

致一个新兴世界的灵性准备



内识进阶



内在认知之书

致一个新兴世界的灵性准备

内识进阶

内在认知之书



马歇尔·维安·萨摩斯

Marshall Vian Summers

New
Knowledge
Library

《内识进阶》：内在认知之书

Copyright © 1999 by The Society for the New Message.

版权所有。未经出版商事先书面许可，本出版书籍之任何部分都不得以任何形式或方式复制、储存于检索系统或传输，包括电子、机械、影印、录音或其他方式。

编辑: Darlene Mitchell

书本设计: Argent Associates, Boulder, Colorado, USA

本书原文以英语出版

ISBN: 978-1-884238-77-2 *STEPS TO KNOWLEDGE: The Book of Inner Knowing*

Library of Congress Catalog Card Number: 00551019

This is the third edition of *Steps to Knowledge*

NKL Traditional Chinese POD Version 4.2 (Unpublished Draft Version)

Publisher's Cataloging-in-Publication

(Provided by Quality Books, Inc.)

Summers, Marshall Vian.

Steps to knowledge : the book of inner knowing : spiritual preparation
for an emerging world / Marshall Vian Summers — third edition.

pages cm

LCCN 00551019

978-1-884238-18-5 (English print legacy)

978-1-884238-77-2 (English print pod)

978-1-xxxxxx (Traditional Chinese print)

978-1-884238-67-3 (English ebook)

978-1-xxxxxx (Traditional Chinese ebook)

1. Society for The Greater Community Way of Knowledge.
2. Spiritual exercises. I. Title

BP605.S58S84 2014

299'.93

QBI14-334

《内识进阶》是用来学习和应用大社区内识之路的新讯息修习书籍。《内识进阶》是来自上帝的新讯息书籍之一，由新讯息图书馆——新讯息协会的出版社——所出版。协会是一个宗教性非营利组织，致力于呈现和教导导致人类的一个新讯息。新讯息图书馆的所有书籍，都可在 www.newknowledgelibrary.org、您的当地书局以及许多其他网路书店订购。

新讯息在超过90个国家中，以超过30种语言被研习。一组努力的义工学生翻译团体，正在把《内识进阶》翻译成我们世界上的许多语言。所有翻译都可在网上免费阅读，请造访：www.newmessage.org/tc。

The Society for the New Message

P.O. Box 1724 • Boulder, CO 80306-1724

(303) 938-8401 • (800) 938-3891 011

303 938 84 01 (International)

www.newknowledgelibrary.org society@newmessage.org

www.newmessage.org www.newmessage.org/tc

导言

《内识进阶》是一部内在认知之书。它切分为365个‘进阶’（或课程）的一年期学习计划被设计来让学生能够学习去在世界上体验并应用他们的自我内识，即灵性力量。《内识进阶》通过循序渐进的方式来达成这一任务，因为它向学生们引介了使这工作成为可能的必要思想和修习。天天修习提供一个坚实的体验根基，并同时为世俗成功和灵性进步发展必要的思考、感知和自我激励。

内识是什么？

《内识进阶》对内识的描述如下：

“内识代表着你的真正自我、你的真正思想和你在宇宙中的真正关系。它还抱持着你在世界上的更伟大召唤，以及对你的本性，你所有固有的能力和技能，甚至你的局限性的完美应用——这些全都在世界上被良好地贡献。”

（第二阶）

内识是造物主赋与每个人的更深层灵性思想。它是所有有意义行动、贡献和关系的源泉。它是我们与生俱来的内在指引系统。它的实相是神秘的，但它的临在能被直接体验到。内识以超凡的智慧和效力，指引每个人去找到他或她的正确关系、工作和贡献。它同样有效地让个体做出准备，以认知沿途存在的许多陷阱和欺骗。它是‘以确定性和力量去看到、知道和行动’的基础。它是生命的根基。

《内识进阶》是给谁的？

《内识进阶》为那些‘感受到一个灵性召唤和宗旨正在他们生命中展现，但他们需要一种新方式来完全理解这意味着什么’的人们提供了一条道路。往往这些个体已然感受到这种牵引力很长时间了。《内识进阶》为他们提供了让他们能够在其之上开始对这一召唤做出回应的一个根基。唯一的入学要求是具备誓要认知到自己的宗旨、意义和方向的决心。

它被设计来达成什么？

《内识进阶》既代表了一条通向上帝之路，也代表了一条在世界上贡献之路。它让学生参与去解答生命中的两个最根本问题：我是谁？我为何在这里？《内识进阶》在宗旨、关系和社区的背景下应答这些问题。它强调，每个人都在世界上寻求这些，这一追求潜藏于所有在此被认为是有意义的渴望和活动之下。对宗旨、关系和社区的体验，为每个人带来了他们在任何时刻可能拥有的无论什么意义感和身份认同感。

《内识进阶》指出，这些需求对每个人来说都是内在固有的，并且每个人皆从他们的古老家园带来了对这些需求的答案。因此它说到，每个人都在自己内在，在他们的自我内识里，不知情地携带着他们自身的实现。

通过修习和启示，《内识进阶》为学生提供了在所有境况中找到内识、与内识参与并遵循内识的必要构架。通过这样，他们开始找到他们生命中的真正方向。每日学习将建立起唯有持续的自我应用才能提供的技能和信心。

对自我内识的唤回和运用，就是这本灵性修习书籍和它的教程的宗旨。每一阶中的着重是同时发展学生的内在生命和外在生命，因为内识（自我体认）和智慧（自我运用）必须同时升起。这样，通过学习和应用内识之路，学生自然地发展耐心、客观、洞见、力量、宽容以及一种坚守的自我价值感。

它是如何被赋予的

《内识进阶》于1989年春天被揭示给导师马歇尔·维安·萨摩斯。它通过二十天的时间在一种启示的状态里被接收。

《内识进阶》由一组隐形的灵性上师所提供，他们称自己为‘大社区上师’。他们的讯息是宇宙性的，然而他们针对我们的时代和世界采用的方法是独特的。

它为何被撰写

我们的世界正处于迈进我们周遭宇宙中的一个智能生命大社区的关口。因此，对关系、灵性和人类进步的一种更宇宙性理解和视野，在此时被需要了。《内识进阶》被提供给那些展露希望去成为人类历史的下一个伟大时期的主要贡献者的人们，在这个时期里人类开始交会来自大社区的其他智能族群。这是我们所面临过的最巨大关口。然而从一种大社区的观点来看，人类显然没有做好准备。在此背景下，一个新的灵性理解和教程被赋予了这个世界，因为造物主不会对我们置之不理，让我们对我们向大社区的迈进毫无准备。因此，一个非常独特的灵性准备被赋与人类，它让男人和女人们能够获得所需要的力量、慈悲和技能来服务于一个过渡中的世界。为了让这些个体进行准备去找到他们在生命中的更伟大召唤，《内识进阶》和其他相随书籍被提供为一个指引和资源。

如何与进阶协作

为了使你能够从你的《内识进阶》学习中获得最大的效益，请考虑以下的建议：

☞ 《内识进阶》是一套完整的学习计划。每一阶带领你攀登得更高，更接近你的自我发现。因此，计划完成整个路径。如果你不中断的话，你将实现进步。

☞ 尽管《内识进阶》是一套自修课程，但建议你找到能够与他们分享你的修习和体验的其他人。这能最大化增加你的学习机会，并为新关系的形成提供一个有意义的基础。

☞ 按照进阶被提供的方式，严格遵循《内识进阶》里的‘进阶’。不要以任何方式更改修习。这是非常重要的。如果你希望的话，你可以在某一课上停留超过一天，但不要在任何一课上停留太久，否则你可能会与课程失去节奏。

☞ 不要跳跃或改变顺序去修习那些你认为有吸引力的课程。每一课都被设计来带领你一次一阶的前进。这为你迈向内识的过程提供了一个安全和成功的路径。遵循和运用当天的进阶。它对那一天来说是完满的。

☞ 在早晨当你起床时，以及当天的晚些时候阅读课程。如果你希望为自己去个人化那个讯息的话，你也可以在其中一次阅读里用第一人称进行阅读。

☞ 《内识进阶》将教你如何修习，以及如何发展有效的学习习惯。有些时候，你可能会发现坚持修习是个挺大的挑战。然而要记住，进阶将通过它的修习来同时构建你的力量和自我觉知。你有能力进行这些修习，并且进行这些修习将协调和转化你的生命。

☞ 每天保留固定的修习时间。不要让境况主宰你是否能够修习。修习对于构建一个内识得以浮现的环境来说是必要的。修习时间被注明在每一进阶的结尾，以帮助你修习整合到你的一天之中。

☞ 对于追踪你的进展并观察每一阶如何在每天服务于你来说，写日志是极具价值的。日志是自我发现的一个强大工具，并将帮助你去运用进阶。写日志还将极大地帮助你去应用贯穿整个教程的‘复习’修习。

☞ 保持耐心，并允许进阶为你工作。如果你以进阶被提供的次序来遵循它的话，它的力量是惊人的。这需要时间。一个伟大的旅程是由许多小步进阶构成的。每一步都是必要的。

☞ 如果你错过了一天的修习，仅仅重新回归修习。不要谴责自己（或是课程）。你只需要坚持进阶就能接收它的完全益处。

☞ 《内识进阶》可能会挑战那些被珍视的信念和假设。假如这发生了，接受这一挑战，并审视这为你抱持了什么。你必须超越一个局限性的观点去看，才能获得一个更广大的视野。这是满足感被达到的地方。

☞ 《内识进阶》是上帝通过服务于人类的隐形上师所赋与你的礼物。它是一个让你去接收和赠送的礼物。

结论

《内识进阶》的力量和范畴，和它的宗旨一样伟大。它的本源来自这个世界之外。它教导了，这个世界正处于迈进一个由众多世界组成的大社区的过程中。它提供了启动每个人的灵性力量和世俗能力所需要的一种新的灵性理解和准备。这将救赎他们的过去，并让他们为他们的未来做准备。《内识进阶》倡导一种比纯人类观点更广大的视野，以理解世界上和世界外发生的事件。因此，可以恰当地说，《内识进阶》所提供的课程在最真正意义上代表着宇宙性智慧。

正如进阶经常提到的，真理，无论多么理论化，它都必须被充分地体验才能被认知并被恰当地应用。这是一个循序渐进的过程。为了服务那些被召唤去意识到他们此时在世界上的灵性传承和宗旨的人们，《内识进阶》被赋予了。

内识进阶目录

第一部分



- 第1阶： 我现在没有内识。
- 第2阶： 内识与我同在。我在哪里？
- 第3阶： 我真正知道什么？
- 第4阶： 我想要我认为我知道的东西。
- 第5阶： 我相信我想要相信的东西。
- 第6阶： 我在世界上拥有一个真正的根基。
- 第7阶： 复习



- 第8阶： 今天我将静心。
- 第9阶： 在静止中，一切都能被认知。
- 第10阶： 内识是什么？
- 第11阶： 我并不与生命脱离
- 第12阶： 我的个体性是为了表达生命本身。
- 第13阶： 我想要分离来变得与众不同。
- 第14阶： 复习



- 第15阶： 今天我将聆听我的体验。
- 第16阶： 超越我思想之外的是内识。
- 第17阶： 今天我想听见真理。
- 第18阶： 今天我感受真理在我自己内在升起。
- 第19阶： 今天我希望看到。
- 第20阶： 我不会让怀疑和困惑减慢我的进程。
- 第21阶： 复习



- 第22阶： 我被上帝的上师们围绕着。
- 第23阶： 我被上帝的上师们关爱、围绕和支持着。
- 第24阶： 我值得上帝的爱。

- 第25阶：我和生命的最伟大真理是一体的。
第26阶：我的错误孕产了我的内识。
第27阶：我拥有一个我希望去发现的智慧。
第28阶：复习



- 第29阶：今天我将观察自己以得知内识。
第30阶：今天我将观察我的世界。
第31阶：我希望看到一个我前所未见的世界。
第32阶：真理与我同在，我能感受到它。
第33阶：我在我的生命中有个使命要去实现。
第34阶：我是内识的一个初级学生。
第35阶：复习



- 第36阶：我的生命是一个要去探索的神秘。
第37阶：有着一通向内识的道路。
第38阶：上帝知道通向内识的道路。
第39阶：上帝的力量与我同在。
第40阶：今天我将感受上帝的力量。
第41阶：我不害怕上帝的力量。
第42阶：复习



- 第43阶：我的意志是认识上帝。
第44阶：我希望认识我自己的力量。
第45阶：独自一人我什么都做不了。
第46阶：我必须渺小的才能是伟大的。
第47阶：我为何需要上师？
第48阶：真正的指引被提供给我了。
第49阶：复习



- 第50阶：今天我将与内识同在。
第51阶：让我认知我的恐惧，这样我才可以看到在它们之外的真相。
第52阶：我可以自由地去找到我的内识之源。

- 第53阶： 我的礼物是给他人的。
第54阶： 我将不活在理想主义里。
第55阶： 我将以世界真实的样子接受它。
第56阶： 复习



- 第57阶： 自由与我同在。
第58阶： 内识与我同在。
第59阶： 今天我将学习耐心。
第60阶： 今天我将不评判世界。
第61阶： 爱透过我奉献它自己。
第62阶： 今天我将学习聆听生命。
第63阶： 复习



- 第64阶： 今天我将聆听另一个人。
第65阶： 我来在世界上工作。
第66阶： 我将停止抱怨世界。
第67阶： 我不知道我为世界期望什么。
第68阶： 今天我不会对自己失去信仰。
第69阶： 今天我将修习静心。
第70阶： 复习



- 第71阶： 我在此是为了服务于一个更伟大宗旨。
第72阶： 今天我将信任我最深的倾向。
第73阶： 我将允许我的错误来教导我。
第74阶： 今天和平与我同在。
第75阶： 今天我将聆听我的本我。
第76阶： 今天我将不评判另一个人。
第77阶： 复习



- 第78阶： 独自一人我什么也做不了。
第79阶： 今天我将允许不确定性的存在。
第80阶： 我只能修习。

- 第81阶： 今天我将不欺骗自己。
第82阶： 今天我将不评判另一个人。
第83阶： 我珍视内识超越其他一切。
第84阶： 复习



- 第85阶： 今天我在小事中找到快乐。
第86阶： 我敬重那些曾经赠予了我的人们。
第87阶： 我将不畏惧我所知道的。
第88阶： 我的高我不是一位个体。
第89阶： 我的情绪无法阻拦我的内识。
第90阶： 今天我将不做假设。
第91阶： 复习



- 第92阶： 世界上有一个角色要我去扮演。
第93阶： 我被派到这里是为了一个宗旨。
第94阶： 我的自由是去找到我的宗旨。
第95阶： 我怎么可能实现我自己呢？
第96阶： 上帝的旨意是让我放下包袱。
第97阶： 我不知道实现是什么。
第98阶： 复习



- 第99阶： 今天我将不责怪世界。
第100阶： 今天我是内识的一个初级学生。
第101阶： 世界需要我，但我将等待。
第102阶： 有很多东西是我必须摒弃的。
第103阶： 我被上帝所敬重。
第104阶： 上帝比我自己更了解我。
第105阶： 复习



- 第106阶： 没有大师生活在世界上。
第107阶： 今天我将学习处于快乐。
第108阶： 幸福是我必须再次去学习的东西。

- 第109阶： 今天我不匆忙。
第110阶： 今天我将对自己坦诚。
第111阶： 今天我将保持安逸。
第112阶： 复习



- 第113阶： 我将不被他人所说服。
第114阶： 我真正的朋友与我在一起。我并不孤单。
第115阶： 今天我将聆听内识的力量。
第116阶： 今天我会对内识保持耐心。
第117阶： 处于简单胜于处于贫穷。
第118阶： 今天我将不回避世界。
第119阶： 复习



- 第120阶： 今天我将记得我的内识。
第121阶： 今天我可以自由地奉献。
第122阶： 今天我不会因为奉献而有所损失。
第123阶： 今天我将不可怜自己。
第124阶： 今天我将不假装我是快乐的。
第125阶： 今天我不需要成为某人。
第126阶： 复习



- 第127阶： 今天我将不试图报复上帝。
第128阶： 我的上师与我同在。我不必畏惧。
第129阶： 我的上师与我同在。我将与他们在一起。
第130阶： 当我准备好时，关系将来到我身边。
第131阶： 今天我将寻求对生命中真正宗旨的体验。
第132阶： 让我学习变得自由，以便我可以结合。
第133阶： 复习



- 第134阶： 我将不为自己定义我的宗旨。
第135阶： 今天我将不去定义我的天命。
第136阶： 我的宗旨是唤回我的内识，并让它在世界上表达它自己。

- 第137阶： 我将接受我生命的神秘。
第138阶： 我只需按照进阶被提供了的方式遵循它们。
第139阶： 我来到世界上是为了服务。
第140阶： 复习



- 第141阶： 这一天我将有信心。
第142阶： 今天我将有恒心。
第143阶： 今天我将保持静止。
第144阶： 今天我将敬重自己。
第145阶： 今天我将敬重世界。
第146阶： 今天我将敬重我的上师。
第147阶： 复习



- 第148阶： 我的修习是我给上帝的礼物。
第149阶： 我的修习是我给世界的礼物。
第150阶： 今天我将学习去学习。
第151阶： 我将不用恐惧来支持我的评判。
第152阶： 我将不跟随世界内的恐惧。
第153阶： 我的本源希望通过我表达它自己。
第154阶： 复习



- 第155阶： 当我接收时，世界祝福着我。
第156阶： 今天我将不担忧我自己。
第157阶： 我在宇宙中并不孤单。
第158阶： 我是富有的，所以我能够奉献。
第159阶： 贫穷的人无法奉献。我并不贫穷。
第160阶： 世界是贫穷的，但我不是。
第161阶： 复习



- 第162阶： 今天我将不害怕。
第163阶： 今天我将感受内识。
第164阶： 今天我将敬重我所知道的。

- 第165阶： 我的职责是渺小的。我的使命是伟大的。
第166阶： 我的使命是伟大的。因此，我可以自由地去做小事情。
第167阶： 有了内识，我在世界上是自由的。
第168阶： 复习



- 第169阶： 世界就在我内在。这是我知道的。
第170阶： 今天我在遵循准备工作的古老仪式。
第171阶： 我的奉献是对我的财富的一个肯定。
第172阶： 我必须唤回我的内识。
第173阶： 今天我将做必要的事。
第174阶： 我的生命是必要的。
第175阶： 复习



- 第176阶： 今天我将遵循内识。
第177阶： 今天我将学习坦诚。
第178阶： 今天我将记起那些为我奉献过的人。
第179阶： 今天我将感谢世界教给我什么是真实的。
第180阶： 我抱怨是因为我缺乏内识。
第181阶： 今天我接收内识的爱。
第182阶： 复习

第二部分



- 第183阶： 我寻求体验，而不是答案。
第184阶： 我的提问比我以前意识到的更加伟大。
第185阶： 我来到世界是为了一个宗旨。
第186阶： 我诞生于一个古老的传承。
第187阶： 我是拥有众多世界的大社区的一名公民。
第188阶： 我在这个世界上的生命比我以前意识到的更加重要。
第189阶： 我的灵性家庭存在于所有地方。
第190阶： 世界正在迈进拥有众多世界的大社区，这就是我来此的原因。

- 第191阶： 我的内识比我的人性更伟大。
第192阶： 今天我将不忽略小事情。
第193阶： 今天我会不带评判地聆听他人。
第194阶： 今天我将去我被需要的地方。
第195阶： 内识比我意识到的更强大。
第196阶： 复习



- 第197阶： 内识必须被体验才能被意识到。
第198阶： 今天我会坚强。
第199阶： 我看到的世界正在迈进拥有众多世界的大社区。
第200阶： 我的想法太渺小，它无法包纳内识。
第201阶： 我的思想被创造来服务于内识。
第202阶： 今天我观看大社区。
第203阶： 大社区正在影响着我所看到的世界。
第204阶： 今天我将保持和平。
第205阶： 今天我将不评判世界。
第206阶： 爱现在正在从我流溢出来。
第207阶： 我原谅那些我认为伤害过我的人。
第208阶： 所有我真正珍视的东西，都将从内识被表达出来。
第209阶： 今天我将不对自己残酷。
第210阶： 复习



- 第211阶： 我在这个世界外拥有伟大的朋友。
第212阶： 我从所有与我一同修习的个体那里获得力量。
第213阶： 我不理解世界。
第214阶： 我不理解我自己。
第215阶： 我的上师们与我同在。我并不孤单。
第216阶： 在我的生命里有一个灵性临在。
第217阶： 今天我把自己奉献给内识。
第218阶： 今天我将把内识抱持在自己内在。
第219阶： 今天我将不让野心欺骗我。
第220阶： 今天我将运用克制力，以便伟大可以在我内在增长。
第221阶： 今天我可以自由地保持困惑。
第222阶： 世界是困惑的。我将不评判它。

第223阶： 这一天我将接收内识。

第224阶： 复习



第225阶： 今天我将同时保持认真和轻松。

第226阶： 内识与我同在。我将不畏惧。

第227阶： 今天我将不认为我知道。

第228阶： 今天我将不是贫困的。

第229阶： 我将不因为我的痛苦而责怪别人。

第230阶： 我的受苦源自于困惑。

第231阶： 我在这个世界上有一个召唤。

第232阶： 我在生命里的召唤要求他人的发展。

第233阶： 我是世界上一个更伟大向善力量的组成部分。

第234阶： 内识在各个方面服务着人类。

第235阶： 内识的力量对我来说正在变得明显。

第236阶： 带着内识，我将知道该做什么。

第237阶： 我才刚刚开始领会我生命的意义。

第238阶： 复习



第239阶： 今天自由属于我。

第240阶： 渺小的想法无法实现我对内识的需求。

第241阶： 我的愤怒是没有根据的。

第242阶： 我给世界的最伟大礼物是我的内识。

第243阶： 我不需要是特别的，才能去奉献。

第244阶： 当他人强大时，我获得了敬重。

第245阶： 当其他人失败时，我被提醒了对内识的需求。

第246阶： 没能唤回内识，是没有藉口的。

第247阶： 今天我将聆听我的内在上师。

第248阶： 我将依赖宇宙的智慧来指导我。

第249阶： 独自一人我什么都做不了。

第250阶： 今天我将不隔离自己。

第251阶： 如果我坚守内识，那么我的关系里将没有困惑。

第252阶： 复习



- 第253阶： 所有我真正需要的东西都将被提供给我。
- 第254阶： 我信任与我坚守的上师
- 第255阶： 这个世界的错误将不会阻拦我。
- 第256阶： 世界正在迈进由众多世界组成的大社区。
- 第257阶： 生命比我曾意识到的更伟大。
- 第258阶： 今天谁是我的朋友？
- 第259阶： 我来世界上教导。
- 第260阶： 今天我是世界的一个朋友。
- 第261阶： 我必须学习带着辨识力做奉献。
- 第262阶： 当我不知道我是谁时，我怎能评判我自己呢？
- 第263阶： 带着内识，一切都变得明晰。
- 第264阶： 这一天我将学习自由。
- 第265阶： 有一个更伟大的自由在等待着我。
- 第266阶： 复习



- 第267阶： 我今天面对的所有问题都有一个简单的解决方案。
- 第268阶： 今天我不会被复杂所欺骗。
- 第269阶： 内识的力量将从我延伸它自己。
- 第270阶： 伴随力量而来的是责任。
- 第271阶： 今天我将接受责任。
- 第272阶： 当我前进时，我的上师将指引我。
- 第273阶： 我的上师为我抱持着我古老家园的记忆。
- 第274阶： 今天我寻求从矛盾心态得到自由。
- 第275阶： 今天我寻求从不确定性得到自由。
- 第276阶： 内识是我的拯救。
- 第277阶： 我的想法是渺小的，但内识是伟大的。
- 第278阶： 那个不变的将通过我表达它自己。
- 第279阶： 我必须体验我的自由才能领会它。
- 第280阶： 复习



- 第281阶： 超越其他一切之上，我所寻求的是内识。
- 第282阶： 我将学习接受在世界上携带内识的责任。
- 第283阶： 世界是矛盾的，但我不是。
- 第284阶： 静止是我给世界的礼物。

- 第285阶： 在静止里，一切都能被认知。
第286阶： 今天我把静止与自己一起带进世界。
第287阶： 带着内识我无法处于争斗。
第288阶： 敌人只是还没有学会结合的朋友。
第289阶： 今天我是一个内识的学生。
第290阶： 我只能做一个学生。因此，我将做一个内识的学生。
第291阶： 我感激对我犯错的我的兄弟姐妹们。
第292阶： 当世界只服务于我时，我怎么能对世界愤怒呢？
第293阶： 今天我不想受苦。
第294阶： 复习



- 第295阶： 我现在正在穿透我生命的神秘。
第296阶： Nasi Novare Coram
第297阶： Novre Novre Comey Na Vera Te Novre
第298阶： Mavran Mavran Conay Mavran
第299阶： Nome Nome Cono Na Vera Te Nome
第300阶： 今天我接收我灵性家庭的所有成员。
第301阶： 今天我不会让自己迷失在焦虑里。
第302阶： 今天我将不抗拒世界。
第303阶： 今天我将从世界的说服退离出来。
第304阶： 今天我将不做「恐惧」的学生。
第305阶： 今天我感受爱的力量。
第306阶： 今天我将在内识里休憩。
第307阶： 内识现在就活在我内在。
第308阶： 复习



- 第309阶： 我看到的的世界正在试图成为统一社区。
第310阶： 我是自由的，因为我渴望奉献。
第311阶： 世界正在召唤我。我必须进行准备去服务于它。
第312阶： 世界上有更重大的问题需要我去解决。
第313阶： 让我认知到复杂的事情其实是简单的
第314阶： 今天我将不害怕遵循。
第315阶： 今天我将不孤单一人。
第316阶： 今天我将信任我最深的倾向。

- 第317阶： 我只需抛弃我的矛盾心态就能认知真理。
第318阶： 世界上有一个更伟大力量在工作着。
第319阶： 当一个更伟大力量存在于世界上时，我为什么要害怕呢？
第320阶： 我可以自由地在世界里工作。
第321阶： 世界在等待着我的贡献。
第322阶： 复习



- 第323阶： 我在世界上的角色太重要了，它不能被忽视。
第324阶： 今天我将不评判另一个人。
第325阶： 世界正在迈进众多世界组成的大社区。因此，我必须保持经心。
第326阶： 大社区是某个我能够感受但无法理解的东西。
第327阶： 今天我将处于和平里。
第328阶： 今天我将敬重那些为我奉献过的人们。
第329阶： 今天我可以自由地爱世界。
第330阶： 我将不忽视我生命中的小事情。
第331阶： 那渺小的表达着那伟大的。
第332阶： 我才刚刚开始理解我生命里内识的意义。
第333阶： 有一个临在与我同在。我能够感知它。
第334阶： 我上师的临在每天都与我同在。
第335阶： 内识之火每天都与我同在。
第336阶： 复习



- 第337阶： 孤单一人我什么都做不了。
第338阶： 今天我将保持经心。
第339阶： 爱的临在现在与我同在。
第340阶： 我的修习是我对世界的贡献。
第341阶： 我是快乐的，因为现在我能够接收。
第342阶： 今天我是一个内识的学生。
第343阶： 今天我将敬重我准备工作的源泉。
第344阶： 我的内识是我给世界的礼物。
第345阶： 我的内识是我给我灵性家庭的礼物。
第346阶： 我在世界上是为了工作。
第347阶： 今天我允许我的生命展现。
第348阶： 今天我将见证世界的展现。

第349阶： 我很高兴我终于能够服务真理。

第350阶： 复习

最后课程



第351阶： 我服务于一个我现在正在开始体验到的更伟大宗旨。

第352阶： 今天我是内识真正的学生。

第353阶： 我的真正家园是在上帝里。

第354阶： 我必须在身处世界时体验到我的真正家园。

第355阶： 我能够在世界上处于和平。

第356阶： 今天我将找到我的本我。

第357阶： 我在世界上是为了表达我的本我。

第358阶： 我希望在世界上身处家园。

第359阶： 我全然临在地服务世界。

第360阶： 我必须学习如何在世界上揭示伟大。

第361阶： 今天我正在被引领着进入内识之光里。

第362阶： 我正在学习去学习，因为今天我在内在携带着内识。

第363阶： 内识是我真正的渴望，因为我是一个内识的学生。

第364阶： 内识承载我，因为我是一个内识的学生。

第365阶： 我下定决心去学习去学习。我下定决心奉献我注定要奉献的。我下定决心承诺因为我是生命的组成部分。我是生命的组成部分因为我与内识合一。



索引

关于翻译的过程

信使的故事

启示的声音

关于新讯息协会

新讯息书籍

于1989年5月26日 - 6月14日
在纽约州奥尔巴尼 (Albany, New York)

揭示给

MARSHALL VIAN SUMMERS

马歇尔·维安·萨摩斯

献词

你们的灵性家庭
带着感激和高度期望
把这途径赋予
世界上所有内识学生。
按照指导所被提供的方式遵循它们。
以这方式，这工作的力量和效力
将被揭示给你，并因此，
我们给你的礼物将被奉献。
我们非常欣喜
把这赐赠于你
并通过你赐赠于你的世界。

内识进阶

第一部分

第1阶

我现在没有内识。

在任何发展的关头都必须有一个起点。你必须从你所在的地方开始，而不是从你想在的地方开始。你从了解到你没有内识这里开始。这并不是说内识不与你同在。它只是说你没有与内识同在。内识正等待着你继续前进。内识正等待着把自己赋予你。因此，你现在正在开始准备与内识建立关系，它是你从你的古老家园带来的更伟大思想层面。

今天三次，花10分钟思考内识是什么，不只是应用你自己的想法，不只是应用你过去的理解，而是思考内识到底是什么。

修习1： 三次10分钟修习时段。

第2阶

内识与我同在。我在哪里？

内识与你同在，完完全全地，但它驻居在你思想中一个你还未触及到的部分。内识代表着你的真正自我、你的真正思想和你在宇宙中的真正关系。它还抱持着你在世界上的更伟大召唤，以及对你的本性，你所有固有的能力和技能，甚至你的局限性的完美应用——这些全都在世界上被良好地贡献。

内识与你同在，但你在哪里？今天，想一想你在哪里。如果你没有与内识同在，那么你在哪里？因此，今天三次，每次10分钟，想想你在哪里，不仅仅是在身体上或地理上，而是对于你在世界上对你自身的觉知，你在哪里。要非常、非常仔细地思考。不要让你的思想分散你对这个方向的注意力。现在在你准备工作的开始阶段，非常认真地提问这些问题是必要的。

修习2：三次10分钟修习时段。

第3阶

我真正知道什么？

今天问自己，你真正知道什么，并把你知道的东西与那些你认为的东西、你为你自己或为你的世界所希望或想要的东西、你害怕的东西、你相信的东西、你珍惜的东西和你重视的东西区分开来。尽你所能将这个问题与所有这些取向区分开来，并问自己：「我真正知道什么？」你必须不断审视你对这个问题给出的任何答案，看它们是否代表你的信念或假设，其他人的信念或假设，或甚至可能是全体人类的信念或假设。

今天三次，每次10分钟，问这个问题，并非常认真地思考你的回应和这个问题的含义，「我真正知道什么？」

修习3：三次10分钟修习时段。

第4阶

我想要我认为我知道的东西。

你 想要你认为你知道的东西，这就是构成你对自己和对你世界的理解的根据。事实上，这构成了你整个身份的根据。然而，经过诚实的审查，你会发现你的理解主要是基于假设，并且这些假设在很大程度上并没有，甚或是完全没有，被建立在你的体验之上。

今天，在你三次简短的修习时段里，把你全部注意力奉献于检视你的假设，思考你真正认为你知道的东西，包括你以前从未想过要质疑的东西——那些你认为你知道的东西。那么，今天的练习从前面的进阶基础上继续进行，在此你开始看到你认为自己知道的东西和真正内识本身之间的区别，以及你认为是内识的东西和你自己对事物的假设、信念和希望之间的关系。

因此，在每个修习节段中，对你来说非常必要的是去思考那些你认为你知道的东西。当你意识到它们主要是基于你的假设时，你就会意识到你在这个世界上的基础是多么薄弱。理解这一点可能会让你感到不安和沮丧，但这对你来说是绝对必要的，以给予你去发现你在这个世界上的真正基础的动力和渴望。

修习4：三次10分钟修习时段。

第5阶

我相信我想要相信的东西。

这句话代表了人类的巨大愚蠢和人类最危险的自欺形式。信念主要是建立在所希望的东西之上，而不是建立在实际在发生的东西之上，也不是建立在真实事物之上。它们事实上可能代表了人类更崇高的理想，在这之中，它们蕴含一个真正的映射，但在日常以及大多数实际问题上，人们把他们的信念建立在他们所希望的东西上，而不是建立在实际存在的东西上。你必须有一个非常明确的理解，即寻求任何解决方案和任何有建设性的构建，都必须从当前的实相开始。你是什么，以及你今天拥有什么，必须是你的出发点。

因此，在你今天的三次修习时段里，思考这句话。审视你所相信的东西，然后审视你想要的东西。你会发现，甚至是你那些恐惧的或负面的信念也与你的野心相联。只有对今天修习的仔细应用将把这一点揭示给你。

修习5：三次10分钟修习时段。

第6阶

我在世界上拥有一个真正的根基。

在 那些掩盖了你自己的恐惧和不确定的信念和假设之外，世界上存在着你的一个真正根基。这个根基是建立于你在这个世界上之外的生命上，因为那是你来自的地方，也是你将回归的地方。你来自一个你终将回归的地方，并且你不是空手而来。

今天用两次时间，每次15-20分钟的较长时段，思考你的真正根基可能是什么。想一想你关于这个的所有想法。这是个非常重要的问题。你必须意识到你对此的巨大需求，你才能以真诚和穿透性的深度来提问这个问题。

若没有一个真正的根基，你真正的成就和进展就会是无望的。因此，你据有这一基础是一个伟大的祝福，即使它对你来说是未知的。

修习6：两次15-20分钟修习时段。

第7阶

复习

在今天的两次修习时段里，复习所有我们至此呈现了的内容，从第一阶开始，一直继续到包括前一天的第六阶。然后思考所有六阶合在一起的完整顺序。在这个当口非常重要的一点是，你不要要求你拥有任何结论，而是你提出问题，并意识到你需要真正内识的程度。如果你真诚地进行今天这个修习，那么「你拥有这个巨大需求」将会是最明显的。没有了你的假设，你是弱怯易感的，但同时你也处在了一个「去接收生命中的真理和确定」的位置上。

今天用两次修习时段，每次30分钟，来思考这些事情。

修习7：两次30分钟修习时段。

第8阶

今天我将静心。

在你今天的两次冥想修习中，练习静心15分钟。首先做三次深呼吸，然后聚焦于内部的一个点。它可以是一个想像的点，或是你身体内的一个点。闭上眼睛，简单地把你的注意力全部集中在这一点上，不做评判和评估。如果初期的尝试被证明是困难的，不要灰心。在生命中开始任何重要的东西，一开始都可以是困难的，但如果你坚持下去，你将达到这个伟大的目标，因为在静止中，一切都能被认知。

修习8：两次15分钟修习时段。

第9阶

在静止中，一切都能被认知。

思 想的静止允许一个更伟大思想得以浮现并显现它的智慧。那些带着对内识的渴望而培养静心的人，将是在准备自己去让更伟大启示和真正洞见得以浮现。洞见可能在修习中或在任何日常活动中浮现。在此重要的方面是，准备已经被做了。

今天用两次时间，修习昨天的静心修习，但不要期待任何结果。不要用这一修习来提问任何形式的问题，因为你正在修习静心，在这之中，所有的揣测、所有的疑问和所有的追寻都终止。今天用两次15分钟，再次修习静心。

修习9：两次15分钟修习时段。

我到底为什么在做这个？

非常好的问题！你到底为什么在做这个？你为什么在问这些问题？你为什么寻求更伟大的东西？你为什么在付出心力？这些问题是不可避免的。我们预期它们。你为什么在做这个？你在做这个因为这是必要的。如果你希望过任何一个比纯粹是肤浅和不稳定的生命更加伟大的生命的话，你就必须穿透地更深入，而不是仅仅基于薄弱的假设和充满希望的期望就满怀信心。有一个更伟大的礼物在等待着你，但你必须在心理上、情绪上和身体上准备自己。没有内识，你就对你的宗旨没有觉知。你就对你的本源和你的天命没有觉知，而你将度过这一生，好似它是一场烦扰的梦，仅此而已。

第10阶

内识是什么？

让 我们说，内识不是通常被与之联结着的那些东西。它不是想法。它不是一个信息体。它不是一个信念体系。它不是一个自我评估的过程。它是你生命的伟大神秘。它的外在显化是深切的直觉、伟大的洞见、无法解释的认知、在现在和在未来的明智感知，以及对过去的明智理解。然而，尽管有着这些思想的伟大成就，内识比这还要伟大。它是你的「真我」，一个不与生命脱离的「本我」。

修习10：今天阅读本课程三遍。

第11阶

我并不与生命脱离

尽管有什么建造在你个体性以及所有与你个人相联的东西——你的身体、你的想法、你的困难、你特有的表达方式、你的特质、你的才能——之上的巨大建设，你并不与生命脱离。这是显而易见的，假如你以简单的方式看你自己，并意识到，你身体的构造，你物质生命的组织，完全是由物质世界里的生命构建材质所形成的。显然，你和你周围的所有事物都是由同样的「东西」所构成的。神秘的是你的思想。它似乎是理解的一个独特点，但它在同样程度上与你的物质组织一样是生命的一部分。你是一个没有觉知你的本源和你在生命中的完全包融的个体。你的个体性现在是个负担，但当它能表达生命本身时，它对你来说将会是一个巨大的快乐。

修习11：今天阅读本课程三遍。

第12阶

我的个体性是为了表达生命本身。

在此，你的独特性是一个伟大的资产和一个喜悦的源泉，而不是一个痛苦疏离的源泉，也不是一个对自己或他人做痛苦评判的源泉。这一区分并不把你置于任何人之上或之下。它只是指出了你的个体性背后的真正宗旨和它在未来的伟大前途。你在这里是为了表达某个东西。这是被赋予了你的个体性的真正意义，因为你再也不想是分离的了。

今天两次，运用我们至此所描述的了的修习，练习两个时段的静默。

修习12：两次15分钟修习时段。

第13阶

我想要分离来变得与众不同。

这一想法代表了分离的真正动机，然而这是没有必要的。我们在此这样讲并非是把它作为一个认可，而是作为你当下状态的表达。你想要分离，因为这定义了你的自我；你的自我是通过分离来定义的，而不是通过包融。分离是你思想的所有痛苦和困惑的根源。你的物质生命示现了一个分离的生命，但只是从某一个角度上来看。而从另一个角度上看，它根本就没有示现分离。它示现了对一个更伟大实相的一种独特表达。

今天两次，用15分钟专注于今天的想法。认真思考这一课程意味着什么，并召回你自身的体验来反思它对你生命的关联性。反思你对分离的渴望给你造成了怎样的时间、精力和痛苦的代价。意识到你对分离的动机，那么你将知道，你想要自由。

修习13：两次15分钟修习时段。

第14阶

复习

再一次复习之前被赋予的所有课程。在此次复习中，重读每一阶所给予的指引。并且，回顾你所有的修习时段，来推定你参与修习的深度和你所体验到的结果。在你整个学习计划里，你将去探究你自身体验的内容。这会逐渐自行积累，并最终向你揭示对你自身内识的领悟。

今天用一次约45分钟的修习时段，复习所有的指引，并回顾你修习的结果和质量。明天我们将一起开始我们下一阶段的准备工作。

修习14：一次45分钟修习时段。

第15阶

今天我将聆听我的体验。

今天我将聆听我的体验，来发现我思想的内容。”

意识到，你思想的真正内容，被掩埋在自你出生那日起你就在累加的所有一切之下。这个真正的内容希望在你当下生命和当下境况的背景里表达它自己。要辨识它，你必须仔细地聆听，并且随着时间的推移意识到你思想的真正内容以及它给你的讯息与其他所有你感觉到的冲动和愿望之间的区别。将想法与内识区分开来，是你在本教程里将有机会去学习的伟大成就之一。

今天的一次45分钟修习将被奉献给内在聆听。这将要求你不加自我评判地去听，即使你想法的内容是令人不安的。即使你想法的内容是令人不快的，你也必须不加评判地去听，以允许你的思想得以敞开。你在聆听某种比思想更深刻的东西，但你必须穿过思想才能到达那里。

修习15：一次45分钟修习时段。

第16阶

超越我思想之外的是内识。

超越你思想之外的是内识，你的存有的真正核心，你的真我，不是那个你为了协商世界而构建的自我，而是你的真我。从这个真我，到来了想法和印象、倾向和方向。你的真我向你传达的大部分内容你还听不到，但是随着时间，当你的思想变得静止并且你发展了聆听和辨识力的必要精进时，你将学会去听到。

今天修习三次，每次15分钟。比前一天更加仔细地去聆听。聆听那更深刻的倾向。再次重申，你必须不加评判地去听。你必须不做什么修订。你必须深入地聆听，以便你可以学会去听到。

修习16：三次15分钟修习时段。

第17阶

今天我想听见真理。

对听到真理的渴望，既是真正准备工作的一个过程，也是它的结果。发展听到的能力和对听到的渴望，将为你带来你所寻求的东西。真理对你来说是完全有益的，但在一开始它可能对你的其他计划和目标产生很大的震撼和打击。如果你希望拥有真理将带给你的确定和赋权的话，这是你必须承担的风险。真理总是带来对冲突的解决，总是提供一个对自我的体验，总是给予你一种对当下实相的感知，并且总是为你提供前进的方向。

今天，在你三次15分钟的修习时段里，练习聆听真理，试着去聆听到超越思想和情绪之外。再次重申，不要担心如果你所听到的都是你自己想法的奔逸。记住，你在发展聆听。这是最重要的事。就像锻炼体内某块肌肉一样，你在锻炼称为「聆听」这个思想机能。因此，在这一天练习聆听，完全把自己投入到这些修习时段中，以致你可以感受到真理在你内在升起。

修习17：三次15分钟修习时段。

第18阶

今天我感受真理在我自己内在升起。

真理必须被完全地体验。它不仅仅是一个想法；它不仅仅是一个形象，尽管形象或想法可能会伴随着它。它是一个体验，因此它是被深深感受的某种东西。对于那些刚刚开始去渗入它的人来说，它可能会以各种稍微不同的形式示现，但无论如何，它将升起。它是你必须感受的东西。要拥有一种感受性的取向，你的思想必须是静止的。真理是某种你将用你的整个身体、你的整个存有感受到的东西。

内识不会时时刻刻对你讲话，但它总是为你留有一个讯息。来到内识的临近意味着，你变得越来越像内识本身——更加完整、更加一贯、更加坦诚、更加奉献、更加集中、更加自律、更加慈悲和更加自爱。当你走向这些素质的源泉时，所有这些素质都会得到发展。

这正是你今天将练习去朝着行进的方向，当你感受真理在你的内在升起时。这将结合你的所有面向，给予你对自己一种均一的体验。在你三个15分钟的修习时段里，把你的全部注意力放在去感受真理在你内在升起。在静止状态中练习，如果刚开始是困难的，不要泄气。只要练习你就会进步。

同时在这一天中，不带怀疑或犹豫地去追寻你在生命里的真正目标。从这个真正目标将到来所有你将需要去达成的重要事情，以及将使你得以找到「那些你来到世界要找到的个体」的伟大远见和辨识力量。

修习18：三次15分钟修习时段。

第19阶

今天我希望看到。

对看到的渴望就像对知道的渴望一样。它同样要求你思想机能的精进。要以清晰的眼光看到意味着，你不是用偏好在看。它意味着，你能够察觉实际在发生的东西，而不是你希望看到的东西。有某个东西确实超越你的希望在发生着。这是非常真实的。那么，对看到的渴望，就是对看到一个更伟大真理的渴望。这要求一个更大的坦诚和一个思想的更大开敞。

在你今天的两次修习时段里，练习去凝视一个简单普通的物件。不要把你的视线离开这个物件，而是去看，并练习非常有意识地看。你不是在试图看到任何东西。你只是在用一个开敞的思想看。当思想是开敞的，它体验到它自己的深度，并且它体验到它正在察觉的东西的深度。

选择一个对你意义不大的简单物件，今天用两次至少15分钟的时间注视着它。让你的思想变得非常静止。在你注视着这个物品时，深深地、均匀地呼吸。让你的思想安定下来进入它自身。

修习19：两次15分钟修习时段。

第20阶

我不会让怀疑和困惑减慢我的进程。

除了你自己的犹豫不决之外，还有什么能减慢你的进程呢？除了那产生思想的困惑的东西之外，还有什么能滋生犹豫不决呢？你拥有一个更伟大的目标，它正在这一准备课程里被描述。不要让怀疑和困惑成为你的阻碍。做一个真正的学生意味着，你在做很少假设，并且你在以一种不是你为自己预设的方式而是一个更伟大力量赋予了你的方式引导自己。这更伟大力量希望把你提升到它自身的能力水平上。通过这方式，你接收准备工作的礼物，这样你就可以把它奉献给其他人。通过这方式，你被赋予你无法给予你自己的东西。你意识到你的个体力量和能力，因为它们必须被发展，从而让你能够遵循一个这样特质的课程。同时，当生命在竭尽全力为你真正的发展服务于你时，你也意识到了你在生命中的包融性。

因此，在你的两次修习时段里，进行和前一天你尝试了的同样的修习，不要让怀疑或困惑阻拦你。今天，做一个真正的学生。让自己全神贯注于你的修习。把自己奉献给修习。今天，做一个真正的学生。

修习20：两次15分钟修习时段。

第21阶

复习

在 你的第三次复习中，复习过去一周的所有课程和这些课程的结果。今天，修习不做任何结论，而只是认知到发展的脉络，并注意到你迄今为止做了的进程。要做出真正的结论现在还为时过早，尽管你可能禁不住想这样做。初级学生不处在一个能够评判他们的课程的位置上。如果你希望你的评断有真正的效果并且是明智的，那么这个权利必须被挣得并是在以后才会到来。

因此，在你的一次修习时段里，复习前一段的修习和迄今所被体验到了的一切。

修习21：一次45分钟修习时段。

第22阶

我被上帝的上师们围绕着。

你 确实被上帝的上师们围绕着，他们曾经开展过在很多方面上类似于你现在正在做的培训。尽管它是以很多不同的形式、在不同的时代里、在不同的世界里被赋予，一种非常类似的培训也被赋予了他们，它被智慧地调适于他们之前的思想状态和生命境况。

今天，在两次15分钟修习时段里，感受上帝的上师们的临在。你还无法用你的眼睛看到他们，你还无法用你的耳朵听到他们，因为这些感官的机能还没得到充分精炼，但你能够感受到他们的临在，因为他们的临在围绕并保护着你。在你的修习里，不要让其他想法干扰。不要屈服于怀疑或困惑，因为你必须进行准备才能拥有你所寻求的回报，并且你必须认知到你在世界上不是孤单的，从而拥有必要的力量、信心和智慧资源去实现你被派来实现的事情。

你被上帝的上师们围绕着。他们在这里关爱、支持并引导着你。

修习22：两次15分钟修习时段。

第23阶

我被上帝的上师们关爱、围绕和支持着。

当 你进行准备时，这一真相会不证自明，但在此刻，这可能要求巨大的信仰。这一想法可能会挑战现有的想法或信念，但它依然是真实的。上帝的计划是无形的，且只被极少数人认知，因为只有极少数人拥有所需的思想开敞和专注力质量，让他们能够看到那显然正在他们周围发生着，但在此时对他们来说完全不明显的事物。你的上师们关爱着你，围绕着你，并支持着你，因为你正在迈进内识。这把他们召唤到了你的身边。你是那些拥有前途和机会从自我幻想的睡梦中走出，并迈进实相的恩典里的少数人中的一员。

因此，在你今天的两次修习时段里，感受这个爱、支持和方向。它是一种感受。它不是想法。它是一种感受。它是某种你必须去感受的东西。爱是某种你必须感受才能知道的东西。你确实被你的上师们关爱着、围绕着和支持着，并且你非常值得他们赋予你的伟大礼物。

修习23：两次15分钟修习时段。

第24阶

我值得上帝的爱。

你的确值得上帝的爱。事实上，你本来就是上帝的爱。不带任何矫饰，在你自己的最核心，这是你的真我。它还不是你现在体验到的本我，直至你真正体验到它了，否则不要假装这是你的体验。而是，抱持着「这是你的本我」的真正觉知。你是一个人，但你比一个人更加伟大。如果那才是真正的你，你怎么可能不值得上帝的爱呢？你的上师们围绕着你，供应着那个真正的你，从而让你可以体验你自己以及你与生命的真正关系。

在你今天的两次修习时段里，再次修习接收你的上师们的爱、支持和方向，如果有任何思想阻碍这个，如果有任何感受阻止这个，那就提醒自己你的伟大价值。你是值得的，并非因为你在这个世界上做过什么。你是值得的，是因为你是谁，你来自何处，以及你将去向何处。你的生命或许充满了误失和过错，错误的决定和差劲的选择，但你依旧来自你的古老家园，并将回归那里。在上帝的眼里，你的价值是不变的。在此只需要你付出巨大的努力去修补你的过失，以致你可以体验到你的真我，从而让它可以被奉献给世界。

因此，在你的修习时段里，修习接收性并体验真正的价值。不要让任何想法与生命的最伟大真理相冲突。

修习24：两次15分钟修习时段。

第25阶

我和生命的最伟大真理是一体的。

什么是生命的最伟大真理？这是必须被体验的东西，因为没有任何伟大真理能单单被包含在一个想法里，尽管想法可以在你的当下体验里反映出真理。伟大真理是伟大关系的一个产物。你抱持着一个与生命的伟大关系。你抱持着一个与存在于你内在的你的真正上师们的伟大关系。最终，你将体验到与那些在你外在生命中的人的伟大关系，但首先你必须体验到你的伟大关系的本源，在它已经存在的真正确立中。那么，接着就只是将它传递到外在世界，随着时间的推移你将自然而然地去这么做。

在你的两次修习时段里，修习感受这个关系。再次，你被请求去接收，因为你必须接收这个才能奉献它。一旦它被接收了，它将自然而然地奉献它自己。在这的过程中，你的价值被重新确立，因为它是很显然的。你不需要误表你自己或你的体验。去真诚地分享一份伟大的爱，意味着你必须在体验它。正是这一体验是我们今天希望赋予你的。

修习25：两次15分钟修习时段。

第26阶

我的错误孕产了我的内识。

辩护错误是没有意义的，但错误能够带你去珍视真理，在这之中，它能够导向真正的内识。这是它唯一可能的价值。我们并非纵容错误，但如果错误发生了，我们希望让它服务于你最真实的需要，从而你可以从它得到学习并且不再重复它。这不是仅仅让你去忘却自己的错误，因为你不能那样做。这不是仅仅让你去辩护自己的错误，因为这会使你变得不坦诚。这不是仅仅让你把错误看作是纯粹对你的服务，因为它们的确曾是痛苦的。这真正意味的是，你认知到错误就是错误，然后你试着为了你自身的裨益去利用它。错误所带来的痛苦以及错误所带来的磨难必须被接受，因为这会教导你什么是真实的，什么不是，该珍视什么，不该珍视什么。把你的错误用于发展，意味着你已经接受了这一错误，现在你在努力试图利用它来从它衍生价值，因为直至价值从错误中衍生出来了，否则错误仅仅是错误，并将成为你痛苦和不安的一个来源。

今天，在你的两个30分钟修习时段里，检视那些你犯过的非常痛苦的具体错误。不要试图驱散它们的痛苦，而是看看你如何能够在生命当下的境况里，为了你自身益处去利用它们。通过这种方式利用错误，能够向你展示你需要做什么以及什么修正或调适需要被做以提升你生命的品质。记住，针对错误的任何解决方案，总是产生在关系中的真正认知和真正辨识。

在你的修习时段里，独自一人静坐下来回顾那些浮现在你脑海里的错误，然后看看每一个错误如何能被利用来为你带来现时的益处。从中有何需要被学习？有什么之前没做

的事现在必须被做？有什么之前做了的事现在一定不能去做？这些错误如何能在事前被认知到？在错误发生前有些什么迹象，并且这种迹象如何能在未来错误发生前被认知到？

利用这些修习时段进行这个内省，当你结束以后，不要把结果对任何其他人讲，而是让这一探查自然地继续下去，这会自然而然地发生。

修习26：两次30分钟修习时段。

第27阶

我拥有一个我希望去发现的智慧。

这一确言代表了你的真正意志。如果你没有在感受这一点，那这就意味着你还在玩味某种错误的并且在你的存有里没有真正基础的东西。如果你曾经感觉真理背叛了你，那么你还未认知到它的价值。或许它使你的计划和目标受挫。或许你失去了某个你特别想要的东西。或许它阻止了你去追求某个你所渴望的东西。但在所有这些情况里，它都把你从痛苦和悲哀中拯救出来了。直至你的真正职责被认知，否则你无法激赏真理是如何服务了你，因为直至你的职责被发现了，否则你会试图去宣称和辩护其他的职责。如果这些其他职责被真理所阻碍或否定了，那就可能会有巨大的困惑和冲突。然而，要记住，真理总是把你从你否则会犯的更大错误中拯救出来了。

人们无法体验内识，因为他们执迷于想法和评判。这些想法和评判为一位个体创造了一个自我封闭的世界，一个他们无法看向外面的自我封闭的世界。他们只能看到他们思想的内容，并且这彻底偏染了他们对生命的体验，以至于他们完全无法看到生命。

因此，在你今天的两个30分钟修习时段里，去看并检视真理如何服务了你。看看那些快乐的体验。看看那些痛苦的体验。尤其是在痛苦的体验里，看看真理如何服务了你。开敞地看。假如你很想去维护一个以前的立场，不要这样做。如果之前的丧失所带来的痛苦依然存在，接受那个痛苦和它的打击，但试着去看并检视你如何被那个丧失真正地服务了。

这种「被你的体验服务」的观点，是你必须培养的。它并非辩护体验本身。要理解这一点。它仅仅是给你一个机会去利用你的体验来服务于你的进步和你的赋权。真理在充满幻象的世界里运作着，以帮助那些在他们的生命中对真理做出回应的人们。你正在对真理做出回应，否则你就不会开展这一发展课程了。因此，你已经抵达了「真理看似在和其他东西竞争，所以它很难被认知」这个节点。在这个发展课程里，真理将从其他所有东西中区分出来，以如此一种方式以至于你能够直接体验到它，并将不会对它在你生命中的显象或有益的存在具有困惑。因为真理在此服务你，正如你在此服务真理一样。

修习27：两次30分钟修习时段。

第28阶

复习

我们将用一个特别的祷告开始我们的第四次复习。

「我接受我的内识，它是来自上帝的一个礼物。我接受我的上师们，他们是我的兄长和姊长。我接受我的世界，它是一个内识能够被唤回和被奉献的地方。我接受我的过去，它是对没有内识的生命的一种示现。我接受我生命的奇迹，它是内识临在的一种示现，而现在我将奉献自己去培养在我自己内在拥有最伟大良善的东西，以把它奉献给世界。」

再一次，我们将复习前一周的修习，重读所有的指引，并回顾有什么在你每一阶的修习时段中发生了。一定要问自己，你投入修习的程度有多深——你希望去搜寻和探究的程度有多大，你对自身体验的检视有多仔细，以及你在多大程度上感到动力去穿越任何可能存在的障碍。

我们本次45分钟的复习时段将开始给你一个你在这准备课程中的进展的视角。这是有益的，不仅是对你自己，也对那些你将在未来服务的人们来说，因为当你现在在接收时，你将希望能够在任何情况里，以任何对你来说适当的形式去奉献。你必须理解人们如何学习和如何发展。这必须来自你自身的体验，并必须代表从你的内识自然散发出来的爱和慈悲。再次重申，不要让任何的怀疑或困惑阻拦你你的真正运用。

修习28：一次45分钟修习时段。

第29阶

今天我将观察自己以得知内识。

在 这个特殊的修习日里，全天地观察自己，尽可能保持对你的想法和行为的觉知。要发展这种品质的自我观察，你必须尽可能地不做评判，因为评判使你无法保持观察。你必须研究你自己，就像你是另一个人，对其你能够远更客观地去看待。

今天我们在整点时进行修习。每个整点你会需要检视你的想法并观察你当下的行为。这个持续的自我检视将使你能远更多地参与到你当下的体验中，并将让你的内识能在远更大程度上对你发挥其有益的影响。内识知道你需要什么以及如何为你服务，但你必须学习如何接收。随着时间推移，你还必须学习如何贡献，这样你就可以接收更多。你的接收是重要的，因为它使你能够去贡献，而贡献是这个世界上实现的精髓。但是你无法从一种贫困的状态贡献。因此，你的贡献必须是真诚的，源自于你在自身内在、在你与他人以及与生命的关系中培养了的满溢的接收性。

每次修习时段仅需几分钟，但你应全神贯注。你不需要闭上眼睛来做这个，但如果闭上眼睛是适当的话，这将会有帮助。你可以在与别人交谈当中修习。事实上，有很少境况会阻碍这片刻的内省。在修习中，你简单地自问：「我的感受如何？」以及「我现在在做什么？」仅此而已。然后，去感受是否有什么事你必须做而你没在做。假如没有任何修正需要被做，那么就继续做你在做的事情。如果有修正需要被

做，那么尽快去做它。允许你的内在指引来影响你，它将会影响你，如果你不被冲激、恐惧或野心所主宰的话。这一天观察你自己。

修习29：每小时修习。

第30阶

今天我将观察我的世界。

这一天观察你的世界，遵循与昨天修习过的相同的修习方案。不加评判地观察你的世界且不加评判地观察你在世界上在做什么。然后去感受是否有什么事需要被做。同样的，你的整点修习只需几分钟，并且随着你修习，它们会变得更迅捷、更敏锐、更有效率。

我们希望让你不加评判地看世界，因为这将使你能够看到世界真实的样貌。不要以为你已经看到世界真实的样貌，因为你所看到的是你对世界的评判。你不加评判而看到的世界会是一个与你以前从来看到过的不同的世界。

修习30：每小时修习。

第31阶

我希望看到一个我前所未见的世界。

这代表了你对内识的渴望。这代表了你对和平的渴望。这都是相同的渴望。这一渴望散发自你的内识。它或许与其他渴望竞争着。它或许威胁到其他事物，尽管它并不必要这样。因此，今天的确言反映了你在生命中的真正意志。当这确言被确认时，它对你而言变得更加显见，并且随着时间推移你能够越来越多地体验它。

今天在每个整点时，去感受你对看到一个不同的世界的渴望。不加评判地看这个世界，并对自己说：「我希望看到一个不同的世界。」每小时这样做。尽量不要错过任何修习时段。坚持修习，无论你感受如何，无论当下发生着什么。你比你的情绪状态更伟大，因此你不需要否认它们，尽管随着时间推移，它们将需要得到控制。你比你在周遭看到的形象更伟大，因为它们大多代表着你加诸于世界上的评判。这一天修习不加评判地去看，并当你看时去感受。

修习31：每小时修习。

第32阶

真理与我同在，我能感受到它。

真理与你同在。你能感受到它，它能照进你的思想和你的情绪，如果你允许它去这样做的话。今天，继续你在发展对真理的渴望和体验真理的能力上的准备工作。

在你两次较长的修习时段里，每次30分钟，闭目静坐，均匀地深呼吸，努力超越你思想的持续躁动去感受真理。用你的呼吸把你带入更深处，因为若是你有意识地让自己坚持遵循你的呼吸，它将总是带你超越你的想法。不要让任何东西分散或阻碍你。假如某个东西占据了你的思想，并且你有困难释放它，你就告诉自己，你将稍后再关照它，但现在，你要从你的思想休假一下。修习感受真理。不是思考真理。修习感受真理。

修习32：两次30分钟修习时段。

第33阶

我在我的生命中有个使命要去实现。

你 在生命中有个使命要去实现，一个在你来此之前就被赋予了你的使命，一个你一旦离开后将去回顾的使命。它涉及对内识的唤回和与他人的适当参与，以在世界上带来具体的成果。在此刻，你评估你目前的生活来看它是否反映了这个更伟大宗旨，并不那么重要，因为你现在在参与对内识的唤回。当你的内识变得更强大时，它将在你身上并通过你照耀它的恩惠。然后你的活动将会根据必要性得到调整。因此，你不必谴责或宽免过去或你现在的活动，因为你现在在遵循你内在的一个更伟大力量。

在你今天两次长的修习时段里，凝思「你在生命中有个伟大的使命」这一想法。思考这个。不要即刻被你自己的第一反应所说服。仔细地思考这个。思考这可能意味着什么。想想你生命中那些「你过往曾经想到过它或考虑过它的可能性」的时刻。那么在你的两次修习时段里，你将有个机会去思考它，但要注意——还不要下结论。

修习33：两次30分钟修习时段。

第34阶

我是内识的一个初级学生。

你是内识的一个初级学生。无论你可能认为自己多么有直觉力，无论你可能认为自己在心智上多么有能力，无论你可能认为自己在情感上多么坦诚，无论你被认可的进展是什么，你都是内识的一个初级学生。要为这一点感到高兴，因为初级学生处在一个学习所有东西的位置上，而不需辩护他们的成就。我们并非藐视你的成就，而是希望把真理之光照上在你内在等待着被发现伟大，这一伟大将在生命里赋与你真正的平等，并且随着时间推移将向你示现你到来这里特定要做什么。

在你的两次修习时段里，首先对自己认定你是内识的一个初级学生，并提醒自己不要对这个课程或对你作为一个学生的能力下过早的结论。这种评判是不成熟的，并且很少以任何方式反映出真理。它们通常是一种自我挫败的形式，因此根本不服服务于任何有价值的目的。

对自己声明今天的想法并提醒自己不做评判之后，在你两次修习时段中修习15分钟的内在静心。试着去感受你内在的真理。让你的思想集中在一个点上，它可以是一个物质的点，或者必要的话也可以是一个想像的点。让内在的一切沉静下来。让自己变得尽可能安静，如果有困难也不要泄气。你是内识的一个初级学生，所以你能学习所有东西。

修习34：两次15分钟修习时段。

第35阶

复习

这次的复习将给你一个机会去学习某种关于《大社区内识之路》的东西。在两次30分钟的修习时段里，复习你前一周的指引和在修习中的体验。尽可能少带评判地来做这个。仅仅去检视，看看什么被指引了、你做了什么以及结果是什么。这种客观的回顾将让你以最小的痛苦和自我折磨来最大限度地获得洞见和理解。你现在正在学习对你的生命变得客观，而不压制你的情绪的内容。你并不试图毁掉自己的一个方面，而只是试图培养另一个方面。

因此，在你的复习中，以此为座右铭：「我将去看，但我将不评判。」以这种方式，你将能够去认知事物。记得，你对别人的生命具有洞见可能要容易得多，而对你自己的生命却可能洞见很少。对他人拥有更大客观性是可能的，因为你不在试图为了任何特定目的去利用他们的生命，而你试图这样做的程度越高，你就越无法理解他们、他们的本性、他们的发展或他们的天命。因此，你越少试图利用你的生命，你将越能够理解它，激赏它，并为了你更伟大的进步与它的固有机制共事。

修习35： 两次30分钟修习时段。

第36阶

我的生命是一个要去探索的神秘。

你的生命真的是一个神秘，是的，它真的要求你去探索它，如果你想理解它的宗旨、它的意义和它真正的方向的话。这对于你在世界上的幸福和实现来说是必要的，因为如果你仔细观察了你的生命的话，你会意识到你并不被小事满足。因为对于寻求内识的你来说，某种更伟大的东西必须被赋予。你必须穿透事物的单纯表面，它似乎足以刺激大多数的人。你必须接受你更深刻的企望，否则你会造成自己不必要的忧伤和冲突。别人重视什么不重要。重要的是你重视什么。如果你在寻求更伟大的意义，也就是真正的意义，你必须穿透你思想的表层。

在你今天的两次修习时段里，再次在冥想中专注于感受你的灵性上师的临在。这不是某种你必须试着去做的事。这只是意味着放松、呼吸并允许你的思想打开。你与你上师的关系品质对于给予你力量和鼓舞来说是必要的，因为你或许有理由怀疑你自己的技能，但你有充分的理由去完全信任你的上师的技能，他们在他们自己通往内识之路上曾经走过这条路。他们知道道路，现在他们正寻求与你分享它。

修习36：两次15分钟修习时段。

第37阶

有着一条通向内识的道路。

当 内识是你的真我时，怎么可能没有一条通向内识的道路呢？当内识是最自然的表达方式时，怎么可能没有一条道路让内识表达它自己呢？当内识是你所有关系的完美源泉时，怎么可能没有一条道路让内识在关系中引导你呢？有一条通向内识的道路。它要求技能和渴望。二者都需要时间来发展。你必须学习去珍视真实的东西，而不去珍视虚假的东西，这需要时间来学习区分两者和认知它们。这需要时间来学习虚假的并不满足你，而真实的的确满足你。这必须通过试验和错误并通过对比来学习。当你走向内识时，你的生命将变得更充实、更明确、更直接。当你远离它时，你重新进入困惑、挫折和愤怒中。

在你今天的两次修习时段中，那将不是冥想修习，而是用至少15分钟的时间思考所有获取内识的方法。在一张纸上写下所有获得内识的方法。两个修习时段都这样做，想尽所有你能想到的可能性。试着是非常具体的。使用你的想像力，但要标绘出那些对你来说似乎相当真实和有意义的路线。以这方式，你会知道你对于「如何找到通向内识的一条道路」所认为的，并且由此你会意识到，上帝知道通向内识的道路。

修习37：两次15分钟修习时段。

第38阶

上帝知道通向内识的道路。

当 你迷失了，你怎么能找到你的路呢？当你如此大大珍视暂时的事物时，你怎么能知道确定性呢？当你被丧失和毁灭的威胁如此恐吓时，你怎么能知道你自己的力量呢？生命对你仁慈的，因为它不仅提供奖励，还提供通向奖励的道路。如果这是由你来决定的话，那确实会是残酷的，因为你会不得不尝试你能想到的每一种可能性，然后你还会有别人已经想到的可能性，甚至一些别人已经成功运用来到达内识但事实上可能并不适用于你的机会。在你在世界上短暂的时间里，你如何能完成所有这些，并依然保持你的活力呢？当如此多的道路将让你失望时，你如何能维持对内识的激励呢？

今天，抱持信仰，认知到「上帝知道通向内识的道路」，而你只需要遵循被提供的道路。这样，内识将简单地在你内在浮现，因为它被认定了，因为只有上帝知道你内在的内识，并且只有你内在的内识知道上帝。当二者一起产生共鸣时，它们都变得更加显在。在这之中，你找到了和平。

在你今天的两次修习时段中，每次30分钟，修习在静心中静默地感受上帝的临在。不思考上帝、不揣测、不迷惘、不怀疑，而只是感受。你现在在专注的不是幻想，尽管你已习惯专注于幻想。在静止和安静中，一切都变得显在。上帝是非常静止的，因为上帝不去任何地方。当你变得静止时，你将感受上帝的力量。

修习38：两次30分钟修习时段。

第39阶

上帝的力量与我同在。

上帝的力量与你同在。它就在你的内识里。那么，学习去唤回你的内识，你就将学习唤回上帝赐与你的力量，你也将唤回你的力量，因为你的力量对「你要走近上帝的力量」来说将是必要的。因此，所有真正有力的和真正良好的东西，都将在你内在和在上帝内在得到确认。那么就让这一天成为「被奉献去体验你生命中这一临在和这一力量」的一天吧。你不需在幻想中想像上帝。你不需用画面或影像来强化你的理解或信念。你只需要运用这里所提供的修习。

在两次30分钟的深度冥想修习中，再次进入静心里，并允许自己去感受上帝的力量。运用你自身的力量来导向你的思想，不要让怀疑或恐惧阻碍你。上帝的力量代表了你生命的神秘，因为它代表了 you 从上帝那里随身带来，要按照那个更伟大计划在世界上去恰当运用的那个力量。那么，允许自己带着决心、带着简单、带着谦卑进入修习中，以便你可以感受上帝的力量。

修习39：两次30分钟修习时段。

第40阶

今天我将感受上帝的力量。

上帝的力量是如此完整、如此包融，以至于它灌注万物。只有那些分离的并迷失在珍视他们自身想法中的思想，才可能与上帝的伟大仁慈分离。那些回应了上帝的人随着时间推移成为上帝的信使，从而他们可以把恩典的礼物赐赠给那些仍然留落在困惑中的人们。

你们世界上所有看似力量——自然的威力、你死亡的不可避免性、总是存在的疾病、丧失和毁坏的威胁以及所有冲突的表象——都是在上帝伟大的静止中的暂时性运动。正是这一伟大的静止召唤你回归到上帝的和平和全然愉悦中，但你必须进行准备。

今天，你在你的两次30分钟修习时段里进行准备。在寂静的冥想中，试图感受上帝的力量。你不需要想像出神奇的形象，因为这个力量是某个你能够感受的东西，因为它无处不在。无论你的境况或情形是什么，无论它是否有利于你的发展，今天你能感受到上帝的力量。

修习40：两次30分钟修习时段。

第41阶

我不害怕上帝的力量。

这一确认对于你的幸福来说是如此重要，因为你必须重新学习去信任爱的力量和上帝的力量。为此，你必须抛弃你之前的想法、假设和对过去痛苦体验的评估。与你超越一切所最爱的分离是痛苦的，而维持这个分离的唯一方式是诋毁你的所爱，给与它一个邪恶的意图，随之又在自己内心升起愧疚。要感受和接受上帝的力量，邪恶和愧疚必须离开你。你必须冒险前进，去探索那最自然的东西。这就像在开辟新天地的同时，你也回归家园了。

那么，在静心里，今天两次修习感受上帝的力量。不要向上帝寻求解答。你完全不需要讲话，而只是保持临在，因为当你学习与你所所有关系的源泉建立关系时，你需要的信息就能够轻易地来到你这里，以指引你、安慰你并在必要时纠正你。但首先你必须感受上帝的力量，在这当中你会找到你自己的力量。

修习41：两次30分钟修习时段。

第42阶

复习

在你今天的复习里，复习过去一周所提供的**所有**指引以及你修习的体验。今天要特别检视你在多么深入和多么仔细地修习。确保你没有在改变或调整课程来满足自己的口味或期望。记住，你只需要遵循这一课程，就能接收它真正的回报。你的部分是渺小的。我们的部分是巨大的。我们提供方法。你只需以信仰和真正的期望去遵循它们。通过这样做，你将发展耐心、辨识力、信任、恒心和自我价值。为何是自我价值呢？因为你必须高度珍视你自己，才能让自己走向内识的伟大礼物。没有什么比接收到注定要给你的礼物，能够更快、更完全地消除自我怨恨和自我怀疑了。

因此，在你今天的一次长修习时段里，回顾过去一周的修习。不加评判地去观察和检视什么被提供给你，你做了些什么以及可能还有什么能被做以深化你的修习，以便你可以更直接地接收它的益处。如果你在遭遇困难，那么认知问题并试图纠正它们。给未来一周更大的参与。这样做时，你将纠正自我怀疑和困惑，仅仅通过导向你的意志。

修习42：一次长修习时段。

第43阶

我的意志是认识上帝。

你的意志是认识上帝。这是你的真正意志。任何其他
的渴望或动机都是为了逃避代表了你的意志的这一点。正是你的意志已经变得让你感到恐惧。你害怕你所知道并最深切感受到的东西。这导致你在其他并不代表你的事物中寻找庇护，在这之中，你遗失你的身份，并试图创建一个与那些你为了逃避而寻求的事物相关的身份。在隔离里，你是悲惨的，而在关系里，幸福被重新获得。

你的意志是认识上帝。不要惧怕你的意志。你是上帝创造的。上帝的意志是认识你。你的意志是认识上帝。不存在其他的意志。除此以外的所有动机都只是源于困惑和恐惧。去认识上帝赋与了上帝力量，同时也赋与了你力量。

在你今天的两个修习时段里，在静默冥想中，修习感受你自己意志的力量。不要让恐惧和怀疑蒙蔽你的思想。你不必试图去感受上帝的意志。它简单地就在那里。它只要求你的注意力，你就能够认知到它。因此，通过简单地对这一体验保持临在，来深入地修习。

修习43：两次30分钟修习时段。

第44阶

我希望认识我自己的力量。

你或许会觉得这一确认非常可接受，鉴于你在当下的境况里对它的即刻需求，但这一确认比你在一开始可能意识到的远更深刻。你拥有比你索取了的远更大的力量，但只有当它的运用以一种「真正使你新生并带出你的真正能力」的方式被导向时，它才能被完全意识到。

当你感到软弱和无助时，当你感到没有价值时，倘若你背负着内疚或困惑，或者在愤怒中为了自己明显的失败而责怪他人时，你怎么能走近你的力量呢？要索取你的力量，意味着释放所有牵制你的东西。你并非通过声称「它们不存在」来释放你的这些障碍。你释放它们是因为你珍视某种更伟大的东西。它们的阻碍只是「你必须穿过它们」的讯号。这样你自己的力量得到了培养。你寻求你的力量，并且你使用它来找到你的力量。我们希望你认识你的力量，并为了你自身的利益来运用它。

在你今天的两次冥想修习里，在静默和静止中，试着感受你自己的力量。不要让单单想法阻拦你，因为恐惧和怀疑只不过是想法而已——像浮云一样掠过你思想的虚渺东西。在你思想的浮云之外，是内识的伟大宇宙。因此，不要让浮云阻挡你对超越它之外的群星的视野。

修习44：两次30分钟修习时段。

第45阶

独自一人我什么都做不了。

独自一人你什么都做不了。从来没有任何事情是被独自完成的，即使是在你的世界上。没有任何东西是被独自创造的，即使是在你的思想里。独自做某件事是得不到任何功绩的。一切事物都是一个协同的努力。一切事物都是关系的产物。

这是否贬低了你作为一位个体的价值呢？绝对不是。它为你提供了解实现你真正成就的环境和理解。你比你的个体性更伟大，因此你可以摆脱它的局限。你通过这个是你个人的个体工作，但你比这更伟大。接受一个有限的自我的局限，不要要求一个有限的自我成为上帝，否则你将给它巨大的负担和巨大的期望，然后将因为它的失败而惩罚它。这导致自我怨恨。这导致你憎恶你的物质生命，并从个人上、情绪上和身体上虐待自己。接受你的局限，这样你就可以接受在你生命中的伟大。

因此，在你今天的两次修习时段里，保持眼睛睁开，现在专注于你的局限。认知它们。不要评判它们是好或坏。仅仅认知它们。这给予你谦卑，而在谦卑里，你处于一个「去接收伟大」的位置。如果你辩护着你的局限，那你怎么能够接收那升越它们的东西呢？

修习45：两次15分钟修习时段。

第46阶

我必须是要渺小的才能是伟大的。

你 必须是渺小的才能是伟大的，这是一个矛盾吗？如果你理解它的含义的话，它就不是个矛盾。「认知你的局限」允许你在一个有限的场景里非常成功地工作。这示现了一个比你以前能领会到的更伟大的实相。你的伟大一定不能仅仅建立在希望或高度期望上，它一定不能建立在理想主义上，而是要建立在真实体验上。允许自己是渺小的，你就将体验到伟大与你同在，且伟大是你的一部分。

在你今天的两次修习时段里，允许自己受限但不加评判。这里没有谴责。积极地运用你的思想去焦注在你的局限上。焦注而不带谴责。客观地去看。你注定要成为「一个更伟大实相在这个世界上表达它自己」的一个载体。你的表达载体非常有限，但它完全足以完成是你要完成的任务。在接受它的局限中，你能理解它的机制，并学习建设性地与它协同工作。这样，它对你来说就不再是一个局限，而是喜悦表达的一种形式。

修习46：两次15分钟修习时段。

第47阶

我为何需要上师？

你迟早会问这个问题，并且可能会在很多情况下问它。你会提问这个问题是源自于你对自己的期望。然而，当你仔细检视你的生命时，你将看到，对于你曾学到的任何东西，你都曾需要指引。或许你在自己内在感受了的东西，看似是由你创造的，然而它们同样是指引的结果。对你学到的所有东西，你都是通过关系被准备了，无论它是一种实用技能，还是一个更深刻洞见。意识到这一点会产生对关系的巨大激赏，以及对世界上贡献的力量一个完全确认。

如果你意图坦诚地去学习任何技能，首先你必须认知到你不知道的东西有多少，然后你必须认知到你需要学习的东西有多少，接着你必须寻求尽可能最佳形式的指引。这必须适用于对内识的唤回。你必须意识到，你知道的是多么少，你需要知道的是多么多，然后去接收所提供的指引。需要一个导师是一个弱点吗？不是。它是基于一个坦诚评估的坦诚认知。如果你意识到你知道的是多么少，你需要知道的是多么多，以及内识本身的力量，你将理解这是多么地显而易见。你如何能去赠给那些自认为已经拥有而事实上是贫穷的人呢？你无法这样做。并且他们的贫穷将是自我施加并自我维持的。

你为何需要一个上师？因为你需要学习。并且你需要摒弃过去学到的那些牵制着你的东西。在你今天的两次修习时段里，在闭上眼睛的冥想中，思考你为何需要一个上师。观察任何似乎指出「如果你足够聪慧、足够强大或符合某个其他资格，你就能靠自己做到它」的想法。如果这些期望升起

的话，以它们实际的本质认知它们。它们是个让你自己保持无知的坚持，通过宣称自己是个合格的教师。你无法教导自己你不知道的东西，试图去这样做只会让你重复循环老旧的信息，并把你更紧地束缚在你现在所处的位置上。

因此，在今天的修习里，认知到你对真正指引的需求，以及你对现在你就可以得到的真正指引的存在可能怀有的抗拒。

修习47：两次30分钟修习时段。

第48阶

真正的指引被提供给我了。

真正的指引被提供了。它等待着你到达成熟的节点，在此你意识到它在你生命中的必要性。这产生了对学习的真正动力。它源自于认知到你的局限，照那个是你的真正需求的东西来看。你必须爱自己来成为内识的学生并持续地爱自己来前进。除此之外没有其他东西是学习的障碍。没有爱，就有恐惧，因为没有其他东西能够取代爱。但是，爱并未被取代，并且真正的协助被提供给你了。

在你今天的两次冥想修习中，试图去感受那个真正协助的存在。在静止和静默中，在你的生命里以及你的周遭感受它。这些冥想修习将开始打开你内在的一个更高的敏感性，一个全新的感官。你将开始辨识那些存在的东西，即使你无法看到它们。你将能够对想法和信息作出回应，即使你还无法听出这些信息的来源。这是创造性思考的实际过程，因为人们接收想法；他们并不创造它们。你是一个更伟大生命的一部分。你的个人生命是它的表达的载体。这样，你的个体性得到了更高的培养并变得更加喜悦，它不再是你的牢笼，而是你喜悦表达的形式。

真正的协助被提供给你了。今天修习去感受它在你生命中持守的存在。

修习48：两次30分钟修习时段。

第49阶

复习

这标志着你七周修习的完结。在这次复习中，你被要求去复习全部七周的修习，复习所有的指引并回想你运用每一个指引的体验。这或许会要求几次较长的修习时段，但这对于你去获得对「作为一个学生意味着什么，以及学习如何真正被达成」的理解来说是非常必要的。

要非常小心不要以一个学生来评判自己。作为一个学生你不处于去评判自己的位置上。你并不拥有评判标准，因为你不是一个「自我内识」的导师。当你继续前行时你将发现，你的一些失败将带来更大的成功，而你认为的一些成功或许会导致失败。这将强调你整个的评估系统，并带你走向一个更大的认知。这将使你有可能对自己以及对那些你现在评判他们的成功和失败的人怀有慈悲。

那么，复习前面四十八个修习的课程。试着回想你是如何回应每一阶的，以及你多深入地投入自己。试着看看你的成功、你的成就以及你的障碍。你已经走了这么远。恭喜你！你已经通过了第一个考验。现在得到激励继续前进吧，因为内识与你同在。

修习49：几次长的修习时段。

第50阶

今天我将与内识同在。

今天与内识同在，这样你就可以得到内识的确定性和力量。允许内识来赋予你静心。允许内识来赋予你力量和能力。允许内识来教导你。允许内识来揭示宇宙真正存在的样子，而不是根据你所评判的样子。

在你的两次修习时段里，在静心中修习去感受内识的力量。不要提问问题。现在这不必要。不要和自己争辩你的追求的真实性，因为那是徒劳而没有意义的。直到你接收了，否则你无法知道，而要接收，你必须信任你去知道的倾向。

今天与内识同在。在你的修习时段中，不要让任何事情阻拦你。你只需要放松并保持临在。通过这些修习，一个更伟大的临在将被认知，这将开始减轻你的恐惧。

修习50：两次30分钟修习时段。

第51阶

让我认知我的恐惧，这样我才可以看到在它们之外的真相。

你的障碍必须被认知，以让你能够超越它们之外去看到。如果它们被忽视或否认，如果它们被保护或被称为别的名字，你就不会意识到你的束缚的本质。你就不会理解那压制着你的东西。你的生命并非源于恐惧。你的本源并非源于恐惧。要能够认知你的恐惧，意味着你必须意识到你是某个更伟大事物的一部分。意识到这点，你就能学习对你的生命变得客观，并不带自我谴责地理解你当前的境况，因为正是要在这些境况里，你必须培养自己。你必须从你现在的位置开始。要做到这一点，你必须盘点你的优势和弱势。

在你今天的两次修习时段里，评估你的恐惧的存在，并提醒自己，你的实相是超越它们的，但是你必须认知它们来理解它们在你生命中的危害性的存在。闭上你的眼睛，并重复今天的想法；然后思考每一个在你脑海里浮现的恐惧。提醒自己，真相处在那个特定恐惧之外。以这种方式来允许所有的恐惧浮现出来并得到评估。

要没有恐惧，你必须理解恐惧——它的机制、它对人们的影响以及它在世界上的结果。你必须不带欺骗、不带偏好地认知它。你是在有限的场景、有限的环境中工作着的一个伟大的存有。理解你的环境的局限，并理解你的载体的局限，你就不会再因为受限而怨恨自己了。

修习51：两次30分钟修习时段。

第52阶

我可以自由地去找到我的内识之源。

你的内识之源既存在于你之内，也存在于你之外。内识的源泉存在于何处是没有区别的，因为它无所不在。你的生命已经被救赎了，因为上帝已经把内识植在你的内在。然而，你将不会意识到你的救赎，直至内识被允许去浮现并把它的礼物赐在你身上。除了那个让你能够去接收你真实生命的礼赠的自由之外，还有什么其他的自由是自由（没有代价）的呢？所有其他的自由都是去造成混乱的自由，去伤害你自己的自由。伟大的自由，是去找到你的内识并允许它通过你来表达它自己。今天，你可以自由地去找到你的内识之源。

在你的两次静心修习时段里，接收你的内识之源。提醒自己，你可以自由地去这样做。无论是有恐惧或焦虑，无论是有任何的愧疚感或羞耻感，都允许自己去接收你的内识之源。今天你可以自由地接收你的内识之源。

修习52：两次30分钟修习时段。

第53阶

我的礼物是给他人的。

你的礼物注定要被给予他人，但是首先你必须认知你的礼物，并将它们从那些束缚它们、变化它们或否认它们的想法中区分开来。除非是在对他人做贡献的背景下，否则你怎么能够理解你自己呢？独自一人你什么都做不了。独自一人你没有任何意义。这是因为你并非独自一人。这会被视为一种负担和一种威胁，直到你意识到它拥有的伟大意义以及它事实上是一个礼物。它是你生命的救赎。当生命重获你时，你也重获生命，并接收它所有的回报，这远超越你能给与自己的任何东西。你生命的价值通过你对他人的贡献而被圆满并被完全地示现，因为直到贡献存在，否则你只能部分地领会你自己——你的价值、你的宗旨、你的意义和你的方向。

在你今天的两次修习时段里，感受你对「为他人贡献」的渴望。你不需要在现在决定你希望贡献什么。那没有你对贡献的渴望重要，因为贡献的形式随着时间对你将变得明显，并且它也将演变。今天，是你源于真正动力的对于贡献的渴望，将带给你喜悦。

修习53：两次30分钟修习时段。

第54阶

我将不活在理想主义里。

什么是理想主义，不就是对于那些基于失望而被期盼的东西的想法吗？你的理想主义包括了你自己、你的关系以及你生活于其中的世界。它包括了上帝、生命以及你所能想像的所有体验领域。没有体验，就有了理想主义。理想主义在开始时可以是有帮助的，因为它能让你开始朝着一个真正的方向移动，但你一定不能把你的结论或你的身份停靠在理想主义之上，因为只有体验才能给你对你来说是真实的并且你能够完全接受的东西。不要让理想主义指引你，因为内识在此指引你。

在你今天的两次修习时段里，认知你自身理想主义的幅度。仔细地观察你想让自己成为什么，你想让世界成为什么，以及你想让你的关系成为什么。重复今天的想法，闭上眼睛，审查你的每一个理想。即使你的理想可能看来是有益的，并似乎代表了你对爱与和谐的渴望，但它们实际上约束了你，因为它们取代了那真正能给予你你所寻求的礼物的东西。

修习54：两次30分钟修习时段。

第55阶

我将以世界真实的样子接受它。

理想主义是试图不以世界真实的样子接受它。它为怪罪和谴责辩护。它建立了对一种尚不存在的生命的期望，并因此使你容易遭受严重的失望。你的理想主义强化了你的谴责。

今天，以世界真实的样子接受它，而不是以你所希望它成为的样子。爱伴随着接受而来，因为你无法爱一个你希望存在的世界。你只能爱一个真实存在的世界。接受你自己现在真实存在的样子，那么对改变和进步的真正渴望将会在你内在自然地浮现。理想主义为谴责辩护。认知这一伟大真理，你就将开始拥有对生命以及对那些真实的、并非基于希望或期望而是基于真正参与的事物的一种更立即、更深切的体验。

因此，在你今天的两次30分钟修习时段里，专注于以事物真实存在的样子接受它们。你这样做并非宽恕暴力、冲突或无知。你只是在接受现存的状况，以致你可以有建设性地与它们共事。没有这个接受，你就没有真正参与的出发点。允许世界处于它现在真实的样子，因为正是这个世界，是你到来要去服务的。

修习55：两次30分钟修习时段。

第56阶

复习

在今天的复习中，复习前一周的课程以及你对它们的参与。试着去理解，尽管进展在一开始时可以看似缓慢，然而那缓慢和匀速的东西将会进展巨大。持之以恒的投入将给你一条走向你的成就的直径。

在你的复习中，我们再次提醒你，假如你尚未达到你的期望，抑制自己不做自我评判。只是意识到，要「以其被提供的方式遵循指引」要求了什么，并尽心尽力地让自己与它们参与。记住，你正在学习如何学习，记住，你正在学习去重获你的自我价值和你的真正能力。

修习56：一次长修习时段。

第57阶

自由与我同在。

自由持守在你内在，等待着在你内在被诞生，等待着被领取和接受，等待着被活出和运用，等待着被敬重和遵循。你这个曾经生活在你自己的想像的重压下，曾经是你自己的想法和他人的想法的囚徒，曾经被这个世界的表象所恐吓和威胁的人，现在有了希望，因为真正的自由持守在你内在。它等待着你。你从你的古老家园带着它而来。你每天每刻都携带着它。

在这个发展课程中，你正在学习去转向自由并远离恐惧和你自己的想像的黑暗。在自由中，你将找到稳定和一贯性。这将赋与你去构建你的爱和自我价值感的根基，并且这个根基不会被世界所动摇，因为它比世界更伟大。它并非诞生于分离所带来的疑虑。它诞生于你在生命中的完全包融这一真理。

在整点时重复今天的想法，并用片刻的时间来感受自由与你同在。贯穿全天随着你越来越靠近自由，你将能越来越清楚地认知到什么牵制着你。你将意识到其实不过是你对你自己想法的坚守牵制着你。是你对你自己想像的兴趣牵制着你。这将减轻你的负担，并且你将意识到一个真正的选择被提供了。这一领悟今天将给你来到自由的力量。

在你的两次深度冥想修习里，重复今天的想法并试图允许你的思想静止，这是它的自由的开始。这个静心修习能够让你的思想从束缚它的锁链中松脱——它对过去的原谅，它对未来的焦虑和它对当下的逃避。在静止中，你的思想超越使它渺小、隐蔽并孤立于它自身的黑暗之中的所有一切。

今天自由离你是多么地近，你只需要静止下来就能接收它。
并且对于来到世界上的你来说，你的奖励又是多么地伟大，
因为自由与你同在。

修习57：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第58阶

内识与我同在。

今天我们确认内识在你生命中的临在。每整点时宣称这一确言，然后用片刻时间试图感受这一临在。你必须感受它。你不能仅仅去构想它，因为内识必须被体验。无论你发现自己今天处于什么境况，在每整点时重复一次这句确言，并试图感受它的意义。你将发现在许多你以为对修习来说不适当的情况里，你都能够修习。以这种方式，你将发现你有力量管控自己的体验去符合你真正的倾向，并且你将发现无论任何境况都是足以进行真正的准备和自我运用的环境。

试着每小时修习。对你的时间保持觉知。假如某个小时被错过了，不用担心，但在你继续接下来的时间时，让自己重新投入修习。内识今天与你同在。今天，与内识同在。

修习58：每小时修习。

第59阶

今天我将学习耐心。

一个受折磨的思想很难拥有耐心。一个焦躁不安的思想很难拥有耐心。一个从暂时性事物里寻求它所有价值的思想很难拥有耐心。只有在追求某个更伟大的事物时，耐心才是必要的，因为它要求了一种更伟大的应用。以长远发展的角度来考虑你的生命，而不是以即刻感觉和获利的角度。内识并非只是刺激。它是宇宙性的、永恒的力量深度，并且它的伟大被赋与了你去接收和去奉献。

今天每小时，修习确认「你将学习有耐心」，并且你将对你的生命变得保持观察而非批判。确认「你将对你的能力和你的境况变得客观」，这样你就可以对它们运用一种更大的确定性。

今天学习耐心，并耐心地学习。以这方式，你将走得更快速、更确定、更慈爱。

修习59：每小时修习。

第60阶

今天我将不评判世界。

没有了你的评判，内识能够指示你必须做什么，以及你必须理解什么。内识代表着一个更伟大评判，但它是种和你自己的评判非常不同的评判，因为它并非生于恐惧。它不具有愤怒。它始终旨在服务和滋养。它是公正的，以此它对每一个人的当下状况给与真正的认知，而不轻视他们的意义或他们的天命。

今天，不评判世界，以致你可以看到世界真正的样子。今天，不评判世界，以致你可以接受世界真正的样子。允许世界完全处于它真正的样子，以致你能够认知它。一旦世界被认知了，你将意识到它多么需要你，以及你会多么想奉献给它。世界不需要谴责。它需要服务。它需要真理。并且超乎一切，它需要内识。

今天每小时，用短暂的片刻不带评判地看世界。重复今天的确言，然后花片刻的时间不带评判地看世界。无论你或许看到什么表象，无论它取悦你还是惹恼你，无论你发现它是美丽的还是丑陋的，无论你认为它是值得的还是不值得的，都不带评判地看它。

修习60：每小时修习。

第61阶

爱透过我奉献它自己。

当 你准备好成为爱的表达载体时，爱将透过你奉献它自己。你不需要试图表现出爱来抚慰一种自我不足感或内疚感。你不需要试图表现出爱来赢得他人的赞许。不要通过试图把一种快乐或仁善的情感加诸在你的无助感或卑微感之上而强化它们。你内在的爱将表达它自己，因为它生于你内在的内识，它是内识的一部分。

今天每小时，当你看向世界时，认知到你内在的爱将为它自己讲话。如果你不带评判，如果你有能力与世界真实的样貌共处，如果你有能力对他人真实的样貌保持临在的话，你内在的爱将为它自己讲话。不要试图让爱为你讲话。不要试图让爱表达你的希望或需求，因为爱本身将通过你讲话。如果你对爱保持临在，那么你将对世界保持临在，并且爱将通过你讲话。

修习61：每小时修习。

第62阶

今天我将学习聆听生命。

如果你对世界保持临在，你将能够听到世界。如果你对生命保持临在，你将能够听到生命。如果你对上帝保持临在，你将能够听到上帝。如果你对自己保持临在，你将能够听到自己。

因此，今天修习聆听。每小时修习聆听你周遭的世界和你内在的世界。重复这一确言，然后修习这个。这只需片刻的时间。你会发现，无论你身处怎样的境况，今天总有方法让你能够修习这个。不要让你的境况主宰你。你能够在它们之中修习。你能够找到一种不会造成窘迫或与他人不妥的方式修习。无论你是一个人还是与他人参与，今天你都可以修习。每整点时修习。修习聆听。修习保持临在。要真正地聆听意味着你没有在做评判。这意味着你在观察。记住你正在发展思想的一个机能，它对你要能够奉献和接收内识的伟大来说是必不可少的。

修习62：每小时修习。

第63阶

复习

和之前一样，在你的复习里复习过去一周的修习，并了解你的投入程度以及它如何能够被增长和提升。本周你的修习得到了扩展。它被你一起带进了世界去被应用于所有形式的境况，无论你处于怎样的情绪状态，无论那些影响你的人处于怎样的情绪状态，无论你身处何地以及你正在做什么。以这个方式，所有一切都变成你修习的一部分。那么，世界不再是一个压迫你的恐怖之地，而是变成了一个培养内识的有用场所。

意识到，当你能够在无论你有怎样的情绪状态下而进行修习时，你被赋予了的力量，因为你比你的情绪更伟大，并且你无需压制它们来意识到这点。要对你自己的内在状态变得客观，你必须从一个你能够观察它们并不被它们主宰的位置上运作。这将允许你变得对自己保持临在，并将给予你真正的慈悲和理解。这样，你将不再做自己的暴君，并且你生命中的专制将得到终结。

在你的一次长修习时段中，不加评判地尽可能仔细评估前一周。记住你正在学习如何修习。记住你正在学习去发展你的技能。记住你是一个学生。做一个初级学生，因为一个初级学生做很少的假设并希望学习一切。

修习63：一次长修习时段。

第64阶

今天我将聆听另一个人。

今天在三个不同时候，修习聆听另一个人。不加评估、不带评判地去听。在聆听时，不要让你的思想被任何别的事情所分散。仅仅聆听。今天针对三位不同的个体修习。修习聆听。在你聆听时保持静止。试图听到超越他们的话语之外。试图看到超越他们的表象之外。不要在他们身上投射形象。只是聆听。

今天修习聆听另一个人。不要与他们正在讲的参涉进去。如果他们在直接对你讲话，你不必为了与他们修习而对他们不恰当地回应。你将把你的整个思想参与到你们的对话中。那么，花时间修习聆听而不讲话。允许他人向你表达他们自己。你会发现他们对你有一种比你可能在一开始预料到的更伟大的沟通。你不必试图明白这个。今天仅仅修习聆听，以便你可以听到内识的临在。

修习64：三次修习时段。

第65阶

我来在世界上工作。

你 来到世界是为了工作。你来到世界是为了学习和贡献。你从一个休憩的地方来到了一个工作的地方。当工作完成后，你回到一个休憩地的家园。这只能被知道，当你准备好时，你的内识将把这揭示给你。

但现在，每整点时修习。告诉自己你来到世界是为了工作，然后用片刻的时间去感受这个的实相。你的工作比你当下的职业更加伟大。你的工作比你当下正在试图和他人一起做以及为他人做的事情更加伟大。你的工作比你正在试图为你自己做的事情更加伟大。要理解你并不知道你的工作是什么。这将被示现给你，它对你来说也将演化，但今天要理解你来到世界是为了工作。这将确认你的力量、你的宗旨和你的天命。这将确认你的真正家园的实相，从那里你带来了你的礼物。

修习65：每小时修习。

第66阶

我将停止抱怨世界。

抱怨世界意味着它没有符合你的理想主义。抱怨世界意味着你没有认知到你来此是为了工作。抱怨世界并不帮助你理解它的困境。抱怨世界意味着你不理解世界真实的样貌。你的抱怨指明了有一些期望落空了。这些失望对于你要开始理解世界真正的样子并理解你自己真实的样子来说是必要的。

今天在整点时，给自己这句确言，然后修习它。每小时花一分钟的时间不抱怨世界。不要让每小时不留心地流逝，而是对修习保持临在。认知到其他人在抱怨世界的程度，以及这给他们带来的是多么些微，这给世界带来的是多么些微。世界已经被那些居住在其内的人们所谴责。如果它要被爱和培养，那么它的困境必须被认知，它的机会必须被接受。当一个内识能够被唤回和贡献的环境被赋予了时，谁还能抱怨呢？世界只需要内识和内识的表达。它怎么能值得谴责呢？

修习66：每小时修习。

第67阶

我不知道我为世界期望什么。

你 不知道你为世界期望什么，因为你不理解世界，并且你还无法看到它的困境。当你意识到你并不知道你为世界期望什么时，这给你动力和机会去观察世界，去重新审视。这对你的理解来说是必要的。这对你的福祉来说是必要的。如果世界被误解，那么它只会让你失望。如果你被误解，那么你只会使自己失望。你来到世界是为了工作。认知到这给你带来的机会。

今天整点时在所有的境况里修习。说出这句确言，然后试着意识到它的真理。你不知道你为世界期望什么，但你的内识知道它必须贡献什么。没有了你试图去用你自己为世界做的设计来取代内识，内识将自由地、不受阻碍地表达它自己，而你和世界将成为它的礼物的巨大受益者。

修习67：每小时修习。

第68阶

今天我不会对自己失去信仰。

今天不要对你自己失去信仰。维持你的修习。维持你对学习的意向。处在没有结论的状态下。拥有这种开放性和这种怯弱易感。没有了你试图去巩固自己，真理存在着。让自己成为它的一个接收者。

今天在每个小时，修习提醒自己今天你不会对自己失去信仰。不要对内识、对你上师的临在、对生命的慈善或对你在世界上的使命失去信仰。让所有这些得到确认，以便它们可以随着时间完全地向你示现它们自己。如果你对它们保持临在，它们对你来说将变得那么地显然，从而你将在所有一切里看到并感受它们。你对世界的眼光将被转化。你对世界的体验将被转化。而你所有的力量和精力将联合起来表达它自己。

今天不要对自己失去信仰。

修习68：每小时修习。

第69阶

今天我将修习静心。

在你今天的两次30分钟修习时段里，修习静心。让你的冥想深入。把自己奉献给它。不要带着要求和请求进入冥想。进入冥想来把自己奉献给它。它是你内在的真正精神的殿堂，你把自己带到它。那么，在你的修习时段中，保持临在并保持静止。让自己沐浴在空的享受里。因为上帝的临在最初是以空而被体验，由于它缺乏动静，然后在这个空里，你开始感受到那渗入一切事物并在生命中赋与所有意义的临在。

今天修习静心，以便你可以知道。

修习69：两次30分钟修习时段。

第70阶

复习

今天完成了十周的修习。恭喜！你已经走了这么远。做一个真正的学生意味着你在按照进阶被给与的方式遵循每一阶。要做到这个，你必须学习敬重自己，敬重你的指引的本源，认知到你的局限并珍视你的伟大。因此，今天对你来说是光荣的一天和认定的一天。

复习过去三周的修习。重新阅读那些指引，并回顾每个修习时段。回顾你给与了什么以及你没有给与什么。今天敬重你的参与，并试图去加强它。加深你要拥有内识的决心，加深你作为一个真正追随者的体验，这样在未来你就可以学习去成为一个真正的领导者。加深你作为一个真正接收者的体验，这样你就可以成为一个真正的贡献者。

那么，让今天这个复习日作为给你的光荣的一天，以及强化你的承诺的一天。坦诚地评估你的参与。评估你显然的成功与失败。你的成功将鼓励你，并且你的失败将教导你必须做什么来深化你的体验。今天是给受到敬重的你光荣的一天。

修习70：几次长修习时段。

第71阶

我在此是为了服务于一个更伟大宗旨。

超越了仅仅生存以及满足于你可能认为你想要的东西之外，你在此是为了服务于一个更伟大宗旨。这是真实的，因为你拥有一个灵性本性。你拥有一个灵性起源和一个灵性天命。你在这个生命中的失败就是你未能回应你的灵性本性，它被你们世界的宗教所扭曲和诋毁，它被你们世界的科学所忽视和否认。你拥有一个灵性本性。你拥有一个要去服务的更伟大宗旨。当你信任自己对这一宗旨的倾向时，你将能够向它走得更近。当你确信它代表了一个爱的真正源泉时，你将开始对它敞开自己，而这对你来说将会是一个伟大的归家。

在今天的两次冥想修习时段中，让自己对你生命中爱的临在敞开。静默地坐着并深深地呼吸，让自己真正感受爱的临在，它意指着你生命中一个更伟大宗旨的临在。

修习71：两次30分钟修习时段。

第72阶

今天我将信任我最深的倾向。

信 任你最深的倾向，因为它们是值得信任的，但是你必须学习从其他许多你感受到并影响着你的渴望、冲动和愿望中洞察它们和区别它们。你只能通过体验来学习这个。你能够学习这个，因为你最深的倾向总是引领你进入有意义的关系并走出隔离或分歧的参与。你必须练习这个来学习它，这将花费时间，但是你向这方向采取的每一步都将带你更加走近你生命中爱的源泉，并将向你示现那个与你同在、你必须服务并学习接收的更伟大力量。

在你今天的两次修习时段中，在静默和静心里，接收这一更伟大力量，并当你这样做时，信任你最深的倾向。让自己把全部的专注投注于这两次修习时段，把所有其他事情放置一旁等待以后再考虑。让自己认知你最深的倾向，你必须学习去信任它们。

修习72：两次30分钟修习时段。

第73阶

我将允许我的错误来教导我。

允许你的错误来指导你将会赋予它们价值。否则，它们会毫无价值，并在你的自我评估中成为记过你的一点。因此，运用错误作为指导，就是利用你自身的局限来让它们指出通向伟大的道路。上帝希望你从你的错误中学习，以便你可以获知上帝的伟大。这样做不是为了贬低你，而是为了提升你。你已经犯过很多错误，并且你仍然将会犯一些错误。我们现在希望指导你的目的，是为了防止你重复犯有害的错误，并从错误中得到学习。

在这一天的每整点，重复对自己说你希望从你的错误学习，并用片刻的时间感受这意味着什么。这样，通过今天的多次修习时段，你将开始理解你在做的这句论述，并或许将感知到它如何能够被实现。如果你愿意从你的错误中学习的话，你就不会那么害怕去认知它们。于是你会希望去理解它们，不否认它们，不对它们做出伪证，不把它们称作其他的名字，而是为了你自身的利益去承认它们。通过这一认知，你将能够在内识的唤回上帮助他人，因为他们同样必须学习如何从他们的错误中学习。

修习73：每小时修习。

第74阶

今天和平与我同在。

今天和平与你同在。与和平同在并接收它的祝福。带着所有烦扰你的事情来到和平这里。带着你沉重的负担而来。来吧，不要寻求答案。来吧，不要寻求理解。来寻求它的祝福。和平无法介入一个冲突的生命，但是你能够进入一个和平的生命。你来到和平这里，它正等待着你，在这之中你的负担将被解除。

在你今天的两次长修习时段里，在静心中修习接收和平。允许自己去拥有这一礼物，如果任何想法到来阻拦你，提醒自己你的伟大价值——你的内识的价值和你的本我的价值。现在认识到，你愿意从你的错误中得到学习，并且你不必认同它们，而仅仅是利用它们作为你发展的一个宝贵资源，因为它们确实能够成为你的宝贵资源。

那么，修习接收。今天，敞开更广一点。如果有必要的话，将所有占据你思想的事情搁置一旁，留待晚点再去考虑。今天和平与你同在。今天与和平同在。

修习74：两次30分钟修习时段。

第75阶

今天我将聆听我的本我。

今天聆听你的本我，不是你内在那个抱怨、担忧、疑虑和期望的渺小自我，而是你内在的更伟大本我。聆听你内在的更伟大本我，它是内识，它与你的灵性上师联合在一起，它与你的灵性家庭联合在一起，它包含着你生命中的宗旨和召唤。不要为了提问问题而聆听，而是去学习聆听。当你的聆听变得更加深入时，随着时间，你的真我将会在任何必要的时刻对你讲话，然后你将能够听到它，并且毫不困惑地做出回应。

在你今天的两次修习时段里，修习聆听你的本我。没有任何问题需要被提问。那是不必要的。有着聆听需要被发展。今天聆听你的真我，以便你可以获知那上帝所知和所爱的东西。

修习75：两次30分钟修习时段。

第76阶

今天我将不评判另一个人。

不带评判，你能够看到。不带评判，你能够学习。不带评判，你的思想变得开敞。不带评判，你理解你自己。不带评判，你能够理解另一个人。

在今天的每整点，当你见证自己和你周遭世界时，重复这句论述。重复这句论述并感受它的效应。用几片刻放下你的评判，然后感受这将提供给你的对比和体验。今天不要评判另一个人。允许他人向你揭示他们自己。不带评判，你就不会在你自己的棘冠下遭受痛苦。不带评判，你将感受到你的上师的临在协助着你。

让你的每小时修习坚持不懈。假如一个小时被错过了，原谅自己并重新投入自己。错误是为了教导你、加强你并向你展示你需要学习什么。

无论另一个人在做什么，无论他或她可能如何冒犯了你的敏感、你的想法或你的价值观，今天都不要评判另一个人。

修习76：每小时修习。

第77阶

复习

在你今天的复习中，再一次回顾前一周的修习和指导。再一次审查自己内在那些在你的准备工作上帮助你的特质，以及那些让你的准备工作更加困难的特质。客观地观察这些。学习去加强自己那些鼓励和强化你对内识唤回的参与的层面，并学习去调整或纠正那些对此造成干涉的特质。你必须同时认知这两者以获得智慧。你必须获知真理，你也必须获知错误。你必须这样做来进步，并且你必须这样做来服务他人。除非你获知了错误、能够客观地看它，并理解它是如何产生的以及它如何能被缓解——除非你学到了这些——否则你将无法知道该如何服务他人，而他们的错误将会激怒你和挫败你。有了内识，你的期望将与另一个人的本性协调一致。有了内识，你将学习如何服务，并且你将忘记如何谴责。

修习77：一次长修习时段。

第78阶

独自一人我什么也做不了。

独自一人你什么也做不了，因为你不是独自一人。你找不到比这更伟大的真理了。然而，你也找不到将要求比这更大的思考和审查的真理了。不要只以表面价值对待它，因为这一真理是非常伟大的。必要的是你对它进行研究。

今天每整点，重复这句论述，并思考它的效应。在所有境况下都这样做，因为随着时间你会发现该如何在每个境况下进行学习，如何在每个境况下进行修习，每个境况如何都能帮助你的修习，以及你的修习如何能帮助每个境况。

独自一人你什么都做不了，在你今天的修习中，你将接收到你灵性上师的协助，他们将把他们的力量加持给你。当你发挥自己的力量时，你会感受到这一点。你将意识到一个比你自身所具有的更伟大的力量将使你能够向前迈进、穿透误解的巨大屏障并领会你内识的源泉以及你在生命中的关系的源泉。接受你的局限性，因为独自一人你什么都做不了，然而与生命一起，一切都会被赋予你去服务。与生命一起，你真正的本性通过它对他人的服务而得到珍视和光荣。

修习78：每小时修习。

第79阶

今天我将允许不确定性的存在。

允 许不确定性的存在，意味着那里有着伟大的信仰。这意味着另一种形式的确定性正在升起。当你允许不确定性存在时，这意味着你正在变得坦诚，因为事实上你是不确定的。通过允许不确定性的存在，你正在变得有耐心，因为要重新获得你的确定性要求耐心。通过允许不确定性的存在，你正在变得宽容。你正在从评判退离，并成为你内在生命和你周遭生命的见证者。今天接受不确定性，以便你可以学习。没有了推测，你将寻求内识。没有了评判，你将意识到你自己的真正需求。

今天每整点，重复今天的论述，并审查它的意义。从你自己的感受来审查它，并根据你从周遭世界所看到的来审查它。不确定性存在着，直到你是确定的为止。如果你允许这存在，你就能够允许上帝来服务于你。

修习79：每小时修习。

第80阶

我只能修习。

你只能修习。生命就是修习。我们仅仅是在重新导向你的修习，从而让它能够服务于你，并可以服务于他人。你随时都在修习，反反覆覆、一遍又一遍。你修习困惑，你修习评判，你修习投射责怪，你修习内疚，你修习解离，你修习不一致。你通过不断地进行评判来强化你的评判。你通过不断地强调不确定性来强化你的不确定性。你通过不断地对自我憎恶施加影响来修习你的自我憎恶。

如果你用哪怕只是片刻的时间客观地观察你的生命，你将看到你的整个生命都是修习。因此，无论你是否拥有一个有益于你的教程，你都将进行修习。所以，我们赋予了你现在可以修习的课程。它将取代那些迷惑并贬低了你、给你带来冲突、将你引入错误和危险的修习。我们赋予你一个更伟大的修习，这样你就不会去修习那些削弱你的价值和你的确定性的东西。

在你今天的两次冥想修习时段里，重复「你只能修习」这句论述，然后修习静心和接收性。强化你的修习，这样你将确认我们在说的。你只能修习。因此，向好的方向修习。

修习80：两次30分钟修习时段。

第81阶

今天我将不欺骗自己。

在整点时，修习做出这句论述并感受它的效应。加强你对内识的承诺。不要陷入自我欺骗表面的便易里。不要仅仅安适于他人的假设或信念。不要把泛论接受为真理。不要把表象接受为另一个人实相的代表。不要仅仅接受你自己的表象。做这些事情示现了你并不珍视你自己或你的生命，并且你太懒散而无法为了自己的利益进行努力。

你必须进入不确定去找到内识。这意味着什么呢？这简单地意味着你在放弃错误的假设、自我安慰的想法以及自我谴责的奢侈。为何自我谴责是一种奢侈呢？因为它是容易的且不要求你去审查真理。你接受它，因为它在这个世界上是可接受的，并且它给了你很多与你的朋友聊天的话题。它博取同情心。因此，它是便易而软弱的。

今天不要欺骗你自己。让自己去审查你生命的神秘和真理。今天整点时，重复今天的想法并感受它的意义。同时今天，在两次较长修习时段里，重复这句论述然后把自己投入到静心和接收中。至此，你正在开始学习如何让自己为静心进行准备——利用你的呼吸，集中你的思想，放下各种念头并提醒自己你是值得这样一个努力的。提醒自己你正在试图达到的目标。今天不要欺骗自己。不要屈服于那容易而痛苦的东西。

修习81：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第82阶

今天我将不评判另一个人。

我们再次修习这一课，我们将在你进展中的某些间隔重复它。评判是个「不去知道」的决定。它是个「不去看」的决定。它是个「不去聆听」的决定。它是个「不去静止」的决定。它是个「去遵循一种便捷的思维方式」的决定，它保持你的思想沉睡，并保持你在世界里迷失。这个世界充满了错误。它怎么可能不是这样呢？因此，它并不要求你的谴责，而是要求你建设性的援助。

今天不要评判另一个人。在每整点提醒自己这一点并用片刻思考它。在你的两次冥想修习里，提醒自己这一点，在此你做出这句论述，然后进入静心和接收中。今天不要评判另一个人，以便你可以感到快乐。

修习82：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第83阶

我珍视内识超越其他一切。

假 如你能体验到这句论述的深度和力量的话，它将会让你摆脱所有形式的束缚。它将会擦除你思考里的所有冲突。它将会完全终止所有困扰你和迷惑你的东西。你将不会把关系看做或者是一种支配的形式，或者是一种惩罚的形式。这将会给你在你与他人参与上的一个全新的理解基础。它将会给你一个参考的构架，在其之内你将能够在思维上和身体上发展自己，与此同时保持一种更广大的视野。什么曾经让你失望，不就是你的能力的不当使用吗？什么曾经让你悲伤和愤怒，不就是其他人的能力的不当使用吗？

珍视内识。它超越了你的理解。遵循内识。它以你从未体验过的方式指引你。信任内识，它把你还给你自己。信任总是先于理解。参与总是先于信任。因此，与内识参与。

每整点提醒自己你的确言。试着保持有恒。今天不要忘记强调「你珍视内识超越其他一切」。在你的两次冥想修习中，说出这句论述来作为一个确认，然后在静心中，让自己去接收。不要用这些修习去试图获取答案或信息，而是让自己变得安静，因为一个安静的思想能够学习一切并认知一切。言语只是沟通的方式之一。你现在正在学习沟通，因为你的思想现在正在向一个更伟大的联盟敞开。

修习83：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第84阶

复习

复习前一周的修习和指引。客观地回顾你的进展。意识到你的学习必须是多么巨大。现在你的步伐是微小的但坚实的。小步伐引领你走完全程。你并不被期望去采取巨大的飞跃，然而每一小步将看起来像是一个巨大的飞跃，因为它将给你比你以前曾经拥有的要多得多。当你的内在生命开始浮现并在你身上照耀它的光辉时，允许你的外在生命去得到重新整顿。维持你的专注，并接受你外在生命的改变，因为这是为了你的利益。只有当内识被违背了，出了差错的迹象对你来说才会是显而易见的。这将引导你去向有效的行动。如果内识并未被你周遭的改变冒犯，那么你也不必感到冒犯。随着时间，你将达到内识的和平。你将分享它的和平、它的确定和它真正的礼物。

因此，今天在一个长修习时段里进行你的复习。以高度的着重和辨析进行复习。不要让自己错过对你的学习过程的认知。

修习84：一次长修习时段。

第85阶

今天我在小事中找到快乐。

你将在小事中找到快乐，因为快乐与你同在。你将在小事中找到快乐，因为你在学习去处于静止和观察中。你将在小事中找到快乐，因为你的思想在变得有接收性。你将在小事中体验到快乐，因为你在对你当下的境况保持临在。小事可以携带伟大的讯息，如果你关照它们的话。这样，小事将不再激恼你。

一个静止的思想是一个有觉知的思想。一个静止的思想是一个正在学习去处于和平的思想。和平不是一个被动的状态。它是个最伟大活动的状态，因为它让你的生命与伟大的宗旨和强度参与，激发你所有的力量，并给予它们统一的方向。这来自于和平。上帝是静止的，但来自上帝的一切都被启动到建设性的和一致性的行动中。这就是给予所有有意义的关系形式和方向的东西。这就是你的上师们与你同在的原因，因为有着一个计划。

今天在深入的冥想中修习静心两次。在整点时陈述你的课程的确言，并短暂地思考它。让你的这一天奉献给修习，以致修习能够把它自己渗入你所有其他的活动中。

修习85：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第86阶

我敬重那些曾经赠予了我的人们。

去 敬重那些曾经赠予了你的人们将会产生感恩，这是真正的爱与激赏的开始。今天在你两次深入修习时段中，你被要求去回想那些曾经赠予了你的人们，在你的修习时段中只想他们而不想任何其他事物。你被要求去非常深刻地思考他们曾经为你做过些什么。对于那些让你感到愤怒和沮丧的人，试着去看到他们如何也在你对内识的唤回中为你提供了服务。不要违背你的感受而伪造错误的见证，但无论你对他们抱有怎样的感受，如果那里有着负面的感受，也试图去认知他们给了你的服务。因为你的确可以对某个你认知到服务了你的人感到愤怒或沮丧，且这种情况常常发生。或许你甚至会对这个只寻求服务于你的教程感到愤怒。为何你会对这一教程感到愤怒呢？因为内识冲出所有阻挡它道路的东西。这就是为什么在某些时刻你感到愤怒而甚至不知道原因。

让你的两次修习时段保持高度专注。集中注意力。运用你思想的力量。回想那些曾经服务了你的个体。假如某些你从未认为曾经服务了你的个体进入你的脑海，同样也思考他们如何服务了你。让今天成为认知的一天。让今天成为补偿的一天。

修习86：两次30分钟修习时段。

第87阶

我将不畏惧我所知道的。

今天在每整点，修习重复这句论述并思考它的意义。
在每整点，你将学习去把恐惧从你的生命中释放出来，因为内识将驱除所有的恐惧，并且你将驱除恐惧来给内识它表达自己的权利。信任你所知道的。这是为了最伟大的益处。或许你對自己抱有巨大的愤怒和不信任，但这并非是针对内识。这是针对你的人格思想，它不可能理解你的更伟大宗旨。它不可能回答你最重大的问题或在你的生命里提供确定性、宗旨、意义和方向。原谅那个容易犯错的。敬重那个永无谬误的。并且学习去将二者区分开来。

在你今天的两次长修习时段里，修习释放恐惧，这样你就可以知道。允许你的思想去处于静止和接收性，而不做要求，这将是「你正在信任内识」的一个示现。它将带给你纾解，避开这个世界的折磨和仇恨。通过这样，你将开始看到一个不同的世界。

修习87：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第88阶

我的高我不是一位个体。

关于你的高我以及你的灵性上师常常存在着困惑。这种困惑很难从一个分离的观点上得到化解。可是，当你把生命看做是一个包融着进化中关系的网络时，那么你就开始体验和认知到，你的高我确实是一个更广大关系结构的一部分。它是你并未分离而是与他人有意义地联系在一起的那部分。因此，你的高我与你上师们的高我联系在一起。你的上师们现在是没有二元性的，因为他们不拥有另一个自我。你拥有两个自我：一个是被创造了的本我，还有一个是你创造了的自我。通过把你创造了的自我带进对你的真我的服务里，让它们结合在一起去进入一个宗旨和服务的有意义婚姻，并永久终止内在的冲突。

今天在整点时，重复你的确言并感受它的效应。在你的两次长修习时段里，用这一确言作为你修习静心和接收的引言。

修习88：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第89阶

我的情绪无法阻拦我的内识。

情绪如同疾风一样拉扯你。它们把你从一个地方拽到下一个地方。或许随着时间你将能够更加全面地理解它们的运作机制。今天我们的修习是强调它们并不控制内识。内识不必毁灭你的情绪。它只是希望为它们贡献。随着时间，你将对你的情绪得到更大量的理解，并且你将意识到你的情绪可以服务一个更伟大的宗旨，正如你的思想和身体一样。所有那些曾经是痛苦、不安和解离的根源的东西，当它们被带进对一个力量——即那个「唯一的力量」——的服务中时，都将变成服务一个更伟大宗旨的表达载体。在此甚至是愤怒也服务一个更伟大宗旨，因为它向你显示你违背了内识。尽管你的愤怒可能不是针对另一个人，它仅仅是个「某事出错了并且修正需要被做」的迹象。你将理解悲痛的来源，随着时间你还将理解所有情绪的来源。

在每整点修习，并在你的两次长冥想时段的开始，练习重复今天的想法，然后进入静心里。今天学习去珍视那确定的东西并理解那不确定的东西，去认知那是原由的东西以及那阻碍了原由但随着时间可以服务原由本身的东西。

修习89：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第90阶

今天我将不做假设。

今天当你把又一天奉献于内识的唤回时，不要做任何假设。不要对你的学习进展做任何假设。不要对你的世界做任何假设。在这一天，修习拥有一个见证事件和寻求学习的开倘思想。享受不做假设所带来的自由，因为当你学习去接收神秘时，它对你来说将是一个恩典的源泉，而不是恐惧和焦虑的源泉。

今天在你的每小时修习中，以及你修习静心和接收的两次长冥想修习里，你能够体验这些话语的价值和力量。这一天不要做任何假设。贯穿全天提醒自己这一点，因为做假设只不过是一种习惯而已，当这习惯被放下时，思想可以不受它过去局限地发挥它自然的功能。

修习90：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第91阶

复习

我们的复习将再次集中于前一周的指引和你的修习。付出这个时间去重新体验每一天发生了什么，同时也根据你当下的体验去看它们。学习如何学习。学习那个学习的过程。不要利用学习作为一种炫耀的形式。不要利用学习来试图向自己证明你的价值。你无法证明你的价值。这一证明在你的能力所及之外。你的价值将示现它自己，当你允许它时——而你现在正在学习去这样做。练习修习。某些日子会比较容易。某些日子会比较困难。有些日子你会想进行修习。另外一些日子你可能不想进行修习。你每一天都进行修习，因为你在代表着一个更伟大意志。这示范了恒心，它是一个力量的示范。这示范了一种更伟大奉献。这赋予你确定性和稳定性，并让你能够慈悲地应对所有具有更小力量的事物。

你今天的长时段复习将是对你的学习过程的一个审查。记住不要评判自己，以便你可以学习。

修习91：一次长修习时段。

第92阶

世界上有一个角色要我去扮演。

你 在一个关键的时期来到了世界上。你到来服务世界当下的需求。你到来为未来后代进行准备。所有这些都现在对你个人来说都可以是有意义的吗？或许不，因为你在为当下也在为未来工作。你在为你将过的生命以及将在你之后到来的生命工作。现在这对你来说是充实的，因为这就是你到来给予的礼物。没有了伪装和不确定，这将自然地在你内在升起，并将把它自己奉献给世界。它以一种非常独特的方式把你的生命和其他的生命编织在一起，它注定要给你以及所有与你接触的人带来提升。这一计划远比你个人的野心要伟大，并且只有你的个人野心会遮蔽你对「你必须做什么」的远见。那么，今天要心存感激，世界上有个角色要你去实现。你来到世界上来实现这一角色——为了你自身的实现，为了你的世界的进步以及为了服务于你的灵性家庭。

在你今天的两次修习时段里，保持集中，并确认有一个角色要你去扮演。不要试图根据你的想法或希望来填充那个角色，而是允许那个角色去实现它自己，因为当你做好准备时，你内在的内识将实现它。在静心和接收中，确认世界上有个角色要你去扮演，并体验这一伟大想法所蕴含的力量和真理。

修习92：两次30分钟修习时段。

第93阶

我被派到这里是为了一个宗旨。

你 为了一个宗旨而被派到世界上，来贡献你的那些将发自内识的礼物。你为了一个宗旨而来到这里，来在你身处世界时忆起你的真正家园。你所携带的伟大大宗旨此时此刻就与你在一起，并且当你开展我们正在提供给你的准备时，它将阶段性地升起。这一宗旨比你为自己想像了的所有宗旨更伟大。它比你试图为自己活出的所有宗旨更伟大。它不需要你的想像或你的创造，因为它将透过你来实现它自身，并在此过程中完满地整合你。世界上有个宗旨要你去实现。现在你正在一步步地进行准备去体验并学习接受这个，以便它可以把它伟大的礼物带出来给你。

在你的两次修习时段里，确认这一论述的实相。在静心和接收中，让你的思想进入它真正的功能中。让自己做一个学生，这意味着让你自己保持接收性，并负起责任去运用提供给你的东西。让这一天成为你在世界上的真正生命的确认，而不是那个你为你自己制造了的生命。

修习93：两次30分钟修习时段。

第94阶

我的自由是去找到我的宗旨。

除了让你能够去找到并实现你的宗旨之外，自由还能有什么价值呢？没有宗旨，自由只不过是保持混乱、不受外在约制地生活的权利。然而若没有外在约制，你只会展现出你内在约制的严厉。这会是种改善吗？总体来说，这不是一种改善，尽管它能够带来自我发现的机会。

不要把混乱称为自由，因为那不是自由。不要以为因为没有人限制你，你就处于一个高扬的状态。要意识到你的自由是为了让你能够去找到并实现你的宗旨。以这种方式来理解自由将让你能够去运用你生命的所有层面——你当前的现状、你的关系、你的参与、你的成功、你的差错、你的特性和你的局限——所有一切都被运用来发现你的宗旨。因为当一个更伟大宗旨开始以一种你能够认知和接受的方式通过你表达它自己时，你将感受到，你的生命终于在被完整地整合了。你在自己内在将不再是几个分裂的个体，而是单一的人，完整且统一，并且你自己的所有层面都参与到服务于这单一宗旨之中。

去犯错误的自由将不会救赎你。错误能够在任何境况里被犯下，而自由能够在任何境况里被找到。因此，寻求去学习自由。当内识不受束缚，并且当你作为一个个人得到了足够的发展，从而能够肩负起内识在世界上的伟大使命时，内识将表达它自己。在你视力所及之外与你同在的你的灵性上师们，在这里启蒙你进入内识。他们有他们自己的方法来做到这个，因为他们理解自由的真正含义以及它在世界上的真正宗旨。

因此，在你的修习时段中，我们再次确认这一论述的力量，并给你两次机会去在自己内在深刻地体验它。你不必试图从思想上揣摩它，而是简单地放松以便它能够被体验。全然地专注你的思想，让它去体验与你同在并存在于你内在的上帝临在的伟大，因为这就是看向自由的方向，那是自由真正存在的地方。

修习94： 两次30分钟修习时段。

我怎么可能实现我自己呢？

当 你不知道自己是谁、你来自哪里或你将去向哪里时，当你不知道谁把你派来以及谁将在你回归时等着你时，你怎么可能实现你自己呢？当你是生命本身的一部分时，你怎么可能独自地实现你自己呢？你能够疏离生命去实现你自己吗？唯有在空想和想像里你才可能甚至考虑这个「实现自己」的想法。这里没有实现，只有不断增加的困惑。随着岁月的流逝，你将在你内在感到一种不断增长的黑暗，就好像一个伟大的机遇被丧失了。别失去这个机会去以生命真实存在的样貌领会它，并以「实现」真正被提供给你的方式接收它。

只有在想像里，你才可能实现你自己，而想像并不是现实。乍一看来，接受这点似乎是一种局限和失望，因为你已经为你自身的个人实现有了规划和动机，无论它们是否被体验过。你为了你的实现而做出的整个议程现在必须得到质疑，这不是要从你剥夺任何有价值的东西，而是要把你从一个随着时间只会欺骗和挫败你的束缚中解放出来。因此，接受你对试图实现自己的无望，终于会让你敞开去接收那个提供给你并正在等待着你的伟大礼物。这一伟大礼物注定要透过你被赋予世界，以一种对你的幸福、对那些会自然被你吸引的人的幸福来说特定的方式。

你怎么可能实现你自己呢？今天整点时，重复这一问题并用片刻的时间认真思考它，无论你身处什么境况。当你在每整点修习时，环顾周围的世界，看看人们如何在试着实现他们自己，包括在当前存在的情况下也在他们所期盼的情况下。理解到这多大地让他们与生命真实存在的样貌分离。理

解到这是如何让他们与他们自身的存在的神秘、与他们每时每刻都能自由地去经历的生命奥妙分离。不要让自己如此地匮乏。空想总是会为你描绘一张宏伟的画面，但在现实里它毫无根基。只有那些寻求强化彼此的空想的人们，才会为了这一目的而试图与彼此建立关系，并且他们的失望将是双向的，为此他们将会倾向于互相指责。因此，不要寻求那只会给你带来不快乐并只会破坏你拥有关系的伟大机遇的东西。

在整点时重复这一论述。在你的两次修习时段里，进入静止和接收中，以便你可以学习去以「实现」真正存在的方式接收它。

修习95：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第96阶

上帝的旨意是让我放下包袱。

上帝在你的救赎和你的赋权上做的第一步，是让你卸除那些对你的幸福来说不必要的东西、那些不可能满足你的东西、那些只会给你造成痛苦的东西，并从你的头顶摘下你戴着的棘冠，它代表着你为了在世界上的实现而做的尝试。一个更伟大的意志存在于你的内在，它希望表达它自己。当你体验到这一点时，你会终于感到你被自己所认知。你会终于体验到真正的幸福，因为你的生命会终于被整合了。你必须放下包袱才能做这个发现。任何有价值的东西都不会从你被夺走。上帝的意图并非使你孤单和孤凄，而是为了赐予你机会去意识到你真正的前途，以便你可以带着力量和真正的动力前进。

因此，接受这第一个伟大赐福，它让你卸除那些你试图解决的无望的冲突、那些不带你去到任何地方的无意义追求、这个世界的虚假承诺以及你自己那描绘了一个世界不可能支持的图画的理想主义。在简单和谦卑里，生命的伟大将会降临到你身上，而你将知道你并未放弃任何东西，却获得了某个具有最伟大价值的东西。

每整点时重复这一论述并思考它。根据你当下的境况来观察它的意义。观察它在你周围人们的生命中的示现。根据你自身的存在——你现在正在学习去客观地见证它——来观察它的实相。

今天在你的两个长修习时段里，试着集中于这一想法，并特意将它运用到你的生命中。积极运用你的思想，试着根据你当前的野心和计划等来思考这一论述的意义。当你这样做时，很多事情可能会受到质疑，但要意识到内识不受你的

谋策和计划或是你的希望和失望所影响。它只是在等待它能够在你内在自然地浮现的时刻，并且你将是它的伟大礼物的第一接收者。

修习96：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我不知道实现是什么。

这句论述是个对软弱的承认吗？它是个对无望的屈从吗？不，不是的。它是真正坦诚的开始。当你意识到自己理解的东西多么地少，而同时又意识到被提供给你的内识的伟大赐赠时，只有这时你才会带着巨大的鼓舞和投入去抓住这一机会。你只能去想像实现，然而实现的内识就在你内在活着和燃烧着。这是你无法扑灭的一团火。这是现在就存在于你内在的一团火。这代表了你对实现、对联合、对贡献的更伟大企望。深埋于你所有的希望和恐惧以及你所有的计划和野心之下，这团火焰现在正在燃烧着。因此，抛弃你那些关于实现的想法，但不要失去希望，因为你正在把自己放置在一个去接收那些意旨给你的礼物的位置上。你携带着这些礼物来到世界上。它们深藏在你内在某个你无法找到它们的地方。

你不知道实现是什么。单单是快乐的刺激不可能是实现，因为实现是一种沉静的状态。它是一种内在接受的状态。它是一种完全整合的状态。它是一个超越时空的状态，在时间维度里表达它自己。即使是最快乐的刺激又怎么可能带给你这种能够与任何境况共处，并且当刺激结束时也不止息的东西呢？我们并不想从你剥夺快乐的刺激，因为它们可以是很美好的，但它们是短暂的，并只能带给你对更伟大可能性的一瞥而已。在此，我们希望把你直接带到那更伟大的可能性，通过培养你思想里的伟大资源，以及教导你一种看世界的方式，以便你可以知悉它的真正宗旨。

因此，今天每整点，重复今天的想法，并根据你自身以及你周遭世界认真地思考它。今天，在你的两次长修习时段

里，再一次花时间认真地思考这一想法。在这些修习时段里，记得去回顾你自己的生命，并将今天的想法运用于你所意识到的那些关于你自身实现的计划。这些思考型的冥想要求思维的工作。在此你将不会处于静止。你将去调查。你将去探究。你将积极地运用你的思想去穿透那些你认知到存在那里的东西。这是一个进行认真内省的时间。当你意识到，你自以为知道的东西其实仅仅是个想像的形式时，那么你将意识到你对内识的巨大需求。

你必须理解你现在拥有什么，从而能够去学习接收更多。假如你自以为拥有了比你实际拥有的多，那么你就是贫瘠的，而你甚至没有觉知到这点，并且你将不会理解那个为了你的利益而被创造了的伟大计划。你必须从你现处的位置开始，因为以这种方式你可以前进，每一步都是确定的，每一步都在向前并是建立在前一步之上。这里将不会有后退，因为你将在你通向内识的道路上得到坚实的确立。

修习97： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第98阶

复习

在 你的复习中，再一次回顾前一周修习里所有课程的指导，以及你至今所体验了的一切。坦诚地评估你与这些课程的参与，并认知它们在理解方面为你带来了什么。试着在你的评估中保持高度公正。记住你是一个学生。不要声称你意识到了比你实际体验到的更多。

这种方式的简单看似显然，然而对于很多人来说却是很难达成的，因为他们如此习惯于认为自己拥有的比实际更多，或是比实际更少，以至于对他们来说要评估自己的实际境况是非常困难的，尽管他们的境况非常显然。

那么，在你的一次长修习时段里，复习你的课程，并深入地思考每一阶，回想在它们被赋予的当天你与它们做的活动，以及你在当下对它们的理解。仔细地回顾所有前六阶的课程，并注意不要做出并不代表你真实体验的结论。保持不确定性比拥有错误的结论要好。

修习98：一次长修习时段。

第99阶

今天我将不责怪世界。

今天修习不责怪世界，不评判它那些显然的错误，同时也不为这些错误把责任宣称给或推给其他人。静默地看向世界。允许你的思想静止。

每整点时修习这个，并带着睁开的眼睛看世界。在你两次长修习时段里，同样修习睁着眼睛看向世界。你看什么并不重要，因为这都是一样的。你今天的专注将是不加评判地去看，因为这将发展你思想的真正机能。

因此在你今天的修习时段里，修习睁开眼睛去看，不加评判地去看。观察你当下的周边环境。仅仅去看那些真实存在那里的事物。不要展开想像。不要让你的思想游走到过去或未来。仅仅去见证真实存在的东西。当评判的想法浮现时，不要思索它们而只是打散它们，因为今天你在修习观看——不加评判地观看，以便你可以看到真实存在那里的事物。

修习99：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第100阶

今天我是内识的一个初级学生。

你是内识的一个初级学生。接受这一起始位置。不要为自己宣称更多，因为你并不理解通向内识的道路。在通向更巨大假设的道路上，你或许已经为自己赢得了巨大的奖赏，但那条路去向的方向不同于通向内识的道路，在这里所有不真实的东西都被摒弃，所有真实的东西都被拥抱。通向内识的道路并非人们为他们自己想像了的道路，因为它并非源自想像。

因此，做内识的一个初级学生。每整点时重复这句论述，并给予它认真的思考。无论你对自己的看法是什么，无论它是显赫或是卑微，无论你之前做过些什么，无论你认为你的成就是什么，你是内识的一个初级学生。作为一个初级学生，你会想要学习所有能够被学习的东西，并且你不会有去捍卫你自认为已经得取的东西的负担。这将大大减轻你在生命中的负担，并给予你目前你缺少的真正动力和热情的可能性。

做内识的一个初级学生。用这句确言来开始你的两次较长修习时段，让自己静坐在静止中并接收。不带祈求、不带提问、不带期望或要求，让你的思想保持沉静，因为你是内识的一个初级学生，并且还不知道要请求什么或期望什么。

修习100：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第101阶

世界需要我，但我将等待。

当世界需要你时，你为何要等待呢？这不就看来与我们正在呈现的教导不一致吗？如果你理解它的含义的话，那么这事实上一点都没有不一致。既然世界需要你，那么等待似乎会是一种不公正和一种不负责任。这不是与我们正在教导的东西不一致吗？不，如果你理解它的含义的话，它并没有不一致。如果你认真地思考了至今我们在你的准备中提供给你的东西的话，你将意识到你内在的内识将自行地对世界做出回应，你将感受到在特定的地方被推动着去奉献，而在其他地方不被推动着去奉献。在你内在的这个伟大回应并非源于人格的弱点、人格的不安全感或对于被接受或被认知的需求。它将不是一种逃避或内疚的形式。事实上，它将与你毫不相干。正因为如此它是非常伟大的，因为它并非旨在救治你的渺小，而是旨在示现存在于世界上的内识的力量，以便你可以见证它并成为它表达的一个载体。

当世界需要你时，你为何要等待呢？因为你还没有做好准备去奉献。当世界需要你时，你为何要等待呢？因为你还不理解它的需求。当世界需要你时，你为何要等待呢？因为你将会为了错误的理由奉献，而这只会加重你的困境。奉献的时刻将会到来，而你的生命将奉献它自己，并且你将准备好去接受这个、回应这个并遵循你内在内识的指引。如果你要为世界提供真正的服务，你就必须做准备，这正是我们现在正在开展的。

不要让世界的苦难带给你巨大的焦虑。不要让毁灭的威胁引起你的恐惧。不要让这个世界的不公正激发你的愤怒，因为如果这样的话，你就没有带着内识在看。你在看到你自

己理想主义的失落。这不是看见的方式，因此这也不是奉献的方式。你被派来奉献，并且你的奉献对你来说是内在固有的。你不需要控制它，因为当你准备好时，它将奉献它自己。因此，此刻你对世界的服务是你为了成为一名贡献者而做的准备工作，尽管这不会为你对奉献的需求提供立即的满足感，但它将为提供一个更伟大的服务铺平道路。

今天在你的两次修习时段中，积极地思考今天的想法，并根据你的行为、你的倾向、你的想法和你的信念思考它。

修习101： 两次30分钟修习时段。

第102阶

有很多东西是我必须摒弃的。

你的生命充满了你自己的必需和想法、你自己的要求和野心、你自己的恐惧以及你自己的错杂。因此，你这个奉献的载体是重负累累和杂乱无章的，并且你的精力被大大地误用了。正因为如此，上帝的第一步是让你放下包袱。除非这发生了，否则你仅仅会试图去解决自己的境况，但却不知道该怎么做，不理解你自己的困境，也不接受你以后必然会需要的协助。因此，接受你的摒弃，因为它将让你摆脱包袱，并赋予你「一个更伟大生命是可能的，并且它对于来此奉献的你来说必不可免」的确保。

每整点时重复这句论述并思考它。根据你对世界的感知来看它的实相。在你的两次较长修习时段里，再次在静默中修习思想的静止，不企图做任何事也不逃避任何事。你只是在运用你的思想保持静止，以便它可以学习去自行地回应那召唤它的东西。你在你的摒弃中做出的每一步，内识都会填充到那曾经替代了它的位置。这是即刻发生的，因为你只是在把自己放到接收的位置上，以便你的奉献可以是慷慨的、真诚的并让你富有实现。

修习102： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第103阶

我被上帝所敬重。

你 被上帝所敬重，然而这句论述可以激起你的不确定感，引起你的内疚感，困淆你的自豪感，并激发目前确实存在于你内在的所有类形的冲突。在过去你尝试了去成为某个不真实的东西，而这失败了。现在你害怕去成为任何东西，因为你害怕失败将再一次追击你。因此，伟大看来是渺小的，而渺小看来是伟大的，所有一切都被看反了或与它们的真正意义颠倒。

你被上帝所敬重，无论你是否能够接受它。无论有着什么人们评估，这都是真实的，因为只有超越评估以外的东西才是真实的。我们正在带你去到那超越了评估的东西，它将是在这个生命中或任何生命中最伟大的发现。

每整点时重复这句论述并认真地思考它。在你的两次修习时段里，让你的思想再次保持静止和接收，以便你可以学习去接收上帝对你拥有的敬重。无疑的，这敬重必然是针对你的一个自己几乎未觉知到的部分。并不是你的行为被敬重。并不是你的理想主义被敬重。并不是你的信念、你的假设、你的要求或你的恐惧。这些或许是向好或向坏。这些或许服务你或背叛你。但是，敬重被保留给某个更伟大的东西，它是你正在正在学习去认知的。

修习103：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第104阶

上帝比我自己更了解我。

上帝的确比你自已更了解你。如果你坦诚地思考过自己，那么这一定是显然的。然而，思考这一点的隐含意义。如果上帝比你自已更了解你，那么难道上帝的评估不会是你想要学习去探求的东西吗？它当然会是。并且，难道你对自己的评估不会是必定有误的吗？单是这一点你就已经犯罪了，因为罪过只是错误而已。错误召唤了改正，而非谴责。你会谴责你自己，并认为上帝将会跟随你的范例而给予你一个更大的谴责。正因为如此，人们按照自己的形象制造了上帝，正因为如此，你必须摒弃你所制造的东西，以便你可以找到你所知道的东西，以便你在这个世界上的创造可以是有益的并拥有恒久的价值。

上帝比你自已更了解你。不要假装你能够创造你自己，因为你已经被创造了，而那个被真正创造了的远比你迄今所意识到的生命要伟大和快乐得多。正是你的不快乐将你带到真理面前，因为它在驱动你去向一个真实的解决方案。这的确是真的。

在每整点时重复这句论述并认真思考它。当你这样做时，观察你周围的世界以试着了解今天的想法在世界上的意义。在你静心的较长修习时段里，让你的思想变得安静，以便它可以学习去享受它的伟大。给它这个拥有自由的机会，那么它将把自由赋予你作为回报。

修习104：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第105阶

复习

在 你的复习中，跟随之前的范例并回顾这周的指引和修习。今天对我们所呈现的那些想法加以特别的思考。要理解，这些想法必须通过很多发展阶段被思索和体验。它们的含义太深邃、太伟大，以至于它们现在对你来说并不是完全显然的，然而它们会帮助提醒你「内识与你同在，并且你来此是为了在世界上奉献内识」。

我们的教导因此会简化所有一切，这将解除你目前携带着的冲突并使未来的冲突变得不必要。因为在你与内识同在的程度，冲突不会存在。一个没有冲突的生命是能够被给予世界的最伟大贡献，因为这个生命将在所有人中点燃内识开端的火花，这一火花能够延续它自己走入远远超越你个人生命的未来。你被意旨去给予世界的正是这个伟大的火花，因为这样的话，你的奉献将无止尽，并将服务于你们当下的世代和未来的后代。

现在你在你们当今世界上正在体验到的祝福是这些代代相传的回响的结果，因为内识在世界上被保持了存活。让你去拥有内识的机会是源于那些先人的奉献，如同你的奉献也将为后人提供获得自由的机会。这就是你在生命中的更伟大宗旨：保持内识在世界上的存活。但首先你必须知道内识——学习如何认知它，学习如何接受它，学习如何将它从你思想里的其他冲激辨识出来，并学习「要遵循内识去走向它的伟大实现」将会要求的许多发展阶段。正因为如此，你是内识的一个初级学生。

在你今天的一次长修习中，以尽可能多的细节开展你的复习。允许困惑和不确定存在，因为在这个探究阶段里是必要的。那么，为所有能被真正认知的东西感到高兴，并知道内识与你同在，因此你可以自由地保持不确定。

修习105：一次长修习时段。

第106阶

没有大师生活在世界上。

没有大师生活在世界上，因为精通是在世界之外达成的。这里有高阶的学生。这里有实现伟大成就的学生。但是没有大师生活在世界上。完满不在这里被找到，只有贡献。任何仍然留在世界上的人都仍然需要学习世界的课程。世界的课程不仅必须在你的个人生命里被学习，也必须在一个贡献的生命里被学习。你的真正教育远远超过你迄今意识到了的那些。它不是只是对错误的修正。它是礼物的贡献。

没有大师生活在世界上。因此，你可以让自己解脱那个试图或要求自己达到精通的沉重包袱。你自己不可能是个大师，因为生命是大师。正是这个巨大的差异，当你开始理解它的真正含义和益处时，它将为你带来一切的不同。

在你今天的两次修习时段中，回想所有那些你曾认为是大师的个体——那些你遇见过、听说过或想像中的个体，那些活在过去以及仍然在世的个体。回想所有那些让他们成为大师的特质，以及你如何用了这些来评判你自己以及评估你的生命和行为。高阶学生的宗旨并非是变成让那些更少能力的人们做自我谴责的标准。这不是他们的礼物，尽管他们也必须逐渐理解，他们的礼物将会遭到如此的曲解。

当我们提醒你**没有大师生活在世界上**时，接受你对这个包袱的摒弃。在你的两次修习时段里，试着意识到这点。试着意识到正在被赋予你的解脱。但不要错误地以为这带你去向被动，因为你对内识唤回的投入将比以往更加深入。你对

内识展露的承诺将比以往更加坚定。现在你的投入和承诺可以更快地进步，因为它们在摆脱只能带你走上歧途的理想主义的包袱。

修习106： 两次30分钟修习时段。

第107阶

今天我将学习处于快乐。

学习处于快乐就是学习保持自然。学习处于快乐就是学习在今天接受内识。内识在今天是快乐的。如果你不快乐，你就是没有与内识在一起。幸福并非总是意味着在你脸上挂着一个笑容。它不是一个行为。真正的幸福是一种对自我的觉知，一种完整感和满足感。如果在你的生命中曾发生过一个丧失，一个所爱之人的丧失，你仍然可以是快乐的，尽管你可能流泪。流泪是没关系的，因为这不需要背叛你内在的一个更伟大幸福，因为它们也可以是幸福的泪水。幸福不是一种行为模式。让我们提醒你这一点。它是一种内在的满足感。内识将赋予你这个，因为它会简化你的生命，并允许你的思想去集中在那些在现实里被交给它去做的事情。这将赋权于你、简化你并提供一个你在以前无法知晓的更伟大和谐。

因此，在你的两次修习时段里，让你的思想再次进入静止中。这是一个宁静的时间。这不是一个思想探究的修习，而是一个思想静止的修习。

修习107： 两次30分钟修习时段。

第108阶

幸福是我必须再次去学习的东西。

一切事物现在都必须被重新评估。一切事物现在都必须被崭新地看待，因为这里有带着内识去看，以及不带内识去看。它们带来不同的结果。它们鼓励不同的评估和不同的回应。我们说过，幸福不是一种行为模式，因为它比这远更深刻。因此，不要试图用这个想法来赢得他人的欢心，或者向自己示现你比实际上更快乐。我们不希望把一层虚饰的行为粉刷在你当下的体验之上。我们希望把你引导到那种对你的本性来说是真实的、表达了你的本性并把你的本性贡献给生命的体验。

那么，再次学习关于幸福。在你的两次修习时段里，运用你的思想来进行探究。思考你关于幸福的想法，以及你认为它们一定代表着的行为模式。回想所有你尝试了让自己比实际上更快乐的方法。回想你为了要快乐并向自己和他人证明你的价值而加诸于自己身上的所有期望和要求。当你认知这些事情时，意会到，没有了这些尝试，幸福会自行地升起，因为你天生就是快乐的。没有了约制，你的幸福会自行地升起，而不需要你把它强迫施加在自己的思想和身体上。没有了你的强迫，快乐会自行地升起。今天思考这个，但不要满足于简单的结论，因为你是内识的一个初级学生，而伟大的结论以后才来。

修习108： 两次30分钟修习时段。

第109阶

今天我不匆忙。

今天优雅地进行每一步。不要匆匆忙忙。你不需要匆匆忙忙，因为你与内识同在。你可以遵守你在世界上的约定并准时赴约，但在自己内在不要匆忙。你可以寻求内识、实现和贡献，但不要匆忙。当你匆忙时，你在专注于你更偏好的步骤而疏忽当前的步骤，而除非是你在忽略眼前的步骤，否则怎么会有步骤是更值得偏好的呢？你只需要采取你当前的步骤，接着下一步骤就会自然而然地升起。不要匆忙。你无法比你能够走的速度走得更快。不要错失所有我们提供给你去修习的东西，这将要求你不匆忙。

今天贯穿全天，每整点时提醒自己不要匆忙。跟自己说：「今天我不匆忙，」并用片刻时间思考它。你可以不慌不忙地履行你的世俗责任。你可以不慌不忙地达到你的更伟大目标。在「你是一个初级学生」的事实中得到宽慰，因为初级学生不知道他们在去向何方，由于他们处于一个接收而非掌控的位置。这现在对你来说是个伟大的祝福，并将随着时间赋予你力量去用内识掌管你的思想和你的事务。你将成为一个仁慈的统治者，不会谴责过失和惩罚罪人，如同你现在想像上帝会做的那样。

内识不匆忙。为什么你要匆忙呢？内识可能快速地或缓慢地推动你，你可能随后快速地或缓慢地行动，但在自己内在你不匆忙。这就是你现在能够学习去发现的生命之神秘的一部分。

修习109：每小时修习。

第110阶

今天我将对自己坦诚。

今天我将保持全然的坦诚，认知到什么是我确实知道的，而什么只是我相信或希望的。我不会假装自己知道我其实并不知道的东西。我不会假装自己比实际更富有或更贫穷。我将试着让自己处在我今天真实所处的位置上。”

今天试着让自己处在你真实所处的位置上。保持简单。保持安逸。观察你周遭的世界。履行你的世俗责任。不要抬高自己。不要贬低自己。这一天让一切都以它实际运作的方式进行运作，而不要试图掌管或操控你自己。对这一点的唯一例外是，你要运用你的自律，以便你可以开展你今天的修习。

在你的两次较长修习时段里，重复今天的确言然后进入静心里。在此你必须发挥思想的力量。在此你不尝试任何欺骗性的或不真实的东西。你在让你的思想进入它自然的状态，进入一个和平的状态。

修习110： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第111阶

今天我将保持安逸。

今天保持安逸，因为你知道内识与你同在，你的上师与你同在，你的灵性家庭也与你同在。不要让焦虑、担忧的包袱把你带离今天的修习。

当你贯穿全天行动着时，在每整点进行修习，提醒自己保持安逸，因为内识现在是你的向导。如果它不烦恼，你也不需要烦恼。把自己从习惯性的执迷和习惯性的束缚中解放出来。坚定你的决心去这样做，那么随着时间它会变得更容
易。然后它将最自然地自行发生。你的思想有它的思维惯性。它们只是那而已。当这些惯性被新的习惯所取代时，内识的光芒将开始穿透你强加在思想上的构架。在此内识将开始照射出来，来引导你的行动、带你走向洞见和重要发现，并赋予你一个你从不知道的更伟大力量和确定性。

在你的每小时修习里，为了你自身利益去运用你的自律。在你的两次冥想修习里，保持高度警觉，但同时带着一个静止的思想。

修习111： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第112阶

复习

今天在你的复习中，我们将做件有点不同的事。每整点时提醒自己去记得内识。对自己重复：「我将记得内识。我将记得内识，」贯穿全天提醒自己你还不知道内识是什么，然而你有把握它与你同在。它源于上帝。它是你内在的上帝的意旨。它是你的真我。因此，你学习去遵循那个伟大的东西。在你受限的状态之内，你得到那个没有局限的东西。因此，今天你成为通向内识的一座桥梁。

因此，每整点时重复「你将记得内识」。今天不要忘记你的修习，以便你可以强化和赋权你自己。

修习112：每小时修习。

第113阶

我将不被他人所说服。

任何一个比你更坚定的思想都能够说服你并在你身上施加影响力。这并不是非常神秘的事。这仅仅是一个思想比另一个思想更加集中或专注的结果。思想对彼此有着相对程度的影响，取决于它们的集中度以及它们会施加的影响力类型。让内识说服你，因为那是你所携带着的伟大。不要让他人的观点或意志说服你。只让他们的内识影响你，因为唯有这能够影响你的内识。这与那种被他人主宰、操控或说服的感觉是完全不同的。

因此，坚守你自己。遵循内识。如果另一个人激发了你的内识，那么给予那位个体你的注意力，以便你可以了解真正的说服力量。然而，不要让这个世界的说服——它的冤屈、它所珍视的理想、它的道德观、它的要求或它的妥协——影响你，因为你正在遵循内识，你不需要遵循世界的说服。

每整点时提醒自己今天的想法，并在你的两次冥想修习中深入地修习静心。只允许内识来说服你，因为这是你在世界上唯一需要去遵循的。

修习113： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第114阶

我真正的朋友与我在一起。我并不孤单。

当 你的上师们与你在一起时，你怎么可能孤单呢？他或她与你的内识坚守在一起，你还有比他们更真的朋友吗？这些友谊并不是源于这个世界。它们在世界之外就被创造了，而它们现在就存在着来服务你。一旦你的思想安静下来，你将感受到与你同在的那些存有们的临在。一旦你不再执迷于你自身的热切期望和恐惧，你将开始感受到这个如此有恩典、如此温和又如此可靠的临在。

今天每整点，提醒自己你的朋友与你同在。在你的两次深入的修习时段中，让你的思想去接收他们的临在，以便你可以理解在这个世界上关系的真正本质。通过修习，这理解将变得如此深刻，以至于你将能够接收从那些比你更具强效力的存有们来的想法、鼓励和修正，他们存在着来在你在世界上的真正职能中服务于你。他们是你进入内识的启蒙者，他们与你的内识处于关系中，因为你的内识包纳了你与生命的一切的真正关系。

修习114： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第115阶

今天我将聆听内识的力量。

今天聆听内识的力量。它要求你的关注。它要求你的渴望。它要求你抛弃那些占据了你的心思并烦恼你的东西，那些你无法靠自己解决的东西。今天聆听内识，以便它可以安慰你并与你坚守在一起。在它的静默里，你也将找到坚实的安保和信心。因为如果内识是静默的，那么你就不必对自己的生命感到焦虑，而如果内识讲话了，那么你只需要去遵循，以便你可以学习赋予你的内识的力量。

你变得静止，因为内识是静止的。你变得有能力采取行动，因为内识有能力采取行动。你学习用简单讲话，因为内识用简单讲话。你学习保持安逸，因为内识是安逸的。你学习奉献，因为内识奉献。现在你在投入这个发展课程，正是为了让你与你的内识重新参与到关系中。

今天每整点，提醒自己去聆听内识，并用片刻的时间去聆听，无论你发现自己身处于什么境况。你在聆听中的第一个活动是静心。今天在你的两次冥想修习里更加深入地修习这个，在此你练习静止和接收性，因为今天你希望去聆听内识。

修习115： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第116阶

今天我会对内识保持耐心。

对内识保持耐心，以便你可以遵循内识。内识比你远更静止。它比你远更强大。它比你远更确定，并且它的所有行动都是深切和有意义的。在你与内识之间只存在着一个对比，因为你生活在你为自己创造了的自我里，并且你暂时地失去了你与内识的联系。但是内识与你坚守在一起，因为你永远无法离开它。它将始终在那里来救赎你、拯救你并将你唤回到它自身，因为它是你的真我。不要让信念和假设伪装为内识。当你开展今天的活动时，让你的思想变得越来越安静和静止。

每整点时重复这一想法，并在你的两次深入冥想修习中，让自己进入静心以及内识为你抱持的确定性里。以这种方式，你的思想将与宇宙的思想产生共鸣，而你将开始唤回你古老的能力和古老的记忆。在此，关于灵性家庭的想法将开始对你具有意义，并且你将意识到你来到世界是为了服务。

修习116：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第117阶

处于简单胜于处于贫穷。

简

单让你能够得到生命，并在每一刻享受它的恩惠。复杂是一种自我解离的状态，它使你没有能力去享受生命并看到你它在之中的角色。这是所有严重贫瘠的根源，因为没有任何世俗成就和世俗财产能够驱除伴随着这种解离而来的隔离感和匮乏感。

因此今天，比之前更加深入地修习静心，以便你可以体验到与你同在的内识的力量。让自己保持简单，因为在简单里，所有一切都可以被赋予你。假如你认为自己是复杂的，或你的问题是复杂的，这是因为你没有在用内识看待自己和你问题，因此你迷失在自己的评估里。在此，你在混淆具有更伟大价值的东西和更渺小价值的东西、更伟大着重的东西和更少着重的东西。真理一定总是带来简单，因为简单带来解决方案和正确的理解，并在那些能够接收它的人内在确立和平和信心。

今天深入地修习。每整点时重复今天的想法，并在你的两次深度冥想修习里，提醒自己内识与你同在，然后进入静心中。让自己保持简单，并信任内识将在所有方面引领你。

修习117： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第118阶

今天我将不回避世界。

回避世界是没有必要的，因为当你与内识同在时，世界就无法主宰你。当你与内识同在时，你在这里服务世界。那么，世界就不再是一座监牢。它不是一个不安适和失望的持续来源。它为你提供一个去奉献的机会，和一个去重新确立你的真正理解的机会。不要在灵性事物中寻求庇护，因为你的宗旨是为世界奉献。允许世界去处于它现有的样子，那么你对世界的谴责将不会返回来缠绕你。因为有了谴责，这里有的只是奉献的机会。这将引用你的内识，它将奉献它自己，而你将成为它奉献的载体。

现在想想这个。在你的两次修习时段中，让自己体验你生命中内识的存在。不要对它有任何要求。试着不质疑它。只是让自己去体验它，因为这样，你所追寻的一切将毫不费力、自然而然地回归于你。运用你的自律但只是为了把你的思想导向适当的方向。一旦思想这样参与了，它将自动地回归内识。因为那是它的终点、它的爱、它的真正伴侣以及它在生命中的真正婚姻。

修习118：两次30分钟修习时段。

第119阶

复习

在 本次特别的复习中，复习过去两周的修习，复习每一阶的指引并回顾每一天的修习。试着忆起你多认真地思考了每一天的修习，以及你多充分地运用了那一阶的修习。不要以为你能有理地抱怨这一准备，除非你在把它运用到它的极致。在此，你的角色只是去遵循进阶，以它们被赋予的形式而不根据你的偏好去篡改它们。以这方式，你把自己放置在一个接收的位置上，这是现在你需要为自己获取的位置。

今天在你的两次长修习时段里，每次时段用于复习一周的修习，对过去两周进行复习。试着对自己非常体贴，但同时要认知到自己是否没有达到要求，不要在这方面欺骗自己。重新投入自己去深化你的修习和决心，提醒自己你生命的简单以及正在被赋予你的真正价值。通过这样，你将学习一种新的生活方式。你将学习如何接收以及如何奉献，而你的生命将摆脱复杂的黑暗。因为简单必然永远是光明的一方；它必然永远是善益的一方。

因此，让自己投入到这次复习中，以便你可以理解你如何学习。这些复习将向你示现你自己的学习机制和你自己的学习秉性。它们将教给你那些你在未来需要知道的必要事物，到那时你也将能够帮助其他人进行学习。

修习119： 两次长修习时段。

第120阶

今天我将记得我的内识。

今天记得你的内识。无论你去到哪里或者你在做什么，记得内识与你坚守在一起。记得内识被赋予你来服务你、滋养你并也提升你。记得你不必对世界恼怒，因为你能够接受世界现有的样子。记得你接受世界现有的样子，这样你将能够对它奉献，因为世界像你一样在发展。记得内识与你同在，而你只需要与内识同在就能意识到它完全的效应。

今天在每整点时提醒自己内识与你同在，并给此片刻的思考。不要让狂烈的情绪或深重的抑郁对你的修习蒙上阴影，因为你的修习比你的情绪状态更伟大，你的情绪状态如风云一般变幻无常但无法遮蔽在它之上的宇宙。

因此，意识到你的情绪状态的渺小以及内识的伟大。这样，内识将平衡你的情绪状态，并向你揭示你自身情绪的来源，它们是你在世界上的表达的源泉。这就是你现在正在学习去探索的生命之神秘。

修习120：每小时修习。

第121阶

今天我可以自由地奉献。

今天你可以自由地奉献，因为你的生命正在变得简单，并且你的需求正在得到满足。这让你能够自由地奉献，因为一旦你接收了，你将只想奉献。

今天你将进行两次特别的修习，在修习中，你要想到某个有需求的人，然后赋予他们一个你自己也希望接收到的特质。把那个特质传送给这位个体。传送给他们爱、坚强、信仰、鼓励、决心、退让、接受或自律——任何他们所需的特质来在他们生命中带来解决方案。今天你可以自由地奉献这个，因为你自身的需求正在得到满足。

因此，在你两次修习的每一次，闭上眼睛，想起这些个体并给予他们你知道他们正需要的。不要试图替他们解决他们的问题。不要试图强化一个偏好的结局，因为你通常无法替另一个人知道应有的结局。但是你总是能够给予性格的坚强并强化他们思想的机能。这将为你带来你自身的宗旨感，并在你自己身上重新确认这些特质，因为你必须具有这些特质才能够去奉献它们，而通过奉献它们你意识到你已经拥有了它们。

今天当你修习时，不要怀疑你为他人付出的将被他们以他们自身利益接收到。

修习121：两次30分钟修习时段。

第122阶

今天我不会因为奉献而有所损失。

你正在被要求去奉献的东西，只会在你奉献它时增长。你奉献的不是一个物质的东西，虽然物质的东西同样可以被有益地奉献。这不是某个你能够数量化的东西，因为你对它的范畴完全没有概念。你在奉献的是力量和鼓励。

在你今天的两次修习时段里，继续你对他人的奉献。这是一种积极的祈祷形式。不要以为它的力量没有被你在集中关注的那些人接收。今天记住不要试图去决定他们困境或需求的结局，而只是鼓励和赋权他们去发挥他们自身的能力前进。你希望去激发他们内在的内识，因为你内在的内识现在正在被激发。那么，这个奉献将不会有对回报的期望，因为你在奉献那个能够使他人他们在他们生命中变得强大的东西。你不处于一个去评判结局的位置上，因为你的奉献的结局将不会被揭示，直到你的礼物被接受了并在接收者内找到它的位置为止。因此，不带任何期望自由地奉献，这一天进行奉献以便你能体验你的礼物的力量。

修习122：两次30分钟修习时段。

第123阶

今天我将不可怜自己。

当 内识与你同在时，你怎么能可怜自己呢？自怜必定只能重申一个对自己的老旧想法，它完全缺乏真相、希望以及任何有意义的基础。今天不要可怜自己，因为你并不可怜。如果这一天是悲伤或困惑的，那只是因为你失去了与内识的联系，而你今天可以修习去重新获得它。

在你今天修习时，觉知到你所怀有的很多隐微形式的自怜。觉知到你与他人所进行的很多隐微形式的操控，因为你试图按照你在试着索取的一种对自我的看法来赢得他人的喜欢或接受。当你与内识同在时，你不需要宣称自己；你不需要展示自己；你不需要控制他人去喜欢或接受你，因为内识与你同在。

因此，不要可怜自己，因为你并不可怜。今天做一个内识的初级学生，因为这绝不是件可怜的事。你无法想像到一个更伟大的高观点。

那么，每整点时重复这一想法。让它进入你的思想，并用片刻思考它。在你的两次修习时段里，重复这一确言，然后进入静心里。没有任何可怜的存有能够进入静默中，因为静默是对深切关系的体验，而静止是对深切的爱的接受。谁能在这样的境况下是可怜的呢？

修习123：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第124阶

今天我将不假装我是快乐的。

你不需要假装你是快乐的，因为这只会掩饰一种自怜感、复加你的困惑并深化你的困境。今天做你自己，但保持自我观察，记住当你对内识本身摇摆不定、忽远忽近时，内识始终与你在一起。因为内识不会摇摆不定，它是你的确定性、恒心和稳定的源泉。因为它对世界毫无畏惧，所以它是你无惧的源泉。你不是可怜的，因此你不需要假装。

今天不要假装快乐，因为真正满足的人可以在世界上投下任何表达，但在他们的表达中将是内识的力量。这才是最重要的。内识不是一种行为模式。它是一种对生命的强烈体验。因此，不要试图用一种行为的示现来说服自己或他人，因为这是没有必要的。

每整点时重复这句论述，并感受它的力量和它所带来的自由的礼物。今天允许自己处于你真实的状态。在你的两次深度冥想修习里，让自己进入静心，因为当你不在试图成为某人时，你可以拥有静止的享受，即爱的享受。

修习124：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第125阶

今天我不需要成为某人。

你 已经是某个人了，所以你为何还要试着成为某人呢？更好的是成为你已经是的那个人。你已经是的那个人，是在一位个体本性的载体中携带着的内识的力量。这已经被确立了，并且现在它正在发展当中。当你已经是某个东西时，今天你为何还要试着成为某个东西呢？为什么不就做你真实的自己呢？去找到你真实的自己。这要求巨大的勇气，因为你必须敢于让自己对自身和对世界的理想性看法落空。这要求鼓励，因为你必须敢于放弃你的自我怨恨，它是你把自己与生命隔离的一个方式。

因此，这一天完全地做你真实的自己。每整点时提醒自己。今天在你的两次冥想修习中，让自己保持静止并接收，因为今天你没有在试图成为某人。

修习125： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第126阶

复习

今天的复习将集中于前一周的训练。它将再次强调你正在学习去学习。你正在学习去理解你如何学习。你正在学习去理解你的长处和弱点。你正在学习去理解你的秉性——自己内在那些必须得到培养的特质，以及那些你必须抑制并有意识地控制的特质。你正在学习去对自己保持观察。因此，你正在学习去终于对自己保持客观。这个客观性特别重要，因为它让你能够不带谴责地去运用那些在此服务于你的东西。由此，你对自己的服务变得迅捷而有效。

如果你能学习去对自己保持客观，那么你就能学习去对世界保持客观。这使得内识能够透过你散发光芒，因为你将不会试图把世界变成你希望它拥有的样子，也不会试图把自己变成你希望自己拥有的样子。这是真正解答方案和真正幸福的开端，但甚至比它们还要伟大的，这是真诚贡献的开端。

在你今天的一次长修习时段里，复习前一周并记得这些东西。今天，通过支持内识的外在显化来强化你对内识的体验，不要怀疑这一准备的力量会把你带到内识本身。

修习126：一次长修习时段。

今天我将不试图报复上帝。

不要试图通过做一个悲惨的人来报复上帝，因为上帝只认识你为创造的一部分。不要试图通过把世界变得贫瘠来报复上帝，因为上帝创造了一个充满美好和机会的世界。不要试图通过拒绝爱自己或接受自己来报复上帝，因为上帝仍然以你真实的样貌认知你。不要试图通过为了你自身自私的目的而毁坏你的关系来报复上帝，因为上帝以你的关系真正存在的样貌理解它们，并也理解它们的更伟大前途。你无法报复上帝。你只会伤害你自己。

因此，要接受你已经输掉了与上帝的战争。在你的落败里是你最伟大的胜利，因为上帝从未失去你，尽管你在自己的想像中暂时地失去了上帝。你对上帝的爱是如此深切，以至于你对它依然心怀恐惧，因为它代表着你有可能在你内在拥有的最伟大力量。你必须透过直接的体验去知道它。因此，今天不要试图通过强化一个仅仅建立在错误和假设上的关于你自己的想法来报复上帝，因为内识与你同在。你是在你自身落败中的那个快乐的胜利者。

在你的两次修习时段中，重复这一想法然后试图思考它。我们今天的修习将运用思想进行探究和分析。这是对你的思想的一个有效应用。思考这一讯息以及你围绕着它的所有想法，那么你将开始理解你自己当下的信念系统。你将能够客观地理解这个。然后，你将能够与它协同工作，因为思想固着在一个特定的构架里，直到它被用于其他目的为止。不要把这一构架接受为你的实相，因为你思想的外在显化是你强加在它之上的一个构架。然而，它真正的内在和谐以及

本质只寻求被表达。要让这能够发生，你必须在思想里拥有一个充分的构架，使思想能够在物质世界上不带约制或扭曲地表达它自己。那么，我们今天正是向这个方向努力。

修习127： 两次30分钟修习时段。

我的上师与我同在。我不必畏惧。

你的内在的上师与你同在，你不必畏惧。如果你能基于实际体验而对内识保持充分的信心，并基于实际体验对你上师的临在保持充分的信心的话，这将带给你生命中的一种确定性和信仰，它们将抵消一切不必要的恐惧。这将让你的思想保持安逸。

唯有「你的内识被违背了」的担忧将发自内识，然后也只是指出你需要重新评估你的行动和想法。内识有一个自我修正的原则，正因为如此，它是你的内在指引。如果你在违反你的内识，那么你将对自己感到很不安适，并且这会导致焦虑。你每时每刻体验到的很多恐惧都只是来自于你自己的创造、你自己的负面想像。然而，还有一种恐惧是源自于对内识的违背。这与其说是一种恐惧，不如说是一种不安，因为它很少带有任何形式的意象，但假如你尝试一种危险或破坏性的行为或思考路线时，某些念头可能以一种警告形式进入你的脑海。

源自于负面想像的恐惧，构成了你消遣自己的绝大多数的恐惧。这是你必须学习去抵消的，因为它是对你思想的不恰当运用。在此，你为自己创造了一种体验，然后你体验它并称它为实相。与此同时，你完全没有在对生命保持临在。你只是处在自己内在的空想里。负面想像在情绪上、身体上和思维上消耗你。它可以被剧增到如此高的程度以至于它可以完全地主宰你的思考。因为除非是在你自己的思想中，否则你怎么可能在宇宙中分离呢？你无法真的从上帝分离。你无法真的从内识分离。你唯一能做的是躲在自己的想法里，

把它们编织在一起来创造一个分离的身份，然后让自己去体验它们，而尽管它们非常外在展现，事实上它们完全是一个幻象。

在你今天的两次冥想修习里，再一次进入静止里。今天将不会有思维的推测或活动，因为思想将再一次进入停歇以便它可以体验它的实相。不要让恐惧或焦虑阻拦你。记住，这只是你的负面想像而已。只有内识能够指出你是否在做某件不恰当的事，而这将只有在即刻事件面前才会发生。你将发现这与负面想像非常地不同，并将从你要求一种不同的回应。

修习128： 两次30分钟修习时段。

第129阶

我的上师与我同在。我将与他们在一起。

你的上师与你同在。他们没有在跟你说话，除非在非常罕见的情况下，然后也只有当你有能力听到时。他们不时地会将他们的想法送进你的思想里，而你会把这体验为你自己灵感的火花。你还未觉知到你的思想是如何与所有其他思想联接在一起的，但随着时间，你将开始在你自己世界的场景下体验到这点。它的示范将会变得如此显然，以至于你将疑惑你怎么会曾经对此抱有怀疑。

你的上师与你同在，今天在你的两次较长修习时段里，修习让自己与他们在一起。你不必为了拥有这一体验而给他们创造一个形象。你不必听到一个声音或看到一张脸，因为他们的临在足以给你一个「你们的确在一起」的完整体验。假如你能保持静止，深深地呼吸，并且不编制任何空想——无论是快乐的还是恐惧的空想——那么你将开始体验到真正存在那里的东西。你的上师的确在那里。今天你能够修习与他们在一起。

修习129：两次30分钟修习时段

第130阶

当我准备好时，关系将来到我身边。

当 你准备好时，真实的关系将来到你身边，因此，你为什么要在世界上拼命地寻求关系呢？要理解这一点，你必须对你内在以及他人内在的内识力量拥有伟大的信仰。当这觉知增长时，你的奋争和急切追求的基础将消退，这让真正的和平和成就对你来说成为可能。

某些个体将通过神秘的方式来到你身边，因为你正在培养内识。正如你在个人层面上拥有与彼此的关系，你在内识层面上也拥有关系。你将开始体验的正是这个层面，刚开始时以微小的分量。最终，如果你适当地从事你的准备，那么这种体验将增长并对你来说变得非常深远。

你不必去寻求关系。你只需要将自己投入到准备当中，并拥有信心「你所需要的人们将来到你身边」。这将要求你去评估你的需要，反比于你的希望。如果你的希望并不代表你真实的需要，那么你将严重地困惑自己的生命。你将把负担加置于自己身上以及那些你在结交的人身上，这只能压迫他们并也压迫你。没有了这个压迫，人们将会在你真正需要他们时自由地来到你身边。

今天在每整点时提醒自己这一点，并在你的两次较长修习时段里，让自己的思想进入接收里。让自己感受你的上师的临在。不要用「对关系的渴望以及你对个体或对他们可能具有的东西的要求」来恶化自己的状况。今天抱有信心，内识将吸引所有你真正需要的人们来到你身边。

修习130：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第131阶

今天我将寻求对生命中真正宗旨的体验。

寻 求对真正宗旨的体验。这为所有有意义的关系提供了基础。不要在这个背景之外寻求关系，因为它们将缺乏基础，尽管它们可能非常诱人，但它们最终对你将会是非常困难的。无论你在寻求婚姻、伟大的友谊或某个在你的工作中帮助你的人，记住内识将把所有你真正需要的个体带给你身边。

因此，今天集中于宗旨，而非关系。你对宗旨的体验越强大，你对关系的理解就越强大。尽管你会看到人们为了享乐和刺激走到一起，但是在他们的相遇里有着一个远更伟大的成分。很少人认知这点，但通过修习和体验，你得到了机会去认知它。你可以肯定，如果你没有在试图把他人对入你自己对宗旨的想法的话，那么你将对宗旨本身的真实体验敞开自己。当你开始客观地观察自己时，你将开始看到你自身意志的显现与内识之间的反差，这对于你的学习来说将是非常必要的。

今天在每整点时，提醒自己你对于「意识到你的宗旨」的意志。让今天成为向那个方向迈进的一步——这一步将为你节省很多年的时间，这一步将让你向你的内识目标有永远的进步，因为内识正在牵引着你。在你的两次深入修习时段里，允许内识牵引你。感受你内在的那个更伟大吸引力，若你不被小事情占据心思的话，你将自然而然地感受到它。

修习131：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第132阶

让我学习变得自由，以便我可以结合。

你 从过去得到的独立——从你过去的评判、过去的联盟、过去的痛苦、过去的伤口和过去的困难——带给你现在的独立。这并非为了巩固你的分离或让它变得更彻底，而是为了让你能够在关系中有意义地结合。让这成为一个不言而喻的理解：没有关系，你在世界上无法做任何事情。没有关系，你无法成就任何事情；你无法向任何方向进展；你无法意识到任何真理；没有关系，你无法贡献任何有价值的东西。因此，当你从过去得到的独立增长时，对于你现在和未来的融入的前途也跟着增长。因为自由注定是为了赋权你去结合。

每整点时记得这一想法，并鉴于你今天所有的体验对它进行思考。在你的两次冥想修习中，允许内识的吸引力把你更深地拉到自己内在。允许自己去拥有这个对自由的体验。

修习132： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第133阶

复习

今天我们将复习前一周的准备。不带谴责地客观复习它，再一次意识到你的进展和你的局限，并强化你的决心。因为我们希望培养的是你对内识的渴望以及你的容量。正确的思想、正确的行动和真正的动机，将让你自然地那个你注定要走的方向进步。前进的每一步都将赋与你对生命中的宗旨、意义和方向的更强烈感知，并将让你摆脱「试图解决一些不需要解决的事」，以及摆脱「试图鉴于恐惧和焦虑来理解事情」。你越能够与你的本性和平共处，你的本性就越能够表达你随身带来了的伟大。这样，你将变成照耀你周遭一切的一道光，并且你将对自己生命里发生的事件感到惊叹，而你生命本身也将是一个奇迹。

在你今天的长修习时段里，以深度和真诚进行你的复习。今天不要让任何事情阻拦你做修习。你的修习是你给上帝的礼物，因为你在修习中奉献自己，同时也接收你的礼物。

修习133：一次长修习时段。

第134阶

我将不为自己定义我的宗旨。

你不需要去定义你的宗旨，因为随着时间你的宗旨仅会升起并被你所知。不要按照定义生活。按照体验和理解生活。你不需要去定义你的宗旨，而如果你试图这样做的话，始终牢记它只是一个暂时性的便捷。不要给它过高的可信度。这样，世界就无法激怒你，因为除了破坏你对自己的定义之外，世界还能对你做什么呢？如果你不活在你的定义里，那么世界就无法伤害你，因为它无法触及处于你内在的内识的所在。只有内识能触及内识。只有另一个人内在的内识能够触及你内在的内识。只有你内在的内识能够触及另一个人内在的内识。

因此，今天不要去定义你的宗旨。让自己不带任何定义，以便对于宗旨的体验可以增长。当它增长时，它将赋予你你宗旨的内容，不带任何扭曲或欺骗。你将不需要在世界上捍卫它，而只是把它像你心中的一颗宝石一样携带着。

每整点时提醒自己不要去定义你的宗旨，并根据你自己过去的经验开始思考这样做的代价。在你的两次冥想修习中，允许自己静止下来。每次呼气时，念这个字：RAHN，RAHN，RAHN（然，然，然）。你只需要在你冥想中呼气时念RAHN（然）。让这成为你全然的专注。这个字将服务于激发你内在的古老内识，并给你带来此刻你最为需要的力量。

修习134：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第135阶

今天我将不去定义我的天命。

正 如你的宗旨一样，你的天命也超越在你的定义外。你只需要朝它的方向迈进一步来体验你生命中不断增长的内识的临在。你越是靠近内识，你就会越多地体验到它。你越多地体验到它，你就会越想更靠近它，因为这是一个自然的吸引力。这是真爱，是同类之间的相吸。这就是赋予宇宙它所有的意义的东西。这就是把生命完全地结合在一起的东西。在这一天摆脱定义，并让你的思想采取它自然的形成方式。让你的心灵遵循它自然的道路。让内识通过你的思想表达它自身，因为你思想的外在构架现在正在变得开敞而自由。

每整点时提醒自己进行修习。今天在你的两次深入冥想中，继续你用RAHN（然）的修习，在每次呼气时，念RAHN（然）这个字。让自己感受你自身生命的临在，你上师的临在以及你自己的内识的深度。今天让你的自律得到有意义的发挥来以以上方式运用你的思想。因为当思想被带到它的真正目的地的临近时，它将相应地做出回应，并且一切都将遵循其自然的道路。那么你将感受到恩典与你同在。

修习135： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第136阶

我的宗旨是唤回我的内识，并让它在世界上表达它自己。

这 将解答你关于你的宗旨的提问。当你遵循这一宗旨时，你在生命中的召唤——它是你将被要求去承担的一个特定角色——将一步步自然地浮现。它将不需要你的定义。它将简单地浮现，而你将随着每一步更深入、更完整地理解它，因为每一步都将更多地实现它。

你的内识就是你的宗旨。每整点时提醒自己这一点，并庆幸一个答案被赋予了。但是这个答案不仅仅是一个想法。它是一个进行准备的机会，因为针对所有真实问题的所有真正答案都是某种形式的准备。你所需要的是那个准备，而不仅仅是答案。你的思想已经充满了答案，而它们除了增加你思想的负担之外还做了什么帮助呢？因此，遵循这一天以及每一天在我们的课程里被提供了的准备，以便你可以接收对于你的提问的答案。你的宗旨是唤回你的内识，而这正是我们今天将做的。

再一次，每整点时提醒自己你的确言。贯穿全天思考它，以便今天它可以成为你的理解的唯一焦点。在你的两次较长冥想修习中，继续重复RAHN（然）这个字，这将激发你内在的古老内识。你不需要理解这一修习的威力来接收它的全部益处。要接收它的全部益处，你只需按照它被提供的方式修习它。

修习136：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第137阶

我将接受我生命的神秘。

你的生命是一个神秘。你的起源、你在此的宗旨和你离开后的去处，都非常地神秘。这些只能被体验到才能被理解。此时此刻，你怎么可能理解你生命的神秘呢？你必须到达你生命的尽头，才能理解至今发生了什么，可是你还没有走到你在这个世界上的生命尽头。你必须从你的古老家园看这个世界，才能理解这个世界的真正意义。现在你身处在这个世界里，因此你必须全然贯注于这个世界。然而，这一神秘能够被体验，而且必须被体验。你在此刻无法理解它，但你能够在此刻全然地体验它。在这体验之中，它将为你产生你为了采取正在等待着你去采取的关键步骤而现在需要的所有一切。

因此，不要用「对理解的要求」来加重你的思想的负担，因为你将是在寻求不可能的事，并只会给自己造成困惑并加重你的思考的负担。反而是，把自己投入于体验你生命的神秘，带着感叹和激赏认知到，这世界远比至今你的感官所感知到的要伟大得多，并且你的生命远比你的评判所决定的要伟大得多。

每整点时重复这一想法，并以极大的深度和真诚在今天练习两次RAHN（然）的冥想。让你今天的修习再次肯定你对内识的承诺，因为你只需要按照进阶被提供了的方式去遵循它们。

修习137： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第138阶

我只需按照进阶被提供了的方式遵循它们。

如果你想想那些你只是通过遵循准备工作里的步骤而学到的很多东西的话，这句话的真理就是如此地显然。不去参与而试图理解是彻底无果、彻底挫败的，并且得不到任何高兴或满意的结果。我们在准备你去参与生命，而不是去评判它，因为生命将拥有一个比你的评判永远能够揭示的还要更伟大的前途。你的理解源自于参与并且是参与的结果。因此，学习去参与然后理解，因为这才是事物的真正次序。

这一天，记得你的每整点修习，并让你的两次静心冥想更加地深入。不要允许任何恐惧、焦虑或自我怀疑的想法阻拦你进行你的更伟大活动。你在任何情绪状态下都坚持修习的能力，示范了内识的临在就在你内在，因为内识超越所有的情绪状态并不受它们的约束。如果你希望看到群星，你就必须看向云层之外。你的恐惧是什么，不就是掠过你思想的浮云吗？它们只改变你思想表层的性格，然而你的思想深处保持着永远不变。

修习138：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第139阶

我来到世界上是为了服务。

你来到世界上是为了服务，但首先你必须接收。首先，你必须摒弃你教给了自己的东西，以便你可以唤回你随身带来了的东西。这一准备对你的成功也对你的幸福来说是必要的。不要以为单单通过理解，你就能够认知和奉献你真正的礼物。你的参与就是你的准备，因为你正在被准备去参与生命。因此，我们牵引你越来越深地进入生命的神秘和生命的显化里。通过这样，你将能够带着惊奇对待神秘为神秘的，并且你将能够务实地以客观性对待生命的显化。由此，你将能够成为一座从你的古老家园跨向这个显化世界的桥梁。通过这座桥梁，内识的智慧可以表达它自身，而你可以找到你最伟大的实现。

今天两次，用极大的深度和集中修习你RAHN（然）的冥想，并在每整点时记得你的这个意念，以便你可以为了你自己的利益来运用今天所有发生的事。

修习139：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第140阶

复习

今天你完成了二十周的修习。你已经走了这么远，从这里开始你将带着更大的力量和确定继续前行，因为随着你对内识变得关注时，它将开始越来越多地指引你和驱动你。你希望同时做仆从和大师，因为仆从在你的内在，而大师也在你的内在。你在个人上不是大师，但大师就在你内在。你在个人上是个仆从，但你与大师处于关系中，因此你的联合是完整的。这样，你自身的所有层面都找到了它们正确的位置。所有一切都被带入与统一宗旨和统一目标的对齐和和谐中。你的生命是简单的，因为它处在和谐和平衡中。内识将指出一切对你来说必须被做的事情——包括身体上的，情绪上的和思维上的——来发展这种平衡，并在你当下的境况里维持它。不必担心任何重要的层面会被忽略或不被达成。

恭喜你至此的成就。复习过去六天的修习，并恰当地评估你对你进展的理解。让自己做内识的一个初级学生，以便你可以最大限度地接收。随着你学习去为了你的利益运用所有事物时，你从这里开始将带着更大的确定性、速度以及更大的投入继续前行。

修习140：一次长修习时段。

第141阶

这一天我将有信心。

今天，有信心你正处在通向内识的道路上的准备工作中。今天，有信心内识与你同在并与你坚守在一起，而你现在正在学习一步步地去接收它的恩典、它的确定和它的方向。这一天，有信心你诞生于上帝的爱，并且你在这个世界上的生命，来此的一次短暂的拜访，只不过是让你在一个上帝被遗忘了的地方重新确立你的真正身份的一个机会。今天，有信心你现在正在为自己的裨益所做的努力，将带你去到那个你来此追寻的伟大目标，因为这一准备来自你的古老家园，在你身处这个世界时服务于你，因为你来到这个世界是为了服务。

每整点时重复这句确言，并鉴于今天发生的所有事情对它进行思考。在你的两次较长修习时段里，重复这句论述，然后让自己进入和平和静止里。让你的信心驱走恐惧、怀疑和焦虑。今天支持自己的努力，因为它们代表了你正在学习去接收的一个更伟大确定性而要求你的支持。

修习141：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第142阶

今天我将有恒心。

今天有恒心地修习，无论在你的内在或外在正在发生着什么。这个恒心代表了你在内在的一个更伟大力量。这个恒心将在所有干扰、所有外在事件和所有你内在的情绪状态当前赋与你确定性和稳定。这个恒心将稳固和平衡你，并将随着时间把你内在的一切带入正确的秩序。你练习恒心，以便你可以学习它和体验它。当你这样做时，它将赐予你你要成为世界上的一名贡献者将需要的赋权。

因此，今天修习恒心。每整点时修习，提醒自己保持恒心。在你的两次冥想中，修习让自己的思想保持平稳和专注，允许它去沉入它自己，以便它可以体验它自己的本性。不要压抑在你内在正在发生的。不要控制在你外在正在发生的。仅仅保持恒心，那么所有事情都将找到与此的一个正确平衡和关系。因此，你正在把内识带进世界，因为内识是彻底有恒的。这将使你变成一个具有伟大临在和力量的人。当你的恒心更完整地被你接收、更完整地发展时，其他人随着时间将到你身边来体验你的恒心。他们将在你的恒心里找到庇护，这同样也将提醒他们，他们自己等待着被发现的宗旨。

修习142：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第143阶

今天我将保持静止。

今天在你的两次冥想修习里保持静止，以便你可以接收你内在内识的临在。在你的每小时修习中，进行片刻的静止，以便你可以认知到你在那里以及你在做什么。通过这种方式，你可以联接到思想的更伟大层面，以便它可以在每小时服务于你，让你可以把它带进世界里。今天保持静止，以便你可以观察世界。今天保持静止，以便你可以看到世界。今天保持静止，以便你可以听见世界。履行你日常的事务，但在自己内在保持静止。通过这样，内识将呈现它自身并接着开始指引你，这正是它意旨要做的。

修习143： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第144阶

今天我将敬重自己。

敬重你自己，因为你的传承，因为你的天命，也因为你的宗旨。敬重你自己，因为生命敬重你。敬重你自己，因为上帝在你内在的‘上帝的创造’中得到了敬重。这遮盖了所有你在自己身上做了的评估。它比任何你用来反对自己的批评都更伟大。它比任何你用来抵消你的痛苦的骄傲都更伟大。

每整点时，带著简单和谦卑，提醒自己要敬重你自己。今天在你的两次深入修习里，让自己体验内识的临在，因为这敬重你同时也敬重内识。这一天敬重你自己，以便内识可以得到敬重，因为事实上，你就是内识。这是你的真我，但它是一个你现在才刚刚开始唤回的自我。

修习144：
两次30分
钟修习时
段。

每小时修习。

第145阶

今天我将敬重世界。

今天敬重世界，因为这是你到来唤回内识并赠予它的礼物的地方。因此，这个世界以它的美丽和它的磨难为你提供去实现你的宗旨的恰好环境。敬重世界，因为上帝在世界上敬重着世界。敬重世界，因为内识在世界上敬重着世界。敬重世界，因为有了你的评判，你将意识到它是一个有着恩典的地方，一个有着美好的地方，以及一个当你学习去祝福它时祝福着你的地方。

每整点时重复你的课程。在你的两次较长修习时段里，去体验爱这个世界。允许内识去奉献它的恩典。在此你不必试图变得有爱心，而只是保持开敞并让内识表达它伟大的情谊。

今天敬重世界，以便你可以因为身处世界而得到敬重，因为当你敬重你自己时，世界也敬重你。当你肯定你自己时，世界也得到肯定。世界需要你的爱和你的祝福。它也需要你的良好工作。通过这样，你得到敬重，因为你来此是为了奉献。

修习145：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第146阶

今天我将敬重我的上师。

当 你在这个世界上时，你的那些神秘的、生活在可见范畴外的上师们与你坚守在一起。因为现在你开始了通向内识唤回的进阶，他们在你生命里的活动将变得更强大、更显然。你将开始给予这一点你的注意力，他们对于你得到进展的需求将更强烈，正如你对他们的需求将更强烈一样。

在每整点和你的两次较长修习里，记得你的上师，并积极地思考他们。那么，敬重你的上师，因为这声明了，你的古老关系确实活着并在当下存在着为你提供希望、确定和赋权。敬重你的上师，以便你可以体验到你自己与他们的关系的深度。在你与你的上师的关系里有着记忆的火花，它提醒你你的古老家园以及你的真正天命。敬重你的上师，以便你可以得到敬重，因为正是你的光荣是你必须唤回的。无论你曾犯下怎样的错误，正是你的光荣是你必须唤回的。如果这在被真正地进行，它将是在谦卑和简单中被进行，因为当你敬重自己时，你在敬重生命——你是它渺小但不可分的一部分——的伟大。

修习146： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第147阶

复习

在你本周的复习里，让自己去领会被呈现给你的课程。尤其仔细地去认知到，当你朝好的方向发挥你的意志时，被提供给你的赋权。同时注意到对于你‘超越你当下的理解去接受自己、超越你当下的自我评估去敬重自己、超越你自己的想法和偏见去体验生命’的要求。认知到赋予了你的机会，并意识到，你花在真诚的应用上的每一刻都会大大地促进你的进展并为你确立一个永久的进步。如果你考虑你会想把什么奉献给世界，那么奉献你的进步。由此，所有根据你的本性和对你的设计，你来此要奉献的有益事物，都将被完全地奉献。因此，你现在给世界的礼物就是你的准备，以便你可以学习去奉献。

在你的长修习时段里，对前一周进行复习——你的课程、你的修习、你的体验、你的成就和你的困难。客观地查看这个，并决定你在未来如何可以更全面地把自己投入到你的修习里。

修习147：一次长修习时段。

第148阶

我的修习是我给上帝的礼物。

你的修习是你给上帝的礼物，因为上帝意旨你接收内识，以便你可以把它奉献给世界。因此，你作为内识的接收者和载体而得到敬重，上帝作为内识的本源而得到敬重，而所有接收它的人也将得到敬重。这就是你现在的礼物——开展你目前正在参与其中的这个真正准备。

所以，把今天的每一次修习时段对待为一种奉献的形式。每整点时，把自己奉献给你发现自己正在身处的那个境况。在你的两次深度冥想修习里，全然地奉献你自己。不要到来祈求获得任何想法或信息，而是来接收、来奉献。当你奉献自己时，你将接收，在这之中你将学习那个古老的法则，即‘去奉献就是去接收’。这必须要在你的体验中完整地源生，以便你可以完全理解它的意义和它在世界上的应用。

你的修习是你给上帝的礼物。你的修习是你给自己的礼物。为了奉献来到你今天的修习，因为在你的奉献中，你将意识到你自身资源的深度。

修习148：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第149阶

我的修习是我给世界的礼物。

此时，你通过你自身的发展来对世界奉献，因为你正在准备去奉献一个你从未奉献过的更伟大礼物。因此，你按照所提供的进阶开展修习的每一天，你都在给世界奉献一个礼物。这是为什么呢？这是因为你肯定你的价值和你的意义，你肯定你的古老家园和你的古老天命，你肯定那些派你来此并将在你离开这个世界时迎接你的存有。每一次你真诚地修习时，每一天、每小时，所有这一切都被奉献给世界。这是致世界的一个比你尚能理解的更伟大的礼物，但随着时间你将看到它所满足的全部需求。

因此，你的修习是一个致世界的礼物，因为它奉献那个你正在自己内在确认的东西。你在自己内在确认什么，你就是在为所有个体、在所有境况下、在所有世界和所有维度里确认它。因此，你确认内识的实相。因此，你在你身处这里时确认你的古老家园。

每整点时，通过你进行奉献的修习来对世界奉献。提醒自己这一点。在你的两次较长修习时段里，把自己完全地奉献到静止和静默里。奉献你的心灵和你的思想。奉献所有你意识到你能够奉献的，因为这是致世界的一个礼物。尽管你还无法看到结果，保有信心这一奉献将延伸到你自身思想之外，并将触及宇宙中的所有思想，因为所有的思想在现实中都是真正联结在一起的。

修习149：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第150阶

今天我将学习去学习。

今天你学习去学习。你学习去学习，因为你需要去学习。你需要去学习如何学习，以便你的学习可以是有效而快捷的，具有深度和恒贯性，并带来你在未来所有境况里都能依赖的切实进步。不要以为你已经理解了学习的过程，因为你现在正在对此进行学习，随着你开始理解进步的意义、失败的意义、激励的意义、丧气的意义、热衷的意义和缺乏热衷的意义时。正因为如此，在每周的结尾你复习你的修习，以便你可以理解你的进展并理解学习的机制。领会这些对你来说是必要的，因为直到你做到这个为止，否则你将曲解你的进阶，你将误解你的行动，你将不理解如何遵循一个教程，并且你将永远学习不到如何亲自教授一个教程。

因此，今天你学习去学习。这将你摆在内识的一个初级学生的位置上，这给予你所有权利和所有激励去学习一切必要的东西，不带任何形式的推测、自负、否认和虚伪。随着你学习去学习时，你将意识到学习的机制。这将在你与人们的应对中赋予你智慧和慈悲。你无法打从理想主义教授他人，因为这样你在他们身上加诸了你自身期望的负担。你向他们要求甚至生命都无法提供的东西。但是，你将奉献给他人的来自你的体验和你的内识的确定性将是固实的，并且他们将能以他们自己的方式去接收它和运用它。这样，你将不会在他们的学习中把任何个人的要求强加在他们身上，而是允许你内在的内识去奉献给他们内在的内识。那么，你将成为教导方案也成为学习过程的见证人。

因此，今天见证你自己的学习过程并学习去学习。每整点时，提醒自己你正在学习去学习。在你的两次冥想修习

里，让自己进入静止和和平。在你向前迈进时以及制止自己时观察自己。为了你自身的利益仁慈而坚定地发挥你的意志，但不要评判你的进步，因为你不处在一个评判的位置，因为你正在学习去学习。

修习150： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第151阶

我将不用恐惧来支持我的评判。

不要用恐惧来支持你对自己和对世界的评判，因为这些评判源自你的不确定和焦虑。因此，它们缺乏内识的基础。因此，它们缺乏只有内识才能赐赠的意义和价值。不要依赖你对自己和对世界的评判。当你从它们退离时，你将意识到它们的来源是恐惧，因为你只是在试图用你的评判来安抚自己，并提供你感觉自己缺乏的一种虚假的安全、稳定和身份。因此，不要带着一个智慧和内识的替代品，而是允许智慧和内识自然地升起。

每整点时重复你的论述，并鉴于今天发生的所有事情对它进行思考。在你的两次深入修习中，当你仔细地思考它时考量今天这一想法的含义。当你试着穿透今天课程的含义时，在一个工作的状态里运用你的思想。不要被不成熟的结论所抚慰。在你的修习时段里用你的思想深入地探究。积极地运用你的思想。思考你自己内在的许多东西，同时维持对今天这一思想的集中力。如果你这样做，你将理解许多关于智慧和无知的事情，并且你的理解将源自于慈悲和真正的自我激赏。因为只有从一个自爱的位置，你才能对自己和对他人提供修正。

修习151：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第152阶

我将不跟随世界内的恐惧。

人类被那些拉扯着人们去向这里、去向那里的恐惧浪潮所统治，这些恐惧浪潮主宰他们的行动、他们的思考、他们的结论、他们的信念和他们的假设。不要跟随那些席卷世界的恐惧浪潮。相反的，在内识里保持坚定和静止。让自己从这个静止和确定的位置观察世界。不要被恐惧的浪潮所动摇。这样，你将能够对世界贡献，而不是仅仅变成它的受害者。你来此是为了奉献而不是评判，在静止中你没有任何对世界的评判。那么，认知到恐惧的浪潮，但不要让它们触及你，在内识里它们无法触及你，因为内识处在超越所有恐惧之外。

每整点时重复你今天的想法，并鉴于你今天体验到的一切对它进行思考。在你的两次较长修习时段里，积极地运用你的思想去试图理解今天的课程。再一次，这是个思维应用的形式。我们今天将不修习静心和思想的静默，而是修习思想应用，以便你可以学习建设性地思考。因为当你的思想不处在静止中时，它应该在建设性的思考。它应该在探究。不要依赖于过早的结论。不要依赖于自我安慰的想法。今天允许自己处于毫无防守中，因为你只是对内识是毫无防守的。然而，内识将庇护你免受这个世界内所有有害事物的伤害，并将提供一个世界永远无法改变的安慰和稳定。今天学到这一点，以便你可以成为这个世界里内识的一个源泉，这样你的本源就可以透过你表达它自己。

修习152：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第153阶

我的本源希望通过我表达它自己。

你 被创造来作为你的本源的一个表达。你被创造来作为你的本源的一个延伸。你被创造来作为你的本源的一部分。你的生命是沟通，因为沟通就是生命。沟通是内识的延伸。它不仅仅是从一个分离的思想向另一个分离的思想分享微不足道的想法。沟通比这伟大得多，因为沟通创造生命并拓展生命，而在这之中全都是喜悦和实现。在这之中是所有意义的深处。在此，黑暗和光明融合在一起并终止了它们之间的分离。在此，所有的对立混合在一起并融入彼此。这是所有生命的统合。

因此，允许你自己去以一个沟通的载体体验自己，并知道你真正希望沟通的东西也将被完整地表达，因为真正是你的那个自我是生命本身的那个本我的延伸。由此，你将被完全地确认，并且你周围的生命也将被确认。你的礼物将被生命接收和整合，因为这种性质的奉献只能产生超越了人类理解的一个更伟大结果。

每整点时提醒自己，你注定是要表达你本源的意旨。在你今天的两次修习时段里，让自己再次进入静止和和平里。让自己成为一个开敞的载体，通过它生命可以自由地流贯，通过它生命今天可以表达它自己。

修习153：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第154阶

复习

复 习前一周的修习。回顾被提供了的所有指引以及你的修习。思考你多么深地进入了和平。思考你多么深地运用了你的思想进行探究。记住你的修习是一种奉献的形式。因此，把自己奉献到对你修习的回顾中。看看你的奉献如何能够变得更完整、更深刻，以便你可以为你自己、为这个世界接收越来越伟大的奖励。

在你今天的一次长修习时段里，复习刚被完成的这周的训练。记得不要评判自己。记得去做你学习过程的一个见证人。记得你的修习是一种奉献的形式。

修习154： 一次长修习时段。

第155阶

当我接收时，世界祝福着我。

你 现在正在学习接收。当你学习接收时，世界祝福着你，因为随着你成为内识的一个空敞的接收器时，内识将流入你。而你将把是生命的东西牵引入自己内在，因为生命总是被那些奉献的人们所吸引。

这一天，当你在每整点提醒自己‘生命在你处于静止时奉献给你’时，以这一点的完整深度理解它。在你的两次冥想修习里，再次进入静心里，并感受生命正在被牵引到你的内在。这是个自然的吸引力。当你的奉献和静心越来越强大时，你将感受到生命正在被牵引到你的内在，因为随着时间你将成为生命的一个滋养的源泉。

修习155： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我将不担忧我自己。

自 我担忧是一个习惯性思考的形式，它源自于负面想像和尚未得到纠正的错误。这复加你的挫败感，因而影响了你对自我信任和自我激赏的欠缺。因此，我们今天的课程就是要强化那个在你内在是真实的东西。如果你与内识同在，那么内识将关照所有需要你的注意力的事情。不要以为任何对你自身有益的东西会被疏漏。所有属于一个更伟大灵性性质的需求，还有最世俗性质的需求，都将得到满足并被你所理解，因为在内识里不存在疏忽。那个习惯于疏忽的你，那个过去没有适当运用你的思想的你，那个曾经无法看到或听到世界的你，现在可以释怀了，因为今天你不必为你自己有任何担忧。

为此，你必须拓展你对‘内识将为你供应一切’的信仰和信任。这随着时间将让你能够接收内识的礼物，它将驱散所有的怀疑和困惑。你必须为这个体验做准备。对此，你必须拓展你的信仰和信任。这一天保有信心。认知到那些要求你的注意力的事情，即使它们是属于一种世俗性质的事情，并良好地关照它们，因为内识并不寻求把你带离世界，而是要把你带进世界，因为你来到这里做奉献。

强化你对今天的想法的理解，通过在每整点时重复它，并用片刻时间给予它真正的思考。强化你今天的修习，通过在你进入静止和静默的深入修习中运用它。只有当你没有了

为自己的担忧时，你才能够进入静止和静默里。因此，你对于‘把你自己奉献给你的修习’的承诺，就是对那与你同在的安全感和确定性的一个确认。

修习156： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第157阶

我在宇宙中并不孤单。

你 在宇宙中并不孤单，因为你是宇宙的一部分。你在宇宙中并不孤单，因为你的思想和所有思想联接在一起。你在宇宙中并不孤单，因为宇宙与你同在。现在你正在学习去与宇宙同在，以便你与生命的关系可以被完全地唤回，从而让它可以在你的世界里表达它自己。世界为这一点设下了一个差劲的例证，因为人类失去了它与生命的关系，而现在急切地在想像和空想的领域里寻找那被丢失了的东西。因此，今天要高兴，生命的唤回途径被赋予了你，从而让你可以把自己奉献给你的修习和你的天命。通过这方式，你得到了确认。你在宇宙中并不孤单。这一想法的深度远比它乍看之下的意义更加伟大。它是绝对真理的一句论述，但是它必须被体验才能被理解。

因此，每整点时提醒自己这句论述。无论你发现自己身处什么境况之下，都试图去感受它。在你的两次较长冥想修习里，试图去体验你在生命中的完全包融。你不必想到某些想法或看到某些形象，你只需去感受你就是其中一部分的生命的临在。你身处在生命里。你沉浸在生命里。生命正在拥抱着你。超越了世界可能呈现的任何形象，超越了世界可能示范的任何行动，你都身处在生命的慈爱怀抱里。

修习157： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第158阶

我是富有的，所以我能够奉献。

只有富有的人能够奉献，因为他们不是赤贫的。只有富有的人能够奉献，因为他们会对一份财产感到不安，直至它被奉献了为止。只有富有的人能够奉献，因为他们无法理解他们的财产，直至它被奉献了为止。只有富有的人能够奉献，因为他们希望体验感激作为他们的唯一回报。

你是富有的，并且你能够奉献。你已经具有一个内识的财富，而这是可能有的最伟大礼物。任何其他行动，任何其他帮助，任何其他是个礼赠的物品，只有在它被灌注了内识的程度上才是有意义的。这是所有真正礼物和所有真正奉献的无形精髓。你拥有这一精髓的一个伟大储存库，对此你必须学习去接收。超出了你自身的觉知外，你是富有的。即使你在经济上是贫穷的，即使你认为你是孤单一人，你是富有的。今天，你的奉献将示现这一点。你的奉献将示现你财富的源泉、深度和意义，并将把奉献本身的精髓灌注于你所有的奉献。随着时间你将发现，你将不由自主地做出奉献，并且你的生命本身将是一份礼物。那么，你的生命将示现每个人都具有但尚未学习去接收的财富。

每整点时重复这一想法，在你的两次较长冥想修习里，体验你自身的财富。体验内识的临在和深度。做内识的接收者，并把自己奉献给内识，因为通过把自己奉献给你的修习，你已经确认了你自身的财富，它只需要被确认就能够被完全地领会。

修习158：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第159阶

贫穷的人无法奉献。我并不贫穷。

贫穷的人无法奉献，因为他们是赤贫的。他们被要求去接收。你并不是赤贫的，因为内识的礼物与你同在。因此，你处于一个奉献的位置，并且通过你的奉献，你将意识到你的价值，而任何贫困感都将离你而去。抱有信心内识将提供所有你真正需要的物质性的东西。尽管它可能不提供你所希望的，但是它将提供你所需要的并且会以适当的数量提供它。这样，你将拥有你所需要的东西去根据你的本性和你在世界上的召唤做贡献。但你不会被那些只可能负荷你的东西拖累。你将拥有恰恰你所需要的，并且这个世界将不会把它的匮乏或过度负担在你身上。这样，一切都拥有完美的平衡。内识将赋予你你所需要的，而你所需要的就是你真正想要的。你还无法评估你的需求，因为你迷失在你想要的东西里。但是，你的需求将会通过内识来揭示它们自己，随着时间你将理解需求的本质，以及它如何可以被满足。

你并不贫穷，因为内识的礼物与你同在。每整点时重复今天的论述，并鉴于你对他人的观察来思考它。在你的深入修习时段里，让自己去体验你现在所具有的内识的财富。

修习159：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第160阶

世界是贫穷的，但我不是。

世界是贫穷的，但你并不贫穷。无论你身处怎样的境况，这都是真的，因为你正在唤回内识的财富。那么，理解到贫困的意义。那么，理解到财富的意义。不要以为那些比你拥有更多物品的人在任何方面比你更富有，因为如果没有内识，他们是贫困的，并将索取财物，只为了抵消他们的痛苦和不确定感。因此，他们的攫取使他们的贫困厉上加厉。

世界是贫穷的，但你不是，因为你携带着内识来到这个世界。内识被遗忘和否认了的世界里。因此，通过唤回你自身的财富，世界也将唤回它的财富，因为你将激发所有人内在的内识，并且在你的临在以及引导你的内识的临在中，他们的财富将开始显露它自己。

因此，不要向世界要求任何东西，除了那些为了实现你的职责你所需要的少量物质事物之外。相较于你来此要奉献的东西来说，这只是一个小小的要求。假如你的要求没有超出你的需要的话，那么世界将欣然地把这些赋予你，来交换你所拥有的一个更伟大礼物。

每小时思考这一天的想法。不要错过任何一小时而没有这个认知。强化你对‘在今天所有境况里运用每一次修习’的决心，以便你的生命可以在它所有的事件里都有意义。今天在你的两次较长修习时段里，进入静心 and 和平，以学习更多你所具有的财富。

修习160：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第161阶

复习

在你今天的复习中，思考前一周每一天的每个课程和每次修习。更进一步理解学习的过程。意识到，要做到这个，你不能带着谴责看待你的生命，因为你正在学习去学习。意识到，财富在你生命中是显然的，鉴于你正在开展的修习，它是你倘若没有内识就不可能会做的。因为内识，你在开展这一准备工作；因为内识，每一天你承诺于你的修习。因为内识，每一天你达成你的修习。因此，没有了你的否认或干涉，内识本身将在你的准备中指引你；并将随着你采取每一步时浮现出来。通过这种方式，成功是多么容易。没有了你的否认或坚决要求，接收是多么简单。因为没有了想像，生命是显在的。它的美丽是显在的。它的恩典是显在的。它的宗旨是显在的。它要求的工作是显在的。它的奖励是显在的。甚至这个世界的困难也是显在的。当你的思想变得静止和明晰时，一切都变得显在。

因此，在一次长修习时段里，复习这一周的修习。把你全部的注意力投入这个。把自己奉献给你的修习，并知道你内在的内识正在激励着你。

修习161：一次长修习时段。

第162阶

今天我将不害怕。

今天，不要让恐惧淹没你的思想。不要让负面想像的习惯俘获你的注意力和情绪。以生命真实的样貌——这是你不带谴责可以感知到的——参与到生命中。恐惧像一种疾病一样袭来并占据你。但你不必向恐惧投降，因为你的本源和你的根深深地扎植在内识里，并且现在你正在内识里变得越来越强大。

每整点时提醒自己，不要让恐惧淹没你。当你开始感到它的影响时，无论它以何种方式在你身上施加了它的影响，从它退离并宣称自己对内识的忠诚。给予内识你的信心。在你的两次深入修习时段里，把自己奉献给内识。奉献你的思想和心灵，以便你可以在那个恐惧永远无法触及的确定中得到强化。你对未来的无惧一定不能源自于伪装，而是源自于你在内识中的确定性。这样，你将成为他人的一个和平的避难所和一个财富的源泉。这是你旨在成为的角色。这正是你来到了这个世界上的原因。

修习162： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第163阶

今天我将感受内识。

感受内识坚守性的特质，在你的思想和自我执迷之外它始终都是你垂手可得的。今天每整点时，感受内识。重复这一天的想法，并用片刻去感受内识的临在。内识的临在是某个无论你去哪里都能够随身携带著的东西——带到每一次相遇里，带到每一个境况中。它在任何地方都适用。以此，你将能够看清每一个境况和事件。你将能够听到。你将能够奉献。你将能够理解。这个稳定性是世界极度需要的，而富有内识的你正拥有这种稳定性去奉献给世界。

这一天在你的深入修习时段里，感受内识。把自己奉献给这个，因为这是你给上帝、给世界的礼物。让这一天成为强化的一天和确认的一天。不要让今天的任何小失败阻拦你去从事你的更伟大任务。要意识到所有的挫折只能阻止你的进步，而你唯一需要做的是向前迈进就能继续。因此，对任何失败——无论大小——的回应，就是简单地做出继续前进的决定。因为你只需要遵循在此所提供的进阶，就能达到这一准备要给你的成果。内识之路是多么的简单。当你一步步地遵循它的课程时，它的道路又是多么的清晰。

修习163：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第164阶

今天我将敬重我所知道的。

今天敬重你所知道的。坚持你所知道的。允许你的内识来确切地指引你。不要试图利用内识来实现你自己，因为这样的话，你将只会利用你自认为是内识的东西，你将再一次地为自己编织一个幻想，这会诱捕你并消耗你的生命、热情和确定。今天让内识推动你。开展你一般的活动。遵循属于你的职责的一切生活程序，但是让内识与你坚守在一起，以便它可以在你去到的任何地方赐赠它神秘的礼物，并在真正需要的时候赋予你具体的指导。

每整点时重复这句论述，并鉴于你当下的境况对它进行思考。今天在你的深入修习时段里，再次把自己奉献给静心和和平。今天给予内识敬重，通过把自己奉献给内识并与内识坚守在一起。

修习164： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的职责是渺小的。我的使命是伟大的。

你 在世界上的职责是渺小的。它们的目的是为了保全你在物质上需要的供应，并维持有益于你的福祉也有益于他人的福祉的那些联盟。这些职责是重要的，然而你的使命更伟大。不要通过在你职责中处于失败而破坏你去接收你的使命的能力。这只是一种自我逃避的方式。这一天，确切地执行你在就业中以及你与他人的参与中的职责。不要把这与你的使命混淆了，你的使命是某个远更伟大的事情，而现在你才刚刚开始去接收和体验它。因此，随着你开展唤回和贡献内识的准备工作时，你的职责将为你提供一个根基。

记住，所有的困惑都是对不同的层面的混淆。不要把使命与职责混淆在一起。这是你要去做的一个非常重要的区别。你在世界上的职责是特定的，但是你的使命要伟大得多。当你的使命开始在正学习接收它的你的内在表达它自己时，它同时也会对你的职责产生一种更特定的影响力。这对你来说是渐进和完全自然的。这仅仅要求你保持自律、恒心和足够信任去遵循它的步骤。

因此，今天执行你的职责，以便你可以做内识的一个初级学生。每整点时提醒自己进行修习，在你的两次较长修习时段里，积极运用你的思想去思考今天的想法。它的真正意义并不是肤浅的，而你必须探究它才能理解它全部的价值。不要自满于过早下的结论。不要站在内识的外面并试图为自

已评判它。进入内识，以便你今天可以做一名学生，因为你现在是内识的一个学生。你现在在你的准备工作中正把自己奉献给世界。

修习165： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第166阶

我的使命是伟大的。因此，我可以自由地去做小事情。

只有在你那些掩饰着恐惧、焦虑和绝望的浮夸想法中，你才会逃避世界上那些需要你去做的小事情。再说一次，不要把你使命的伟大和你职责的渺小混淆在一起。伟大在最渺小的事物里、最微小的行动里、最瞬间的想法里、最简单的势态里、最平凡的境况里表达它自己。因此，维持你在世界上那些渺小的行动，以便内识随着时间可以通过它们来表达它自己。相较于内识的伟大，世界里的行动是渺小的。在开始你的准备之前，世界被认为是伟大的，而内识是渺小的，但现在你正在发现真理事实上是倒过来的——内识是伟大的，而世界是渺小的。这也意味着，你在世界上的行动是渺小的，但它们是内识得以表达它自身的载体。

因此，满足于做世界上的小事情。在世界上保持简单和谦卑，以便伟大可以毫无障碍地穿过你流通。

这次修习将要求每整点的复诵，以及在你的两次较长修习时段里的深入思考，在此，你将积极地运用你的思想去理解今天想法的意义。运用你的思想进行探究。允许自己去思考这些事情。不要依赖于结论，而是继续你的探索。这是对你思想的正确运用，它将把你引向一个更伟大的理解。在

此，思想并非只是编织影象和幻觉来使自己摆脱自身的焦虑。在此，思想在检视它自己的内容。在此，思想在替内识工作，这正是它被意旨去做的。

修习166： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

有了内识，我在世界上是自由的。

有了内识，你在世界上是自由的。你有自由加入。你有自由离开。你有自由建立协议。你有自由完成和改变协议。你有自由交出自己。你有自由撤出自己。在内识里，你是自由的。

为了让你能理解这一点的真正意义，并意识到它在你当下境况里的即刻价值，你必须理解：你无法利用内识来实现你自己。这必须是个不言而喻的理解。永远不要忘记它，因为如果你认为你在利用内识来实现你自己，那么你将曲解内识，并且你将不会体验到它。你将只是试图巩固你的幻象和你对逃离的尝试。这只能加深现在笼罩在你头上的乌云。这只能以一个暂时性刺激的形式让你失望，并复合加重你的隔离感和悲痛感。

在内识里，你是自由的。现在没有了约制，因为内识只会在你被意旨要被奉献的地方奉献你，并在它被意旨要被表达的地方，通过你表达它自己。这将让你摆脱所有不恰当的参与和结交，并引领你去到那些正在等待着你的个体。这将引领你去到那些对你最有益，并对其他参与的人有益的境况里。在此，内识是向导。在此，你是接收者。在此，你是贡献者。再没有比这更伟大的自由了，因为在这之中你是自由的。

每整点时提醒自己这一想法，在你的两次深度冥想修习里，再次进入静止和静默里。再次让你的思想保持安静，因为在这当中，你是自由的。通过重复这一想法以及把自己投

入到你的修习里，来让自己为你的修习做准备。没有了你的支配，你的思想将是自由的，并将在内识中体验它自己的深度。

修习167： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第168阶

复习

复习过去的一周。按照其被提供的方式回顾每一课程，并回顾你所体验的每次修习。对整周进行复习，以便你可以强化你现在正在进行的学习。记住，你正在学习去学习。记住，你是内识的一个初级学生。记住，你的评估，假如它不是源于内识的话，将是没有帮助的。没有了这个评估，你将明显看到该如何加强你的参与，该如何强化你的准备，以及该如何调整你的外在生活来在你的努力中支持你。这能够被不带自我谴责地做到。这能够被做到，因为这是必要的，你能够在不惩罚自己或世界的情形下对必要的事情做出回应。这一准备是必要的，因为它代表了你的意志。

在你今天的长修习时段里，以真诚和深度复习这一周。给予这个你全部的注意力，以便你可以接收你现在正在做准备去接收的礼物。

修习168：一次长修习时段。

第169阶

世界就在我内在。这是我知道的。

世界就在我内在。你能够感受到它。通过内识，你能够感受到所有关系的存在。这是对上帝的体验。正因为如此，你与其他个体之间那些有意义的关系抱持着如此伟大的前途，因为在与另一个人的真正结合之中，你能够开始体验到与所有生命的结合。正因为如此，你真诚地寻求着关系。这是你在关系中的真正动机——去体验结合和表达你的宗旨。人们认为他们的关系是为了实现他们的空想以及巩固自己抵御他们自身的焦虑。这必须被摒弃，以便关系的真正宗旨可以被揭示和领会。因此，学习进程中的第一步是摒弃。由此，你学习如何学习。由此，你学习如何接收。

这一天在每整点时进行修习，记得你的这一想法。在你今天的深度冥想里，再次使用RAHN（然）这个字，来带你更深地进入内识的深层里。在你修习的开始，重复这一想法，然后，在每次呼气时，无声地对自己重复RAHN（然）这个字。让这局中你的思想。让这把你与内识的深度联接在一起。在此，你走地比你以往更深入。通过这样，你将找到所有你所追寻的，并且你对世界将没有任何困惑。

修习169： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第170阶

今天我在遵循准备工作的古老仪式。

你正在进行的这一准备在它的起源上是古老的。它已经被使用了数百年，不仅是在这个世界上，也在其他世界上。它只是在语言和相关性上被调适于你们当下的时代，然而它以一种思想始终在内识之路上被准备好了的方式来让思想做准备，因为内识并不改变，而准备课程只是根据当今的事件和理解调适它们自己，以便它们可以为接收者提供相关性。然而，准备工作的真正机制是不变的。

你在内识的唤回中，正在开展一个古老的仪式。源于宇宙的伟大意志，这一准备为了内识学生的进步而被建造。现在你正在与许多其他的个体一同工作，包括在这个世界里的，还有在其他世界里的。因为内识在所有智能生命存在的世界里被传授着。因此，你的努力被那些正在与你一起进行准备的个体们的努力支持和增益。在此，你代表着一个学习者的社区。那么，不要以为你的努力是独一的。不要以为你在世界上孤单地开展内识的唤回。那么，不要以为你不从属于一个学习者的社区。随着时间，当你开始认知到那些正在与你一起做准备的人时，这对你来说将变得更加显然。随着时间，当你对你上师临在的体验深化时，这将变得更加显然。随着时间，当你的内识的成果变得甚至对你来说是显在的时，这将变得更加显然。随着时间，当你把你的生命看做是一个众多世界组成的大社区的一部分时，这将变得更加显然。

每整点时提醒自己你的修习。在你静心的更深修习里，接收来自于所有与你一同修习的人的益处。提醒自己：你不孤单，并且他们的回报将被奉献给你，同时你的回报将被

奉献给他们。因此，你们共同分享着你们的成就。你在做的事情的力量，由其他人的努力和奉献如此大大地支持着，因此它远远超越了你自身的能力。当你意识到这点时，它将给予你所有形式的激励，并将永远地驱逐‘你不足以承担交付给你的任务’这个想法。因为你的奉献由其他人的奉献增补着，而这代表了宇宙中上帝的意志。

修习170：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我的奉献是对我的财富的一个肯定。

你的奉献是对你的财富的一个肯定，因为你从自己的财富里进行奉献。我们在此所讲的不是物品的奉献，因为你可以送出你所有的财产，然后变得一无所有。但是，当你奉献内识时，内识会增加。当你以内识灌注你的一个物品赠礼时，内识会增加。正因为如此，当你接收内识时，你将想要奉献它，因为这是你自身接收力的自然表达。

当内识是宇宙的力量和意志时，你怎么可能耗尽内识呢？你的载体是如此渺小，而那个通过你表达它自身的实质是如此伟大。你与生命的关系是如此伟大，因此那个与生命同在的你，也是如此伟大。这里没有自负。这里没有自我膨胀，因为你意识到你既是渺小的，同时也是伟大的，并且你肯定了你的渺小的来源和你的伟大的来源。你肯定了你的渺小的价值，和你的伟大的价值。那么，你肯定了所有生命，并且没有任何东西在你对自己的伟大评估里被疏漏，这一评估源于爱和真正的理解。那么，这就是你必须逐渐培养起来的理解，再次意识到，你去这样做的努力被这个世界上其他内识学生的努力添增着。甚至其他世界里的学生也在添增着你的努力，因为在内识里不存在时间和距离。因此，你现在拥有着伟大的支持，在这之中你意识到你与生命的真正关系。

在每整点时以及在你的深度冥想里进行修习，让 RAHN（然）这个字引领你进入到内识中。在静默和静心里，当你沈入内识的深度中时，去接收那正是你天赋的继承权的和平和确认。

修习171： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我必须唤回我的内识。

你 必须唤回你的内识。这不单单只是与你的其他偏好相竞争的一个偏好而已。‘它是一项生命中的要求’这一事实，给予了它真正应得的必要性和重要性。不要担心你的自由会因为这一必要性而受到任何的阻碍，因为你的自由正是这一必要性所带来的结果并将诞生于这一必要性。在此，你进入了一个拥有攸关的方向而非随意的选择的世界。在此，你开始认真地参与到生命里，而非做一个只能目睹你自己想法而被排除在生命之外的旁观者。

因此，内识的必要性在于它为你和为你的世界背负的重要性。因此，拥抱这一必要性，因为它使你摆脱矛盾心态所带来的恼怒和无力。它把你从毫无意义的选择中解救出来，并引导你去向对你的福祉和对世界的福祉来说真正攸关的事物。内识是个必要。你的生命是个必要。它不仅是对你个人非常重要，同时对世界也非常重要。

如果你能真正领悟这一点，它将推翻任何你可能仍然怀有的无价值感或惰性。因为如果你的生命是个必要，那么它就拥有宗旨、意义和方向。如果你的生命是个必要，那么所有其他的生命同样是个必要。由此，你将不想伤害任何人，相反的，你将寻求去确认每个人内在的内识。那么，这一必要性背负着你所需要的力量和方向，并为你提供你必须为自己去接收的恩典和深度。一个必要的生命是一个有意义的生命。内识是个必要。把你自己奉献给你的必要事物，这样你将感受到你自己同样也是个必要。这将消散你的无价值感和愧疚感，并带你回到与生命的关系中。

再一次在每整点时以及在你的两次冥想修习中进行修习，练习让RAHN（然）这个字带你更深地进入到内识本身的临在里。这个字的力量，这个在你自己的语言里未知的字，将与你的内识产生共鸣并将激发它。因此，途径是神秘的，但结果是切实的。

修习172： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我将做必要的事。

做必要的事将使 you 与生命中的生命力参与，因为这个世界上所有形式的生命，都在参与必要的事。对人类来说，这乍看起来似乎是压迫性的，因为他们已经习惯于生活在空想里，在那里一切都是偏好的而没有任何事情是真正必要的。

然而，正是当某件事在生命中是真正必要时，即使它是个危急的境遇，人们能够短暂地把自己从他们的空想中解放出来，并感受宗旨、意义和方向。因此，这是赋与人类的一份礼物，但是人们往往只有在危急的境遇里，才会把这份礼物赋予他们自己。

你现在必须学习在更快乐的境遇里去接收这一礼物，并拥抱必要性，它是你生命中的一份救赎性恩典，因为你希望被需要，你希望被包融，你希望是攸关的，你希望成为社区里不可或缺的一份子。这些都是必要的。它不是只是你的一个偏好。它不能源自于一个随意的选择，而是源自于一个深刻的坚定，因为你的更伟大奉献必须来自于一个深刻的坚定，它才会是伟大而彻底的。否则，当你面临第一个逆境或失望时，你将被抛除并将退回到空想和幻象里。

因此，欢迎这一天的必要事物。不带抱怨地去完成那些小事情，因为它们是渺小的。遵循你在今天准备中的程序，因为它是必要的，它是伟大的。不要把伟大和渺小混淆在一起，因为那个渺小的只是为了表达那个伟大的。不要试图把渺小变成伟大，或把伟大变成渺小。理解它们与彼此的真正关系，因为你的内在既有伟大也有渺小。在你的内在，那个伟大的希望通过那个渺小的来表达它自己。

因此，今天从事你那些世俗的事务。今天做必要的事。每整点时提醒自己我们今天的想法，并把自己奉献给你的修习，以便你的一天可以是奉献和接收的一天。在你的深度冥想修习里，进入到静心里，用RAHN（然）这个字来把你深深地带入到冥想中。让自己这样做，因为这是必要的。带着必要性去这样做，那么你将感受到你自身意志的力量。

修习173： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的生命是必要的。

你的生命是必要的。它不是一个生物性的意外。它不是只是一个随机的境况，你才来到了这个世界上。你的生命是必要的。要是你能够回想起你经历了怎样的历程才来到这个世界上，以及为了让你在这里得以展现所要求的准备工作——同时在这个世界上也在这个世界外——那么你会意识到你身处在此的重要性，以及你在内在所携带的内识的重要性。你的生命是必要的。这里没有任何形式的自负。它只是一个对真理的认知。在你对自己的评估里，你的生命要不是悲哀的，就是辉煌的。然而，你生命的必要性与你的评估毫不相干，尽管你的评估可以带你更接近或更远离这一真正的认知。

你的生命是必要的。理解了这点，它就将消除你的自我评判感和谴责感。理解了这点，它就将把谦卑带入你自我浮夸的想法里。理解了这点，那么你的计划就可以逐渐地根据内识本身进行调整，因为你的生命是必要的。

每整点时重复这句论述，并对它进行思考，无论你处于怎样的情绪或境况里，无论什么想法正占据着你的思想，因为内识比想法更伟大，并被意旨要去支配想法。在你的两次冥想修习里，让RAHN（然）这个字带你深入进到修习中。感受你自己生命的必要性——它的价值和它的重要性。这是某个你能够直接体验到的东西。这不需要你的评估。这不需要

你自认为比别人更伟大。这只是对实相的一种深切体验，因为你的生命是必要的。它对你来说是必要的。它对你的世界来说是必要的。它对生命本身来说是必要的。

修习174： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第175阶

复习

在 你对本周修习的回顾中，再次意识到把你自己奉献给修习的价值所在。那么，把你自己奉献给修习，是理解‘奉献的真正意义以及在世界上的宗旨的真正意义’的第一步。

在你今天的一次长修习时段里，对前一周进行复习。回顾你对每天修习的投入，并思考每天所提供的想法的意义。在你今天的长修习时段里，把你全部的注意力投入到复习中，并意识到当你见证你自身的进展时，你也正在准备自己去为他人进行奉献。

修习175：一次长修习时段。

第176阶

今天我将遵循内识。

这一天每小时，体验你自己遵循着内识。在必要的时候对小事做出小的决定，但是不要在没有内识的情况下做重大的决定。你拥有一人格思想来做那些小的、不重要的决定。但更重大的决定应该用内识来做出。

今天每整点时，遵循内识。让它的和平和确定与你坚守在一起。让自己去辨识内识的整体方向。让它的威力来影响你。让它把自己给予你，因为现在你正在学习去把你自己给予它。

今天在你的两次较长冥想修习里，运用RAHN（然）这个字深入地进到内识里。深入地进到生命的临在里。深入地进到这种体验里。继续朝着这一成就导向你的思想。继续搁置任何影响你或阻碍你的东西。这样，你训练你的思想，同时也为了让那种对它来说最为自然的状态得以发生而准备它。

这一天，遵循内识。假如内识指出了某件事，并且你对此非常地肯定，那么遵循它并保持观察。看看发生了什么，并试着学习把内识与你的冲激、愿望、恐惧和逃避区分开来。这必须通过体验来学习。这样，内识和所有假装成内识的东西在对比中被分离开来。这将提供给你更大的确定性和更大的自信，这些是你在未来将需要的。

修习176：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第177阶

今天我将学习坦诚。

有一个更伟大的坦诚正在等待着你去发现。有一个更伟大的坦诚是你必须为了自己的利益去运用的。仅仅知道‘你的感受如何’是不够的。感受‘你知道什么’才是一个更高的要求。这是一个更伟大的坦诚，这一坦诚和生命本身协调一致，这一坦诚反映着世界上所有存有的真正进步。这并非只是去表达、去要求你的个人意图得到实践。相反的，它要求着你内在生命的必要性，可以以一种对生命本身真诚的方式来表达它自己。当这发生的时机来临时，这一表达的形式和方式将被包含在你将需要传递给他人的讯息里。

因此，学习去感受‘你知道什么’。这是一种更伟大的坦诚。它同时要求开放和约制。它要求自我审视。它要求你对自己的生命保持客观性。它要求静止和和平，同时也要求能够积极地运用你的思想进行探究的能力。这样，所有你迄今所学到的东西都被贡献和运用到今天的修习中。

每整点时提醒自己今天的修习，并在任何自己当下所处的境况中用片刻的时间认真地思考它。在今天的较长修习里，再次进入静心里，让自己的思想投入到这一有意义的活动中。思想必须被带到它的古老家园的临近，它才能找到慰藉和和平。这在一开始要求自律，然而，一旦这参与得以建立，这过程会自然而然地自行发生。

今天学习去变得更加坦诚。学习去辨识一个坦诚的更伟大层级，一个‘肯定你的本性且不背叛你的最高宗旨’的坦诚的真实层级。

修习177： 两次30分钟修习。
每小时修习。

第178阶

今天我将记起那些为我奉献过的人。

这是个‘肯定你生命中真实关系的存在’的特别的一天。这是个‘肯定那些被赋予给你的礼物’的特别的一天。这被意旨要成为感恩的一天。

因此，每整点时重复这句论述，并用片刻时间回忆起那些为你奉献过的人。试着非常认真地回想那些曾经给你带来益处的人们，无论是通过示范他们的智慧，还是他们的错误。回想那些指示过哪条路该走，哪条路不该走的人们。在你今天的两次长修习时段里，当你对此更深入地探询时，试着更认真的思考，并让每一个进入你脑海的个体成为你探究的对象。这是在你的冥想时段里一个活动性修习的时间。

在你的长修习时段里，在修习的开始重复这句论述，并让个体们进入你的脑海。学习去认知他们对内识唤回的贡献。学习去认知他们对你物质和情绪福祉方面的贡献。学习去认知他们是如何服务了你。通过这样，你对于奉献和接收以及对于在世界上的服务的整体观念，可以得到拓广和发展。这将给予你一个对世界的真正视野，这样你可以学习去对自己以及对他人拥有慈悲。

因此，这是个肯定的一天和感恩的一天。让你的修习具有意义和效率，以便你可以接收它们的回报。

修习178：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我将感谢世界教给我什么是真实的。

这个世界以它的宏伟和它的愚昧，教给你什么是值得珍视的，并教你去认知什么是真实的。为了使你能够进行区分，对比在学习必须是显然的。要区分什么是真实的，而什么是虚假的，什么是有意义的，而什么是无意义的，你必须在学习过程里拥有对比。你必须尝过无意义，来发现它的真实本质和内容，你也必须尝过有意义，来发现它的真实本质和内容。世界不断地为你提供去做这两件事的机会。

在这时候，你的需要是去越来越多地尝到真实的，正因为如此，现在我们在你的每日修习里强调这个。你已经足够多地把自己沉浸在虚假里，以至于它占据了你的思想和注意力。现在，我们为你提供真实的，但你同时也必须学习从虚假给予了你的东西中受益。这样，你将不再需要去探究虚假。虚假已经向你展现了它自身。现在，你在学习去认知它的表象并去运用它能带给你的益处。虚假能够给你提供的唯一益处，是让你学习去认知它的缺乏实质，从而让你可以渴望去知道什么是真实的，并可以拥有更大的容量去接收它。

因此，今天感谢世界支持着你，感谢它的宏伟和它的愚昧，感谢它的灵感时刻，感谢它所展现的巨大幻象。至今你所看到的这个世界主要是由个体的空想所共同架构起来的，但有着一个更伟大的世界等待着你看，一个真实存在那里的世界，一个将在你内在唤醒内识、激赏还有真正自我运用的世界。因为你的宗旨是服务于这个世界的进化，正如这个世界的宗旨是服务于你的进化一样。

在你今天的两次长修习时段里，积极地运用你的思想来探究这一想法。运用你的思想去理解这个世界如何支持了你。非常仔细地对此进行思考。这不是一个肤浅的探究。这是一个你必须带着必要性和严肃来进行的探究，因为它将决定你在生命中的体验，无论是在当下，还是在未来。

每整点时记起我们今天的论述，并当你看世界时把它谨记在脑海里。不要让这一天在你身上被浪费。这一天是认知的一天、感恩的一天和智慧的一天。

修习179： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第180阶

我抱怨是因为我缺乏内识。

当 你抱怨生命时，你在请求内识到来。内识对于生命有它自己的表态，但这与你在自己内在以及在你周遭所听到的悲叹非常不同。因此，今天当你走向内识时，认识到抱怨的本质——它如何强调了你的弱点和世界对你的掌控，以及它与你现在正在学习的有着多大的对比。你现在正在学习去发现你的伟大和你对世界的掌控。你处在与世界的关系当中。让这个关系变得健康而有意义。让世界的贡献被赋予你。让你的贡献被赋予世界。

因此，今天再次感谢世界，为了它奉献给你的东西。在你今天的深度冥想修习里，进入静止和静默里。用 RAHN（然）这个字来帮助你深深地进入这个状态。用 RAHN（然）这个字来定向你的思想和思考，以便你的思想可以与这一古老文字的声音融合在一起。

这是个进行重要贡献的一天。不要对这一天进行抱怨。认知到，发生的一切都是个让你去运用你的修习并发展你思想的真正机能的机会。你的抱怨只会是对世界为你做的贡献的否认。因此，不要否认这个。今天，不要抱怨世界，以便你可以接收它的礼物。

修习180：两次30分钟修习时段。

第181阶

今天我接收内识的爱。

内识具有爱的真正种子，这种爱不是只是某种情愫，也不是围绕著源于恐惧的一个急切热望的那种痴迷形式。内识是真爱的种子，这种爱不寻求征服、占有和掌控，而是寻求服务、赋权和解放另一个人。今天成为这个爱的接收者，以便它可以透过你流向世界，因为若没有了你的否认，它无可置疑地将这样做。

每整点时重复这句论述并感受它的完全效应，无论你发现自己身处于怎样的境况。让每一个境况都支持你的修习，这样你会发现你的修习将对你的外在生活产生越来越强效的影响力。在你今天的两次深入修习里，进入内识的临在里并接收它的爱。肯定你的价值和你的接收性。舍弃你对自己和对这个世界的假设，并允许自己去拥有一个体验，它将超越任何假设示现真理。这就是你今天的修习。这是你给自己、给你的世界以及给你的造物主的礼物，这样你就可以接收爱的礼物。

修习181： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第182阶

复习

今天标志了你的准备中的一个重要转折点。今天标志了你的准备的第一阶段的完成，以及一个新阶段的开始。在一次长修习时段里，对前一周进行复习，然后花些时间去思考你已经走了多远，以及你还继续走多远。认知到你不断增长的力量和坚强。思考你的外在生活，认知那里有多少需要被达成，不仅为了你自身的利益，同时也为了他人的福祉。认知你所知道的是多么少，又有多少等待着你去获得。不要让任何自我怀疑在你的准备上阻拦你，因为你只需参与就能接收生命所能赋与的最伟大礼物。

对前一周进行复习，现在思考迄今在你的准备进程中发生了什么。观察在过去几个月里在你内在发生了的发展——不断增强的临在感，不断增强的内在确定感，不断增强的内在力量感。接受‘你的外在生命已经开始敞开’这一事实。某些在过去固化了的东西现在被松开了，从而它们可以为了你的利益而得到重整。允许你的外在生命被重整，现在你不再为了你的个人保护而寻求去掌控它。随着一个更大确定性在你内在升起时，外在境况必须为了你自身利益而得到重整。这样，你成为一个改变的源泉，而不只是它的接收者。

认知到你已经走了多远，但谨记你是内识的一个初级学生。让这作为你的出发点，这样你就可以很少地假设而大量地接收。从这一伟大的参照点上，你将能够超越人类的偏见和谴责去看。你将能够超越个人的观点去看，并获得世界迫切地需要接收的一种对世界的视野。

修习182：一次长修习时段。

内识进阶

第二部分

在我们准备课程的下半部分里，我们将进行探索新的领域，进一步培养你对内识的体验，并且让你进行准备成为这个世界上一个内识的贡献者。在此后的修习里，我们将探索那些你所熟悉的东西，还有那些你不熟悉的东西，那些你以前认知到的东西，还有那些你以前从未见过的东西。你生命的神秘在召唤著你，因为打从神秘到来的是世界上所有有著切实价值的东西。

因此，在今后的进阶中，以越来越大的投入奉献你自己。打消你的疑虑。让自己带著更大的确定性前进。这里对你的唯一要求是你的参与，因为当你激发内识时，内识将自行升起。当你生命的思想和物质条件得到了恰当的准备和调整时，内识将会自行升起。

现在，让我们继续你准备的下一步。

第183阶

我寻求体验，而不是答案。

今天寻求体验，因为体验将解答所有提问，并使得提问问题变得不必要。今天寻求体验，以便它可以引领你去到越来越大的体验。对你来说更好的方式是，向内识提问问题，然后接收内识能够给予你的体验。在对你的询问的回应中，你已经习惯于接收非常少东西。仅仅一个答案是非常少的。一个真正的解答必须是个让你参与一个更伟大准备的邀请，去参与一个并非你为自己提供而是被提供给你的准备。因此，不要寻求那些只给予你短暂的释怀或安慰的渺小东西。寻求那些是你生命根基的东西，它能够为你提供一个以前你从未能得到的生命。

今天，在你的两次深度修习中，对这种体验变得有接收性。如果你觉得有帮助，你可以使用RAHN（然）这个字，但要深入到内识的体验中。不要寻求答案。想法将在它们自己的时机，以它们自己的方式来到你的脑海里。对此你可以有信心。当你的思想做好准备时，它将变得真正具有接收性，真正有能力开展它所接收到的东西。这是你所需要的肯定。它必须源于伟大的体验。

每整点时提醒自己你的修习，并意识到，你真正在寻求的是真实的体验，而不单单是答案。你的思想充满了答案，而它们至今并没有解答你的疑问。

修习183：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第184阶

我的提问比我以前意识到的更加伟大。

你 真正在提问的问题，远比你以前所思考过的更加伟大。尽管你的提问可能是从当下境况中浮现出来的，但是你在寻求的，远比对当下问题的即刻解决方案要多得多。即刻的解决方案会被赋予，但它会来自一个更伟大的本源。正是这个更伟大本源是你在寻求的，因为你正在寻求去意识到你在这里的本性，你正在寻求去找到那个将使你能贡献你的礼物的准备，以便你在世界里的的工作得以完成。因此，要理解你来此是为了进行服务。你来此是为了奉献。而在做这些之中，你将找到你的实现。这将为你带来幸福。

在你今天的两次较长修习时段里，再次进入静止和静默里，谨记着，静止培养思想去接收。在静止里，你发现那些你迄今忽视了的事情实际上已经被知道了。通过这些修习时段，你的思想将变得更加精炼，并将对你生命的所有层面拥有更大的深度、更大的集中力，以及更大的专注力。

你今天在寻求某个比你以前曾经思考过的都更伟大的东西。你在寻求通过内识的示范去认知你的内识的意义。

修习184：两次30分钟修习时段。

我来到世界是为了一个宗旨。

我们再次确认这一伟大真理，在你的内识里你将知道它是真的。无论当下你处于怎样的个人发展阶段，你在生命中的宗旨始终是一个真实的实相。因此，我们不时地重复某些对于你的福祉和发展来说必不可少的课程。我们不时地用不同的说法讲解它们，以便你对它们可以拥有越来越大的体验。通过这种方式，它们可以找到进入你的心灵的途径，以便你的心灵可以找到进入你的意识的途径。

你在这里是为了服务。你在这里是为了奉献。你在这里是因为你富有内识。无论你在生命里身处怎样的境遇，当内识在你内在升起时，你自身的贫瘠感将被永远地驱逐，因为当内识在得到体验和表达时，那里就不可能有匮乏感。这就是这一准备课程的前途。这是你生命的前途。这是你在此的天命和使命。由此，你在世界上的具体召唤将被赋予你。它对你的活动和行为来说将是非常特定的。在这能够发生之前，你的思想必须得到培养，你的生命必须得到重整并被带进真正的平衡之中，以便它可以反映你的内识，而不只是你的恐惧和希望。一个更伟大的生命必须来自于你内在的一个更伟大本源。一个更伟大的生命现在对你来说变得可能。

你在这里是为了服务，但是要服务，你必须接收。在你今天的较长修习时段里，修习接收性。更加深入地进入到你的静心修习里。培养这个修习。现在你正在学习将帮助你做到这个的特定技能。当你自身的意志在得到体验时，方法将自然而然地到来。我们只依照必要性提供足够多的方法，来

让你的思想朝正确方向对准。从这里开始，你可以精修你的修习来满足你的需要，但同时又不背离本课程所提供的指引。

因此，遵循所提供的指引，并在必要时进行稍微的调整。当你学著与你的本性协作时，你将学习为了你的自身利益来运用它。每整点时进行修习，以便你的修习可以始终伴随著你，并且今天在你身上发生的所有事情都可以成为你修习的一部分。

修习185： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我诞生于一个古老的传承。

你诞生于一个古老的传承。它将在你思想中自然地升起，尽管它超越了文字和描述的范畴。从本质上来说，它是对生命和包融的一种纯粹体验。在这一体验里被记起的，是你迄今为止在你整个进化过程中所培养了的那些关系。只有唤回的关系能够持续在你在这个世界的生命外继续延续下去。那些你曾经唤回到自己身边作为你的灵性家庭的个体们，现在就以你的灵性家庭存在著。他们形成了内识以及生命中的包融不断增长的全体，这是你现在有能力体验到的。

你在这里是为了服务于你的灵性家庭，它是一个历经久远的年代和境遇一起协作了的一个小型学习小组，其目的是为了培养和进展它的成员，以便你们的小组可以与其他小组结合，并以此类推。就像小溪汇成不断增大的河流，你在遵循著你必经的历程，去到你生命的本源。这是自然的道路，真实的道路，超越了所有揣测和哲学、超越了人类所有的恐惧和野心的道路。这是事物发展之道——永远神秘，超越了你的理解，然而它在你生命的当下境况里完全准备好为你服务。这就是你生命之神秘的伟大，这就是它在你生命的甚至最渺小细节中的应用。因此，你在这里的生命是完整的。

你诞生于一个伟大的传承。因此，鉴于你的关系，伟大与你同在。在你今天的两次深度冥想修习里，在静止中接收这一传承，并在每整点时肯定它。允许这一天来示范这一伟

大真理的实相，同时也示范对这一真理的否认，因为当你看清，这个世界通过它的否认在试图演绎出内识的替代品时，你将学习去珍视内识并去意识到，内识已经在这里了。

修习186： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第187阶

我是拥有众多世界的大社区的一名公民。

你不是身在这个单一世界上的一人类而已。你是拥有众多世界的大社区的一名公民。它是你通过自己的感官所认知的那个物质宇宙。它远比你现在能理解的要广大得多。它的关系的广度远比你甚至能够想像的要广大得多，因为实相总是比想像更加广大。

你是一个更浩瀚物质宇宙的一名公民。这不仅肯定了你的世系和你的传承，它还肯定了你身处这个时代的生命中的宗旨，因为人类世界正在扩展进入大社区世界的生命。这是你知道的，尽管你的信念或许还未能接纳它。

今天在每整点时，确认你在拥有众多世界的大社区中的公民身份，因为这确认了你现在正在开始发现的一个更伟大生命。在你的两次冥想修习里，再次进入静止和安静里。这个不断增长的静止体验，将让你能够理解所有的事物，因为你的思想被创造来吸取内识，这就是理解得以产生的方式。想法和理论的积累，既不构成内识，也不构成理解，因为理解来自于真正的亲和与体验。从这个意义上来说，它在世界上是无可比拟的，因此它能够服务于你所感知的世界。

修习187： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第188阶

我在这个世界上的生命比我以前意识到的更加重要。

这是一个浮夸的想法吗？不，它不是。这个想法背离了你对谦虚的需要吗？不，它没有。你在这里是为了一个比你所想像的更伟大的宗旨，因为你的想像并不包含你生命中宗旨的意义。生命中只存在著宗旨，以及所有替代了这一宗旨的东西，这些都来自于恐惧的想像。你在这里是为了过一个比你所意识到的更伟大的生命，而这个伟大就是你在自己内在携带着的東西。它可以在最简单的生活方式里以及最简单的行动里得到表达。行动的伟大是因为它们所传达的精髓，而不是因为它们可能在其他人内在激发的刺激。

非常仔细地理解这一区别，这样你将开始学习辨识伟大和渺小的区别，并学习渺小如何能服务于伟大。这将整合你自己的每一个层面，因为一部分的你是伟大的，而一部分的你是渺小的。你的人格思想和物质身体是渺小的，它们意旨要服务于内识的伟大。这整合你。这也是整合生命的东西。在此没有不平等，因为所有一切都在共同协作，来服务于一个你来到这里服务的更伟大宗旨。

在你今天的较长修习时段里，积极地运用你的思想去试着理解这些事情。你的理解将源自于你的探究，而不是只是那些你觉得安抚自己或个人赞同的想法。运用你的思想进行探究。闭上双眼，思考这些事情。非常严谨地保持集中，当你的集中力到达结尾时，释放所有的想法，然后进入静止和静默里。这样，思想被有目的地运用，然后它被带进静止里。这是你今天将修习的两个思想的职能。

每整点时提醒自己你的修习，利用这一天来促进你的发展，这是你给世界的礼物。

修习188： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的灵性家庭存在于所有地方。

你的灵性家庭比你意识到的更加广大。它存在于很多世界里。它的影响力遍及各地。正因为如此，认为你自己是孤单一人是丝毫没有意义的，因为你是某个非常伟大事物的组成部分，它服务着最伟大的宗旨。你必须舍弃你的自我谴责和卑微感才能知道这一点，因为你已经把自己认同为你在世界上的行为——这是渺小的。你已经把自己认同为你的人格思想和你的物质身体——这些是渺小的。然而，现在你在开始通过内识意识到你与生命本身的关系——这是伟大的。这被做到，但不带着对人格思想或物质身体的处罚，因为当它们学习去服务于一个更伟大宗旨时，它们变得有价值 and 令人愉悦。这样，身体拥有了健康，人格思想得到了运用，这为它们赋予了它们目前所欠缺的意义。

你的物质需求是为了健康，但你的健康是为了服务于一个更伟大的宗旨。你需要的是对你人格思想的正确运用，这将为它带来意义和价值，因为它只寻求被包融在那个真正有意义的事物之中。让你的人格思想和物质身体能够找到它们在你生命中的正确位置的东西，就是内识，它为你提供宗旨、意义和方向。

这在所有世界里都是真实的。这在贯穿你身为一名公民的整个物质宇宙中都是真实的。拓展你对你自己的视野，以便你可以学习去对你的世界保持客观。不要只是把人类的价值观、假设和目标投射在你的世界上，因为这让你看不到世界的宗旨和进化，并使你很难去激赏自己是一个更伟大生命的一名公民。

今天在你的两次较长修习时段里，运用你的思想对这个想法进行积极的探究。在你的两次长修习时段里，用一开始的十五分钟进行这一探究。试着认真地对今天想法的意义进行探究。然后，当你的探究结束时，让思想再次进入静止中。意识到积极思想运用和思想静止之间的对比。要理解两个都很重要并彼此互补。每整点时重复这个想法，并在你观看周遭世界时思考它。

修习189： 两次30分钟修习时段。每小时修习。

第190阶

世界正在迈进拥有众多世界的大社区，这就是我来此的原因。

你 在一个伟大的转折点来到这个世界上，在你的有生之年你只能看到这个转折点的一部分。在这个转折点里，你们的世界获得了与它周边其他世界的接触。这是人类的自然进化，就像它也是所有世界中所有智能生命的自然进化一样。你们的世界正在寻求一个更广大的社区。这将要求你们世界自身内部的社区变得统一。这同样也是所有世界中所有智能生命进化的一部分。你来此就是为了服务于此。这里有着很多层级的服务，很多东西需要被贡献——包括在一个个人层级、社区层级和世界层级上。你是生命这一伟大运动的组成部分，因为你来此不是单单为了你个人的宗旨。你来此是为了服务于世界，并由此也获得服务作为回报。

在你今天的两次较长修习时段里，对今天的想法进行探究。给予它认真的思考，观察你那些与它相协和的想法，和那些反对它的想法。检视你那些赞成它和反抗它的感受。检视你的偏好、你的偏见、你的信念、你的希望、你的恐惧等等。这构成了每次修习时段的前半部分。在后半部分里，进入静止和静默里，你可以使用RAHN（然）这个字，要是你觉得它有帮助的话。记住，这两种思维活动都是必要的并且是互补的，在未来你将学习到这点。每整点时重复今天的想法。让它为你提供你若要以一种新方式看到世界所需要的。

修习190： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第191阶

我的内识比我的人性更伟大。

你的内识诞生于宇宙性的生命。它使你的人性相形见绌，然而，它为你的人性赋予了真正的意义。更伟大的生命希望在你的世界里、在你的时代里、在目前实际存在的境遇里表达它自身。这样，伟大通过渺小来表达它自身，同时渺小体验到了它自身的伟大。这是所有生命的方式。除非你的人性服务于一个更伟大场景并且是一个更伟大实相的一部分，否则它就没有意义。没有了这个，你的人性不会是对你本性的一个确认，而更是一种束缚的形式——加诸在你本性上的一种约束，一种监禁和一种强制。

你的内识比你的人性更伟大。因此，你的人性能够拥有意义，因为它有某个要去服务的東西。没有服务，你的人性只不过是一种监禁著你、关押著你的约制。然而，你的人性旨在服务于你現在就在自己内在携带著的一个更伟大实相。这一实相就在你的内在，但你并不独占它。你无法为了你自身的个人实现来使用它。你只能够接收它，并允许它去表达它自己。它将通过你的人性来表达它自己，同时它将赋予你对自己的一种更伟大体验。

在你今天的较长修习时段里，让自己再次进入静心里，并在每整点时里重复这一想法，以便你可以思考它的真正含义。不要接受单单假设或过早结论，因为今天的想法将要求你的深刻参与。生命拥有深度。你必须穿透它。你必须进入它。你必须接收它并在它之中探询。这样，你将开始重新参与到你与生命的自然关系当中。

修习191：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第192阶

今天我将不忽略小事情。

今天不要忽略那些要求你去做的小事情。做小事情并不在任何方面代表你是渺小的。如果你不把自己认同为你的行为和活动的话，你能够在你从事它们时允许你的伟大同时存在。一个伟大的人能够不带抱怨地去做小事情。一个带着内识的人能够从事任何世俗的活动，而不会有任何耻辱感。活动仅仅是活动。它们并不构成你真正的本性或存有。你真正的本性或存有是你生命的源泉，当你学习去接收它并以适当的观点看待它时，它将通过你渺小的活动来表达它自身。

不要忽略小事情。关照小事情，以便你在世界上的生命可以是稳定的，并可以适当地进步。今天在你的深度修习里，再次进入内识的伟大和深度。因为你已经处理了小事情，所以你现在能够进入这个投入和奉献的时段。通过这种方式，你外在的生命得到恰当地管理，同时你内在的生命也得到关注，因为你是伟大生命和这个世界的生命之间的一个媒介。因此，你关照渺小的并接收伟大的。这是你真正的职能，因为你在此是为了把内识奉献给世界。

和以往一样，每整点时重复你的修习。把它与你一起带着。不要忘记。

修习192：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第193阶

今天我会不带评判地聆听他人。

今天不带评判地聆听他人。内识将指出他们在说的话是否具有价值。内识将这样做，但不带任何形式的谴责、任何的比较和任何你自身的评估。内识被内识所吸引，它不被任何不是内识的东西所吸引。因此，你可以找到你应走的正确道路，而不给世界添加评判或怨恨。这就是你的‘内在指引’系统在服务着你。它将引导你走到你需要去的地方，并引导你去在你的贡献能够有最大价值的地方进行奉献。如果你不带评判地聆听他人，你将同时听到内识以及对内识的召唤。你将看到内识在哪里存在著，以及它在哪里被否认了。这是自然的。你不需要通过评判他人来做出这种决断。它只是简单地被知道。

聆听他人，以便你可以体验到自己聆听，因为你的职责不是评判世界，或决定你的礼物应该在哪里以及如何被奉献。你的职责是在生命中体验自己，并允许内识升起，因为内识将在适当的时间和适当的地方奉献它自身。这允许你去拥有和平，因为你不在试图控制世界。

让你的修习变得深入。和以往一样，每整点时进行修习。今天聆听他人，以便你可以在与他们的关系中体验自己，这样他们给予你的真正信息就可以被传达和被领会。这将同时向你确认世界上内识的临在以及对内识的需求。

修习193：每小时修习。

第194阶

今天我将去我被需要的地方。

让自己去你被需要的地方、你需要去的地方。这种行动的必要性将赋予你的活动价值和意义，并将在你这一天所有的参与中确认你的价值。去你被需要的地方、你需要去的地方。辨识做这一点的真正动机，并把它与任何对他人的负疚感或义务感区分开来。不要在自己身上施加一些人造的要求。不要让他人在你身上施加超出了你这一天的简单职责外的人造要求。去你真正被需要的地方。

每整点时提醒自己这一点，因为它的意义必须被穿透才能被体验。如果你已习惯于内疚和义务，那么今天的想法会似乎复加你的困难。然而，今天的想法其实是对你内在内识的一个确认，它提供了一个机会让内识能指引你并向你示现它的价值。这与依赖性完全无关，因为你必须从虚假事物中独立出来，才能去遵循真实的东西。这是所有独立的价值所在。

在你的较长修习时段里，深入进到内识里。而当你身处世界中时，始终保持这一想法。当你身处充满世俗事务、充满琐碎思虑的世界上时，让自己感知你内在的一个更深刻临在。伟大在这里服务著渺小。记住这点。

修习194：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第195阶

内识比我意识到的更强大。

内识比你意识到的更强大。它也比你意识到的更美妙。鉴于它伟大的力量，你现在还对它心怀恐惧。你不确定它是否会支配你或控制你，不确定它将把你带向何方以及你将必须做什么，不确定所有这些将带来怎样的结局。然而，当你远离内识时，你重新进入困惑和想像世界中。当你接近内识时，你进入确定、确认和一个拥有实相和宗旨的世界中。你怎么能够从远处去知道内识呢？如果你不接收它的礼物，你怎么能够判决它的意义呢？

今天接近内识。允许它默默地坚守在你内在，正如你正在学习去默默地与它坚守在一起。对你的自然体验来说，没有什么比对内识的体验更核心了。要庆幸，内识比你意识到的更伟大，因为你的评估是渺小的。要庆幸，你还无法理解它，因为你的理解只会局限它以及它对你的实用性。让伟大与你同在，以便今天你的伟大可以得到示范和体验。

每整点时里让自己带着这个想法并修习它。贯穿全天谨记着它。在你的两次较长修习时段里，让自己体验内识的深度。感受内识的力量。坚定你的决心去这样做。献出你的自律，因为在此自律得到智慧地雇用。内识比你意识到的更伟大。因此，你必须学习去接收它的伟大。

修习195：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第196阶

复习

今天对前两周的准备进行复习。阅读每一天的指引，然后回顾你在当天的修习体验。从两周中的第一天开始，一天天、一阶阶地复习。现在你将开始以两周的间隔复习你的准备。现在你被要求这样做，因为你的感知和理解正在开始萌芽和成长。

忆起每一天。试着回想你的修习和体验。如果你遗忘了，这些课程本身将召回这个体验给你。试着看到学习的进程，以便你可以理解该如何学习。试着看到你内在的那些确认内识的东西，和那些否认内识的东西，以便你可以学习与这些倾向协同工作。

成为内识的一个真正学生，与你从事过的其他任何事情相比，将要求更强大的自律、更有恒的应用以及对自身价值的更大接受。你的遵循让你做准备去成为一个领导者，因为所有伟大的领导者都是伟大的遵循者。如果你的领导力的来源代表著德善和真理，那么你当然必须学习去遵循它。而要遵循它，你必须学习如何获知它，如何接收它，和如何奉献它。

让你今天的长复习时段——这可能会超过两小时的参与——作为对过去两周的一次复习，并始终在脑海里谨记著上述所有这些。对你的生命变得客观。在此，没有必要进行谴责，因为你正在学习去学习，你正在学习去遵循，你正在学习去雇用内识，正如内识必然会雇用你一样。在此，内识与你在真正婚姻以及真正和谐中结合在一起。这样，内识变得更强大，你也变得更强大。这里没有不平等，并且所有一切都找到了它们自然的表达途径。

利用这一复习来促进和深化你对你的准备的理解，谨记着，理解总是在事后才会到来。这是在内识之路上的一个伟大真理。

修习196：一次长修习时段。

第197阶

内识必须被体验才能被意识到。

今天我将不认为我能够通过我的智力去理解内识，或是我能够构思出生命的伟大。今天我将不认为靠着单单一个想法或假设，我就能够完全地通向内识本身。意识到这点，我将理解对我的要求是什么，以及我必须把什么奉献给我的修习，因为我必须奉献自己。”

你必须奉献你自己。你不能仅仅思考某些想法并希望它们将回答你的最伟大需求。今天意识到这点，每整点时重复你的修习，并在你的更深冥想中，把自己完全奉献到对内识的体验中。进入静止。让自己完全地投入。由此，你将为了自身利益去施展你自己思想的力量。然后，你将意识到你有驱散那些分散你注意力的东西的力量；你有驱散恐惧的力量；你有驱散阻碍的力量，因为你的意志是认识内识。

修习197： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第198阶

今天我会坚强。

今天要坚强。遵循被赋予给你的计划。不要让自己退缩或以任何方式更改指引。这里没有捷径；只有这条直接的路径。你被赋予了这些进阶。遵循它们。今天要坚强。只有你对自身的想法表达著软弱。只有你对自己的评估说着‘你是可怜的、无能的或不足的’。你必须对你的坚强拥有信仰，并发挥这一信仰来意识到你的坚强。

每整点时重复这句论述，并试图在自己所处的任何环境下体验它。在你今天的两次深度修习时段里，运用你的力量去全然地参与到静心里。让你的思想从它自己观念的锁链中解脱出来。让你的身体从一个受折磨的思想中解脱出来。以此，你的思想和身体将安顿到它们自然的职能中，并且你内在的所有一切将落入正确的次序。这样，内识将通过你的思想和你的身体找到表达。通过这样，你将能够把那个比世界更伟大的东西带进世界，而你的生命将因此得到确认。

修习198： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我看到的世界正在迈进拥有众多世界的大社区。

没有了一个纯人类观点的局限，你将能够在一个更广大的背景里看到你们世界的进化。不带个人期望和恐惧的扭曲看待世界，你将能够观察它的更伟大运动，并辨识它的整体走向。因此，必要的是你领会你们世界的走向，因为这就是为你的宗旨、你在这个世界上的特定召唤赋予了意义的背景。因为你来此是为了在世界当下的进化中服务它，并且你的礼物旨在服务于它未来的生命。

你们的世界正在做准备去进入一个大社区。你只需要去看，就能看到这一点的证据处处皆在。没有了信念或否认，事物能被简单地认知。以此，生命的示范是显然的，并且不需要从复杂中被辨识。使生命变得复杂的是人们希望生命成为它本身不是的样子，他们希望他们自己成为他们不是的样子，他们希望他们的天命成为它不是的样子。然后，他们试图从生命中获取那些确认他们自身的理想主义的东西，而因为生命无法确认这个，一切都变得痛苦、冲突和复杂。生命的机制在它的细枝末节上或许是复杂的，但生命的意义对任何不带评判或偏好的扭曲去看的人来说是直接明显的。

认知你们的世界正在为迈进大社区做准备。认知这一点，但不要以你自己的想像去修饰这个认知。你不必为未来设定形式。只是去理解你们世界当下的走向。由此，你自身固有能力的意义，以及它们的未来应用，对你来说将变得越来越显然。

每整点时重复这句论述，并认真对它进行思考，因为这是你生命的绝对根基，必要的是你理解这一点。它不是只是个信念；它是世界的进化。在你的两次深度冥想修习里，积

极运用你的思想对这一想法进行思考。检视你自身那些拥护这一想法，或者反对这一想法的信念。检视你自身关于它的感受。当你试图与这个强大的想法接触时，客观地审查你自己。这是个进行思维运用的时段。带著全然投入去运用你的修习时段，并让自己完全地参与其中。让你的思想穿透它自身表层想法的浅薄。

在内识里，一切变得静止和安静。一切变得被认知。在此，你开始辨识‘知道’和‘思考’之间的差别。你意识到，思考可能只服务于对内识的准备，但内识远远超越了任何个体的思考的范畴和掌握。在此你将理解思想如何能够服务于你的灵性本性。在此你将理解世界的进化。

修习199： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第200阶

我的想法太渺小，它无法包纳内识。

你的想法太渺小，因为内识更加伟大。你的信念太狭隘，因为内识更加伟大。因此，以神秘对待内识，不要试图给它创造一个形式，因为它比这更伟大，并将超越你的期望。那么，允许内识保持神秘，以便它可以不受约制地把它的礼物生产给你。把你的思考和想法应用到你所看到的可见世界里，因为在此，随着你理解你物质生命的机制以及你与他人的参与时，你的思考能够以一种有用的方式得到发展。然而，允许内识去处在你思想的机械性应用之外，以便内识可以流入每一个境况，祝福它并给予它宗旨、意义和方向。

每整点时提醒自己这一想法，并在任何你发现自己所处的境况里对它认真地思考。在你今天的两次冥想修习里，让自己再次进入静心里，使用RAHN（然）的修习如果你觉得它有帮助。让自己走出想法之外。让自己走出思考的习惯性模式之外。让你的思想成为它自己，因为它被创造来服务于内识。

修习200： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第201阶

我的思想被创造来服务于内识。

理解这一点，你将意识到你思想的价值，并且你将不会贬低它。意识到这点，你将理解你身体的价值，并且你将不会贬低它。因为你的思想和你的身体都不过是表达内识的载体。由此，你成为了内识的接收者。由此，你记起了你的伟大传承。由此，你因为你伟大天命的确保而感到安慰。

在此没有幻觉。在此没有自欺。在此，所有一切找到了它们正确的次序。在此，你理解所有一切的真正比例。在此，你理解你思想的价值，并且你不会想给它分派它无法担当的任务。因此，你的思想被建设性地应用，并摆脱了试图达成不可能任务的负担。意识到这点，你将看到，你的身体被创造来服务于你的思想，并且你将理解你身体的价值，以及它作为一个沟通工具的伟大应用。由此，你将接受它的局限，因为它必须是受限的。你也将激赏它的机制。你将激赏你与这个世界里其他个体的所有交会。那么，你将感到高兴自己拥有一个思想和一个身体，因此你可以传达内识的力量和精髓。

每整点时重复你今天的想法，并对它进行思考。在你的两次深度冥想修习里，让你的思想变得静止，以便它可以学习去服务。你必须重新学习对你来说是自然的东西，因为你过去学习了那些不自然的东西，现在这些必须被摒弃。取代

在它们的位置上，自然的东西将被激发，因为当自然的东西得到激发时，它开始得到表达。这样，思想重新参与到它真正的职能里，并且所有一切都找到了它们真正的价值。

修习201：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第202阶

今天我观看大社区。

你能观看大社区，因为你就居住在大社区之中。尽管你身处世界的表层上，执迷于人类事务，并受到时间和空间的限制，但这并不意味着你无法观看大社区的宏伟。你可以观看这个，通过望向之上的天空以及看向之下的世界。你可以认知这个，通过理解人类与整个宇宙的关系，以及通过意识到人类不过是‘正在进化着去发展它的智能和它的内识，以便它可以在迈进大社区时找到一种真正的参与’的族群之一。以这种方式去看会赋予你一个更广大的视角。以这种方式去看让你能够理解世界上的变化的本质。以这种方式去看让你能够对自己也对他人拥有慈悲，因为慈悲源于内识。内识并不贬低正在发生的事，而是试图朝好的方向影响它。

每整点时思考今天想法的价值。看向这个世界，并把自己视为一个大社区的见证者。把你们的世界视为众多处于类似进化阶段的世界之一。不要藉着试图去给那超出你的感知范畴之外的事物赋以形式而折磨你的思想。允许自己去居住在一个你现在才刚刚开始理解的伟大而神秘的宇宙里。

在你的两次深度冥想里，让自己积极运用你的思想来对这一想法进行思考。试着超越一个纯人类的观点去看待你的生命，因为以一个纯人类的观点，你将只能看到一个人类的生命，一个人类的世界和一个人类的宇宙。你并非生活在一个人类的宇宙里。你并非生活在一个人类的世界里。你并非过着一个纯人类的生命。要理解，在此你的人性并非被否定，而是被赋予在一个更流溢出来伟大生命里的一个更伟大包融。这样，你的人性成为表达的一个源泉和一个途径，而

不是你强加在自己身上的一种局限。让你的深度修习时段变得非常积极。建设性地运用你的思想。客观地运用你的思想。检视你的想法。不要只是简单地被它们左右。检视你的信念。不要只是简单地遵循它们或否定它们。学习这种客观性，这样你将学习带著内识去看，因为内识带着平静观看所有思维性和物质性的事物。

修习202： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

大社区正在影响著我所看到的世界。

如果你能接受你们的世界是一个更大社区的一部分——只要你看，这仅仅是显然的——那么你就必须接受，这个世界正在受到大社区的影响，因为这个世界是一个更大社区的一部分，并无法独立于其外。至于大社区如何在影响你们的世界，这超出了你当下的理解能力。但是理解到这个世界正在受到影响，会让你能够从一个更广大的视角去看待它，这是你无法从一种纯人类的观点做到的，因为一个纯人类的观点无法允许其他智能生命的存在。当你开始客观地看待宇宙时，这种观点的荒谬将变得非常显然。这将在你内在启发惊奇、巨大兴趣，同时还有谨慎。这是非常重要的，因为这个世界正在受到大社区的影响，而你是正在受到影响的这个世界的一部分。

正如你生活其中的这个物质世界正在受到在你可见范围以外的更巨大物质力量的影响一样，这个世界的思维环境同样受到正在参与你们世界的其他智能生命的影响。这些智能生命既代表了良善的力量，也代表了无知的力量。由此，你必须开始理解一个根本性的真理：更弱小的思想被更强大的思想所影响。这在你们世界，同时也在所有世界里都是真的。在物质世界之外，这并非是真的，但是在物质生命里，这确实是真的。正因为如此，你现在正在参与去使自己的思想变得强大以及学习对内识做出回应，它代表了宇宙中各地的向善力量。当你变得更强大时，你开始理解和领悟越来越多。因此，你的思想必须在内识里被培养得更加强大，以便它可以服务于一个真正的目标。

今天每整点时重复这一天的想法，并在你的两次深度修习时段里，试图专注于我们在此所给予你的话语。积极运用你的思想。不要让它游离或躲避到那些无意义的或渺小的事情里。思考这些想法的伟大，但不要恐惧地思考它们，因为这里召唤的不是恐惧。这里所召唤的是客观性，以便你可以领会你的世界、你的宇宙以及你在它之中的机遇的伟大。

修习203：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第204阶

今天我将保持和平。

今天保持和平。不要让你的负面想像构思出丧失和破灭的景象。不要让你的焦虑压倒你对内识的集中力。客观地看待你的世界和你生活其中的大社区不应该引发恐惧，而是尊敬——尊敬你生活其中的这个时代的力量和它对未来的重要性，尊敬你自己正在崭露的能力和它们在你感知的这个世界上的实用性，尊敬物质宇宙的宏伟，以及尊敬内识的力量，它甚至比你感知的这个宇宙更加伟大。

每整点时提醒自己保持和平。为此运用你的力量和你的投入。把自己奉献给这个。在你的深入冥想修习里，如果必要的话，使用RAHN（然）字來让你的思想变得静止，以便它可以进入它旨要服务的内识的伟大里。今天保持和平，因为内识与你同在。今天保持和平，因为你在学习去与内识同在。

修习204： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我将不评判世界。

不要让你的思想通过把责怪投射在世界之上而贬低它自己。有了责怪，世界变得被误解，并且你的思想变成了一个负担，而不是一个资产。今天的想法要求修习、自律和运用，因为你的思想以及这个世界里的所有思想都被误解、误用和误导了。因此，你现在正在学习去正面地运用思想，通过赋予它一个服务于内识的真正职能。

今天不要指责这个世界。今天不要评判这个世界。当你看向世界时，让你的思想保持静止。关于世界的内识会逐渐地升起。它会自然地升起。一个想法或许能够谈及它，但是一个想法无法包纳它。内识代表著你的观点的全然转换，你的体验的全然改变，你的重心的全然转移，以及你的价值体系的全然转变。这是内识的证据。

今天不要指责世界。它是无可指责的，因为它仅仅在示范，内识没有在被遵循。世界除了犯下错误和愚昧之外，还能做什么呢？它除了浪费它的伟大资源之外，还能做什么呢？没有内识，人类只能陷入错误里。它只能制造空想。它只能参与损失。因此，它不该受到谴责。它应该被赋予内识的应用。

每整点时修习不指责世界。不要在任一小时错过你的投入。以这种方式把这一天奉献给服务世界，因为有了你的谴责，你对世界的爱将自然地升起并得到表达。在你的两次深入修习时段中，让你的思想进入静止。没有了责怪和评判，静止变得可得，因为它是自然的。没有了你的谴责的施

加，你的思想被允许去处于静止。在静止里，没有责怪或评判。在静止里，爱将从你流溢出来，流向四面八方并继续去到远远超出你通过感官能够感知的范畴。

修习205： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第206阶

爱现在正在从我流溢出来。

爱 正在从你流溢出来，今天你能够試著去体验这一点，并释放那些阻碍它的东西。当你不带评判、不带幻想、不带空想、不受到一个纯人类观点的局限时，你将看到爱正在从你流溢出来。你将看到，你生命中所有的挫败都是因为你无法体验和表达这份想要从你流淌而出的爱。无论你的挫败在何种境遇里升起，它都总是因为你无法表达爱。你对困难和困境的评估当然能够掩盖这一事实，但是却无法否认它的存在。

每整点时让爱从你流溢出来，并意识到你并不需要参与任何形式的行为，因为爱将自然地在你升起，就像从一朵花儿散发的芳香。在你的深度修习里，让你的思想变得静止，以便爱可以从你流溢出来。由此，你将意识到你思想的天然职能和内识的伟大——它存在于你的内在，但并不为你所占有。

今天，不要让任何自我贬低的想法或自我怀疑阻拦你去得到这个机会。没有了你的干涉，爱将自然地在你流溢出来。你不需要摆出任何伪装。你不需要采取任何形式的行为来让这发生。你的行为随着时间将体现那从你自然地流淌出来的东西。今天让爱自然地在你流溢出来。

修习206：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我原谅那些我认为伤害过我的人。

这句论述代表着你誓要拥有内识的意图，因为不原谅只不过是你对一个你无法理解或无法运用内识的境况所采取的责怪。从这一角度来说，你所有的失败都归结于你自身。这在一开始可能看似是一个指责的负担，直到你意识到它为你呈现了的更伟大机会为止。因为如果所有的失败都归结于你自身，那么你将意识到所有的修正都被赋予了你去运用。另一个人的失败并不属于你自己，但是你对它的谴责是你自己的失败。因此，任何在你内在产生不原谅的失败都是你的失败，因为另一个人的失败没有必要造成你内在的不原谅或任何形式的责怪。事实上，其他人的失败将引发你的慈悲以及在未来对内识的运用，它没有必要带来你内在的责怪或不快乐。流溢出来

内识在面对世界时不震惊。内识不沮丧。内识不气馁。内识不被冒犯。内识意识到世界的渺小和世界的错失。它意识到这些，因为它只认识它自身，而所有不是内识的东西只不过是让内识被重新运用的机会。因此，你的不原谅仅仅是让你去重新运用内识的机会。

每整点时重复今天的想法，不要低估它对你的价值，因为你现在正在寻求摆脱悲伤和痛苦的束缚。在你的两次深度修习时段里，逐一地回想那些你感到不原谅的人们——那些你个人认识的个体，那些你听说过或想到的个体，那些与失败联系在一起的个体。当你召唤他们时，他们将进入你的脑海，因为他们全部都在等待著被你原谅。现在让他们逐一浮起。当他们出现时，原谅你自己未能运用你的内识。当他们出现时，提醒他们你现在正在学习运用内识，而你将不再因

为他们而痛苦，因此他们也不必因为你而痛苦。那么，对于谅解的承诺，就是对认知内识和运用内识的承诺，因为内识驱散不原谅，就像光明驱散黑暗一样。因为只存在着内识，以及对内识的需要。这就是你在宇宙中可能感知到的一切。

因此，你的两次修习时段被献给面对那些你责怪过的人，并原谅自己未能在你对他们的理解以及与他们交会中运用内识。不要带任何形式的内疚或自我贬低去这样做，因为当内识对你来说不可及，或者你对内识来说不可及时，你怎么可能不失败呢？那么，接受你过去的局限，并现在将自己投入到对世界的全新感知里，不带任何责怪，而是带着内识的伟大。

修习207： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第208阶

所有我真正珍视的东西，都将从内识被表达出来。

所有在人类生命中得到最高度珍视的东西——爱、耐心、奉献、宽容、谅解、真正成就、勇气和信仰——都从内识自然地升起，因为内识是它们的源泉。它们不过是一个服务于内识的思想的外在表达。因此，它们不需要通过严苛的自律被强加在一个人身上。它们会自然地升起，因为服务于内识的思想只能够成为它自身伟大和自身能力的典范。真正要求自律的，是重新定向你的专注，重新定向你的奉献，并重新定向你的服务。你要不是服务于内识，就是服务于内识的替代品，因为在一切事物中你都必定服务。

每整点时对自己重复这一想法，以便你可以贯穿全天对它进行思考。在你的两次深度修习时段中，积极运用你的思想去思考这一想法的深度。在此你必须建设性地思考。不要只是简单地为自己编织一些令你愉悦的形象。不要只是简单地做出一些你觉得对自己或对他人来说粗劣的评判。通过修习，再次学习客观地运用你的思想。让你的思想深化它的投入。不要满足于让你感到安慰的简单答案。

思考那些关于今天我们所讲的东西的例证，因为这里有着你能够认知到的范例。所有你真正珍视的东西都将从内识散发出来，因为内识是它们的源泉。

修习208：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第209阶

今天我将不对自己残酷。

今天不要借着试图穿戴你的棘冠来对自己残酷，那个棘冠代表着你的信念和假设体系。不要在自己身上投射责怪和不原谅的重压。不要试图强迫你的思想去示范那些你珍视的特质，因为它们将从内识自然地升起。

相反的，在你的两次深度修习时段里进入静止，再次意识到所有你最为珍视的东西都将通过内识自然地被示范出来。所有你觉得令人厌恶的东西都将自然地消退。一个如此解放的思想，能够将最可能伟大的礼物赐予世界。

那么，当你每整点试着把今天的想法运用在所有你在看、听和做的事情上时，思考这一点。今天不要对自己残酷，因为这样做是没有道理的。让自己得到祝福，以便你可以祝福世界。让自己祝福世界，以便你自己也可以得到祝福。

修习209：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第210阶

复习

今天复习过去两周的准备，阅读所提供的每阶课程，并回想你当天的修习。在你今天的长修习时段里，再次开始评估事件的进展以及你所有的修习。开始看到，在‘你如何运用你的思想’以及‘作为结果你体验到什么’之间，有着一个关系。客观地看待你的生命，不带内疚或责怪，以便你可以理解你的生命如何真正在崭露。

在你今天的长修习时段里，你将为了思想自身的利益，去积极地运用它。你正在学习去客观看待你自身作为一个学生的进展。你正在学习去客观看待学习本身的本质。你正在学习去变得客观，以便你可以看到。那么，让这一复习给予你关于内识在世界上的工作以及内识在你生命中的临在的更辽阔视野。

修习210：一次长修习时段。

第211阶

我在这个世界外拥有伟大的朋友。

你 在这个世界外拥有伟大的朋友。正因为如此，人类正在寻求进入大社区，因为大社区代表著人类真正关系的一个更广大范畴。你在这个世界外拥有真正的朋友，因为你在世界上不是孤单的，你在众多世界组成的大社区里不是孤单的。你在这个世界外拥有朋友，因为你的灵性家庭在各地都有它的代表者。你在这个世界外拥有朋友，因为你不仅在为你们世界的进化而工作，同时也在为宇宙的进化而工作。超越了你的想像以及你的概念能力之外，这最肯定是确实的。

那么，去感知你生活其中的宇宙的伟大。那么，去感知你所拥有的为你们世界所在的大社区提供服务的机会。你服务于你在世界上的伟大朋友，以及世界外的朋友，因为内识的工作在各地开展著。它是上帝的吸引力。它是良善的应用。它是救赎所有分离思想，并赋予了宇宙宗旨、意义和方向的力量。无论物质生命采取怎样的机制，它的价值是由它的起源和它的天命所决定的，这两者都超越了你的理解。当你意识到，内识是推动世界走向它真正方向的方法时，你将能够珍视并接收那赋予了你的生命宗旨、意义和方向的东西。

今天每整点时思考你在这个世界外拥有朋友，同时包括处在其他世界上的，也包括在可见范畴之外的。思考你拥有著这一更伟大联盟。今天在你的两次深度修习时段里，让你的思想进入静止，以便这些东西可以被体验。不要在你的想

像里不断想着它们，而是允许你的思想变得静止，以便它可以把内识赐赠到你的觉知和体验中。你在这个世界外拥有朋友，而今天他们在与你一同进行修习。

修习211： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第212阶

我从所有与我一同修习的个体那里获得力量。

你 确实从所有与你一同修习的个体那里获得力量，因为每一个试图让自己与内识结合的思想，都强化其他所有也同样正在这样做的思想。由此，你在世界上投下你的影响力。由此，其他所有寻求服务于一个真正宗旨的个体，在你身上投下他们的影响力。这抵消世界上的无知力量。这抵消世界上的毁坏性力量。这在所有思想上投下影响力，让这些思想开始觉醒。

那么，从今天的想法里接收信仰，因为当你意识到你自身的运用是如此大大地被他人的运用增补时，它将带给你信仰。这将超脱任何你可能拥有的不足感。这将帮助你克服任何针对真正准备的矛盾感，因为其他所有正在参与内识唤回的思想，都在此时此地为你提供著协助。

因此，伟大与你同在，内识的伟大以及所有那些寻求唤回内识的个体的伟大。你与他们共享一个真正的宗旨，因为你的真正宗旨是保持内识在世界上的存活。源自内识，所有良善的东西，无论它们属于一个灵性或是物质性的本质，都将被赋予它们旨要赐福的族群。

每整点时重复今天的想法，在你的深入修习时段中，试图接收所有那些正在试着唤回内识的个体们的影响力。允许他们的礼物进入你的思想里，以便你可以体验对生命的真正激赏，并开始理解你自己以一个内识学生而做的努力所具有的意义和效力。

修习212：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第213阶

我不理解世界。

你并不理解世界。你只是思虑关于它的评判，然后试图去理解你的评判。当你不带这些约制和局限去看时，世界将向你揭露它自己。由此，你将发现你的信念可以让你能流溢出来够去采取生命中的每个下一步而变得是有用的。它们不需要限制你对宇宙的感知。你无法不带信念或假设地处在世界上。然而，你的信念和假设旨在成为服务于你的思想的工具，来赋予它一个暂时性的架构并让它能够以一个正向方式去运用它的天生能力。

今天你并不理解世界。要庆幸这是如此，因为你的谴责是毫无根据的。今天你并不理解世界。这给予你一个机会去见证世界。

每整点，当你看向世界时重复这一想法。提醒自己你并不理解你所看到的，以便你可以自由地再看一次。如果你没有自由去看，这仅仅意味着你在试图维护你自身的评判。这不是真正洞察。这只是在消遣你自己的空想。今天在你的两次深度修习时段中，让你的思想进入静止中，因为有了试图维护你的空想的负担，你的思想将自然地寻求它服务于认识的真正定位。今天你并不理解世界，因此你并不理解你自己。

修习213：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第214阶

我不理解我自己。

这并非一个表达失败或限制的论述。它只是一个把你从自身障碍中解放出来的论述。如果内识没有在向你揭示所有一切的话，你怎么可能理解自己呢？当内识没有在向你揭示这个世界时，你怎么可能理解世界呢？这是纯粹的体验，它超越了所有的概念和信念，因为概念和信念只能追随体验，并试图提供一个让体验能够再次升起的架构。信念、假设或想法不可能以任何方式模仿内识本身。

你当然不理解自己抑或这个世界，因为你只理解你的想法，而它们不是永恒的。因此，它们无法提供一个你必须学习去站在其上的坚实根基。因此，如果你依赖于它们，而不是依赖于内识来向你揭示你自己和世界的话，那么它们只能够挫败和欺骗你。

每整点时提醒自己，你并不理解你自己。把自己从维护你自身评判中解放出来。在你的深度冥想修习里，检视你自己，并提醒自己你并不理解你自己。现在你可以自由地进入静心里，因为你没有在试图利用你的体验来维护你对自己的空想。在此，你的思想可以自由地去做它自己，而你可以自由地去激赏你自己。

修习214：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第215阶

我的上师们与我同在。我并不孤单。

你的上师们与你同在，他们处在幕后。他们非常小心不在你身上过强地延展他们的影响力，因为你还没有能力去接收它并为你自身利益去运用它。那么，意识到，你帶著伟大的协助穿越生命，因为你的上师们与你同在，以帮助你察觉和培养内识。

首先，他们必须帮助你去意识到你对内识的需求，因为在你能够参与对内识的唤回之前，你对内识的需求必须被完全地确立。你必须意识到，没有内识，生命是无望的，因为你没有宗旨、意义和方向。这样，只有你的错误能够教导你，只有它们能够支持你的不原谅。

当你意识到你自身想法成为内识替代品的失败时，那么你就能够回归内识并成为它真正礼物的快乐接收者。在此，一切你真正寻求的东西都将被有意义地满足。在此，你将拥有生命中一个真正的根基。在此，天堂和人间将在你内在聚合在一起，而所有的分离将终止。在此，你能够接受你物质存在的局限以及你灵性生命的伟大。因此，转向内识对你来说具有最伟大的裨益。

每整点时提醒自己这一想法，并在你今天的两次深度修习里，进入静心，使用RAHN（然）这个字如果它帮助你。今天，为‘你能够接收那给你带来自由的东西’感到高兴。

修习215： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第216阶

在我的生命里有一个灵性临在。

你 生命里的灵性临在始终与你同在，始终任你得取，始终提醒着你超越你自身评判去看。它永远都在为你提供着必要的支持、协助和引导，使你把思想的错误运用减到最小，并强化你对思想的正确运用，从而让内识能够在你的内在升起。

现在，你正在学习去接收和尊重这一灵性临在，并且随着时间，你将意识到它对你以及对世界的高度重要性。这将在你内在同时产生伟大和谦虚，因为你将意识到你并非你的伟大的源泉，而是它的表达的载体。这将把你维持在与你所服务的东西的真正比例和关系中。在关系中，你接收你宣称是你自身所拥有事物的全部裨益。然而，带着内识，你将不会变得自我夸大，因为你将意识到你自身的局限以及你自身对内识的需求的深度。有了这一理解，你将认知和接受生命的源泉。由此，你将意识到，你在世界上是为了服务内识，并且世界旨在成为内识的接收者。

在你的生命里有一个灵性临在。当你在每整点重复今天的想法时，去感受它。在你的两次深度修习时段里，深深地进入这一临在，因为这一临在最为肯定地与你同在，并且它希望在这一天把自己奉献给你。

修习216：两次30分钟修习时段。每小时修习。

第217阶

今天我把自己奉献给内识。

今天，通过以真正的承诺和投入开展今天的修习，来把自己奉献给内识，不要让任何错误的或自我限制的想法干涉你的真实追求。以这方式，你通过允许内识把自己奉献给你，来把你自己奉献给内识。那么，对你所要求的是多么小，而你的回报是多么大。因为你花在体验静止或有意义地运用你的思想上的每一刻，内识都在你内在变得更强大、更具临在。你可能会好奇：“我给世界的礼物是什么？”你的礼物就是你今天在此所接收的东西。把你自己奉献给内识，以便它可以把自己奉献给你。

每整点时记得今天的想法，并在你的两次深度修习时段里进入内识。贯穿你今天所有的修习里，示现你把自己奉献给内识的意向，这将要求静止和自我接受。

修习217：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第218阶

今天我将把内识抱持在自己内在。

伴 随内识而来的，是‘如何在世界上运用内识’的智慧。因此，内识是你的理解的源泉，智慧则是学习如何在世界上有意义、有建设性地运用它。你还不是明智的，因此今天把内识抱持在自己内在。允许它去强化它自己。允许它去增长。它将自然地奉献它自己，而不需要你试图去强迫它的表达。随着时间，你将学习变得明智，既通过内识的示现，也通过你自己的错误。你已经犯过足够多的错误来示范我们正在告诉你的一切。

今天，把内识抱持在自己内在，以便它可以在你内在成长强大。只允许你自己去把它的临在延伸给一两个你认知到能够激赏它的个体，因为你对内识的觉知仍然只是你内在一颗幼嫩的新芽，它还无法承受这个世界的波折。它在你自身理解里成长得还不够强大，不足以对抗席卷世界的狂暴恐惧和怨恨。内识能够毫不费力地承受这些，但正在学习去成为内识的一个接收者和一个载体的你还不够强大。

今天，允许内识被抱持在你内在，以便它可以成长。随着你在你心中携带著这颗珠宝时，每整点提醒自己这一点。在你的较深修习时段里——它们是你摆脱局限的自由时段——让自己回归到你的大爱，以便你可以进入与内识的真正关系里。随着时间，当你学着在世界上智慧地运用内识的沟通时，对内识的表达的所有局限都将被消散。但现在，把内识抱持在你心中，以便它可以增长得越来越强大。

修习218：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第219阶

今天我将不让野心欺骗我。

随着内识现在开始在你内在萌芽时，不要允许你自身野心欺骗你。你的野心源自于你对认同和安保的个人需求。它是种通过控制他人的观点来抵消恐惧的尝试。你的野心在此是毁坏性的，但就像现在被误用了的所有其他思想机能一样，随着时间它也能够服务于内识的伟大。你还没有达到这一状态；因此，不要试图用你的内识来做任何事情，因为你要做的不是使用内识，而是接收内识。正是在你对内识的接收性里，你将发现内识对你来说拥有最伟大的服务和用处。

不要让野心把你拉拽到你不能去的方向。不要让它滥用了你的活气和精力。学习对内识保持耐心和平静，因为内识在生命里有它自己的目标和方向，而你现在正在学习去遵循它们。

贯穿全天，在你每小时修习和你的两次深度冥想里，让自己不带野心，因为你并不知道该拿内识做什么。在你的较长冥想中，让这给予你自由，以便你可以进入静止，并离开这个物质事物的世界。

修习219： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第220阶

今天我将运用克制力，以便伟大可以在我内在增长。

针对那些你意识到会危害或减弱你对内识的唤回的思想机能，运用你的克制力。特意地牵制自己，以便内识可以在你内在增长。你加诸在自己身上的并非任何限制。相反的，它是对你的思想和力量的有意义运用，从而去培养一个对你内在更伟大力量的觉知，并让它浮现出来、引领你和指导你。

在今天的课程里，和以往的课程一样，你正在学习去认知内识的来源和内识的载体，以及不去把二者混淆。今天学习克制，以便内识可以在你内在增长。不要以为克制只是指过去那些你限制了你内在真实东西的行为。不，你今天的焦点是学习代表了你的力量和自律的那种特意克制的形式。你的力量和自律现在必须被行使来变得强大，因为你的思想和身体是内识的载体，而作为载体，它们必须得到发展和壮大。

在你今天的深度修习里，以及你每小时修习中，克制那些背叛你的内识的思想和行为模式，以便你可以在静止和平中进入内识。有了这个克制，自由将被发现，因为自由是在这个世界以外被发现并被带入这个世界里的，因为自由是内识的礼物。

修习220： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第221阶

今天我可以自由地保持困惑。

不要把你的困惑视为一种失败。不要把你的困惑视为某种威胁你或贬低你的东西。在此，困惑只是一个征象，它指出你正在意识到你自身想法和假设的局限性。你必须放弃这些才能让内识对你来说变得显然，因为在这一天要求你关注的所有重要决定当前，内识已然提供了一个答案。你无法从你为你自己提供的或是你假定他人为你提供的答案中，找到这个答案。

因此，让所有内识的替代品从你消退。让自己保持困惑，因为在你真实的困惑里，内识可以自然地升起。那么，这代表了你的自由，因为在自由里，你可以自由地保持困惑。

每整点时提醒自己这一想法，关于它对你来说的伟大意义，不要满足于简单的解释或假设。你必须深入地思考它，并意识到，它为你抱持的真正理解将会随著时间被揭示。今天让自己保持困惑，因为你的确是困惑的，并且你必须总是从你现处的位置开始。内识与你同在。你可以自由地保持困惑。在你今天的较长修习时段里，不管你是否困惑，进入静止，因为静止、恩典和和平总是任你得取。

修习221：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第222阶

世界是困惑的。我将不评判它。

你能够对世界做的唯一评判是，它是困惑的。这一评判并不需要愤怒、悲哀、失落、怨恨、敌意或报复。它不要求任何形式的攻击。世界是困惑的。不要评判它。当世界没有内识时，世界怎么可能是确定的呢？你可以看向你自己迄今为止的生命，并意识到你自身困惑的程度。当你没有内识时，你的生命怎么可能不是这样呢？内识现在就与你同在，正如它在过去也一样。你正在开始唤回内识，这样它的确定性能够越来越大地透过你来表达它自己。这是你现在正在学习去接收的伟大礼物。它是世界将通过你学习去接收的一个礼物。

每小时当你看向世界和它所有的活动时，不要评判它，因为它仅仅是困惑的。如果今天你处在悲愁里，不要评判自己，因为你仅仅是困惑的。在你今天的深度修习时段里，让自己进入静止。你只需简单地希望进入静止，就能进入静止。这是个你允许自己去拥有的礼物。要这样做，你把自己奉献给对这一礼物的接收中。在此，不存在着礼物的给与者和发送者，因为这一礼物在你和你的本源之间来回回荡着。内识和它的载体仅仅确证彼此。

世界是困惑的。它是没有内识的。但是，你是给世界的一个礼物，因为这一天你正在学习去接收内识。

修习222：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第223阶

这一天我将接收内识。

每整点时接收内识。在你的两次深度修习时段里，接收内识。把自己奉献到对内识的接收里。这是你今天的修习。其他一切都只是一种困惑的形式。今天，没有任何在你外在生命里的事件需要取代你的修习，因为内识祝福著你内在和外在的所有一切。它驱散那些不必要的东西，并让你带着明确目标与那些必要的、对你来说有真正潜力的东西参与。

那么，回归内识，无论你的外在生命处于什么境况。接收内识，以便你可以在世界上拥有确定性，并理解你自身的意义和价值。

修习223： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第224阶

复习

今天，通过复习前两周的修习来练习客观性。再一次，阅读当天的课程，并回顾那一天的修习。从两周时段的第一阶修习开始，然后一阶阶地对每一天进行回顾。强化你客观观察你的进展的能力。看看你对修习是坚定的那些天发生了什么，以及你对修习是微弱的那些天发生了什么。当你这样做时，用片刻的时间想像，你是透过正在从远远上方观看着你的生命的你上师们的眼睛在看。他们没有谴责。他们只是在记录你的长处和弱点，强化前者，并最大地减少后者的影响。随着你学习去客观地看待你的生命时，你将学习通过你上师的眼睛来看你的生命。这就是帶著内识在看。这就是不带评判地在看。由此，思想变成内识的一个载体，并且内识将赐予你对你真正有益的所有想法和活动。

为了自身利益让自己投入到今天的修习时段中。带着明确目标运用你的思想，不要允许它四处游离。打破漫不经心地思考的习惯。打破你用愚蠢和无意义事物占据自己心思的习惯。让你今天的复习向自己示范，你是内识的一个真正学生。

修习224：一次长修习时段。

第225阶

今天我将同时保持认真和轻松。

在今天给你的信息里并不存在着矛盾，如果它被理解了的话。认真地对待你的生命就是去接收它真正的恩典，这将使你非常快乐。因此，你必须非常认真地对待自己，因为你现在正在学习去成为内识的一个载体，而你也可以是非常快乐和轻松的，因为内识与你同在。那么，这是对你思想的真正运用，因为你轻松地对待那是轻松的东西，同时你认真地对待那是认真的东西。一个在外在导向上保持认真，同时在内在愉悦里保持轻松的思想，是一个完全整合的思想。这将是一个天堂和人间接触在一起的思想。

这一天你将接收的恩典将会产生幸福和真正激赏，然而它所要求的应用，则需要你的认真参与、你的真诚投入以及对你的思维和身体机能的真实运用。在此，你的力量代表了你的幸福，而你的幸福也通过对你真正能力的运用得到强化。

每整点时重复今天这一想法并思考这个。当你试图进入你的深度冥想修习时，认真地投入你的思想，以便它可以体验到内识的轻松和伟大喜悦。由此，你将看到，今天的想法在它的意义上来说是完全一致的。由此，你将不会把快乐的事物和认真的事物混淆在一起。这将给予你一个对世界的更深刻领会。

修习225： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第226阶

内识与我同在。我将不畏惧。

内识与你同在，而当你与内识同在时，你将不会畏惧。随着时间，当你学习去坚守内识时，恐惧将变得对你的真实体验来说越来越是外来的。今天这一想法的价值，必须以一个事实被认知：即你的思想在如此一个巨大程度上习惯性地投入恐惧，因此它似乎使得内识的唤回和内识的运用对你来说非常困难。这似乎是困难的，只是因为过去你的思想已经如此习惯性地投入恐惧。习惯可以被打破。新的思维和行为习惯可以被灌输和强化。这仅仅是运用你的思想的成果。这是修习的成果。

今天修习坚守内识，这将解除所有把它们自己加诸于你和世界之上的有害习惯。处在生命中就是修习，并始终是一种服务的形式。今天修习真理并服务真理，由此所有的错误都被弱化。它们的根基被移除了，而替代在它们的位置上，你将开始学习一种新的身处世界的方式，一种新的让自己与世界的方式，并且你将拥有一个对你的思维和身体机能进行运用的更广大构架。

每整点时坚守内识。驱散恐惧并提醒自己内识与你同在。提醒自己你的上师与你同在。提醒自己正在所有地方参与内识唤回的学生们与你同在。由此，世界将变得渺小，而你将变得伟大。在你的深度修习中，让自己拥有体验内识的自由。随着思想把它自己沉浸于爱的临在中时，进入它的伟大深度和静止。

修习226：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第227阶

今天我将不认为我知道。

初级学生总是认为他们知道他们其实并不知道的，并且总是认为他们不知道他们其实知道的。这要求大量的归整。它要求你去发现真实的和谬误的，并且通过这种对比，学习把二者分开。随着时间，你将认知真实和谬误之间的差异，并将不会被谬误能够在它对真实的模仿中展现出来的伪装所欺骗。

今天每整点时提醒自己不要认为你知道。认为你知道只不过是一种替代的形式。你或者知道，或者不知道。在此，你的想法只不过是支持或否认你所知道的。但是，认为你知道是没有带着内识在思考，这总是盲目的并造成困惑和自我怀疑。

在你今天的深度修习时段里，不要鉴于认为你知道而被欺骗。再次回到对内识本身的纯粹体验里。在静止和和平中，全然地把自己奉献给你今天的修习。内识是一种体验。它将产生它自己的想法。它将激发和鼓励那些真正支持你的真实本性的行为模式和自我运用形式。不要自满于那些你认为你知道的东西，因为这不过是另一种形式的否认，它将让你再次进入贫困。

修习227：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我将不是贫困的。

你不必是贫困的，因为贫困既不是你的传承，也不是你的真正天命。今天不要是贫困的，因为内识就是那个伟大的财富，一旦它被允许在任何一个思想内浮现出来，它开始自然地在世界上生产它的临在。它开始平衡和协调那个是它的载体的思想，并开始以特定方式专属地奉献给某些个体。这就是与你同在的天才。拥有这样一个礼物，你怎么可能是贫困的呢？唯有你那些自我贬低的想法和行为模式能够造成贫困。

因此，今天开始更深入地检视那些对你来说是一些阻碍形式的东西。每整点时对此进行思考。在你的两次深度修习时段里，积极运用你的思想去试图辨析那些自我欺骗和自身设障的具体形式。不带谴责，而是带著要清晰看到自己所必需的客观性去这样做。不要因为那里有着许多隐微形式的自我欺骗而感到沮丧。它们只不过是建在非常简单主题上的不同微细变换形式。它们看似拥有的复杂性和数量并不重要，只要你认知到它们。它们都源自于恐惧，以及源自于通过‘投入幻想，并试图让他人参与以支持幻想’来抵消恐惧的尝试。所有不带内识的想法都直接或间接地服务于这一目的。然而，真正宗旨是那些为了真正服务的想法背后的伟大力量，因为它是所有为了真正服务的行动、行为的形式背后的伟大力量。

今天我们将检视阻碍，但不是带著惭愧、内疚或焦虑。检视只是去强化内识的临在和运用，并只是让你自己做准备去成为内识在世界上一个更伟大载体。这是今天修习的目

的。因此，带着真正的意图进行修习。你比你所感知到的那些错误更伟大，如果你客观地检视它们的话，那么它们就无法欺骗你。

修习228： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我将不因为我的痛苦而责怪别人。

今天的想法代表著理解上的一个巨大转变。然而，它必须源自于内识，才能拥有真正的效力。它的意义并非是立即显而易见的，因为你很快会发现，在很多情况下别人似乎看来对你的痛苦完全负有责任。鉴于你的习惯性思维以及你用来做你生活根基的假设，要否认‘他人确实是你痛苦的根源’是件很难的事情。然而，这不是内识看待你的方式，而你必须学习不以这种方式看待自己。

痛苦总是你做出的一个决定，以回应你环境里的任何刺激。身体将有生理性的痛苦，如果它被这样刺激了的话，但那只是一个感官上的回应。它不是伤害你的真正痛苦。真正伤害你的痛苦，是你自身想法和假设的棘冠，你自身的忧虑和错误信息，和你对你自己以及对世界的不谅解。这同时在你的思想内以及你的身体上产生一种痛苦。在这一天，我们希望减轻的正是这种痛苦。

因此，以一种解除痛苦的治疗形式来思考今天的想法。如果另一个人是你痛苦的根源，那么你除了去攻击或改变那个人之外没有任何解方。即使你试图朝好的方向改变他们的尝试，也将是一种攻击的形式，因为隐藏在你的利他主义下将会是怨恨和不满。因此，如果痛苦的根源在你可及之外的话，那对痛苦就没有任何解方。然而，这里有着针对所有痛苦的解方，因为内识与你同在。

因此，所有痛苦都必须被认知为你自身决定的结果。它必须被认知为你自身诠释的结果。你或许感觉你被他人或被世界错待了。这种感觉确实存在于你的思想里，因此它不必被否认，但你必须超越它去看它的根源以及它出现的机

制。那么，要这样做，你必须运用你自身的机能。这将给予你巨大的力量。你将能够做到这个，因为内识与你同在，也因为有了内识，你能够做到内识要求你去做的所有事情。

没有了谴责，世界是这么如释重负，它能够开始恢复它自己。因此，每整点时重复这一想法并思考它的意义。深入其中去发现它真正为你抱持了什么。在你的较长修习时段里，进入静止和和平，因为有了对世界和对你自己的谴责，思想已然处于和平里。

修习229： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我的受苦源自于困惑。

你的受苦源自于困惑。允许自己保持困惑，以便你可以认知到‘回复’的真正道路。这一想法让你感到困惑吗？它或许是令人困惑的，因为人们不接受自己的困惑。他们会对此说谎，在他们困惑时却说自己是确定的，把责怪投射在他人身上来宽免自己，或者把责怪投射在自己身上来宽免他人。所有这些都代表著困惑。

当你意识到‘你是困惑的’，那么你就能够领取重获你的确定性的途径。如果你不接受‘你是困惑的’，你就会把确定性的替代品强加在自己和世界上，并因此把自己从接收你的确定性的可能性移除了。正因为如此，你必须意识到你的困惑是你受苦的源泉，而你必须允许自己保持困惑以认知你真正的困境。认知了你真正的困境，你将看到对内识的巨大需求，这将在你内在产生对于你接收那个是你的真正传承的东西来说必要的献身和自我运用。

每整点时重复这一想法，不要忘记去这样做。在你的两次较长修习时段里，积极运用你的思想去试图理解今天想法的深度和意义。客观地认知所有支持它的感受和念头，以及所有反对它的感受和念头。特别留意去认知你对今天的想法可能持有的任何异议。然后，认知这一想法在你自身思想里的力量。这将带给你对今天想法以及它的真正意义的一个认知。这也会帮助你能够客观地意识到你思想目前的构架。这

全都是你作为一个内识学生的教育的一部分。把自己投入到对今天想法的思考里，不要自满于简单的答案和解释，因为今天的想法含有一个你尚未体验过的礼物。

修习230： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我在这个世界上有一个召唤。

你 在这个世界上有一个召唤。它不是你以为它是的东西。一旦内识被允许在你思想里升起，这个召唤将从你的内识浮现出来。你在这个世界上有一个召唤，因为你来此是为了做某些非常特定的事情。你在这个世界上的宗旨，是唤回你的内识并让你的内识表达它自己。那是对你的宗旨的一句非常简单的论述，但这一论述含有大量的深度，以及大量必须随着时间被实现的事情。

你在这个世界上有一个召唤，因为你被派来这里做某件事。正因为这个原因，你的思想是它现有的这个样子，并且你具有一个与他人显著不同的特定本性。随着你的召唤浮现出来时，你将意识到你为何以你现有的这种方式思考和行动，而所有这些都将被带入真正的平衡与和谐里。这将抹除你对自我谴责拥有的所有理由，因为你的本性代表著一个你尚未意识到的有用性。换句话说，你是为了某些你尚不理解的事情而专门设计的。在此之前，你会抗拒你的本性，认为它是加诸在你身上的一个局限。随着时间，你将意识到它是‘成就’的一个无价资源，因为你在世界上有一个召唤。

每整点时提醒自己这点，并提醒自己你还不知道你的召唤是什么。没有了假设，你将处在一个能够去发现真理的位置。今天在你的深度修习时段里，再次进入静止和静默，使用RAHN（然）这个字如果你觉得它有帮助。这是你为了意识到你在世界上的真正召唤而进行准备的一天。这是奉献给内识的一天，和远离错误假设和自我欺骗的一天。奉献给内识

的这一天将带你更接近对你召唤的认知，一旦你和那些你必须参与的人们做好了准备，这一召唤将不需你的假设而自然地升起。

修习231： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我在生命里的召唤要求他人的发展。

为了让你的召唤在你的生命里得以浮现，不仅是你自身的发展是必要的，那些你将直接参与的其他人的发展也是必要的。因为你在生命里的宗旨涉及你与他人的结合，它不是一个单人的追求。它不是一种个人实现。事实上，没有任何个体是与其他个体完全分离的，因为个体性唯有在表达那将所有生命联接和结合在一起的东西时才拥有意义。

因此这一天，发展对‘你真正的成就也同样赖于他人的成就’的智慧和理解。不要认为你知道所有这些其他人是谁，因为你还没有遇见他们所有人。其中一些身处这个世界上，而其中一些存在于世界以外。他们可能根本不在你的个人圈里。

那么，当你的成就部分地依赖于其他人时，你如何能够前进呢？你通过把自己奉献给你的准备而前进。这样做所带来的力量将会强化那些你将在你生命的召唤中与之参与的人。因为你们的应用强化彼此，所以你们已经处在关系中；你们已经在彼此互相影响。你越是接近内识浮现的节点，他们也会越加接近这个节点。你越是阻碍自己，你也越阻碍他们。当你身处世界上时，你无法看到对此的机制，因为你必须处在世界之外才能看到这是如何运作的。但是，你能够理解一个概念，即所有思想都彼此互相影响，尤其是那些旨在与彼此在生命中具体参与的思想。

因此，你的进步有赖于你自身的努力以及他人的努力。然而，他人的努力得到你自身努力的增补和强化。因此，你

的成就主要是给予你来达成，然而你的成就将把你与生命结合在一起，并将深化‘关系’的内容和体验，超过你以前能够体验到的。

在你的每小时回想和你的较长静心冥想里，让你的努力去增补他人的努力，而他人的努力也将增补你的努力。那么，让你们相互奉献的合并，成为你将在这一天体验到的，也将被那些你还未在此生命中遇见的个体们体验到的，力量的源泉。

修习232： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我是世界上一个更伟大向善力量的组成部分。

这句论述是绝对真实的，但从一个分离的观点看来，这或许很难理解。我们并不指望你会理解今天的想法，但是它被赋予你去体验它的力量和威力，因为它作为真理的代表能够带领你去到真理，也就是对内识的体验。这是任何想法的最伟大可能性——即它能够成为通向内识的一个门槛。

那么，这一想法必须被正确地对待。你必须意识到一个分离观点的局限性，并且不试图去评判今天想法的价值。你无法评判它。你只能回应它或否认它，因为它的真理比你目前的诠释更加伟大。认知你目前在这一点上的局限性使你能够通向伟大，因为当你不去维护那弱化你的东西时，你可以找到去向那强化你并给你宗旨、意义和方向的东西的路径。

你是一个更伟大向善力量的组成部分，因为这一力量是由内识结合和主导的。内识在此超越了任何个体所能占有的东西。因此，不存在着‘你’的内识和‘我’的内识；这里只有‘内识’。这里只存在着你的诠释和我的诠释，而在这之中可能有着差距，然而内识就是内识。它把人们带到一起；它把人们分开。如果它从静止和客观中被真正理解的话，那么它真正的方向就能够被辨识和遵循。

今天当你在每整点时重复这一想法时，施展力量。要知道，你为内识所付出的所有努力，都被那些与你一同修习的个体增补——那些你能看得到的和那些你看不到个体。在你的深度修习里，让你自身的自律——它准备你去进入静止

和和平——也同样得到增补。因此，你今天的成就将增补所有其他修习者的努力，那些正在摒弃虚假，以及那些正在与你一同学习真实事物的修习者。

修习233： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第234阶

内识在各个方面服务著人类。

内识朝好的方向激发所有思维和身体能力。它主导所有为了人类裨益的个人追求。在艺术里、在科学里、在所有作为里、在最简单的表态和最伟大的行动里，内识示现著一个更伟大的生命，并强化著参与此生命的个体内的所有最高尚品质。

因为内识是伟大的，你不必把它只与那些伟大的东西联系在一起，因为内识的表达能够渗入即使是最些微的话语和最微小的表态里。因此，它们同样能够对他人产生最伟大的效应。在一位个体内在内识的力量是激发其他个体内在的内识力量，从而在那些生活在分离空想里的思想内，激励和支持生命的重生。身处在世界上，你无法看到这个的整体威力，但是你能够在自己的生命里体验它，并看到它在你现在参与的关系的场景下被示现。

不要以为你知道。你或者知道，或者不知道。记住这一点，因为自我欺骗的机会依然伴随着你，这是因为你还不愿意完全地面对自己，你害怕你将发现的东西会挫败你或毁灭你。然而，当你完全地面对自己时，你将发现的唯独内识。

在你今天的深度修习时段里，使用你迄今已经学到的方法，让自己再次进入静止里。不要允许任何事情分散你对你的宗旨的专注。你是一个更伟大力量的组成部分，而这个更伟大力量正在支持著你。

修习234：两次30分钟修习时段。

第235阶

内识的力量对我来说正在变得明显。

要 认知内识的力量对你来说将花时间，因为它比你想象过的任何东西都伟大得多。然而，它又比你目前所能理解的要简单和微妙得多。它能够在一个孩童眼睛的无邪中被看到；它能够在银河系运转的宏伟中被想象。它能够最简单的表态或最伟大的行动中示现它自己。

让自己接受，你才刚刚开始意识到内识在你生命里和在所有生命里的临在。这取决于你对内识的容量，这一点，加上你对内识的渴望，是你现在正在培养的。正因为如此，你日复一日地修习静心和平，并只中断这些修习去练习为了伟大目的而对你思想的积极运用。在此，你正在建造你的容量还有你的渴望，因为鉴于对内识的渴望，你每一天都必须进行修习，而每一次修习都增进你体验内识的能力。

你正在开始认知内识的临在、内识的力量和内识的证据。每整点时提醒自己这一点，不要忘记。在你的较长修习时段里，再次完全地奉献自己去进入静止和平里，因为这将消除你内在所有的责怪和不谅解，并将向你展现你现在正在学习去接受的内识的力量。

修习235： 两次30分钟修习。
每小时修习。

带着内识，我将知道该做什么。

带著内识，你将知道该做什么，并且你的确定性会是如此强大，以至于你会很难去质疑它或与之争辩。在此你必须做好准备去行动并且大胆地行动。如果你的主要关注是保护你的想法和你的身体的话，那么你会害怕内识，害怕它将引领你去做某件危险的或是对你有害的事情。内识只能被示范。它的恩惠必须被体验。你只能通过接受它的临在并执行它的方向来体验它。

带著内识，你将知道该做什么，并且你的确定性会远远超过你迄今对确定性所做过的任何伪装。自我怀疑可能在内识面前依然会持续，但内识要伟大得多，因为你的整个存有都将参与到那个行动中。唯有源于你自身错误信念的自我怀疑的渺小，才能与之争辩。然而，它的辩词是差劲和可怜的，且缺乏任何深度和坚定。

内识将在某些时刻在你内在推动，因为它在静止中观察所有一切，直到它准备好去行动为止，并且当它行动时，它真的行动！因此，带着内识，你将学习在世界上处于和平，然而当你行动时，你将以真正的效力和伟大的成果行动。以这方式，你可以同时是一个行动和沉思的人，因为你的沉思将是深刻和有意义的，而你的行动也将是深刻和有意义的。

带着内识，你将知道该做什么。不要以为你知道该做什么，除非你与内识在一起，并且内识正在指示要你以伟大力量去做某件事情。不要做出一些微不足道的尝试来试着解决你的问题，因为没有内识，你的尝试将是毫无意义的并会加剧你的挫败感。

每整点时重复今天的想法并思考它。在你较长修习的深度里，使用你迄今已经培养的技能来让自己进入静止。如果内识是静止的，你也可以是静止的。这样，当内识激发行动时，你将能够行动，并且通过这样，你所带来的解决方案将比你能构想的任何东西更加强大。

修习236： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我才刚刚开始领会我生命的意义。

你才刚刚开始领会你生命的意义。没有了你试图把它概念化的努力，这将自然地在你的理解中升起。你生命的意义和宗旨，将在今天、明天和今后的日子里，简单地升起并得到表达，因为内识就是那样简单和根本性。因此，你的智力能够被用于处理你生活的物质需求、你生活的细节和你生活的机制，因为这些是智力的应用。然而，内识的伟大提供了宗旨、意义和方向，这些是你的智力永远无法提供的。因而，智力在此是个拥有真正功用的机能，因为它服务于内识的伟大。

你才刚刚开始领会内识的意义和内识的本质。不要以为你至此所做的结论足以满足你的需要，因为你只是内识的一个初级学生，并且以一个初级学生，你将不会犯‘单是依赖你的假设’的错误。因为初级学生做很少假设，并热切期望学习所有他们必需的东西。今天做一个初级学生。认知到你知道的是多么少，而你学习的是多么多。你拥有一生去学习这个，然而你的一生必须被激活和得到强化，超越你迄今意识到的程度。随着时间，你所携带的伟大将通过你表达它自己，同时在伟大和渺小的行动中。

今天，在你进入静止的深度修习时段里，让你对内识的觉知得到进一步培养。像一个耐心的园丁一样关照你的修习，不要求所有的植物今天就结果，而是理解成长和变化的季节。让自己拥有这种领会，因为随着时间你将客观地理解，人类是如何发展和成长的，以及他们在内在携带着什么。当你离开这个世界时，如果你成功地培养了内识，并成功地允许它把它所有礼物奉献给了世界，那么你将能够成为

教导那些还留在后面的存有的上师之一。以这方式，你将通过把你在世界上所获得的一切贡献给他人，来实现你在世界上的学习。由此，你的礼物得到了实现，而他们的礼物得以更进一步。

你才刚刚开始领会这些话语。今天强化你对内识的体验，以便对这些话语的领会可以在你内在加深。每整点时重复今天的想法，以便你所有的行动和你所有的参与，无论你发现自己身处什么环境，都能助长你的修习。因为没有任何事件或互动，是内识无法赐予祝福和和谐的。

修习237： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第238阶

复习

我们将以此祷词来开始你的两周复习：

“我被派到世界上来服务于我的灵性家庭，他们服务著这个世界和物质宇宙中的所有世界。我是一个更伟大向善力量的组成部分，并且我是内识的一个初级学生。我感激被赋予了的礼物，对此我现在开始在理解。以全然的忠实和奉献，我将继续我今天的修习，以便我可以激赏我自身生命的价值。”

在祷词完成后，开始你的长复习时段。从两周时段的第一课开始，回顾指引和你的修习，然后一天一天继续下去。当你完成了你的复习后，再次重复今天的祷词，然后花几分钟的时间在静默里。在这个静心时段，开始感受你正在开展的事所带来的力量。内识的力量和它赐予在世界上的恩典，是你在未来岁月里将学习去接收和表达的东西。

修习238：一次长修习时段。

第239阶

今天自由属于我。

自由属于带着内识生活的你。自由属于你，你不需要把不必要思考和揣测的过度压力负担在自己身上。自由属于你，你可以把自己投入你的唯一宗旨以及发自这一宗旨的具体工作中。还有什么自由，比运用你的内识并实现它在世界上的天命的自由更伟大呢？其他一切都不能被称为自由，因为其他一切不过是处于混乱和堕入悲惨的自由。

这一天你可以自由地让内识与你坚守在一起。这一天在你的每小时修习和你的两次深度冥想里，记住你是自由的。当你在你的两次冥想时段中拥有去与内识共处的自由时，允许自己进入静止，不要让任何感受、想法或念头阻碍你去体验你所拥有的脱离世界并进入内识的伟大自由。

这些修习时间对于你的整体福祉来说是如此重要。随着你学习在和平中与内识坚守在一起，并学习当内识在世界上发挥它的智慧时去遵循内识，这个参与的结果将在你所有外在活动中给予你对内识的更巨大通道。这一天你自由地去与内识共处，因为这一天你是自由的。

修习239：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

渺小的想法无法实现我对内识的需求。

宏大的想法、奇妙的形象或美好的信念系统无法满足你对内识的需求。光有想法能够让你启程，但是它们无法把你带上那个旅程。它们或许会谈及正等待著你的更伟大事物，但它们无法把你带向那里，因为内识必须成为你走向你的天命和实现的向导。带著想法，你站在起点上为他人指路，但你自己却无法去向那里。

当你与内识一起旅行时，内识将通过想法延伸它自己。它将通过行动、表态以及这个世界上的所有沟通载体延伸它自己。因此，不要单单满足于想法。不要以为通过想法上的揣测，你就在领会内识的本质以及它在世界上的真正应用。这些东西能够被体验和观察到，但是正在体验和观察到它们的个体，必然是在他们存有的最核心受到了推动。

因此，不要满足于取代你真正存有和你在世上的宗旨的伟大的那些渺小事情。回归到内识，并感激那些朝这个方向指点了你的想法。但要意识到，那个能够推动你的力量，那个赋予你坚强去进行准备和参与的力量，源于你所携带的伟大智慧和内识。要遵循内识要求内识，要为内识进行准备要求内识。因此，甚至在你接近内识当中，内识被施展了。

因此，不要只带著想法停留在你的旅程的起点。不要接受那些取代你伟大职能的渺小事情。在每整点和你的深度冥想修习里，提醒自己这点，并再次进入静止和和平里。不带任何提问地来到你的修习。不带任何诉求地来到你的修习。提醒自己，在内识里，一切都将 被赐与，一切都将 被接收，

并且一切都将在需要的时候被应用。随着你的思想变得更加简单和开敞时，它将成为内识在世界上表达它自己的一个载体。

修习240： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的愤怒是没有根据的。

愤怒是没有根据的，因为愤怒本身只是你對自己没能运用内识的回应。这在愤怒的根源产生了它。然而这没必要发生，因为愤怒只是一种回应。以一种回应，它可以在他人内在产生愤怒，并在任何它被运用了的地方激发内在和外在的一种激烈回应。然而，内识将重新导向愤怒，从而让它没有任何毁坏性质，因为你所希望表达的是那些能够强化他人内在内识的东西。正是你的坚定性的力量，而非你伤害自己或他人的愿望，是处在愤怒核心的那个情绪的真正效力。因此，可以说是，你的愤怒是被你自己投射的责怪和恐惧扭曲了的一个真正的沟通。一旦这些扭曲被清除了，那个是所有愤怒种子的真正沟通就能得到表达。这只能带来良好结果。

因此，愤怒是没有根据的，因为它是对一个真正沟通的一种错误诠释。你的愤怒是没有根据的，因为愤怒源自于困惑。然而，困惑召唤的是准备和对内识的真正运用。因此，有罪者并不受到惩罚，而是得到关照。邪恶者并不被打入地狱，而是被准备上天堂。这就是上帝在世界上的宗旨的真正本质。正因如此，上帝从来都无法是愤怒的，因为上帝不被冒犯。上帝只是把上帝运用到一个上帝被暂时遗忘了的境况里。

从事物更宏观的角度来看，甚至所有个体思想的分离也只是一个暂时性的事件。你还无法在这个层面上思考，并将在未来很长一段时期里都无法做到它，因为你必须经历把你的思想整合到对关系和生命越来越广大的体验中的多个发展阶段。但是，随着你前行时，随着你采取每一步扩展你的视

野的攸关进阶时，你将开始理解愤怒是没有根据的。它只是代表了在某个特定状况里没能运用内识。这召唤的是补救方法，而非谴责。在此，你将意识到你的愤怒是某种需要被理解的东西。它不该被拒绝，因为如果你拒绝愤怒，你同时拒绝了愤怒的种子，也就是真正的沟通。因此，我们希望清除那糟蹋了你的真正沟通的东西，以便你的真正沟通可以散发光芒，因为真正的沟通总是来自于内识。

每整点时思考这一想法。在你的深度修习时段里，积极运用你的思想去检视每一件让你气愤的事，从那些非常小的具体事情，到那些普遍性的让你感到沮丧或气馁的事情。当你回顾你所累积的愤怒时，提醒自己你的愤怒是没有根据的。提醒自己，它所召唤的是对内识的运用，并且在你所拥有的每个愤怒体验或感受内，存在著‘真实’的一颗种子。因此，你的愤怒不需被拒绝，而是需要被净化，因为通过净化你的愤怒，你将能够沟通那些你起初意图要沟通却没能沟通的东西。这样，你的自我表达将是完整的，并且愤怒将不再。

修习241： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我给世界的最伟大礼物是我的内识。

这是你最伟大的礼物。它是那个灌注其他所有奉献并赋予它们意义的礼物。它是那个为所有人类表达、所有人类作为，以及在人类进化中企图支持人类福祉的所有人类发明赋予价值的礼物。内识不是某种你能够量化并赠送的东西，就好像你把它装进一个礼盒或用你的想法去描述它。它是生命的一个临在和一种品质，即生命的最根本精髓。它使得所有的奉献和贡献富有意义。

这是你最伟大的礼物，你现在正在学习接收它。当你接收它时，它将自然地奉献它自己，因为你无法把内识保留给自己。一旦它浮现出来，它就开始朝各个方向表达它自己，并会根据它的设计和智慧，特定针对某些方向以及与某些人的某种参与中进行表达。因此，如果你接收了内识，它就必然被奉献出去。它将奉献自己，并且你将希望奉献它，因为你拥有财富，而财富只能通过奉献来增加。因此，从本质上讲，生命完全就是关于奉献内识。任何这一奉献无法被达成的地方，都存在着所有形式的欺骗、失望和绝望。但是，当奉献在这些境况里被重新激发时，这些性质的否认都将被驱除，而内识将再次开始以非常特定的方式表达它自己。

因此，每整点时提醒自己这一伟大真理，并在你的深度冥想中让自己去体验内识。让自己去接收内识。把自己奉献到这对你的思想和身体的运用中。这样，内识将奉献它自己，而你将得到实现，因为你为生命奉献了所能被奉献的最伟大的礼物。

修习242：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我不需要是特别的，才能去奉献。

为了变得特别的尝试潜藏在所有人类野心之下。所有并非源于内识的人类野心，都源于为了抵消分离所带来的沉重失望和巨大焦虑的尝试。试图变得特别，就是试图巩固分离。它是试图以损害他人为代价，而让自己变得更伟大。它总是否认生命和内识，总是导致更大的困惑、挫败和绝望。

这一天，你从‘试图把自己变得特别’中被解放出来，因为这样，你将找到你在过去所有努力中所寻求的真正宽慰。在你内在真正特殊的东西，是你对所有生命内在固有的东西的独特表达形式。这样，那结合生命并正是生命本身的东西得到了确认。你的个体性同样得到了确认，但并不排斥任何其他生命表达的价值。在此你并不特别。你简单地是你。你比一位个体更加伟大，因为你是生命的一部分；然而你又是一位个体，因为你个体性地表达着生命。在此，所有的冲突和困惑终止。那个有限的东西，表达着那个无限的东西；那个独特的东西，表达着那个天生和内在固有的东西。这是你所寻求的解决方案，因为你并不真的希望变得特别。你只希望你的个体生命拥有宗旨、意义和方向。

每整点在你重复了今天的想法后思考这一点。在你的深度修习中，再次进入静止和和平里。不要祈求答案，因为你不需要在你的冥想修习里这样做。现在你的时间是為了修习接收内识，由此你的个体性因为它真正的宗旨而得到敬重和确认，由此曾经对你来说是沉重且不可承受的负担的你的特殊性，被轻轻地从你肩上抬起。今天不要寻求变得特别，因为那不是你生命的宗旨。这样，所有对死亡和毁灭的恐惧

将远离你。这样，所有评判和与他人的攀比将远离你。这样，你将能够敬重生命並敬重你的关系，它们是今天课程將教给你的一切的一个表达。

修习243： 两次30分钟修習時段。
每小时修习。

当他人强大时，我获得了敬重。

当 你强大时，他人获得了敬重。当他人强大时，你获得了敬重。以此，内识在这个内识被遗忘了的世界上确认它自身。内识只需通过体验和表达来得到确认，就能被奉献给他人。你在这次生命里的最伟大传授，就是把你的生命作为向他人的示范来贡献你的生命。事实上，这是你给自己的最伟大礼物，因为当你的生命向你示现它的价值时，你对自身的评估将得到救赎，并且你将理解，与生命本身成比的你的真正价值。

因此，当他人强大时，你获得了敬重。这样，你将不会寻求贬低他人来强化自己。你将不会寻求确认你建于他人弱势之上的优势。这样，没有任何内疚将会伴随你的成就，因为当你寻求获取生命中的体验和进步时，没有任何人被背叛了。

今天的课程非常深渊，并将要求大量深思。每整点时重复今天的想法，并在你发现自己身处的每一个境况中对它进行认真思考。在你今天的深度修习中，进入静止和静默。允许自己接收这个礼物，因为今天的思想是非常简单、非常真实的。它一点也不复杂，然而它将要求重大思考，因为你已太过习惯于只是消遣那些拥有肤浅价值的东西。在贯穿我们一起进行的培训的这些日日月月里，你正在学习运用你的思想去认知那些明显和显在的，但对习惯于用肤浅事物消遣自己的你来说尚不显在的东西。

因此，今天让这个时间奉献给内识。让这个时间奉献给那个强化你和宇宙中所有其他个体的东西。当他人强大时，你获得了敬重。由此，所有的分离终止，而真正的奉献变得显在。

修习244： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

当其他人失败时，我被提醒了对内识的需求。

当 其他人失败时，让这提醒你，你对内识的需求。让你对内识的需求不被低估。这样，你不必用谴责或评判来回应那些失败的人，而是意识到他们的巨大需求和你的巨大需求。那么，这将只会确认你现在必须用怎样的深度准备自己。因为你准备自己不仅是为了你自身的进步和实现，而是为了人类的进步和实现。这不是一个空虚的声明或论述。这是绝对的真理。因为你向内识采取的每一步，你都把你的成就奉献给世界，并减轻所有挣扎于自己的空想和失败感的人们身上的负担。

那么，你的生命变成了你的传授，因为它是一个内识的生命。它示范了内识在世界上的临在，即上帝的临在。这发生是由于你担当内识的一个高等载体。在你的进步里，人类所有的能力得到拓展，人类所有的不利因素得到消解，同时人类个体生命里最真实、最诚挚的东西在世界上得到发扬。那超越所有人类生命然而又包纳著人类生命的东西，也同样得到了确认。因此，另一个人的失败，是对你参与内识的一个召唤。它是对你的进步和强化的一个召唤，因为你来到世界上是为了进行奉献。

在每整点时和你的两次长修习时段里，提醒自己这点，积极运用你的思想去领会这一想法。忆起每一位你认为失败了个体，并通过这些服务于你的个体来意识到今天课程的意义。意识到在他们生命中和在你的生命中对内识的需求。他们在犯下错误以点燃你对内识的承诺。在这方面他们正在服务于你，而这召唤了你的感恩而不是谴责。他们正在教导你去珍视那有价值的，并释放那无意义的。不要以为他们没

有在节省你的时间。他们正在节省你的时间。他们正在示范你需要去学习和去接受的东西。因此，把自己承诺于他们的福祉，因为他们在教导你去珍视内识。随着你珍视内识时，你的价值所带来的结果将被回馈送还给他们，而他们将通过你的成就而被强化和敬重。

修习245： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

没能唤回内识，是没有藉口的。

错 误是没有藉口的。否认内识是没有藉口的。完全没有任何藉口存在。不要试图通过把责怪投射在自己身上，或通过指责生命没有为你提供你所需要的，来为你的错误辩护。不要通过声称你的童年、你的父母或你的养育该为你当下的境遇负责，来为你的错误辩护。错误无法被辩护。任何无法被辩护的东西都能被摒弃，因为它缺乏真正的意义和价值。

因此，今天是自由的一个形式，它是自由对‘出于习惯和自满仍在试图通过指定责怪和责任来为你的错误辩护’的你的一种表达。这是没有意义的，因为今天你被要求的只是来到内识，并在接近内识的过程中奉献你自己。你只能把你的错误作为一个不来到内识的藉口而为其辩护，但因为错误是没有藉口的，因此你没有藉口不来到内识。没有了这种辩护，你是有理的，因为你是内识的表达。这是你在世界上的天命和宗旨。如果错误是无可辩护的，那么真理被赋予了所有的公理。

每整点时让自己重复这一想法。在你的较长修习时段里，在静止和接收中来到这一阶。今天要感恩，你的错误被谅解了。今天要感恩，谴责是没有藉口的。今天要感恩，你拥有这个来到内识的机会，它将确认你内在最真实、最伟大的东西。今天要感恩，否认这个是没有藉口的，因为没有了内疚和责怪，你只能够接收生命拥有并要赋予你的东西。

让这一天成为庆祝你的自由的一天。让这一天成为确认你是无可指责的一天，因为你是一个内识的学生。让这一天成为确认‘世界的所有问题都能不带谴责地得到解决’的一天，因为有了谴责，世界上所有问题都将得到解决。

修习246： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第247阶

今天我将聆听我的内在上师。

聆听你的内在上师，因为他们对你有着智慧的辅导。
接受他们的辅导并与之协作，意识到唯有通过遵循
辅导，你才会理解它的意义和价值。

每整点时花时间提醒自己，你的内在上师与你同在。期盼今天的那两次冥想时间，当你将从外在义务和参与中解脱出来，与你的内在上师共度时光。这一天他们将对你的讲话，并帮助你学习聆听，和学习把他们的声音从其他烦扰你思想的声音辨析出来。他们代表着那个将把话语讲入你的灵魂的唯一真正声音。他们不是你所制造了来让自己维持在恐惧的刺激中的替代品。因此，向他们延伸你的信任，正如他们已经向你延伸了他们的信任一样，因为他们正在把内识在世界上托付给你——你无法想象一个更伟大形式的信任和肯定。为了让你成为内识在世界上的载体，你必须见证你的起源和传承的伟大，以及上帝对你的评价的伟大。

因此，在你这一天的两次深度修习里，在静止和静默中，把你的聆听转向内在。专注地聆听。让自己变得富有接收性，那么你将知道你的上师们正站在背景里、观察著你、钟爱著你并支持著你。他们在这一天将向你讲述超越世界外的事物以及世界内的事物。这一天当你学习聆听时，他们将提醒你你的宗旨和你的职能。

修习247： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第248阶

我将依赖宇宙的智慧来指导我。

依赖宇宙的智慧。不要单单依赖你自己，因为独自一人你什么都不知道。独自一人，那里没有内识，也没有关系。依赖宇宙的智慧，它在你的内识里被提供给你，并被你上师的临在所激励。不要以为你独自一人能做任何事情，因为独自一人你什么都做不了。然而，与生命一起，所有为了你的实现和你的最伟大贡献而意旨要赋予你的东西，都会被指点出来并得到伟大的承诺。

因此，每整点时提醒自己这一想法，并在你的冥想修习里，再次在静止和静默里寻求内识的庇护所。让宇宙的智慧向正在学习去以开放和谦虚接收这一智慧的你表达它自己。

让这一天成为聆听的一天，沈思的一天和接收的一天。不要陷入习惯性的评判和执迷里，而是让这一天成为真正通向生命的一天，以便生命可以赐赠在成为它的仆从的你身上。

修习248： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

獨自一人我什么都做不了。

獨自一人你什么都做不了，因为生命中没有任何事情是独自做到的。如果你僅僅去观察你周遭的活动的話，这就是非常明显的。没有任何人在独自做任何事情。这是非常真实的；如果你坦诚地看向世界的話，這就是无可否认的。即使你獨自一人處在一個山顶上，並在周围看不到另一個人，你依然不會是孤獨的，因为你的上师们会与你在一起，并且你在那里會成就的一切都是一個协同努力的结果，因为你与他人一起成就的每件事都是一个协同努力的结果。这确认了关系的固有本质，并全然证明了‘没有任何事情能够被独自做到’这一事实。那么，你必须学习珍视你的关系，因为它们是在所有领域和所有表达途径中的成就的载体。

因此，我们向现在正在寻求唤回内识的你强调你关系的价值。这些关系必须被你正在唤回的内识所灌注。这样，它们将拥有内识为你包含的稳定、效力和恩典。因为唯有建立在内识之上的关系，才能携带内识将发挥在世界内的智慧。建立在个人吸引力或个人空想上的关系，不具有携带内识的根基，并会在一个真正生命的要求和条件存在时骤然失败。

因此，随着你唤回内识时，你也在学习关系的课程。每整点时提醒自己这点，并在你发现自己身处的任何场景下见证今天课程的明显。如果你去看，你将看到没有任何事情能够被独自做到——无论在任何层次上，无论在任何领域里。没有任何事情能够被独自做到。不存在个体创造力。不存在个体贡献。不存在个体发明。唯一可以被独自创造的东西是空想，而在这之中已经有大量被制造了。然而，甚至是空想

也是通过关系被分享和强化的，因为每位个体都在他或她自己的想像里强化它。因此，甚至是幻想也是通过关系被分享和具体化的。没有任何事情能够被独自做到。甚至是幻想也无法被独自做到。这一点是无可逃离的。然而，‘生命是无可逃离的’这一事实，正是你的救赎的真正承诺，因为在此生命将救赎你，并且你带进世界的所有一切都将被激活和贡献。

在你今天的深度修习时段里，在静止和谦虚里把自己带到内识和你的上师。意识到独自一人你什么都做不了。即使是你制律你的思想以及为冥想准备自己的努力，也是你与那些正在修习的人以及与你的上师们所共享的事。所有上帝的力量都能够通过你得到表达，因为没有任何事情能够被独自做到。

修习249： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第250阶

今天我将不隔离自己。

你只能在空想里是孤独的，而空想不会给你带来任何有价值、恒久性或意义的东西。今天不要通过隔离自己来背叛你的内识。不要因为那些没有实质、事实上只是一种困惑表现的错误来惩罚自己。错误是没有藉口的，隔离自己也是没有藉口的。你是生命的一部分，你将需要依赖于你与他人以及与生命整体的关系来达成任何事情，甚至是存活。

当你思考这一点时，感恩会自然地在你内心升起，并且你将意识到，你行走之上的地面，以及你所看到、触摸到的有用和有益的一切，都是奉献和合作的产物。由此，你的感激将自然地带来爱，而从你的爱，你将开始理解宇宙里的所有事物是如何被成就的。这将给予你力量，并给予你‘你自己必须学习做什么’的担保。

每整点时记住这点，在你的深度冥想里，让自己接收。不要把自己从内识隔离，它等待著在你的冥想修习里祝福你。这是你来到上帝的圣坛呈现自己的时间，而在此上帝也把上帝呈现给正在学习接收内识的你。

修习250： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

如果我坚守内识，那么我的关系里将没有困惑。

如果内识不困惑，那么坚守内识的你怎么可能困惑呢？然而，要坚守内识，意味着你没有在试图不带内识地解决事物、理解事物、掌控或说服事物。你没有在试图通过利用他人来提升你的特殊性来实现它。你没有在试图通过把责怪投射在他人身上来证实你的错误。

带着内识，关系中就没有困惑。你知道该与谁在一起，不与谁在一起，并且在这之中没有责怪。你知道该在哪里奉献自己，不在哪里奉献自己，并且在这之中没有谴责。你选择这个、不选择那个，而不是选择正确、不选择错误。你去这里，不去那里，因为这里是你必须去的地方。这多么简单，又多么完全有效力。这确认了所有个体内在的内识，而没有任何人被谴责。在此，地狱的大门被敞开，所有人都拥有回归内识的自由，因为地狱的大门已经是开着的，而内识正在召唤所有留驻在那里的个体回归上帝。因为什么是地狱，不就是没有上帝的生命和没有内识的生命吗？它是想像出来的生命，仅此而已。

因此，接收内识的召唤，那是上帝在召唤你去觉醒并参与到生命中。独自一人你什么都做不了，并且当你坚守内识时，你的关系将是清晰的。每整点时记住这点，在你今天的两次较长修习时段里，投入自己去积极地检视你所拥有过的每一个主要关系的参与。认知在它们中的挫折和困惑、巨大期待和巨大失望、基于错误的怨恨、失败感以及对责怪的投射。然后意识到，带着内识，这些都是不必要的，因为带着内识，每一个关系的意义和宗旨都在你参与的起初被认知，并在结束时被确认。

在你现有的关系里，意识到，帶著内识所有一切都将是清晰的，而你可以不带内疚或责怪、不带强迫或需求地前进。帶著内识，你可以遵循那个对你和对你所爱之人都确切有益的东西，因为所有关系都通过内识被敬重和祝福，并且所有个体都找到彼此之间正确的位置。由此，每个人都得到了敬重，而他或她的内识得到了确认。让这成为你今天的理解。

修习251： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第252阶

复习

让你对过去两周每一阶课程的复习，作为对你生命内识临在的确认。回顾每一个课程和修习。客观地回顾你所参与的程度，并意识到去更全然、更彻底地奉献自己的机会。意识到你的否认是多么没有意义，而鉴于你在生命里的参与，对你的回报的承诺是多么大。当你回顾你的修习时，你将意识到这点，因为你的修习示范了你对内识的矛盾心态，以及内识本身的临在。

随着时间你将发现，当你更靠近内识时，所有有意义、有价值的东西将得到确认，而当你更远离内识时，你将进入你自身想像的黑暗里。那么，这将使你确信你需要在哪里运用你自己。这将使你确信那与你同在协助着你的伟大临在。这将使你确信你被包融在生命里，并且你的上师们与你同在。你能够认知或想像到的任何阻碍或不足，都能用内识被轻易地战胜。正是你对内识的渴望和你对内识的容量需要被强化。一旦这被做到，内识将表达它自己，而你将是生命最伟大礼物的受益者。

在你今天的较长复习中，让自己以巨大深度和诚挚开展你的修习。让这一天确认你的学生地位。让这一天确认你被拯救了。

修习252：一次长修习时段。

所有我真正需要的东西都将被提供给我。

你 必须给予这句论述你的完全信仰，尽管你的过去曾是一个沮丧和失望的记录表。然而，甚至在此，你能够意识到，那些你为了内识的进步和你真正思维和生理能力的进步所切实需要的东西，都被提供给你了。

所有你真正需要的东西都将被提供。只有当你想要得到你并不真正需要的东西时，你对这一点的觉知才会变得困惑，而这把你带进阴暗的揣测和沉重的失望里。你需要的东西将使你快乐；你不需要的东西将使你困惑。这是非常简单、非常坦率、非常直接的。内识总是如此。内识确认那是必要的东西。在此，你对待生命的态度变得简单和直接。因此，你体验的生命也是简单和直接的。

如果你以一种狡诈的方式对待生命，那么生命对你来说将显得狡诈。如果你以简单和坦诚对待生命，那么生命对你来说将显得简单和坦诚。内识将指出那真正被需要的东西，和那无关紧要的东西，那些你必须携带的东西，和那些只是给你带来负担的额外包袱。如果你想要得到那不必要的东西并把自己投身于此，那么你将失去与那真实和真挚的东西的联系，而你的生命将变得困惑和不快乐。

每整点时默念这些话语并思考它们。你周遭的生命将示范它们是真理。在你的深度冥想修习里，再次进入静止。为了你自身裨益去导向你的努力，这样你的思想将回应你的指令。正是你对内识的渴望，将让所有东西来到你生命里。这种对生命的信心，将给予你把握去继续前进。这种对生命的

信心，将给予你把握，你在世界上的生命被高度珍视。这种对生命的信心，将确认那引导生命本身的东西，因为在生命里既有著内识，也有著空想，但是生命本身就是内识。

修习253： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我信任与我坚守的上师

信任你的上师，因为他们完全值得信赖。他们在此启蒙你内在的内识，向你提醒你的起源和你的天命，并在大小事情上指引你。信任你的上师。他们将不会取代你的内识的位置，而是随着内识在你内在出现时退到幕后。信任你的上师，因为他们已经成就了你现在正在努力达成的，而现在他们正在把它传授给你，以便他们可以实现他们在世界上的天命。信任你的上师，因为他们除了内识之外没有任何目标或野心。因此，他们对待你的方式是完全一致和坦诚的——没有欺骗、困惑或思想的冲突。

当你学习接收你的上师时，你将学习接收他们对待生命的态度。以此，他们将给予你和谐、平衡、力量和方向。你不能用不坦诚去回应坦诚。你必须学习用坦诚去回应坦诚。你必须学习用一种对方向的渴望去回应方向。你必须学习用承诺去回应承诺。这样，在你对你上师的回应中，你学习如何回应。你学习珍视那有价值的，并且你学习释放或忽视那没有意义的。

当你信任你的上师时，你将信任你自己。每整点时记住这点。在你进入庇护所和幸福的两次冥想时间里，回归到你现在信任的上师。在静止和静默里，他们将与你坚守，而你可以沐浴在他们爱的深度里。你可以体验他们宇宙性的挚爱并接收他们的恩典，这将只激发你的内识，因为只有你的内识会被激发。

修习254：两次30分钟修習時段。

每小时修習。

这个世界的错误將不会阻拦我。

不要让困惑阻拦你，因为所有错误都源自于困惑。记得，当个体没有内识时，他们只能犯错并表达他们的困惑。他们只能练习困惑，并且他们只能服务于困惑。那么，这将教导你去珍视那有价值的，並认知那没有意义的。这将教导你，你始终都在服务于你所珍视的；你始终都在强化你所珍视的；你始终都在修习你所珍视的。

现在你正在学习去珍视内识。你正在学习去修习内识。你正在学习去认知内识。并且你正在学习去服务内识。这是要求你做的示范。不要让世界的困惑阻拦你，因为它提醒着你，你的伟大需求。当世界的错误本应鼓舞你时，它们怎么能够阻拦你呢？正确去看的话，它们只会促动你去更全然地把自己奉献给你现在的准备。你正在参与的这一准备，抱有激发你内在内识的前途。你只需要遵循它的进阶。

你將不會在世界上找到庇护。你已经尝试过它了，而它一次又一次地挫败了你，如果你更進一步追求它的话，它还将一次又一次地挫败你。是你必须奉献给这个世界，因为是你拥有内识。

因此，這一天在你的每小时修习和你的深度修习时段里，接收内识。不要让世界的错误阻拦你。让世界的错误促动你和启发你走向内识，因为这是世界赋予你的礼物的一部分。世界的礼物的另一部分，在于它是一个你允許内识通过你贡献它自己的场地。在此，世界得到祝福，你也得到祝福。這樣，你将感激世界的错误和世界的成就，因为一个激

发内识，另一个实现内识。因此，这一天学习去正确地思考，以便你的思想可以成为内识的一个有用的仆从，并且你自身的所有层面可以得到敬重。

修习255：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

世界正在迈进由众多世界组成的大社区。

这是针对你们世界的进化的一句真理。这为你对‘你在世界上的参与和贡献’的理解赋予了意义和方向。这不是旨在吓唬你或是制造不确定或焦虑，因为有了内识，不确定和焦虑是不必要的。有了内识，就不存在不确定，因为内识的宁静就是你的确定性，内识的声音就是你的确定性，并且内识的动向就是你的确定性。你所有思维和生理的能力和机制，都能在任何你注定要服务的领域里，服务于表达这一点。

‘世界正在迈进由众多世界组成的大社区’的这句论述，是对你的宗旨的一个确认，因为你对世界的感知、理解和激赏必须增长。你对世界的艰难和机遇的理解必须增长。你无法抱持著一种对世界的渺小视野，而有可能理解你自身内识的意义。你必须在一个更广大的背景里进行思考。你不能只考虑你自己——你的期望和你的恐惧——因为你是你来此服务的一个更广大生命的组成部分。你现在正在服务并在未来将学习去服务的这个世界，正在迈进由众多世界组成的大社区。

每整点时重复这一想法，并在你观看周遭世界时对它进行思考。在你的深度修习里，积极运用你的思想去试图理解今天的课程。今天的修习并不专注于静止，而是专注于领会。在此，思想得到有意义的运用，因为思想要不是应该被有意义的运用，就是完全不被使用。让自己思考你关于今天课程的所有想法。让自己关注于理解你的反对、你的信念、

你的恐惧和你的偏好。当这些得到认知时，你将处在‘知’的位置上。内识将被今天的课程激发，因为今天的课程就是为了激发内识。

修习256： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

生命比我曾意识到的更伟大。

生命比你曾意识到的更伟大，当然也比你曾想像到的更伟大。它的伟大源于‘你居住在一个由众多世界组成的大社区’这一事实。它的伟大源于‘内识是你在内在携带着的你自身的必要层面’这一事实。生命的伟大，因为你的上师的临在以及所有与你一起进行准备唤回内识的个体的存在，而得到确认。

因此，你在一个更广大的宇宙里拥有一个更伟大的宗旨。因此，你能够从你世界所处的正确背景下看待它。因此，你能够从你所处的正确背景下看待你自己，因为你将在世界的更伟大进化里扮演一个小小的角色，而你的角色将是必要的。它的成就将会在你的所及和掌握范围里。某件渺小的事，为了某个伟大的东西被做出，这意味著最渺小的贡献蕴含著那被服务了的東西的伟大。这把你赎回到你自己；这把你赎回到生命。这消除所有黑暗，并驱散所有负面想像，因为你正在服务于一个更伟大的生命。

在你的较长修习里，投入自己去试着领会今天想法的意义。有意义地运用你的思想。积极、客观地运用它，因为这是你思想的宗旨。

修习257：两次30分钟修习时段。

今天谁是我的朋友？

今天你的朋友是所有正在唤回内识和所有已经唤回内识的个体。明天你的朋友将是所有将会唤回内识的个体。因此，每个人都或者是你的朋友，或者将成为你的朋友。这只是一个时间问题，而时间只可能对那些不带宗旨地留驻于时间里的个体来说，看似漫长。然而，对那些带有宗旨居住在时间里的个体来说，时间飞速地流逝并带来这一伟大结果。

今天谁是你的朋友？每个人都是你的朋友，或者将成为你的朋友。因此，为何要拥有敌人呢？为何把另一个反对你的人称为一个敌人，因为他们也将成为你的朋友。内识将结合你们。你正在唤回内识，因此你正在为此铺平道路。

今天谁是你的朋友？你的上师，你的灵性家庭和所有唤回内识的个体。因此，你的友谊范畴是庞大的。对内识的唤回存在着很多途径，但学习的精髓永远是去与内识本身参与，并去允许内识通过你来表达它自己。因此，宇宙充满了你的朋友——他们中的一些你可以认知，而另一些你或许无法认知，一些你将能让自己结交，而另一些你将不能让自己结交，一些你将能一起成就事情，而另一些你将无法一起成就事情。这全都是一个时间问题。

每整点时重复这一想法。把它作为赋予你的一个实相路标来见证它。在你的深度修习里，进入静止和静默里，以便你可以体验你与你真正朋友的关系的深度。你的生命充满了爱。它充满了所有现在正在唤回内识的个体所带来的结果。你对内识的渴望被所有那些依然拒绝唤回内识的个体激励著，因为他们未来也将成为你的朋友。有了这一观点，你

将认知到，即使那些在未来将成为你的朋友个体，事实上在今天就是你的朋友，因为他们正在服务你，他们正在要求你去通过你与内识的成就来服务他们。

修习258： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我来世界上教导。

你来是为了教导。自从你抵达这里，你所做的一切都是教导。你的思想和你的行为是教导的载体。甚至当你还是一个小孩子时，你教导、娱悦、挫败著那些爱你的人们。贯穿你生命的每一个阶段，你都在教导，因为教导是去示范生命的天生职能。因此，你自然地拥有一个教导的职能。即使你没有以任何正式的形式对人们进行教导，你的生命就是一个示范，因此，它是一个教导的形式。

正因为如此，当你的生命变得与内识联合在一起并表达内识时，你的生命将成为教导本身。这样，无论你被指引去选择何种真正符合你本性的自我表达路径，你都会能够在伟大和微小的动作里，在使用言语或不用言语的境况下，在各个生命阶层和领域的成就里，表达你的教导，因为你来到世界就是为了教导。世界只能教给你，你必须教导真理。这就是世界给予你的教导。它教导你对内识的巨大需求，它也教导你内识的临在。因此，当你服务和支持生命的真正职能时，世界在服务和支持著你的真正职能。

每整点时记住这一想法。在你的两次深度冥想修习里，投入自己去非常、非常认真地思考这一点。这些现在是思想运用的修习。思考今天想法的意义。意识到你一直都通过示范进行了教导。思考你想用你的生命教导什么，并思考你想用你的生命强化什么。思考你想要奉献什么，并思考世界赋予了你什么来激发这一真正渴望。所有这些东西都将产生正

确的思考和正确的行动，而通过正确的思考和正确的行动，内识将毫不费力地穿过你流出，去祝福你周围的生命并给你的关系带来宗旨、意义和方向。

修习259： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我是世界的一个朋友。

今天你是世界的一个朋友，并且当你体验到这点时，你将体验世界是你的一个朋友，因为世界只能随着你表达和体验你的宗旨时反映它。在此，帶著内识你将体验到一个新世界，一个你以前从未考虑过的世界，一个你以前只是偶尔体验到的世界。

今天做世界的一个朋友，因为你来此就是为了做世界的一个朋友。世界处在巨大的需求里。它示现著巨大的困惑和错误，然而你到来做世界的一个朋友，因为世界需要你的友谊。由此，你接收一个比你单为自己安保的任何东西都更伟大的奖赏，因为任何你单为自己安保的东西，你都必须从生命攫取。然而，任何你作为世界的一个朋友所奉献和接收的东西，生命都把它赋予你，并且生命不会在这一交换中受到损失。这样，在你的奉献和你的接收里，不存在着内疚。在此，你的参与是健全和纯净的。帶著内识，这变得明显，并一日又一日地得到示范，直到你终于学到它毫无例外地是真实的。

每整点时做世界的一个朋友。认知到，所有的愤怒都来自于困惑，并且内识现在正在浮现来解决所有困惑。因为这样，你的生命现在正在参与真正的解决方案，而非世界困境的深化。你的生命是关于解决方案，而不是困境。做世界的一个朋友。在你的两次深度修习时段里，在静止中，奉献你

自己去做世界的一个朋友，因为这将减轻世界的困惑。随着你学习以智慧和辨识力去奉献这个，你将允许世界成为你的一个朋友，因为世界也希望成为你的朋友。

修习260： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我必须学习带着辨识力做奉献。

如果你不带个人野心做奉献，你将遵照内识做奉献，你的礼物将是特定的，并将以一种会赋权给你和那些能够接收你礼物的人的方式被奉献。这是内识在指引你。如果你试图为了你自己的自我夸耀而做奉献，如果你试图为了你自己的自我安保而做奉献，或者如果你试图为了减缓一种挥之不去的内疚或不足感而做奉献的话，你将不会带著辨识力奉献。那么，你的奉献将被错置，并将为你产生越来越大的冲突和气馁。

生命并不毫无方向地做任何事情。每件事物都履行一个目的。因此，你的奉献必须带着辨识力进行，而你的辨识力是某个你必须一步步、一天天学习的东西。这就是智慧在世界上运作。有了内识，你必须学习这一智慧；否则，你将无法有效地奉献你真正的礼物，并将错误诠释它们的结果。内识将赋予你那些必须被真正奉献出去的东西，并将指引你去真正地奉献。如果你不干涉这个，或是在你的奉献上施加一个多余负担的话，你的奉献将会完全地有效力，并将同时肯定奉献者和接收者。

每整点时记住这点。发挥辨识力。有些人你不应该以直接的方式去给予。有些人你应该以直接的方式去给予。有些境况你不应该进入。有些境况你必须进入。有些问题你不应该让自己参与。有些问题你应该让自己参与。你在个人层面上如何能够辨识你的礼物必须被置于何处呢？只有内识能够辨识这一点，而你只能带着内识才会辨识它。因此，今天信

任你最深的倾向。不要让源于内疚或恐惧的驱动力，在你对奉献的渴望中引导你或鼓动你。这一天，进行修习以学习辨识力。这一天，进行修习以让你自己向内识对齐。

在你的较长修习时段里，再次投入自己去试图领会今天的课程。不要满足于错误的假设。思考所有赞同或是反对今天想法的念头和感受。开始观察你自己的野心。开始观察它们是如何诞生于你的恐惧。开始辨识遵循内识是多么简单。伴随简单而来的是力量。你必须学习辨识力。学习这个需要时间。由此，你学习去朝好的方向运用所有体验，因为没有任何体验应该受到废弃。它应该总是被用于学习和准备。通过这样，你将不会为错误辩护，而是用它来增长你自身的发展和世界的进步。

修习261：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

当我不知道我是谁时，我怎能评判我自己呢？

如果你不知道你是谁，那么你能只能评判‘你认为你是什么’。你对你自己的想法大多是建造在你的期望和失望之上。从你的人格思想里观察你自己是非常困难的，因为你的人格思想是由你的个人想法构成的，这些想法并非源于内识。要用内识看待你自己，你必须与内识处在一个关系里。这将引领你去以一种全新的方式体验你自己。这体验必须在很多很多境况里，一次又一次地得到不断的重复和表达。然后，你将开始对你是谁获得一种真正的感知和体验。这种感知和体验将不会源于谴责和不原谅，因为只有你对你自己的想法能够被落空。生命将以这种方式让你失望，因为生命只能遵照你的真正本性和你的真我去实现你。意识到这一点，意味着你已经意识到生命的价值和意义，以及你在它之中的包融。这要求辨识力。这要求智慧。这要求一个一步步的准备。这要求耐心和容忍。这要求你学习去良好地而非恶劣地运用你的体验。

因此，你对自己的谴责是没有根据的。它仅仅基于假设。每整点时记得这点，并根据这一天发生的所有事件对它进行思考，这将教导你今天课程的意义。在你的两次较长修习时段里，再次积极运用你的思想去试图领会今天课程的意义。

当你穿透你自己的自我评判时，意识到它源自于你的恐惧并且是基于假设。如果你意识到你并不知道你是谁，并且你对此是完全困惑的，那么你将把自己置于‘成为内识的一个真正学生’的位置之上。你将把自己置于‘学习所有一切而非试图捍卫你的假设’的位置之上。这代表了你的学生地

位。现在你在生命里的职能就是去成为一个内识的学生。今天有目的地运用你的思想。客观地运用你的思想。运用你的思想去意识到，什么是你不知道的，以及所有你需要知道的东西。运用你的思想去激赏和使用為了让你在世界上唤回内识而現在被赋予你的进阶。

修习262： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第263阶

帶著内识，一切都变得明晰。

为何要参与多余的揣测？为何要投射更多责怪或评判？为何要使你的生命变得更加复杂、更加挫折，当帶著内识时，一切都变得明晰？为何要使你的思想变得更加复杂？为何要把越来越多的品质归属于你自己？为何要发明新的思考和存在的层次，当帶著内识，一切都变得明晰？为何要在世界身上投射越来越多的差异性？为何要使世界看似如此无望地复杂和无意义，当帶著内识，一切都变得明晰？

你只需学习与内识共处，就能看到内识看到的，做内识做的，并拥有内识的和平、内识的恩典、内识的包融、内识的关系以及内识所包含的一切，这些是世界不可能复制的。

在你的两次深度修习里，在谦虚和简单里，在静止和静默里，回归到与内识共处。吸气让内识进来。允许内识进入并注满你的身体。让你自己沈浸在内识里，那么所有一切都将变得明晰，因为帶著内识，一切都变得明晰，所有疑问都消失。

修习263：两次30分钟修习时段。

第264阶

这一天我将学习自由。

今天你将有一个机会去更多地学习关于自由。你今天采取的这步，将非常实质性地赋予你关于自由、关于束缚、关于解决问题和关于真正进步的本质的一个新观点。

今天在每整点思考你的课程，并思考自由是什么。在你的较长修习时段里，把你的思想投入到对自由的思考里。这是今天一个非常重要的焦点。尤其是在你的较长冥想里，完全投入你的思想去检视你关于自由的想法。你认为什么构成了自由？你认为什么阻止人们变得自由？什么能产生一种持久和安保的自由？这如何能够被达成？什么将在未来支持它？在每次修习里，花大约三十分钟时间对所有这些进行思考，然后进入静止和静默里。敞开自己来让内识对你讲话。在那里与你的上师共处。当你穷尽了自己的想法之后，进入静止和接收里。

非常重要的一点是，你觉知你自己关于自由的想法，因为除非这些得到了认知和调整，否则它们将继续在你身上投下影响力。它们将继续支配你的想法，并因此也支配你的行为。一个更伟大的自由现在被提供给你，但是你必须学习如何去接近它。今天你将更多地了解自由——你认为自由是什么，以及自由真正是什么。

修习264： 两次40分钟修习时段。
每小时修习。

有一个更伟大的自由在等待著我。

内识将要求你摆脱过去，并摆脱对未来的焦虑。它将要求你对生命保持临在。它将要求你保持开敞和坦诚。它将要求你拥有信仰和有恒的自我应用。它将要求你不处于冲突。它将要求你保有对自己的大爱和尊重，以及对世界的巨大激赏。它将要求你能去体验你的灵性家庭并认知你在宇宙中的真正位置。

内识对你要求这些，从而让你能充分扩展自己去接受它。通过这样，你在学习变得自由的过程中成为自由的。你通过学习接受内识的指引，而变得由内识所指引。在此，你通过采取进阶来达成目标。不存在魔法配方让你一瞬间变得自由。不存在神奇的信念系统——一旦采纳了就能把你从过去的制约和对未来的担忧中解放出来。你通过一步步的应用来学习这个真正的自由。这样，随着你学习唤回内识时，内识唤回了你。随着你学习什么是自由时，你事实上变得自由。

你的角色是非常渺小的，而我们的角色是非常巨大的。你只需要遵循进阶并运用它们。这些被赋予了的进阶将确保成果。一个更伟大的自由在等待著你，当你向它靠近时，你获得这一自由、从这一自由的所有品质中受益，并示范这一自由的所有面向。这就是一个超越人类理解的完满计划的本质。它是如此完满，只要你忠诚地遵循它，你就无法毁坏它。它恢复你，并归还给你在世界上的自我信任、自信、自爱和对你自己的理解。

今天每小时思考这一想法，在你的深度冥想时间里，进入静止和自由。拥有这个机会让自己沈浸在内识里、让自己

沉浸在临在里、让自己沉浸在宇宙中真正关系的实质里，是一个伟大的自由。当你接近它时，你会知道它是你的自由，并且你会知道你正在变得能够自由地去获得它。因此，今天你将向‘认知到一个更伟大未来在等待著你’迈出一大步。这一大步将让你越来越多地解脱担忧、焦虑和你的过去的痛苦和失望。这将向你示现，一个更伟大的自由在等待著你。

修习265： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

复习

今天，和以往一样，复习过去两周的准备。利用这一机会在你今天的长修习时段里，回顾过去两周里，关于这一准备课程赋予了的指导所发生了一切、你对修习的体验和在你生命里的整体结果。以你尽可能大的客观来进行这个复习，尤其针对你生命里的结果，这其中有很多你仍然无法客观地评估。

当你在你的学习中进展时，很多东西将会改变。一些东西将离开你；其他东西将开始建造。一些要求你的参与和应用的世俗问题将在你身上施压。其他一些你以为是问题的东西将变得越来越遥远，越来越没必要让你去给自己添加担忧。因此，你的外在生命自行调整，从而让你能够认知你现在该在哪里运用自己。这样，你的内在和外在生命能够彼此映射。这是非常重要的。你正在开始学习如何学习，作为结果你在看到世界改变。你的体验的品质将随着时间转变，以致所有事物，包括平凡的和不寻常的，都会被一种不同以往的视角去看待。这样，你就能够学习去从所有的机会中获益，并因此学习去激赏生命，甚至是在它的失望之中。

在今天的复习里对此进行修习。非常彻底地进行你的探究。从两周时段的第一课开始，一天一天进行下去。认知到每一天在你生命里发生了什么。试着记起它。试着对此保持集中。以这方式，你将感受你自身生命的运动。正是通过在一段时期里认知到这一运动，并看到你的生命阶段是如何进展的，你将意识到你正稳当地行走在通往内识的道路上。然

后，你将看到，那里会有越来越少的东西在后面约制着你，而未来将敞开自己越来越多地顺应你。这就是生命的恩惠正在成为一个内识学生的你面前屈从。

修习266：一次长修习时段。

我今天面对的所有问题都有一个简单的解决方案。

你个人所面对的所有问题都有一个非常简单答案。你将如何找到这个答案呢？你会通过与自己挣扎来找到它吗？你会通过尝试你能想到的每一个可能的解决方案来找到它吗？你会通过不停对它焦虑和烦恼来找到它吗？你会通过否认它并转而寻求快乐和刺激来找到它吗？你会通过陷入消沉并认为生命对你来说太艰难，以致你无法满足你自身境况的要求来找到它吗？

你今天面对的所有问题都有一个简单的答案。它会在内识里被找到。然而，要找到内识，你必须变得静止、保持观察并学习摆脱恐惧和焦虑。你大部分的生命都将参与在解决问题中，而正是通过学习如何有效力、负责甚至是热衷地解决问题，你将达成你来此要达成的事情。

贯穿全天提醒自己这一想法，不要被问题的复杂所欺骗。只有当你在试图通过解决它们或是逃避它们来获取利益时，问题才会是复杂的。当你有一个支配着你的思想的偏好时，你无法看到显然的事情。现在，随着你学习带著内识去看每个问题时，你会看到解决方案是明显的。你会看到你以前无法认知这一点，是因为你在某种程度上害怕其结果，或者你焦虑问题的解决方案会让你受损或贫穷。今天你将拥有一种不同的视野。

在你的两次深度修习时段里，与内识坚守。不要试图回答你的问题，只是简单地保持静止和接收。内识觉知什么事情必须被应对，并将对你施加它的影响力，以便你可以回应它并遵循它的指引。没有了你的不断干涉，显然的事情将会浮现出来，并且你将一步步学习该做什么。这样，你将意识

到你面对的所有问题都有一个简单的答案。这将是一个对内在意识的确认，并且你将感到高兴生命正在给予你这些问题，以便你可以在对它们的回应中发挥你的真正能力。

修习267： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我不会被复杂所欺骗。

当 存在著一个需要纠正和改进的困难，而它参杂著每个人的偏好、每个人對维护他们所擁有事物的渴望以及人与人彼此之间的竞争时，世界上的问题就变得复杂。因此，这些世界上的问题變得复杂，无论你怎样试图去解决它们，总会有某个人受到剥夺。某个人感到不快。某个人受到损失。这被体现在你们的社会里。然而，这只是代表著人们的恐惧和野心，而非他们的内识。在内识里，你自愿放弃任何阻挡内识的东西。你自愿放弃任何对你或对他人有害的东西。你自愿脱离任何不再对你或对他人有益的境况。这是因为内识使得真正的坦诚成为可能。这是在世界上一種无私的参与形式，因此它对所有一切都有益。

所以，当你面对世界上的一个问题，并且它显得很复杂时，起初要简单地看清‘这个问题是什么’是非常困难的。然而解答总是非常直接的。是人们对它的恐惧，使得他们无法认知到明显的事物。这一天被赋予你的，是让你意识到，所有需要一个解答的问题都有一个直接的解答。有时这一解答是在同一时间全部显然的。有时，它必须通过几个阶段来接近。然而，如果你在遵循内识的话，每一步都是非常直接的。

要以这种方式处理问题，你必须不带恐惧或偏好地去对待它们。你必须遵循内识，而不试图利用内识去按照你自己的规划解决事物。你无法以这种方式利用内识，但是你能够遵循内识，并且通过遵循内识，你将遵循一条通向解决方案的路径。这是一条在一开始很少有人能够认知到的路径，但它是一条经过时间考验将证明彻底有效的路径，因为它将解

放所有参与的人，并为所有参与的人提供一种成功的自我运用的方法。因此，世界上的内识男女成为了一个世界上的解决方案和复原的源泉。他们的临在和他们的活动将总是朝好的方向影响每一个境况。

不要被世界问题的看似复杂所欺骗，因为有了内识，所有事情都被简单地解决。内识不被欺骗，而当你学习与内识在一起时，你也不会被欺骗。

每整点时提醒自己这一想法，在你的两次深度冥想修习里，再次进入你内在静止的圣堂里。让自己变得习惯于静止，因为内识是静止的。让自己习惯于静止，因为在静止中，你确认你的良善和你的价值。一个处于和平中的思想不是一个处于战争中的思想。一个处于和平中的思想不被世界所欺骗。

修习268： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

内识的力量将从我延伸它自己。

内识的力量将从正在接收内识的你延伸它自己。一开始这将是非常隐微的，但是随着你持续发展和运用你自己时，内识的力量将变得越来越强大。它对某些人来说将是一种吸引的力量。它对那些无法对它做出回应的其他人来说将是一种拒斥的力量。它将影响所有人。正因为如此，你必须学习在关系中保持高度辨识，因为随着你以一个内识学生向前进展时，你对他人的影响力将更加强大。你一定不能为了自私目的来利用这一影响力，否则你的活动对你、对他人来说将是毁坏性的。

内识提供了我们所说的这种克制，你必须为了自身利益去施展它。如果你对内识抱有野心的话，你将把自己和他人置于非常大的风险之中，因为智慧、慈悲、克制和自我控制必须伴随内识的发展。如果你试图为了你自己自私的获利或为了你认为世界所需要的东西而去利用内识的话，你将把自己引入歧途，并且内识将不会伴随你。

现在，接受被要求的克制和发展，因为它们将保护你，并让你能够带著最小的不和谐和个人风险去奉献你的礼物。它们将确保你的贡献的完整和价值，因为它将不会被自私的动机玷污。今天每整点时进行修习，并深深进入冥想两次。重复你今天的想法，并再次进入静止。让今天成为内识得到强化的一天。

修习269：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第270阶

伴随力量而来的是责任。

伴 随力量而来的是责任。内识将赋权给你，而你必须对内识负责。正因为如此，你必须成为一个追随者。通过成为一个追随者，你成为一个领导者，因为你能够接收，并且你能够被指引。这样，你将教导他人接收并为他们提供指引。这是你现在正在接收的礼物的一种自然延伸，随着时间它将在你的生命里通过你找到表达。

非常重要的一点是，你要认知到力量和责任之间的关系。责任要求自律、自我克制和自我控制。它要求你对你自身生命的一种客观性，这在这世界上很少人达到了。责任是一种负担，直至它被认知为一个‘保护’的源泉为止。它保障并确保你的礼物将在你内在找到一种健全的、被欢迎的表达，以及你将通过提供你的贡献而得到进步和成就。

在世界上非常普遍的是，人们想要不带责任的力量，因为他们关于自由的想法是，他们不被任何事情负累。这完全是适得其反的，并且对于那些坚持在试图得到它的人来说有着非常危险的后果。作为一个内识学生的你，必须学习去接受被给予你的责任，因为它们提供著你所需要的保护和指引，以便你可以适当地、正向地和全面地发展。它们确保你的准备将带来它旨在产生的伟大结果。

每整点时思考这一想法，今天不要忘记它。在你的深度修习里，非常仔细地思考这句论述意味着什么。思考你关于力量的那些想法，并认知到它们多么需要向一个更伟大本源负责，才能得到恰当地运用和表达。这两次修习时段将是进行思维活动和运用的时间。非常仔细地思考你围绕今天课程的所有想法。你非常有必要检视你自己的想法和信念，因为

你必须理解你当下的思维构架，才能够意识到它对你外在生命的影响。今天的课程或许乍看起来令人警醒，但是随着时间它将赋予你，你要全力进展将需要的信心和把握。

修习270： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我将接受责任。

接受责任⁽¹⁾，也就是你做出回应的能力。接受它、培养它、珍惜它并欢迎它。它是将使你变得强大的东西。它是将使你变得致力的东西。它是将把你带到你一直都渴望着的关系的东西。这是你迫切需要的赋权，现在你正在学习为自己争取它。伴随这一赋权而来的是赋权的条件——即你要回应内识并遵循内识；你要克制所有并非来自于内识的动机；你要对你自己和你的动机变得客观；你要质询自己但不怀疑自己；你要让自己身边围绕着那些能够支持你内在内识的崭露，并能自由地告诉你他们自身感知的个体。这对你的福祉和发展来说是必要的。这将保护你免犯错误——当你变得更强大时，这些错误会对你和他人产生越来越巨大的冲击。

今天接受责任。接受它，因为它代表著你最真实、最伟大的需求。责任将让你能够去爱自己，并去把自己延伸到世界上。

每整点时思考今天的想法。今天，当你进入两次冥想中时，承担起作为一个内识学生的全部责任，以你整个存有进入到静止和静默里。不要让任何念头或怀疑阻拦你。不要让

注解(1)：responsibility，也作回应力

矛盾心态牵制你。坚决地继续前进。敞开你自己。进入你生命的神秘，以便你可以对它做出回应，因为这就是‘责任’的含义。

修习271： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第272阶

当我前进时，我的上师将指引我。

当你在内识的道路上前进时，你将需要上师来指引你，因为你将冒险前行，远远超出你自己的概念和假设范畴。你将参与到一个你尚未理解的生命里。你将得到你尚未完全认知的力量和资源。你将冒险更深入生命，超越人类假设，超越人类信念并超越人类惯例。这对你来说将要求非常强大的指引，既来自于内识，也来自于你的主要关系。你的内在上师代表著你最主要的关系，因为这些关系完全是建立在内识之上，并且它们被赋予了你以让你能够安全地、全面地培养内识。

因此，接受你作为一个内识学生的局限性，以便你可以带著你将需要的协助前进。要感激，如此伟大的协助能被赋予你，并且它能渗入任何境况，因为它是你看不见的。要感激，你能够在任何境况里体验它，并且你能够在生命中那些召唤你上师的辅导的当口上，接收他们的辅导。

今天确认你上师的临在，以便你可以拥有巨大的勇气和热诚去支持内识的崭露。每整点时提醒自己，你的上师与你同在。在你的两次深度修习时段里，与他们一同进入静止和静默里，以便他们可以在需要的时候向你呈现他们的临在和他们的辅导。接受你的学生地位，这样你就可以学习去对世界奉献。

修习272： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的上师为我抱持著我古老家园的记忆。

你的上师代表著你在世界之外的灵性家庭。他们为你抱持著你的起源和你的天命的记忆，这是你必须通过你在世界上的体验学习去意识到的。他们已经游历过世间的道路。他们知道它的机遇和困难。他们知道你可能会犯的**错误**，并且他们觉知你已经犯过的**错误**。他们做好充分准备来指引你。他们拥有做此所需的智慧和成就。

因此，不要低估他们对你的价值，并始终记得在你生命里他们保持着临在，以启蒙你进入内识。他们希望你在内识里变得强大，并最终变得与他们一样强大。因此，他们服务于你的最伟大需求和宗旨，而你必须遵循他们、接收他们并敬重他们的临在，就像一个学生敬重一位导师一样。这将使你能够全然地接收他们的礼物，并防止你制造任何与他们的**错误联盟**。这是一个非常负责任的关系，而你将在其中成熟。

那么，接受你上师的临在。当你在每整点提醒自己他们与你同在时，以及当你在你的两次深度冥想修习里敞开自己去接收他们时，接受这一临在。这是对内识的一个伟大机会。你的上师将启蒙你进入内识，因为他们只能被认识。你对他们的形象或概念是没什么意义的，除了它们可能会限制你的对待方式之外。你必须体验你上师的本质，也就是他们的临在，才能完全认识他们。随着这体验发展时，你将从这一体验发现，这正是你能够体验生命整体的方式。

虽然你的感官会感知事物的形式，但是你的心灵会体验事物的本质，而这就是事物会被知道的方式。一旦它们被知道了，你会意识到你该如何与它们参与。这样，你思想的所

有机能将为了唯一的伟大宗旨而被运用，因为内识将为了世界的救赎而运用你所有的机能以及世界所有的机能，而这救赎就是在世界里对内识的救赎。

修习273： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我寻求从矛盾心态得到自由。

寻 求摆脱矛盾心态，因为这是人类所有困惑、悲苦和挫折的源泉。矛盾心态是对‘参与生命’的犹豫不决。它是对‘身处在生命中’的犹豫不决。它是对‘抱有生气活力’的犹豫不决。从这种犹豫不决，所有形式的自我强制，所有形式的攻击和所有形式的冲突被创造出来。正是从这种犹豫不决，人们不带内识地生活在空想里。

因此，要警惕矛盾心态。它是个征象，你正在没有内识的情况下运作，并且你正在试图纯粹基于揣测、个人偏好和恐惧做下你的决定。正是这种没有根基的决策制定，导致人类误入歧途。正是这种没有根基的决策制定，导致你误入歧途。内识驱散矛盾心态，因为它确立一个明确的方向。它不关注各种选择和斟酌，因为它简单地知道什么是正确的，并将引领你带着确定性和持守的坚定，一步步地走向你的实现。

每整点时记住你希望逃离矛盾心态。当你重复你的课程时，意识到你的生命有多少被浪费在‘试图在此和彼之间做决定，问自己现在我该做什么，质询自己什么对和什么错，疑虑和担忧何为最佳选择和它可能的后果’之上。内识把你从这种对思想繁复和浪费的运用中解放出来。内识不会反复斟酌。它简单地等待行动的时刻，然后它就行动。它的方向是绝对明确的。它的坚定是不可动摇的。如果你遵循它，遵循这个上帝赋予了生活在矛盾、困惑世界上的你的最伟大礼物的话，那么你会发现你将拥有宗旨、意义和方向，并且日复一日，它们对你来说将变得非常容易取得。

在你的深度冥想里，试图把自己全心投入到你的修习里。不要对你的修习左右矛盾。不要因为恐惧或不确定而退缩，你正在参与到这一准备之中，因为内识召唤了你去这样做，并且每一天你都投入你自己，因为内识召唤你去这样做。这样，当我们继续在我们一起做的准备中前进时，你的内识一天天被加强，因为它是你在此参与的基础。除此之外，还有什么其他原因可能让你成为内识的一个学生呢？

因此，在你的深度修习和你的每小时回忆里，强化你对‘你必须逃离矛盾心态’的坚定。意识到矛盾心态带来的致命代价。看看它如何使人们迷失在他们的想法里，否认他们与生命的参与。看看你周遭的人类代价。它是巨大的。意识到，有了确定性，每个人都将找到他们正确的位置。世界将不带它现在必须背负的这些摩擦而前进。以这方式，所有事物都在生命的包融里一起寻求实现。这就是内识之道。

修习274： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我寻求从不确定性得到自由。

寻 求摆脱不确定性，意味着你正在寻求纯正的、真实的并且真正值得自由之名的自由。从本质上讲，你或者知道你在做什么，或者不知道。如果你不知道你在做什么，那么你简单地等待内识。如果你知道你在做什么，那么你简单地遵循你所知道的。就是这么简单。不必要的揣测，企图基于恐惧或偏好做过早的决定，要求自己拥有你所缺少的确定性，以及为了你鉴于脆弱决策的失败而对自己和他人投射责怪，所有这些都是负荷了你的思想、你的身体和你的世界的东西。今天你希望逃离的正是这些，以便你可以在上帝赋予你的确定性里找到自由。你必须发现和遵循的正是这一确定性。通过遵循它，你将收获它所有的回报，并将成为世界上这些回报的一个贡献者。

每整点时记住今天的想法，并看到它对你周遭世界的全然相关性。在你的深度修习时段里，把自己奉献给静止。把自己奉献给与内识的这个交会。全然奉献你自己，不要让矛盾或不确定牵制你。以此，你将通过遵循内识来施展内识的力量，随着时间你将变得和内识真正强大的程度一样强大。因此，今天寻求逃离不确定性以及所有伴随它的东西。因为它毁坏了人类的启发，并引领了人类走向在自身和在世界上的战争。

修习275： 两次30分钟修习。

每小时修习。

内识是我的拯救。

内识是你的拯救，因为它引领你走出源于‘试图生活在空想和想像里’的无望困境。它引领你进入实相的光亮和明晰里。它指引你的行动和你的思考，以便这两者都可以有效力并导向真正的自我领会。因此，上帝已经赋予了你最可能伟大的礼物：在你自己内在‘纠正所有错误、解决所有困惑和冲突并将你的生命放置在一条对准你真正天命的真正航线’的途径。在此，你得到赋权和敬重，你的自我价值被唤回。正是你的价值必须被唤回给你。上帝并不需要上帝的价值被唤回，因为它从未被遗失。然而你对你自己的价值被遗失了，它唯有通过遵循一个更伟大计划才能被唤回，这一计划并非由你自己制造，而是已然为了你的完整福祉被创造了。

当你意识到你的生命多大被浪费在矛盾里，以及这产生了多么少成果时，你将认知到对内识的巨大需求。这将给予你以尽可能大的自我参与在你的准备中前行的力量和坚定。一旦你认知了你的真正需求，你将能够认知已经被提供的真正补救。

这样，你作为一个内识的学生，将带著思想的明晰和真理的简单，准确地意识到什么是必要的，因为内识是你的拯救。每整点时记住这点，并根据你近期的修习对此进行思考。在你的深度冥想里，让自己全然地进入静止中，认知到你正在把自己参与到拯救你自己的途径中，以及通过你拯救世界的途径中。

修习276： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的想法是渺小的，但内识是伟大的。

意识到这句论述的真理，将让你能够把自己向所有内识的本源对齐。这样，你就能够逃离想像世界的黑暗。想像是不稳定的，即使它那些最明亮的时刻，也能在一秒钟内转成黑暗。即使它那些最伟大的启发，也能因为最轻微的挑衅而遭到严重打击。这里没有确定性。这里没有实相。这里没有什么值得信赖的，因为只有‘改变’能被预期。那些天赋的和珍视的东西必定会被丧失。那些凄惨的和破坏性的东西必定会追逐你。

这就是一个生活在想像中的生命。这就是一个生活在你自己思想的隔离中的生命。不要低估内识的力量能把你从这个无望的境况里解放出来，在那个境况里，没有任何真诚的东西能被辨识出来，没有任何真正的意义能被获取，没有任何恒久、真实的东西能被意识到和确立。正是让你摆脱你的分离想像的黑暗这一拯救，将引领你走进生命的实相，并在那里救赎你。

在此，要意识到即使你最伟大的想法，即使那些源于内识的想法，与内识本身相比也是渺小的。内识是你存有的伟大源泉，因为它在你的个体生命里表达它自己。因此，敬重那个伟大的，并意识到那个渺小的。意识到，当内识随着时间开始在你内在浮现时，当你允许它去越来越自由地表达它自己时，你将开始认知那些发自内识的想法，和那些仅仅是被想像出来的想法。然而，即使这些远比其他任何你能想像到的想法更强大、更有效的来自内识的想法，即使这些是世界上真正理解的种子的想法，与内识相比依然是渺小的。

每整点时记住这一想法的力量，因为它被赋予是为了把你从你自身困惑和错误假设中解放出来。在你今天的深度修习时段里，积极运用你的思想。试图检视你所珍视的每一个想法，无论它是正面的还是负面的。检视你所相信的或是坚持的任何想法。审视你与那些支配你生命的主要想法之间的关系。然后，在每检视一个想法之后提醒自己，内识远比那个想法更伟大。在此，你将意识到有一条途径让你能够摆脱想法的世界，并进入关系的世界，在这里一切都是可望成功的、真实的并建在一个永远无法改变的根基上。

修习277：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

那个不变的将通过我表达它自己。

真理是不变的，但它在这个有着不断变化的境况和不断变化的理解的世界里表达它自己。因此，真理看似多变，然而真理的源泉是不变的。生活在一个变化世界上并且自己也正在经历变化的你，必须意识到你的本源是不变的。意识到这一点，你就会拥有一个对你本源信任的基础。只有当信任是基于那个无法被改变、攻击和毁坏的东西之上时，它才能被真正确立。在此，你的信仰和信任将拥有一个真正的基础。你意识到什么是不变的，它是你信任的源泉和你信任的接收者，并将在变化的世界上以变化的方式表达它自己。因此，它的表达将满足你的所有需求。它将在所有境况里服务于你。它将在所有理解层面上运作。它将在人类作为的所有地方发挥它自己。这样，真理将看似是多变的，因为它在不同环境里以不同方式运作，并且它从不同的角度以不同方式被认知。然而真理本身，也就是内识本身，是永远不变，永远仁爱 and 永远真挚的。

因此今天，理解你的想法是多么地相对和易变，你多大地认同于那个多变的、无法独自站得住脚的东西。随着你的身份认同变得建立在内识之上，而不是只是在想法、揣测或信念之上时，你将开始体验唯有内识能够赐予的永恒和安全。当你意识到你的真正生命是不变的，那么你将感到自由去允许它在变化境况里表达它自己。在此，你将逃离所有死亡和毁灭的恐惧。在此，你将在世界上找到和平，因为世界正在改变，但你是不变的。

修习278：今天阅读本课程三遍。

我必须体验我的自由才能领会它。

自由不是一个概念或一个想法。它是一种体验。因此，它必须在许多、许多不同的境况里被领会，你才能看到它的宇宙性应用。对此，你被赋予了时间去达成。这将使你所有的活动拥有意义、宗旨和价值。这样，你将没有任何谴责自己或世界的根据，因为所有事物都将强化你对‘内识的必要性’的理解，并且所有事物都将成为内识的接收者。

因此，把自己奉献给修习、准备和应用。不要单单认同于想法，因为即使最伟大的想法，也旨在成为多变境况里的一个表达，并本身将是不稳定的。要在世界上拥有真实的稳定性，你必须认同于内识，并允许内识在世界上示现它力量、它的效力和它的慈善。你必须体验你的自由才会珍视它并理解它在世界上的意义。正因为如此，你是一个内识的学生。正因为如此，你必须运用你正在你於此准备里学习的一切。

每整点当你参与世界时，记住这点。在你参与内在生命的深度冥想修习里，记住这点。在这两个领域里，内识都必须主宰。在这两个领域里，你的自由都必须被施展，才能被领会。在你的深度冥想里，施展你思想的力量，使它能够进入静止和宁静。这一天不要让恐惧或矛盾支配你。你正在修习你的自由并在施展它，因为只有当你内在在静止时，你才能是自由的，而如果你内在是静止的，那么你已然自由了。

修习279：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第280阶

复习

回顾过去的两周，在你的复习时段里，从第一课开始，持续复习每一天直到最后一课。试着获得对过去两周所发生的一切的一个总览。试着看到你能够如何深化和增进你的修习。认知有多少时间和精力被浪费在矛盾心态和无益的揣测中。意识到，你的精力有多少被浪费在怀疑和困惑中，当事实上你只需坚守内识。在此，你对于遵循那个超越你理解的、必要的东西的能力，将引领你走到生命能够给予你的最可能大的确定性。通过这一确定性，你的想法、你的行动和你的感知都将获得一种一致性，这将让它们在这个‘人类是困惑的，并迷失在想像的矛盾心态里’的世界上，成为一个强大的表达。正是通过遵循，你能够奉献，并且你能够领导。随着你施展你的自由，并让你的自由通过你施展它自己时，你将逐渐地认知到这一点。

现在你是一个内识的学生。帶著越来越大的奉献和参与，把自己致力于对你准备的应用中。允许你过去的错误来激励你。它们不需要也不应该成为一个自我指责的根源。它们现在应该被理解为‘你对内识的需要’的示范。因此，你可以非常感激内识被赋予了你，因为你正在意识到，超越其他一切之上，你所寻求的是内识。

修习280：一次长修习时段。

超越其他一切之上，我所寻求的是内识。

超越其他一切之上，寻求内识，因为内识将带给你其他一切你所需要的。当你意识到其他任何途径的努力以及其他任何对你思想和身体的运用都将是无望的，并将带你进入更大的困惑中时，你就会带着完全坚定去寻求内识。因为没有内识，你只能学到‘你需要内识’；有了内识，所有真正的学习将前进。你的过去已经教给你对于内识的巨大需求。你不需要一遍又一遍地学习这点。为什么要一次又一次重复同样的课程，并认为这会为你带来不同的结果呢？

凭你自己，你什么都做不了。没有内识，你只能夠制造更多的想像。因此，对于你独一的最伟大需求只有一个答案，并且这一答案将满足所有发自你独一伟大需求的其他需求。你的需求是根本性的，而对你的需求的回应也是根本性的。这里没有任何复杂性，因为从本质上讲，你需要内识才能活得有意义。你需要内识才能进步。你需要内识才能意识到你的真我。你需要内识才能实现你在世界上的天命。没有内识，你将只会四处游离，然后再次意识到你需要内识。

这是献上感恩的一天，因为你的祈祷得到了答复。你的需求得到了回应。礼物被赋予了你去唤回你的内识。超越其他一切之上，寻求那个将通过你而服务一切的东西。以此，你的需求以及对你生命的补救将变得简单，并且你将能够以确定性和耐心前进而成为内识一个有恒的学生。你一天天唤回你的真我。你一天天脱离其他所有试图将你拉进困惑的黑暗中的东西。那不真实的开始一天天瓦解，那真实的开始一天天浮现。

每整点时记住并确认这一伟大真理——超越其他一切之上，你寻求内识。在你的深度冥想修习里，让自己进入静止。让你的生命得到转变。让内识得以浮现，以便你可以成为它表达的一个载体，因为由此你将找到幸福。

修习281：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我将学习接受在世界上携带内识的责任。

在世界上携带内识，要求责任心。你的责任是遵循内识，并学习充分地、有目的地表达内识。在这之中，你的人类能力将需要得到培养和提升。辨识力和你内在所有其他具有价值的品质都将需要得到培养，因为你必须学习表达你所携带的东西。你必须学习遵循它，并成为它一个值得的载体。这是所有个体发展的真正意义。在此，个体发展具有了真正宗旨。在此，你的成长和进步也同样具有了方向。

因此，让自己体验今天想法的意义。让自己接受责任。它并非压在你肩上的重担。它是你的一个成人仪式，在此，你内在所有曾经给你带来困惑和挫败的东西，都将被赋予一个新的、有目的的应用。意识到，内识携带著责任。在此，你需要用它所要求的严肃性来对待它，然而有了这种严肃性，你接收它将带给你的伟大和和平。随着时间，你将成为内识在世界上一个非常、非常精密调谐的载体。由此，所有需要发展的东西都将得到发展，所有只会阻碍你进步的东西都将被摒弃。

今天在你进入静止的深度修习里，认知到你作为一个内识学生有培养你思想机能的一个责任。实践这些责任，不要游离到想像里。按照你的准备课程的要求，以一个内识学生参与自己，因为你现在正在成为一个有责任心的人和一个人力量的人。

修习282：两次30分钟修习时段。

世界是矛盾的，但我不是。

看看你周遭的世界，你会看到人类世界迷失在它自己的矛盾心态里。它想要这个、想去那里。它想保留它所获取了的一切而不受任何损失，然而它想要的超过了它需要的。它对它的困境是困惑的。它对补救方法是困惑的。它对它的身份是困惑的。它对珍视什么和不珍视什么是困惑的。所有争吵和辩论，所有冲突和所有战争都在参与着施展这种矛盾心态。

当你坚守内识时，你将看向世界并认知它的彻底困惑。这将教导你并提醒你在世界上对内识的巨大需求。内识永远不会攻击自己，内识不与自己处在冲突之中。因此，两位个体，或两个国家，甚至两个世界，如果他们得到内识的指引，他们将不会有任何争端问题，因为内识将总是寻求以一种有意义的方式把个体联合在一起，并澄清他们与彼此的互动。内识不可能与自己处在冲突中，因为在内识里不存在对立。它拥有唯一宗旨和唯一目标，为此它组织著所有活动。它组织著所有对立的形式，来服务于这唯一宗旨和唯一方向。因此，它是世界上伟大的和平缔造者。当你坚守内识时，你将成为它表达的载体。那么，你将教导和平，因为和平本身将通过你进行教导。

以这种方式看待内识，将使你能够认知到你作为一个内识学生的真正参与和真正责任。世界处于矛盾里。它处于困惑里，并受苦于这所带来的所有结果。但是，现在正在学习去不带评判或谴责见证世界并去以内识的确定性见证世界的你，将能简单地认知世界的困境，并知道你现在就在自己内在携带著补救办法。

在你的深度修习里，再次进入静止，如果有必要的话，用RAHN（然）这个字来帮助你。因为你在学习保持静止，所以你在学习拥有确定性。任何在世界上能够获得静止的个体，都将成为世界上内识的一个源泉，因为在任何思想中有着一个开口的所在，内识都将在世界上表达它自己。你的思想现在正在变得开敞，以便内识可以表达它自己。

修习283： 两次30分钟修习时段。

静止是我给世界的礼物。

你可能会问，静止怎么能是一个礼物呢？它是一个礼物，因为它是对确定性和和平的一种表达。静止怎么能是给世界的一个礼物呢？因为你的静止允许内识能够通过你表达它自己。静止怎么能是给世界的一个礼物呢？因为你的静止让所有其他思想能够静止，以便它们可以知道。一个处于冲突中的思想无法静止。一个在迫切寻求解决方案的思想无法静止。一个在它自己评估里扰乱不安的思想无法静止。因此，当你向世界呈现你现在正在培养的静止时，你给予其他所有认知你的思想，将让它们自己也能进入静止的机会和示范。从本质上讲，你正在传达：和平和自由是可能的，并且世界上存在著内识的一个伟大临在，它召唤著每一个分离和受折磨的思想。

你的静止是一个礼物。它将平静所有思想。它将平定所有争论。它将对所有遭受他们自身想像的重压的人们产生一种镇定和安抚作用。那么，这是一个伟大的礼物。它不是你唯一的礼物，因为你还将通过你的想法、你的行动和你的成就在世界上进行奉献。在此，你将示范你作为一个内识学生而被要求的所有进化着的思想品质。然而，在所有你能对世界进行的贡献里，你的静止将拥有最伟大的效果，因为在静止里，你将与所有其他思想产生共鸣，你将平静所有其他思想，并且你将把真正的和平和它所示现的自由延伸到世界里。

今天每整点时，记得静止的重要。看看周围动乱的世界，并意识到它在那里的伟大应用。在你的两次深度冥想练习里，再次把自己奉献给静止。让自己摆脱纠缠你、阻碍你

的矛盾和不确定。更接近地来到那个静止的境界，它是内识的境界，因为在那里你将找到和平和确定性。这是上帝给你的礼物，并且这将是给世界的礼物。

修习284： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

在静止里，一切都能被认知。

在 静止里，一切都能被认知，因为思想能够对内识做出回应。这样，内识将在你的具体想法和活动里找到表达。你的思想旨在服务于内识，正如你的身体旨在服务于你的思想一样。由此，来自你真正家园的贡献能够在流亡中的世界里表达它自己。在此，天堂和人间碰触，当它们碰触时，真正的沟通开始存在，内识的转移得以进入世界。

你正在进行准备去成为内识的一个载体，这样你所成就的一切，无论伟大还是渺小，无论独特还是平凡，都将表达内识的临在。因此，你在世界上的职能不是宏伟的；它是简单的。正是那通过你的活动得到表达的东西才是重要的，因为带着内识进行的最简单行动，也是内识的一个伟大教导，并将印记和影响世界上的所有思想。

因此，今天每整点时提醒自己培养静止的重要性，以及它提供给你的从焦虑和冲突的即刻解脱。让你今天的深度研习时段成为真正奉献的时间，在此你来到上帝的圣坛前献身你自己。从本质上讲，这就是真正的教会。这就是真正的礼堂。这里是祈祷变得真实的地方，以及你的思想——它是上帝思想的一个表达——在静止、谦虚和开敞中把自己退让给它的伟大本源的地方。以此，上帝祝福你，并赋予你一个礼物去奉献给世界，它是你自身发展所带来的成果。

所有这些都发生在静止里，因为在静止里，内识的转移得以完成。这绝对是自然的，并且完全超出你的理解。因此，你不需要浪费精力和时间去揣摩它，疑虑它或是试图理解它的机制。这没有必要。唯一要求的是你成为内识的一个接收者。不要分立在一旁试图理解它。

今天不要分立在一旁，而是进入静止，因为这是上帝赋予你的礼物。在静止里，内识的转移将会发生。由此，你成为世界上内识的一个载体。

修习285： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我把静止与自己一起带进世界。

与自己一起携带著静止。当你在充满动荡和困惑的世界里行动时，让你的内在生命保持安静。现在，你的思想里没有任何需要你去解决的事情，因为你正在学习与内识同在。内识将组织你的思想并赋予它真正的一致和方向。与自己一起携带著静止，并确信你所有的内在冲突将通过内识得到解决，因为你正在遵循它们解决方案的源泉。每一天将带你更接近和平和实现。当你走在内识的道路上时，那些过去萦绕著你并给你的思想布下沈暗乌云的东西，将被简单地摆脱。

把静止与自己一起带进世界。这将使你能够真正地保持观察。这将使你能够看到世界真实的样子。这将使你能够消散世界的冲突，因为在此，你正在通过处于和平来教导和平。你在教导的不是一种虚假的和平。它诞生于与内识的一个真正联盟，因为你在这里遵循内识。你在允许内识来提供方向。你唯有在静止里才能做到这点。

不要以为静止将使你没有能力在世界上进行真实的活动。你在世界上将是积极的，并且你将参与到它的机制里，但是当你这样做时，你的内在可以是静止的。你会非常喜悦地发现，随着你把静止带进世界时，你会远更加能干、更加高效并且更能对他人做出回应，并会有更大的投入和生产力。在此，你的精力可以以一种有意义的方式在世界上得到表达。在此，你思想和你身体的所有力量都被贡献出来，而非浪费在内在冲突里。因此，随着你将静止带进世界时，你变得更强大和更有效力，更确定和更有成果。

贯穿全天提醒自己你正在把静止带进世界，在你的两次深度冥想修习里，寻求静止的庇护所。离开你的感官所报告的这个世界，并进入静止和内识的宁静和圣所里。当你前进时你会发现，你的两次较长修习时段将是有着巨大休憩和慰藉的时间，以及有着巨大复兴的时刻。它们是你每一天走进圣灵的神圣教堂的地方。它们是你与上帝通过内识相会的地方。

那么，随着你学习接收正在被呈现给你的礼物，这些修习时段成为每一天的最高点时段。你将期盼你的修习时段，它是‘再生和换新你自己、找到真正灵感和安慰并让你的思想带着内识变得越来越强大’的一个机会，以便你可以把和平和静止带进世界。

修习286： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

帶著内识我无法处于争斗。

带著内识，你无法处于争斗。你无法与你自己或与他人处于争斗，因为帶著内识，这个世界上就只有内识和困惑。困惑不要求攻击。因此，帶著内识，你不会处于争斗，因为你拥有单一的思想、单一的宗旨、单一的责任、单一的方向和单一的意义。你的思想变得越一致，你的外在生活也将同样变得越一致。当你在遵循内识时，你怎么可能在自己内在处于争斗呢？争斗源自于矛盾，在此相互对立的价值体系彼此冲突来争取你的认知。竞争的想法、竞争的情绪和竞争的价值观念都在对彼此发动战争，而你被困在它们巨大战斗当中。

帶著内识，所有这些都摆脱了。帶著内识，你无法在自己内在处于争斗。随着时间，你所有的自我怀疑、不确定、恐惧和焦虑都将消逝。当这发生时，你将越发感到你没有争斗，并且你将享受处于和平里的完全益处。这将使你能够以你参与的全力把目光转向世界，因为你所有思维的和身体的精力现在都被提供给你去对世界贡献。你将贡献的东西将比你的行动或你的言语更加伟大，因为你将把静止和和平带进世界。

在此你将不会与任何人对立，尽管其他人可能选择与你对立。在此你将不会与任何人处于争斗里，即使他人选择与你争斗。这将是你最伟大的贡献，而这正是你的生命通过示范将教导的东西。在此内识将把自身赐予世界，并教授现在你正在学习为自己接收的伟大课程。这一教导将自然地发生。你不需要把它强加到世界上，你不需要试图改变任何人，因为内识将通过你达成它真正的任务。

每整点时，意识到今天想法的意义，意识到会终止你所有苦难并最终终止世界苦难的内识的力量。在你的深度修习时段里，回到你伟大的圣所，再次在开敞和谦卑虚里成为内识的一名接收者。这样，你将能够以越来越大的确定性携带你与内识持守的关系进入世界。这样，那需要被贡献的东西将毫不费力地从你发散出来。

修习287：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

敌人只是还没有学会结合的朋友。

生命里没有真正的敌人，因为所有战争和冲突源于困惑。这点你必须理解。一个没有内识的生命只能是困惑的，并且必须创造它自己的内在指引系统，其不过是它用来认同它自己的想法和信念。因此，个体有了他们自己的个人目标和自我身份认同。这些评估与其他个体的评估相互冲突，这样一来，一对一，团体对团体，国家对国家，世界对世界，战争就此产生和发动了。

在内识里，这是不可能的，因为在内识里，所有人都是你的朋友。你认知每一个人正处于他或她在当下所从事的无论哪个发展阶段。你或许会与他们中的一些人参与，而与另一些人你可能不会。他们中的一些人或许能够直接地接收你的贡献，而另一些则需要间接地接收它。但是他们都是你的朋友。在内识里不存在对立，因为宇宙里只有单一一个内识。它通过每位个体表达它自己。当每位个体作为一个内识的载体变得更加净化时，当每位个体变成内识的一个更伟大接收者时，当每位个体遵循内识并对内识变得有回应时，那么他或她处于冲突的机会将减少并将最终消失。

那么，意识到所有的战争和冲突只是表达了那些参与者对结合的容量的缺乏。当个体结合时，他们认知到一个共同的需求，而这变成他们的主要需求。它必须源自于内识，而非理想主义，才能被实现。它必须源自于内识，而不仅仅是哲理，才能带来真正行动和真正参与。这样，当你作为一个内识学生遵循内识时，你成为世界上的一个和平缔造者和一

个和平拥护者。你内在的内识越强大，你的恐惧和矛盾将越微弱。以这方式，你内在的争斗将会终止，并且你的生命将示范‘战争是没有必要的’。

今天通过终止你自己内在的战争，来把自己投身于终止世界内的战争，以便你可以成为一个和平缔造者和一个和平拥护者。每整点时提醒自己今天的课程，并把它运用到你在周遭所见的世界里。把它运用到世界上你有所觉知的所有冲突里。试着理解它与这些冲突的完全相关性。这将要求你从一个不同的视角来看待这些冲突，从而意识到今天想法的完全效应和意义。你必须培养的正是这个视角，因为你必须学习用内识看的方式去看，用内识思考的方式去思考，并用内识行动的方式去行动。随着你每天遵循内识时，你将必定成就所有这些。

在你的深度修习时段里，回到静止和静默里，以便你可以强化你的能力去培养和准备自己，以成为内识在世界上的一个使者。这是你今天的责任。这将渗入你其他所有的活动里，并为它们赋予价值和意义，因为今天你是一个内识的学生。

修习288： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我是一个内识的学生。

今天做一个真正的学生。把你自己完全奉献给你的学习过程。不要假设任何事情，因为真正的学生不假设任何事情，这让他们能够学习一切。要意识到你无法理解内识；你只能接收它。你只能体验它通过你的生命向世界的延伸。

因此，让自己对内识保有接收性。不要让自己对弥漫世界的矛盾心态有接收性。与这种矛盾心态保持你的距离，因为你的内识还没有强大到足以面对矛盾并把你的礼物送进一个矛盾的世界。不要在这方面抱有野心，否则你会逾越你的容量，并因此而失败。随着内识在你内在成长和发展时，它将引领你进入你能够服务的领域。它将引领你进入你有足够容量去奉献这个礼物的境况。

今天做一个学生。不要试图利用这个学习来实现你自己的野心。今天不要让你自己的个人想法引导你，而是做一个内识的学生。当你对某件事很确定时，那就尽可能智慧和恰当地开展它。当你对某件事不确定时，那就回到内识，并简单地与内识一起处在和平中，因为内识将指引你。通过这样，你将成为内识在世界上一个真正的、积极的特务。内识将通过你把自己延伸入世界，并且你所接收的一切都将通过你被奉献给世界。

在你今天的深度修习里，强化你去进入内识境界的能力。今天让自己比以往走得更深入。今天做一个内识的学

生。进入内识。体验内识。以这方式，你将越来越多地与它的力量和它的恩典结合。以这方式，你将意识到它在世界上的宗旨，这只能通过参与来被领会。

修习289： 两次30分钟修习时段。

我只能做一个学生。因此，我将做一个内识的学生。

在 世界上你是一个学生——始终如此。每一天、每小时、每分钟你都在学习并试图吸收你的学习。你要不是内识的学生，就是困惑的学生。你要不是确定性的学生，就是矛盾心态的学生。你要不是完整和正直的学生，就是冲突和战争的学生。你只能从身处世界进行学习，并且你只能示范你学习的结果。

因此，对于你是否会是一个学生，你并没有选择余地，因为即使你决定不做一个学生，你依然会是个学生。如果你决定不做一个学生，那么你将只会学习另一套课程。在此，你没有选择，因为身处世界就是去学习并示范你学习的结果。认知了这点，那么你的决定就在于你将在哪里做一个学生，以及你将学习什么。这是被赋予你的决策力量。内识将自然地引导你去做出正确的决定，并将引导你走向它自己，因为它被赋予给你去赋给世界。因此，随着你接近内识时，你将感到你仿佛是在参与一个伟大的归家。你将感到在自己内在的一种伟大整合，并且你将感到你的自我冲突以及你与自己的战争开始减少和消褪。

今天做一个内识的学生，因为你就是一个学生。去选择那选择了你的课程。去选择那将救赎你，并通过你救赎世界的课程。去选择那成就你在此的宗旨，并为你在超越这个世界之外的生命做典范的课程，这个生命希望在这里表达它自己。成为一个内识的学生。

意识到今天想法的力量，并在每整点时记得它。总是记得在进入世界之前阅读当天的课程，以便你可以开始为那一天运用它的修习。确认你在内识里的学生地位。强化你作为一个内识学生的参与。以越来越大的献身去遵循今天的修习。

在你的两次深度修习时段里，积极运用你的思想去思考在世界上做一个学生意味着什么。运用你的思想去理解今天的讯息，并试图意识到你在所有境况里都是一个学生。试着意识到你在此没有选择，因为你必然学习、吸收和示范你的学习。这是真正教导的基础。意识到你在世界上的宗旨是成为一个内识的学生，吸收内识并让内识表达它自己，以便你可以在世界上示范内识。以最简单的方式，这就是对你宗旨的一个表达，从你的宗旨里，一个特定的召唤将会出现，并在世界上根据你的本性和对你的设计以特定方式引导你。

因此，今天你将强化自己做一个内识的学生。在你的较长修习时段里，积极运用你的思想去试图穿透今天的想法并认知它对你生命的绝对相关性。

修习290： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我感激对我犯错的我的兄弟姐妹们。

感 激那些示范对内识有所需求的人们。感激那些教导你不带内识地投入世界上任何追求都是无望的人们。感激那些通过示范你甚至现在就在为自己考虑去做的结果，从而节省了你的时间的人们。感激那些向你展现你自己在世界上的伟大需求的人们。感激那些示范你必须为世界奉献什么的人们。感激所有那些似乎对你犯错的人们，因为他们将向你展示，在你生命中什么是必要的，并且他们将提醒你，内识是你唯一真正的宗旨、你唯一真正的目标和你唯一真正的表达。

以此，所有对你犯错的人们都成为你的朋友，因为即使在他们的悲苦中，他们服务于你并将召唤你去服务他们。在此，世界上的所有愚蠢、错误、困惑、矛盾、冲突和战争都能引领你走向内识的坚定。以这方式，世界服务你、支持你并准备你来在它的巨大需求中服务它。在此你成为世界成就的一个接收者，并被赋予了对世界错误的一个提醒。以这方式，你对世界的爱和慈悲将会产生。

今天每整点时提醒自己这一讯息，并试图意识到它在你所有活动背景里的意义，这样今天发生的一切都将示范今天想法的意义。在你的较深修习时段里，积极运用你的思想去试图穿透今天的想法。回想每一个你认为对你犯过错的人。看看那个人是如何服务了你，并将继续作为一个提醒服务于你。这能够带你更接近内识、增长你对内识的决心以及提醒你内识没有任何替代品，并因此节省你大量的时间和精力。在你的较长修习时段里，想起每一个你觉得对你犯过错误的人，并从这个角度意识到他们给你的极大服务。

让今天成为宽恕的一天和接受的一天，在此你认知你的感激并把你的感激延伸到那些对你犯过错误的人们。生命在暗中协力着来把你带到内识。当你进入内识时，你将意识到生命正在你身上付出的伟大服务，既通过它的成就，也通过它的失败。做这个礼物的一个接收者，因为在爱和感激里，你将转向世界并希望去贡献，在所有贡献中最伟大的那个贡献。在此，你将在感激里、在对服务了你的世界的服务里，奉献内识。

修习291：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

当世界只服务于我时，我怎么能对世界愤怒呢？

当世界服务于你时，你怎么能愤怒呢？当你认知到世界正在多大地服务着你——这只能在内识的背景里被认知——时，那么你将会停止你对世界的所有仇恨，你对世界的所有谴责和你对世界的所有抗拒。这将确证你真正的天命、你真正的起源和你身处世界的真正宗旨。

你来到世界上是为了学习和摒弃。你来到世界上是为了认知什么是真实的而什么不是。你来到世界上是为了做世界的一位贡献者，从世界外被派到这里服务的一位贡献者。这是你在这里的存在的真正本质，虽然它看似与你对自己的评估相冲突，但它仍然是真实的，并且无论你的观点如何，无论你自己的理想和信念如何，无论你可能为自己设立了什么追求，它都将是真实的。真理在等待著你，等待你做好准备去珍视它。

每整点时记得今天的想法，并在你环顾世界时看到它在所有地方的应用。在你的两次深度修习里，再次回想起每一个你觉得对你犯过错误的人，并再次试图理解他们对你的贡献——通过带领你走向内识、教导你去珍视内识，以及教导你去领会‘在内识之外没有任何希望可言’。没有内识，就没有希望。今天的想法将带来对世界的爱和感激，并将强化这种观点，这对你来说将是必要的，从而让你能够带著确定、爱和内识看向世界。

修习292：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第293阶

今天我不想受苦。

今天，通过做一个内识的学生、坚守内识以及把自己奉献给内识，来强化你对不受苦的决心。不要让世界把你牵引到它无意义的追求里，它无望的努力里或是它激烈的冲突里。所有这些依然对你具有吸引力，但是今天不要允许自己向它们屈服，因为世界的说服是源于世界巨大的焦虑和恐惧。焦虑和恐惧就像感染思想的疾病一样。今天不要允许你的思想受此感染。今天你不想受苦，而如果你遵循世界的说服的话，你就将受苦。在世界上参与并履行你的世俗责任，但强化你做一个内识学生的决心，因为这将让你摆脱所有受苦，并将赋予你你被意旨要奉献给世界的伟大。

每整点时确认今天你不想受苦，并意识到你若是试图不带内识地在世界上参与自己的话，你的受苦是无可避免的。世界只能够提醒你，你现在唯一的伟大宗旨和责任，就是成为一个内识的学生。抱有感激，因为世界将以它唯一能做的方式支持你，抱有感激，因为从你的古老家园，上帝已把恩典延伸到世界里，以让你接收并学习去奉献。

修习293：每小时修习。

第294阶

复习

用 这一祷词开始这次的两周复习：

“我现在是一名内识的学生。我将通过我的参与来学习内识的意义和宗旨。我将遵循我的参与，而不试图以任何方式修改它的方法或它的课程，因为我希望学习。我是身在一个似乎没有内识的世界里的一名内识学生。正因为这个原因，我被派到这里来做准备奉献那内识将希望奉献给世界的东西。我是一名内识的学生。我在我的责任中是安全的。以此，我将接收所有我真正渴望的东西，因为我真正渴望去爱世界。”

在这祷词完成之后开始你的两周复习。从两周时段的第一天开始，阅读当天的课程并回忆你的修习。以这种方式继续完成这两周时段的每一天，然后试着在这个修习时间里获得对你生命的一个总览。开始理解在你生命的这两周时段里发生了什么。

当你获得一个总览时，你将开始看到你生命的运动。或许这在一开始是隐微的，但你很快就会开始意识到，你的生命正在迅速地进展，并且你的价值观和你对自己的体验正在改变。你正在根本上地改变。你终于在变成你自己。你将意识到，仍然还在你内心不时掀起的战争将减弱并变得更不频繁。唯有通过一个有意识的和客观的总览，这才能被认知，并且当它被认知时，它将给你信心和坚定去继续前进，因为

你将知道你正在遵循你的真正路程和你的真正天命。你将知道你是内识的一个真正学生，并且关于你的学生地位你做出了正确的决定。

修习294：一次长修习时段。

我现在正在穿透我生命的神秘。

你正在穿透你生命的神秘，它寻求把它自己揭示给你。你生命的神秘是你生命里所有显化了的一切的源泉。所有将会显化的一切和旨要显化的一切都被体现在你生命的神秘里。因此，你目前做一个内识学生的参与，对于你将在世界里做的一切，以及你将在这次生命里领会和实现的一切来说，是绝对根本性的。它对你的需求来说是绝对根本性的。

允许神秘保持神秘。允许显化保持显化。通过这样，你将以崇敬和开敞进入内识的神秘里，并且你将以一种实际的着重和一种务实的处事方式把自己参与到世界里。这将让你能够成为从你的古老家园通向这个暂时性世界的一座桥梁。这样，你将以崇敬和惊奇对待宇宙中的生命，并且你将以简明和责任对待你在世界里的自我运用。在此你所有的机能将得到正确的培养和整合，并且你将成为内识的一个载体。

现在我们将开始你课程中一个更高阶的部分。你可能意识到，你还无法理解你正在学习的很多东西。接下来的许多进阶将是为了激活你的内识、让它变得更强大并在你内在更加临在，以及在你内在唤起，你对你在宇宙中的真正关系的古老记忆，和你在这里的宗旨的意义。因此，我们将开始一系列你将无法理解但你必须参与的课程。你现在正在穿透你生命的神秘。你生命的神秘抱持著你生命的所有前途。

贯穿全天记住你的课程。每整点时吟诵它，并在你的两次深度修习时段里，进入静止和和平。让自己穿透你生命的神秘，以便你生命的神秘可以被揭示给你。因为所有的意义、宗旨和方向都源于你的起源和你的天命。你是世界里的

一个探访者，你在这里的参与必须为你在世界之外的更伟大生命做下典范。通过这种方式，世界得到祝福和实现。通过这种方式，你将不会背叛你自己，因为你诞生于一个更伟大生命，并且内识与你坚守着以提醒你这一点。

修习295： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

Nasi Novare Coram*

今天的古老话语将激发内识。它们的意思可以被翻译为：“上帝上师们的临在与我同在。”这是对这几个字的一个简单翻译，但它们的力量远远超越了它们显在的意义。它们能在你内在唤起一个深刻的回应，因为它们是对内识的一个祈求，源于并非从任何世界发源的一个古老语言。这个语言代表著内识的语言，它服务于所有讲着一个语言并依然需要一个语言沟通的存有们。

记得昨天的课程，不要试图理解这些话语的来源或它们进行服务的机制，而是做它们礼物的接收者。每整点时吟诵今天的祷词，并在你的两次深度修习时段里，重复这一祷词，然后进入静止和静默里去感受这些话语的力量。让它们协助你进入你自己内识的深度里。当每次长修习时段完成，而你回到行动和形态的世界时，再一次吟诵这一祷词，并感激你生命的神秘正在被穿透。感激你的古老家园与你一起来到了世界上。

修习296：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

*发音：那思 诺娃瑞 库瑞阿姆

第297阶

Novre Novre Comey Na Vera Te Novre*

今天的祷词讲述了你思想里静止的力量，以及你思想里的静止将在世界上具有的力量。允许你的祷词在每整点时以巨大的崇敬被吟诵。允许你生命的神秘现在在你面前展现，以便你可以目睹它，并在你于世界上的历险中与自己一起携带著它。

在你的两次深度修习时段里，重复今天的祷词，并再次进入静止的深度里，把自己完全奉献给你的修习。当你完成修习时，再次重复今天的想法。当你这样做时，让自己感受与你同在的临在，因为当你居留在世界中时，你的古老家园与你坚守在一起。这样，通过今天的想法，对你家园的古老记忆，以及对你迄今在你整个进化中已唤回的所有真正关系的记忆，都会被记起。因为在静止里，一切都能被认知，并且所有已知的一切都将向你揭示它们自己。

修习297： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

*发音：诺弗瑞 诺弗瑞 库味 那 唯瑞阿 提 诺弗瑞

第298阶

Mavran Mavran Conay Mavran*

今天的祷词召唤那些在大社区里与你一起修习内识的存有们，以便他们修习的力量和他们的伟大成就可以添增你以一个内识学生所做的所有努力和所有修习。今天的祷词让你的思想与宇宙中所有在参与内识唤回的思想得到接合，因为你是大社区的一名公民，同时你也是你世界的一名公民。你是存在于世界内和世界外的一个伟大事业的组成部分，因为上帝在各地工作著。因此，真正的宗教是对内识的唤回。它在每个世界和每个文化里找到它的表达，在那里它获得它的象征符号和仪式，但是它的精髓是宇宙性的。

每整点时进行修习，当你这样做时，重复今天的祷词，并用片刻时间感受它的效应。今天你能在你的所有境况里找到方法去这样做，而这将提醒你你的古老家园以及你在内在携带着的内识威力。在你的深度修习时段里，重复你的祷词，然后在静止和谦虚里进入内识的圣所。当你的修习时段完成时，再次重复今天的祷词。让你的思想把它自己接合到超越人类参与的有限范畴的那个东西，因为内识讲述了在世界内和世界之外的一个更伟大生命。你现在必须思虑的正是这一更伟大生命。你现在必须接收的正是这一更伟大生命，因为你是一个内识的学生。内识比世界更伟大，但是内识来到了世界来进行服务。

修习298： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

*发音：马弗让 马弗让 库那伊 马弗让

第299阶

Nome Nome Cono Na Vera Te Nome*

今天的祷词再次召唤其他人在内识唤回上做的努力的力量，来帮助你自己的努力。它再次确认了你正在做的事情的力量以及你在生命里的完全包融。它在一个更广大背景里肯定真理，它用你已几百年没有使用的话语来肯定真理，但是随着这些话语在你思想内深深地产生共鸣时，它们对你来说将会变得熟悉。

每整点时进行修习，并用片刻时间感受今天论述的效力。用它作为一个祷求来开始你的两次长修习时段，并作为一个祝祷来完结你的两次长修习时段。让自己穿透你生命的神秘，因为你生命的神秘是你生命中所有意义的源泉，而你今天寻求的正是这一意义。

修习299： 两次30分钟修习。
每小时修习。

*发音：诺美 诺美 库诺 那 唯日阿 提 诺美

第300阶

今天我接收我灵性家庭的所有成员。

接收你灵性家庭的成员，他们引导和协助你，他们为了内识所做的努力增补著你自己的努力，他们在你生命里的临在确认了服务于内识的真正社区的存在。让他们的实相来澄清你自己的实相，并驱散隔离的所有黑暗和个体性的所有软弱，以便你的个体性可以找到它的真正贡献的力量。今天不要独自窝居在你的思想里，而是进入你灵性家庭的临在里，因为你诞生于社区，并且你现在正在进入社区，因为生命就是社区——没有杜绝、没有对立的社区。

每整点时记得这点。在你的长修习时段里，积极运用你的思想来试图理解今天你被赋予的讯息。试着理解灵性家庭到底意味著什么。试着理解它对你来说是固有的。你没有选择它。你简单地诞生于它。它代表着你迄今为止在内识上的成就。所有在内识上的成就都是对关系的唤回，而你的灵性家庭是你迄今为止在向上帝的回归中已经唤回的那些关系。

这将超出你的理解，但是你的内识将与今天的讯息和你前几天所修习的祷词产生共鸣。内识将揭示你必须知道什么以及你必须做什么。对你的意旨不是让你背下‘去试图理解那超出你理解范围的东西’的负担。但是你被给予去对‘来自你自身生命的神秘和你生命里上帝的力量而正在被赋予你的沟通’做出回应的责任。

你是一个灵性家庭的组成部分。你通过你的体验接收它，这一体验将确认你在生命里的参与和你来此服务的伟大宗旨。

修习300： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第301阶

今天我不会让自己迷失在焦虑里。

这一天，不要允许‘在焦虑里迷失自己’的习惯捕获你的思想。接受‘你正在带着一种更伟大宗旨感进入一个更伟大生命’。让自己去依赖你内在内识的确定性以及它对你的真正关系的确认。这一天保持和平。当你走过世界时，让静止与你坚守。

每整点时重复今天的想法。在你的深度修习里，用它作为一个祷求来开始你的冥想，并用它作为一个祝祷来结束你的冥想。在你的冥想中，让自己保持静止。今天不要让不确定捕获你。不要让焦虑把你带走。你正在与内识坚守在一起，它是世界所有确定性的源泉。你正在与它坚守，你正在允许它把它的威力和它的礼物传播给现在正在学习为自己唤回确定性的你。让今天成为对你的学生地位的一个确认。让今天成为对内识的一个表达。

修习301：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我将不抗拒世界。

不要抗拒世界，因为世界是你来服务的地方。它是随着你学习成为内识的一个载体时，内识将表达它自己的地方。允许世界处于它现有的样子，因为有了你的谴责，你将更容易能够身处在这个世界上、使用它的资源并认知它的机会。

不要抗拒世界，因为你来自世界之外。世界对你来说不再是座监狱，而是一个让你进行贡献的地方。无论过去你多么难以适应世界，无论身处世界对你来说曾是多么困难，现在你在以一种新的方式看待世界。你曾寻求世界来取代内识，而现在你在意识到，内识从你的本源被赋予你。这样，世界不再被用作内识的一个替代品，它现在能够成为一块你可以表达内识威力的画布。这样，世界在你的生命里成为了它本应该成为的东西。因此，今天你不需要抗拒世界。

这一天当你穿过世界时，每整点时记得这一想法，并让自己对无论你身处的何种境况保持临在。让你的内在生命保持静止，以便内识可以发挥它的影响力和它对你的指引。今天让自己携带确定性——内识的确定性。这是一种你没有为自己发明或构建的确定性。它始终与你坚守在一起，尽管有着你的困惑。

今天不要抗拒世界，因为内识与你在一起。在你的长修习时段里，在你的冥想之前也在之后记得这个想法。在你的冥想中，脱离世界去进入静止的圣所里。你在静止的圣所里

的参与越大，你就越能安逸地身处世界，因为你将不会试图利用世界作为你古老家园的一个替代品。在此，世界变得对你有益，你也变得对世界有益。

修习302： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第303阶

今天我将从世界的说服退离出来。

从世界的说服退离出来。认知什么是确定的，什么是困惑的。认知什么是奉献的，什么是矛盾的。今天不要让世界的挫败和困惑力量压倒你，而是在你内心擎持着上帝之光。当你冒险进入世界时，在自己内在保持它的燃烧。这样，你会不受伤害、不被影响地穿行世界，因为你在与内识坚守。没有内识，世界只会在它自己的狂暴里把你卷走。它在它的劝诱和它疯狂的追求里把你卷走。

今天你坚守内识，因此你摆脱了世界的说服。每整点时重复今天的想法，并认知它对于维持你的内在平衡、你的自我感知和确定感来说是多么重要。意识到今天的想法对于让你能够在内在保持静止的存在来说是多么重要，以便你今天的深度冥想——你将再次在其中修习静止——能够在你所有的活动里发挥它们的影响力和它们的结果，因为这正是它们的宗旨。

认知到世界的说服并退离出来。这是给你去做的，因为在此你拥有决策的力量。这是你能够做到的，一旦你认知到世界的说服并意识到内识是多么重要。这将使你能够为了你自身利益行使决策的力量。在此世界将不会夺走你，在此你将成为世界上一个向善力量，因为这正是你的宗旨。

在你的深度冥想修习里，再次用今天的想法作为一个准备你的祷词。在静止和静默里进入内识的圣所里，以便你可以在那里恢复和换新自己。在那里找到纾解，去远离你自身的内在冲突和狂袭在世界上的冲突。当你从你的圣所返回

时，提醒自己你将不会被世界的困惑夺走。提醒自己你将不会陷入世界的说服里。这样，你将把你现在正在学习接收的安全带进你周遭的世界。

修习303： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我将不做‘恐惧’的学生。

记住你始终是一个学生——每一天，每一时，每一刻。因此，当你变得更有意识时，你必须选择你将学习什么。在此你被赋予了一个真正的抉择，因为你要不是‘内识’的学生，就是‘困惑’的学生。今天不要做‘困惑’的学生。今天不要做‘恐惧’的学生，因为有了内识，就会有不确定和恐惧。没有了内识，就会有基于恐惧的追求，它们造成更大的恐惧和一种更大的失落感。

意识到你身为一个学生的责任。意识到这一点，并释怀地接受它，因为在此你有着一个有意义的抉择——要做‘内识’的学生，还是做‘困惑’的学生。内识将在你身上施加它的影响力，并使你能够做出正确的抉择，来选择那在世界上给你带来确定、宗旨、意义和价值的东西。这样，你可以成为世界上一个内识的力量，从而把困惑、黑暗和恐惧从所有受其重压的思想里驱散。

不要做‘恐惧’的学生。每整点时当你认知到世界基于恐惧的说服、世界的困惑以及它给所有感受其压迫的人带来的黑暗影响时，在自己内在做下这一决心。让自己成为世界内一个解放的灵魂。在你内心抱持着爱的珍宝。在你内心抱持着内识之光。今天当你回归到你的两次深度冥想修习时，重复今天的想法，以便你可以在你的圣所里进入静止和静默。在内识里恢复自己并换新自己，因为内识是你携带着的伟大光明。你越进入它的临在，它就越把自己发散在你身上，它就越照耀于你，并通过你照耀于世界。

修习304：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第305阶

今天我感受爱的力量。

如果你不被困捕在世界的说服中，你将感受到爱的力量。如果你不被诱惑进入世界的矛盾，你将感受到爱的力量。如果你与内识同在，你将感受到爱的力量。这对你、对你的存有、对你的本性以及对所有与你一起居住于此的人们本性来说，是自然而然的。因此，当你在内识中的学生地位深化时，你对爱的体验也将深化。

今天让爱存在于你的生命里，因为内识和爱是一体的。今天让自己成为它的一位接收者，因为由此你得到敬重，并且你的无价值感被驱散。每整点时接收爱的力量，并在你练习真正接收性的深度冥想修习里接收它。

允许内识向你揭示爱的本质。允许你对内识的爱为你产生内识，因为内识爱你如己，而当你学习爱内识如己时，你从生命的分离感将会消失。这样，你将做好准备成为世界上的一个贡献者，因为那时你将只希望去贡献你所接收了的东西。那时你将意识到没有任何礼物能以任何方式和内识的礼物相提并论，它是爱的礼物。你将全心全意地希望把它赐给世界。在此你的上师们对你来说将变得更加活跃，因为他们将准备你去有效力地贡献它，以便你可以成就你在世界上的天命。

修习305：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第306阶

今天我将在内识里休憩。

在内识里你将找到休憩和从世界的纾解。在内识里你将找到慰藉和安保。在内识里，生命里所有最真实的东西将与你同在，因为在内识里，基督和佛陀是合一的。在内识里，那些伟大灵性使者们的所有伟大成就结合在一起，并被揭示给你。由此，他们的承诺得到了实现，因为他们为这一宗旨奉献了他们自己。因此，你今天所接收的内识是他们奉献的结果，因为内识为你在世界上被保持了存活。它通过那些接收和贡献它的人们被保持了存活。因此，他们的生命为你的生命提供了根基。他们的奉献为你的奉献提供了根基。他们对内识的接受强化了你对内识的接受。

所有真正灵性教程的宗旨都是对内识的体验和显化。它能够灌注最简单的礼物和最伟大的礼物，最平常的行动和最非凡的行动。修习内识的你拥有伟大的同伴。你接收著基督和佛陀的礼物。你接收著所有那些意识到了他们的内识的真正灵性使者们的礼物。正因如此，你今天的参与被赋予了力量和根基，因为你传承著让内识在世界上保持存活的伟大宗旨。

今天每整点时以及在你的两次深度冥想修习里，在内识里休憩，它现在就活在你的内心。

修习306：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

内识现在就活在我内在。

内识活在你内在，而你正在学习与内识一起生活。这样，当你开始意识到你生命一直以来拥有的样子和它将永远拥有的样子时，所有的黑暗和幻想都从你的思想里被驱散了。当你意识到你的真正存在的永恒不变时，你将意识到它多么希望在变化的世界上表达它自己。你的内识比你的思想更伟大，比你的身体更伟大，比你对自己的定义更伟大。它永恒不变，然而又在它的表达上不断变化。它与你坚守在一起，超越恐惧、怀疑和毁灭，当你学习与它坚守在一起时，它所有的品质都将成为你自己的品质。

世界能够提供的任何东西，都无法以任何方式与之相比，因为世界所有的礼物都是短暂和瞬息的。当你敬重它们时，你对失去它们的恐惧将会增加。当你把它们紧抓在自己身边时，你对死亡和毁灭的焦虑将会增强，并且你将再次进入困惑和挫败里。然而有了内识，你可以在世界上拥有东西，却不与它们身份认同。你可以根据必要性接收它们和释放它们。这样，世界的巨大焦虑将不会影响你，而你携带的内识力量将会影响世界。通过这样，你对世界的影响将超过世界对你的影响。通过这样，你将成为世界的一个贡献者。通过这样，世界将得到祝福。

在你静止的深度修习时段里，在内识中恢复你自己，并在每整点时提醒自己这一天你携带的内识力量。不要让任何

怀疑或不确定阻拦你，因为在此，怀疑和不确定是完全不自然的。你在学习变得自然，因为有什么能比做你自己更加自然呢？有什么能比内识本身更是你自己呢？

修习307： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

复习

在你今天的长修习时段里，按照我们之前的指引来展开对过去两周培训的复习。这是一个非常重要的复习时段，因为你将回顾被赋予给你的祷词，你还将回顾你作为一个内识学生正在开展的工作的威力。认知到过去两周里你自己对内识的恐惧。意识到你自己对你生命的神秘的恐惧。认知到你为了重新进入幻觉和想像而可能做了的任何尝试。认知到这种学习中的对比，它对你的理解来说是非常必要的。

带著客观性和慈悲对此进行回顾。要知道，你对于生命的矛盾心态必须得到认知，并且当你越来越靠近内识时，它将以越来越微弱的威力继续表达它自己。记得，内识就是生命本身，它是生命的最精髓。它是永恒不变的，然而又不断地通过变化来表达它自己。要体验它，你必须强化你作为一个内识学生的参与，并铭记你是内识的一个初级学生，因此你不能依赖于你的假设。你必须接收这一课程，并得到指引去运用它。通过这种方式，你将避免所有误用，所有误解，并因此避免犯错。

这次复习非常重要，因为你现在到达了作为你作为一个内识学生的参与的一个巨大转折点。现在内识正在开始拥有威力。你正在开始感受到它的力量。你正在开始意识到它对你的全然重要性。过去只是部分地参与生命的你，现在正在意识到生命完全地与你同在，并将要求你完全地与它同在。这就是你的拯救和你的救赎，因为在此，所有的分离、恐惧和悲惨都被驱散。接收了这样一个礼物，你怎么可能有任何损

失呢？你失去的只是那些萦绕著你、威胁著你和恐吓著你的想像。然而，带著内识，即使你的想像也将被赋予一个更伟大宗旨，因为它旨在以一种不同的方式服务于你。

以巨大的深度和真诚开展你的复习。不要担心这会花多久时间。你的时间不可能比这更好地被运用了。回顾过去两周，以便你可以观察你自己内在内识的进展。如果你要在未来支持他人为他们自己唤回内识的话，你将需要这种理解。

修习308：一次长修习时段。

我看到的世界正在试图成为统一社区。

你 看到的世界正在试图成为统一社区，因为这是它的进化。当世界四分五裂时，它怎么能进化呢？当人类与自己对抗时，它怎么能进步呢？当一派与另一派竞争时，世界怎么能处于和平呢？你看到的世界，就像你在自己内在所体验的思想一样——与它自己战斗，然而毫无宗旨或意义。你看到的世界正在试图成为统一社区，因为所有智能生命进化了的世界都必须成为统一社区。

至于这将如何被实现以及将何时被实现，超出了你目前的眼界，但是当你不带评判地看向世界时，你会看到每个人内心对结合的向往。你会看到对终止分离的渴望。世界的那些紧迫问题只是在例证它的困境，并召唤世界上统一社区的创立。只要你去看看，这就是如此显然的。当你自己正在以一个内识的学生成为一个统一的人并疗愈你内心所有创伤时，这个世界同样在试图成为统一的世界，并疗愈它所有的创伤和它所有的内在冲突和分离。这是为什么呢？因为内识在世界上。

随着你在自己内在发现内识时，记得内识潜伏在每个人的内在，而即使在它的潜伏状态里，它依然在施加它的影响和延展它的方向。世界同样拥有内识。你所看到的是对你自己的一个更广大代表。因此，当你成为一个内识的学生，并能客观地认知你的准备时，你将开始拥有对世界进化的一种真正视野。在此你的视角将不会被个人偏好或恐惧所扭曲，因为世界的进化对你来说将是简单地显而易见。世界的进化对你的上师来说是显而易见的，他们从超越世界的约制外看

它。但是那个身处在世界内、感受世界的影响并分享世界的怀疑和不确定的你，同样必须学习不受这些约制地看世界。

世界正在试图成为统一社区。每整点时提醒自己这点，在你的两次深度修习时段里，积极运用你的思想去试图理解今天的想法。思考世界的问题和它们所召唤的解决方案。思考世界的冲突和对于解决它们的要求。意识到如果任何个体或团体反对这些解决方案和要求的话，这会诱使他们发动对抗世界和对抗彼此的战争。你看到的冲突只不过是对维持分离的尝试。但是世界正在试图成为统一社区，不管对此有什么抗拒，它都将矢志不移地试图做到这一点，因为这是它的进化。这是所有居住在此的人们的真正渴望，因为所有分离都必须终止，所有贡献都必须被付出。这是你的宗旨和所有来到这里的人们的宗旨。

记得，你被召唤了，并且你正在回应你独一的真正宗旨。随着时间，其他人也将被召唤，并且他们将回应。这是无可避免的。你在成就一个无可避免的事，它将需要大量时间和很多步骤。内识是你的源泉，内识也是结果。因此，你对你行动的最终成果能够是确定的。无论世界在它的准备和它的艰难里将如何前进，它必须成就这独一的真正目标。因此，你可以带著确定性前行。

在你的长时段冥想里，试图穿透今天的想法。在此不要自满，而是积极运用你的思想，因为你的思想旨在被运用。试着认知你自己关于世界成为统一社区的矛盾心态。试着认知你对此的恐惧和担忧。同样也试着认知你对统一社区的渴望以及你对它的必要性的理解。一旦你盘点了你自已关于今天想法的念头和感受，你将进一步理解为什么世界处在它当下的困境里。世界有一个特定的天命和一个特定的历程要去遵循，然而它对一切都是左右矛盾的。因此，世界自身必须

摒弃矛盾心态，正如你在学习在做的一样，并且你的成就将能帮助世界做它的伟大努力，因为这是你对世界的贡献。

修习309： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第310阶

我是自由的，因为我渴望奉献。

通 过把你真正的礼物贡献给世界，你的自由将得到实现，你的自由将得到完成并且你的自由将永远地被唤回。那个正在投身自己于奉献，正在学习你的礼物的本质，正在学习做一名奉献者的责任的你，正在为你自己的自由布下舞台并在世界上确保你自身的自由。不要因为世界不抱持你的价值观而气馁，不要因为世界不分享你的承诺而沮丧，因为世界上和世界外有很多正在开展跟你同样的准备的存有。有很多存有已经成就了你当下的准备，他们现在正在以他们全部心意和灵魂服务世界。

因此，你是一个伟大学习社区的组成部分。你现在正在学习的东西，是世界所有人最终都必须学习的，因为所有人都必须唤回内识。这是上帝的旨意。我们现在正在试图尽可能减小这所需要的时间以及将会遇到的困难。然而，我们理解进化在每位个体内在，也在人类内在，都必须遵照它的自然路径。因此，内识延伸它自己来支持生命的真正进化，以便生命可以领会自己并实现自己。这一过程在你内在也在世界内持续著。那个正在内识中得取学生地位的你，也将得取你对内识的倡导。由此，你将越来越成为世界上一个向善力量——一个驱散矛盾、困惑和冲突的力量，一个支持和平的力量，一个支持确定性的力量和一个支持真正合作和关系的力量。

贯穿全天，每整点时记得这一想法，在你的两次深度修习时段里，积极运用你的思想去思考它。让你的思想成为一个有用的探究工具。再次回顾你所有与今天想法相关的想法和信念。再次意识到矛盾心态是如何仍然在剥夺著你的灵

感，剥夺著你的动力，剥夺著你的勇气并剥夺著你的关系。
强化你的学生地位和你对内识的倡导，以便这一天你可以进一步摆脱矛盾心态，并接收那正是你的继承的确定性。

修习310： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

世界正在召唤我。我必须进行准备去服务于它。

你 来是为了服务世界，但你必须进行准备去服务于它。你无法准备你自己，因为你不知道你在为什么事情进行准备，并且你不知道准备的方法，因为这些必须被赋予你。但是你的确知道你必须进行准备，你的确知道你必须遵循准备工作的步骤，因为这已然存在于你的内识里。

你来是为了服务世界。如果这被否认或忽视了，那么你会在自己内在陷入混乱。如果你的宗旨没有得到服务和推进，那么你会感到你从自己疏离了，并且你会陷入你自身想像的黑暗。你会谴责你自己，并相信上帝也谴责你。上帝并不谴责你。上帝召唤你去认知你的宗旨并实现它。

不要让野心把你过早地带入世界。记住你是一个内识的学生。你在世界上遵循内识，因为你正在准备成为它贡献的一个载体以及它礼物的一个接收者。这将从你要求克制。这将要求你对一个更伟大准备的遵守。一个学生只需要遵循指导课程的指引。一个学生只需要信任导师的力量。你的内识将确认这点，并将在此驱散你的不确定，因为你的内识正在回归它的家园和它的本源。它正在回归它必须回归的地方。它正在回应它在世界上必须实现的事情。

不要怨恨或抗拒世界，因为它是你将实现你的天命的地方。因此，它值得你的感恩和激赏。然而，也记得去尊重它的困惑和诱惑的力量。在此你必须带着内识变得强大，虽然你感激世界强化了你对内识的决心，但你同时也留心世界的困惑，并帶著辨识力和对内识的遵守，谨慎地进入世界。所有这些都很重要，当我们前行时我们会提醒你这些，因为它

们对于你以一个学生去学习智慧来说是必不可少的。我们必须培养，同时你也必须学习接收的，正是你对内识的渴望和你对内识的容量。

修习311：今天阅读本课程三遍。

世界上有更重大的问题需要我去解决。

当 你把自己奉献给一个更伟大召唤时，你的很多个人问题将得到解决。有些个人问题你会需要特定地去关照，但即使在这里你也会发现，当你进入生命中一个更广大参与场景时，这些问题施加在你身上的重量将会减轻。内识给你更伟大的事情去做，但它不会忽视你必须做的事情的任何细节。因此，微小细节和重大细节，微小调整和重大调整都被包括在内。没有任何东西被遗漏。在这方面，单凭你自己是不可能平衡你的准备的，因为你不会知道该如何在伟大和渺小的东西之间建立你的优先次序。你对此的尝试只会把你更深地推进困惑和挫败里。

因此要感激你从那试图为自己做不可能的事中被赦免了，因为真实的东西被赋予了你。你必须做的是成为一个内识的学生和载体。这将激活所有有意义的个人发展和所有有意义的个人教育。它要求你的将比你要求了自己的更多，并且它所要求的一切都将得到实现并将为你产生它们的真正前途。

每整点时提醒自己这点，并感到振奋一个更伟大的参与被承诺了，它将提供给你从你个人痛苦的逃脱。今天在你的深度修习时段里，积极运用你的思想去回顾你所有那些渺小的个人问题。回顾所有你认为阻碍你的事情，以及所有你认为你必须为自己解决的事情。当你不带否认地客观检视每一项时，记住并提醒自己一个更伟大召唤被赋予了你，它将纠正这些事情或是使它们的纠正变得没有必要。提醒自己当你

的生命变得一致并得到指引，当你的内识开始浮现，并且当你真正的自我感开始得到认知和接收时，内识将会在所有层面上提供纠正。

修习312： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

让我认知到复杂的事情其实是简单的

你认为你的个人问题是复杂的。你认为世界的问题是复杂的。你认为你的未来和你的天命是复杂的。这是因为你一直生活在想像里，并试图不带确定性地去解决问题。这是根据你的喜好用你的个人信念组织宇宙的结果。这是尝试不可能之事的結果，这是失败于不可能之事的結果。

你已经被拯救了，因为内识与你同在。你已经被救赎了，因为你正在学习接收内识。因此，所有的冲突都将得到解决，并且你将在世界上找到真正的宗旨、意义和方向。你会发现你将依然试图为自己解决问题，而这只会提醒你，你需要内识来指引你，因为所有你自己不带内识的努力能够做的，只是提醒你你对内识的需要。

因此，今天每整点时记得内识与你同在，并且你是一个内识的学生。要有信心你所感知的所有问题——无论大小，无论在自己内在还是外在——都将通过内识得到解决。同时提醒自己这并非把你置于一个被动状态里。这将要求你作为一个内识学生的积极参与，以及为了一个真正宗旨对你能力的积极发展。的确，你以前是被动的，鉴于你对不可能之事的尝试和你在不可能之事上的失败。现在你正在变得积极，而那在你内在活跃的就是内识，因为你现在正在接收你的真我。

在你的两次较长修习里，积极把自己参与到今天的想法里。试图穿透它的意义。回顾你现在所抱持的所有与之相关的想法和信念。让自己盘点你的想法和信念，以便你可以开始认知你内在必须达成的工作。你是内识的第一接收者，一旦你在此达到了一定程度的成就，那么内识将自然地通过你

流淌。然后你的活动将越来越多地参与在服务于你周遭的世界，并且更重大的问题将被呈现给你，以致你可以从你自身的困境中被拯救出来。

修习313： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第314阶

今天我将不害怕遵循。

不要害怕遵循，因为你是一个追随者。不要害怕做一个学生，因为你是一个学生。不要害怕学习，因为你是一个学习者。仅仅接受‘你是什么’并良好地运用它。在此你终止了试图成为自己所不是的东西而与自己对抗的战争。学习接受自己，那么你会意识到你被接受了。学习爱自己，那么你会意识到你被爱著。学习接收自己，那么你会了解到你被接收了。你如何能够爱、接受和接收你自己呢？就是通过做一个内识的学生，因为在此，所有这些成就都是自然的。你必须成就它们才能与内识同在，同时内识将成就它们。因此，一个简单的方法被赋予了你，来解决一个看似复杂的困境。

不要怀疑你内在内识的力量以及它能够成就什么，因为你无法理解内识的意义、内识的源泉或内识的机制。你只能接收它的恩惠。这一天你只被要求去接收。你只被要求去做内识的一个接收者。

每整点时记住给你的这个想法，贯穿全天对它进行认真思考。当你的思想现在正在被带离空想和困惑时，意识到在一天中进行修习的许多机会。意识到有多少时间和精力被空出来给你。你将惊叹你的生命将怎样敞开，以及什么伟大机遇将开始为你呈现。

在你今天的深度修习里，再次进入静止。再次从世界的波折和困惑得到庇护。再次进入内识的圣所里奉献你自己。正是在这个奉献里，你接收着。正是在这个奉献里，你将找到这一天你寻求的东西。

修习314： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第315阶

今天我将不孤单一人。

今天不要孤单一人。不要把自己隔离在你的恐惧或你的负面想像里。不要把自己隔离在你的空想里。不要以为你是孤单的，因为这是一种空想。今天不要孤单一人。意识到那些与你在一起的存有们不被你的错误所说服，或是因你的失败而沮丧，相反的，他们认知到你的真正本性和你的内识。那些今天与你在一起的存有们绝无例外地爱著你。接收他们的爱，因为这将确认你不是孤单的，这将确认你不希望孤单一人。除了去隐藏你的痛苦、你的挫败感和你的内疚感之外，你还会因为什么想要孤单一人呢？这些东西是你的分离的结果，并只会更加隔离你。

然而，今天你并不孤单。因此，选择不去孤单一人，那么你将看到你从未孤单过。选择不去隔离你自己，那么你将看到你已然是生命的一部分。每整点时确认这点，并再次意识到贯穿全天去思考这点的许多机会。在你的深度冥想修习里，以今天的讯息作为祷词来开始。然后，进入静止和静默里，在那里没有分离。允许自己接收爱的伟大礼物，这是你应得的，并驱散了不过是你分离、想像生命的残余的任何不足感和无价值感。今天你并不孤单。因此，世界有著希望。

修习315：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第316阶

今天我将信任我最深的倾向。

你最深的倾向发源于内识。当你的思想清除了它的约束，当你的生命开始对现在正在浮现给你的更伟大召唤敞开时，这些最深倾向将变得更加有力、更加显在。你将能够更加容易地辨识它们。这将要求强大的自我信任，而其当然将要求强大的自爱。去信任你最深的倾向、遵循内识并成为内识的学生，将重新确立你的自爱，并将把它置于一个世界无法撼动的坚实基础上。

在此，在你自己的眼中，你被救赎了。在此，你被带进与生命的关系里。在此，你的自爱产生了你对他人的爱，因为这里没有不平等。你被唤回了，并且在你的唤回中，内识开始在世界上表达它自己。你是它首要的受益者，但甚至比这更伟大的是它在世界上的效应。因为在你的奉献里，你将提醒世界它没有失去希望、它不孤单、你不孤单、其他人不孤单，并且他人所感受的所有对希望、真理和正义的最深倾向并非毫无基础，而是源于他们自己内在的内识。这样，你将成为世界上一个确认的力量，同时也是一个确认他人内在内识的力量。

每整点时记住你的想法，并试图运用你今天遇到的所有境况来服务于唤回内识的宗旨。通过这种方式，你将看到你的整个生命都能够被用于修习。当这被做到时，所有发生的一切都将服务于你，并且你将感受对世界的爱。你的更深倾向将点燃和鼓舞他人内在的更深倾向，这样你将成为世界上一个内识的力量。

在你的两次深度冥想修习里，在静止中来到你内在内识的神殿里寻求庇护。在此试图保持静止，简单地去感受你生

命中内识的力量。不要带来你的疑问，因为当内识在你内在升起时，这些疑问将得到内识的解答。帶著开敞而来，寻求舒解，寻求慰藉，寻求力量，寻求确定。你将体验到这些，因为这些发自你内在内识的精髓。让这一天成为自我信任的一天，因此也是自爱的一天。

修习316： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我只需抛弃我的矛盾心态就能认知真理。

当真理被真正渴望时，认知真理是多么简单的一件事。认知矛盾心态并看到它对你的生命的毁灭性影响是多么容易的一件事。看到你周遭世界里矛盾心态的证据以及它是如何破坏著所有居住于此的人们的更深倾向，是多么简单的一件事。那么，寻求摆脱矛盾心态，因为这是困惑。那么，寻求摆脱不断做决策和选择的负担，因为这是一种负担。

内识的男女不需要用不断思量‘他们必须做什么、他们必须如何处世、他们是谁以及他们在生命中去向何方’来负担自己，因为当每一步被预期和采取时，这些事情变得被认知。这样，你在世界上承载的巨大重负从你肩膀卸下。这样，你开始信任自己和世界。在此，即使对于那些在世界上活跃的人们来说，因为他们在自己内在携带著静止和开敞，和平是可能的和确保的。他们现在没有了负累，并处在一个去进行真正贡献的位置。

每整点时提醒自己你的课程，当你看向世界时，看到矛盾心态的效果和影响。认知到它是多么令人丧失能力，以及它是如何发自并支持著困惑。它是试图珍视无意义并忽视有意义的东西所造成的结果。在此，在人们对所感知事物的评估里，没有价值的东西与有真正价值的东西进行著竞争。当你看向世界时认知这点。不要错过任何一个小时的修习，因为通过这样，这一天将教导你内识的重要性。它将教导你，你必须逃离矛盾心态，它是加诸在世界上困惑的诅咒。

在你的深度修习时段里，逃离你自己的矛盾心态，并重新进入内识的圣所里，在此，在静止和和平里，你能够充分

体验内识的力量和你自身本性的真相。这是拥有自由的一天。这是理解你的困境并意识到你的逃脱就在眼前的一天。带著信心迈出这一步，因为今天你能够逃离矛盾心态。

修习317： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

世界上有一个更伟大力量在工作着。

世界上有一个更伟大力量在工作着，因为你生命里有一个更伟大力量在工作着，这一更伟大力量在所有居住于此的人们生命里工作着。即使你们世界的大部分居民还没做好准备开始内识的唤回，可是内识依然住在他们内在并在他们身上施加它的影响力——这一影响力将以某些方式影响他们，而以其他方式将会被他们忽略。然而，当你成为内识的接收者和代表者时，当你成为内识在世界上表达的载体时，你将拥有力量去激发和影响所有需要在他们自己内在接收内识的人们。通过这种方式，你所做的伟大和渺小的一切，都成为世界上一个祝福。那个现在正在学习放弃自我谴责并逃离矛盾心态的你，将看到你自身‘内在指引’的效力在世界上散发它生命的火花。这样，你成为向善力量的一部分，这一力量正在服务于世界上一个更伟大力量。

世界示范着沉重和巨大的错误，但是这些错误被世界上一个更伟大力量的临在所抵消。没有这个更伟大力量，人类就不会进化了这么远。没有这个更伟大力量，你们显化里的所有美好的一切，所有服务和启发了人类的一切，以及所有直接或间接讲述了内识的伟大的一切，都不会发生。世界上的更伟大力量使人类进化得以继续，并通过像你一样的个体们维持了世界上内识的存活，这些个体们通过他们自身内识的火花，被召唤到了准备中，以便内识可以得到唤回和表达并因此而被保持存活。

因此，要保持希望，因为一个更伟大力量就在世界上。但是不要认为这让你变得被动。不要认为这从你肩上卸下了那始终伴随内识唤回的责任。世界上的这个更伟大力量要

求你进行准备去接收它和表达它。你的声音是它的声音；你的双手是它的双手；你的眼睛是它的眼睛；你的耳朵是它的耳朵；你的行动是它的行动。它依赖于你的准备和你的示范，而你依赖它提供确定性，并且你依赖它提供宗旨、意义和方向。这样，正是通过你对内识的依赖以及内识对你的依赖，你与内识的结合变得完全。

每整点时提醒自己一个更伟大力量在世界上工作著。当你看向世界的矛盾和错误时，思考这点。当你看向世界的宏伟和它启发性的表达时，思考这点。如果你能不带评判地看，你将看到内识在世界上令人惊叹的临在。这将赋予你对世界的信心，正如你现在正在学习对自己拥有信心。

在你的深度修习时段里，重新进入你的圣所里，在此你到来把自己奉献给存在于世界上和存在于你自己内在的一个更伟大力量。让你的思想保持静止，以便你可以接收和体验你生命里的这个更伟大力量。在此你学习去接收那个在接收著你的东西。在此你学习去认知那个接收著世界并为世界赋予它唯一真正希望的东西。

修习318： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第319阶

当一个更伟大力量存在于世界上时，我为什么要害怕呢？

每当你陷入恐惧的黑暗时，你就是在离开内识并进入想像的黑暗。每当你陷入你自己恐惧的黑暗时，你就是在否认世界上一个更伟大力量的实相，并因此失去它赋给你自己的恩惠。每当你陷入你自己恐惧的黑暗时，你就是在遵循肆虐世界的恐惧的教导。你在让自己成为‘恐惧’的一个学生。你在让自己受到恐惧的支配。认知了这点，你将意识到不需要这样，你有力量去重新导向你的学生地位，并且你有能力去重新进入真正的准备。

今天认真思考这点。当一个更伟大力量存在于世界上时，你为什么要害怕呢？你现在正在学习接收的这个更伟大力量是你救赎的源泉。当这个源泉开始被认知时，当你学习与这个源泉进入关系时，当你服务于这个源泉并允许它来服务你时，你怎么可能失去任何东西呢？当内识的源泉在你内在时，世界能从你夺走什么呢？当内识的源泉在世界内时，世界能对它自己做些什么呢？

这一觉知召唤你在世界上的全然参与和你对内识的全然服务。它召唤你全然地参与到对他人的贡献里，因为你是世界上更伟大力量的一个载体。然而，在这个积极参与里，你同时理解到，所有思想最终都将对它们自身内在的内识之光觉醒，这只是时间问题。这可能会花一段非常漫长的时间，但是时间站在你这边，带著耐心和信心你可以前进，因为除了自我怀疑和恐惧之外，还有什么能破坏你的准备和贡献呢？除了对‘内识存在于世界上’的质疑之外，还有什么能阻拦你去带著确定和全然参与向前行进呢？

因此，每当你进入恐惧时，在这一天练习认知一个更伟大力量存在于世界上。运用这个认知来把自己带离恐惧，通过记得一个更伟大力量存在于世界上，记得一个更伟大力量存在于你的生命里。每整点时思考这点，并在你的两次深度冥想修习里，重新进入你的圣所，在此你在静止和信心里接收那个存在于世界上的更伟大力量。在此你必须意识到，你的准备工作要求你离开恐惧和黑暗，并迈进真理的光辉里。这两个活动将确认你的本性，并将不会背叛在你内在或在世界内的任何真实的东西。

当你不带评判地看向世界时，当你不带评判地看你自己时，你将看到一个更伟大力量在工作著。这将把幸福恢复给你，因为你将意识到你与自己一起带来了你的古老家园，并且你的古老家园也在这里。这将从你的思想里解除恐惧的负担、焦虑的压迫和矛盾的困惑。这样，你将记起你为何而来，你将把你的生命致力于贡献你来此要奉献的东西。这样，你的生命将成为幸福和包融的一个声明，而所有见到你的人都将记起他们也同样来自你的古老家园。

修习319： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我可以自由地在世界里工作。

当世界不压迫你时，你可以自由地在世界上工作。当世界不恐吓你时，你可以自由地在世界上工作。当你认知世界是一个召唤着你的贡献的地方时，你可以自由地在世界上工作。因此，你在你生命里对内识的体验越强大，你就越能自由地在世界里工作。随着时间你将会在世界上工作，并且你的工作将比你迄今做过的任何事情都远更有效、远更投入、远更完满。在过去你害怕世界，世界吓了你，激怒了你，抑郁了你。因此，过去你对世界的贡献受到了这些反应的局限。你对于身处世界感到矛盾，因为你害怕世界。或许你寻求了在灵性事物里找到庇护，但是你真正的灵性本性将重新引导你进入世界，它让你带著更伟大力量、确定和宗旨返回世界，因为你来此就是为了身处在上。

理解了这点，你将再次意识到内识的重要性。你将再次确认你多么希望奉献给世界，当这奉献受到阻碍或抑制时，这对你来说是多么痛苦。你来此就是为了在上工作，并且你希望彻底地去这样做，以致当你离开时，你奉献了你的礼物并呈现了一切。除了唤回的关系之外，你没有从世界带回家任何东西。带著这一理解，你将能够自由地身处在上。

每整点时重复今天的想法，并认知到无论你对身处世界还抱有多大程度的矛盾心态，你的矛盾都是由你自身对世界的胆怯和恐惧所造成并不断延续的。每整点时记住这点，以便你可以学习今天你被教导的伟大课程，这一伟大课程就是

‘你正在得到自由去身处世界’。在此，你携带著你的古老家园。在此，你将不会仅仅因为世界吓唬你、威胁你或使你抑郁，而企图逃离世界。

你在此是为了对世界进行奉献，因为内识比世界更伟大——世界只是一个内识被暂时遗忘了的暂时场所。由此，你将意识到那奉献的和那接收的，那伟大的和那渺小的。现在你在世界上的工作能够得到你全然的专注和投入。现在你的工作能够得到你全然的参与。这样，你的物质生命能够变得完全有意义、有宗旨并充满价值。

在你的两次深度冥想修习里，通过再次进入你的圣所来重新点燃你内在的内识之火。记住要保持静止。记住把自己奉献给修习。这是眼前要做的工作。来自这个工作，你在世界上的工作将被赋予自由去表达它自己，处在世界内的你同时将被赋予对于‘你的古老家园与你同在’的确定和安慰。

修习320： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

世界在等待著我的贡献。

确实，世界在等待著你的贡献，但要记住你的贡献将会在你所做的伟大和渺小的一切里表达它自己。因此不要为自己想像一个宏伟或者是极度困难的角色。那不是内识之路。内识将通过你所有的活动表达它自己，因为它是你随身携带的一个临在。当你的思想和你的生命开始摆脱冲突时，这一临在将越发地通过你表达它自己，而你将成为既在你内在也在你生命里工作著的内识的见证者。在此你将开始理解，把内识带进世界意味着什么。

你的想像力为你描绘了宏伟的画面和毁灭性的梦魇。它与生命不相和谐。它在它的希望和恐惧里夸大生命。它夸大你对自己的感知，主要造成你自己的自贬。当你的想像被内识重新导向时，它将以一种全新的方式运用自己。它将服务于一个全新的宗旨。这样你将能够得到自由，并且你的想像力将不会背叛你。

世界正在召唤你。现在你正在进行准备。在世界的巨大需求里，你认知到你的巨大贡献。但要始终记住，你的贡献奉献它自己，而你对‘让它奉献它自己’的渴望，就是你对奉献的渴望。你对‘让你的生命成为一个表达载体’的渴望，就是对‘让你的生命摆脱冲突和矛盾’的渴望。你对奉献的渴望，就是你对‘变得自由和完整’的渴望。这就是你的渴望——去让你的生命成为一个内识的载体。

因此，你的任务是伟大的，但并非你的想像可能提示的那样伟大，因为你的任务是完善你的载体，以便内识可以自由地表达它自己。你不必疑虑或想像这能如何被做到，因为这在今天就被进行著，明天还会继续被进行。随着你在你目

前的准备里遵循进阶时，随着你学习遵循在这一准备之外的步骤时，你会看到你只需以每一步被赋予的方式遵循它们就能够前行。

每整点时提醒自己你的课程，不要忘记。看向世界，意识到它在召唤着你去贡献。在你的深度冥想中，在静止和接收里重新进入你的圣所。这样做时，意识到内识需要你去成为它的载体。它需要你去成为它的接收者。它需要通过你来实现它自己。这样，你和内识共同得到实现。

今天每整点以及在你的深度修习里，意识到你的角色的重要性。同时意识到，当你学习去表达内识，并允许内识通过你表达它自己时，所有真正的协助被赋予了你以让你进行准备，并且它将在你的贡献中与你坚守。

修习321： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第322阶

复习

现 在让我们复习过去两周的准备。再一次，复习每一阶，重新仔细地阅读它的指引，并回顾你在那一天的修习。继续进行回顾这两周的每一天。保持客观，并认知你的修习在哪些地方可以变得更深入或更认真。认知你如何还在让世界压倒你以及你如何需要带著更大确定和决心再次运用你自己。客观地去这样做。谴责只会气馁你，只会导致你放弃你的参与，因为谴责只不过是‘不去参与’的决定和为‘不去参与’的辩解。

因此，不要陷入这种习惯，而是客观看待你的参与。在此，你将学习如何去学习，你将学习如何去准备自己和管理自己。你必须选择参与，你必须选择深化你的参与。你为了拥有内识所做的每一个决定，都被其他所有正在做同样决定的存有们的决定支持着，并被与你同在的上师的力量和临在支持着。这样，你对‘拥有内识’的决定，每当它被做出和支持时，都被所有与你一起修习的存有们的临在以及你灵性上师的临在大大地扩大。这的确足以克服你在自己内在或是在你世界里看到的任何障碍。

决策的力量被赋予了你。在此，那个决策的力量就是去客观看待你的参与，并认知它在何处能够得到深化和强化。下定决心在后两周的修习里去执行你今天认知的那些必须做的事情。在此你将为了你自身的利益强有力地行动，并且你对力量的运用将服务于内识，因为你正在做准备去接收内识。在此，你的意志和你的决心得到了确认，因为它们服务于一个更伟大裨益。

修习322：一次长修习时段。

我在世界上的角色太重要了，它不能被忽视。

你 在世界上的角色太重要了，它不能被忽视。因此这一天不要忽视它。发挥昨天的复习所赋予你的决心。开展你需要去做的，以深化你的修习，运用你的修习，运用你在世界上的体验来服务于修习，把你的修习带进世界，并允许你的世界来支持你的修习。不要忽视这一点，因为如果你忽视了这个，你就是在忽视你自己、你的确定性、你的实现和你的幸福。

不要忽视现在正在开展的准备。每天你都强化它，并且当你每天这样做时，你都在提倡内识。你在提倡你在生命中的参与。确实，甚至在你现在的准备里，你在传授著内识，并且你在强化著世界上的内识。或许你还无法看到这点，但是随着时间这对你来说会变得如此明显，以至于你将学习珍视每一时刻、每一次与他人的相遇、每一个想法和每一次呼吸。你将珍视生命中的每一个体验，因为你对它们保持临在，你将意识到，在每一个体验里你都能表达内识，并体验内识表达它自己。

今天每整点时记住这点。在今天的起始和之后每一天的起始做下这个承诺，去尽可能完全地遵循和运用你的进阶。在你的两次深度修习时段里，再次进入静止以换新你的思想。强化你的能力和你的决心来让你的思想变得静止和接收。你必须每一天都强化它，因为这是你修习的一部分。你必须每一天都把自己奉献给它，因为这是你对自己和对世界付出的方式。

不要低估你角色的重要性，但不要自添重负地认为你的角色超出了你的能力所及，因为对你来说，什么能比实现你

来此要担当的角色更加自然呢？什么能比开展你生命旨在要成为的样子更能完全地确认你生命的重要性和价值呢？今天，决策的力量被赋予你去强化和运用，然而你决策背后的那个更伟大力量甚至比你的决策更加伟大。这个更伟大力量现在就与你坚守在一起。不要忽视你的准备。不要忽视你走向完成和实现你在世界上的角色的进展，因为当你走向它时，幸福将会走向你。

修习323： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第324阶

今天我将不评判另一个人。

再次修习确认这一想法。再次在你的真实体验中运用它。再次强化你对「内识与你同在并且不需要你的评判或评估」的理解。

今天不要评判另一个人。学习去看。学习去听。学习去观察。世界上不存在任何无法赋予你某个有益东西的人，只要你不评判他们。世界上不存在任何无法通过他们的成就或错误来确认内识的重要性并示范世界对内识的需要的人。因此，无论是你爱的人还是你鄙视的人，都在为你提供同等价值的礼物。无论是你认为有品德的人还是你认为没有品德的人，都在为你提供必不可少的东西。只要你能不带评判或谴责地看向世界的话，世界事实上在示范著这一准备所提供给你的一切。你以何种程度带著评判看待另一个人，你都会以同样程度评判你自己。你不想要有你在自己身上的评判，因此不要评判另一个人。

每整点时记住这点。今天不要忽视你的修习，因为它对你的幸福来说是必不可少的。它对世界的福祉和进步来说是必不可少的。在你的两次深度修习时段里，重新进入静止。到来把自己奉献给修习。到来奉献你自己。当你这样做时，你将感受到你的力量。在此，你拥有要去加以运用的决策的力量。当你这样做时，它将更加有力和有效地驱散一切阻挡它道路的东西。记住你是一个内识的学生，学生必须修习才能进步和前行。今天不要评判另一个人，这样你将在真理中前行。

修习324： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

世界正在迈进众多世界组成的大社区。因此，我必须保持经心。

世界正在迈进众多世界组成的大社区。如果你执迷于你自己的关注、你自己的希望你自己的野心的话，你怎么能够认知这点呢？你怎么能够认知你的世界正在发生著什么呢？你怎么能够看到那些正在影响你们的外在生活并正在以如此巨大程度主宰著你们事务的势力呢？内识变得强大的表现之一就是变得经心。只有当你的思想不执迷于它自己的想像和空想时，你才能够变得经心。

世界正在准备迈进众多世界组成的大社区，现在这构成它的进化和它的所有进步的基础。正因为如此，冲突正在世界上爆发，因为那些对抗世界进化的人们将起而反抗它。那些希望推进世界进步的人们将试图强化人类的优点以及对‘人类是统一社区，它必须超越所有国家、种族、宗教、文化和部落的分裂去培养和支持它自身’的感知。正是因为这样，那个正在成为内识的代表者和接收者的你，将强化世界上的和平、团结、理解和慈悲。所有这些都是世界为迈进众多世界组成的大社区进行的准备工作的一部分，因为这代表著世界的进化。这代表著世界里的内识。

世界里的内识不会以任何方式促进冲突。它不提倡仇恨或分裂。它不提倡任何分裂性的东西或任何残酷的或毁坏性的东西。正是在世界上对内识的集体性体验，推动著世界走向统一和社区。因为你的世界是一个大社区的组成部分，它正在走向统一和社区，因为它自身的进化，并因为它正在对它所属的大社区做出回应。除非你能对世界保持经心，否则

你无法认知这一想法的重要性，除非你变得对自己保持经心，否则你无法认知这一想法对来此服务于这一迈进的你来说的重要性。

再次记住只有当你重新进入想像或空想时，你才会失去与自己的联接，因为这是取代你对自己和对你世界保持经心的唯一替代品。因此，从你的梦境中觉醒并开始变得经心。每整点时记住不带评判地看向世界，你将看到世界正在试图成为统一社区，因为它寻求拓展它自己进入大社区。大社区代表著一个正在召唤人类去进入和参与的社区。你无法理解为此的机制，因为它现在对于你的眼睛和你的思维容量力来说太过广大了，但是只要你去看的话，这一运动是如此显然和显而易见的。

每整点时去看，在你的深度冥想修习里，积极运用你的思想去思考这一想法。今天的修习不是在静止中的修习，而是一个对你思想进行积极、有益运用的修习。思考你自己对今天想法的回应。注意到你支持它和反对它的那些念头。注意到你的焦虑，尤其是针对世界在向大社区的迈进和参与中要变成统一社区这一点。注意到这些，因为在此你将理解自己内在那些支持你的进步以及否绝你的进步的东西。当你学习不带谴责而是带著真正客观性去检视这些东西时，你将理解世界为何处于冲突。你将理解这点，并且你将不会带著仇恨、恶意或嫉妒去看待它。你将带著理解和慈悲去看待它。这样，这将教导你，你必须如何学习在世界上工作，以便你可以实现你在这里的宗旨。

修习325： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

大社区是某个我能够感受但无法理解的东西。

当 你几乎无法理解你生活其中的那个社区，更不要说你生活其中的那个国家以及你生活其中的那个世界时，你怎么可能理解大社区呢？在此你只需理解有一个大社区存在着，并且它是生命表达它自身的一个更广大背景。随着人类试图成为统一社区，随着你试图成为统一的人而非好几个人时，你将意识到你在以一个更广大的人迈进世界，而世界在以一个更广大的社区迈进大社区。在此所有的个体性都在寻求著社区，因为在社区里它找到它真正的表达、它真正的贡献和它真正的角色。这对你来说也对世界来说一样真实。

你能感受这点。它是如此显在。你能知道这点，因为这一想法源自于内识。不要自添重负地试图理解所有这些，因为理解在此并非必要。只是去知道和感受这的实相。当你这样做时，你的理解将会自然地增长。它不会源自于你自身的空想或理想主义，而是将源自于内识和体验。这样，它将与你的坚守在一起，服务于你并使你的生命更加真实和有效。

记住，随着你前行时你将会理解，因为理解源自于后见之明和真正的应用。因此要有信心，随着你的参与增加时，你的理解也将增长。你不需要理解宇宙，但你的确需要去体验它。你需要在自己内在和你周围感受它。你需要把自己看做统一的人，你需要把你的世界看做统一的社区，你需要把你的宇宙看做一个更大社区，它在一个更广大的参与领域里，同样也正在试图统一它自己。因此，内识在所有场景里，在所有参与层面上工作著——在每个人的内在，在每个

社区里，在每个世界里，在世界之间以及在宇宙整体里。正因为如此内识是如此伟大，正因为如此虽然你在你的内在接收它，但是它远比你所能构想的要伟大得多。

正是因为这样，现在你就可以体验大社区，而不试图通过理解它来分离自己。理解通过参与而来。每整点时提醒自己今天的想法，在你的两次深度修习时段里，再次试图积极地思考这一课程意味着什么。把它运用到你的体验里。把它运用到你对世界的感知里。认知到那些支持它和反对它的想法。认知到它带给你的启发和希望，同时认知到它可能引起的焦虑。盘点你针对今天想法的念头和体验，但不要去评判这一想法，因为它发源于内识。它旨在使你摆脱你自身想像的障碍。它旨在让你自由也让世界自由。

今天运用你的思想和你的身体来成为一个内识的学生。由此，你将学习理解你自己的意义、你的世界的意义以及由众多世界组成的大社区的意义。

修习326： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第327阶

今天我将处于和平里。

今天你能够处于和平里，即使在你思考世界上和世界外的更广大事物时。今天你能够处于和平里，即使在你应对成为一个内识学生的挑战以及用客观性观察你的世界的挑战时。你怎么能够如此地活跃，拥有如此的挑战而依然处于和平里呢？答案是内识与你同在。当你坚守内识、感受内识并把内识带进世界时，你在自己内在将是静止的，尽管你可能在外在积极参与著。和平和行动之间，内在静止和外在参与之间，并不存在矛盾。虽然世界是一个艰难和挫折的地方，可是它是内识的一个天然接收者。它的困难和它的挫败不必影响你的内在状态，其正变得越来越统一和和谐。

每整点当你身处世界时，提醒自己保持和平。当你这样做时，释放所有的恐惧和焦虑，并强化你对内识的遵守。在你的两次深度修习时段里，当你远离世界寻求庇护时，重新点燃内识之火，在它温暖的临在里获得安慰。意识到在这团火里，所有想像的和有害的东西都被消融。内识之火将不会灼烧你，而是将温暖你的灵魂。你能够不带对痛苦或伤害的恐惧进入这团火中。它将净化和洗涤你，因为它是爱之火。今天处于和平里，因为今天是和平的一天，而和平在这一天被赋予你去接收。

修习327：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我将敬重那些为我奉献过的人们。

我们再次确认这一课程，它将确认世界上爱和奉献的实相。你关于奉献的想法太受限、太渺小了。它们需要被拓展，以便你可以认知到世界上奉献的程度。

每整点时提醒自己去记起那些为你奉献过的人。不要只想起那些你确定为你奉献过的人，而是记起那些你觉得伤害过你、否定过你或是阻碍过你道路的人。记得他们，因为他们同样为你奉献过某些东西。他们为你奉献了一个提醒，即内识是必不可少的，他们向你示范了一个没有内识的生命。他们向你示范了内识同样在试图从他们内在浮现。无论他们接受还是抗拒这一浮现，它依然存在著并依然在显化它自己。

你在进步，是因为其他人向你示范了他们的启发和他们的错误——他们对内识的接受和他们对内识的否认。如果世界上不存在对内识的否认，那么你就无法在这里学习。你无法认知内识的重要性。学习中的对比将教导你什么是有价值的而什么不是，这将教导你慈悲和仁爱。理解这点将使你能够在世界上进行服务。

每整点时，认知到在那个时刻正在为你奉献的人，并认知到过去为你奉献过的人。通过这种方式，这将成为感谢和激赏的一天。你将理解你的准备是多么重要，并且有多少人曾把自己奉献给你来服务于你，从而使你可以展开这一准备。

在你的两次深度冥想修习里，重复今天的想法，然后允许每一个等待著被你认知和祝福的人进入你的思想里。当你

这样做时，所有需要被呈现的人都将把自己呈现给你。看看他们如何服务过你，并为他们对你的服务感谢他们。感谢他们帮助你认知到你对内识的需要。感谢他们向你示现那里不存在着内识的替代品。感谢他们强化你在内识里的参与。祝福每一个人，然后让下一位个体进入脑海。通过这样，你将祝福所有曾经在你生命里和现在就在你生命里的人们。通过这样，你将学习激赏你的过去以及不谴责它。通过这样，爱将自然地在你散发，因为爱必须源于感激，而感激必须源于真正认知。你今天将修习的正是真正的认知。

修习328：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我可以自由地爱世界。

唯有自由者能够爱世界，因为唯有自由者能够对世界奉献。唯有他们能够充分认知世界的需求和他们自身的贡献。唯有自由者能够爱世界，因为唯有他们能够看清世界一直在支持和服务着他们，以使他们能够变得自由并成为世界的贡献者。因为世界如此企望你的贡献，所以它把自己奉献给你的准备，以便你可以学习做一个贡献者。它通过存在于世界上的真理和存在于世界上对真理的否认，来强化这点。

以所有的方式，世界服务著内识的浮现。虽然世界与内识相抵触，并似乎在否认、拒绝和攻击内识，可是如果从这个视角来看，你将意识到它实际上在服务于内识。怎么可能有任何东西与内识竞争呢？怎么可能有任何东西否认内识呢？任何看似否认内识的东西，都只是在召唤内识，并恳求内识的到来。那些处于困惑、黑暗和绝望里的人们企望著纾解和安慰。虽然他们不理解他们自身困境所表达的讯息，可是那些带有内识的人能够洞察这点，并且通过智慧将学习如何服务这些个体、所有个体以及世界整体。

今天每整点时提醒自己，随着你变得自由时，你将能够爱世界。随着你学习爱世界时，你将能够变得自由，因为你身处在这个世界里但不属于这个世界。由于你身处在这个世界里，你在代表著你从你古老家园携带而来的东西。与内识同在是多么简单和明晰，然而当你处在自己的想像里，并消遣着你自己分离的想法时，这是多么难以理解。正因为如此，你进行修习——以便你可以确认那对你来说是自然的东西，并远离那对你来说是不自然的东西。

在你的深度冥想修习里，再次在静止和接收性中，接收那来到你的自由。一个静止的思想是一个解放的、自由的思想。它将自然地拓展它自己，在这拓展中它将自然地表达那对它来说最自然的东西。因此，在你的深度冥想里你修习接收，在你的每小时修习里你修习奉献。今天，你可以自由地爱世界，而世界需要你的自由，因为它需要你的爱。

修习329：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第330阶

我将不忽视我生命中的小事情。

我们再次确认这一想法，即你不忽视那些使你能够成为一个内识学生的简单、务实的职责。记住你不是在试图逃离世界，而是在努力在世界上变得强大。因此，不要忽视那些使你能够并赋予你自由去成为一个内识学生的简单、渺小的事情。在此，你所有的活动，即使是最平凡、最繁复的活动，也能被看做是一种服务和贡献的形式。通过这样，所有渺小的事情，无论多么平凡和繁复，都能服务世界，因为它们表示你在敬重你的真我。这是存在于所有个体内在的本我，存在于世界上的本我，和存在于众多世界组成的大社区里的本我。

对你在这一天所做的小事情保持经心，并不要忽视它们。如果你不惧怕它们，你将不会抗拒它们。如果你不抗拒它们，你将能够关照它们。而当你关照它们时，你将能够把自己奉献给它们。在此，内识将在所有活动里表达它自己，内识将在所有活动里被教导和强化。世界需要这一示范，因为世界认为上帝、爱、真正的力量和灵感只存在于理想化状态和理想化境况里。世界不理解上帝在所有地方表达著上帝，内识在所有地方、在所有事物里表达著它自己。

当你开始理解这一伟大真理时，你将看到内识在所有事物里的临在。你将看到世界内的内识。你将看到你内在的内识。这将给你对于你自己的参与和你自己对内识的服务的全然信心。然后你将意识到你在节省世界在它的进化、进步和救赎上的时间。这对你的信心来说是如此重要。但是甚至更重要的是，你意识到内识的伟大，以及随着你学习接收它时，你将在你自己内在体验到的伟大。

每整点时记住今天的想法并运用它，以便你可以在每小时中保持觉知。在你的两次深度冥想修习里，再次进入静止，以便你可以重新点燃你对内识之火的体验，这样内识之火就可以净化和洗涤你的思想，让它摆脱所有约制。以这种方式，你将能够更完整地身处在世界上，而小事情将不会被忽视。

修习330： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

那渺小的表达著那伟大的。

看看你周围的大自然。看看那最微小的生物，并意识到那个生物存在的神秘，它的生理机制的奇妙，以及它在自然界整体中的完全包融这个真理。最渺小的生物能够表达最伟大的真理。最简单的东西能够表达宇宙的力量。一个渺小生物对于生命以及在生命里的包融的表达，会少于一个巨大生物吗？运用这一类比，意识到最微小的活动能够体现最伟大的教导。意识到最简单的言语、最普通的表态能够表达最深刻的感受和情绪。意识到最简单的事物能够增添你的修习并确认你内在内识的临在。

当你开始对生命变得经心时，你将开始在所有事物里目睹生命的神秘。对于现在正在从你自身分离的想像的睡梦里觉醒的你来说，这将是多么伟大。生命的神秘将启发你和召唤你。它将确认你自己生命的神秘，这个神秘对你来说正变得更加真实和显现。

你或许觉得渺小，但你表达著伟大。你不需要变得伟大来表达伟大，因为伟大就在你内在，而你的物质载体与之相比是渺小的。你的实相源自于与你同在的那个伟大，它希望在你渺小载体的简单里表达它自己。在此你理解你属于伟大，而你在通过渺小进行工作。在此你将不会混匀伟大和渺小之间的关系，在这里渺小必然表达伟大，它会自然地这样做。一个微小的生物必须试图去表达伟大吗？不。伟大仅仅是通过那个微小生物表达它自己。

因此，在你的生命里——它任何时候都可能在你看来是渺小的，它任何时候都可能看似是分离和受限的——伟大与你同在。因此，渺小被运用、被确认、被敬重并被祝福。这

样，就没有了自我谴责和愤恨的根据。所有伟大和渺小的事物都得到激赏，因为所有伟大和渺小的事物都同在一起。

那么，每整点时，无论在什么渺小的事务里，无论在什么表达或表态里，无论在什么渺小的视野里，允许伟大表达它自己。在你的两次深度修习时段里，再次靠近你内在那个伟大的东西。再次进入净化你的内识之火里。在内识的圣所里得到庇护。在此你全然地会见伟大。这超越了所有形式。在此，那渗入所有形式并为之赋予宗旨、意义和方向的东西，在等待著你去接收它。那渺小的表达着那伟大的，那伟大的祝福着那渺小的。

修习331： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第332阶

我才刚刚开始理解我生命里内识的意义。

你才刚刚开始理解这点，因为你的理解将诞生于体验、认知和你应用的结果。因为你是一个内识的初级学生，你拥有一个初级的理解。对此得到鼓励，因为这让你摆脱了试图对你的参与和你的生命下结论的企图。这样，你不必尝试不可能之事，并能够让你的思想解脱一个巨大负担，否则这一巨大负担会遮挡你的幸福并驱散你的和平感和今天的有意义活动。当你接受了你才刚刚开始理解你生命的意义和你生命里内识的意义时，这给你自由去参与、去学习更多。没有了你否则会施加于你生命之上的评判的负担，你能够自由地参与，并且你的参与将使你自由。

每整点时提醒自己你才刚刚开始理解你生命里内识的意义。在你的深度修习时段里，再次进入你内识的圣所里，以便你对内识的容量可以增长，你对内识的渴望可以增长，你对内识的体验可以增长。只有当这些东西增长时，你的理解才能增长。因此，你从评判中被解放了。你可以自由地参与，在此所有理解将会浮现。

修习332：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第333阶

有一个临在与我同在。我能够感知它。

今天感受你上师的临在，他们与你坚守在一起，督导著你作为一个内识学生的准备工作。今天感受他们的临在，那么你将感受到你自己的临在，因为你们在你感受到的这一临在里是结合在一起的。记住你并不孤单，那么你就不会把自己隔离在你自己的思想里。你就不会把自己隔离在你自身的恐惧思虑里。

每整点时体验这一临在，因为这一临在每整点都与你同在。感知这一临在，无论你今天身处何地，无论你在工作还是在家，无论你是一个人还是和别人在一起，因为无论你去哪里这一临在都与你同在。

在你的两次深度冥想修习里，让自己去体验爱的临在，它是内识的临在，它是智慧的临在，它是确定性的临在，它是你在世界上的宗旨、意义和方向的源泉，它为你包纳著你在世界上的召唤。在你的深度冥想里，靠近这一临在，进入对这一临在的体验里。不要忽视这个，因为在此你将体验到自爱、自我价值和在生命中的真正包融。今天与自己一起携带著这一临在，在你的深度冥想里接收这一临在，这样你会知道，这个临在每天都与你同在。

修习333：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第334阶

我上师的临在每天都与我同在。

每一天，无论你身处何地，无论你去向何方，你上师的临在都与你同在。这一想法是为了提醒你，你并不孤单。这一想法是为了给你一个机会去走出你自身想像的隔离，体验这一临在并接收这一临在的礼物。在这个礼物里，你的上师将赋予你你所需要的想法和灵感。由此，你将表达你所接收了的东西，并因此确认你所接收了的东西。

每整点时通过再次专注于这一与你同在的临在，来练习记住这点。你只需放松就能感知它，因为它肯定与你在一起。在你的深度修习里，再次在内识的圣所里进入静止，以便你可以接收这一临在以及它赋予你的伟大确认和安慰。让自己放下自我怀疑和无价值感，因为这些东西将在内识之火中被消融并从你的思想里被净化。当这被完成时，你将不必给予自己那些关于你自己的宏伟想法。你将不必不实呈现自己以试图逃避你的内疚感和不足感，因为内疚和不足在内识之火里被消融了。因此，把所有阻碍你参与的东西以及所有烦扰和压迫你的恐惧带到内识之火里，以便它们可以被消融。你将坐在这堆火前，你将看著它们被消融，你将感受你的思想在内识的慈爱之火里被沐浴和洗涤著。这一临在每天都与你同在。内识之火每天都与你同在。

修习334：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第335阶

内识之火每天都与我同在。

无论你去哪里，无论你做什么，内识之火都在你内在燃烧着。感受它在燃烧着。每整点时感受它在燃烧着。无论你看到什么，无论你想什么，感受内识之火在燃烧着。当你感知围绕著你的上师的临在时，它也是你在你内在将感知到的内识的临在。内识之火在燃烧着，当你体验到这一点时，它将消融所有牵制你的东西——所有烦扰你和压迫你的东西，所有的无价值感和内疚感还有所有的痛苦和冲突。当这些东西被消融时，它们将不会再把它们的影响施加在你的生命上，而你的生命将自然地变得更加一致和和谐。

今天通过每整点时记起和体验内识之火，你向这一方向迈出重大的一步。在你的两次深度修习时段里，在内识的圣所里再次进入内识之火中。记住这团火将安慰你和释放你。它将不会灼烧你，而只会温暖你的灵魂。它将给你慰藉和安保。它将赋予你对你生命意义和宗旨以及你内在携带的伟大的确认。

今天不要忽视你的修习，而是意识到它对你的全然益处。你在世界上看到的任何东西都不可能给予你内识之火能够赐予的确定、力量、和平和包融感。没有任何东西能比那与你坚守的你上师的临在更能提醒你，你在生命里的全然包融。因此，你已经拥有了你所需要的体验，从这个体验，你将逐渐学习把它拓展到你所有的关系里——与他人、与世界以及与你生活其中的由众多世界组成的大社区的关系。

修习335：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第336阶

复习

从回顾这两周的第一课来开始你的两周复习，重新阅读课程并回想你在那天的修习。按这种方式继续后面的每一天。回顾你的修习。意识到你的修习是为了什么，并认知到你的修习在你内在强化著什么。认知到你多么希望这一强化得以实现，并意识到当你作为一个内识学生进行准备时，你正在接收并在试图接收的巨大价值。让你今天的复习成为对你准备工作的重要性的确认。认知到你多么需要强化你的参与，以及你多么需要放下那些令你软弱或是否认你生命里内识存在的想法。记住内识与你同在，你的上师与你同在，它们每一刻都等待著被体验和被接收。当你学习接收这一点时，你将自然地表达这一点。

在你今天的一次长修习时段里，复习过去两周的修习并意识到什么在被提供给你。意识到你多么需要去接收。意识到你多么希望去接收。

修习336： 一次长修习时段。

第337阶

孤单一人我什么都做不了。

孤单一人你什么都做不了，但你不是孤单一人。是的，你是一位个体，但你比一位个体更伟大。正因为这样，你无法是孤单一人的，正因为这样，你的个体性在世界上拥有伟大的前途和宗旨。正因为这样，比你个体性更伟大的那个是‘伟大’的一部分的你，以及那个也是你个体性的一部分的你，变得完整和统一。由此，你为自己构建的一切都转向去为良善服务。你的所有创造都被赋予了宗旨、意义、方向和在生命里的包融。这样，你的生命被救赎和复回了，你成为生命的一部分以及它独特表达的一个载体。这是今天课程的真正意义。

唯有在想像的阴影和黑暗里，你才能躲避真理的光辉。你必须相信你是孤单的，才可能认为你的想像是真实的。在一开始，学习到你并不孤单可能看似是可怕的，因为你害怕你的想像和愧疚会被揭露。然而，当你坦诚地并且不带谴责地思考这点时，你意识到这意味著你已经被救赎和焕新了，并且你现在正在被准备去接收那与你坚守的力量，那个是你的本源和真我的力量。

每整点时重复今天的想法，并意识到它是对你的力量和生命中的包融的确认。在你的深度冥想里，让自己再次进入你内识圣所的静止里，在这里‘你并非孤单一人’会变得明显。在此，你与生命处在真正的婚姻里，你与那些来此服务你和指引你以及那些现在与你一同修习的人们处在真正的

结合里。在你的包融里是你的幸福。在你的隔离里是你的痛苦。你的痛苦没有根基，因为你并不孤单，并且你的成功是有保证的，因为孤单一人你什么都做不了。

修习337： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

今天我将保持经心。

今天保持经心，以便你可以看到在你周围正在发生什么。今天保持经心，以便你可以在世界上体验你自己。今天保持经心，以便你可以体验内识之火在你内在燃烧。今天保持经心，以便你可以体验你上师的临在与你同在。今天保持经心，以便你可以看到内识之火同样在世界上燃烧，并且你上师的临在同样存在于世界上。当你保持经心时，这些会自然地呈现给你，因为没有了谴责，你将看到什么真正在发生。这将确认你的灵性本性和你在世界上的宗旨。这将确认你的真正身份并为你的个人生命赋予意义。

今天每整点时保持经心，并要有信心保持经心将为你带来它本身的真正结果。没有了评判和评估，你将看穿世界可能呈现给你的所有令人恐惧的表象。你将看穿你的想像可能呈现给你的所有令人恐惧的表象，因为所有令人恐惧的表象都源于想像并由想像证实。通过对世界保持经心，你认知到世界的困惑和它对内识的需要。这将确认你自身的困惑和对内识的需要，这会使你快乐，因为你现在正在进行准备去接收内识本身。

在你的深度冥想修习里，保持经心，保持临在，并在内识的圣所里把自己奉献到静止里。你只需保持经心。评判是没有必要的。保持经心，你就将穿透虚假的，你就将接收真实的。因为真正的注意力将总会赋予你真实的东西，而虚假的注意力将总会赋予你虚假的东西。

今天，你强化你思想的这个机能，这种保持经心的能力。你为自己、为需要被认知的世界而强化它。因为世界需要被爱，而爱只会通过真正认知而来。

修习338：两次30分钟修习时段。
每小时修习。

爱的临在现在与我同在。

爱的临在与你同在，在你内在的内识之火里。如同你上师的临在所例证了的一样，这一临在渗透世界上的所有事物。它是世界存在之下的背景。它是静止的；因此，它与一切事物同在。那个感知世界的你，能够感知这一持守的临在吗？那个在世界上行动的你，能够看到这一临在在世界内的效果吗？假如这一临在不在世界上的话，那么世界早就会毁灭自己了，并且对你的救赎会毫无希望。对真正社区，以及对人类在他们于此的暂时生命里所能做的一切事情会毫无希望。一切有真正价值的事物将不会出现，因为想像的黑暗和恐惧的黑暗会永久地覆盖世界，而所有人都会生活在完全的黑暗里。如果世界上没有爱的临在，就会是这种情形。你在这里的生命会被封闭在黑暗里，而你会永不得逃脱。

正因为如此，你在世界上的生命是暂时性的。它不可能是永久的，因为你诞生于光明，你将回归光明。当你诞生于光明并将回归光明时，你怎么可能永久地生活在黑暗里呢？你被派到世界里是为了把光明带进世界，而不是为了确认世界的黑暗。上帝的旨意是让你把光明带进世界，而不是把你放逐到处在黑暗中的世界里。你在此是为了把光明带进世界。

作为一个内识学生的你，现在正在一步一步地学习接收内识之光和内识之火。随着你在自己内在体验这一点时，你将看到内识之火在世界上燃烧着，因为这就是爱的临在。这是处在世界内的上帝。上帝在世界上所做的事情，将通过你

来做，但是上帝在世界上的临在激发著所有思想里的内识，并召唤所有思想觉醒。无论这在哪里发生，它都在证实、确认和强化内识的浮现。

上帝的临在是永恒的。世界本身是暂时的。物质宇宙是暂时的。上帝的临在是永恒的。那么你能看到什么是伟大的以及什么是渺小的吗？那么你能看到那奉献的以及那必须学习去接收的吗？那么你能意识到你的准备工作的重要性吗？那么你能意识到你在世界上的服务的重要性吗？

每整点时保持经心并体验世界上爱的临在。如果你是经心的，你将体验到它。在你的深度冥想修习里，体验自己内在爱的临在，它是内识之火。当你在你的世界里和在你的内在看向它时，记住，从这一临在的静止里散发出所有有益的工作、所有重要的想法以及对所有重要活动的动力。正是它驱动著人类，甚至驱动著众多世界组成的大社区去走向内识，并且带著内识走向统一社区的实现。

修习339： 两次30分钟修习。

每小时修习。

我的修习是我对世界的贡献。

你是内识的一个初级学生。作为一个初级学生，你让自己全然参与到你的修习中。不要为自己想像一个作为世界上的救世主或救赎者的伟大角色，这只会挫败你，因为你还没有做好准备去开展伟大的事情。你的职责是按照进阶所被给予的方式遵循它们。这就是对你的要求。随着时间，伟大将在你的体验中增长，并且你将在世界里体验到伟大。然而，正如我们在迄今为止的准备中经常提到的，你将体验到的那个伟大，将在简单而平凡的事情里表达它自己。因此，不要为自己想像做一个救世主的宏伟想法。不要以为自己会在世界上被钉上十字架，因为这些形象诞生于无知，你并不理解它们的真正含义。

遵循每个进阶，因为每个进阶都将要求你完全的注意力和参与。如果你不试图给你的准备添加不必要的东西，那么你就可以充分参与到你的准备里。这将完全运用你并将提升你所有的身体和思维能力，并赋予它们一致的宗旨和方向。你的修习是你给世界的礼物。来自你的修习，所有你将在未来奉献的礼物都将能以信心、爱和确定被奉献。

每整点时提醒自己，你的修习是你给世界的礼物。如果你真的希望服务世界，如果你真的希望在世界里示范你最珍视的和你在自己内在所敬重的东西，那么就把你自己奉献给你的修习，今天不要忽视它。在你的深度冥想里，把自己奉献给修习，因为修习是一种奉献的行动。现在正在学习接收的你，也正在奉献你自己去学习接收。因此，你同样也在学习奉献。如果你无法把自己奉献给修习，你将无法奉献给世界，因为对世界奉献同样是一种修习形式。记住你所能做的

一切就是修习。无论你做什么，你都在修习某种东西，你都在主张某种东西，你都在确认某种东西，你都在研学某种东西。基于这一理解，把自己奉献给你真正的准备，因为这是你给自己和给世界的礼物。

修习340： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第341阶

我是快乐的，因为现在我能够接收。

学习接收，你就将学习快乐。学习奉献，你的快乐就将得到确认。以最简单的话来说，这就是你正在开展的事情。如果你不用你自己的想法和期待把这复杂化的话，你将能够看到这是始终存在的真理，并且你将准确地了解它意味着什么以及它将要求什么。记住复杂性是对真理的简单性的一个否认。当你每天一步步开展你的准备时，真理也将每天一步步地开展它的活动。当你学习成为一个内识学生时，你在学习活出真理。这一点的简单性对你来说是始终存在的，因为真理对于所有寻求真理和所有不带谴责或评判的重负去看的人来说，是简单和显然的。

每整点时记住你的修习，在你的深度冥想里，再次强化你对静止的容量和渴望。因为如果你每天体验更多一点静止的话，它将不断增长，它将填充你的生命并如一道强光从你的生命散发出来，因为你在此就是要成为照向世界的一道光。

修习341： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第342阶

今天我是一个内识的学生。

今天你是一个内识的学生。你在一步步地遵循你的准备。你在学习摆脱你自己评判和焦虑的重负。你在学习被你内在内识的临在和你生命里爱的临在所确认。你在学习敬重你自己并学习激赏你的世界。你在学习认知你的责任，并学习认知世界对‘这一责任得到开展’的需求。你在学习在内在保持静止并在外在进行有意义的参与。你在学习接收。你在学习奉献。你在学习认知你的生命正在被救赎。

今天做一个内识的学生，并尽你所能完全和明确地开展今天的方向。每整点时提醒自己你是一个内识的学生，并用片刻时间思考这意味着什么，特别是在你当下的境况里。在你的深度修习时段里，积极运用你的思想去思考一个内识的学生是什么。回顾你迄今已被传授了的东西。认知什么正在一步步得到强化，以及什么是你被鼓励去抛弃的。你的两次修习时段是进行积极思想参与的时段，在此你检视今天的想法，并试图看到它对你生命来说抱有的含义。当你思考时，建设性地思考，因为所有的思考都必须是有建设性的。当思考没有必要时，内识将带你前行。在这个世界上，你必须拥有内识，并且你必须学习有建设性的思考，因为你是一个内识的学生。今天做一个内识的学生，那么你将敬重那指引你、带领你和祝福你的东西。你将代表内识，因为你是一个内识的学生。

修习342：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我将敬重我准备工作的源泉。

今天通过做一个内识的学生来敬重你准备工作的源泉。每整点时记住这点，并再次思考做一个内识的学生意味着什么。试图回想被给予了你的所有东西，以及正在被强化的所有东西，并试图客观地认知什么在阻碍著你和制约著你。强化你的信仰。强化你的参与。运用你的决策力量来做到这些，并当你这样做时，记住你敬重和代表着那引导你和你在服务的东西。

在你的两次深度修习时段里，积极运用你的思想来思考今天的想法意味着什么。记住你只能服务于你所珍视的东西。如果你珍视内识，你将服务内识。如果你珍视无知和黑暗，你将服务它们。你所珍视的东西是你的大师，并且你的大师将给予你你必须学习的东西。你是一个内识的学生。你是一个内识的学生，因为你选择了让你的学生地位和那个引导你的大师来反映世界上的内识和真理。在此你只有两种选择，因为你只能服务内识，或是服务那试图取代内识的东西。由于没有任何东西能够真正取代内识，所以对于服务内识替代品的渴望，就是对于服务无物、成为无物和拥有无物的渴望。当我们谈及贫穷时，这就是我们的意思。它是一种服务无物、成为无物和拥有无物的状态。

因此，敬重那服务你的东西。敬重那认可你的实相以及你在世界上存在的意义和价值的东西，那么你将服务某个真

实的东西，你将成为某个真实的东西，并且你将拥有某个真实的东西。正因为这样，那个在学习服务的你也将是个在学习接收的人。

修习343： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的内识是我给世界的礼物。

内识是你给世界的礼物，但首先你必须成为它表达它自身的一个载体。你必须接受它、接收它、向它学习并奉献它赋予你去奉献的东西。你必须敞开自己，以便它可以通过你自然地照在世界上。从你的内识将到来所有一切——所有有意义的活动，所有重要的贡献，所有重要的念头，所有有意义的情感表达以及所有去安抚、慰藉、爱、疗愈、参与和解放他人的动力。这不过是意味著那个真正的你终于在表达它自己。这是你给世界的礼物。

每整点时提醒自己这一点，并感受你内在燃烧着的内识之火。感受你自己作为世界上携带内识的一个载体。要感到高兴，因为你不必折磨自己去试图理解你将如何奉献内识，内识将如何奉献它自己以及作为结果什么将会发生。你简单地遵循进阶。正如你至今所看到的，这些进阶要求你发展你的思维能力并恰当地运用它们。它们要求你在思想上保持临在。它们要求你平衡和协调你的生命。甚至在你准备中已经这么远的这一节点，你在意识到你知道很多关于你生命的事情，但你还没有接受或执行它们。内识一直都与你同在，而甚至现在在你刚开始的准备中，随着你和其他与你一同进步的人共同进步时，内识的力量和效力对你来说正变得越来越真切。这是你给世界的礼物。

在你今天的两次长修习时段里，在静止和接收里，修习接收内识的力量，以便它可以在你内在成长，这样当你在世界里历险时，你可以拥有对它越来越广大的体验。这些长修习时段对你的准备来说攸关重要，因为它们增长你的容量，

它们增长你的理解，它们增长你的体验，它们让你在身处世界时越来越容易体验到内识。因为你的内识是你给世界的礼物，你的内识也是你给自己的礼物。

修习344： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第345阶

我的内识是我给我灵性家庭的礼物。

你的内识是你给你灵性家庭的礼物，因为你来到世界不只是为了提升自己和世界，也是为了提升你的灵性家庭。你的这个特定学习团体要求你得到进步，以便它自己也可以进步，因为它同样在寻求一个更伟大的结合。贯穿时间，你一直在培养你的关系范畴和对关系的容量。你迄今为止的所有成功都体现在对你灵性家庭的表达和证明里。

回归上帝就是回归到关系的包融里。这超越了你的理解能力，这肯定超越了你的想法和你的理想主义。它只能被体验。它必须被体验，而通过这一体验，你将理解你来此不只是为了你自己的救赎，不只是为了服务世界，也是为了服务那些派你来此的存有们。由此，你的角色变得更加重要。由此，你的准备变得更加重要。如果你思考这一点的话，你将知道这是真的。

每整点时思考这一想法并记得你的灵性家庭，你现在正在学习记起他们。在你的两次深度冥想修习里，再次进入你内识的圣所里，并试图体验你灵性家庭的临在。如果你的思想是静止的，你将意识到他们现在就与你同在。他们怎么可能和那个无法与他们分开的你分开呢？当你身处世界时，他们现在就与你同在。

修习345：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我在世界上是为了工作。

你 在世界上是为了工作。工作是你希望做的事情。工作是你来的原因。但是，我们所说的这个工作是什么呢？它是你在抗拒并感到吃力的当下就业吗？它是你认为属于你同时你指派给你自己的很多职责吗？你真正的工作可以在任何这些活动中得到表达，但它真的更加伟大。开展你真正工作的每一步都将会是你的幸福和实现。你在世界上的真正工作是去发现你的内识并允许它通过你来表达它自己。你在世界上的真正工作是回应你的特定召唤，它使你以特定的方式与特定的人参与，以便你可以实现你在世界上的个人天命。

这是你的工作。此刻不要以为你能够理解这个工作是什么，不要试图给它超越我们赋予了你之外的定义。‘不全然知道这意味著什么’是可以的。‘理解你生命的神秘而不试图把它具体化’也是可以。

你在世界上是为了工作。因此，去应用你自己，以便你的应用可以向你揭示你宗旨、意义和方向的源泉。正是通过你的工作和有意义的活动，你将体验到你的价值——你个体生命的价值和你真正天命的确保。你真正的工作为你保证了所有有价值的东西，并提供给你从所有遮掩你和带给你无助和痛苦的东西的逃脱。

每整点时提醒自己今天的想法。在你的两次深度修习里，再次积极运用你的思想去思考今天的想法。思考你如何看待工作本身以及你与工作的所有联系。回顾你在过去是如何回应了工作——你对工作的渴望，你关于工作的矛盾心态和你对工作的抗拒。认知所有逃避工作的渴望实际上都是一

个对发现内识的渴望。意识到内识将让你带著新的宗旨、新的意义和新的方向参与到工作中。检视你的想法。你必须理解你的想法，因为它们依然非常有效地影响著你的感知和你的理解。当你能够对你自己的思想变得客观时，你将能够允许内识照在它之上，你将能够运用决策力量来准备自己，并与你思想的内容共同协作。这在你的参与范畴里是有效的，因为这并非让你去决定内识的宗旨、意义或方向，而是成为内识的接收者，体验内识并允许内识通过你来表达它自己。

因此，在你的两次长修习时段里积极运用你的思想。专注于这一想法。认知所有与之相联的想法和感受。在每次长修习时段的结尾，让所有的想法离开你。再次进入静止和接收里，以便你可以开始知道。当你在体验内识本身时，内识并不要求你的思考，因为所有的思考都是个对内识的替代品。然而，内识将导向你所有的思考去服务一个更伟大宗旨。

修习346： 两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第347阶

今天我允许我的生命展现。

今天允许你的生命展现。没有了你自身的内在迷失，没有了你自身想像的黑暗，没有了你自身的困惑和冲突，你可以见证你生命的展现。今天代表了在你生命的展现、你内识的浮现、你真正理解的培养和你真正成就的表达上的一步。这一天保持经心，学习客观观察你的外在生命和你的内在生命。通过这样，你可以体验到那里真正存在着什么，并且你将喜爱真正存在在那里的东西，因为真正存在在那里的东西是真实的，并反映著爱本身。

每整点时提醒自己去观察你生命的展现。在你的深度冥想修习里，在静止和接收中，观察你内在生命的展现。观察你外在生命和内在生命共同展现，因为它们必然如此。在此你将感受你生命的运动。在此你将知道你的生命在被指引和导向。在此你将知道，所有你真正珍视并最为珍惜的东西，以及我们在这今为止的准备里所指明的一切，都在变得显化。在此你允许某些东西离去，而某些东西浮现。在此你主宰著需要你去主宰的你生命的那个部分，即你的思想和行为。在此你允许你无法主宰的你生命的那个部分，即你的宗旨、意义和方向，自然地浮现并表达它自己。在此你见证你的生命，这一天它正在崭露和展现。

修习347：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

今天我将见证世界的展现。

没有了你恐惧的揣测，没有了你对可畏表象的焦虑反应，没有了你的野心和否认，今天你可以看到世界的展现。你的眼睛将看到它，你的耳朵将听到它，你的皮肤将感知它，并且你将以你整个物质和思维存有来感受到它。你将知道这一点，因为你的存有知道，而你的思想思考，你的身体行动。正因为这样，内识的力量是存有的力量，而你是这存有的一部分。

正是以这一力量，你能够观察世界的展现，因为世界拥有一个存有，一个思想和一个身体。它的存有知道，它的思想思考，它的身体行动。自然界是它的身体。你们的集体思想是它的思想。内识是它的存有。因此，当你开始意识到你生命里的内识时，你将意识到世界里的内识。当你看到内识在洗涤和净化你的思想时，你将看到内识在洗涤和净化你们世界里的所有思想。当你看到内识在指引你进入有效行动中时，你将看到世界上的内识在指引他人进入有效行动中。因此，当你学习对自己心怀慈悲时，你也将学习对世界心怀慈悲。当你见证你自己的展现时，你也将见证世界的展现。

今天每整点时重复这一想法并见证世界的展现。在你今天的两次长修习时段里，带着睁开的眼睛，注视你周遭的世界。让自己在这些时间里独处，注视你周遭的世界。不带评判地看。感受世界的展现。你不需要试着去感受它。你将感受到它，因为这是自然的。没有了你自己的阻碍或干预，这

种体验将始终存在并始终任你得取。感受世界的展现，因为它将确认你现在正在学习的一切，并且你现在正在学习的一切都将在世界的展现中服务世界。

修习348： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我很高兴我终于能够服务真理。

能够终于服务真理是你最伟大的喜悦、你最伟大的幸福和你最伟大的满足。你的过去是挫败和低沈的，因为你试图服务于没有基础和意义的事物。你试图认同于没有宗旨和方向的事物。这使你感到你没有宗旨、意义或方向。现在要感到高兴，因为你能够代表真理并服务真理，因为真理赋予你所有真实的东西。它赋予你宗旨、意义和方向，这是你在你所有的参与、关系、活动和努力里所寻求的。这是你在你所有的空想、所有的担忧和所有的希望里所寻求的。

你真正想要的一切现在正在被赋予你。现在学习去接收你真正想要的东西，那么你将意识到什么是真实的。你还将意识到你一直都真正想要的东西。这让真理能够变得简单和显然。这让你自己的个体本性能够变得简单和显然，因为在简单里，一切都被认知。在复杂里，一切都被掩盖。世界上只有机械性的东西能是复杂的，然而它的精髓是简单的并能被直接体验到。只有在控制生活中机械性的事物时——你在某种程度上必须去这样做——才会存在著复杂，但即使这些复杂要被一步步地决定出来也是简单的。因此，你对待生命的方式必须是简单的，无论你在应对简单或是复杂。我们所讲的复杂，即否认的一种形式，代表著你自身想法的复杂以及在你自身对待方式上的困难。

那么，要高兴你能够服务那个真实的东西，因为这将简化一切事物，并让你能以一种直接和有效的方式去解决机械性的复杂。那么，要高兴你的生命拥有宗旨、意义和方向，因为你服务于那拥有宗旨、意义和方向的东西。每整点时记

住这点，在你的两次深度修习时段里，带著伟大的接收性和奉献重新进入静止里。记住，在此你奉献你自己，修习就是奉献，你正在学习奉献并且你正在学习服务。你奉献真实的东西，你服务真实的东西，作为结果你体验真实的东西，你接收真实的东西。因此，这是幸福的一天，因为你服务真实的东西。

修习349： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第350阶

复习

再次复习你过去两周的培训，阅读每阶课程并回顾每天的修习。再次发展你保持客观的能力。再次认知你生命的整体运动——在你的价值观、你与他人的参与、你的活动，还有最重要的是你对自我的整体感知里，正在发生的缓慢但非常重要和实质性的改变。

铭记，重要的改变是渐缓的并且往往不被察觉，直至其结果变得显在为止。意识到微小或不重要的改变往往涉及剧烈的情绪波动，以致人们以为某种重大事情发生了。更巨大的变化要更加深刻并改变一切。微小而微增的改变立即影响你的观点，但它的整体影响并不那么持久。唯一的例外是当你的上师们涉入你的个人范围，以示现他们的临在或是传递一个你在那刻绝对需要的强力讯息时。这种干预是罕见的，但能够在必要时为了你自身利益偶尔发生。

因此，观察你生命的整体运动。观察你生命的展现。这是在让你为未来进行准备，因为这一教程在让你为未来进行准备。你必须运用和强化这里所教导的一切，并且你必须在这一准备的范畴之内也在远远超越它之外进行修习。在你今天的长修习时段里，成为你自身发展的一个明智观察者。认知你的修习在哪里需要得到加强。意识到这发自你的内识。随着我们现在进入《内识进阶》这一阶段中的最后课程之际，尽你最大的能力去遵循这个。

修习350：一次长修习时段。

内识进阶

最后课程

你即将开始我们准备工作里的最后进阶。这些并非是你对内识的整体对待方式或在你对内识的应用和体验上的最后进阶。然而，它们是你现在参与的这一伟大发展阶段的最后进阶。因此，带着增长的渴望和强度把自己奉献给下一段的修习。允许内识在你的参与中导向你。允许自己去成为这么强大、这么坚强、这么投入。不要回想你的过去，而是意识到当下内识的实相以及它给未来的伟大前途。你得到了敬重，因为你敬重你准备工作的源泉。当你开始你发展过程的这一必要阶段的最后进阶时，这一天你得到了敬重。

第351阶

我服务于一个我现在正在开始体验到的更伟大宗旨。

每整点时重复这一想法，不要忘记。当你强化这一理解时，它对你来说将变得更加真实和显然。当它变得越来越真实时，所有与它竞争的其他想法和观念都将褪去，因为这一伟大真理拥有实质。所有假装成真理并与它冲突的其他东西都将褪去，因为它们没有实质。那个真实的存在著，无论你想要它与否，无论你相信它与否，无论你执着它与否。正是这一点使它真实。

在过去你认为所有事物存在是因为你想要它们存在。这只有在想像的领域里才是真的，而这是个你现在正在学习去逃离的领域。即使在想像的领域里，你也在学习去珍视那最接近真理的东西，以便你可以逃离想像的领域。因为想像的领域不是创造的领域。那在创造的，从内识进行创造。这是恒久和有意义的创造，它甚至在上世界上都拥有著真正的力量和价值。它不是想像的领域。

在你的深度修习时段中进入静止。带著对你在努力做的事情的伟大敬畏而来。提醒自己这些静止时间的重要性。提醒自己这是敬拜的时间，是真正奉献的时间，是你敞开自己的时间，并是内识敞开它自己的时间。让这一天成为更伟大理解的一天。让这一天成为更伟大奉献的一天，因为今天你是一个内识真正的学生。

修习351：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第352阶

今天我是内识真正的学生。

每整点时确认这点，在你的两次冥想修习里，帶著巨大的崇敬和奉献进入你的静止时段。这是你敬拜的时间。你现在真的在上教堂了——不是出于义务，不是出于恐惧或焦虑，不是出于对一个不慈爱上帝的职责感，而是出于一种巨大的喜悦感和一种把自己奉献给向你奉献它自己的东西的渴望。做内识真正的学生。记住迄今为止你被教授了的一切，并每小时运用它。同时在内在和外在有意义地参与到修习中。强化这一天。把这一天奉献给内识，因为内识把这一天奉献给你，以便你可以学习到内识在你生命中的临在。

内识是上帝赋予你的礼物，因为内识是上帝向你的延伸。因此，内识对你来说就是上帝，然而它将表达超越它自身之外的伟大，因为内识在此是为了让你能够有意义地处在与你自己、与他人以及与生命的关系中。通过这样，你将能唤回关系，从而走向你在上帝里的真正家园。

修习352： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我的真正家园是在上帝里。

你的真正家园是在上帝里。你的真正家园就在。你的家园是真的。你是真的。虽然世界不是你的真正家园，但甚至现在当你身处世界时，你就在家里。因为你在世界上是身在家园里，并且因为你与内识同在，所以你能够对世界奉献并确切提供它所需要的东西，你将希望把这家的感觉奉献给这个感到无家可归、迷失的世界。

每整点时重复这一想法，看向世界上的人们，看看他们显得多么无家可归。记住他们如何真的身在家园里，但却没有意识到它。就像你自己一样，他们在家园里沈睡著。现在你正在学习从你的睡梦里觉醒，你正在意识到你依然身在家园里，因为你的灵性家庭与你同在，内识与你同在，并且你的上师与你同在。

正因为这样，你就在上帝里的家中，尽管你现在看似远离你的真正家园。你携带著你的真正家园而来。如果上帝无处不在，那么你怎么可能处在上帝不在的地方呢？如果你的上师伴随著你，你怎么可能不跟你的上师在一起呢？如果你的灵性家庭是始终存在的，你怎么可能不跟你的灵性家庭在一起呢？‘你能够远离你的真正家园而又身在家园里’这一点可能看似自相矛盾，但是只有当你看向世界并自我认同你所看到的世界时，你才看似远离了家园。然而在你自己在，你携带著内识，它是一个提醒，即你真的身在家园里，并且你在世界上是为了把你的真正家园延伸到世界里。因为你的真正家园希望把它自己奉献给世界，从而让世界可以找到它的归家之路。

每整点时记住这点，在你的两次深度冥想里，回归到内识的家园。在你内在神殿的圣所里回归家园。在此你体验你的真正家园，在此它对你来说变得更加真实。当它对你来说变得更加真实时，它在你的体验里越来越多地与你坚守在一起。你必须在身处世界时体验到你的真正家园。

修习353：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第354阶

我必须在身处世界时体验到我的真正家园。

在 你的真正家园里你是幸福的，你是被包融的，你是完整的，你处在关系里，你是一个完全的参与者，你是必不可少的，并且你是有意义的。当你身处世界时，你的真正家园对你来说无可理解。事实上，除非你完全抵达了你的真正家园，除非你的灵性家庭与其他所有灵性家庭重新结合了，并且宇宙中所有的结合都完成了，否则你的真正家园对你来说将是无可理解的。

然而，即使你的真正家园是无可理解的，不要以为它超出了你的所及。这一天你被赋予机会去体验你的真正家园，因为你在自己内在携带著内识。在此你的唯一局限是你去体验和表达内识的容量。然而，随着你在你的准备里采取每一阶和接收每一阶时，你体验关系和沟通的容量会增长。随着你越来越寻求摆脱你自己的想像和你自身的隔离思想时，你在越来越大程度上体验到你在生命里的包融。因此，你的进化可以用你去体验关系和沟通的不断增长的容量以及你去体验和表达内识的不断增长的容量来测量。因此，当你身处世界时你就在家园里，因为在你自身的体验里，你的真正家园正在你内在扩展。内识之火正在变得更加强大，并且当你的思想变得自由、完整和导向时，它的全然慈善变得越来越显在。

每整点时记住这点，在你的深度修习时段里回归你的真正家园。你在世界上时就身在家园里。因此，你能够在世界上处于和平。

修习354： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第355阶

我能够在世界上处于和平。

在 世界上处于和平是可能的，因为你随身带来了和平的源泉。尽管世界是一个积极参与的地方、一个艰难的地方、一个挑战的地方和一个要求了必要成就的地方，你能够在世界上处于和平，因为你在你内在携带着和平，也因为内识之火。从内识里，所有有意义的思考和活动浮想出来——所有真正的灵感，所有重要的想法和所有伟大的表达。然而，内识比它的表达更伟大，因为它是照向世界的一道光。

你在世界上处于和平，因为你与世界之光在一起，然而你也参与在世界里，因为你来此是为了工作。只有通过遵循每一阶来进行参与，你才能意识到在和平和工作之间不存在矛盾。在静止和活动之间不存在分离。这是你必须充分体验的，因为它是一个完整的体验，而你对这一体验的容量必须越来越拓展。你的理解和领悟必须持续拓展。你在生命里的参与必须变得越来越和谐和一致。你对关系的辨识力必须得到增长和切实地应用。所有与内识的培养相联的品质同样必须得到提升。这将使‘你在世界上拥有和平’变得可能，因为你注定要在世界上拥有和平。世界上的和平是对你真正家园在世界上的一种表达，在此你将找到你的本我。

修习355：今天阅读本课程三遍。

第356阶

今天我将找到我的本我。

你的本我比你目前能够体验到它的容量更大。然而，在你当下的容量里，你能够找到你的本我并体验它。记住这是你的伟大渴望。每整点时记得这点。记住你希望找到你的本我，因为没有你的本我，你迷失在你自己的思想和世界的无常思想里。没有你的本我，你将感到像世界一样暂时和多变。没有你的本我，你将感到像世界一样受到威胁同时具有威胁性。因此，你真正的渴望是唤回你的本我，以及伴随你本我而来的所有在其之内固有的东西，它们源自于你独一的真正本源，它们通过你的内识得到表达，并且它们活在你的古老家园里。

今天在你的深度修习时段里，再次来到内识。到来奉献你自己。到来敬拜。帶著奉献和崇敬而来，以便你可以同时到你的冥想修习时段里也在你身处世界的时候，扩大你去体验你的本我的容量。你来到世界是为了唤回你的内识，并让你的内识表达它自己。这样你将表达你的本我，因为你在世界上就是为了表达你的本我。

修习356：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

我在世界上是为了表达我的本我。

你 所说过的一切和你所做过的一切，都是表达你的本我的尝试。在过去你的困境在于你试图表达一个不是你本我的自我。这个暂时的自我，这个个人的自我，被用作你真我的一个替代品，尽管这个自我只是旨在成为你的真我和世界之间的一个媒介。因为它被用作一个替代品，所以它自身固有的困惑和缺乏根基残废了你的沟通和表达。因此，你尚未找到你表达的源泉或是你表达的最佳载体。

如果你能客观地理解你过去的所有活动的话，‘你的真我希望表达它自己’这一点，在它们之中都非常显在。你对任何人说过的任何事情都包含著真正表达的一颗种子。你所做过或试图示范的任何事情都包含著真正示范和表达的种子。你只需净化你的表达，就能让它变得完整并真正代表你的本性，从而真正满足你。

因为你在这里是为了表达你的本我，所以你还必须学习如何表达你的本我，你真正的表达将如何影响他人，以及这种影响如何能够为了你的福祉还有他们的福祉，而得到恰当地运用。在此你学习你希望表达什么以及如何表达它。你也学习认知它在世界上的效应。这要求在你内在内识的培养，你个人能力的培养，还有你的个人自我从作为一个内识替代品变成一个内识媒介的转化。作为一个媒介，你的个人自我必须得到恰当地发展和激发。在此它服务于你内在的一个更伟大本我，就像你的更伟大本我服务于宇宙的伟大本我一样。在此一切都找到它正确的位置和它一致的表达。

每整点时提醒自己你希望表达你的本我，在你的深度冥想体验里，在此你带著静止和奉献而来，允许你的真我向

表达它自己。超越语言、超越行动，你的真我将表达它自己，并且你将知道它的表达。你将知道你希望接收它的表达并把它的表达延伸到世界里。世界是你到来表达你本我的地方，因为世界是你希望身处家园的地方。

修习357： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我希望在世界上身处家园。

你 希望在上世界上身处家园。你来这里不是为了逃离世界。你来这里是为了在上世界上身处家园。理解这点将让你能够珍视你的贡献并把你自己完全参与到它的表达里。不为世界做贡献而逃离世界，只会加剧你的困境，并且你将带着你没有打开、没有递送的礼物回到你的灵性家庭。那时你将意识到你必须返回，因为你预备了要在世界上完成的工作未被完成。

因此要高兴你现在正在世界上，你不需要等待再次进入。你已经在这里了。你已经进展了这么远。你正处在实现你在此的天命的完美位置上。你随身携带著你的古老家园——在你内识的种子和光明里，它现在正在成长、浮现和茁壮。

世界不是你的家园，但你注定要在世界上身处家园。每整点时思考这点，意识到你多么希望在上世界上身处家园。意识到你多么不希望谴责世界或仅仅逃离世界。当你在世界上身处家园时，你将能够走到超越世界之外，去以一种更伟大的方式服务，并体验一个比世界能够呈现给你的要更加伟大的实相。但是你将不会带着遗憾、愤怒或失望离开。你将带着幸福和满足离开。这将完成你在此的体验。这将祝福世界，并将祝福你，因为当你身在世界时你祝福了你自己和世界。

在你的深度冥想修习里，让自己认真思考家园对你意味着什么。再一次，这是个积极思维参与的修习。运用你的思想去思考现在正在被提供给你的重要东西。你将需要检视你所抱持的和今天想法有关的所有想法，以理解你是如何对待

今天的想法以及你将如何对它做出回应。决策的力量属于你，但你必须理解你思想当下的内容。以此，你将能够为了你自身的利益，在你的责任范围里做出恰当和智慧的决定。你注定要在世界上身处家园。与自己一起携带著你的家园，以便他人也可以在世界上感受到身处家园。通过这种方式，世界得到了祝福，因为它不再是一个分离的地方。今天不要逃离世界，而是全然临在地服务世界。

修习358： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我全然临在地服务世界。

全然临在地服务世界，那么那个服务世界的临在将通过你讲话。全然临在地服务世界，那么你将对那个临在保持临在。你将在每个活动里积极参与，而每个活动都将是重要和有意义的。这样，你将不会寻求逃避你的体验，你将不会寻求逃离世界，你将不会寻求找一个黑暗的地方躲起来，因为你将意识到内识之光是全然恩惠的。你将希望越来越多地沐浴其中，并在世界上越来越多地表达它。这是你在此的职责以及你伟大的爱。

每整点时提醒自己你希望全然临在地服务世界。也提醒自己你希望保持临在，从而让世界服务于你。提醒自己你必须学习如何接收和如何奉献，正因为如此你是一个内识的初级学生。不要用那些超越你准备课程范畴之外的自我期望来自添重负。你的上师们认知你当下的阶段，他们认知你当前的步骤。他们不低估你的力量，但他们也不高估你当下的能力。正因为如此你将需要他们，从而能够带著确定、坦诚和可靠性前行。

在你的深度修习里，全然临在地将自己奉献到你的静止修习里。再次记住所有的修习都是奉献。你在奉献你自己，以便你的真我可以被奉献给你。在此你把那渺小的带到那伟大的面前，那伟大的把它自己带到那渺小的面前。在此你意识到你同样是伟大的，那个渺小旨在表达你作为组成部分的那个伟大。世界迫切地召唤这一伟大得到揭示，然而你必须学习如何在世界上揭示伟大。

修习359： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

我必须学习如何在世界上揭示伟大。

带 著简单和谦虚并不带错误的假设，记住你是一个内识的初级学生，那么你将能学习如何在世界上揭示伟大。这是非常必要的，因为世界对伟大、对内识、对爱是矛盾的。当世界处于矛盾状态中时，如果你向世界呈现它的渴望，它将不知如何反应。因此，它的反应将示现，它或者支持或者反对你的贡献。任何被矛盾心态困扰著的个体、社区或世界，都会以不止一种方式做反应，因为它是矛盾的。鉴于这个原因，你必须学习用智慧去对待矛盾，因为那些矛盾的人必须学习如何接收他们的确定性，正如你现在正在学习去做的。

认知到迄今为止你对于你的生命以及对于这一准备是多么的矛盾。意识到正是因为这个原因，这一准备以非常渐进的进阶被提供给你，一次一阶，日复一日。你一次一阶地学习发展和接受你对内识的渴望和容量，同时你学习去表达内识。作为一个学生意味著你在此是为了学习，当你学习时你将示范、传授并制造内识希望制造的伟大结果。然而，内识不能超出你的限度，因为内识关照你并保护你作为它的载体。因为你是内识的一部分，所以你将同样希望关照你的载体。正因为如此，当你前行时，你必须高度关照你的思想和身体。

今天在你的深度修习时段里，让自己得到指导该如何在世界上揭示伟大。意识到世界是矛盾的并接受这一点，因为这是世界的当下状态。意识到你必须带著智慧和辨识力去奉献。并意识到你必须让内识奉献它自己，而不是试图从你自身的野心或对逃避不足感的需求来进行奉献。让你的奉献保

持真实，那么你的奉献将是真实的。这样，你的奉献将以一种恰当的、保存你并敬重那些接收你礼物的人的方式奉献它自己。这将带他们走出他们的矛盾，正如你自己现在正在被引领著走入光明。

修习360： 两次30分钟修习时段。

第361阶

今天我正在被引领著进入内识之光里。

你 携带著光明。每小时在每个境况里与自己一起携带著它。用你的全天来练习携带内识。不要试图表达内识，因为内识将在恰当的时候自己去这样做。你今天的职责是携带内识，保持经心并记住内识与你同在。无论你是一个人还是与他人在一起，无论你在工作还是在家，无论你身处一个愉快还是不愉快的境况，在你内在携带著内识。感受它在你的内心燃烧。感受它填充你思想的广阔空间。

在你的两次深度修习时段里，再次进入内识的圣所里，以便你可以得到换新和更新，得到祝福和敬重，并找到纾解和自由。你越能在你的内在生命里找到它，你就越能在你的外在生命里携带它，因为今天你注定要把内识带进世界。

修习361： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第362阶

我正在学习去学习，因为今天我在内在携带著内识。

你正在学习去学习。你正在学习接收内识。你正在学习珍视内识。你正在学习携带内识。你正在学习表达内识。你正在学习培养你所有对于这一整体准备来说必不可少的思想和身体机能。你是一个完满的学生。因此，今天完全参与到你的学生地位里，这将让你摆脱错误假设并避免你将不可能的重负加于自己身上。你将自然地能够做到那些在真理中被赋予的东西，因为你自然地被创造去这样做。你的物质和思想载体，这些与世界维系在一起的东西，将自然地参与到你的真正实现里。

学习去学习。学习去学习意味著你在学习去参与。这意味著你同时在遵循也在领导。你遵循你的上师和他们的发展课程，同时你领导你的思想和物质载体。通过这样，领导和遵循变成了同样的，正如奉献和接收是同样的。正因为这样，那些接收者将会奉献，那些遵循者将会领导。正因为这样，那些奉献者将需要继续接收，那些领导者将需要继续遵循。在此，这类事情的二元性消失了。它们的一致性和它们的互补本质被认知了，因为这是简单的，因为这是显然的，因为这是真实的。

每整点时记住这点，运用你的两次修习时段，在静止和简单里让自己与内识参与。让这一课程的这些最后修习时段拥有巨大的深度。尽你所能地把自己完全奉献给它们，因为

通过这样你将提升你对内识的容量和你对内识的体验。当你对内识的容量和体验增长时，你对内识的渴望也将增长，因为内识是你真正的渴望。

修习362： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

内识是我真正的渴望，因为我是一个内识的学生。

内识是你真正的渴望。不要认为你的渴望是错误的，因为所有的渴望，若它们被认知了的话，都是为了内识。正是因为你曲解了你的渴望或是试图利用它们来强化其他东西，它们才把你引入歧途。不要试图不抱有任何渴望，因为生命是渴望。渴望是宗旨。渴望是意义和方向。然而，你必须认知你的真正渴望，即让内识去实现它自己和宣示它自己的渴望，让内识去拯救你并让你去拯救内识的渴望。你怎么能拯救内识呢？通过在你自己内在抱持它，通过做一个内识的学生，通过无论去哪都携带着内识，通过强化你对内识的觉知，通过与内识一起保持简单，通过不试图利用内识来实现你自己的目标和你自己的目的。

开展今天平常的活动，但与自己一起携带著内识。如果内识没有怀疑，你就不必有怀疑。如果内识不害怕，你就不必害怕。如果内识不在改变状况，你就不必改变状况。然而，如果内识牵制你，那就牵制你自己。如果内识改变状况，那就改变状况。如果内识告诉你离开一个境况，那就离开一个境况。如果内识告诉你留在一个境况里，那就留在一个境况里。在此你变得像内识一样简单和强大。在此你成为内识本身。

每整点时重复今天的想法并体验它。在你的深度冥想修习里，同样在你的内在生命里体验它。你的内在和外在生命是你运用自己和奉献自己的地方。它们是你携带内识的地方。随着时间，你将看到内识会承载你。

修习363：两次30分钟修习时段。

每小时修习。

第364阶

内识承载我，因为我是一个内识的学生。

当 你携带内识时，你将感到内识在承载你。你将感到内识在引领你和指导你，维护你，保护你免受伤害，阻止你进行困难和有害的参与，让你与你必须参与的人参与，并引领你远离毫无宗旨的争议性参与。正因为这样，你成为一个领导者和一个遵循者，因为你遵循内识，而你领导你自己。你服从内识，然而你代表你自己发挥决策的力量。正因为这样，你成为一个伟大的遵循者和一个伟大的领导者。因此，你处在一个进行服务的位置，并且你将越来越感到仿佛内识在承载着你穿越生命。你将感到你同样在携带着内识。当正确地看时，你将意识到你与内识真正的关系。你将意识到你在你内在携带著内识，内识在它自己内在承载著你的福祉。这是完满互补的。它是完满的，因为它源自于完满本身。

做一个内识真正的学生。让自己参与到修习里。把自己奉献给修习。不要更改你的修习。不要忽视你的修习。你所需要做的一切只是修习和保持经心，修习和保持经心。每整点时以及在你的两次深度冥想修习里，进入静止来与静止本身共处，练习去修习，练习去学习，学习去学习。今天你在学习去学习。今天你是一个内识的学生。

修习364： 两次30分钟修习时段。
每小时修习。

第365阶

我下定承诺去学习去学习。

我下定承诺奉献我注定要奉献的。

我下定承诺因为我是生命的组成部分。

我是生命的组成部分因为我与内识合一。

什么是承诺，不就是你真正渴望的自然表达吗？它给你自由；它不束缚你。它让你参与；它不强迫你。它强化你；它不限制你。真正的承诺源于真正的内识，而你自己也源于内识。在你这一准备阶段的最后一个进阶里，把你自己以及你的全天奉献给修习。

敬重自己，因为你在完成这一年的准备中达成了一项非凡的、重大的任务。敬重你的内识，因为它赋予你参与的渴望和参与的力量。敬重你的内识，因为它赋予你正在浮现出来的远见。敬重所有在你生命里曾服务过你的人——你的家人，你的父母，你的朋友和看似你的敌人和对手。敬重所有让你能够珍视内识，和所有赋予了你力量和决心去开展内识的准备工作的人。同时记得你的上师，因为他们记着你，并甚至在现在就与你坚守在一起。记住你是一个内识的学生，以此你将能够在你的准备中继续前行。

今天每整点时以及在你的两次深度冥想修习里，奉献你自己。思考所有被赋予了你的。让这成为成就和感激的一天。让这成为敬重‘内识在你内在是真实的，并且你在内识里是真实的’这件事的一天。向这一课程之后的下一步敞开自己。下一步正在等待著你——这一步将让你与其他内识学生有意义地参与，这一步将让你与那些比你迄今成就了的更进步的人有意义地参与，这一步将让你参与去服务那些才正在开始你刚完成的阶段里前行的人。这样，你从你前头的人

接收，并且你为你后面的人奉献。这样，所有人在他们回归上帝的归家之路上都得到滋养和支持。正因为这样，你遵循并且你领导，你接收并且你奉献。正因为这样，你所有的活动变得一致，并且你逃脱所有的负面想像。正因为这样，你是一个内识的学生。正因为这样，内识祝福著注定要祝福世界的你。

NASI NOVARE CORAM
那思矣 诺娃瑞 库瑞阿姆

索引

- 人类：进阶：190, 191, 202
力量：进阶：269, 270
- 工作：进阶：65, 165, 166, 173,
192, 218, 320, 330, 346
大社区：进阶：187, 189, 190,
199, 202, 203, 211, 256,
325, 326
上师：进阶：22, 23, 36, 47, 48,
78, 114, 128, 129, 146,
215, 216, 224, 237, 247,
254, 272, 273, 333, 334
上帝：进阶：40, 43, 96, 103,
104, 127, 318, 319, 339,
353
上帝的力量：进阶：39, 40, 41
上帝的计划：进阶：85, 92, 96,
186, 241, 276, 318
个人思想：进阶：87, 200, 201
个体性：进阶：11, 12, 13, 45,
232, 243
- 天命：进阶：135
不确定：进阶：79, 81, 275
内在力量：进阶：44
内在指引：进阶：29, 128, 194,
215, 247, 248
内识之火：进阶：97, 334, 335,
338, 339, 344
分离：进阶：13
- 世界：进阶：63, 65, 66, 67,
145, 160, 179, 190, 205,
213, 218, 255, 256, 259,
260, 283, 292, 302, 311,
312, 320, 348
失望：进阶：66, 67, 262
必要性：进阶：172, 173
矛盾：进阶：172, 252, 274, 280,
283, 310, 317, 360
- 在世界上的召唤：进阶：185, 231,
232, 312, 323
在世界上的和平：进阶：288, 309
- 伟大：进阶：46, 142, 191, 171,
234, 237, 257, 331, 360
自由：进阶：57, 94, 132, 167,
209, 220, 239, 246, 264,
265, 274, 275, 279, 310,
320
自我价值：进阶：24, 144, 171,
172, 174, 276,
自我表达：进阶：357
自怜：进阶：123, 124, 127
自律：进阶：118, 177
自欺：进阶：81, 227, 228
关系：进阶：25, 129, 130, 131,
132, 157, 169, 170, 186,
211, 212, 232, 234, 244,
245, 249, 250, 251, 258,
260, 271
观察：进阶：29, 30, 62, 202
- 进化：进阶：179, 190, 199, 325
克制：进阶：101, 220, 269
更高自我：进阶：88
更深倾向：Step 72, 316
困惑：进阶：20, 165, 213, 214,
221, 222, 230, 267, 274,
283, 288
财富：进阶：158, 160, 171, 185
体验：进阶：27, 183, 241
身处世界：进阶：118
身份：进阶：125, 356, 357
身体：进阶：201
疗愈：进阶：188, 189, 198, 206,
287, 309
沟通：进阶：153, 193, 201, 285
怀疑：进阶：20
评判：进阶：30, 49, 60, 76, 82,
99, 151, 193, 205, 213,
214, 262, 324
社区：进阶：300, 309
灵性临在：进阶：69, 216, 339
灵性家庭：进阶：186, 189, 211,
238, 300, 345
局限：进阶：44, 45, 46, 51, 233

改变: 进阶: 84, 266, 294, 347, 348, 350

奉献: 进阶: 53, 86, 101, 105, 121, 122, 147, 148, 149, 156, 158, 159, 171, 173, 178, 217, 237, 242, 244, 245, 260, 261, 284, 321, 329, 344

责任: 进阶: 270, 271

坦诚: Honesty: 进阶: 98, 110, 177

抱怨: 进阶: 66, 180

幸福: 进阶: 85, 96, 107, 108, 124, 225, 341

苦难: 进阶: 27, 229, 293

物质需求: 进阶: 159, 253, 330

和平: 进阶: 74, 193, 204, 268, 287, 327, 355

使命: 进阶: 33, 36, 165, 166

贫穷: 进阶: 117, 159, 160, 228, 343

朋友: 进阶: 114, 211, 258, 288

服务: 进阶: 60, 86, 89, 101, 139, 141, 190, 194, 195, 234, 255, 257, 292, 310, 311, 312, 319, 320, 331, 343, 349, 359

学习: 进阶: 47, 50, 77, 84, 91, 102, 119, 126, 133, 136, 138, 139, 150, 179, 254, 281, 282, 314, 362

学习者社区: 进阶: 170, 171

宗旨: 进阶: 20, 71, 92, 93, 94, 105, 131, 134, 136, 179, 185, 188, 190, 193, 212, 231, 290, 306, 345, 346, 351, 357

实现: 进阶: 95, 97, 320

祈祷: 进阶: 28, 121, 122

祈祷和祷词: 进阶: 28, 197, 238, 294, 296, 297, 298, 299

承诺: 进阶: 365

建设性思考: 进阶: 97, 127, 151, 152, 166, 179, 188, 189, 199, 200, 201, 208, 220, 226, 233, 237, 240, 256

研习课程: 进阶: 42, 58, 91, 98, 119, 138, 147, 161, 181, 182, 185, 196, 198, 224, 235, 244, 255, 265, 266, 308, 322, 344

耐心: 进阶: 59, 79, 101, 116

复仇: 进阶: 127

复杂性: 进阶: 117, 267, 268, 313

保持安逸: 进阶: 109, 111

保持经心: Being Attentive: 进阶: 338

信任: 进阶: 72, 83, 87, 164, 253, 254, 316

信仰: 进阶: 68, 156

信念: 进阶: 5, 213

独处: 进阶: 53, 78, 157, 249, 250, 315, 337

洞察: 进阶: 19, 23, 30, 31, 35, 48, 62, 99, 138, 179, 199, 213, 224

恒心: 进阶: 142

客观: 进阶: 63, 126, 189, 202, 203, 204, 208, 210, 224, 228

神秘: 进阶: 36, 39, 110, 137, 138, 139, 186, 295

修习: 进阶: 80, 91, 120, 148, 149, 170, 181, 197, 212, 226, 340

起源: 进阶: 6, 174, 186, 211

恐惧: 进阶: 41, 51, 87, 103, 128, 151, 152, 162, 195, 219, 226, 228, 293, 319

真理: 进阶: 17, 18, 27, 196, 278, 317, 341, 349

原谅: 进阶: 86, 123, 178, 205, 207, 209, 222, 229, 241, 245, 246, 255, 262, 291

爱: 进阶: 24, 48, 57, 61, 181, 205, 206, 258, 305, 328, 329, 339

家园: 进阶: 353, 354, 358

理想主义: 进阶: 54, 55, 66, 67, 106, 125, 199

教导: 进阶: 237, 244, 259, 306

接收：进阶：24, 155, 159, 181,
 223, 328, 341
 聆听：进阶：15, 62, 64, 75, 193
 救赎：进阶：276
 野心：进阶：219, 243, 269
 做一个学生：进阶：34, 42, 47,
 100, 109, 150, 196, 230,
 237, 262, 269, 270, 289,
 290, 294, 304, 332, 342,
 343, 352, 363, 364
 做决定：进阶：176, 236, 322
 假设：进阶：4, 6, 90
 情绪：进阶：89, 241

 联合：进阶：11, 140, 196, 288
 确定性：进阶：141, 173, 230,
 236
 渴望：进阶：253, 363

 想像：Imagination：进阶：95,
 128, 277, 321, 351

 感激：进阶：86, 178, 179, 245,
 250, 291, 328
 错误：进阶：26, 27, 73, 77,
 241, 245, 246, 255, 261
 简单：进阶：117, 140, 166, 253,
 313
 解决问题：进阶：267, 268, 312,
 313
 意志：进阶：43, 96, 197

 静止：进阶：9, 48, 57, 69, 85,
 143, 177, 184, 187, 235,
 284, 285, 286,
 精通：进阶：106, 140

 影响：进阶：113, 203, 212, 269,
 303

 辨识力：进阶：176, 179, 193,
 261

内识不被包括在以上索引内，因《内识进阶》中几乎所有阶都对此做了重要参照。

关于翻译的过程

信使马歇尔·维安·萨摩斯自1982年以来一直在接收一个来自上帝的新讯息。《来自上帝的新讯息》是曾被赋给人类过的最宏大启示，现在被赋予一个有着全球通讯和增长的全球觉知的受教育世界。它并非只是给某一个部族、某一个国家或某一个宗教的，而是要触及整个世界。这召唤了它被翻译成尽可能多的语言。

启示的过程现在在历史上首次被揭示了。在这个非凡的过程中，上帝的临在以超越话语的方式向关照这个世界的天使圣团沟通。接着，圣团将这份沟通转译成人类的语言，并透过他们的信使合而为一地讲话；他的声音成为这一更伟大声音的载体——启示的声音。这些话语以英文说出，并直接以音频形式录制，随后被笔录，并以《新讯息》的文本和音频录音提供。藉由这种方式，上帝原初讯息的纯粹性得以保存，并能被传递给所有人。

然而，也有着一个翻译的过程。因为最初的启示是以英文传达的，这成为将讯息翻译成人类的多种语言的根据。由于我们的世界上有着许多语言，翻译对于将《新讯息》带给世界各地的人们而言是极其需要的。随着时间的推移，《新讯息》的学生们陆续挺身而出，自愿将这份讯息翻译成他们的母语。

在历史上这个时候，协会无法负担如此多语言的翻译以及如此庞大讯息所需的翻译费用——这是一个带着关键紧迫性必须触及世界的讯息。除此之外，协会也认为，我们的翻译者本身是《新讯息》的学生是非常重要的，以便他们能够尽可能多地理解并体验所翻译内容的精髓。

鉴于分享《新讯息》至全世界的迫切性和需求，我们邀请更多的翻译协助，以扩展《新讯息》在世界中的触及范围，使更多的启示能够进入已开始翻译的语言中，并同时引入新的语言。随着时间的推移，我们也寻求提升这些翻译的品质。仍有非常多的工作待完成。

信使的故事

马歇尔·维安·萨摩斯是来自上帝的新消息的信使。三十多年来，他一直是一份神圣启示的接收者，这启示被赋予是为了使人类能为正在到来的巨大环境、社会和经济改变，以及人类与宇宙中智能生命的接触做准备。

于1982年，33岁的马歇尔·维安·萨摩斯被召唤进入美国西南部的沙漠，在那里他与一直在引导他并为他的未来角色和召唤准备他的天使临在们有了直接的交会。这次交会永远地改变了他的生命航线，并起始了他进入与天使圣团更深刻的关系中，并要求他把自己的生命交付给上帝。这也开启了他接收上帝致人类的新消息那漫长而神秘的过程。

在这次神秘的启蒙之后，他接收了来自上帝的新消息的最初启示。此后数十年间，一个致人类的庞大启示逐步显现，有时缓慢，有时则如洪流般涌现。在这些漫长的年月里，他必须在只有几位个体支持的情况下继续前行，毫不知这不断增长的启示将意味着什么，也不知它最终会把他带向何方。

信使走了一条漫长而艰难的道路，为了接收并呈现有史以来赋予人类家庭的最庞大启示。启示的声音今天仍持续透过他讲话，而他也正面对着将上帝的新启示带给一个动荡不安且充满冲突的世界的重大挑战。



阅读更多关于信使马歇尔·维安·萨摩斯的生命和故事：

www.newmessage.org/sc/about/about-marshall-vian-summers

阅读并聆听原始启示《信使的故事》：
[www.newmessage.org/sc/the-message/volume-1/
new-messenger/the-story-of-the-messenger](http://www.newmessage.org/sc/the-message/volume-1/new-messenger/the-story-of-the-messenger)

聆听并观看信使的世界教导：www.marshallsummers.com

启示的声音

这是历史上首次，你可以听到启示的声音，这一声音曾对过去的先知和信使讲话，并如今再次透过一位处于当今世界的新信使讲话。

启示的声音并非单一个体的声音，而是整个天使圣团合而为一地一起说话。在此，上帝以超越话语的方式向天使圣团沟通，天使圣团接着将上帝的讯息转译成人类可以理解的文字和语言。

本书的启示最初正是由启示的声音通过信使马歇尔·维安·萨摩斯以此方式口述而成。自1982年以来，这一神圣启示的过程便一直持续发生。

启示至今仍在延续。



聆听启示声音的原始音频录音，这些录音即本书以及所有《新讯息》文本的来源：www.newmessage.org/sc/the-message

了解更多关于启示的声音，它是什么以及它如何透过信使讲话：www.newmessage.org/sc/the-message/volume-1/the-time-of-revelation/the-voice-of-the-revelation

关于新讯息协会

新讯息协会是由马歇尔·维安·萨摩斯于1992年创立的一个501(c)(3)非营利组织，它由新讯息的读者和学生所支持。

协会的使命是为人类迈进大社区——即我们一直生活其中的更广大智能生命宇宙——提供教育和准备，并扩展人类的觉知和智能以使这成为可能。

为此，协会致力于将人们带到‘大社区内识之路’的道路，以进入每个人内在被称为内识的更深刻灵性思想和智能。

协会鼓励人们参与‘内识’及‘大社区灵性’，从而来发现并展现自己在此时对世界的贡献。

在全球数百名志愿者、翻译员和财务支持者的协助下，协会得以将新讯息的书籍和教导提供给超过35种语言的人们，并提供许多免费资源。

如果你被本书所启发，并且你想成为把这个讯息传递给世界的一员，我们鼓励你造访www.newmessage.org/sc/about/the-society来学习你可以如何协助协会。



THE SOCIETY FOR THE NEW MESSAGE（新讯息协会）

联络我们：

P.O. Box 1724 Boulder, CO 80306-1724

(303) 938-8401 (800) 938-3891

011 303 938 84 01 (International)

www.newmessage.org/about/contact-us

society@newmessage.org

www.newmessage.org/sc

www.marshallsummers.com
www.alliesofhumanity.org/sc
www.newknowledgelibrary.org

与我们连结：

www.youtube.com/thenewmessagefromgod
www.youtube.com/@NewMessageFromGodChinese
www.facebook.com/newmessagefromgod
www.youtube.com/marshallviansummers
www.facebook.com/marshallsummers
www.facebook.com/NewMessageFromGodZh/
www.twitter.com/godsnewmessage

捐款以支持协会，并加入一个由捐助者组成的社群，他们正协助将《新讯息》带给世界：www.newmessage.org/donate

新讯息书籍

God Has Spoken Again

(上帝再次讲话了)

The One God

(唯一的上帝)

The New Messenger

(新信使)

The Greater Community

(大社区)

The Power of Knowledge

(内识的力量)

The Journey to a New Life

(通向一个新生命的旅程)

The New World

(新世界)

The Pure Religion

(纯粹的宗教)

Preparing for the Greater Community

(为大社区做准备)

The Worldwide Community

of the New Message from God

(来自上帝的新讯息的全球社区)

Steps to Knowledge
(内识进阶)

Living The Way of Knowledge
(生活在内识之路上)

Greater Community Spirituality
(大社区灵性)

Relationships and Higher Purpose
(关系和更高宗旨)

Life in the Universe
(宇宙中的生命)

The Great Waves of Change
(改变的巨浪)

Wisdom from the Greater Community Books One and Two
(来自大社区的智慧第一部及第二部)

Secrets of Heaven
(天国的秘密)