾越界限而处罚自己。那一个系统提供你前进的动力？你的意志力是否会借着使你焦点集中在你更高目的之路，并创造行动的意图和动机，来帮助你增进对自己的爱？

嬉笑、游戏。如果某些事不太对劲也非世界末日。幽默这特质也许是走入自爱的最大门户之一。笑、对别人微笑，及将问题放远一点来看的能力，是一个演化的技巧。那些来自于自爱的更高层次的人，常是幽默的，口角春风，喜欢将别人孩子气的调皮模样引出来。他们很愿意是自然而随性的，常会找到理由微笑，总是有办法让别人感到轻松，而使他们对自己感到快乐。

### 8、《活在喜悦中》的笔记-第41页

将每件事重新换上正面框架,情绪体将能由其中获益最多,因为每次你對自己說一個負面的話,或責怪自己,你的情緒體就會改變它的振動,而你的能量便會低落下去。當振動變低,你的吸引力改變,你就會吸引那些會擴大這份能量低落的人和事件。一旦你能負起責任,將覺察力調到更高的想法上,在心中創造出喜悅的意象,你就能提高情緒體的振動。那麼你就會希望在你個人的生活中出現的人,能夠貢獻並分享那些高昂的感受。

### 9、《活在喜悦中》的笔记-从第三章起至六

1.也许你会问:在这儿,我要做什么才会带给我喜悦?你们每个人都有爱做的事。没有一个活著的人,没有某些他爱做的事。

2.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。脸上带著微笑,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。只有当你专注于得到喜悦,你才能得到喜悦而不接受任何妥协

3.慈悲是照应你自己;重视你自己和你的时间。你不欠任何人时间。当你对自己负责而肯定你是一个独特而有价值的人时,这个世界也会如此肯定你。

4.你有这么多值得感激的,你卓越的心智和你无限的潜能。你有能力创造任何你想要的东西;唯一的限制就是你给自己设下的限制。清晨醒来后,肯定你的自由。怀抱著你更高的憧憬,过一个你所能想像的最喜悦的生活。

#### 5.练习

1. 列出七件你爱做的事,你感觉喜悦的事,而你在过去几个月里没做过的。可以是任何一件事--晒太阳.旅行.达到一个目标.运动.看书...

2. 在这七件事的旁边.写出是什么阻止了你去做这事--来自内在(比你的感觉)或外在(某人或某事,比如缺钱,使你不能做)的原因。

3. 在你的名单中找两或三样最令你喜悦的事,想出你可以做的下一步,将它们带进你的生活中。

4. 在你的日历上记下,你预计将这些让你喜悦的活动带进生活中的日子。

6.我将从过去谈起,因为你们许多人对过去的自己都怀著负面的形象。每一天你都在成长、进化、学习处理能量的新方式,然而,若不是由于过去发生那些事情,你将不会是现在的你。

## 《活在喜悦中》

- 7.你愈恨什么,你就会愈被它束缚;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。
  - 8.当你将负面记忆改变为正面的了解时,你将能更快地进入你全新的未来。
  - 9.如果你能相信,宇宙是友善的,它永远在帮你创造你的至善(highest good),你便能过一个更宁静,有安全感的人生。
  - 10.看看你现在的的生活。如果你希望看到更大的画面,你可以坐下来,想像你进到你的未来。如果你正面临到一个新的挑战,而你还没有获得应付它所需的技巧,想像你进入未来,和你未来的自己合而为一,而将那未来的自己所拥有的知识带到现在的自己身上。也许它不会进到你意识的觉知里,除非是你需要它的那一刻,但是你未来的自己能传给你的能量和知识,将会使你今天正在经历的事件,变得似乎更容易一点。
  - 11.如果你正面临著做决定或遭遇到困难,想像你在五年之后回顾今日,看到整个画面。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。你甚至可以想像你是未来的你,而由未来的视角和今天的你说话。你可以编造一些事,告诉自己,你为什么会经历现在的经验,而肯定现在发生在你身上发生的每件事,都有其意义。你未来的自己是真实的,他与你之间只有著时间之隔。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。
  - 12.将每件事重新换上正面框架,情绪体将能由其中获益最多,因为每次你对自己说一个负面的话,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能量低落的人和事件。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。
  13. (交往: ) 在你们个人的关系中,不论你是和什么样的人在一起,你们多半有一些一再重复的习惯和模式。如果你愿意释放掉那些模式,你将需要找到许多的新方式来加深你和别人之间的关系。如果你专注在你们之间错的地方,你会使它变得更严重。以前在你们关系中很顺当的那些事会开始变得行不通了。另一方面,如果你专注在发掘人们好的一面,看到他们的美,告诉他们你爱他们的哪些地方,你将会发现那些困扰你的问题开始自行解决了,即使你并没有直接的找到答案。你愈贯注于你们之间的问题上,或他们不对的地方,你将会发现你们的关系在走下坡。当人们初次交往时,彼此都如此贯注在对方的好处上面,而这也就是一般人说的:戴著粉红色的眼镜。这是送给彼此的伟大礼物,因为当每个人都注意到另一个人的优点,而这么做会使他们帮助彼此创造那个优点。
- 许多人当他们在一个情人或朋友身上,看到和自己不同的地方时,就开始用权力斗争或竞争来对付它。反之,如果你接受另一个人的世界观,知道它只是与你的不同罢了,除了爱他或她之外,你不需做任何事。你不必说服别人认为你是对的,因为那只会将你拉进他们的权力斗争中。你也不需要他们信服你。正面性并不意味着盲目。它是指你愿意看到别人的优点,而不将焦点放在错误(对你而言)或差异上。你愈指出别人所有的不对、不好之处,你愈会使他们感到没有安全感,而从那没有安全感基础上,其实你创造、扩大了你专注的问题。你能告诉你生活中每一个人,他们有多好,而帮助他们确认他们成长了这么多。当他们抱怨一个问题或某个错误,你可帮助他们看出那情形,其实对他们是如何的有帮助,会带给他们多少正面的改变,还有能教给他们什么。
- 14.注意你看的电视、报纸和书籍--它们用正面的文字吗?它们是提升或是在拉低你的能量,将负面形象播植在你心里吗?你有绝对的自由选择你读到和听到一切。没有人能迫使你做任何事。在这周里,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。藉著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。你知道你是有能力带著光的,当然你也有能力将光亮带给那些与你接触的人。



## 《活在喜悦中》

### 15.练习

1. 想起一位最近你对他有批评想法的人。你特别不喜欢他的地方是什么?
2. 你对自己的批评与你对他的批评相同,还是相反?例如,如果你批评朋友老是迟到,可能你会对自己的守时感到自傲,当你更仔细地检查时,也许你会发现在时间的这个问题上,你其实对自己很苛刻。
3. 想想某一次你自己做出和你批评的人所做的同一件事。比如说,你怪你的朋友不还钱。你是不是也有过不还钱的纪录?
4. 想起某个时候,你感受到温暖和爱。进到那份感觉中。现在再想起你批评的那个人。当你怀著这种温暖和爱的感觉看他时,你对他感觉如何?当你透过爱和慈悲的眼光看你的朋友时,你同时也原谅了自己。
5. 保持那份温暖充满爱的感受;想想你曾批评过自己什么。对于你自己的行为,你能不能感受到更多的温暖和爱?

16.你能以许多方式爱自己,而每一件发生在你身上的事,都是一个体验爱的机会。当我们以正确观点来看时,其实任何一件事都能提供一个爱你自己的机会。当事情似乎有违于你时,它们只是将你原可运用的力量受到阻挡的情况让你知道罢了。我确信如果我请你们列出一张表,写出那些你可以做的,对自己是充满爱的事,你一定可以想出很多。也许有一部份的你会提醒你,你并没有实现那些事,于是一场斗争就开始上演。这个内在战争会耗损你的能量,而认为自己做错事,并非运用能量的正确方法。

爱你自己意指 全然的接受你现在的自己

17.这合同没有例外;它是你自己同意要欣赏、确认、接受并支持此刻的你。它意指活在当下。你们许多人抱著遗憾来回忆过去,想著你如何能以一种更高善的方式来处理那样的一个情况,并想像只要你能够做好这件事或那件事,那么事情一定会有更好的结局。有些人的著眼点在未来,而使得现在的自己似乎是并不适当的。如果你能记得过去你成功的那些时候,那么你的过去就能在你创造正面记忆时帮助你,而未来可以是你的朋友,如果你在想像未来时,能勾勒出你正在创造的下一步的视象。不要因为你尚未达到而责怪自己。毫无保留地爱现在的自己,是很重要的。

18.爱你自己更多的另一个方法就是停止与别人相比。爱自己的挑战就是从别人告诉你的每一件事情站开,问自己:「这适合我吗?这会给我带来喜悦吗?在做这件事的时候我会觉得快乐吗?」最后,如果这些都成为你自己的体验,那才算数。

19.当你感觉自己是强而有力的,能主导自己的生活时,你能依心而行。但当你感到缺乏控制力,你也许会觉得你必须透过操纵或从事权力斗争来获得你想要的一切。你也许会让你必须为自己的行为找藉口,或说白话来呵护别人的感受。

当你这样做时,你不是在爱自己,反之你给你的潜意识一个讯息,即你之为你是不足以被别人所接受的。如果你希望得到自由,重要的是你也不要操纵别人,给予他们自由。一开始你也许会觉得,如果你将别人能随兴而生活的权力交付出去,你在某种程度上就会失去一些对他们的控制。但你终将在你们之间创造出诚实和爱的全新层次。而若没有你的这份勇气以及你愿意释放对别人的控制,这将是无法达到的。

20.批判是爱自己的一个阻碍。当你批判别人,你就造成一种分离感。

21.只有那些对他们自己是谁感觉很好的人,能够表达谦逊

22. ( father : ) 那些表现出最高傲或最冷漠的自信的人,其实正缺乏他们试图投射出来的那种特性。那些爱自己的人显得非常亲切、慷慨、仁慈;他们以谦逊、宽恕和接纳表现他们的自信,如果你认识一些似乎非常聪明的人,他们贬损他人,排斥朋友,使人们对自己感觉很差劲--不论他们说得多漂亮,或他们教给你什么,你都可以很笃定的说,他们并不爱自己。

23.练习--爱自己的艺术

## 《活在喜悦中》

1. 你如何知道自己是爱自己的方式在做事或思考?
2. 如果你做的每件事都是一种自爱的行动,那么你的明天将会是怎样呢?
3. 如果你在以下的范围:你的身体、你的亲密关系、你的工作或事业各方面你都是自爱的,那么你的行为将会是怎么样的?
4. 如果在你的关系、工作和你的身体三方面,你都是爱自己的,明天你要做什么?列出在这三方面,你要做的三样明确的事。

24. 自尊是指活出你的价值观和你相信的一切。

25. 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。

26. 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。你和别人的关系,仅可能与他们和自己的关系差不多。如果他们不知道如何爱自己,那他们就会设下一个能爱你多少的限制,不论你多么的努力,做多少好的事,他们都不能给你你所寻求的爱。要对别人如何对待你感到舒服,宽恕是其关键。那么,你就能释放掉你可能感受到的任何愤怒,简单地让它走,而专注于其他的事上。

27. 你也许说:「我会有一个男人虐待我的模式,那都是因为我有会虐待人的父亲。」你来到世上,是为学习关于爱的事,如果你没由父亲那儿学到,你将会选择有相似模式的男人来教你你所必须学会的。举例来说,你的父亲也许是虐待狂,而后你发现自己吸引同类的男人,直到你决定你愿再被那样对待以后,这样的模式才会离你而去。也许你这一生所要学习的课题之一,就是爱自己、尊敬自己,因此你才会创造出那样的情况,给你挑战,让你学会如何爱自己、尊敬自己。一旦你决定这么做,那模式立即就结束了。

28. 自尊来自于愿意承认你是谁,就以你现在的任何样子来爱你自己。直到你接受你是谁,否则一切将难于改变。当你尊重你自己和你的感觉,别人就不能影响你了。

29. (我和安) 当某人做了某件你不喜欢的事,在你说话之前先打开你的心。如果你选择要说句话,别把它说得是某人做的某事,不如说你的感觉。你可说:「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。

30. (梅花) 你不能离开一个情境,直到你能在这情境中帶著爱来经历以后。那些你在愤怒中离开的情况,将等你在未来中解决。也许不是和同一个人,但你将创造另一个与此相类似的情况,来使你能以和平与爱来解决。

31. 当周围的人尊敬你时尊敬自己是很容易的。你的挑战是,当周围的人不尊敬你时,你还是一样的尊敬自己。第一步,原谅他们,然后放弃任何需要他们来肯定你的想法。当你需要被别人认定自己是有价值的,以使自己感觉很好时,你就是在拿走自己的力量。

32. 练习--自尊、自重

1. 在与别人相处模式中,想一个你似乎一而再地经验到的模式。写在这里。
2. 静默,放松,回归心中。问问你更深的、更聪明的自己,你由此学到些什么?它如何教你更尊重及更爱自己?
3. 由这情况你发展了那些灵魂特质?比如说,你可能在发展同情、诚实、说出你最深的真理、和平、自爱、谦逊、无害、负责等等特质

## 《活在喜悦中》

### 10、《活在喜悦中》的笔记-第五章 爱自己的艺术

你心中对任何人怀抱的感觉,都会滞留在你的灵光里。这些感觉像个磁石般地吸引来更多的同样的事物。宽恕绝对有道理,因为它会洗净并治愈你的灵光。

若你想在生活中体验到更多的爱,要愿意接受别人的礼物:爱、友谊和支持的表示。

### 11、《活在喜悦中》的笔记-书摘——1

你愈恨什么东西,就愈被他束缚,而你越爱它,你就越自由,所以,当你爱你的过去时,你就不再受制于它。

当你恨某人恨某事,某人某事就一次次地出现在你心里,你反复地回忆,反复地诉说,反复地重温,它就会深深地印刻在你的心里。但是让极端的恨转换成极端地爱,并不是一件容易的事,但绝对不是没有可能。而我认为,你只要不去理会它,你就回得解放,得到自由。你越全神贯注于你们之间的问题,或他们不对的地方,越将发现你们的关系在走下坡。

在婚姻与家庭当中,之所以有那么多的问题,那么多的矛盾,我认为都是彼此不懂得松懈的缘故,大家都把发条上的太紧,每天都想着要驾驭,想着要驯服,想着要控制,想着让对方完全按照自己的意愿行事。当你认识到自己是一个独立的人,也认识到对方是一个独立的人,你就会放下你对对方的束缚,你解放自己的同时,也解放了他人。

除了爱,你就不需做任何事,你不必说服人家你是对的,因为那只会把你拉进与他们的权利斗争里。

说服是白费口舌,是徒劳无功,甚至适得其反,真正有力量的应该是微笑,是拥抱,是两手一摊。我的老家有句俗话“一只狗是不可能咬架的。”真是太形象太贴切了,你说服自己是对的,那么就是在告诉对方他是错的,因为有对就会有错,而我认为在夫妻之间,在家庭成员之间,没有对错,有的是只是不同或者不一致。

你越指出别人所有不对的,坏的地方,你就越使他们没有安全感,而从那没有安全感的基础上,你实际上创造且扩大了你专注的问题。

没有一个人喜欢被指责,没有一个人喜欢被批判,如果把指责换成表扬,把批判换成赞美,它就能收到完全相反的效果吗?似乎也不一定,它会让一个人变得更加地骄傲和不可一世。

批判是爱自己的一个阻碍,每一回你批判别人,你就与他们分离开来。

没有人是喜欢被批判的。每个人都热衷被赞美。

自重是注意你自己的感觉。

这是一个对“自重”最靠谱的定义。

你怎样对待自己,别人也会怎样对待你。

你怎样对待别人,别人就会怎么对待你。这句话也同样,你怎么样对待自己,别人也会怎样对待你。一点都不矛盾。

你关注什么,就会创造什么。

潜意识的力量应该引起每一个人的重视,通常会有一些奇特的事发生在你的身上,也就是我们常说的——说曹操,曹操就到。

## 《活在喜悦中》

当你所有的需要，都靠自己满足时，才会有真正的安全感。

这个目标难以实现，因为没有人的需要，都能靠自己满足，所以那么那么多的人都缺乏安全感。所有的灵修导师，都在不遗余力地告诉读者这样一个问题：放下，即可解脱。这的确是一个颠扑不破的真理，这是佛陀的智慧，因为你所要放下的，无非是贪嗔痴。人一旦完全地彻底地放弃了贪嗔痴，也便不是人了。

1.在灵魂的层次,成长永远是个喜悦。而灵魂总是关切要你成长。不论你是由痛或喜悦而成长,成长本身才是最终目的,即要有你决定想要的所必需有的成长。

2.如果它只是你的心智创造出来的一件该做的好事,或一件或许让你觉得不错的事,它是不会成功的。它必须是某件你能在所有的层面上深入其背后的事,你的情绪能为之感觉兴奋的事,你真正想做的事。

3.练习

1.在你的生活中你想有什么大跃进?

2.是否有什么你必须放弃以得到它的东西(信念、心态、东西、人物)?

3.这目标的原素是什么?有没任何其他方式来给你你所要的东西的原素?

4.你想得到它的动机何在?即,你能由其中得到什么?

5.往往,在你心里的内在冲动或私语和你的大跃进有关连,即使它们看来无关。列出你曾有的任何内在冲动。

6.你能在下周采取什么朝向你目标的明确的步骤?

4.灵性的成长意指:增加你对美的觉察力 开放你的心,并经验到更多的爱与慈悲

5.当一个形式被创造出来,其存在的理由已然消失,那么就该是放手的时候。你们在人际关系里都曾见过,有多少人在一段联系中的生命能量消失时,仍然依附在那联系的外壳上,不肯放手。

6.你能藉软化你的能量创造喜悦。软化它是什么意思呢?当别人对你生气,你能很轻易地以愤怒和不悦反应。或者你能如此的软化以致你能以深深的同情看它们。这使你的能量和他们的能量在个性的层面上分开,而在心上连结起来。

7.如果你的每个细胞都认识且不离你的更高目的,你的感觉会如何?在你心里持著那目的,你会精炼你的肉体,向上提升你的思想,而把宁静带给你自己的情绪。目的的过程是深入够到你的内在自己,把它带出到世界上,而你的能量向上进。

8.你由你创造的每样事学习和成长

你创造危机,因为在那时候,你很接近你的灵魂,你向内、向外、向上伸展,而与你的目的连接。如果你愿意住在更高的目的里,倾听你自己,与你的灵魂连接起来,对它的私语采取行动,你将不必创造危机或挣扎。你甚至不需要知道你的目的的形式,而只要有创造更高目的的意向即可把它带给你。

9.明天,在你度过你的一天,告诉你自己你是一个多美的人。看看你自身内的美。感觉你的内在力量,认知你有多好。认识你是多么有爱心,感觉在你周围的光。认可自己,而当你如此做时,寻找你的更高目的。

10.练习

1. 想出一个你现在有的特殊的目的。写在此地。

2. 闭上眼睛,想到对那目的的最高的完成--包括对你及全人类而言的一个象徵符号。把你的象徵画出来或描写在这里。

3. 把那象徵拿在手里,拉进你的心,问:这目的如何把更多的光带入我的生活?它如何带更多光进入别人的生活?它如何服务人类?

4. 今天或明天,你能采取怎样的一步--不论多小--向著这目的?

11.对作一个好的、有价值的人有这么多的规划和信念--藉著赚一大堆钱,或出名,或十分的虔诚。所有这些事可以是好的,如果它们是从灵魂的意愿而做。如果只为了满足来自自我或个性的一个形象而做的话,那么它们可能远离了你的正路。

12.当你在创造你的人生目的时,你会有足够的时间,因为你将创造时间。你将会发现它是如此的快乐,所有其他的事都不见了,只有你的决心、焦点和贯注是在那儿。如果你出于责任或义务,或出于当你做它时人们会敬重你,而勉强自己做任何事,那你恐怕没尊重你灵魂的光。

## 《活在喜悦中》

13.当你和别人在一起,不要把你的路子和他们的比较。你往往把他们做什么和你做什么相比,而觉得比他们更好或更差。反之,内省,看你最高的路是什么,而把你的生活与那个相比。

14.练习

- 1.闭上你的眼睛,让一个代表你在世上的目的的画面,象徵或形象来到心中。
- 2.把你的象徵带进你心里。请宇宙的更高力量把更多光明和生命纳入其中。把你的象徵画在此地。
- 3.想像的象徵改变颜色、质地和尺寸,让它以它的智慧对你说话,显示给你如何能解释放它以帮助人类。

章节名：第七章至第十一

2011-11-20 18:42:47

- 1.真正的力量在于推动的能力、爱的能力、鼓励人的能力以及帮助人们认识他们自己是谁的能力。
2. ( 梦想 ) 如果你觉得自己已经完成或正在做什么伟大不凡的事,你就在给你的潜意识一个讯息,告诉潜意识这并不是个正常的成就。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。)比方说,你们有的人进行节食,当你成功了两三天时,你告诉自己做得多好。如此一来,你告诉潜意识这是件特殊的事,而不是一件正常的事。如果你想改变你的营养习惯而吃了一、两天健康食品,别把它作一件伟大的成就,反之看它作你每天做的事。轻松地看它。那样你才能开始建立一个以健康的进食为你的正常生活模式的远景。然而,一阵子后,当它成为一种生活方式时,不妨让你对自己所做的改变感到愉快。
- 3.觉察出你将注意力放在你不是什么上面,是很重要的。你可能会说:「我必须做这件事,做那件事。为什么我总是这么的没条理,这么的无法集中?」觉察到你认为自己缺乏某项特质,你就会将这种缺乏的状况,带进你的生活中。
- 4.想一些你想完成的事,记忆起那些你曾表现出那些特质的时刻。你愈是在内心看到你想成为的,你就愈会成为那样。
5. ( 我现在 ) 当然你也见过那些真正进化的人。他们脸上带著微笑,确认出别人内在的伟大,而总是将焦点放在如何协助、如何帮助别人。这就是真正的力量!真正的力量来自于你对自己的所抱持的内在形象。你不需要告诉人们你的内在是如何的宁静或如何有能力集中焦点;每个人都知道的。因为沟通是心灵感应式的。
6. ( ing ) 竞争来自于缺乏自信。当你真正感到平安,当你知道也体验到丰富永远是可以获得的,其实并没有竞争的必要。反之,你将会帮助别人创造他们生活中的丰盛;不管是财富、爱、或是成功。因为当你了解到你拥有你所需要的一切,并确认出你自己是谁以后,你将会很想协助别人了解他们自己是谁。
- 7.真正有力量的人不在乎他们给人的印象。他们会对跟他们在一起的人更有兴趣。他们会发现他们内在和平的感觉正在不断的增加。
- 8.衷心的关心别人,倾听那并未说出的话,这些都是发展你的力量的方法
- 9.练习--精炼自我 - 确认你是谁
  - 1.想出两位真正在生命中影响你的人,他们曾爱、鼓励并鼓舞你,或使你得到启发和扩展。
  - 2.想出两位你曾对他们这么做的人。就当做自己也拥有那种启发人、鼓舞人、使人扩展的特质。
  - 3.你拥有的那些特质或个性是你想更常表现出来的?比如慈悲、智慧、和平、喜悦、平衡、有安全感。将你所能想到的尽量写在下面;每写一个,就好像看见它在成长、正在扩展。例如:「我的慈悲心每一天都在扩展。」
  - 4.在这一周里选一个人或一个情况,来练习表现其中的一项特质。
10. ( 化“厌恶”为积极 ) 举例来说,好比你一直在吸引使你感到错误的关系,进到你的生活中。这也许是你有一个自己将某个建立在旧形象上的关系,带来给你。也许你的父母在某些方面排斥你,因此一个潜隐人格就形成了一个排斥的形象,来作为被爱的一个要素。这个自己也许很会带朋友来--因此,即使你的朋友在某一点上排斥你,你也必须承认它在尝试为你做些正面的事。如果你有一个你再三创造出来的模式,你必不可自责,因为这个模式的清理过程,就是你进化的一个方式。
11. ( 细品 ) 你的潜隐人格只是那些你所有而尚未与你的大我结合的部份。一开始你可以藉著倾听你内在的声音,而很容易地改变这些部份所抱持的意象。当你听到某个思想模式,比如说一个疑虑的声音,开始将它看作是在请求你灵魂帮助的某部份自己,这个部份需要被示以新的意象和新的信念系统。对这个部份回应,倾听他们说什么,与之对话,告诉他们你的更高远景,你知道这些声音都不是来自你的大我。他

## 《活在喜悦中》

们只是没有觉察到,你创造实相的模型,早已经改变了。

12. 每个人都有与生俱来的更高目的和远景。你旅行过这一生,是为了要找到并实现那个远景。你的大我所遭遇到的挑战,就是要经常不断的扩大‘你之为谁’的视野,而将那样的自己放置在一个更加广阔的舞台上。

13. <http://baike.baidu.com/view/2166828.html?wtp=tt> (二元对立)

大我是你超越二元对立的世界上那个部份。在向一个方向上学习的每个内在声音,都将创造它的反面。也就是说:如果你有一个部份是非常保守的,想让生活保持原状,不喜欢改变;那么你就会有一个这部份的反面--一个喜欢率性而为,喜欢自由与改变的部份。可能你会发现这两个部份,经常跟对方唱反调。你其实有许多的部份,其中一个说一件事,另一个就说一件相反的。要解决这对立的局面,你的大我就要登场了。你能做到的一个方法,就是让双方对话。如果在你的生活中,有某个情况,你摇摆不定,不知如何是好,你的一部份说:「这是答案,这样处理就对了。」而另一部份则说:「不行,应该要这样做才行。」你可以看见这两个在冲突。想像他们各在你的左右手里,在他们之间创造一段对话。让他们表达他们到底想为你做什么有益的事。让两方都向对方说话,而探讨出一个双方都认为可行的协议。在心中告诉他们,你在这一生里想完成什么?请他们帮助你完成你的这个重要目的。

14. 练习--潜隐人格 - 统一分裂的自我

1. 就你在生活中体验到问题或感到匮乏的地方,写在这里。

2. 现在,决定一下,是你的哪个部份造成了这份匮乏。闭上眼睛,想像你的这部份长什么样?年轻或年长?穿什么样的衣服?脸上的表情如何?

3. 谢谢你的这个部份,他在尝试尽其所能的帮助你。问问他:想完成什么样的好事?例如,阻止你前进的那部份也许试图保护你的安全。总是有一些好事,是这部份认为他在完成的。他为你做的是什么事?

4. 问他是否愿意以不同的方式做同样的事?一个能对你的更高善有助益、且适合现在的你的方式。你可以请求那个在保护你的部份,注意一下这个新方式,帮助你进到新的挑战或新的探险里。

5. 再一次看著你的这个部份。他是不是看来更年长,更有智慧也更快乐了?谢谢你的这个部份,感谢他如此愿意倾听,并协助你达到你的更高目的。

15. 对大部份的人来说,爱带出什么呢?在群众的层面上,爱带出许多形式的画面。在关系中,它带出承诺、婚姻、庆祝和仪式。在家庭里,爱带出照顾别人,被人照顾,依赖和独立。爱带出依附与超然。在人格层面上,爱常常带出它的反面--恐惧。你们这些已坠入爱河或对爱有过深刻体验的人,只要是你后来反悔或退缩,你就想离开那个人或收回你的爱。你的人格介入你们之间,而总是将他心中的猜疑和忧虑说给你听。付出你心中对这个人格的爱,并安抚他,你就能处理好这件事。每次当你走入一扇充满更多爱的门,进到爱的一个新境界,你总会将没感受到被爱的那个部分,带到表面来。可能你会将这个部份,转移到别人身上,怪她离开了你,或造成某个使你无法那么爱他的情况。但他是在你之内的,是你造成这样的退缩。当迟疑、恐惧或失望升起时,不要责怪别人,你不如向内看,自问:「是不是我有一个部份,在制造一个令我感到害怕的理由?」如果你向内看,而跟这个部份说说话,如果你向他保证,害怕并没有错,并告诉他你正走在光明的新旅程,你一定可以在这爱的地方走得更长更远。

16. 想像有许多心灵感应的讯息,存在于你们的星球上,不论你在想什么,你就会与那些想著同样事情的人调到同一个频率。现在,如果你想到爱,想到你是多么的被爱,而在宇宙里有多少的爱啊,你心中又感到多么的轻快,多么的喜悦,那么你就会接上存在于这份爱的心灵频率中的所有人。当怀疑出现,它就将你的思想和振动,调到跟住在那个恐惧层面上的人一样。不要说那样的思想错了,但也不要上面逗留。不要将时间花在思索为什么某件事做不成,你应该将焦点集中在如何才能做好这件事

17. 练习--爱:明白心的智慧

1. 过去当你想到某人及或与某人谈话,或当你送给他爱时,你能感受到一股爱涌现出来。至少列出三次。

2. 想起三个能运用你的爱的人。回想在1.的那份爱的感觉。将爱送出去给这三个人。

3. 写出三次当你收到某人送给你出乎意料的爱。

4. 明天你能做什么,藉以表达你对某人的爱,而令人感到惊讶、感到欣喜?!

18. 我们企望的是灵性的进化,包括喜悦,自爱,接受的能力,将负面的重新装上正面的框架,自我的精炼,拥抱新事的意愿,以及为共同目的一同戮力合作的能力。

19. 每当你能确认出你所拥有的爱,你就会增加更多的爱。接受的法则之一就是,当你得到某些事物时,将它们确认出来,你将会在生活中增加这些事物,而如果每次你都不懂得承认出某事物的到来,那么要接收到更多的这些事物,将会是很困难的。

## 《活在喜悦中》

20.对灵性进化的请求,是个灵魂的请求,比如说是一个对更高目的:明晰、爱、专注的请求。而想找到你的更高道路,或在你生活中找到更多光明的愿望,也是个灵魂的请求。

个性的请求可以是灵魂请求的外衣。它们通常是比较明确的,比方说,一件新衣或某个实质物体。如果你愿意看看在你所要的事物背后更深的动机,以及你期待在拥有它们后得到什么,那么你将开启更多使它们来到你生活中的方法和形式。

个性的请求是非常明确的,因此宇宙常会需要花较长的时间,才能将你所请求的带来给你。然而,如果你不直接要求一笔钱,替之以要求金钱将会带来给你的 - 比如更多安全感,有能力去旅游,休假,或每个月都能轻松付帐,这些都会将比你直接要求钱,要来得更容易带来给你。

21.接受的学习,就是学习要求事物的本质,而非要求其形式

当你说:「我要此人爱我。」或「我要此人带给我喜悦。」你就在刁难宇宙将你所要的带给你,特别是当他们根本就不爱你或不会带给你喜悦时,这又更是难上加难。反之,如果你说:「我开放我的心接受一个将会爱我的人。」那整件事就会容易得多,因为你并不执著于形式(一个特定的人),而将焦点放在本质上面(爱与喜悦)。

22.戏练习--开放地接受

1. 列出至少四件你在生活中做得很棒的事,成功的事,你感觉很好的事:

2. 在过去一周或一个月里,你从宇宙那儿得到些什么样的好东西?至少列出十项。

3. 至少想出五件你过去曾要求,而后来得到的事物:

4. 你现在想从宇宙中得到些什么?精确地说出你的请求。运用想像力来要求所有你能想像到的。例如:我想在六个月之内(或时间更短一点),开始有六万元(或更多)的收入,而且我赚得的方式,将使我更容易能达成我的更高目的。

23.表达你心中的感谢之情--自己,谢谢你!宇宙,谢谢你!--,很快的你就能改变你的能量现况。这是个很有效率的方法,它能净化你的灵光,并提升你的振动。每天清晨醒来时,如果你都能花两分钟来感谢,你将会发现自己拥有一个更加高善的一天。

24.(!!!)当你情感上体验到一种深深的感激之情时,它会让你镇静,而对提升你情绪体的振动也很有效。心是最容易被感激所触及并被影响的。如果你想心的层面上与别人相连,赞赏他们。以心灵感应的方式将你心中对人们的赞赏传送出去,你将能自动停止权力斗争。这个礼拜,当你与朋友见面时,注意并认出他们的一些很好的地方。但那一定要是你发自内心的感受,而不是要你伪装。如果你能找到一些感激他们做为他们自己的话来对他们说,你就能立即将你们接触的层面,提升到心的这个层面上。

25.欲望体是相当静不下来的,就如同情绪体一样。它总是将焦点集中在它仍未拥有的事物,以及它想创造的事物上;欲望体会带给你新的形式,动机以及创造性的能量,然而,它也会带给你一种能量失去控制的感觉,它其实是有个目的的 - 其目的就是要提醒你,你必须去做,去创造你想要拥有的事物。

26.意志是一种能力,它能将你的能量,导引到你要它去的地方

27.当你表达心中感谢时,你就强化了你的意志。这不是你们所说的意志力,而是与你的心连在一起的意志,能使你被导引到做你爱做的事情上的意志。你愈能赞赏自己,感激你生活中的每一件事,你愈能将你的心和你的意志连在一起。

28.练习--欣赏、感恩与增多律

1.现在,你会在生活中赞赏自己拥有什么?

2.你赞赏什么人?

3.关于你自己--你的身体、心智.....等等 - 你赞赏些什么?

点子:打电话或写封信给某个人,表达你对他的赞赏。

章节名:从第三章起至六

2011-11-20 09:15:40

1.也许你会问:在这儿,我要做什么才会带给我喜悦?你们每个人都有爱做的事。没有一个活著的人,没有某些他爱做的事。

2.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。脸上带著微笑,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。

只有当你专注于得到喜悦,你才能得到喜悦而不接受任何妥协

3.慈悲是照应你自己;重视你自己和你的时间。你不欠任何人时间。当你对自己负责而肯定你是一个

## 《活在喜悦中》

独特而有价值的人时,这个世界也会如此肯定你。

4. 你有这么多值得感激的,你卓越的心智和你无限的潜能。你有能力创造任何你想要的东西;唯一的限制就是你给自己设下的限制。清晨醒来后,肯定你的自由。怀抱著你更高的憧憬,过一个你所能想像的最喜悦的生活。

5. 练习

1. 列出七件你爱做的事,你感觉喜悦的事,而你在过去几个月里没做过的。可以是任何一件事--晒太阳.旅行.达到一个目标.运动.看书...

2. 在这七件事的旁边.写出是什么阻止了你去做这事--来自内在(比你的感觉)或外在(某人或某事,比如缺钱,使你不能做)的原因。

3. 在你的名单中找两或三样最令你喜悦的事,想出你可以做的下一步,将它们带进你的生活中。

4. 在你的日历上记下,你预计将这些让你喜悦的活动带进生活中的日子。

6. 我将从过去谈起,因为你们许多人对过去的自己都怀著负面的形象。每一天你都在成长、进化、学习处理能量的新方式,然而,若不是由于过去发生那些事情,你将不会是现在的你。

7. 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。

8. 当你将负面记忆改变为正面的了解时,你将能更快地进入你全新的未来。

9. 如果你能相信,宇宙是友善的,它永远在帮你创造你的至善(highest good),你便能过一个更宁静,有安全感的人生。

10. 看看你现在的的生活。如果你希望看到更大的画面,你可以坐下来,想像你进到你的未来。如果你正面临到一个新的挑战,而你还没有获得应付它所需的技巧,想像你进入未来,和你未来的自己合而为一,而将那未来的自己所拥有的知识带到现在的自己身上。也许它不会进到你意识的觉知里,除非是你需要它的那一刻,但是你未来的自己能传给你的能量和知识,将会使你今天正在经历的事件,变得似乎更容易一点。

11. 如果你正面临著做决定或遭遇到困难,想像你在五年之后回顾今日,看到整个画面。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。你甚至可以想像你是未来的你,而由未来的视角和今天的你说话。你可以编造一些事,告诉自己,你为什么会经历现在的经验,而肯定现在发生在你身上发生的每件事,都有其意义。你未来的自己是真实的,他与你之间只有著时间之隔。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。

12. 将每件事重新换上正面框架,情绪体将能由其中获益最多,因为每次你对自己说一个负面的话,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能量低落的人和事件。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。

13. ( 交往: ) 在你们个人的关系中,不论你是和什么样的人在一起,你们多半有一些一再重复的习惯和模式。如果你愿意释放掉那些模式,你将需要找到许多的新方式来加深你和别人之间的关系。如果你专注在你们之间错的地方,你会使它变得更严重。以前在你们关系中很顺当的那些事会开始变得行不通了。另一方面,如果你专注在发掘人们好的一面,看到他们的美,告诉他们你爱他们的哪些地方,你将会发现那些困扰你的问题开始自行解决了,即使你并没有直接的找到答案。你愈贯注于你们之间的问题上,或他们不对的地方,你将会发现你们的关系在走下坡。当人们初次交往时,彼此都如此贯注在对方的好处上面,而这也就是一般人说的:戴著粉红色的眼镜。这是送给彼此的伟大礼物,因为当每个人都注意到另一个人的优点,而这么做会使他们帮助彼此创造那个优点。

许多人当他们在一个人或朋友身上,看到和自己不同的地方时,就开始用权力斗争或竞争来对付它。反之,如果你接受另一个人的世界观,知道它只是与你的不同罢了,除了爱他或她之外,你不需做任何事。你不必说服别人认为你是对的,因为那只会将你拉进他们的权力斗争中。你也不需要他们信服你。正面性并不意味着盲目。它是指你愿意看到别人的优点,而不将焦点放在错误(对你而言)或差异上。

你愈指出别人所有的不对、不好之处,你愈会使他们感到没有安全感,而从那没有安全感基础上,其实你创造、扩大了你专注的问题。你能告诉你生活中每一个人,他们有多好,而帮助他们确认他们成长了这么多。当他们抱怨一个问题或某个错误,你可帮助他们看出那情形,其实对他们是如何的有帮助,会带给他们多少正面的改变,还有能教给他们什么。

14. 注意你看的电视、报纸和书籍--它们用正面的文字吗?它们是提升或是在拉低你的能量,将负面形象



## 《活在喜悦中》

播植在你心里吗?你有绝对的自由选择你读到和听到一切。没有人能迫使你做任何事。在这周里,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。藉著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。你知道你是有能力带著光的,当然你也有能力将光亮带给那些与你接触的人。

### 15.练习

1. 想起一位最近你对他有批评想法的人。你特别不喜欢他的地方是什么?
2. 你对自己的批评与你对他的批评相同,还是相反?例如,如果你批评朋友老是迟到,可能你会对自己的守时感到自傲,当你更仔细地检查时,也许你会发现时间的这个问题上,你其实对自己很苛刻。
3. 想想某一次你自己做出和你批评的人所做的同一件事。比如说,你怪你的朋友不还钱。你是不是也有过不还钱的纪录?
4. 想起某个时候,你感受到温暖和爱。进到那份感觉中。现在再想起你批评的那个人。当你怀著这种温暖和爱的感觉看他时,你对他感觉如何?当你透过爱和慈悲的眼光看你的朋友时,你同时也原谅了自己。
5. 保持那份温暖充满爱的感受;想想你曾批评过自己什么。对于你自己的行为,你能不能感受到更多的温暖和爱?
16. 你能以许多方式爱自己,而每一件发生在你身上的事,都是一个体验爱的机会。当我们以正确观点来看时,其实任何一件事都能提供一个爱你自己的机会。当事情似乎有违于你时,它们只是将你原可运用的力量受到阻挡的情况让你知道罢了。我确信如果我请你们列出一张表,写出那些你可以做的,对自己是充满爱的事,你一定可以想出很多。也许有一部份的你会提醒你,你并没有实现那些事,于是一场斗争就开始上演。这个内在战争会耗损你的能量,而认为自己做错事,并非运用能量的正确方法。

爱你自己意指 全然的接受你现在的自己

17. 这合同没有例外;它是你自己同意要欣赏、确认、接受并支持此刻的你。它意指活在当下。你们许多人抱著遗憾来回忆过去,想著你如何能以一种更高善的方式来处理那样的一个情况,并想像只要你能够做好这件事或那件事,那么事情一定会有更好的结局。有些人的著眼点在未来,而使得现在的自己似乎是并不适当的。如果你能记得过去你成功的那些时候,那么你的过去就能在你创造正面记忆时帮助你,而未来可以是你的朋友,如果你在想像未来时,能勾勒出你正在创造的下一步的视象。不要因为你尚未达到而责怪自己。毫无保留地爱现在的自己,是很重要的。

18. 爱你自己更多的另一个方法就是停止与别人相比。爱自己的挑战就是从别人告诉你的每一件事情站开,问自己:「这适合我吗?这会给我带来喜悦吗?在做这件事的时候我会觉得快乐吗?」最后,如果这些都成为你自己的体验,那才算数。

19. 当你感觉自己是强而有力的,能主导自己的生活时,你能依心而行。但当你感到缺乏控制力,你也许会觉得你必须透过操纵或从事权力斗争来获得你想要的一切。你也许会认为你必须为自己的行为找藉口,或说白话来呵护别人的感受。

当你这样做时,你不是在爱自己,反之你给你的潜意识一个讯息,即你之为你是不足以被别人所接受的。如果你希望得到自由,重要的是你也不要操纵别人,给予他们自由。一开始你也许会觉得,如果你将别人能随兴而生活的权力交付出去,你在某种程度上就会失去一些对他们的控制。但你终将在你们之间创造出诚实和爱的全新层次。而若没有你的这份勇气以及你愿意释放对别人的控制,这将是无法达到的。

20. 批判是爱自己的一个阻碍。当你批判别人,你就造成一种分离感。

21. 只有那些对他们自己是谁感觉很好的人,能够表达谦逊

22. ( father : ) 那些表现出最高傲或最冷漠的自信的人,其实正缺乏他们试图投射出来的那种特性。那些爱自己的人显得非常亲切、慷慨、仁慈;他们以谦逊、宽恕和接纳表现他们的自信,如果你认识一些似乎非常聪明的人,他们贬损他人,排斥朋友,使人们对自己感觉很差劲--不论他们说得多漂亮,或他们教给你什么,你都可以很笃定的说,他们并不爱自己。

### 23.练习--爱自己的艺术

1. 你如何知道自己是以爱自己的方式在做事或思考?
2. 如果你做的每件事都是一种自爱的行动,那么你的明天将会是怎样呢?
3. 如果你在以下的范围:你的身体、你的亲密关系、你的工作或事业各方面你都是自爱的,那么你的行为将会是怎么样的?
4. 如果在你的关系、工作和你的身体三方面,你都是爱自己的,明天你要做什么?列出在这三方面,你要做的三样明确的事。

## 《活在喜悦中》

24.自尊是指活出你的价值观和你相信的一切。

25.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。

26.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。你和别人的关系,仅可能与他们和自己的关系差不多。如果他们不知道如何爱自己,那他们就会设下一个能爱你多少的限制,不论你多么的努力,做多少好的事,他们都不能给你你所寻求的爱。要对别人如何对待你感到舒服,宽恕是其关键。那么,你就能释放掉你可能感受到的任何愤怒,简单地让它走,而专注于其他的事上。

27.你也许说:「我会有一个男人虐待我的模式,那都是因为我有会虐待人的父亲。」你来到世上,是为学习关于爱的事,如果你没由父亲那儿学到,你将会选择有相似模式的男人来教你你所必须学会的。举例来说,你的父亲也许是虐待狂,而后你发现自己吸引同类的男人,直到你决定你愿再被那样对待以后,这样的模式才会离你而去。也许你这一生所要学习的课题之一,就是爱自己、尊敬自己,因此你才会创造出那样的情况,给你挑战,让你学会如何爱自己、尊敬自己。一旦你决定这么做,那模式立即就结束了。

28.自尊来自于愿意承认你是谁,就以你现在的任何样子来爱你自己。直到你接受你是谁,否则一切将难于改变。当你尊重你自己和你的感觉,别人就不能影响你了。

29.(我和安)当某人做了某件你不喜欢的事,在你说话之前先打开你的心。如果你选择要说的话,别把它说得是某人做的某事,不如说你的感觉。你可说:「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。

30.(梅花)你不能离开一个情境,直到你能在这情境中帶著爱来经历以后。那些你在愤怒中离开的情况,将等你在未来中解决。也许不是和同一个人,但你将创造另一个与此相类似的情况,来使你能以和平与爱来解决。

31.当周围的人尊敬你时尊敬自己是很容易的。你的挑战是,当周围的人不尊敬你时,你还是一样的尊敬自己。第一步,原谅他们,然后放弃任何需要他们来肯定你的想法。当你需要被别人认定自己是有价值的,以使自己感觉很好时,你就是在拿走自己的力量。

32.练习--自尊、自重

1.在与别人相处模式中,想一个你似乎一而再地经验到的模式。写在这里。

2.静默,放松,回归心中。问问你更深的、更聪明的自己,你由此学到些什么?它如何教你更尊重及更爱你自己?

3.由这情况你发展了那些灵魂特质?比如说,你可能在发展同情、诚实、说出你最深的真理、和平、自爱、谦逊、无害、负责等等特质

章节名:第十二章至十六

2011-11-20 21:34:57

1.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回应,你才能创造出那份内在和平的感觉。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;而不是一个等著反应,等著人们,或某种情境或生活中的事件,以一种能使你拥有和平的方式为你做好安排。

2.不管你外在的生活怎么样,你都选择要感觉内在的和平。如果你周围的人们都充满了爱,你当然很容易让自己也充满了爱,并开放自己的心;你的挑战是:当你周围的人们都封闭自己、都在害怕或都很负面时,你心中还能一样的充满爱。

3.别人对你说的关于你的每件事,都在反映你内在的一个声音。别人跟你说什么,也反映出他们如何对自己说话。如果你发现人们在批评时,先问问自己:你是不是有一个部份在批评你自己?当你释放掉对自我的批评时,你将比较不会听见别人批评的声音了。也请你记得,别人对你说的什么话,都是他们是谁,以及他们如何看这个世界的一个反映。他们也许会批评你,而原因很可能就是因为他们对自己不满。将他们的行为和所说的话,都当作是他们信念的一个声明,而学会保持镇静并保持在心中。

4.宽恕对内在和平而言,是很必要的。过去如果你有一些你对他怀有恨意或感到负面的人,你都能在几分钟之内宽恕他们而释放掉那份感觉。如果某人没回电或回你的信,欠了你什么,或严重的伤了你的心,如

## 《活在喜悦中》

果你能宽恕、释放、不执著,你就能净化自己的能量。内在和平意指释放掉你对任何事的执著 - 要某人照你的想法做事,或要这个世界依你的期望来运行。当你释放掉那些执著,你将发现你的生活运转得比你期望或计划中的还要好。

5.练习--感觉内在的和平

放松身体,做三次深呼吸,让所有的紧张感都消失。

1. 忆起三次你感到内在和平的时刻。真实地体验那份和平的感受。将感受写下来。

2. 什么事让你失去和平的感觉?完成这句话,我能感到和平,除非.....(例如:「除非老板心情不好。」)

3. 对自己说:「我的那个没感受到和平的部份,只是一个小的部份,现在我能认出并与我内在坚强的自己相连。这坚强的一面,将更多的光亮带给那个在害怕的小部份。」

4. 现在将以上的每个声明都转换成正面的肯定句--「即使当我的老板心情不好时,我内在坚强的自己都能感受到和平。」在你这么做时,让自己去感受你充满智慧,充满信心的自己的力量,然后释放、宽恕并放掉干扰你内在和平的每一个情境。

6.你的态度决定你如何经验这个世界

7. (愤怒之前) 在周围的人以不稳定或没有安全感的方式对待自己时,很多人都曾以相同的方式对他们回应。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。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。当你想停止这样的回应方式时,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。

8.做那些会带给你活力的事。在集中精神与作白日梦,理性与直觉、坐著与移动之间,存在著一个能带来喜悦的适当的混合(proper mix)。大多数的人需要变化,而所有的人都需要不断的成长。平衡就是在各种活动中,找到一份能支持你的活力,并能以最喜悦的方式实现你人生目的的适当混合。

9.当你所有的需要,都能靠自己的力量达成时,你将会得到真正的安全感

10.人们经常会以非常特定的方式来要求别人的爱---一个礼拜要打几次电话,要拥抱几次,要别人说几次「我爱你。」对安全感的需要也包括:感觉世界是安全的,感觉你是特别的,感觉你是什么的一份子。很多人都仰仗别人送给你这些,而到头来也经常的感到失望。你自己就能满足自己对安全感的需要--你能爱自己,赏识并认可自己的成就。最终,只有你自己能够满足这些需要。

11. (这点我做的很好) 在你将自己的成长当作是首要之务之前,若你将别人放进自己的计画中,而想藉以寻得安全感,到头来你将经常的感到失望

12.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

13.练习--获得平衡、稳定和安全感

1. 想出你目前生活中的一个重要课题。也许是买一件大东西,换工作,结束与某人的关系。写在这儿。

2. 安静地坐著,让身体放松。让内在深处的感觉浮至表面。至少花五分钟来想这个问题。向你的大我和宇宙的更高力量要求指引。将任何的新思想记录下来。

3. 留驻在这安静、放松的状态下。若要更多的平衡和稳定带进你的生活中,想想现在你能做什么。将你的想法写在这儿。

4. 在你心里创造一个代表平衡和稳定的象徵,或者你可以将这个象徵画出来。想像它正在成长,正在扩展而变得更有力量。

14.达到明晰(clarity)的状态牵涉到能看见更大的画面,更长的时间架构与更大的观点。你的视野愈宽广,你就能看得更加清楚。

15.很快的,当雾开始蒸融,画面变得清楚之后,他们知道前方的情形,于是就开始准备行动。明晰,也是相同的过程。一开始,概念仿佛是很模糊,迷漫著浓雾,因为这就是本质转变为形式的方式。当知觉的过程开始时,一个看事情的新概念或新方法浮现,而形式仍然是模糊的。常常它只是一个感觉,感觉到现在你拥有的某件事物不太对劲。它可能会以一个令你感到不舒服的感觉开始,因为获致明晰的过程其实也是一个释放掉困惑的过程。也许是一份渴求,一个欲望,一份你想要或你需要的。在经过你的领悟之后,它将渐渐成为你在情绪上觉知的一部份。

16.(运用!)当你对你的目的、你的意图、你的动机、及你的协议很清楚,而你的沟通也很清楚时,行动就会很流畅。你们许多人想从行动的明晰开始,然而目的的明晰才是一个开始的起点。感知的明晰能让你创造出符合你动机,内我与核心存有的远景。

## 《活在喜悦中》

### 17. 练习--明晰 - 活在更多光明中

1. 写下你感到模棱两可或感到困惑,而想对它有新的了解和明晰的事。
2. 闭上眼睛,让一个代表这问题最高解答的象徵出现。将这个象徵画下来或描写出来。
3. 想像你把这象徵放在你的心上;要求明晰和了解。
  - a. 关于如何行动或思考,你接收到什么洞见?
  - b. 对这样的结果,你有什么样的信念?这些信念需要被改变成一个更高的观点吗?
  - c. 你有何选择?至少想出三个。
  - d. 现在你意图怎么做?

18. 一个小孩能很自由的以新的方式回应,没有成见的学习与成长。小孩子能自由地重新检视事情,以其原来面貌来感受每一个经验,而不会将它们分门别类或以过去的经验来分析它们

19. (需要不断细品) 别人就像是一面镜子,将你对自己做的一些事情向你显示

在这例子里你可以问:「我是不是以某种方式从自己这儿拿走什么,而且对我自己的需要并没有付出足够的关注?」你能藉以看清你的那些需要是什么开始,然后决定你将会对它们付出你的关注。有对情侣,男的得觉他的女友在时间和空间两方面都对他要求太多。他很喜欢一个人独自工作很长的时间,而她对在在一起的需要远比他还多。当他开始检视她想得更多注意力的需求时,他领悟到在他工作的那段长时间里,他并没有对自己以对自己更大的需要有所注意。他发现自己并没有对需要睡眠、需要休息及更多注意的大我付出他的关注。总是让自己的工作时间长而紧凑,忽略了身体的需要,以及自己其他部份的需要。

这个觉得并没有从男友那儿得到关注及她要的时间的女人,开始将这样的情况看作是一个内在讯息。她觉得他们在一起享受的时间品质并不佳。在更深的内省后,领悟到她没有给自己高品质的时间,她整天总是马不停蹄的,对著别人的需要反应,同时也不容许自己去游戏、娱乐自己。每一件她责怪她的男友不肯给她的东西,也就是她没有给自己的。

20. (思考) 当你宇宙发出一个确切而清楚的讯息时,你很少需要为你想要的事物奋斗

21. 我的这个朋友也许对自己非常苛责,他之所以责备我,也只是因为这是他对自已一贯的说话方式。」你能够选择以慈悲处之,而不将它当作是针对你个人的。你能选择保持在自己的中心并保持平衡,即便是当你周围的人并非如此的时候。这就是终极的自由,就是你选择要如何对人回应与做人做事的自由,就是你以提升自己能量的方式来采取行动的自由。

22. 力量来自于你知道自己可以选择。你不需要改变别人;你能改变你对他们的反应。当你选择对自己感觉很好时,你就不需靠别人以某种让你感到愉快的方式行动。在你能够吸引来那些支持你、赞赏你并赏识你的人之前,你必须选择开始以这样的方式对待你自己。

23. (基本赞同) 你支持自己与赏识自己的程度,也将是你受人支持的程度

24. (联想到Q签名一事) 常常痛苦的感觉来自于被细节绊住,而导致自己看不到更大的画面。比方说,一个女人当其男友没送花给她时,感到非常的失望。她心里有个成见,认为送花是她被爱的表示。每回她想到他没送花,她心里就觉得难过。因为她自己内在的成见,而使得她没有选择喜悦的自由。当她开始看清事实以及更大的画面后,她才领悟到她的男友深深的爱著她,对她非常忠诚,而只是没将送花当作是一个爱的声明。当她再看清存在于他们之间所有美好的事情之后,她方才领悟到她是被自己的期望所陷;出于习惯地选择了痛苦。

25. 许多人必须离开一个关系的原因,都是因为在那个关系中,他们并没有被赋予其成长所需的自由。有些人被他们伙伴或配偶对自由的需要所威胁。他们将对自由的要求诠释为将他们推开,而不认为那是对方寻找他们自己的大我的一个尝试。

嘲讽人的是,你给别人愈多的自由,他们愈是想跟你在一起。你曾向别人要求过你不想要他们要求于你的事情吗?你是否期待他们进出都向你报告,期望他们实现你的期望,然后在你想到他们的任何时候,期望他们都在那儿等候召唤?不论你从别人那儿拿走了多少自由,你就在将同样多的自由,从你自己这儿拿走。

26. 想像一个犯人坐在牢里,而一旁坐著的狱卒必须一天廿四小时地看守他。我想问的是,谁是真正的犯人?是守卫呢,还是犯人?如果你觉得你必须全天候地看守别人,你不能信任他们或给他们自由,你其实跟他们一样陷在牢笼里。

(要去体会!) 如果你经验到嫉妒,那是一种常是建立于恐惧之上的心态,你恐惧别人给某人一些东西,却没有给你。如果你能观察省视这个问题,这些东西常常是你没有送给你自己的。如果你嫉妒你的配偶

## 《活在喜悦中》

将他的关注送给了另一个人,于是你想减缩他的自由,以使他无法再那么做,你不妨再看一看,再检视一下。很可能是你的大我,并没有从你这儿得到他所要求的关注。

27.嫉妒暗示著缺乏,而你所有的是不够的。自由暗示著丰盛,是充足的。

28.让他们犯他们自己的错,并发现属于他们自己的喜悦。我能保证,任何时候,若你能予人自由,他们将以甚至更多的爱与尊敬回敬给你。但必须是一个中正的、平衡的、有安全感的人,才能给予别人他们的自由。

29.练习--自由是你与生俱来的权利

1. 列出至少三个你让自己拥有自由的区域。

2. 生活中有没有你不觉得自己拥有自由的区域?例如:我没有回到学校念书的自由。

3. 你觉得自己是否有可能在你生活的那些区域里得到自由?如果答案是可能的,准许自己在那些区域里拥有自由。也许在一阵子之后,那份自由才会出现在你的日常生活中,但请记住,自由必须从你自由的思想开始。在那些你觉得自由是可能的区域里,将以上的每一段陈述都转换成正面的肯定。例如:现在我有自由回学校念书。

30.其实每个人在尝试新事之前,都有某种程度的内在紧张感;那是一段聚集能量的过程,为的是要使你转换到更高的振动频率上。

31.当你的心扩大,而你真的就会开始使自己复苏,并让身体变得年轻有活力。生命总是在寻求成长、扩展与进化。而关于你是谁,在这经验新事的过程中,你将能看见更多。不需要说旧的方法是错的;你不如在旧事里创新。

32. (学习与揣摩) 你们也许曾见过相处多年的伴侣,多年之后还是那么的充满活力、年轻,而且活在爱的光亮里。你若能省视他们之间的关系,你将发现他们正在做新的事,构筑新的计划,并且在将一种充满活力的感觉带进他们个人的生活里。他们可能正在征服新的领域,而不论以那一种适合于他们的方式,他们都对冒险开放,且每个个人也都在其中感到活力与生机。

33.每天都诞生出一个全新的你

34.练习--拥抱新事

1. 想出至少三件你去年带进你生活里的新事、技艺与经验。当你列出来之后,想想当你当初学会它们或你将它们带入生活中时你心中的感觉。

2. 记下你开放心来接受这些新事之后,心中的感觉:

3. 现在,列出三件你想要在明年带入生活里的新的经验,及你想学习的技艺

### 12、《活在喜悦中》的笔记-第三章 你能喜悦地生活

你也许创造了一个工作的竞技场,而把你的生活建立在某些成就与形式上。喜悦之路是学习不被那些形式的细节所羁绊。学习不被自己所创造的东西拉下去,而使自己被它们提升。

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。

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。

当你醒来时,问你自己今天能做什么会带给你喜悦和欢欣。

不要以别人的标准或社会告诉你什么是最该做的去评断你的目的。

有时候最难的事是对需要帮助的人说不。如果你经常注意危机中的人,你就肯定了他们藉创造危机而引起你注意的方法。如果你要生活中的人尊重你宝贵的时间,你可以教他们,当他们如此做时,鼓励他们。

## 《活在喜悦中》

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明,然后释放。

如果一个朋友出言不逊或不友善,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。

你有能力创造任何你想要的东西;唯一的限制就是你给自己设下的限制。

### 13、《活在喜悦中》的笔记-第四章 化负面为正面

若不是由于过去发生那些事情,你将不会是现在的你。所有发生的事意在帮助你朝你更伟大的我迈进

事情若这样发生是有很"好"的理由的。

你愈恨什么,你就会愈被它束缚;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。

每一回当你想到一个不好的记忆而使你自艾自怜,或使你对你当时的行为感到遗憾,或让你以一个受害者的眼光看自己,或使你对自己怀着一个负面的画面时,停一下!看看你由那经验创造出什么好的事。可能你由它学到很多,所以在这一生中,你再也不会做出同样的行为。也许因为那种情形,你改变了你的路。它也许带给你一个重要的联系,或帮助你发展新的特质和个性。你也许在那份新工作里服务、帮助了很多人。当你的父母藉着阻碍你时,也许也发展了你的力量,或你的内在意志。比如说,为了发展肌肉,人可能藉举重来锻炼自己。你的父母也许曾扮演过一个“重锤”的角色给你举,使你能发展你的内在力量。你过去的每件事都是为了你的好处才发生的。如果你能相信,宇宙是友善的,它永远在帮你创造你的至善(highest good),你便能过一个更宁静,有安全感的人生。

你甚至可以想像你是未来的你,而由未来的视角和今天的你说话……你未来的自己是真实的,他与你之间只有着时间之隔。

每次你对自己说一个负面的话,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能量低落的人和事件。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。

许多人当他们在一个情人或朋友身上,看到和自己不同的地方时,就开始用权力斗争或竞争来对付它。反之,如果你接受另一个人的世界观,知道它只是与你的不同罢了,除了爱他或她之外,你不需做任何事。你不必说服别人认为你是对的,因为那只会将你拉进他们的权力斗争中。你也不需要他们信服你。正面性并不意味着盲目。它是指你愿意看到别人的优点,而不将焦点放在错误(对你而言)或差异上。

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。

### 14、《活在喜悦中》的笔记-第44页

如果你能用较大的视角来看,你将了解现在发生在你身上的事,是为你将承担更多而准备的。

### 15、《活在喜悦中》的笔记-第25页

## 《活在喜悦中》

往往这是因为你不相信自己值得拥有你所想要的。

### 16、《活在喜悦中》的笔记-第七章至第十一

1.真正的力量在于推动的能力、爱的能力、鼓励人的能力以及帮助人们认识他们自己是谁的能力。

2. ( 梦想 ) 如果你觉得自己已经完成或正在做什么伟大不凡的事,你就是在给你的潜意识一个讯息,告诉潜意识这并不是个正常的成就。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。)比方说,你们有的人进行节食,当你成功了两三天时,你告诉自己做得多好。如此一来,你告诉潜意识这是件特殊的事,而不是一件正常的事。如果你想改变你的营养习惯而吃了一、两天健康食品,别把它作一件伟大的成就,反之看它作你每天做的事。轻松地看它。那样你才能开始建立一个以健康的进食为你的正常生活模式的远景。然而,一阵子后,当它成为一种生活方式时,不妨让你对自己所做的改变感到愉快。

3.觉察出你将注意力放在你不是什么上面,是很重要的。你可能会说:「我必须做这件事,做那件事。为什么我总是这么的没条理,这么的无法集中?」觉察到你认为自己缺乏某项特质,你就会将这种缺乏的状况,带进你的生活中。

4.想一些你想完成的事,记忆起那些你曾表现出那些特质的时刻。你愈是在内心看到你想成为的,你就愈会成为那样。

5. ( 我现在 ) 当然你也见过那些真正进化的人。他们脸上带著微笑,确认出别人内在的伟大,而总是将焦点放在如何协助、如何帮助别人。这就是真正的力量!真正的力量来自于你对自己的所抱持的内在形象。你不需要告诉人们你的内在是如何的宁静或如何有能力集中焦点,每个人都知道的。因为沟通是心灵感应式的。

6. ( ing ) 竞争来自于缺乏自信。当你真正感到平安,当你知道也体验到丰富永远是可以获得的,其实并没有竞争的必要。反之,你将会帮助别人创造他们生活中的丰盛;不管是财富、爱、或是成功。因为当你了解到你拥有你所需要的一切,并确认出你自己是谁以后,你将会很想协助别人了解他们自己是谁。

7.真正有力量的人不在乎他们给人的印象。他们会对跟他们在一起的人更有兴趣。他们会发现他们内在和平的感觉正在不断的增加。

8.衷心的关心别人,倾听那并未说出的话,这些都是发展你的力量的方法

9.练习--精炼自我 - 确认你是谁

1. 想出两位真正在生命中影响你的人,他们曾爱、鼓励并鼓舞你,或使你得到启发和扩展。
2. 想出两位你曾对他们这么做的人。就当做自己也拥有那种启发人、鼓舞人、使人扩展的特质。
3. 你拥有的那些特质或个性是你想更常表现出来的?比如慈悲、智慧、和平、喜悦、平衡、有安全感。将你所能想到的尽量写在下面;每写一个,就好像看见它在成长、正在扩展。例如:「我的慈悲心每一天都在扩展。」
4. 在这一周里选一个人或一个情况,来练习表现其中的一项特质。

10. ( 化“厌恶”为积极 ) 举例来说,好比你一直在吸引使你感到错误的关系,进到你的生活中。这也许是你有一个自己将某个建立在旧形象上的关系,带来给你。也许你的父母在某些方面排斥你,因此一个潜隐人格就形成了一个排斥的形象,来作为被爱的一个要素。这个自己也许很会带朋友来--因此,即使你的朋友在某一点上排斥你,你也必须承认它在尝试为你做些正面的事。如果你有一个你再三创造出来的

## 《活在喜悦中》

模式,你必不可自责,因为这个模式的清理过程,就是你进化的一个方式。

11. ( 细品 ) 你的潜隐人格只是那些你所有而尚未与你的大我结合的部份。一开始你可以藉著倾听你内在的声音,而很容易地改变这些部份所抱持的意象。当你听到某个思想模式,比如说一个疑虑的声音,开始将它看作是在请求你灵魂帮助的某部份自己,这个部份需要被示以新的意象和新的信念系统。对这个部份回应,倾听他们说什么,与之对话,告诉他们你的更高远景,你知道这些声音都不是来自你的大我。他们只是没有觉察到,你创造实相的模型,早已经改变了。

12. 每个人都有与生俱来的更高目的和远景。你旅行过这一生,是为了要找到并实现那个远景。你的大我所遭遇到的挑战,就是要经常不断的扩大`你之为谁`的视野,而将那样的自己放置在一个更加广阔的舞台上。

13. <http://baike.baidu.com/view/2166828.html?wtp=tt> ( 二元对立 )

大我是你超越二元对立的这个世界的那个部份。在向一个方向上学习的每个内在声音,都将创造它的反面。也就是说:如果你有一个部份是非常保守的,想让生活保持原状,不喜欢改变;那么你就会有一个这部份的反面--一个喜欢率性而为,喜欢自由与改变的部份。可能你会发现这两个部份,经常跟对方唱反调。你其实有许多的部份,其中一个说一件事,另一个就说一件相反的。要解决这对立的局面,你的大我就要登场了。你能做到的一个方法,就是让双方对话。如果在你的生活中,有某个情况,你摇摆不定,不知如何是好,你的一部份说:「这是答案,这样处理就对了。」而另一部份则说:「不行,应该要这样做才行。」你可以看见这两个在冲突。想像他们各在你的左右手里,在他们之间创造一段对话。让他们表达他们到底想为你做什么有益的事。让两方都向对方说话,而探讨出一个双方都认为可行的协议。在心中告诉他们,你在这一生里想完成什么?请他们帮助你完成你的这个重要目的。

14. 练习--潜隐人格 - 统一分裂的自我

1. 就你在生活中体验到问题或感到匮乏的地方,写在这里。

2. 现在,决定一下,是你的哪个部份造成了这份匮乏。闭上眼睛,想像你的这部份长什么样?年轻或年长?穿什么样的衣服?脸上的表情如何?

3. 谢谢你的这个部份,他在尝试尽其所能的帮助你。问问他:想完成什么样的好事?例如,阻止你前进的那部份也许试图保护你的安全。总是有一些好事,是这部份认为他在完成的。他为你做的是什么事?

4. 问他是否愿意以不同的方式做同样的事?一个能对你的更高善有助益、且适合现在的你的方式。你可以请求那个在保护你的部份,注意一下这个新方式,帮助你进到新的挑战或新的探险里。

5. 再一次看著你的这个部份。他是不是看来更年长,更有智慧也更快乐了?谢谢你的这个部份,感谢他如此愿意倾听,并协助你达到你的更高目的。

15. 对大部份的人来说,爱带出什么呢?在群众的层面上,爱带出许多形式的画面。在关系中,它带出承诺、婚姻、庆祝和仪式。在家庭里,爱带出照顾别人,被人照顾,依赖和独立。爱带出依附与超然。在人格层面上,爱常常带出它的反面--恐惧。你们这些已坠入爱河或对爱有过深刻体验的人,只要是你后来反悔或退缩,你就想离开那个人或收回你的爱。你的人格介入你们之间,而总是将他心中的猜疑和忧虑说给你听。付出你心中对这个人格的爱,并安抚他,你就能处理好这件事。每次当你走入一扇充满更多爱的门,进到爱的一个新境界,你总会将没感受到被爱的那个部分,带到表面来。可能你会将这个部份,转移到别人身上,怪她离开了你,或造成某个使你无法那么爱他的情况。但他是在你之内的,是你造成这样的退缩。当迟疑、恐惧或失望升起时,不要责怪别人,你不如向内看,自问:「是不是我有一个部份,在制造一个令我感到害怕的理由?」如果你向内看,而跟这个部份说说话,如果你向他保证,害怕并没有错,并告诉他你正走在光明的新旅程,你一定可以在这爱的地方走得更长更远。

16. 想像有许多心灵感应的讯息,存在于你们的星球上,不论你在想什么,你就会与那些想著同样事情的人调到同一个频率。现在,如果你想到爱,想到你是多么的被爱,而在宇宙里有多少的爱啊,你心中又感到多么的轻快,多么的喜悦,那么你就会接上存在于这份爱的心灵频率中的所有人。当怀疑出现,它就将你的



## 《活在喜悦中》

思想和振动,调到跟住在那个恐惧层面上的人一样。不要说那样的思想错了,但也不要上面逗留。不要将时间花在思索为什么某件事做不成,你应该将焦点集中在如何才能做好这件事

### 17.练习--爱:明白心的智慧

1. 过去当你想到某人及或与某人谈话,或当你送给他爱时,你能感受到一股爱涌现出来。至少列出三次。
2. 想起三个能运用你的爱的人。回想在1.的那份爱的感觉。将爱送出去给这三个人。
3. 写出三次当你收到某人送给你出乎意料的爱。
4. 明天你能做什么,藉以表达你对某人的爱,而令人感到惊讶、感到欣喜?!

18.我们企望的是灵性的进化,包括喜悦,自爱,接受的能力,将负面的重新装上正面的框架,自我的精炼,拥抱新事的意愿,以及为共同目的一同戮力合作的能力。

19.每当你确认出你所拥有的爱,你就会增加更多的爱。接受的法则之一就是,当你得到某些事物时,将它们确认出来,你将会在生活中增加这些事物,而如果每次你都不懂得承认出某事物的到来,那么要接收到更多的这些事物,将会是很困难的。

20.对灵性进化的请求,是个灵魂的请求,比如说是一个对更高目的:明晰、爱、专注的请求。而想寻找到你的更高道路,或在你生活中找到更多光明的愿望,也是个灵魂的请求。

个性的请求可以是灵魂请求的外衣。它们通常是比较明确的,比方说,一件新衣或某个实质物体。如果你愿意看看在你所要的事物背后更深的动机,以及你期待在拥有它们后得到什么,那么你将开启更多使它们来到你生活中的方法和形式。

个性的请求是非常明确的,因此宇宙常会需要花较长的时间,才能将你所请求的带来给你。然而,如果你不直接要求一笔钱,替之以要求金钱将会带来给你的 - 比如更多安全感,有能力去旅游,休假,或每个月都能轻松付帐,这些都会将比你直接要求钱,要来得更容易带来给你。

21.接受的学习,就是学习要求事物的本质,而非要求其形式

当你说:「我要此人爱我。」或「我要此人带给我喜悦。」你就在刁难宇宙将你所要的带给你,特别是当他们根本就不爱你或不会带给你喜悦时,这又更是难上加难。反之,如果你说:「我开放我的心接受一个将会爱我的人。」那整件事就会容易得多,因为你并不执著于形式(一个特定的人),而将焦点放在本质上(爱与喜悦)。

### 22.戏练习--开放地接受

1. 列出至少四件你在生活中做得很棒的事,成功的事,你感觉很好的事:
2. 在过去一周或一个月里,你从宇宙那儿得到些什么样的好东西?至少列出十项。
3. 至少想出五件你过去曾要求,而后来得到的事物:
4. 你现在想从宇宙中得到些什么?精确地说出你的请求。运用想像力来要求所有你能想像到的。例如:我想在六个月之内(或时间更短一点),开始有六万元(或更多)的收入,而且我赚得的方式,将使我更容易能达成我的更高目的。

23.表达你心中的感谢之情--自己,谢谢你!宇宙,谢谢你!--,很快的你就能改变你的能量现况。这是个很有效率的方法,它能净化你的灵光,并提升你的振动。每天清晨醒来时,如果你都能花两分钟来感谢,你将会发现自己拥有一个更加高善的一天。

24.(!!!)当你情感上体验到一种深深的感激之情时,它会让你镇静,而对提升你情绪体的振动也很有效。心是最容易被感激所触及并被影响的。如果你想心的层面上与别人相连,赞赏他们。以心灵感应的方式将你心中对人们的赞赏传送出去,你将能自动停止权力斗争。这个礼拜,当你与朋友见面时,注意并认出他们的一些很好的地方。但那一定要是你发自内心的感受,而不是要你伪装。如果你能找到一

## 《活在喜悦中》

些感激他们做为他们自己的话来对他们说,你就能立即将你们接触的层面,提升到心的这个层面上。

25.欲望体是相当静不下来的,就如同情绪体一样。它总是将焦点集中在它仍未拥有的事物,以及它想创造的事物上;欲望体会带给你新的形式,动机以及创造性的能量,然而,它也会带给你一种能量失去控制的感觉,它其实是有个目的的 - 其目的就是要提醒你,你必须去做,去创造你想要拥有的事物。

26.意志是一种能力,它能够将你的能量,导引到你要它去的地方

27.当你表达心中感谢时,你就强化了你的意志。这不是你们所说的意志力,而是与你的心连在一起的意志,能使你被导引到做你爱做的事情上的意志。你愈能赞赏自己,感激你生活中的每一件事,你愈能将你的心和你的意志连在一起。

28.练习--欣赏、感恩与增多律

1.现在,你会在生活中赞赏自己拥有什么?

2.你赞赏什么人?

3.关于你自己-- 你的身体、心智.....等等 - 你赞赏些什么?

点子:打电话或写封信给某个人,表达你对他的赞赏。

### 17、《活在喜悦中》的笔记-活在喜悦中

你爱做的事,不一定直接帮你达到目的地,而在于指出你该做什么,  
专注于喜悦,不接受任何妥协,才能得到喜悦,  
发生的每一件事,都意在帮助你进入更伟大的自己,  
当你想象你的未来时,别以为那时的你,会与现在的你一样,  
用未来的你,看到现在你该做的,你需要的,  
爱自己,不比较,接受现在的你,宽恕一切,  
知道自己是谁,并感觉很好,才能表现出谦逊,  
别太严肃,  
自尊def: 遵从你的力量、价值观,知道内心深处的感觉,维护最深的真理,让自己主宰自己的感情,  
自重def: 对他人开放,但最终是忠实于自己的内心,重点放在自己身上,  
自我价值def: 明白到每一刻,我们都在选择自己的感受,  
注意更高的本性,你较低的本性会因缺乏注意而枯萎,

## 《活在喜悦中》

做了伟大不凡的事，每当发生时，要处之泰然，  
告诉潜意识，这不是一个意外，而是每天该做的，正常不过的事，是例行的，自然状态，  
轻松看待，  
认识你的真正力量way：缄默而专注，觉知核心的自己，  
统一分裂的自我，部分不代表真正的你，  
大我，总是在观照着你，  
接受自己的正反面，才能看得到大我，  
体验爱way：感谢，别人，或自己，  
灵魂需要：清明，爱，专注，  
学习接受，即是学着要求，要求本质的，而非形式的，  
开放地要求，便能得到，开放地接受，并不忘感谢，  
欣赏和感谢，真心地，以任何形式，  
发生任何事，当下，自身，散发出平静、治愈、爱，选择你的感受，  
彰显平静，是一种态度，一种立场，是付诸行动，而非做出反应，  
HOW TO平静：开放，宽恕，释放，  
获得平衡、稳定、安全感way：暂停一下，感觉自己在成长，扩展，高飞，  
当你所有需要，都是靠自己满足到时，才会有真正的安全感，  
明晰来源于，集中心神的状态，  
自由是，一种心态，需要用高眼光、大格局看，是你看世界的方式，自由从自由的想法开始，  
情绪上的改变，对大跃进是非常必要的，  
灵性的成长：增长美的感受，经验更多的爱和慈悲

### 18、《活在喜悦中》的笔记-第43页

许多人当他们在一个人或朋友身上,看到和自己不同的地方时,就开始用权力斗争或竞争来对付它。反之,如果你接受另一个人的世界观,知道它只是与你的不同罢了,除了爱他或她之外,你不需做任何事。你不必说服别人认为你是对的,因为那只会将你拉进他们的权力斗争中。你也不需要他们信服你。正面性并不意味着盲目。它是指你愿意看到别人的优点,而不将焦点放在错误(对你而言)或差异上。

## 《活在喜悦中》

### 19、《活在喜悦中》的笔记-第31页

早晨醒来，肯定你的自由，维持你更高的憧憬，而去过你所能想象的最喜悦的生活。

### 20、《活在喜悦中》的笔记-第六章 自尊、自重

需要不断被人肯定的需求,会使得别人成为权威,而你最深层的自己却反而不是了。

### 21、《活在喜悦中》的笔记-第42页

如果你专注在你们之间错的地方,你会使它变得更严重。以前在你们关系中很妥当的那些事会开始变得行不通了。另一方面,如果你专注在发掘人们好的一面,看到他们的美,告诉他们你爱他们的哪些地方,你将会发现那些困扰你的问题开始自行解决了,即使你并没有直接的找到答案。你愈贯注于你们之间的问题上,或他们不对的地方,你将会发现你们的关系在走下坡。当人们初次交往时,彼此都如此贯注在对方的好处上面,而这也就是一般人说的:戴著粉红色的眼镜。这是送给彼此的伟大礼物,因为当每个人都注意到另一个人的优点,而这么做会使他们帮助彼此创造那个优点。

### 22、《活在喜悦中》的笔记-第150页

你愈恨什么东西，就愈被他束缚，而你越爱它，你就越自由，所以，当你爱你的过去时，你就不再受制于它。当你恨某人恨某事，某人某事就一次次地出现在你心里，你反复地回忆，反复地诉说，反复地重温，它就会深深地印刻在你的心里。但是让极端的恨转换成极端的爱，并不是一件容易的事，但绝对不是没有可能。而我认为，你只要不去理会它，你就回得解放，得到自由。你越全神贯注于你们之间的问题，或他们不对的地方，越将发现你们的关系在走下坡。在婚姻与家庭当中，之所以有那么多的问题，那么多的矛盾，我认为都是彼此不懂得松懈的缘故，大家都把发条上的太紧，每天都想着要驾驭，想着要驯服，想着要控制，想着让对方完全按照自己的意愿行事。当你认识到自己是一个独立的人，也认识到对方是一个独立的人，你就会放下你对对方的束缚，你解放自己的同时，也解放了他人。除了爱，你就不需做任何事，你不必说服人家你是对的，因为那只会把你拉进与他们的权利斗争里。说服是白费口舌，是徒劳无功，甚至适得其反，真正有力量的应该是微笑，是拥抱，是两手一摊。我的老家有句俗语“一只狗是不可能咬架的。”真是太形象太贴切了，你说服自己是对的，那么就是在告诉对方他是错的，因为有对就会有错，而我认为在夫妻之间，在家庭成员之间，没有对错，有的是只是不同或者不一致。你越指出别人所有不对的，坏的地方，你就越使他们没有安全感，而从那没有安全感的基础上，你实际上创造且扩大了你专注的问题。没有一个人喜欢被指责，没有一个人喜欢被批判，如果把指责换成表扬，把批判换成赞美，它就能收到完全相反的效果吗？似乎也不一定，它会让一个人变得更加地骄傲和不可一世。批判是爱自己一个阻碍，每一回你批判别人，你就与他们分离开来。没有人是喜欢被批判的。每个人都热衷被赞美。自重是注意你自己的感觉。这是一个对“自重”最靠谱的定义。你怎样对待自己，别人也会怎样对待你。你怎样对待别人，别人就会怎么对待你。这句话也同样，你怎么样对待自己，别人也会怎样对待你。一点都不矛盾。你关注什么，就会创造什么。潜意识的力量应该引起每一个人的重视，通常会有一些奇特的事发生在你的身上，也就是我们常说的——说曹操，曹操就到。当你所有的需要，都靠自己满足时，才会有真正的安全感。这个目标难以实现，因为没有人的需要，都能靠自己满足，所以那么那么多的人都缺乏安全感。

所有的灵修导师，都在不遗余力地告诉读者这样一个问题：放下，即可解脱。这的确是一个颠扑不破的真理，这是佛陀的智慧，因为你所要放下的，无非是贪嗔痴。人一旦完全地彻底地放弃了贪嗔痴，也便不是人了。

## 《活在喜悦中》

### 23、《活在喜悦中》的笔记-第十二章至十六

1.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回应,你才能创造出那份内在和平的感觉。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,而不是一个等著反应,等著人们,或某种情境或生活中的事件,以一种能使你拥有和平的方式为你做好安排。

2.不管你外在的生活怎么样,你都选择要感觉内在的和平。如果你周围的人们都充满了爱,你当然很容易让自己也充满了爱,并开放自己的心;你的挑战是:当你周围的人们都封闭自己、都在害怕或都很负面时,你心中还能一样的充满爱。

3.别人对你说的关于你的每件事,都在反映你内在的一个声音。别人跟你说什么,也反映出他们如何对自己说话。如果你发现人们在批评时,先问问自己:你是不是有一个部份在批评你自己?当你释放掉对我的批评时,你将比较不会听见别人批评的声音了。也请你记得,别人对你说的什么话,都是他们是谁,以及他们如何看这个世界的一个反映。他们也许会批评你,而原因很可能就是因为他们对自己不满。将他们的行为和所说的话,都当作是他们信念的一个声明,而学会保持镇静并保持在心中。

4.宽恕对内在和平而言,是很必要的。过去如果你有一些你对他怀有恨意或感到负面的人,你都能在几分钟之内宽恕他们而释放掉那份感觉。如果某人没回电或回你的信,欠了你什么,或严重的伤了你的心,如果你能宽恕、释放、不执著,你就能净化自己的能量。内在和平意指释放掉你对任何事的执著 - 要某人照你的想法做事,或要这个世界依你的期望来运行。当你释放掉那些执著,你将发现你的生活运转得比你期望或计划中的还要好。

#### 5.练习--感觉内在的和平

放松身体,做三次深呼吸,让所有的紧张感都消失。

1.忆起三次你感到内在和平的时刻。真实地体验那份和平的感受。将感受写下来。

2.什么事让你失去和平的感觉?完成这句话,我能感到和平,除非.....(例如:「除非老板心情不好。」)

3.对自己说:「我的那个没感受到和平的部份,只是一个小的部份,现在我能认出并与我内在坚强的自己相连。这坚强的一面,将更多的光亮带给那个在害怕的小部份。」

4.现在将以上的每个声明都转换成正面的肯定句--「即使当我的老板心情不好时,我内在坚强的自己都能感受到和平。」在你这么做时,让自己去感受你充满智慧,充满信心的自己的力量,然后释放、宽恕并放掉干扰你内在和平的每一个情境。

#### 6.你的态度决定你如何经验这个世界

7.(愤怒之前)在周围的人以不稳定或没有安全感的方式对待自己时,很多人都曾以相同的方式对他们回应。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。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。当你想停止这样的回应方式时,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。

8.做那些会带给你活力的事。在集中精神与作白日梦,理性与直觉、坐著与移动之间,存在著一个能带来喜悦的适当的混合(proper mix)。大多数的人需要变化,而所有的人都需要不断的成长。平衡就是在各种活动中,找到一份能支持你的活力,并能以最喜悦的方式实现你人生目的的适当混合。

## 《活在喜悦中》

9.当你所有的需要，都能靠自己的力量达成时，你将会得到真正的安全感

10.人们经常会以非常特定的方式来要求别人的爱----一个礼拜要打几次电话,要拥抱几次,要别人说几次「我爱你。」对安全感的需要也包括:感觉世界是安全的,感觉你是特别的,感觉你是什么的一份子。很多人都仰仗别人送给你这些,而到头来也经常的感到失望。你自己就能满足自己对安全感的需要--你能爱自己,赏识并认可自己的成就。最终,只有你自己能够满足这些需要。

11.(这点我做的很好)在你将自己的成长当作是首要之务之前,若你将别人放进自己的计画中,而想藉以寻得安全感,到头来你将经常的感到失望

12.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

13.练习--获得平衡、稳定和安全感

1. 想出你目前生活中的一个重要课题。也许是买一件大东西,换工作,结束与某人的关系。写在这儿。
2. 安静地坐著,让身体放松。让内在深处的感觉浮至表面。至少花五分钟来想这个问题。向你的大我和宇宙的更高力量要求指引。将任何的新思想记录下来。
3. 留驻在这安静、放松的状态下。若要更多的平衡和稳定带进你的生活中,想想现在你能做什么。将你的想法写在这儿。
4. 在你心里创造一个代表平衡和稳定的象徵,或者你可以将这个象徵画出来。想像它正在成长,正在扩展而变得更有力量。

14.达到明晰(clarity)的状态牵涉到能看见更大的画面,更长的时间架构与更大的观点。你的视野愈宽广,你就能看得更加清楚。

15.很快的,当雾开始蒸融,画面变得清楚之后,他们知道前方的情形,于是就开始准备行动。明晰,也是相同的过程。一开始,概念仿佛是很模糊,迷漫著浓雾,因为这就是本质转变为形式的方式。当知觉的过程开始时,一个看事情的新概念或新方法浮现,而形式仍然是模糊的。常常它只是一个感觉,感觉到现在你拥有的某件事物不太对劲。它可能会以一个令你感到不舒服的感觉开始,因为获致明晰的过程其实也是一个释放掉困惑的过程。也许是一份渴求,一个欲望,一份你想要或你需要的。在经过你的领悟之后,它将渐渐成为你在情绪上觉知的一部份。

16.(运用!)当你对你的目的、你的意图、你的动机、及你的协议很清楚,而你的沟通也很清楚时,行动就会很流畅。你们许多人想从行动的明晰开始,然而目的的明晰才是一个开始的起点。感知的明晰能让你创造出符合你动机,内我与核心存有的远景。

17.练习--明晰 - 活在更多光明中

1. 写下你感到模棱两可或感到困惑,而想对它有新的了解和明晰的事。
2. 闭上眼睛,让一个代表这问题最高解答的象徵出现。将这个象徵画下来或描写出来。
3. 想像你把这象徵放在你的心上;要求明晰和了解。
  - a. 关于如何行动或思考,你接收到什么洞见?
  - b. 对这样的结果,你有什么样的信念?这些信念需要被改变成一个更高的观点吗?
  - c. 你有何选择?至少想出三个。
  - d. 现在你意图怎么做?

18.一个小孩能很自由的以新的方式回应,没有成见的学习与成长。小孩子能自由地重新检视事情,以其原来面貌来感受每一个经验,而不会将它们分门别类或以过去的经验来分析它们

## 《活在喜悦中》

19. (需要不断细品) 别人就像是一面镜子,将你对自己做的一些事情向你显示在这例子里你可以问:「我是不是以某种方式从自己这儿拿走什么,而且对我自己的需要并没有付出足够的关注?」你能藉以看清你的那些需要是什么开始,然后决定你将会对它们付出你的关注。有对情侣,男的得觉他的女友在时间和空间两方面都对他要求太多。他很喜欢一个人独自工作很长的时间,而她对在在一起的需要远比他还多。当他开始检视她想得更多注意力的需求时,他领悟到在他工作的那段长时间里,他并没有对自己以对自己更大的需要有所注意。他发现自己并没有对需要睡眠、需要休息及更多注意的大我付出他的关注。总是让自己的工作时间长而紧凑,忽略了身体的需要,以及自己其他部份的需要。

这个觉得并没有从男友那儿得到关注及她要的时间的女人,开始将这样的情况看作是一个内在讯息。她觉得他们在一起享受的时间品质并不佳。在更深的内省后,领悟到她并没有给自己高品质的时间,她整天总是马不停蹄的,对著别人的需要反应,同时也不容许自己去游戏、娱乐自己。每一件她责怪她的男友不肯给她的东西,也就是她没有给自己的。

20. (思考) 当你对宇宙发出一个确切而清楚的讯息时,你很少需要为你想要的事物奋斗

21. 我的这个朋友也许对自己非常苛责,他之所以责备我,也只是因为这是他自己一贯的说话方式。」你能够选择以慈悲处之,而不将它当作是针对你个人的。你能选择保持在自己的中心并保持平衡,即便是当你周围的人并非如此的时候。这就是终极的自由,就是你选择要如何对人回应与做人做事的自由,就是你以提升自己能量的方式来采取行动的自由。

22. 力量来自于你知道自己可以选择。你不需要改变别人;你能改变你对他们的反应。当你选择对自己感觉很好时,你就不需靠别人以某种让你感到愉快的方式行动。在你能够吸引来那些支持你、赞赏你并赏识你的人之前,你必须选择开始以这样的方式对待你自己。

23. (基本赞同) 你支持自己与赏识自己的程度,也将是你受人支持的程度

24. (联想到Q签名一事) 常常痛苦的感觉来自于被细节绊住,而导致自己看不到更大的画面。比方说,一个女人当其男友没送花给她时,感到非常的失望。她心里有个成见,认为送花是她被爱的表示。每回她想到他没送花,她心里就觉得难过。因为她自己内在的成见,而使得她没有选择喜悦的自由。当她开始看清事实以及更大的画面后,她才领悟到她的男友深深的爱著她,对她非常忠诚,而只是没将送花当作是一个爱的声明。当她再看清存在于他们之间所有美好的事情之后,她方才领悟到她是被自己的期望所陷;出于习惯地选择了痛苦。

25. 许多人必须离开一个关系的原因,都是因为在那个关系中,他们并没有被赋予其成长所需的自由。有些人被他们伙伴或配偶对自由的需要所威胁。他们将对自由的要求诠释为将他们推开,而不认为那是对方寻找他们自己的大我的一个尝试。

嘲讽人的是,你给别人愈多的自由,他们愈是想跟你在一起。你曾向别人要求过你不想要他们要求于你的事情吗?你是否期待他们进出都向你报告,期望他们实现你的期望,然后在你想到他们的任何时候,期望他们都在那儿等候召唤?不论你从别人那儿拿走了多少自由,你就在将同样多的自由,从你自己这儿拿走。

26. 想像一个犯人坐在牢里,而一旁坐著的狱卒必须一天廿四小时地看守他。我想问的是,谁是真正的犯人?是守卫呢,还是犯人?如果你觉得你必须全天候地看守别人,你不能信任他们或给他们自由,你其实跟他们一样陷在牢笼里。

(要去体会!) 如果你经验到嫉妒,那是一种常是建立于恐惧之上的心态,你恐惧别人给某人一些东西,却没有给你。如果你能观察省视这个问题,这些东西常常是你没有送给你自己的。如果你嫉妒你的配偶

## 《活在喜悦中》

将他的关注送给了另一个人,于是你想减缩他的自由,以使他无法再那么做,你不妨再看一看,再检视一下。很可能是你的大我,并没有从你这儿得到他所要求的关注。

27.嫉妒暗示著缺乏,而你所有的是不够的。自由暗示著丰盛,是充足的。

28.让他们犯他们自己的错,并发现属于他们自己的喜悦。我能保证,任何时候,若你能予人自由,他们将以甚至更多的爱与尊敬回敬给你。但必须是一个中正的、平衡的、有安全感的人,才能给予别人他们的自由。

29.练习--自由是你与生俱来的权利

1. 列出至少三个你让自己拥有自由的区域。

2. 生活中有没有你不觉得自己拥有自由的区域?例如:我没有回到学校念书的自由。

3. 你觉得自己是否有可能在你生活的那些区域里得到自由?如果答案是可能的,准许自己在那些区域里拥有自由。也许在一阵子之后,那份自由才会出现在你的日常生活中,但请记住,自由必须从你自由的思想开始。在那些你觉得自由是可能的区域里,将以上的每一段陈述都转换成正面的肯定。例如:现在我有自由回学校念书。

30.其实每个人在尝试新事之前,都有某种程度的内在紧张感;那是一段聚集能量的过程,为的是要使你转换到更高的振动频率上。

31.当你的心扩大,而你真的就会开始使自己复苏,并让身体变得年轻有活力。生命总是在寻求成长、扩展与进化。而关于你是谁,在这经验新事的过程中,你将能看见更多。不需要说旧的方法是错的;你不如在旧事里创新。

32. (学习与揣摩) 你们也许曾见过相处多年的伴侣,多年之后还是这么的充满活力、年轻,而且活在爱的光亮里。你若能省视他们之间的关系,你将发现他们正在做新的事,构筑新的计划,并且在将一种充满活力的感觉带进他们个人的生活里。他们可能正在征服新的领域,而不论以那一种适合于他们的方式,他们都对冒险开放,且每个个人也都在其中感到活力与生机。

33.每天都诞生出一个全新的你

34.练习--拥抱新事

1. 想出至少三件你去年带进你生活里的新事、技艺与经验。当你列出来之后,想想当你当初学会它们或你将它们带入生活中时你心中的感觉。

2. 记下你开放心来接受这些新事之后,心中的感觉:

3. 现在,列出三件你想要在明年带入生活里的新的经验,及你想学习的技艺



# 《活在喜悦中》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)