

致一個新興世界的靈性準備



內識進階



內在認知之書

致一個新興世界的靈性準備

內識進階

內在認知之書



馬歇爾·維安·薩摩斯

Marshall Vian Summers

New
Knowledge
Library

《內識進階》：內在認知之書

Copyright © 1999 by The Society for the New Message.

版權所有。未經出版商事先書面許可，本出版書籍之任何部分都不得以任何形式或方式複製、儲存於檢索系統或傳輸，包括電子、機械、影印、錄音或其他方式。

編輯：Darlene Mitchell

書本設計：Argent Associates, Boulder, Colorado, USA

本書原文以英語出版

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NKL Traditional Chinese POD Version 4.2 (Unpublished Draft Version)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

《內識進階》是用來學習和應用大社區內識之路的新訊息修習書籍。《內識進階》是來自上帝的新訊息書籍之一，由新訊息圖書館——新訊息協會的出版社——所出版。協會是一個宗教性非營利組織，致力於呈現和教導致人類的一個新訊息。新訊息圖書館的所有書籍，都可在www.newknowledgelibrary.org、您的當地書局以及許多其他網路書店訂購。

新訊息在超過90個國家中，以超過30種語言被研習。一組致力的義工學生翻譯團體，正在把《內識進階》翻譯成我們世界上的許多語言。所有翻譯都可在網上免費閱讀，請造訪：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

導言

《內識進階》是一部內在認知之書。它切分為365個「進階」（或課程）的一年期學習計劃被設計來讓學生能夠學習去在世界上體驗並應用他們的自我內識，即靈性力量。《內識進階》通過循序漸進的方式來達成這一任務，因為它向學生們引介了使這工作成為可能的必要思想和修習。天天修習提供一個堅實的體驗根基，並同時為世俗成功和靈性進步發展必要的思考、感知和自我激勵。

內識是什麼？

《內識進階》對內識的描述如下：

「內識代表著你的真正自我、你的真正思想和你在宇宙中的真正關係。它還抱持著你在世界上的更偉大召喚，以及對你的本性，你所有固有的能力和技能，甚至你的局限性的完美應用——這些全都在世界上被良好地貢獻。」

（第二階）

內識是造物主賦與每個人的更深層靈性思想。它是所有有意義行動、貢獻和關係的源泉。它是我們與生俱來的內在指引系統。它的實相是神秘的，但它的臨在能被直接體驗到。內識以超凡的智慧和效力，指引每個人去找到他或她的正確關係、工作和貢獻。它同樣有效地讓個體做出準備，以認知沿途存在的許多陷阱和欺騙。它是「以確定性和力量去看到、知道和行動」的基礎。它是生命的根基。

《內識進階》是給誰的？

《內識進階》為那些「感受到一個靈性召喚和宗旨正在他們生命中展現，但他們需要一種新方式來完全理解這意味著什麼」的人們提供了一條道路。往往這些個體已然感受到這種牽引力很長時間了。《內識進階》為他們提供了讓他們能夠在其之上開始對這一召喚做出回應的一個根基。唯一的入學要求是具備誓要認知到自己的宗旨、意義和方向的決心。

它被設計來達成什麼？

《內識進階》既代表了一條通向上帝之路，也代表了一條在世界上貢獻之路。它讓學生參與去解答生命中的兩個最根本問題：我是誰？我為何在這裡？《內識進階》在宗旨、關係和社區的背景下應答這些問題。它強調，每個人都在世界上尋求這些，這一追求潛藏於所有在此被認為是有意義的渴望和活動之下。對宗旨、關係和社區的體驗，為每個人帶來了他們在任何時刻可能擁有的無論什麼意義感和身份認同感。

《內識進階》指出，這些需求對每個人來說都是內在固有的，並且每個人皆從他們的古老家園帶來了對這些需求的答案。因此它說到，每個人都在自己內在，在他們的自我內識裡，不知情地攜帶著他們自身的實現。

通過修習和啟示，《內識進階》為學生提供了在所有境況中找到內識、與內識參與並遵循內識的必要構架。通過這樣，他們開始找到他們生命中的真正方向。每日學習將建立起唯有持續的自我應用才能提供的技能和信心。

對自我內識的喚回和運用，就是這本靈性修習書籍和它的教程的宗旨。每一階中的著重是同時發展學生的內在生命和外在生命，因為內識（自我體認）和智慧（自我運用）必須同時升起。這樣，通過學習和應用內識之路，學生自然地發展耐心、客觀、洞見、力量、寬容以及一種堅守的自我價值感。

它是如何被賦予的

《內識進階》於1989年春天被揭示給導師馬歇爾·維安·薩摩斯。它通過二十天的時間在一種啟示的狀態裡被接收。

《內識進階》由一組隱形的靈性上師所提供，他們稱自己為「大社區上師」。他們的訊息是宇宙性的，然而他們針對我們的時代和世界採用的方法是獨特的。

它為何被撰寫

我們的世界正處於邁進我們周遭宇宙中的一個智能生命大社區的關口。因此，對關係、靈性和人類進步的一種更宇宙性理解和視野，在此時被需要了。《內識進階》被提供給那些展露希望去成為人類歷史的下一個偉大時期的主要貢獻者的人們，在這個時期裡人類開始交會來自大社區的其他智能族群。這是我們所面臨過的最巨大關口。然而從一種大社區的觀點來看，人類顯然沒有做好準備。在此背景下，一個新的靈性理解和教程被賦予了這個世界，因為造物主不會對我們置之不理，讓我們對我們向大社區的邁進毫無準備。因此，一個非常獨特的靈性準備被賦與人類，它讓男人和女人們能夠獲得所需要的力量、慈悲和技能來服務於一個過渡中的世界。為了讓這些個體進行準備去找到他們在生命中的更偉大召喚，《內識進階》和其他相隨書籍被提供為一個指引和資源。

如何與進階協作

為了使你能夠從你的《內識進階》學習中獲得最大的效益，請考慮以下的建議：

☞ 《內識進階》是一套完整的學習計劃。每一階帶領你攀登得更高，更接近你的自我發現。因此，計畫完成整個路徑。如果你不中斷的話，你將實現進步。

☺ 儘管《內識進階》是一套自修課程，但建議你找到能夠與他們分享你的修習和體驗的其他人。這能最大化增加你的學習機會，並為新關係的形成提供一個有意義的基礎。

☺ 按照進階被提供的方式，嚴格遵循《內識進階》裡的「進階」。不要以任何方式更改修習。這是非常重要的。如果你希望的話，你可以在某一課上停留超過一天，但不要在任何一課上停留太久，否則你可能會與課程失去節奏。

☺ 不要跳躍或改變順序去修習那些你認為有吸引力的課程。每一課都被設計來帶領你一次一階的前進。這為你邁向內識的過程提供了一個安全和成功的路徑。遵循和運用當天的進階。它對那一天來說是完滿的。

☺ 在早晨當你起床時，以及當天的晚些時候閱讀課程。如果你希望為自己個人化那個訊息的話，你也可以在其中一次閱讀裡用第一人稱進行閱讀。

☺ 《內識進階》將教你如何修習，以及如何發展有效的學習習慣。有些時候，你可能會發現堅持修習是個挺大的挑戰。然而要記住，進階將通過它的修習來同時構建你的力量和自我覺知。你有能力進行這些修習，並且進行這些修習將協調和轉化你的生命。

☺ 每天保留固定的修習時間。不要讓境況主宰你是否能夠修習。修習對於構建一個內識得以浮現的環境來說是必要的。修習時間被註明在每一進階的結尾，以幫助你將修習整合到你的一天之中。

☺ 對於追蹤你的進展並觀察每一階如何在每天服務於你來說，寫日誌是極具價值的。日誌是自我發現的一個強大工具，並將幫助你去運用進階。寫日誌還將極大地幫助你去應用貫穿整個教程的「復習」修習。

☞ 保持耐心，並允許進階為你工作。如果你以進階被提供的次序來遵循它的話，它的力量是驚人的。這需要時間。一個偉大的旅程是由許多小步進階構成的。每一步都是必要的。

☞ 如果你錯過了一天的修習，僅僅重新回歸修習。不要譴責自己（或是課程）。你只需要堅持進階就能接收它的全部益處。

☞ 《內識進階》可能會挑戰那些被珍視的信念和假設。假如這發生了，接受這一挑戰，並審視這為你抱持了什麼。你必須超越一個侷限性的觀點去看，才能獲得一個更廣大的視野。這是滿足感被達到的地方。

☞ 《內識進階》是上帝通過服務於人類的隱形上師所賦與你的禮物。它是一個讓你去接收和贈送的禮物。

結論

《內識進階》的力量和範疇，和它的宗旨一樣偉大。它的本源來自這個世界之外。它教導了，這個世界正處於邁進一個由眾多世界組成的大社區的過程中。它提供了啟動每個人的靈性力量和世俗能力所需要的一種新的靈性理解和準備。這將救贖他們的過去，並讓他們為他們的未來做準備。《內識進階》倡導一種比純人類觀點更廣大的視野，以理解世界上和世界外發生的事件。因此，可以恰當地說，《內識進階》所提供的課程在最真正意義上代表著宇宙性智慧。

正如進階經常提到的，真理，無論多麼理論化，它都必須被充分地體驗才能被認知並被恰當地應用。這是一個循序漸進的過程。為了服務那些被召喚去意識到他們此時在世界上的靈性傳承和宗旨的人們，《內識進階》被賦予了。

內識進階目錄

第一部分



- 第1階：我現在沒有內識。
- 第2階：內識與我同在。我在哪裡？
- 第3階：我真正知道什麼？
- 第4階：我想要我認為我知道的東西。
- 第5階：我相信我想要相信的東西。
- 第6階：我在世界上擁有一個真正的根基。
- 第7階：復習



- 第8階：今天我將靜心。
- 第9階：在靜止中，一切都能被認知。
- 第10階：內識是什麼？
- 第11階：我並不與生命脫離
- 第12階：我的個體性是為了表達生命本身。
- 第13階：我想要分離來變得與眾不同。
- 第14階：復習



- 第15階：今天我將聆聽我的體驗。
- 第16階：超越我思想之外的是內識。
- 第17階：今天我想聽見真理。
- 第18階：今天我感受真理在我自己內在升起。
- 第19階：今天我希望看到。
- 第20階：我不會讓懷疑和困惑減慢我的進程。
- 第21階：復習



- 第22階：我被上帝的上師們圍繞著。
- 第23階：我被上帝的上師們關愛、圍繞和支持著。
- 第24階：我值得上帝的愛。

- 第25階： 我和生命的最偉大真理是一體的。
第26階： 我的錯誤孕產了我的內識。
第27階： 我擁有一個我希望去發現的智慧。
第28階： 復習



- 第29階： 今天我將觀察自己以得知內識。
第30階： 今天我將觀察我的世界。
第31階： 我希望看到一個我前所未見的世界。
第32階： 真理與我同在，我能感受到它。
第33階： 我在我的生命中有個使命要去實現。
第34階： 我是內識的一個初級學生。
第35階： 復習



- 第36階： 我的生命是一個要去探索的神秘。
第37階： 有著一條通向內識的道路。
第38階： 上帝知道通向內識的道路。
第39階： 上帝的力量與我同在。
第40階： 今天我將感受上帝的力量。
第41階： 我不害怕上帝的力量。
第42階： 復習



- 第43階： 我的意志是認識上帝。
第44階： 我希望認識我自己的力量。
第45階： 獨自一人我什麼都做不了。
第46階： 我必須是渺小的才能是偉大的。
第47階： 我為何需要上師？
第48階： 真正的指引被提供給我了。
第49階： 復習



- 第50階： 今天我將與內識同在。
第51階： 讓我認知我的恐懼，這樣我才可以看到在它們之外的真相。
第52階： 我可以自由地去找我的內識之源。

- 第53階： 我的禮物是給他人的。
第54階： 我將不活在理想主義裡。
第55階： 我將以世界真實的樣子接受它。
第56階： 復習



- 第57階： 自由與我同在。
第58階： 內識與我同在。
第59階： 今天我將學習耐心。
第60階： 今天我將不評判世界。
第61階： 愛透過我奉獻它自己。
第62階： 今天我將學習聆聽生命。
第63階： 復習



- 第64階： 今天我將聆聽另一個人。
第65階： 我來在世界上工作。
第66階： 我將停止抱怨世界。
第67階： 我不知道我為世界期望什麼。
第68階： 今天我不會對自己失去信仰。
第69階： 今天我將修習靜心。
第70階： 復習



- 第71階： 我在此是為了服務於一個更偉大宗旨。
第72階： 今天我將信任我最深的傾向。
第73階： 我將允許我的錯誤來教導我。
第74階： 今天和平與我同在。
第75階： 今天我將聆聽我的本我。
第76階： 今天我將不評判另一個人。
第77階： 復習



- 第78階： 獨自一人我什麼也做不了。
第79階： 今天我將允許不確定性的存在。
第80階： 我只能修習。

- 第81階： 今天我將不欺騙自己。
第82階： 今天我將不評判另一個人。
第83階： 我珍視內識超越其他一切。
第84階： 復習



- 第85階： 今天我在小事中找到快樂。
第86階： 我敬重那些曾經贈予了我的人們。
第87階： 我將不畏懼我所知道的。
第88階： 我的高我不是一位個體。
第89階： 我的情緒無法阻攔我的內識。
第90階： 今天我將不做假設。
第91階： 復習



- 第92階： 世界上有一個角色要我去扮演。
第93階： 我被派到這裡是為了一個宗旨。
第94階： 我的自由是去找到我的宗旨。
第95階： 我怎麼可能實現我自己呢？
第96階： 上帝的旨意是讓我放下包袱。
第97階： 我不知道實現是什麼。
第98階： 復習



- 第99階： 今天我將不責怪世界。
第100階： 今天我是內識的一個初級學生。
第101階： 世界需要我，但我將等待。
第102階： 有很多東西是我必須摒棄的。
第103階： 我被上帝所敬重。
第104階： 上帝比我自己更了解我。
第105階： 復習



- 第106階： 沒有大師生活在世界上。
第107階： 今天我將學習處於快樂。
第108階： 幸福是我必須再次去學習的東西。

- 第109階： 今天我不匆忙。
第110階： 今天我將對自己坦誠。
第111階： 今天我將保持安逸。
第112階： 復習



- 第113階： 我將不被他人所說服。
第114階： 我真正的朋友與我在一起。我並不孤單。
第115階： 今天我將聆聽內識的力量。
第116階： 今天我會對內識保持耐心。
第117階： 處於簡單勝於處於貧窮。
第118階： 今天我將不迴避世界。
第119階： 復習



- 第120階： 今天我將記得我的內識。
第121階： 今天我可以自由地奉獻。
第122階： 今天我不會因為奉獻而有所損失。
第123階： 今天我將不可憐自己。
第124階： 今天我將不假裝我是快樂的。
第125階： 今天我不需要成為某人。
第126階： 復習



- 第127階： 今天我將不試圖報復上帝。
第128階： 我的上師與我同在。我不必畏懼。
第129階： 我的上師與我同在。我將與他們在一起。
第130階： 當我準備好時，關係將來到我身邊。
第131階： 今天我將尋求對生命中真正宗旨的體驗。
第132階： 讓我學習變得自由，以便我可以結合。
第133階： 復習



- 第134階： 我將不為自己定義我的宗旨。
第135階： 今天我將不去定義我的天命。
第136階： 我的宗旨是喚回我的內識，並讓它在世界上表達它自己。

- 第137階： 我將接受我生命的神秘。
第138階： 我只需按照進階被提供了的方式遵循它們。
第139階： 我來到世界上是為了服務。
第140階： 復習



- 第141階： 這一天我將有信心。
第142階： 今天我將有恆心。
第143階： 今天我將保持靜止。
第144階： 今天我將敬重自己。
第145階： 今天我將敬重世界。
第146階： 今天我將敬重我的上師。
第147階： 復習



- 第148階： 我的修習是我給上帝的禮物。
第149階： 我的修習是我給世界的禮物。
第150階： 今天我將學習去學習。
第151階： 我將不用恐懼來支持我的評判。
第152階： 我將不跟隨世界內的恐懼。
第153階： 我的本源希望通過我表達它自己。
第154階： 復習



- 第155階： 當我接收時，世界祝福著我。
第156階： 今天我將不擔憂我自己。
第157階： 我在宇宙中並不孤單。
第158階： 我是富有的，所以我能夠奉獻。
第159階： 貧窮的人無法奉獻。我並不貧窮。
第160階： 世界是貧窮的，但我不是。
第161階： 復習



- 第162階： 今天我將不害怕。
第163階： 今天我將感受內識。
第164階： 今天我將敬重我所知道的。

- 第165階： 我的職責是渺小的。我的使命是偉大的。
第166階： 我的使命是偉大的。因此，我可以自由地去做小事情。
第167階： 有了內識，我在世界上是自由的。
第168階： 復習



- 第169階： 世界就在我內在。這是我知道的。
第170階： 今天我在遵循準備工作的古老儀式。
第171階： 我的奉獻是對我的財富的一個肯定。
第172階： 我必須喚回我的內識。
第173階： 今天我將做必要的事。
第174階： 我的生命是必要的。
第175階： 復習



- 第176階： 今天我將遵循內識。
第177階： 今天我將學習坦誠。
第178階： 今天我將記起那些為我奉獻過的人。
第179階： 今天我將感謝世界教給我什麼是真實的。
第180階： 我抱怨是因為我缺乏內識。
第181階： 今天我接收內識的愛。
第182階： 復習

第二部分



- 第183階： 我尋求體驗，而不是答案。
第184階： 我的提問比我以前意識到的更加偉大。
第185階： 我來到世界是為了一個宗旨。
第186階： 我誕生於一個古老的傳承。
第187階： 我是擁有眾多世界的大社區的一名公民。
第188階： 我在這個世界上的生命比我以前意識到的更加重要。
第189階： 我的靈性家庭存在於所有地方。
第190階： 世界正在邁進擁有眾多世界的大社區，這就是我來此的原因。

- 第191階： 我的內識比我的人性更偉大。
第192階： 今天我將不忽略小事情。
第193階： 今天我會不帶評判地聆聽他人。
第194階： 今天我將去我被需要的地方。
第195階： 內識比我意識到的更強大。
第196階： 復習



- 第197階： 內識必須被體驗才能被意識到。
第198階： 今天我會堅強。
第199階： 我看到的 world 正在邁進擁有眾多世界的大社區。
第200階： 我的想法太渺小，它無法包納內識。
第201階： 我的思想被創造來服務於內識。
第202階： 今天我觀看大社區。
第203階： 大社區正在影響著我所看到的世界。
第204階： 今天我將保持和平。
第205階： 今天我將不評判世界。
第206階： 愛現在正在從我流溢出來。
第207階： 我原諒那些我認為傷害過我的人。
第208階： 所有我真正珍視的東西，都將從內識被表達出來。
第209階： 今天我將不對自己殘酷。
第210階： 復習



- 第211階： 我在這個世界外擁有偉大的朋友。
第212階： 我從所有與我一同修習的個體那裡獲得力量。
第213階： 我不理解世界。
第214階： 我不理解我自己。
第215階： 我的上師們與我同在。我並不孤單。
第216階： 在我的生命裡有一個靈性臨在。
第217階： 今天我把自己奉獻給內識。
第218階： 今天我將把內識抱持在自己內在。
第219階： 今天我將不讓野心欺騙我。
第220階： 今天我將運用克制力，以便偉大可以在我內在增長。
第221階： 今天我可以自由地保持困惑。
第222階： 世界是困惑的。我將不評判它。

第223階： 這一天我將接收內識。

第224階： 復習



第225階： 今天我將同時保持認真和輕鬆。

第226階： 內識與我同在。我將不畏懼。

第227階： 今天我將不認為我知道。

第228階： 今天我將不是貧困的。

第229階： 我將不因為我的痛苦而責怪別人。

第230階： 我的受苦源自於困惑。

第231階： 我在這個世界上有一個召喚。

第232階： 我在生命裡的召喚要求他人的發展。

第233階： 我是世界上一個更偉大向善力量的組成部分。

第234階： 內識在各個方面服務著人類。

第235階： 內識的力量對我來說正在變得明顯。

第236階： 帶著內識，我將知道該做什麼。

第237階： 我才剛剛開始領會我生命的意義。

第238階： 復習



第239階： 今天自由屬於我。

第240階： 渺小的想法無法實現我對內識的需求。

第241階： 我的憤怒是沒有根據的。

第242階： 我給世界的最偉大禮物是我的內識。

第243階： 我不需要是特別的，才能去奉獻。

第244階： 當他人強大時，我獲得了敬重。

第245階： 當其他人失敗時，我被提醒了對內識的需求。

第246階： 沒能喚回內識，是沒有藉口的。

第247階： 今天我將聆聽我的內在上師。

第248階： 我將依賴宇宙的智慧來指導我。

第249階： 獨自一人我什麼都做不了。

第250階： 今天我將不隔離自己。

第251階： 如果我堅守內識，那麼我的關係裡將沒有困惑。

第252階： 復習



- 第253階： 所有我真正需要的東西都將被提供給我。
第254階： 我信任與我堅守的上師
第255階： 這個世界的錯誤將不會阻攔我。
第256階： 世界正在邁進由眾多世界組成的大社區。
第257階： 生命比我曾意識到的更偉大。
第258階： 今天誰是我的朋友？
第259階： 我來世界上教導。
第260階： 今天我是世界的一個朋友。
第261階： 我必須學習帶著辨識力做奉獻。
第262階： 當我不知道我是誰時，我怎能評判我自己呢？
第263階： 帶著內識，一切都變得明晰。
第264階： 這一天我將學習自由。
第265階： 有一個更偉大的自由在等待著我。
第266階： 復習



- 第267階： 我今天面對的所有問題都有一個簡單的解決方案。
第268階： 今天我不會被複雜所欺騙。
第269階： 內識的力量將從我延伸它自己。
第270階： 伴隨力量而來的是責任。
第271階： 今天我將接受責任。
第272階： 當我前進時，我的上師將指引我。
第273階： 我的上師為我抱持著我老家園的記憶。
第274階： 今天我尋求從矛盾心態得到自由。
第275階： 今天我尋求從不確定性得到自由。
第276階： 內識是我的拯救。
第277階： 我的想法是渺小的，但內識是偉大的。
第278階： 那個不變的將通過我表達它自己。
第279階： 我必須體驗我的自由才能領會它。
第280階： 復習



- 第281階： 超越其他一切之上，我所尋求的是內識。
第282階： 我將學習接受在世界上攜帶內識的責任。
第283階： 世界是矛盾的，但我不是。
第284階： 靜止是我給世界的禮物。

- 第285階： 在靜止裡，一切都能被認知。
第286階： 今天我把靜止與自己一起帶進世界。
第287階： 帶著內識我無法處於爭鬥。
第288階： 敵人只是還沒有學會結合的朋友。
第289階： 今天我是一個內識的學生。
第290階： 我只能做一個學生。因此，我將做一個內識的學生。
第291階： 我感激對我犯錯的我的兄弟姐妹們。
第292階： 當世界只服務於我時，我怎麼能對世界憤怒呢？
第293階： 今天我不想受苦。
第294階： 復習



- 第295階： 我現在正在穿透我生命的神秘。
第296階： Nasi Novare Coram
第297階： Novre Novre Comey Na Vera Te Novre
第298階： Mavran Mavran Conay Mavran
第299階： Nome Nome Cono Na Vera Te Nome
第300階： 今天我接收我靈性家庭的所有成員。
第301階： 今天我不會讓自己迷失在焦慮裡。
第302階： 今天我將不抗拒世界。
第303階： 今天我將從世界的說服退離出來。
第304階： 今天我將不做「恐懼」的學生。
第305階： 今天我感受愛的力量。
第306階： 今天我將在內識裡休憩。
第307階： 內識現在就活在我內在。
第308階： 復習



- 第309階： 我看到的 world 正在試圖成為統一社區。
第310階： 我是自由的，因為我渴望奉獻。
第311階： 世界正在召喚我。我必須進行準備去服務於它。
第312階： 世界上有更重大的問題需要我去解決。
第313階： 讓我認知到複雜的事情其實是簡單的
第314階： 今天我將不害怕遵循。
第315階： 今天我將不孤單一人。
第316階： 今天我將信任我最深的傾向。

- 第317階： 我只需拋棄我的矛盾心態就能認知真理。
第318階： 世界上有一個更偉大力量在工作著。
第319階： 當一個更偉大力量存在於世界上時，我為什麼要害怕呢？
第320階： 我可以自由地在世界裡工作。
第321階： 世界在等待著我的貢獻。
第322階： 復習



- 第323階： 我在世界上的角色太重要了，它不能被忽視。
第324階： 今天我將不評判另一個人。
第325階： 世界正在邁進眾多世界組成的大社區。因此，我必須保持經心。
第326階： 大社區是某個我能夠感受但無法理解的東西。
第327階： 今天我將處於和平裡。
第328階： 今天我將敬重那些為我奉獻過的人們。
第329階： 今天我可以自由地愛世界。
第330階： 我將不忽視我生命中的小事情。
第331階： 那渺小的表達著那偉大的。
第332階： 我才剛剛開始理解我生命裡內識的意義。
第333階： 有一個臨在與我同在。我能夠感知它。
第334階： 我上師的臨在每天都與我同在。
第335階： 內識之火每天都與我同在。
第336階： 復習



- 第337階： 孤單一人我什麼都做不了。
第338階： 今天我將保持經心。
第339階： 愛的臨在現在與我同在。
第340階： 我的修習是我對世界的貢獻。
第341階： 我是快樂的，因為現在我能夠接收。
第342階： 今天我是一個內識的學生。
第343階： 今天我將敬重我準備工作的源泉。
第344階： 我的內識是我給世界的禮物。
第345階： 我的內識是我給我靈性家庭的禮物。
第346階： 我在世界上是為了工作。
第347階： 今天我允許我的生命展現。
第348階： 今天我將見證世界的展現。

第349階： 我很高興我終於能夠服務真理。

第350階： 復習

最後課程



第351階： 我服務於一個我現在正在開始體驗到的更偉大宗旨。

第352階： 今天我是內識真正的學生。

第353階： 我的真正家園是在上帝裡。

第354階： 我必須在身處世界時體驗到我的真正家園。

第355階： 我能夠在世界上處於和平。

第356階： 今天我將找到我的本我。

第357階： 我在世界上是為了表達我的本我。

第358階： 我希望在世界上身處家園。

第359階： 我全然臨在地服務世界。

第360階： 我必須學習如何在世界上揭示偉大。

第361階： 今天我正在被引領著進入內識之光裡。

第362階： 我正在學習去學習，因為今天我在內在攜帶著內識。

第363階： 內識是我真正的渴望，因為我是一個內識的學生。

第364階： 內識承載我，因為我是一個內識的學生。

第365階： 我下定承諾學習去學習。我下定承諾奉獻我注定要奉獻的。我下定承諾因為我是生命的組成部分。我是生命的組成部分因為我與內識合一。



索引

關於翻譯的過程

信使的故事

啟示的聲音

關於新訊息協會

新訊息書籍

於1989年5月26日 - 6月14日
在紐約州奧爾巴尼 (Albany, New York)

揭示給

MARSHALL VIAN SUMMERS

馬歇爾·維安·薩摩斯

獻詞

你們的靈性家庭
帶著感激和高度期望
把這途徑賦予
世界上所有內識學生。
按照指導所被提供的方式遵循它們。
以這方式，這工作的力量和效力
將被揭示給你，並因此，
我們給你的禮物將被奉獻。
我們非常欣喜
把這賜贈於你
並通過你賜贈於你的世界。

內識進階

第一部分

第1階

我現在沒有內識。

在任何發展的關頭都必須有一個起點。你必須從你所在的地方開始，而不是從你想在的地方開始。你從了解到你沒有內識這裡開始。這並不是說內識不與你同在。它只是說你沒有與內識同在。內識正等待著你繼續前進。內識正等待著把自己賦予你。因此，你現在正在開始準備與內識建立關係，它是你從你的古老家園帶來的更偉大思想層面。

今天三次，花10分鐘思考內識是什麼，不只是應用你自己的想法，不只是應用你過去的理解，而是思考內識到底是什麼。

修習1： 三次10分鐘修習時段。

第2階

內識與我同在。我在哪裡？

內識與你同在，完完全全地，但它駐居在你思想中一個你還未觸及到的部分。內識代表著你的真正自我、你的真正思想和你在宇宙中的真正關係。它還抱持著你在世界上的更偉大召喚，以及對你的本性，你所有固有的能力和技能，甚至你的局限性的完美應用——這些全都在世界上被良好地貢獻。

內識與你同在，但你在哪裡？今天，想一想你在哪裡。如果你沒有與內識同在，那麼你在哪裡？因此，今天三次，每次10分鐘，想想你在哪裡，不僅僅是在身體上或地理上，而是對於你在世界上對你自身的覺知，你在哪裡。要非常、非常仔細地思考。不要讓你的思想分散你對這個方向的注意力。現在在你準備工作的開始階段，非常認真地提問這些問題是必要的。

修習2：三次10分鐘修習時段。

第3階

我真正知道什麼？

今天問自己，你真正知道什麼，並把你知道的東西與那些你認為的東西、你為你自己或為你的世界所希望或想要的東西、你害怕的東西、你相信的東西、你珍惜的東西和你重視的東西區分開來。盡你所能將這個問題與所有這些取向區分開來，並問自己：「我真正知道什麼？」你必須不斷審視你對這個問題給出的任何答案，看它們是否代表你的信念或假設，其他人的信念或假設，或甚至可能是全體人類的信念或假設。

今天三次，每次10分鐘，問這個問題，並非常認真地思考你的回應和這個問題的含義，「我真正知道什麼？」

修習3：三次10分鐘修習時段。

第4階

我想要我認為我知道的東西。

你 想要你認為你知道的東西，這就是構成你對自己和對你世界的理解的根據。事實上，這構成了你整個身份的根據。然而，經過誠實的審查，你會發現你的理解主要是基於假設，並且這些假設在很大程度上並沒有，甚或是完全沒有，被建立在你的體驗之上。

今天，在你三次簡短的修習時段裡，把你全部注意力奉獻於檢視你的假設，思考你真正認為你知道的東西，包括你以前從未想過要質疑的東西——那些你認為你知道的東西。那麼，今天的練習從前面的進階基礎上繼續進行，在此你開始看到你認為自己知道的東西和真正內識本身之間的區別，以及你認為是內識的東西和你自己對事物的假設、信念和希望之間的關係。

因此，在每個修習節段中，對你來說非常必要的是去思考那些你認為你知道的東西。當你意識到它們主要是基於你的假設時，你就會意識到你在這個世界上的基礎是多麼薄弱。理解這一點可能會讓你感到不安和沮喪，但這對你來說是絕對必要的，以給予你去發現你在這個世界上的真正基礎的動力和渴望。

修習4： 三次10分鐘修習時段。

第5階

我相信我想要相信的東西。

這句話代表了人類的巨大愚蠢和人類最危險的自欺形式。信念主要是建立在所希望的東西之上，而不是建立在實際在發生的東西之上，也不是建立在真實事物之上。它們事實上可能代表了人類更崇高的理想，在這之中，它們蘊含一個真正的映射，但在日常以及大多數實際問題上，人們把他們的信念建立在他們所希望的東西上，而不是建立在實際存在的東西上。你必須有一個非常明確的理解，即尋求任何解決方案和任何有建設性的構建，都必須從當前的實相開始。你是什麼，以及你今天擁有什麼，必須是你的出發點。

因此，在你今天的三次修習時段裡，思考這句話。審視你所相信的東西，然後審視你想要的東西。你會發現，甚至是你那些恐懼的或負面的信念也與你的野心相聯。只有對今天修習的仔細應用將把這一點揭示給你。

修習5：三次10分鐘修習時段。

第6階

我在世界上擁有一個真正的根基。

在 那些掩蓋了你自己的恐懼和不確定的信念和假設之外，世界上存在着你的一個真正根基。這個根基是建立於你在這個世界之外的生命上，因為那是你來自的地方，也是你將回歸的地方。你來自一個你終將回歸的地方，並且你不是空手而來。

今天用兩次時間，每次15-20分鐘的較長時段，思考你的真正根基可能是什麼。想一想你關於這個的所有想法。這是個非常重要的問題。你必須意識到你對此的巨大需求，你才能以真誠和穿透性的深度來提問這個問題。

若沒有一個真正的根基，你真正的成就和進展就會是無望的。因此，你據有這一基礎是一個偉大的祝福，即使它對你來說是未知的。

修習6：兩次15-20分鐘修習時段。

第7階

復習

在今天的兩次修習時段裡，復習所有我們至此呈現了的內容，從第一階開始，一直繼續到包括前一天的第六階。然後思考所有六階合在一起的完整順序。在這個當口非常重要的一點是，你不要要求你擁有任何結論，而是你提問問題，並意識到你真正內識的程度。如果你真誠地進行今天這個修習，那麼「你擁有這個巨大需求」將會是最明顯的。沒有了你的假設，你是弱怯易感的，但同時你也處在了一個「去接收生命中的真理和確定」的位置上。

今天用兩次修習時段，每次30分鐘，來思考這些事情。

修習7：兩次30分鐘修習時段。

第8階

今天我將靜心。

在 你今天的兩次冥想修習中，練習靜心15分鐘。首先做三次深呼吸，然後聚焦於內部的一個點。它可以是一個想像的點，或是你身體內的一個點。閉上眼睛，簡單地把你的注意力全部集中在這一點上，不做評判和評估。如果初期的嘗試被證明是困難的，不要灰心。在生命中開始任何重要的東西，一開始都可以是困難的，但如果你堅持下去，你將達到這個偉大的目標，因為在靜止中，一切都能被認知。

修習8：兩次15分鐘修習時段。

第9階

在靜止中，一切都能被認知。

思

想的靜止允許一個更偉大思想得以浮現並顯現它的智慧。那些帶著對內識的渴望而培養靜心的人，將是在準備自己去讓更偉大啟示和真正洞見得以浮現。洞見可能在修習中或在任何日常活動中浮現。在此重要的方面是，準備已經被做了。

今天用兩次時間，修習昨天的靜心修習，但不要期待任何結果。不要用這一修習來提問任何形式的問題，因為你正在修習靜心，在這之中，所有的揣測、所有的疑問和所有的追尋都終止。今天用兩次15分鐘，再次修習靜心。

修習9：兩次15分鐘修習時段。

我到底為什麼在做這個？

非常好的問題！你到底為什麼在做這個？你為什麼在問這些問題？你為什麼尋求更偉大的東西？你為什麼在付出心力？這些問題是不可避免的。我們預期它們。你為什麼在做這個？你在做這個因為這是必要的。如果你希望過任何一個比純粹是膚淺和不穩定的生命更加偉大的生命的話，你就必須穿透地更深入，而不是僅僅基於薄弱的假設和充滿希望的期望就滿懷信心。有一個更偉大的禮物在等待著你，但你必須在心理上、情緒上和身體上準備自己。沒有內識，你就對你的宗旨沒有覺知。你就對你的本源和你的天命沒有覺知，而你將度過這一生，好似它是一場煩擾的夢，僅此而已。

第10階

內識是什麼？

讓 我們說，內識不是通常被與之聯結著的那些東西。它不是想法。它不是一個信息體。它不是一個信念體系。它不是一個自我評估的過程。它是你生命的偉大神秘。它的外在顯化是深切的直覺、偉大的洞見、無法解釋的認知、在現在和在未來的明智感知，以及對過去的明智理解。然而，儘管有著這些思想的偉大成就，內識比這還要偉大。它是你的「真我」，一個不與生命脫離的「本我」。

修習10：今天閱讀本課程三遍。

第11階

我並不與生命脫離

儘管有什麼建造在你個體性以及所有與你個人相聯的東西——你的身體、你的想法、你的困難、你特有的表達方式、你的特質、你的才能——之上的巨大建設，你並不與生命脫離。這是顯而易見的，假如你以簡單的方式看你自已，並意識到，你身體的構造，你物質生命的組織，完全是由物質世界裡的生命構建材質所形成的。顯然，你和你周圍的所有事物都是由同樣的「東西」所構成的。神秘的是你的思想。它似乎是理解的一個獨特點，但它在同樣程度上與你的物質組織一樣是生命的一部分。你是一個沒有覺知你的本源和你在生命中的完全包融的個體。你的個體性現在是個負擔，但當它能表達生命本身時，它對你來說將會是一個巨大的快樂。

修習11：今天閱讀本課程三遍。

第12階

我的個體性是為了表達生命本身。

在此，你的獨特性是一個偉大的資產和一個喜悅的源泉，而不是一個痛苦疏離的源泉，也不是一個對自己或他人做痛苦評判的源泉。這一區分並不把你置於任何人之上或之下。它只是指出了你的個體性背後的真正宗旨和它在未來的偉大前途。你在這裡是為了表達某個東西。這是被賦予了你的個體性的真正意義，因為你再也不想是分離的了。

今天兩次，運用我們至此所描述了的修習，練習兩個時段的靜默。

修習12：兩次15分鐘修習時段。

第13階

我想要分離來變得與眾不同。

這一想法代表了分離的真正動機，然而這是沒有必要的。我們在此這樣講並非是把它作為一個認可，而是作為你當下狀態的表達。你想要分離，因為這定義了你的自我；你的自我是通過分離來定義的，而不是通過包融。分離是你思想的所有痛苦和困惑的根源。你的物質生命示現了一個分離的生命，但只是從某一個角度上來看。而從另一個角度上看，它根本就沒有示現分離。它示現了對一個更偉大實相的一種獨特表達。

今天兩次，用15分鐘專注於今天的想法。認真思考這一課程意味著什麼，並召回你自身的體驗來反思它對你生命的關聯性。反思你對分離的渴望給你造成了怎樣的時間、精力和痛苦的代價。意識到你對分離的動機，那麼你將知道，你想要自由。

修習13：兩次15分鐘修習時段。

第14階

復習

再一次復習之前被賦予的所有課程。在此次復習中，重讀每一階所給予的指引。並且，回顧你所有的修習時段，來推定你參與修習的深度和你所體驗到的結果。在你整個學習計劃裡，你將去探究你自身體驗的內容。這會逐漸自行積累，並最終將向你揭示對你自身內識的領悟。

今天用一次約45分鐘的修習時段，復習所有的指引，並回顧你修習的結果和質量。明天我們將一起開始我們下一階段的準備工作。

修習14：一次45分鐘修習時段。

第15階

今天我將聆聽我的體驗。

今天我將聆聽我的體驗，來發現我思想的內容。」

意識到，你思想的真正內容，被掩埋在自你出生那日起你就在累加的所有一切之下。這個真正的內容希望在你當下生命和當下境況的背景裡表達它自己。要辨識它，你必須仔細地聆聽，並且隨著時間的推移意識到你思想的真正內容以及它給你的訊息與其他所有你感覺到的沖動和願望之間的區別。將想法與內識區分開來，是你在本教程裡將有機會去學習的偉大成就之一。

今天的一次45分鐘修習將被奉獻給內在聆聽。這將要求你不加自我評判地去聽，即使你想法的內容是令人不安的。即使你想法的內容是令人不快的，你也必須不加評判地去聽，以允許你的思想得以敞開。你在聆聽某種比思想更深刻的東西，但你必須穿過思想才能到達那裡。

修習15：一次45分鐘修習時段。

第16階

超越我思想之外的是內識。

超越你思想之外的是內識，你的存有的真正核心，你的真我，不是那個你為了協商世界而構建的自我，而是你的真我。從這個真我，到來了想法和印象、傾向和方向。你的真我向你傳達的大部分內容你還聽不到，但是隨著時間，當你的思想變得靜止並且你發展了聆聽和辨識力的必要精進時，你將學會去聽到。

今天修習三次，每次15分鐘。比前一天更加仔細地去聆聽。聆聽那更深刻的傾向。再次重申，你必須不加評判地去聽。你必須不做任何修訂。你必須深入地聆聽，以便你可以學會去聽到。

修習16：三次15分鐘修習時段。

第17階

今天我想聽見真理。

對聽到真理的渴望，既是真正準備工作的一個過程，也是它的結果。發展聽到的能力和對聽到的渴望，將為你帶來你所尋求的東西。真理對你來說是完全有益的，但在一開始它可能對你的其他計劃和目標產生很大的震撼和打擊。如果你希望擁有真理將帶給你的確定和賦權的話，這是你必須承擔的風險。真理總是帶來對衝突的解決，總是提供一個對自我的體驗，總是給予你一種對當下實相的感知，並且總是為你提供前進的方向。

今天，在你三次15分鐘的修習時段裡，練習聆聽真理，試著去聆聽到超越思想和情緒之外。再次重申，不要擔心如果你所聽到的都是你自己想法的奔逸。記住，你在發展聆聽。這是最重要的事。就像鍛煉體內某塊肌肉一樣，你在鍛煉稱為「聆聽」這個思想機能。因此，在這一天練習聆聽，完全把自己投入到這些修習時段中，以致你可以感受到真理在你內在升起。

修習17： 三次15分鐘修習時段。

第18階

今天我感受真理在我自己內在升起。

真理必須被完全地體驗。它不僅僅是一個想法；它不僅僅是一個形象，儘管形象或想法可能會伴隨著它。它是一個體驗，因此它是被深深感受的某種東西。對於那些剛剛開始去滲入它的人來說，它可能會以各種稍微不同的形式示現，但無論如何，它將升起。它是你必須感受的東西。要擁有一種感受性的取向，你的思想必須是靜止的。真理是某種你將用你的整個身體、你的整個存有感受到的東西。

內識不會時時刻刻對你講話，但它總是為你留有一個訊息。來到內識的臨近意味著，你變得越來越像內識本身——更加完整、更加一貫、更加坦誠、更加奉獻、更加集中、更加自律、更加慈悲和更加自愛。當你走向這些素質的源泉時，所有這些素質都會得到發展。

這正是你今天將練習去朝著行進的方向，當你感受真理在你的內在升起時。這將結合你的所有面向，給予你對自己一種均一的體驗。在你三個15分鐘的修習時段裡，把你的全部注意力放在去感受真理在你內在升起。在靜止狀態中練習，如果剛開始是困難的，不要洩氣。只要練習你就會進步。

同時在這一天中，不帶懷疑或猶豫地去追尋你在生命裡的真正目標。從這個真正目標將到來所有你將需要去達成的重要事情，以及將使你得以找到「那些你來到世界要找到的個體」的偉大遠見和辨識力量。

修習18：三次15分鐘修習時段。

第19階

今天我希望看到。

對 看到的渴望就像對知道的渴望一樣。它同樣要求你思想機能的精進。要以清晰的眼光看到意味著，你不是用偏好在看。它意味著，你能夠察覺實際在發生的東西，而不是你希望看到的東西。有某個東西確實超越你的希望在發生著。這是非常真實的。那麼，對看到的渴望，就是對看到一個更偉大真理的渴望。這要求一個更大的坦誠和一個思想的更大開敞。

在你今天的兩次修習時段裡，練習去凝視一個簡單普通的物件。不要把你的視線離開這個物件，而是去看，並練習非常有意識地看。你不是在試圖看到任何東西。你只是在用一個開敞的思想看。當思想是開敞的，它體驗到它自己的深度，並且它體驗到它正在察覺的東西的深度。

選擇一個對你意義不大的簡單物件，今天用兩次至少15分鐘的時間注視著它。讓你的思想變得非常靜止。在你注視著這個物品時，深深地、均勻地呼吸。讓你的思想安定下來進入它自身。

修習19：兩次15分鐘修習時段。

第20階

我不會讓懷疑和困惑減慢我的進程。

除了你自己的猶豫不決之外，還有什麼能減慢你的進程呢？除了那產生思想的困惑的東西之外，還有什麼能滋生猶豫不決呢？你擁有一個更偉大的目標，它正在這一準備課程裡被描述。不要讓懷疑和困惑成為你的阻礙。做一個真正的學生意味著，你在做很少假設，並且你在以一種不是你為自己預設的方式而是一個更偉大力量賦予了你的方式引導自己。這更偉大力量希望把你提升到它自身的能力水平上。通過這方式，你接收準備工作的禮物，這樣你就可以把它奉獻給其他人。通過這方式，你被賦予你無法給予你自己的東西。你意識到你的個體力量和能力，因為它們必須被發展，從而讓你能夠遵循一個這樣特質的課程。同時，當生命在竭盡全力為你真正的發展服務於你時，你也意識到了你在生命中的包融性。

因此，在你的兩次修習時段裡，進行和前一天你嘗試了的同樣的修習，不要讓懷疑或困惑阻攔你。今天，做一個真正的學生。讓自己全神貫注於你的修習。把自己奉獻給修習。今天，做一個真正的學生。

修習20：兩次15分鐘修習時段。

第21階

復習

在 你的第三次復習中，復習過去一周的所有課程和這些課程的結果。今天，修習不做任何結論，而只是認知到發展的脈絡，並注意到你迄今為止做了的進程。要做出真正的結論現在還為時過早，儘管你可能禁不住想這樣做。初級學生不處在一個能夠評判他們的課程的位置上。如果你希望你的評斷有真正的效果並且是明智的，那麼這個權利必須被掙得並是在以後才會到來。

因此，在你的一次修習時段裡，復習前一段的修習和迄今所被體驗到了的一切。

修習21： 一次45分鐘修習時段。

第22階

我被上帝的上師們圍繞著。

你 確實被上帝的上師們圍繞著，他們曾經開展過在很多方面上類似於你現在正在做的培訓。儘管它是以很多不同的形式、在不同的時代裡、在不同的世界裡被賦予，一種非常類似的培訓也被賦予了他們，它被智慧地調適於他們之前的思想狀態和生命境況。

今天，在兩次15分鐘修習時段裡，感受上帝的上師們的臨在。你還無法用你的眼睛看到他們，你還無法用你的耳朵聽到他們，因為這些感官的機能還沒得到充分精煉，但你能夠感受到他們的臨在，因為他們的臨在圍繞並保護著你。在你的修習裡，不要讓其他想法干擾。不要屈服於懷疑或困惑，因為你必須進行準備才能擁有你所尋求的回報，並且你必須認知到你在世界上不是孤單的，從而擁有必要的力量、信心和智慧資源去實現你被派來實現的事情。

你被上帝的上師們圍繞著。他們在這裡關愛、支持並引導著你。

修習22：兩次15分鐘修習時段。

第23階

我被上帝的上師們關愛、圍繞和支持著。

當 你進行準備時，這一真相會不證自明，但在此刻，這可能要求巨大的信仰。這一想法可能會挑戰現有的想法或信念，但它依然是真實的。上帝的計劃是無形的，且只被極少數人認知，因為只有極少數人擁有所需的思想開敞和專注力質量，讓他們能夠看到那顯然正在他們周圍發生著，但在此時對他們來說完全不明顯的事物。你的上師們關愛著你，圍繞著你，並支持著你，因為你正在邁進內識。這把他們召喚到了你的身邊。你是那些擁有前途和機會從自我幻想的睡夢中走出，並邁進實相的恩典裡的少數人中的一員。

因此，在你今天的兩次修習時段裡，感受這個愛、支持和方向。它是一種感受。它不是想法。它是一種感受。它是某種你必須去感受的東西。愛是某種你必須感受才能知道的東西。你確實被你的上師們關愛著、圍繞著和支持著，並且你非常值得他們賦予你的偉大禮物。

修習23：兩次15分鐘修習時段。

第24階

我值得上帝的愛。

你的確值得上帝的愛。事實上，你本來就是上帝的愛。不帶任何矯飾，在你自己的最核心，這是你的真我。它還不是你現在體驗到的本我，直至你真正體驗到它了，否則不要假裝這是你的體驗。而是，抱持著「這是你的本我」的真正覺知。你是一個人，但你比一個人更加偉大。如果那才是真正的你，你怎麼可能不值得上帝的愛呢？你的上師們圍繞著你，供應著那個真正的你，從而讓你可以體驗你自己以及你與生命的真正關係。

在你今天的兩次修習時段裡，再次修習接收你的上師們的愛、支持和方向，如果有任何思想阻礙這個，如果有任何感受阻止這個，那就提醒自己你的偉大價值。你是值得的，並非因為你在這個世界上做過什麼。你是值得的，是因為你是誰，你來自何處，以及你將去向何處。你的生命或許充滿了誤失和過錯，錯誤的決定和差勁的選擇，但你依舊來自你的古老家園，並將回歸那裡。在上帝的眼裡，你的價值是不變的。在此只需要你付出巨大的努力去修補你的過失，以致你可以體驗到你的真我，從而讓它可以被奉獻給世界。

因此，在你的修習時段裡，修習接收性並體驗真正的價值。不要讓任何想法與生命的最偉大真理相衝突。

修習24：兩次15分鐘修習時段。

第25階

我和生命的最偉大真理是一體的。

什麼是生命的最偉大真理？這是必須被體驗的東西，因為沒有任何偉大真理能單單被包含在一個想法裡，儘管想法可以在你的當下體驗裡反映出真理。偉大真理是偉大關係的一個產物。你抱持著一個與生命的偉大關係。你抱持著一個與存在於你內在的你的真正上師們的偉大關係。最終，你將體驗到與那些在你外在生命中的人的偉大關係，但首先你必須體驗到你的偉大關係的本源，在它已經存在的真正確立中。那麼，接著就只是將它傳遞到外在世界，隨著時間的推移你將自然而然地去這麼做。

在你的兩次修習時段裡，修習感受這個關係。再次，你被請求去接收，因為你必須接收這個才能奉獻它。一旦它被接收了，它將自然而然地奉獻它自己。在這的過程中，你的價值被重新確立，因為它是很顯然的。你不需要誤表你自己或你的體驗。去真誠地分享一份偉大的愛，意味著你必須在體驗它。正是這一體驗是我們今天希望賦予你的。

修習25：兩次15分鐘修習時段。

第26階

我的錯誤孕產了我的內識。

辯護錯誤是沒有意義的，但錯誤能夠帶你去珍視真理，在這之中，它能夠導向真正的內識。這是它唯一可能的價值。我們並非縱容錯誤，但如果錯誤發生了，我們希望讓它服務於你最真實的需要，從而你可以從它得到學習並且不再重複它。這不是僅僅讓你去忘卻自己的錯誤，因為你不能那樣做。這不是僅僅讓你去辯護自己的錯誤，因為這會使你變得不坦誠。這不是僅僅讓你將錯誤看作是純粹對你的服務，因為它們的確曾是痛苦的。這真正意味的是，你認知到錯誤就是錯誤，然後你試著為了你自身的裨益去利用它。錯誤所帶來的痛苦以及錯誤所帶來的磨難必須被接受，因為這會教導你什麼是真實的，什麼不是，該珍視什麼，不該珍視什麼。把你的錯誤用於發展，意味著你已經接受了這一錯誤，現在你在努力試圖利用它來從它衍生價值，因為直至價值從錯誤中衍生出來了，否則錯誤僅僅是錯誤，並將成為你痛苦和不安的一個來源。

今天，在你的兩個30分鐘修習時段裡，檢視那些你犯過的非常痛苦的具體錯誤。不要試圖驅散它們的痛苦，而是看看你如何能夠在生命當下的境況裡，為了你自身益處去利用它們。通過這種方式利用錯誤，能夠向你展示你需要做什麼以及什麼修正或調適需要被做以提升你生命的品質。記住，針對錯誤的任何解決方案，總是產生在關係中的真正認知和真正辨識。

在你的修習時段裡，獨自一人靜坐下來回顧那些浮現在你腦海裡的錯誤，然後看看每一個錯誤如何能被利用來為你帶來現時的益處。從中有什麼需要被學習？有什麼之前沒做

的事現在必須被做？有什麼之前做了的事現在一定不能去做？這些錯誤如何能在事前被認知到？在錯誤發生前有些什麼跡象，並且這種跡象如何能在未來錯誤發生前被認知到？

利用這些修習時段進行這個內省，當你結束以後，不要把結果對任何其他人講，而是讓這一探查自然地繼續下去，這會自然而然地發生。

修習26：兩次30分鐘修習時段。

第27階

我擁有一個我希望去發現的智慧。

這一確言代表了你的真正意志。如果你沒有在感受這點，那這就意味著你還在玩味某種錯誤的並且在你的存有裡沒有真正基礎的東西。如果你曾經感覺真理背叛了你，那麼你還未認知到它的價值。或許它使你的計劃和目標受挫。或許你失去了某個你特別想要的東西。或許它阻止了你去追求某個你所渴望的東西。但在所有這些情況裡，它都把你從痛苦和悲哀中拯救出來了。直至你的真正職責被認知，否則你無法激賞真理是如何服務了你，因為直至你的職責被發現了，否則你會試圖去宣稱和辯護其他的職責。如果這些其他職責被真理所阻礙或否定了，那就可能會有巨大的困惑和衝突。然而，要記住，真理總是把你從你否則會犯的更大錯誤中拯救出來了。

人們無法體驗內識，因為他們執迷於想法和評判。這些想法和評判為一位個體創造了一個自我封閉的世界，一個他們無法看向外面的自我封閉的世界。他們只能看到他們思想的內容，並且這徹底偏染了他們對生命的體驗，以至於他們完全無法看到生命。

因此，在你今天的兩個30分鐘修習時段裡，去看並檢視真理如何服務了你。看看那些快樂的體驗。看看那些痛苦的體驗。尤其是在痛苦的體驗裡，看看真理如何服務了你。開敞地看。假如你很想去維護一個以前的立場，不要這樣做。如果之前的喪失所帶來的痛苦依然存在，接受那個痛苦和它的打擊，但試著去看並檢視你如何被那個喪失真正地服務了。

這種「被你的體驗服務」的觀點，是你必須培養的。它並非辯護體驗本身。要理解這一點。它僅僅是給你一個機會去利用你的體驗來服務於你的進步和你的賦權。真理在充滿幻象的世界裡運作著，以幫助那些在他們的生命中對真理做出回應的人們。你正在對真理做出回應，否則你就不會開展這一發展課程了。因此，你已經抵達了「真理看似在和其他東西競爭，所以它很難被認知」這個節點。在這個發展課程裡，真理將從其他所有東西中區分出來，以如此一種方式以至於你能夠直接體驗到它，並將不會對它在你生命中的顯象或有益的存在具有困惑。因為真理在此服務你，正如你在此服務真理一樣。

修習27：兩次30分鐘修習時段。

第28階

復習

我們將用一個特別的禱告開始我們的第四次復習。

「我接受我的內識，它是來自上帝的一個禮物。我接受我的上師們，他們是我的兄長和姊長。我接受我的世界，它是一個內識能夠被喚回和被奉獻的地方。我接受我的過去，它是對沒有內識的生命的一種示現。我接受我生命的奇蹟，它是內識臨在的一種示現，而現在我將奉獻自己去培養在我自己內在擁有最偉大良善的東西，以把它奉獻給世界。」

再一次，我們將復習前一周的修習，重讀所有的指引，並回顧有什麼在你每一階的修習時段中發生了。一定要問問自己，你投入修習的程度有多深——你希望去搜尋和探究的程度有多大，你對自身體驗的檢視有多仔細，以及你在多大程度上感到動力去穿越任何可能存在的障礙。

我們本次45分鐘的復習時段將開始給你一個你在這準備課程中的進展的視角。這是有益的，不僅是對你自己，也對那些你將在未來服務的人們來說，因為當你現在在接收時，你將希望能夠在任何情況裡，以任何對你來說適當的形式去奉獻。你必須理解人們如何學習和如何發展。這必須來自你自身的體驗，並必須代表從你的內識自然散發出來的愛和慈悲。再次重申，不要讓任何的懷疑或困惑阻攔你你的真正運用。

修習28：一次45分鐘修習時段。

第29階

今天我將觀察自己以得知內識。

在 這個特殊的修習日裡，全天地觀察自己，盡可能保持對你的想法和行為的覺知。要發展這種品質的自我觀察，你必須盡可能地不做評判，因為評判使你無法保持觀察。你必須研究你自己，就像你是另一個人，對其你能夠遠更客觀地去看待。

今天我們在整點時進行修習。每個整點你會需要檢視你的想法並觀察你當下的行為。這個持續的自我檢視將使你能夠遠更多地參與到你當下的體驗中，並將讓你的內識能在遠更大程度上對你發揮其有益的影響。內識知道你需要什麼以及如何為你服務，但你必須學習如何接收。隨著時間推移，你還必須學習如何貢獻，這樣你就可以接收更多。你的接收是重要的，因為它使你能夠去貢獻，而貢獻是這個世界上實現的精髓。但是你無法從一種貧困的狀態貢獻。因此，你的貢獻必須是真誠的，源自於你在自身內在、在你與他人以及與生命的關係中培養了的滿溢的接收性。

每次修習時段僅需幾分鐘，但你應全神貫注。你不需要閉上眼睛來做這個，但如果閉上眼睛是適當的話，這將會有幫助。你可以在與別人交談當中修習。事實上，有很少境況會阻礙這片刻的內省。在修習中，你簡單地自問：「我的感受如何？」以及「我現在在做什麼？」僅此而已。然後，去感受是否有什麼事你必須做而你沒在做。假如沒有任何修正需要被做，那麼就繼續做你在做的事情。如果有修正需要被

做，那麼盡快去做它。允許你的內在指引來影響你，它將會影響你，如果你不被衝激、恐懼或野心所主宰的話。這一天觀察你自己。

修習29：每小時修習。

第30階

今天我將觀察我的世界。

這一天觀察你的世界，遵循與昨天修習過的相同的修習方案。不加評判地觀察你的世界且不加評判地觀察你在世界上在做什麼。然後去感受是否有什麼事需要被做。同樣的，你的整點修習只需幾分鐘，並且隨著你修習，它們會變得更迅捷、更敏銳、更有效率。

我們希望讓你不加評判地看世界，因為這將使你能夠看到世界真實的樣貌。不要以為你已經看到世界真實的樣貌，因為你所看到的是你對世界的評判。你不加評判而看到的世界會是一個與你以前從來看到過的不同的世界。

修習30： 每小時修習。

第31階

我希望看到一個我前所未見的世界。

這 代表了你對內識的渴望。這代表了你對和平的渴望。這都是相同的渴望。這一渴望散發自你的內識。它或許與其他渴望競爭著。它或許威脅到其他事物，儘管它並不必要這樣。因此，今天的確言反映了你在生命中的真正意志。當這確言被確認時，它對你而言變得更加顯見，並且隨著時間推移你能夠越來越多地體驗它。

今天在每個整點時，去感受你對看到一個不同的世界的渴望。不加評判地看這個世界，並對自己說：「我希望看到一個不同的世界。」每小時這樣做。盡量不要錯過任何修習時段。堅持修習，無論你感受如何，無論當下發生著什麼。你比你的情緒狀態更偉大，因此你不需要否認它們，儘管隨著時間推移，它們將需要得到控制。你比你在周遭看到的形象更偉大，因為它們大多代表著你加諸於世界上的評判。這一天修習不加評判地去看，並當你看時去感受。

修習31： 每小時修習。

第32階

真理與我同在，我能感受到它。

真理與你同在。你能感受到它，它能照進你的思想和你的情緒，如果你允許它去這樣做的話。今天，繼續你在發展對真理的渴望和體驗真理的能力上的準備工作。

在你兩次較長的修習時段裡，每次30分鐘，閉目靜坐，均勻地深呼吸，努力超越你思想的持續躁動去感受真理。用你的呼吸把你帶入更深處，因為若是你有意識地讓自己堅持遵循你的呼吸，它將總是帶你超越你的想法。不要讓任何東西分散或阻礙你。假如某個東西佔據了你的思想，並且你有困難釋放它，你就告訴自己，你將稍後再關照它，但現在，你要從你的思想休假一下。修習感受真理。不是思考真理。修習感受真理。

修習32：兩次30分鐘修習時段。

第33階

我在我的生命中有個使命要去實現。

你 在生命中有個使命要去實現，一個在你來此之前就被賦予了你的使命，一個你一旦離開後將去回顧的使命。它涉及對內識的喚回和與他人的適當參與，以在世界上帶來具體的成果。在此刻，你評估你目前的生活來看它是否反映了這個更偉大宗旨，並不那麼重要，因為你現在在參與對內識的喚回。當你的內識變得更強大時，它將在你身上並通過你照耀它的恩惠。然後你的活動將會根據必要性得到調整。因此，你不必譴責或寬免過去或你現在的活動，因為你現在在遵循你內在的一個更偉大力量。

在你今天兩次長的修習時段裡，凝思「你在生命中有個偉大的使命」這一想法。思考這個。不要即刻被你自己的第一反應所說服。仔細地思考這個。思考這可能意味著什麼。想想你生命中那些「你過往曾經想到過它或考慮過它的可能性」的時刻。那麼在你的兩次修習時段裡，你將有個機會去思考它，但要注意——還不要下結論。

修習33：兩次30分鐘修習時段。

第34階

我是內識的一個初級學生。

你是內識的一個初級學生。無論你可能認為自己多麼有直覺力，無論你可能認為自己在心智上多麼有能力，無論你可能認為自己在情感上多麼坦誠，無論你被認可了的進展是什麼，你都是內識的一個初級學生。要為這一點感到高興，因為初級學生處在一個學習所有東西的位置上，而不需辯護他們的成就。我們並非藐視你的成就，而是希望把真理之光照上在你內在等待著被發現的偉大，這一偉大將在生命裡賦與你真正的平等，並且隨著時間推移將向你示現你到來這裡特定要做什麼。

在你的兩次修習時段裡，首先對自己認定你是內識的一個初級學生，並提醒自己不要對這個課程或對你作為一個學生的能力下過早的結論。這種評判是不成熟的，並且很少以任何方式反映出真理。它們通常是一種自我挫敗的形式，因此根本不服務於任何有價值的目的。

對自己聲明今天的想法並提醒自己不做評判之後，在你兩次修習時段中修習15分鐘的內在靜心。試著去感受你內在的真理。讓你的思想集中在一個點上，它可以是一個物質的點，或者必要的話也可以是一個想像的點。讓內在的一切沉靜下來。讓自己變得盡可能安靜，如果有困難也不要洩氣。你是內識的一個初級學生，所以你能學習所有東西。

修習34：兩次15分鐘修習時段。

第35階

復習

這次的復習將給你一個機會去學習某種關於《大社區內識之路》的東西。在兩次30分鐘的修習時段裡，復習你前一周的指引和在修習中的體驗。盡可能少帶評判地來做這個。僅僅去檢視，看看什麼被指引了、你做了什麼以及結果是什麼。這種客觀的回顧將讓你以最小的痛苦和自我折磨來最大限度地獲得洞見和理解。你現在正在學習對你的生命變得客觀，而不壓制你的情緒的內容。你並不試圖毀掉自己的一個方面，而只是試圖培養另一個方面。

因此，在你的復習中，以此為座右銘：「我將去看，但我將不評判。」以這種方式，你將能夠去認知事物。記得，你對別人的生命具有洞見可能要容易得多，而對你自己的生命卻可能洞見很少。對他人擁有更大客觀性是可能的，因為你不在試圖為了任何特定目的去利用他們的生命，而你試圖這樣做的程度越高，你就越無法理解他們、他們的本性、他們的發展或他們的天命。因此，你越少試圖利用你的生命，你將越能夠理解它，激賞它，並為了你更偉大的進步與它的固有機制共事。

修習35： 兩次30分鐘修習時段。

第36階

我的生命是一個要去探索的神秘。

你的生命真的是一個神秘，是的，它真的要求你去探索它，如果你想理解它的宗旨、它的意義和它真正的方向的話。這對於你在世界上的幸福和實現來說是必要的，因為如果你仔細觀察了你的生命的話，你會意識到你並不被小事滿足。因為對於尋求內識的你來說，某種更偉大的東西必須被賦與。你必須穿透事物的單純表面，它似乎足以刺激大多數的人。你必須接受你更深刻的企望，否則你會造成自己不必要的憂傷和衝突。別人重視什麼不重要。重要的是你重視什麼。如果你在尋求更偉大的意義，也就是真正的意義，你必須穿透你思想的表層。

在你今天的兩次修習時段裡，再次在冥想中專注於感受你的靈性上師的臨在。這不是某種你必須試著去做的事。這只是意味著放鬆、呼吸並允許你的思想打開。你與你上師的關係品質對於給予你力量和鼓舞來說是必要的，因為你或許有理由懷疑你自己的技能，但你有充分的理由去完全信任你的上師的技能，他們在他們自己通往內識之路上曾經走過這條路。他們知道道路，現在他們正尋求與你分享它。

修習36：兩次15分鐘修習時段。

第37階

有著一條通向內識的道路。

當內識是你的真我時，怎麼可能沒有一條通向內識的道路呢？當內識是最自然的表達方式時，怎麼可能沒有一條道路讓內識表達它自己呢？當內識是你所有關係的完美源泉時，怎麼可能沒有一條道路讓內識在關係中引導你呢？有一條通向內識的道路。它要求技能和渴望。二者都需要時間來發展。你必須學習去珍視真實的東西，而不去珍視虛假的東西，這需要時間來學習區分兩者 and 認知它們。這需要時間來學習虛假的並不滿足你，而真實的的確滿足你。這必須通過試驗和錯誤並通過對比來學習。當你走向內識時，你的生命將變得更充實、更明確、更直接。當你遠離它時，你重新進入困惑、挫折和憤怒中。

在你今天的兩次修習時段中，那將不是冥想修習，而是用至少15分鐘的時間思考所有獲取內識的方法。在一張紙上寫下所有獲得內識的方法。兩個修習時段都這樣做，想盡所有你能想到的可能性。試著是非常具體的。使用你的想像力，但要標繪出那些對你來說似乎相當真實和有意義的路線。以這方式，你會知道你對於「如何找到通向內識的一條道路」所認為的，並且由此你會意識到，上帝知道通向內識的道路。

修習37：兩次15分鐘修習時段。

第38階

上帝知道通向內識的道路。

當 你迷失了，你怎麼能找到你的路呢？當你如此大大珍視暫時的事物時，你怎麼能知道確定性呢？當你被喪失和毀滅的威脅如此恐嚇時，你怎麼能知道你自己生命的力量呢？生命對你是仁慈的，因為它不僅提供獎勵，還提供通向獎勵的道路。如果這是由你來決定的話，那確實會是殘酷的，因為你會不得不嘗試你所能想到的每一種可能性，然後你還會有別人已經想到的可能性，甚至一些別人已經成功運用來到達內識但事實上可能並不適用於你的機會。在你在世界上短暫的時間裡，你如何能完成所有這些，並依然保持你的活力呢？當如此多的道路將讓你失望時，你如何能維持對內識的激勵呢？

今天，抱持信仰，認知到「上帝知道通向內識的道路」，而你只需要遵循被提供的道路。這樣，內識將簡單地在你的內在浮現，因為它被認定了，因為只有上帝知道你內在的內識，並且只有你內在的內識知道上帝。當二者一起產生共鳴時，它們都變得更加顯在。在這之中，你找到了和平。

在你今天的兩次修習時段中，每次30分鐘，修習在靜心中靜默地感受上帝的臨在。不思考上帝、不揣測、不迷惘、不懷疑，而只是感受。你現在在專注的不是幻想，儘管你已習慣專注於幻想。在靜止和安靜中，一切都變得顯在。上帝是非常靜止的，因為上帝不去任何地方。當你變得靜止時，你將感受上帝的力量。

修習38：兩次30分鐘修習時段。

第39階

上帝的力量與我同在。

上帝的力量與你同在。它就在你的內識裡。那麼，學習去喚回你的內識，你就將學習喚回上帝賜與你的力量，你也將喚回你的力量，因為你的力量對「你要走近上帝的力量」來說將是必要的。因此，所有真正有力的和真正良好的東西，都將在你內在和在上帝內在得到確認。那麼就讓這一天成為「被奉獻去體驗你生命中這一臨在和這一力量」的一天吧。你不需在幻想中想像上帝。你不需用畫面或影像來強化你的理解或信念。你只需要運用這裡所提供的的修習。

在兩次30分鐘的深度冥想修習中，再次進入靜心裡，並允許自己去感受上帝的力量。運用你自身的力量來導向你的思想，不要讓懷疑或恐懼阻礙你。上帝的力量代表了你生命的神秘，因為它代表了從上帝那裡隨身帶來，要按照那個更偉大計劃在世界上去恰當運用的那個力量。那麼，允許自己帶著決心、帶著簡單、帶著謙卑進入修習中，以便你可以感受上帝的力量。

修習39：兩次30分鐘修習時段。

第40階

今天我將感受上帝的力量。

上帝的力量是如此完整、如此包融，以至於它灌注萬物。只有那些分離的並迷失在珍視他們自身想法中的思想，才可能與上帝的偉大仁慈分離。那些回應了上帝的人隨著時間推移成為上帝的信使，從而他們可以把恩典的禮物賜贈給那些仍然留落在困惑中的人們。

你們世界上所有看似的力量——自然的威力、你死亡的不可避免性、總是存在的疾病、喪失和毀壞的威脅以及所有衝突的表象——都是在上帝偉大的靜止中的暫時性運動。正是這一偉大的靜止召喚你回歸到上帝的和平和全然愉悅中，但你必須進行準備。

今天，你在你的兩次30分鐘修習時段裡進行準備。在寂靜的冥想中，試圖感受上帝的力量。你不需要想像出神奇的形象，因為這個力量是某個你能夠感受的東西，因為它無處不在。無論你的境況或情形是什麼，無論它是否有利於你的發展，今天你能感受到上帝的力量。

修習40：兩次30分鐘修習時段。

第41階

我不害怕上帝的力量。

這一確認對於你的幸福來說是如此重要，因為你必須重新學習去信任愛的力量和上帝的力量。為此，你必須拋棄你之前的想法、假設和對過去痛苦體驗的評估。與你超越一切所最愛的分離是痛苦的，而維持這個分離的唯一方式是詆毀你的所愛，給與它一個邪惡的意圖，隨之又在自己內心升起愧疚。要感受和接受上帝的力量，邪惡和愧疚必須離開你。你必須冒險前進，去探索那最自然的東西。這就像在開闢新天地的同時，你也回歸家園了。

那麼，在靜心裡，今天兩次修習感受上帝的力量。不要向上帝尋求解答。你完全不需要講話，而只是保持臨在，因為當你學習與你所有關係的源泉建立關係時，你需要的信息就能夠輕易地來到你這裡，以指引你、安慰你並在必要時糾正你。但首先你必須感受上帝的力量，在這當中你會找到你自己的力量。

修習41：兩次30分鐘修習時段。

第42階

復習

在你今天的復習裡，復習過去一周所提供的所有指引以及你修習的體驗。今天要特別檢視你在多麼深入和多麼仔細地修習。確保你沒有在改變或調整課程來滿足自己的口味或期望。記住，你只需要遵循這一課程，就能接收它真正的回報。你的部分是渺小的。我們的部分是巨大的。我們提供方法。你只需以信仰和真正的期望去遵循它們。通過這樣做，你將發展耐心、辨識力、信任、恆心和自我價值。為何是自我價值呢？因為你必須高度珍視你自己，才能讓自己走向內識的偉大禮物。沒有什麼比接收到注定要給你的禮物，能夠更快、更完全地消除自我怨恨和自我懷疑了。

因此，在你今天的一次長修習時段裡，回顧過去一周的修習。不加評判地去觀察和檢視什麼被提供給你，你做了些什麼以及可能還有什麼能被做以深化你的修習，以便你可以更直接地接收它的益處。如果你在遭遇困難，那麼認知問題並試圖糾正它們。給未來一周更大的參與。這樣做時，你將糾正自我懷疑和困惑，僅僅通過導向你的意志。

修習42：一次長修習時段。

第43階

我的意志是認識上帝。

你的意志是認識上帝。這是你的真正意志。任何其他
的渴望或動機都是為了逃避代表了你的意志的這一點。正是你的意志已經變得讓你感到恐懼。你害怕你所知道
並最深切感受到的東西。這導致你在其他並不代表你的事物
中尋找庇護，在這之中，你遺失你的身份，並試圖創建一個
與那些你為了逃避而尋求的事物相關的身份。在隔離裡，你
是悲慘的，而在關係裡，幸福被重新獲得。

你的意志是認識上帝。不要懼怕你的意志。你是上帝創造的。上帝的意志是認識你。你的意志是認識上帝。不存在
其他的意志。除此以外的所有動機都只是源於困惑和恐懼。
去認識上帝賦與了上帝力量，同時也賦與了你力量。

在你今天的兩個修習時段裡，在靜默冥想中，修習感受
你自己意志的力量。不要讓恐懼和懷疑蒙蔽你的思想。你
不必試圖去感受上帝的意志。它簡單地就在那裡。它只要求你的
注意力，你就能夠認知到它。因此，通過簡單地對這一體
驗保持臨在，來深入地修習。

修習43：兩次30分鐘修習時段。

第44階

我希望認識我自己的力量。

你或許會覺得這一確認非常可接受，鑑於你在當下的境況裡對它的即刻需求，但這一確認比你在一開始可能意識到的遠更深刻。你擁有比你索取了的遠更大的力量，但只有當它的運用以一種「真正使你新生並帶出你的真正能力」的方式被導向時，它才能被完全意識到。

當你感到軟弱和無助時，當你感到沒有價值時，倘若你背負著內疚或困惑，或者在憤怒中為了自己明顯的失敗而責怪他人時，你怎麼能走近你的力量呢？要索取你的力量，意味著釋放所有牽制你的東西。你並非通過聲稱「它們不存在」來釋放你的這些障礙。你釋放它們是因為你珍視某種更偉大的東西。它們的阻礙只是「你必須穿過它們」的訊號。這樣你自己的力量得到了培養。你尋求你的力量，並且你使用它來找到你的力量。我們希望你認識你的力量，並為了你自身的利益來運用它。

在你今天的兩次冥想修習裡，在靜默和靜止中，試著感受你自己的力量。不要讓單單想法阻攔你，因為恐懼和懷疑只不過是想法而已——像浮雲一樣掠過你思想的虛渺東西。在你思想的浮雲之外，是內識的偉大宇宙。因此，不要讓浮雲阻擋你對超越它之外的群星的視野。

修習44：兩次30分鐘修習時段。

第45階

獨自一人我什麼都做不了。

獨自一人你什麼都做不了。從來沒有任何事情是被獨自完成的，即使是在你的世界上。沒有任何東西是被獨自創造的，即使是在你的思想裡。獨自做某件事是得不到任何功績的。一切事物都是一個協同的努力。一切事物都是關係的產物。

這是否貶低了你作為一位個體的價值呢？絕對不是。它為你提供了實現你真正成就的環境和理解。你比你的個體性更偉大，因此你可以擺脫它的侷限。你通過這個是你個人的個體工作，但你比這更偉大。接受一個有限的自我的侷限，不要要求一個有限的自我成為上帝，否則你將給它巨大的負擔和巨大的期望，然後將因為它的失敗而懲罰它。這導致自我怨恨。這導致你憎惡你的物質生命，並從個人上、情緒上和身體上虐待自己。接受你的侷限，這樣你就可以接受在你生命中的偉大。

因此，在你今天的兩次修習時段裡，保持眼睛睜開，現在專注於你的侷限。認知它們。不要評判它們是好或壞。僅僅認知它們。這給予你謙卑，而在謙卑裡，你處於一個「去接收偉大」的位置。如果你辯護著你的侷限，那你怎麼能夠接收那升越它們的東西呢？

修習45：兩次15分鐘修習時段。

第46階

我必須是渺小的才能是偉大的。

你 必須是渺小的才能是偉大的，這是一個矛盾嗎？如果你理解它的含義的話，它就不是個矛盾。「認知你的侷限」允許你在一個有限的場景裡非常成功地工作。這示現了一個比你以前能領會到的更偉大的實相。你的偉大一定不能僅僅建立在希望或高度期望上，它一定不能建立在理想主義上，而是要建立在真實體驗上。允許自己是渺小的，你就將體驗到偉大與你同在，且偉大是你的一部分。

在你今天的兩次修習時段裡，允許自己受限但不加評判。這裡沒有譴責。積極地運用你的思想去聚焦在你的侷限上。聚焦而不帶譴責。客觀地去看。你注定要成為「一個更偉大實相在這個世界上表達它自己」的一個載體。你的表達載體非常有限，但它完全足以完成是你要完成的任務。在接受它的侷限中，你能理解它的機制，並學習建設性地與它協同工作。這樣，它對你來說就不再是一個侷限，而是喜悅表達的一種形式。

修習46：兩次15分鐘修習時段。

我為何需要上師？

你遲早會問這個問題，並且可能會在很多情況下問它。你會提問這個問題是源自於你對自己的期望。然而，當你仔細檢視你的生命時，你將看到，對於你曾學到的任何東西，你都曾需要指引。或許你在自己內在感受了的東西，看似是由你創造的，然而它們同樣是指引的結果。對你學到的所有東西，你都是通過關係被準備了，無論它是一種實用技能，還是一個更深刻洞見。意識到這一點會產生對關係的巨大激賞，以及對世界上貢獻的力量的一個完全確認。

如果你意圖坦誠地去學習任何技能，首先你必須認知到你不知道的東西有多少，然後你必須認知到你需要學習的東西有多少，接著你必須尋求盡可能最佳形式的指引。這必須適用於對內識的喚回。你必須意識到，你知道的是多麼少，你需要知道的是多麼多，然後去接收所提供的指引。需要一個導師是一個弱點嗎？不是。它是基於一個坦誠評估的坦誠認知。如果你意識到你知道的是多麼少，你需要知道的是多麼多，以及內識本身的力量，你將理解這是多麼地顯而易見。你如何能去贈給那些自認為已經擁有而事實上是貧窮的人呢？你無法這樣做。並且他們的貧窮將是自我施加並自我維持的。

你為何需要一個上師？因為你需要學習。並且你需要摒棄過去學到的那些牽制著你的東西。在你今天的兩次修習時段裡，在閉上眼睛的冥想中，思考你為何需要一個上師。觀察任何似乎指出「如果你足夠聰慧、足夠強大或符合某個其他資格，你就能靠自己做到它」的想法。如果這些期望升起

的話，以它們實際的本質認知它們。它們是個讓你自己保持無知的堅持，通過宣稱自己是個合格的教師。你無法教導自己你不知道的東西，試圖去這樣做只會讓你重複循環老舊的信息，並把你更緊地束縛在你現在所處的位置上。

因此，在今天的修習裡，認知到你對真正指引的需求，以及你對現在你就可以得到的真正指引的存在可能懷有的抗拒。

修習47：兩次30分鐘修習時段。

第48階

真正的指引被提供給我了。

真正的指引被提供了。它等待著你到達成熟的節點，在此你意識到它在你生命中的必要性。這產生了對學習的真正動力。它源自於認知到你的侷限，照那個是你的真正需求的東西來看。你必須愛自己來成為內識的學生並持續地愛自己來前進。除此之外沒有其他東西是學習的障礙。沒有愛，就有恐懼，因為沒有其他東西能夠取代愛。但是，愛並未被取代，並且真正的協助被提供給你了。

在你今天的兩次冥想修習中，試圖去感受那個真正協助的存在。在靜止和靜默中，在你的生命裡以及你的周遭感受它。這些冥想修習將開始打開你內在的一個更高的敏感性，一個全新的感官。你將開始辨識那些存在的東西，即使你無法看到它們。你將能夠對想法和信息作出回應，即使你還無法聽出這些信息的來源。這是創造性思考的實際過程，因為人們接收想法；他們並不創造它們。你是一個更偉大生命的一部分。你的個人生命是它的表達的載體。這樣，你的個體性得到了更高的培養並變得更加喜悅，它不再是你的牢籠，而是你喜悅表達的形式。

真正的協助被提供給你了。今天修習去感受它在你生命中持守的存在。

修習48：兩次30分鐘修習時段。

第49階

復習

這標誌著你七周修習的完結。在這次復習中，你被要求去復習全部七周的修習，復習所有的指引並回想你運用每一個指引的體驗。這或許會要求幾次較長的修習時段，但這對於你去獲得對「作為一個學生意味著什麼，以及學習如何真正被達成」的理解來說是非常必要的。

要非常小心不要以一個學生來評判自己。作為一個學生你不處於去評判自己的位置上。你並不擁有評判標準，因為你不是一個「自我內識」的導師。當你繼續前行時你將發現，你的一些失敗將帶來更大的成功，而你認為的一些成功或許會導致失敗。這將強調你整個的評估系統，並帶你走向一個更大的認知。這將使你有可能對自己以及對那些你現在評判他們的成功和失敗的人懷有慈悲。

那麼，復習前面四十八個修習的課程。試著回想你是如何回應每一階的，以及你多深入地投入自己。試著看看你的成功、你的成就以及你的障礙。你已經走了這麼遠。恭喜你！你已經通過了第一個考驗。現在得到激勵繼續前進吧，因為內識與你同在。

修習49：幾次長的修習時段。

第50階

今天我將與內識同在。

今天與內識同在，這樣你就可以得到內識的確定性和力量。允許內識來賦予你靜心。允許內識來賦予你力量和能力。允許內識來教導你。允許內識來揭示宇宙真正存在的樣子，而不是根據你所評判的樣子。

在你的兩次修習時段裡，在靜心中修習去感受內識的力量。不要提問問題。現在這不必要。不要和自己爭辯你的追求的真實性，因為那是徒勞而沒有意義的。直到你接收了，否則你無法知道，而要接收，你必須信任你去知道的傾向。

今天與內識同在。在你的修習時段中，不要讓任何事情阻攔你。你只需要放鬆並保持臨在。通過這些修習，一個更偉大的臨在將被認知，這將開始減輕你的恐懼。

修習50：兩次30分鐘修習時段。

第51階

讓我認知我的恐懼，這樣我才可以看到在它們之外的真相。

你的障礙必須被認知，以讓你能夠超越它們之外去看到。如果它們被忽視或否認，如果它們被保護或被稱為別的名字，你就不會意識到你的束縛的本質。你就不會理解那壓制著你的東西。你的生命並非源生於恐懼。你的本源並非源生於恐懼。要能夠認知你的恐懼，意味著你必須意識到你是某個更偉大事物的一部分。意識到這點，你就能學習對你的生命變得客觀，並不帶自我譴責地理解你當前的境況，因為正是要在這些境況裡，你必須培養自己。你必須從你現在所處的位置開始。要做到這一點，你必須盤點你的優勢和弱勢。

在你今天的兩次修習時段裡，評估你的恐懼的存在，並提醒自己，你的實相是超越它們的，但是你必須認知它們來理解它們在你生命中的危害性的存在。閉上你的眼睛，並重複今天的想法；然後思考每一個在你腦海裡浮現的恐懼。提醒自己，真相處在那個特定恐懼之外。以這種方式來允許所有的恐懼浮現出來並得到評估。

要沒有恐懼，你必須理解恐懼——它的機制、它對人們的影響以及它在世界上的結果。你必須不帶欺騙、不帶偏好地認知它。你是在有限的場景、有限的環境中工作著的一個偉大的存有。理解你的環境的侷限，並理解你的載體的侷限，你就不會再因為受限而怨恨自己了。

修習51：兩次30分鐘修習時段。

第52階

我可以自由地去找到我的內識之源。

你的內識之源既存在於你之內，也存在於你之外。內識的源泉存在於何處是沒有區別的，因為它無所不在。你的生命已經被救贖了，因為上帝已經把內識植在你的內在。然而，你將不會意識到你的救贖，直至內識被允許去浮現並把它的禮物賜在你身上。除了那個讓你能夠去接收你真實生命的禮贈的自由之外，還有什麼其他的自由是自由（沒有代價）的呢？所有其他的自由都是去造成混亂的自由，去傷害你自己的自由。偉大的自由，是去找到你的內識並允許它通過你來表達它自己。今天，你可以自由地去找到你的內識之源。

在你的兩次靜心修習時段裡，接收你的內識之源。提醒自己，你可以自由地去這樣做。無論是有恐懼或焦慮，無論是有任何的愧疚感或羞恥感，都允許自己去接收你的內識之源。今天你可以自由地接收你的內識之源。

修習52：兩次30分鐘修習時段。

第53階

我的禮物是給他人的。

你的禮物注定要被給予他人，但是首先你必須認知你的禮物，並將它們從那些束縛它們、變化它們或否認它們的想法中區分開來。除非是在對他人做貢獻的背景
下，否則你怎麼能夠理解你自己呢？獨自一人你什麼都做不了。獨自一人你沒有任何意義。這是因為你並非獨自一人。這會被視為一種負擔和一種威脅，直到你意識到它擁有的偉大意義以及它事實上是一個禮物。它是你生命的救贖。當生命重獲你時，你也重獲生命，並接收它所有的回報，這遠超越你能給與自己的任何東西。你生命的價值通過你對他人的貢獻而被圓滿並被完全地示現，因為直到貢獻存在，否則你只能部分地領會你自己——你的價值、你的宗旨、你的意義和你的方向。

在你今天的兩次修習時段裡，感受你對「為他人貢獻」的渴望。你不需要在現在決定你希望貢獻什麼。那沒有你對貢獻的渴望重要，因為貢獻的形式隨著時間對你將變得明顯，並且它也將演變。今天，是你源於真正動力的對於貢獻的渴望，將帶給你喜悅。

修習53：兩次30分鐘修習時段。

第54階

我將不活在理想主義裡。

什麼是理想主義，不就是對於那些基於失望而被期盼的東西的想法嗎？你的理想主義包括了你自己、你的關係以及你生活於其中的世界。它包括了上帝、生命以及你所能想像的所有體驗領域。沒有體驗，就有了理想主義。理想主義在開始時可以是有幫助的，因為它能讓你開始朝著一個真正的方向移動，但你一定不能把你的結論或你的身份停靠在理想主義之上，因為只有體驗才能給你對你來說是真實的並且你能夠完全接受的東西。不要讓理想主義指引你，因為內識在此指引你。

在你今天的兩次修習時段裡，認知你自身理想主義的幅度。仔細地觀察你想讓自己成為什麼，你想讓世界成為什麼，以及你想讓你的關係成為什麼。重複今天的想法，閉上眼睛，審查你的每一個理想。即使你的理想可能看來是有益的，並似乎代表了你对愛與和諧的渴望，但它們實際上約束了你，因為它們取代了那真正能給予你你所尋求的禮物的東西。

修習54：兩次30分鐘修習時段。

第55階

我將以世界真實的樣子接受它。

理想主義是試圖不以世界真實的樣子接受它。它為怪罪和譴責辯護。它建立了對一種尚不存在的生命的期望，並因此使你容易遭受嚴重的失望。你的理想主義強化了你的譴責。

今天，以世界真實的樣子接受它，而不是以你所希望它成為的樣子。愛伴隨著接受而來，因為你無法愛一個你希望存在的世界。你只能愛一個真實存在的世界。接受你自己現在真實存在的樣子，那麼對改變和進步的真正渴望將會在你內在自然地浮現。理想主義為譴責辯護。認知這一偉大真理，你就將開始擁有對生命以及對那些真實的、並非基於希望或期望而是基於真正參與的事物的一種更立即、更深切的體驗。

因此，在你今天的兩次30分鐘修習時段裡，專注於以事物真實存在的樣子接受它們。你這樣做並非寬恕暴力、衝突或無知。你只是在接受現存的狀況，以致你可以有建設性地與它們共事。沒有這個接受，你就沒有真正參與的出發點。允許世界處於它現在真實的樣子，因為正是這個世界，是你到來要去服務的。

修習55：兩次30分鐘修習時段。

第56階

復習

在 今天的復習中，復習前一周的課程以及你對它們的參與。試著去理解，儘管進展在一開始時可以看似緩慢，然而那緩慢和勻速的東西將會進展巨大。持之以恆的投入將給你一條走向你的成就的直徑。

在你的復習中，我們再次提醒你，假如你尚未達到你的期望，抑制自己不做自我評判。只是意識到，要「以其被提供的方式遵循指引」要求了什麼，並盡心盡力地讓自己與它們參與。記住，你正在學習如何學習，記住，你正在學習去重獲你的自我價值和你的真正能力。

修習56：一次長修習時段。

自由與我同在。

自由持守在你內在，等待著在你內在被誕生，等待著被領取和接受，等待著被活出和運用，等待著被敬重和遵循。你這個曾經生活在你自己的想像的重壓下，曾經是你自己的想法和他人的想法的囚徒，曾經被這個世界的表象所恐嚇和威脅的人，現在有了希望，因為真正的自由持守在你內在。它等待著你。你從你的古老家園帶著它而來。你每天每刻都攜帶著它。

在這個發展課程中，你正在學習去轉向自由並遠離恐懼和你自己的想像的黑暗。在自由中，你將找到穩定和一貫性。這將賦與你去構建你的愛和自我價值感的根基，並且這個根基不會被世界所動搖，因為它比世界更偉大。它並非誕生於分離所帶來的疑慮。它誕生於你在生命中的完全包融這一真理。

在整點時重複今天的想法，並用片刻的時間來感受自由與你同在。貫穿全天隨著你越來越靠近自由，你將能越來越清楚地認知到什麼牽制著你。你將意識到其實不過是你對你自己想法的堅守牽制著你。是你對你自己想像的興趣牽制著你。這將減輕你的負擔，並且你將意識到一個真正的選擇被提供了。這一領悟今天將給你來到自由的力量。

在你的兩次深度冥想修習裡，重複今天的想法並試圖允許你的思想靜止，這是它的自由的開始。這個靜心修習能夠讓你的思想從束縛它的鎖鏈中鬆脫——它對過去的不原諒，它對未來的焦慮和它對當下的逃避。在靜止中，你的思想超越使它渺小、隱蔽並孤立於它自身的黑暗之中的所有一切。

今天自由離你是多麼地近，你只需要靜止下來就能接收它。
並且對於來到世界上的你來說，你的獎勵又是多麼地偉大，
因為自由與你同在。

修習57：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第58階

內識與我同在。

今天我們確認內識在你生命中的臨在。每整點時宣稱這一確言，然後用片刻時間試圖感受這一臨在。你必須感受它。你不能僅僅去構想它，因為內識必須被體驗。無論你發現自己今天處於什麼境況，在每整點時重複一次這句確言，並試圖感受它的意義。你將發現在許多你以為對修習來說不適當的情況裡，你都能夠修習。以這種方式，你將發現你有力量管控自己的體驗去符合你真正的傾向，並且你將發現無論任何境況都是足以進行真正的準備和自我運用的環境。

試著每小時修習。對你的時間保持覺知。假如某個小時被錯過了，不用擔心，但在你繼續接下來的時間時，讓自己重新投入修習。內識今天與你同在。今天，與內識同在。

修習58：每小時修習。

第59階

今天我將學習耐心。

一個受折磨的思想很難擁有耐心。一個焦躁不安的思想很難擁有耐心。一個從暫時性事物裡尋求它所有價值的思想很難擁有耐心。只有在追求某個更偉大的事物時，耐心才是必要的，因為它要求了一種更偉大的應用。以長遠發展的角度來考慮你的生命，而不是以即刻感覺和獲利的角度。內識並非只是刺激。它是宇宙性的、永恆的力量的深度，並且它的偉大被賦與了你去接收和去奉獻。

今天每小時，修習確認「你將學習有耐心」，並且你將對你的生命變得保持觀察而非批判。確認「你將對你的能力和你的境況變得客觀」，這樣你就可以對它們運用一種更大的確定性。

今天學習耐心，並耐心地學習。以這方式，你將走得更快速、更確定、更慈愛。

修習59：每小時修習。

第60階

今天我將不評判世界。

沒有了你的評判，內識能夠指示你必須做什麼，以及你必須理解什麼。內識代表著一個更偉大評判，但它是種和你自己的評判非常不同的評判，因為它並非生於恐懼。它不具有憤怒。它始終旨在服務和滋養。它是公正的，以此它對每一個人的當下狀況給與真正的認知，而不輕視他們的意義或他們的天命。

今天，不評判世界，以致你可以看到世界真正的樣子。今天，不評判世界，以致你可以接受世界真正的樣子。允許世界完全處於它真正的樣子，以致你能夠認知它。一旦世界被認知了，你將意識到它多麼需要你，以及你會多麼想奉獻給它。世界不需要譴責。它需要服務。它需要真理。並且超乎一切，它需要內識。

今天每小時，用短暫的片刻不帶評判地看世界。重複今天的確言，然後花片刻的時間不帶評判地看世界。無論你或許看到什麼表象，無論它取悅你還是惹惱你，無論你發現它是美麗的還是醜陋的，無論你認為它是值得的還是不值得的，都不帶評判地看它。

修習60：每小時修習。

第61階

愛透過我奉獻它自己。

當 你準備好成為愛的表達載體時，愛將透過你奉獻它自己。你不需要試圖表現出愛來撫慰一種自我不足感或內疚感。你不需要試圖表現出愛來贏得他人的讚許。不要通過試圖把一種快樂或仁善的情感加諸在你的無助感或卑微感之上而強化它們。你內在的愛將表達它自己，因為它生於你內在的內識，它是內識的一部分。

今天每小時，當你看向世界時，認知到你內在的愛將為它自己講話。如果你不帶評判，如果你有能力與世界真實的樣貌共處，如果你有能力對他人真實的樣貌保持臨在的話，你內在的愛將為它自己講話。不要試圖讓愛為你講話。不要試圖讓愛表達你的希望或需求，因為愛本身將通過你講話。如果你對愛保持臨在，那麼你將對世界保持臨在，並且愛將通過你講話。

修習61：每小時修習。

第62階

今天我將學習聆聽生命。

如果你對世界保持臨在，你將能夠聽到世界。如果你對生命保持臨在，你將能夠聽到生命。如果你對上帝保持臨在，你將能夠聽到上帝。如果你對自己保持臨在，你將能夠聽到自己。

因此，今天修習聆聽。每小時修習聆聽你周遭的世界和你內在的世界。重複這一確言，然後修習這個。這只需片刻的時間。你會發現，無論你身處怎樣的境況，今天總有方法讓你能夠修習這個。不要讓你的境況主宰你。你能夠在它們之中修習。你能夠找到一種不會造成窘迫或與他人不妥的方式修習。無論你是一個人還是與他人參與，今天你都可以修習。每整點時修習。修習聆聽。修習保持臨在。要真正地聆聽意味著你沒有在做評判。這意味著你在觀察。記住你正在發展思想的一個機能，它對你要能夠奉獻和接收內識的偉大來說是必不可少的。

修習62：每小時修習。

第63階

復習

和之前一樣，在你的復習裡復習過去一周的修習，並了解你的投入程度以及它如何能夠被增長和提升。本周你的修習得到了擴展。它被你一起帶進了世界去被應用於所有形式的境況，無論你處於怎樣的情緒狀態，無論那些影響你的人處於怎樣的情緒狀態，無論你身處何地以及你正在做什麼。以這個方式，所有一切都變成你修習的一部分。那麼，世界不再是一個壓迫你的恐怖之地，而是變成了一個培養內識的有用場所。

意識到，當你能夠在無論你有怎樣的情緒狀態下而進行修習時，你被賦與了的力量，因為你比你的情緒更偉大，並且你無需壓制它們來意識到這點。要對你自己的內在狀態變得客觀，你必須從一個你能夠觀察它們並不被它們主宰的位置上運作。這將允許你變得對自己保持臨在，並將給與你真正的慈悲和理解。這樣，你將不再做自己的暴君，並且你生命中的專制將得到終結。

在你的一次長修習時段中，不加評判地盡可能仔細評估前一周。記住你正在學習如何修習。記住你正在學習去發展你的技能。記住你是一個學生。做一個初級學生，因為一個初級學生做很少的假設並希望學習一切。

修習63：一次長修習時段。

第64階

今天我將聆聽另一個人。

今天在三個不同時候，修習聆聽另一個人。不加評估、不帶評判地去聽。在聆聽時，不要讓你的思想被任何別的事情所分散。僅僅聆聽。今天針對三位不同的個體修習。修習聆聽。在你聆聽時保持靜止。試圖聽到超越他們的話語之外。試圖看到超越他們的表象之外。不要在他們身上投射形象。只是聆聽。

今天修習聆聽另一個人。不要與他們正在講的參涉進去。如果他們在直接對你講話，你不必為了與他們修習而對他們不恰當地回應。你將把你的整個思想參與到你們的對話中。那麼，花時間修習聆聽而不講話。允許他人向你表達他們自己。你會發現他們對你有一種比你可能在一開始預料到的更偉大的溝通。你不必試圖明白這個。今天僅僅修習聆聽，以便你可以聽到內識的臨在。

修習64：三次修習時段。

第65階

我來在世界上工作。

你來到世界是為了工作。你來到世界是為了學習和貢獻。你從一個休憩的地方來到了一個工作的地方。當工作完成後，你回到一個休憩地的家園。這只能被知道，當你準備好時，你的內識將把這揭示給你。

但現在，每整點時修習。告訴自己你來到世界是為了工作，然後用片刻的時間去感受這個的實相。你的工作比你當下的職業更加偉大。你的工作比你當下正在試圖和他人一起做以及為他人做的事情更加偉大。你的工作比你正在試圖為你自已做的事情更加偉大。要理解你並不知道你的工作是什麼。這將被示現給你，它對你來說也將演化，但今天要理解你來到世界是為了工作。這將確認你的力量、你的宗旨和你的天命。這將確認你的真正家園的實相，從那裡你帶來了你的禮物。

修習65：每小時修習。

第66階

我將停止抱怨世界。

抱怨世界意味著它沒有符合你的理想主義。抱怨世界意味著你沒有認知到你來此是為了工作。抱怨世界並不幫助你去理解它的困境。抱怨世界意味著你不理解世界真實的樣貌。你的抱怨指明了有一些期望落空了。這些失望對於你要開始理解世界真正的樣子並理解你自己真實的樣子來說是必要的。

今天在整點時，給自己這句確言，然後修習它。每小時花一分鐘的時間不抱怨世界。不要讓每小時不留心地流逝，而是對修習保持臨在。認知到其他人在抱怨世界的程度，以及這給他們帶來的是多麼些微，這給世界帶來的是多麼些微。世界已經被那些居住在其內的人們所譴責。如果它要被愛和培養，那麼它的困境必須被認知，它的機會必須被接受。當一個內識能夠被喚回和貢獻的環境被賦予了時，誰還能抱怨呢？世界只需要內識和內識的表達。它怎麼能值得譴責呢？

修習66： 每小時修習。

第67階

我不知道我為世界期望什麼。

你 不知道你為世界期望什麼，因為你不理解世界，並且你還無法看到它的困境。當你意識到你並不知道你為世界期望什麼時，這給與你動力和機會去觀察世界，去重新審視。這對你的理解來說是必要的。這對你的福祉來說是必要的。如果世界被誤解，那麼它只會讓你失望。如果你被誤解，那麼你只會使自己失望。你來到世界是為了工作。認知到這給你帶來的機會。

今天整點時在所有的境況裡修習。說出這句確言，然後試著意識到它的真理。你不知道你為世界期望什麼，但你的內識知道它必須貢獻什麼。沒有了你試圖去用你自己為世界做的設計來取代內識，內識將自由地、不受阻礙地表達它自己，而你和世界將成為它的禮物的巨大受益者。

修習67： 每小時修習。

第68階

今天我不會對自己失去信仰。

今天不要對你自己失去信仰。維持你的修習。維持你對學習的意向。處在沒有結論的狀態下。擁有這種開放性和這種怯弱易感。沒有了你試圖去鞏固自己，真理存在著。讓自己成為它的一個接收者。

今天在小時，修習提醒自己今天你不會對自己失去信仰。不要對內識、對你上師的臨在、對生命的慈善或對你在世界上的使命失去信仰。讓所有這些得到確認，以便它們可以隨著時間完全地向你示現它們自己。如果你對它們保持臨在，它們對你來說將變得那麼地顯然，從而你將在所有一切裡看到並感受它們。你對世界的眼光將被轉化。你對世界的體驗將被轉化。而你所有的力量和精力將聯合起來表達它自己。

今天不要對自己失去信仰。

修習68： 每小時修習。

第69階

今天我將修習靜心。

在你今天的兩次30分鐘修習時段裡，修習靜心。讓你的冥想深入。把自己奉獻給它。不要帶著要求和請求進入冥想。進入冥想來把自己奉獻給它。它是你內在的真正精神的殿堂，你把自己帶到它。那麼，在你的修習時段中，保持臨在並保持靜止。讓自己沐浴在空的享受裡。因為上帝的臨在最初是以空而被體驗，由於它缺乏動靜，然後在這個空裡，你開始感受到那滲入一切事物並在生命中賦與所有意義的臨在。

今天修習靜心，以便你可以知道。

修習69：兩次30分鐘修習時段。

第70階

復習

今天完成了十周的修習。恭喜！你已經走了這麼遠。做一個真正的學生意味著你在按照進階被給與的方式遵循每一階。要做到這個，你必須學習敬重自己，敬重你的指引的本源，認知到你的侷限並珍視你的偉大。因此，今天對你來說是光榮的一天和認定的一天。

復習過去三周的修習。重新閱讀那些指引，並回顧每個修習時段。回顧你給與了什麼以及你沒有給與什麼。今天敬重你的參與，並試圖去加強它。加深你要擁有內識的決心，加深你作為一個真正追隨者的體驗，這樣在未來你就可以學習去成為一個真正的領導者。加深你作為一個真正接收者的體驗，這樣你就可以成為一個真正的貢獻者。

那麼，讓今天這個復習日作為給你的光榮的一天，以及強化你的承諾的一天。坦誠地評估你的參與。評估你顯然的成功與失敗。你的成功將鼓勵你，並且你的失敗將教導你你必須做什麼來深化你的體驗。今天是給受到敬重的你光榮的一天。

修習70：幾次長修習時段。

第71階

我在此是為了服務於一個更偉大宗旨。

超越了僅僅生存以及滿足於你可能認為你想要的東西之外，你在此是為了服務於一個更偉大宗旨。這是真實的，因為你擁有一個靈性本性。你擁有一個靈性起源和一個靈性天命。你在這個生命中的失敗就是你未能回應你的靈性本性，它被你們世界的宗教所扭曲和詆毀，它被你們世界的科學所忽視和否認。你擁有一個靈性本性。你擁有一個要去服務的更偉大宗旨。當你信任自己對這一宗旨的傾向時，你將能夠向它走得更近。當你確信它代表了一個愛的真正源泉時，你將開始對它敞開自己，而這對你來說將會是一個偉大的歸家。

在今天的兩次冥想修習時段中，讓自己對你生命中愛的臨在敞開。靜默地坐著並深深地呼吸，讓自己真正感受愛的臨在，它意指著你生命中一個更偉大宗旨的臨在。

修習71：兩次30分鐘修習時段。

第72階

今天我將信任我最深的傾向。

信 任你最深的傾向，因為它們是值得信任的，但是你必須學習從其他許多你感受到並影響著你的渴望、衝動和願望中洞察它們和區別它們。你只能通過體驗來學習這個。你能夠學習這個，因為你最深的傾向總是引領你進入有意義的關係並走出隔離或紛歧的參與。你必須練習這個來學習它，這將花費時間，但是你向這方向採取的每一步都將帶你更加走近你生命中愛的源泉，並將向你示現那個與你同在、你必須服務並學習接收的更偉大力量。

在你今天的兩次修習時段中，在靜默和靜心裡，接收這一更偉大力量，並當你這樣做時，信任你最深的傾向。讓自己把全部的專注投注於這兩次修習時段，把所有其他事情放置一旁等待以後再考慮。讓自己認知你最深的傾向，你必須學習去信任它們。

修習72：兩次30分鐘修習時段。

第73階

我將允許我的錯誤來教導我。

允許你的錯誤來指導你將會賦予它們價值。否則，它們會毫無價值，並在你的自我評估中成為記過你的一點。因此，運用錯誤作為指導，就是利用你自身的侷限來讓它們指出通向偉大的道路。上帝希望你從你的錯誤中學習，以便你可以獲知上帝的偉大。這樣做不是為了貶低你，而是為了提升你。你已經犯過很多錯誤，並且你仍然將會犯一些錯誤。我們現在希望指導你的目的，是為了防止你重複犯有害的錯誤，並從錯誤中得到學習。

在這一天的每整點，重複對自己說你希望從你的錯誤學習，並用片刻的時間感受這意味著什麼。這樣，通過今天的多次修習時段，你將開始理解你在做的這句論述，並或許將感知到它如何能夠被實現。如果你願意從你的錯誤中學習的話，你就不會那麼害怕去認知它們。於是你會希望去理解它們，不否認它們，不對它們做出偽證，不把它們稱作其他的名字，而是為了你自身的利益去承認它們。通過這一認知，你將能夠在內識的喚回上幫助他人，因為他們同樣必須學習如何從他們的錯誤中學習。

修習73：每小時修習。

第74階

今天和平與我同在。

今天和平與你同在。與和平同在並接收它的祝福。帶著所有煩擾你的事情來到和平這裡。帶著你沉重的負擔而來。來吧，不要尋求答案。來吧，不要尋求理解。來尋求它的祝福。和平無法介入一個衝突的生命，但是你能夠進入一個和平的生命。你來到和平這裡，它正等待著你，在這之中你的負擔將被解除。

在你今天的兩次長修習時段裡，在靜心中修習接收和平。允許自己去擁有這一禮物，如果任何想法到來阻攔你，提醒自己你的偉大價值——你的內識的價值和你的本我的價值。現在認識到，你願意從你的錯誤中得到學習，並且你不必認同它們，而僅僅是利用它們作為你發展的一個寶貴資源，因為它們確實能夠成為你的寶貴資源。

那麼，修習接收。今天，敞開更廣一點。如果有必要的話，將所有佔據你思想的事情擱置一旁，留待晚點再去考慮。今天和平與你同在。今天與和平同在。

修習74：兩次30分鐘修習時段。

第75階

今天我將聆聽我的本我。

今天聆聽你的本我，不是你內在那個抱怨、擔憂、疑慮和期望的渺小自我，而是你內在的更偉大本我。聆聽你內在的更偉大本我，它是內識，它與你的靈性上師聯合在一起，它與你的靈性家庭聯合在一起，它包含著你生命中的宗旨和召喚。不要為了提問問題而聆聽，而是去學習聆聽。當你的聆聽變得更加深入時，隨著時間，你的真我將會在任何必要的時刻對你講話，然後你將能夠聽到它，並且毫不困惑地做出回應。

在你今天的兩次修習時段裡，修習聆聽你的本我。沒有任何問題需要被提問。那是不必要的。有著聆聽需要被發展。今天聆聽你的真我，以便你可以獲知那上帝所知和所愛的東西。

修習75：兩次30分鐘修習時段。

第76階

今天我將不評判另一個人。

不帶評判，你能夠看到。不帶評判，你能夠學習。不帶評判，你的思想變得開敞。不帶評判，你理解你自己。不帶評判，你能夠理解另一個人。

在今天的每整點，當你見證自己和你周遭世界時，重複這句論述。重複這句論述並感受它的效應。用幾片刻放下你的評判，然後感受這將提供給你的對比和體驗。今天不要評判另一個人。允許他人向你揭示他們自己。不帶評判，你就不會在你自己的棘冠下遭受痛苦。不帶評判，你將感受到你的上師的臨在協助著你。

讓你的每小時修習堅持不懈。假如一個小時被錯過了，原諒自己並重新投入自己。錯誤是為了教導你、加強你並向你展示你需要學習什麼。

無論另一個人在做什麼，無論他或她可能如何冒犯了你的敏感、你的想法或你的價值觀，今天都不要評判另一個人。

修習76： 每小時修習。

第77階

復習

在你今天的復習中，再一次回顧前一周的修習和指導。再一次審查自己內在那些在你的準備工作上幫助你的特質，以及那些讓你的準備工作更加困難的特質。客觀地觀察這些。學習去加強自己那些鼓勵和強化你對內識喚回的參與的層面，並學習去調整或糾正那些對此造成干涉的特質。你必須同時認知這兩者以獲得智慧。你必須獲知真理，你也必須獲知錯誤。你必須這樣做來進步，並且你必須這樣做來服務他人。除非你獲知了錯誤、能夠客觀地看它，並理解它是如何產生的以及它如何能被緩解——除非你學到了這些——否則你將無法知道該如何服務他人，而他們的錯誤將會激怒你和挫敗你。有了內識，你的期望將與另一個人的本性協調一致。有了內識，你將學習如何服務，並且你將忘記如何譴責。

修習77：一次長修習時段。

第78階

獨自一人我什麼也做不了。

獨自一人你什麼也做不了，因為你不是獨自一人。你找不到比這更偉大的真理了。然而，你也找不到將要求比這更大的思考和審查的真理了。不要只以表面價值對待它，因為這一真理是非常偉大的。必要的是你對它進行研究。

今天每整點，重複這句論述，並思考它的效應。在所有境況下都這樣做，因為隨著時間你會發現該如何在每個境況下進行學習，如何在每個境況下進行修習，每個境況如何都能幫助你的修習，以及你的修習如何能幫助每個境況。

獨自一人你什麼都做不了，在你今天的修習中，你將接收到你靈性上師的協助，他們將把他們的力量加持給你。當你發揮自己的力量時，你會感受到這一點。你將意識到一個比你自身所具有的更偉大的力量將使你能夠向前邁進、穿透誤解的巨大屏障並領會你內識的源泉以及你在生命中的關係的源泉。接受你的侷限性，因為獨自一人你什麼都做不了，然而與生命一起，一切都會被賦予你去服務。與生命一起，你真正的本性通過它對他人的服務而得到珍視和光榮。

修習78：每小時修習。

第79階

今天我將允許不確定性的存在。

允許不確定性的存在，意味著那裡有著偉大的信仰。這意味著另一種形式的確定性正在升起。當你允許不確定性存在時，這意味著你正在變得坦誠，因為事實上你是不確定的。通過允許不確定性的存在，你正在變得有耐心，因為要重新獲得你的確定性要求耐心。通過允許不確定性的存在，你正在變得寬容。你正在從評判退離，並成為你內在生命和你周遭生命的見證者。今天接受不確定性，以便你可以學習。沒有了推測，你將尋求內識。沒有了評判，你將意識到你自己的真正需求。

今天每整點，重複今天的論述，並審查它的意義。從你自己的感受來審查它，並根據你從周遭世界所看到的來審查它。不確定性存在著，直到你是確定的為止。如果你允許這存在，你就能夠允許上帝來服務於你。

修習79：每小時修習。

第80階

我只能修習。

你 只能修習。生命就是修習。我們僅僅是在重新導向你的修習，從而讓它能夠服務於你，並可以服務於他人。你隨時都在修習，反反覆覆、一遍又一遍。你修習困惑，你修習評判，你修習投射責怪，你修習內疚，你修習解離，你修習不一致。你通過不斷地進行評判來強化你的評判。你通過不斷地強調不確定性來強化你的不確定性。你通過不斷地對自我憎惡施加影響來修習你的自我憎惡。

如果你用哪怕只是片刻的時間客觀地觀察你的生命，你將看到你的整個生命都是修習。因此，無論你是否擁有一個有益於你的教程，你都將進行修習。所以，我們賦予了你現在可以修習的課程。它將取代那些迷惑並貶低了你、給你帶來衝突、將你引入錯誤和危險的修習。我們賦予你一個更偉大的修習，這樣你就不會去修習那些削弱你的價值和你的確定性的東西。

在你今天的兩次冥想修習時段裡，重複「我只能修習」這句論述，然後修習靜心和接收性。強化你的修習，這樣你將確認我們在說的。你只能修習。因此，向好的方向修習。

修習80：兩次30分鐘修習時段。

第81階

今天我將不欺騙自己。

在整點時，修習做出這句論述並感受它的效應。加強你對內識的承諾。不要陷入自我欺騙表面的便易裡。不要僅僅安適於他人的假設或信念。不要把泛論接受為真理。不要把表象接受為另一個人實相的代表。不要僅僅接受你自己的表象。做這些事情示現了你並不珍視你自己或你的生命，並且你太懶散而無法為了自己的利益進行努力。

你必須進入不確定去找到內識。這意味著什麼呢？這簡單地意味著你在放棄錯誤的假設、自我安慰的想法以及自我譴責的奢侈。為何自我譴責是一種奢侈呢？因為它是容易的且不要求你去審查真理。你接受它，因為它在這個世界上是可接受的，並且它給了你很多與你的朋友聊天的話題。它博取同情心。因此，它是便易而軟弱的。

今天不要欺騙你自己。讓自己去審查你生命的神秘和真理。今天整點時，重複今天的想法並感受它的意義。同時在今天，在兩次較長修習時段裡，重複這句論述然後把自己投入到靜心和接收中。至此，你正在開始學習如何讓自己為靜心進行準備——利用你的呼吸，集中你的思想，放下各種念頭並提醒自己你是值得這樣一個努力的。提醒自己你正在試圖達到的目標。今天不要欺騙自己。不要屈服於那容易而痛苦的東西。

修習81：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第82階

今天我將不評判另一個人。

我們再次修習這一課，我們將在你進展中的某些間隔重複它。評判是個「不去知道」的決定。它是個「不去看」的決定。它是個「不去聆聽」的決定。它是個「不去靜止」的決定。它是個「去遵循一種便捷的思維方式」的決定，它保持你的思想沉睡，並保持你在世界裡迷失。這個世界充滿了錯誤。它怎麼可能不是這樣呢？因此，它並不要求你的譴責，而是要求你建設性的援助。

今天不要評判另一個人。在每整點提醒自己這一點並用片刻思考它。在你的兩次冥想修習裡，提醒自己這一點，在此你做出這句論述，然後進入靜心和接收中。今天不要評判另一個人，以便你可以感到快樂。

修習82：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第83階

我珍視內識超越其他一切。

假如你能體驗到這句論述的深度和力量的話，它將會讓你擺脫所有形式的束縛。它將會擦除你思考裡的所有衝突。它將會完全終止所有困擾你和迷惑你的東西。你將不會把關係看做或者是一種支配的形式，或者是一種懲罰的形式。這將會給你在你與他人參與上的一個全新的理解基礎。它將會給你一個參考的構架，在其之內你將能夠在思維上和身體上發展自己，與此同時保持一種更廣大的視野。什麼曾經讓你失望，不就是你的能力的不當使用嗎？什麼曾經讓你悲傷和憤怒，不就是其他人的能力的不當使用嗎？

珍視內識。它超越了你的理解。遵循內識。它以你從未體驗過的方式指引你。信任內識，它把你還給你自己。信任總是先於理解。參與總是先於信任。因此，與內識參與。

每整點提醒自己你的確言。試著保持有恆。今天不要忘記強調「你珍視內識超越其他一切」。在你的兩次冥想修習中，說出這句論述來作為一個確認，然後在靜心中，讓自己去接收。不要用這些修習去試圖獲取答案或信息，而是讓自己變得安靜，因為一個安靜的思想能夠學習一切並認知一切。言語只是溝通的方式之一。你現在正在學習溝通，因為你的思想現在正在向一個更偉大的聯盟敞開。

修習83：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第84階

復習

復習前一周的修習和指引。客觀地回顧你的進展。意識到你的學習必須是多麼巨大。現在你的步伐是微小的但堅實的。小步伐引領你走完全程。你並不被期望去採取巨大的飛躍，然而每一小步將看起來像是一個巨大的飛躍，因為它將給你比你以前曾經擁有的要多得多。當你的內在生命開始浮現並在你身上照耀它的光輝時，允許你的外在生命去得到重新整頓。維持你的專注，並接受你外在生命的改變，因為這是為了你的利益。只有當內識被違背了，出了差錯的跡象對你來說才會是顯而易見的。這將引導你去向有效的行動。如果內識並未被你周遭的改變冒犯，那麼你也不必感到冒犯。隨著時間，你將達到內識的和平。你將分享它的和平、它的確定和它真正的禮物。

因此，今天在一個長修習時段裡進行你的復習。以高度的著重和辨析進行復習。不要讓自己錯過對你的學習過程的認知。

修習84：一次長修習時段。

第85階

今天我在小事中找到快樂。

你 將在小事中找到快樂，因為快樂與你同在。你將在小事中找到快樂，因為你在學習去處於靜止和觀察中。你將在小事中找到快樂，因為你的思想在變得有接收性。你將在小事中體驗到快樂，因為你在對你當下的境況保持臨在。小事可以攜帶偉大的訊息，如果你關照它們的話。這樣，小事將不再激惱你。

一個靜止的思想是一個有覺知的思想。一個靜止的思想是一個正在學習去處於和平的思想。和平不是一個被動的狀態。它是個最偉大活動的狀態，因為它讓你的生命與偉大的宗旨和強度參與，激發你所有的力量，並給予它們統一的方向。這來自於和平。上帝是靜止的，但來自上帝的一切都被啟動到建設性的和一致性的行動中。這就是給予所有有意義的關係形式和方向的東西。這就是你的上師們與你同在的原因，因為有著一個計劃。

今天在深入的冥想中修習靜心兩次。在整點時陳述你的課程的確言，並短暫地思考它。讓你的這一天奉獻給修習，以致修習能夠把它自己滲入你所有其他的活動中。

修習85：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第86階

我敬重那些曾經贈予了我的人們。

去 敬重那些曾經贈予了你的人們將會產生感恩，這是真正的愛與激賞的開始。今天在你兩次深入修習時段中，你被要求去回想那些曾經贈予了你的人們，在你的修習時段中只想他們而不想任何其他事物。你被要求去非常深刻地思考他們曾經為你做過些什麼。對於那些讓你感到憤怒和沮喪的人，試著去看到他們如何也在你對內識的喚回中為你提供了服務。不要違背你的感受而偽造錯誤的見證，但無論你對他們抱有怎樣的感受，如果那裡有著負面的感受，也試圖去認知他們給了你的服務。因為你的確可以對某個你認知到服務了你的人感到憤怒或沮喪，且這種情況常常發生。或許你甚至會對這個只尋求服務於你的教程感到憤怒。為何你會對這一教程感到憤怒呢？因為內識沖出所有阻擋它道路的東西。這就是為什麼在某些時刻你感到憤怒而甚至不知道原因。

讓你的兩次修習時段保持高度專注。集中注意力。運用你思想的力量。回想那些曾經服務了你的個體。假如某些你從未認為曾經服務了你的個體進入你的腦海，同樣也思考他們如何服務了你。讓今天成為認知的一天。讓今天成為補償的一天。

修習86：兩次30分鐘修習時段。

第87階

我將不畏懼我所知道的。

今天在每整點，修習重復這句論述並思考它的意義。
在每整點，你將學習去把恐懼從你的生命中釋放出來，因為內識將驅除所有的恐懼，並且你將驅除恐懼來給內識它表達自己的權利。信任你所知道的。這是為了最偉大的益處。或許你對自己抱有巨大的憤怒和不信任，但這並非是針對內識。這是針對你的人格思想，它不可能理解你的更偉大宗旨。它不可能回答你最重大的問題或在你的生命裡提供確定性、宗旨、意義和方向。原諒那個容易犯錯的。敬重那個永無謬誤的。並且學習去將二者區分開來。

在你今天的兩次長修習時段裡，修習釋放恐懼，這樣你就可以知道。允許你的思想去處於靜止和接收性，而不做要求，這將是「你正在信任內識」的一個示現。它將帶給你紓解，避開這個世界的折磨和仇恨。通過這樣，你將開始看到一個不同的世界。

修習87：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第88階

我的高我不是一位個體。

關於你的高我以及你的靈性上師常常存在著困惑。這種困惑很難從一個分離的觀點上得到化解。可是，當你
把生命看做是一個包融著進化中關係的網絡時，那麼你就開始體驗和認知到，你的高我確實是一個更廣大關係織構的一部分。它是你並未分離而是與他人有意義地聯繫在一起的那部分。因此，你的高我與你上師們的高我聯繫在一起。你的上師們現在是沒有二元性的，因為他們不擁有另一個自我。你擁有兩個自我：一個是被創造了的本我，還有一個是你創造了的自我。通過把你創造了的自我帶進對你的真我的服務裡，讓它們結合在一起去進入一個宗旨和服務的有意義婚姻，並永久終止內在的衝突。

今天在整點時，重複你的確言並感受它的效應。在你的兩次長修習時段裡，用這一確言作為你修習靜心和接收的引言。

修習88：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第89階

我的情緒無法阻攔我的內識。

情緒如同疾風一樣拉扯你。它們把你從一個地方拽到下一個地方。或許隨著時間你將能夠更加全面地理解它們的運作機制。今天我們的修習是強調它們並不控制內識。內識不必毀滅你的情緒。它只是希望為它們貢獻。隨著時間，你將對你的情緒得到更大量的理解，並且你將意識到你的情緒可以服務一個更偉大的宗旨，正如你的思想和身體一樣。所有那些曾經是痛苦、不安和解離的根源的東西，當它們被帶進對一個力量——即那個「唯一的力量」——的服務中時，都將變成服務一個更偉大宗旨的表達載體。在此甚至是憤怒也服務一個更偉大宗旨，因為它向你顯示你違背了內識。儘管你的憤怒可能不是針對另一個人，它僅僅是個「某事出錯了並且修正需要被做」的跡象。你將理解悲痛的來源，隨著時間你還將理解所有情緒的來源。

在每整點修習，並在你的兩次長冥想時段的開始，練習重複今天的想法，然後進入靜心裡。今天學習去珍視那確定的東西並理解那不確定的東西，去認知那是原由的東西以及那阻礙了原由但隨著時間可以服務原由本身的東西。

修習89：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第90階

今天我將不做假設。

今天當你將又一天奉獻於內識的喚回時，不要做任何假設。不要對你的學習進展做任何假設。不要對你的世界做任何假設。在這一天，修習擁有一個見證事件和尋求學習的開倘思想。享受不做假設所帶來的自由，因為當你學習去接收神秘時，它對你來說將是一個恩典的源泉，而不是恐懼和焦慮的源泉。

今天在你的每小時修習中，以及你修習靜心和接收的兩次長冥想修習裡，你能夠體驗這些話語的價值和力量。這一天不要做任何假設。貫穿全天提醒自己這一點，因為做假設只不過是一種習慣而已，當這習慣被放下時，思想可以不受它過去侷限地發揮它自然的功能。

修習90：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第91階

復習

我們的復習將再次集中於前一周的指引和你的修習。付出這個時間去重新體驗每一天發生了什麼，同時也根據你當下的體驗去看它們。學習如何學習。學習那個學習的過程。不要利用學習作為一種炫耀的形式。不要利用學習來試圖向自己證明你的價值。你無法證明你的價值。這一證明在你的能力所及之外。你的價值將示現它自己，當你允許它時——而你現在正在學習去這樣做。練習修習。某些日子會比較容易。某些日子會比較困難。有些日子你會想進行修習。另外一些日子你可能不想進行修習。你每一天都進行修習，因為你在代表著一個更偉大意志。這示範了恆心，它是一個力量的示範。這示範了一種更偉大奉獻。這賦予你確定性和穩定性，並讓你能夠慈悲地應對所有具有更小力量的事物。

你今天的長時段復習將是對你的學習過程的一個審查。記住不要評判自己，以便你可以學習。

修習91：一次長修習時段。

第92階

世界上有一個角色要我去扮演。

你 在一個關鍵的時期來到了世界上。你到來服務世界當下的需求。你到來為未來後代進行準備。所有這些現在對你個人來說都可以是有意義的嗎？或許不，因為你在為當下也在為未來工作。你在為你將過的生命以及將在你之後到來的生命工作。現在這對你來說是充實的，因為這就是你到來給予的禮物。沒有了偽裝和不確定，這將自然地從你內在升起，並將把它自己奉獻給世界。它以一種非常獨特的方式把你的生命和其他的生命編織在一起，它注定要給你以及所有與你接觸的人帶來提升。這一計劃遠比你個人的野心要偉大，並且只有你的個人野心會遮蔽你對「你必須做什麼」的遠見。那麼，今天要心存感激，世界上有個角色要你去實現。你來到世界上來實現這一角色——為了你自身的實現，為了你的世界的進步以及為了服務於你的靈性家庭。

在你今天的兩次修習時段裡，保持集中，並確認有一個角色要你去扮演。不要試圖根據你的想法或希望來填充那個角色，而是允許那個角色去實現它自己，因為當你做好準備時，你內在的內識將實現它。在靜心和接收中，確認世界上有個角色要你去扮演，並體驗這一偉大想法所蘊含的力量和真理。

修習92：兩次30分鐘修習時段。

第93階

我被派到這裡是為了一個宗旨。

你 為了一個宗旨而被派到世界上，來貢獻你的那些將發自內識的禮物。你為了一個宗旨而來到這裡，來在你身處世界時憶起你的真正家園。你所攜帶的偉大宗旨此時此刻就與你在一起，並且當你開展我們正在提供給你的準備時，它將階段性地升起。這一宗旨比你為自己想像了的所有宗旨更偉大。它比你試圖為自己活出的所有宗旨更偉大。它不需要你的想像或你的創造，因為它將透過你來實現它自身，並在此過程中完滿地整合你。世界上有個宗旨要你去實現。現在你正在一步步地進行準備去體驗並學習接受這個，以便它可以把它偉大的禮物帶出來給你。

在你的兩次修習時段裡，確認這一論述的實相。在靜心和接收中，讓你的思想進入它真正的功能中。讓自己做一個學生，這意味著讓你自己保持接收性，並負起責任去運用提供給你的東西。讓這一天成為你在世界上的真正生命的確認，而不是那個你為你自己製造了的生命。

修習93：兩次30分鐘修習時段。

我的自由是去找到我的宗旨。

除了讓你能夠去找到並實現你的宗旨之外，自由還能有什麼價值呢？沒有宗旨，自由只不過是保持混亂、不受外在約制地生活的權利。然而若沒有外在約制，你只會展現出你內在約制的嚴厲。這會是種改善嗎？總體來說，這不是一種改善，儘管它能夠帶來自我發現的機會。

不要把混亂稱為自由，因為那不是自由。不要以為因為沒有人限制你，你就處於一個高揚的狀態。要意識到你的自由是為了讓你能夠去找到並實現你的宗旨。以這種方式來理解自由將讓你能夠去運用你生命的所有層面——你當前的現狀、你的關係、你的參與、你的成功、你的差錯、你的特性和你的侷限——所有一切都被運用來發現你的宗旨。因為當一個更偉大宗旨開始以一種你能夠認知和接受的方式通過你表達它自己時，你將感受到，你的生命終於在被完整地整合了。你在自己內在將不再是幾個分裂的個體，而是單一人，完整且統一，並且你自己的所有層面都參與到服務於這單一宗旨之中。

去犯錯誤的自由將不會救贖你。錯誤能夠在任何境況裡被犯下，而自由能夠在任何境況裡被找到。因此，尋求去學習自由。當內識不受束縛，並且當你作為一個個人得到了足夠的發展，從而能夠肩負起內識在世界上的偉大使命時，內識將表達它自己。在你視力所及之外與你同在的你的靈性上師們，在這裡啟蒙你進入內識。他們有他們自己的方法來做到這個，因為他們理解自由的真正含義以及它在世界上的真正宗旨。

因此，在你的修習時段中，我們再次確認這一論述的力量，並給你兩次機會去在自己內在深刻地體驗它。你不必試圖從思想上揣摩它，而是簡單地放鬆以便它能夠被體驗。全然地專注你的思想，讓它去體驗與你同在並存在於你內在的上帝臨在的偉大，因為這就是看向自由的方向，那是自由真正存在的地方。

修習94：兩次30分鐘修習時段。

我怎麼可能實現我自己呢？

當 你不知道自己是誰、你來自哪裡或你將去向哪裡時，當你不知道誰把你派來以及誰將在你回歸時等著你時，你怎麼可能實現你自己呢？當你是生命本身的一部分時，你怎麼可能獨自地實現你自己呢？你能夠疏離生命去實現你自己嗎？唯有在空想和想像裡你才可能甚至考慮這個「實現自己」的想法。這裡沒有實現，只有不斷增加的困惑。隨著歲月的流逝，你將在你內在感到一種不斷增長的黑暗，就好像一個偉大的機遇被喪失了。別失去這個機會去以生命真實存在的樣貌領會它，並以「實現」真正被提供給你的方式接收它。

只有在想像裡，你才可能實現你自己，而想像並不是現實。乍一看來，接受這點似乎是一種侷限和失望，因為你已經為你自身的個人實現有了規劃和動機，無論它們是否被體驗過。你為了你的實現而做出的整個議程現在必須得到質疑，這不是要從你剝奪任何有價值的東西，而是要把你從一個隨著時間只會欺騙和挫敗你的束縛中解放出來。因此，接受你對試圖實現自己的無望，終於會讓你敞開去接收那個提供給你並正在等待著你的偉大禮物。這一偉大禮物注定要透過你被賦予世界，以一種對你的幸福、對那些會自然被你吸引的人的幸福來說特定的方式。

你怎麼可能實現你自己呢？今天整點時，重複這一問題並用片刻的時間認真思考它，無論你身處什麼境況。當你在每整點修習時，環顧周圍的世界，看看人們如何在試著實現他們自己，包括在當前存在的情況下也在他們所期盼的情況下。理解到這多大地讓他們與生命真正存在的樣貌分離。理

解到這是如何讓他們與他們自身的存在的神秘、與他們每時每刻都能自由地去經歷的生命的奧妙分離。不要讓自己如此地匱乏。空想總是會為你描繪一張宏偉的畫面，但在現實裡它毫無根基。只有那些尋求強化彼此的空想的人們，才會為了這一目的而試圖與彼此建立關係，並且他們的失望將是雙向的，為此他們將會傾向於互相指責。因此，不要尋求那只會給你帶來不快樂並只會破壞你擁有關係的偉大機遇的東西。

在整點時重複這一論述。在你的兩次修習時段裡，進入靜止和接收中，以便你可以學習去以「實現」真正存在的方式接收它。

修習95：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

上帝的旨意是讓我放下包袱。

上帝在你的救贖和你的賦權上做的第一步，是讓你卸除那些對你的幸福來說不必要的東西、那些不可能滿足你的東西、那些只會給你造成痛苦的東西，並從你的頭頂摘下你戴著的棘冠，它代表著你為了在世界上的實現而做的嘗試。一個更偉大的意志存在於你的內在，它希望表達它自己。當你體驗到這一點時，你會終於感到你被自己所認知。你會終於體驗到真正的幸福，因為你的生命會終於被整合了。你必須放下包袱才能做這個發現。任何有價值的東西都不會從你被奪走。上帝的意圖並非使你孤單和孤淒，而是為了賜予你機會去意識到你真正的前途，以便你可以帶著力量和真正的動力前進。

因此，接受這第一個偉大賜福，它讓你卸除那些你試圖解決的無望的衝突、那些不帶你去到任何地方的無意義追求、這個世界的虛假承諾以及你自己那描繪了一個世界不可能支持的圖畫的理想主義。在簡單和謙卑裡，生命的偉大將會降臨到你身上，而你將知道你並未放棄任何東西，卻獲得了某個具有最偉大價值的東西。

每整點時重複這一論述並思考它。根據你當下的境況來觀察它的意義。觀察它在你周圍人們的生命中的示現。根據你自身的存在——你現在正在學習去客觀地見證它——來觀察它的實相。

今天在你的兩個長修習時段裡，試著集中於這一想法，並特意將它運用到你的生命中。積極運用你的思想，試著根據你當前的野心和計劃等來思考這一論述的意義。當你這樣做時，很多事情可能會受到質疑，但要意識到內識不受你的

謀策和計劃或是你的希望和失望所影響。它只是在等待它能夠在你內在自然地浮現的時刻，並且你將是它的偉大禮物的第一接收者。

修習96： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我不知道實現是什麼。

這句論述是個對軟弱的承認嗎？它是個對無望的屈從嗎？不，不是的。它是真正坦誠的開始。當你意識到自己理解的東西多麼地少，而同時又意識到被提供給你的內識的偉大賜贈時，只有這時你才會帶著巨大的鼓舞和投入去抓住這一機會。你只能去想像實現，然而實現的內識就在你內在活著和燃燒著。這是你無法撲滅的一團火。這是現在就存在於你內在的一團火。這代表了你对實現、對聯合、對貢獻的更偉大企望。深埋於你所有的希望和恐懼以及你所有的計劃和野心之下，這團火焰現在正在燃燒著。因此，拋棄你那些關於實現的想法，但不要失去希望，因為你正在把自己放置在一個去接收那些意旨給你的禮物的位置上。你攜帶著這些禮物來到世界上。它們深藏在你內在某個你無法找到它們的地方。

你不知道實現是什麼。單單是快樂的刺激不可能是實現，因為實現是一種沉靜的狀態。它是一種內在接受的狀態。它是一種完全整合的狀態。它是一個超越時空的狀態，在時間維度裡表達它自己。即使是最快樂的刺激又怎麼可能帶給你這種能夠與任何境況共處，並且當刺激結束時也不止息的東西呢？我們並不想從你剝奪快樂的刺激，因為它們可以是很美好的，但它們是短暫的，並只能帶給你對更偉大可能性的一瞥而已。在此，我們希望把你直接帶到那更偉大的可能性，通過培養你思想裡的偉大資源，以及教導你一種看世界的方式，以便你可以知悉它的真正宗旨。

因此，今天每整點，重複今天的想法，並根據你自身以及你周遭世界認真地思考它。今天，在你的兩次長修習時段

裡，再一次花時間認真地思考這一想法。在這些修習時段裡，記得去回顧你自己的生命，並將今天的想法運用於你所意識到的那些關於你自身實現的計劃。這些思考型的冥想要求思維的工作。在此你將不會處於靜止。你將去調查。你將去探究。你將積極地運用你的思想去穿透那些你認知到存在那裡的東西。這是一個進行認真內省的時間。當你意識到，你自以為知道的東西其實僅僅是個想像的形式時，那麼你將意識到你對內識的巨大需求。

你必須理解你現在擁有什麼，從而能夠去學習接收更多。假如你自以為擁有了比你實際擁有的多，那麼你就是貧瘠的，而你甚至沒有覺知到這點，並且你將不會理解那個為了你的利益而被創造了的偉大計劃。你必須從你現處的位置開始，因為以這方式你可以前進，每一步都是確定的，每一步都在向前並是建立在前一步之上。這裡將不會有後退，因為你將在你通向內識的道路上得到堅實的確立。

修習97：兩次30分鐘修習時段。每小時修習。

第98階

復習

在 你的復習中，再一次回顧前一周修習裡所有課程的指導，以及你至今所體驗了的一切。坦誠地評估你與這些課程的參與，並認知它們在理解方面為你帶來了什麼。試著在你的評估中保持高度公正。記住你是一個學生。不要聲稱你意識到了比你實際體驗到的更多。

這種方式的簡單看似顯然，然而對於很多人來說卻是很難達成的，因為他們如此習慣於認為自己擁有的比實際更多，或是比實際更少，以至於對他們來說要評估自己的實際境況是非常困難的，儘管他們的境況非常顯然。

那麼，在你的一次長修習時段裡，復習你的課程，並深入地思考每一階，回想在它們被賦予的當天你與它們做的活動，以及你在當下對它們的理解。仔細地回顧所有前六階的課程，並注意不要做出並不代表你真實體驗的結論。保持不確定性比擁有錯誤的結論要好。

修習98：一次長修習時段。

第99階

今天我將不責怪世界。

今天修習不責怪世界，不評判它那些顯然的錯誤，同時也不為這些錯誤把責任宣稱給或推給其他人。靜默地看向世界。允許你的思想靜止。

每整點時修習這個，並帶著睜開的眼睛看世界。在你兩次長修習時段裡，同樣修習睜著眼睛看向世界。你看什麼並不重要，因為這都是一樣的。你今天的專注將是不加評判地去看，因為這將發展你思想的真正機能。

因此在你今天的修習時段裡，修習睜開眼睛去看，不加評判地去看。觀察你當下的周邊環境。僅僅去看那些真實存在那裡的事物。不要展開想像。不要讓你的思想游走到過去或未來。僅僅去見證真實存在的東西。當評判的想法浮現時，不要思索它們而只是打散它們，因為今天你在修習觀看——不加評判地觀看，以便你可以看到真實存在那裡的事物。

修習99：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第100階

今天我是內識的一個初級學生。

你是內識的一個初級學生。接受這一起始位置。不要為自己宣稱更多，因為你並不理解通向內識的道路。在通向更巨大假設的道路上，你或許已經為自己贏得了巨大的獎賞，但那條路去向的方向不同於通向內識的道路，在這裡所有不真實的東西都被摒棄，所有真實的東西都被擁抱。通向內識的道路並非人們為他們自己想像了的道路，因為它並非源自想像。

因此，做內識的一個初級學生。每整點時重複這句論述，並給予它認真的思考。無論你對自己的看法是什麼，無論它是顯赫或是卑微，無論你之前做過些什麼，無論你認為你的成就是什麼，你是內識的一個初級學生。作為一個初級學生，你會想要學習所有能夠被學習的東西，並且你不會有去捍衛你自認為已經得取的東西的負擔。這將大大減輕你在生命中的負擔，並給予你目前你缺少的真正動力和熱情的可能性。

做內識的一個初級學生。用這句確言來開始你的兩次較長修習時段，讓自己靜坐在靜止中並接收。不帶祈求、不帶提問、不帶期望或要求，讓你的思想保持沉靜，因為你是內識的一個初級學生，並且還不知道要請求什麼或期望什麼。

修習100： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界需要我，但我將等待。

當世界需要你時，你為何要等待呢？這不就看來與我們正在呈現的教導不一致嗎？如果你理解它的含義的話，那麼這事實上一點都沒有不一致。既然世界需要你，那麼等待似乎會是一種不公正和一種不負責任。這不是與我們正在教導的東西不一致嗎？不，如果你理解它的含義的話，它並沒有不一致。如果你認真地思考了至今我們在你的準備中提供給你的東西的話，你將意識到你內在的內識將自行地對世界做出回應，你將感受到在特定的地方被推動著去奉獻，而在其他地方不被推動著去奉獻。在你內在的這個偉大回應並非源於人格的弱點、人格的不安全感或對於被接受或被認知的需求。它將不是一種逃避或內疚的形式。事實上，它將與你毫不相干。正因為如此它是非常偉大的，因為它並非旨在救治你的渺小，而是旨在示現存在於世界上的內識的力量，以便你可以見證它並成為它表達的一個載體。

當世界需要你時，你為何要等待呢？因為你還沒有做好準備去奉獻。當世界需要你時，你為何要等待呢？因為你還不理解它的需求。當世界需要你時，你為何要等待呢？因為你將會為了錯誤的理由奉獻，而這只會加重你的困境。奉獻的時刻將會到來，而你的生命將奉獻它自己，並且你將準備好去接受這個、回應這個並遵循你內在內識的指引。如果你要為世界提供真正的服務，你就必須做準備，這正是我們現在正在開展的。

不要讓世界的苦難帶給你巨大的焦慮。不要讓毀滅的威脅引起你的恐懼。不要讓這個世界的不公正激發你的憤怒，因為如果這樣的話，你就沒有帶著內識在看。你在看到你自

己理想主義的失落。這不是看見的方式，因此這也不是奉獻的方式。你被派來奉獻，並且你的奉獻對你來說是內在固有的。你不需要控制它，因為當你準備好時，它將奉獻它自己。因此，此刻你對世界的服務是你為了成為一名貢獻者而做的準備工作，儘管這不會為你對奉獻的需求提供立即的滿足感，但它將為提供一個更偉大的服務鋪平道路。

今天在你的兩次修習時段中，積極地思考今天的想法，並根據你的行為、你的傾向、你的想法和你的信念思考它。

修習101： 兩次30分鐘修習時段。

第102階

有很多東西是我必須摒棄的。

你的生命充滿了你自己的必需和想法、你自己的要求和野心、你自己的恐懼以及你自己的錯雜。因此，你這個奉獻的載體是重負累累和雜亂無章的，並且你的精力被大大地誤用了。正因為如此，上帝的第一步是讓你放下包袱。除非這發生了，否則你僅僅會試圖去解決自己的境況，但卻不知道該怎麼做，不理解你自己的困境，也不接受你以後必然會需要的協助。因此，接受你的摒棄，因為它將讓你擺脫包袱，並賦予你「一個更偉大生命是可能的，並且它對於來此奉獻的你來說必不可免」的確保。

每整點時重複這句論述並思考它。根據你對世界的感知來看它的實相。在你的兩次較長修習時段裡，再次在靜默中修習思想的靜止，不企圖做任何事也不逃避任何事。你只是在運用你的思想保持靜止，以便它可以學習去自行地回應那召喚它的東西。你在你的摒棄中做出的每一步，內識都會填充到那曾經替代了它的位置。這是即刻發生的，因為你只是在把自己放到接收的位置上，以便你的奉獻可以是慷慨的、真誠的並讓你富有實現。

修習102： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第103階

我被上帝所敬重。

你 被上帝所敬重，然而這句論述可以激起你的不確定感，引起你的內疚感，困淆你的自豪感，並激發目前確實存在於你內在的所有類形的衝突。在過去你嘗試了去成為某個不真實的東西，而這失敗了。現在你害怕去成為任何東西，因為你害怕失敗將再一次追擊你。因此，偉大看來是渺小的，而渺小看來是偉大的，所有一切都被看反了或與它們的真正意義顛倒。

你被上帝所敬重，無論你是否能夠接受它。無論有著什麼人們評估，這都是真實的，因為只有超越評估以外的東西才是真實的。我們正在帶你去到那超越了評估的東西，它將是在這個生命中或任何生命中最偉大的發現。

每整點時重複這句論述並認真地思考它。在你的兩次修習時段裡，讓你的思想再次保持靜止和接收，以便你可以學習去接收上帝對你擁有的敬重。無疑的，這敬重必然是針對你的一個自己幾乎未覺知到的部分。並不是你的行為被敬重。並不是你的理想主義被敬重。並不是你的信念、你的假設、你的要求或你的恐懼。這些或許是向好或向壞。這些或許服務你或背叛你。但是，敬重被保留給某個更偉大的東西，它是你現在正在學習去認知的。

修習103： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第104階

上帝比我自己更了解我。

上帝的確比你自已更了解你。如果你坦誠地思考過自己，那麼這一定是顯然的。然而，思考這一點的隱含意義。如果上帝比你自已更了解你，那麼難道上帝的評估不會是你想要學習去探求的東西嗎？它當然會是。並且，難道你對自己的評估不會是必定有誤的嗎？單是這一點你就已經犯罪了，因為罪過只是錯誤而已。錯誤召喚了改正，而非譴責。你會譴責你自己，並認為上帝將會跟隨你的範例而給予你一個更大的譴責。正因為如此，人們按照自己的形象製造了上帝，正因為如此，你必須摒棄你所製造的東西，以便你可以找到你所知道的東西，以便你在這個世界上的創造可以是有益的並擁有恆久的價值。

上帝比你自已更了解你。不要假裝你能夠創造你自己，因為你已經被創造了，而那個被真正創造了的遠比你迄今所意識到的生命要偉大和快樂得多。正是你的不快樂將你帶到真理面前，因為它在驅動你去向一個真實的解決方案。這的確是真的。

在每整點時重複這句論述並認真思考它。當你這樣做時，觀察你周圍的世界以試著了解今天的想法在世界上的意義。在你靜心的較長修習時段裡，讓你的思想變得安靜，以便它可以學習去享受它的偉大。給它這個擁有自由的機會，那麼它將把自由賦予你作為回報。

修習104：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第105階

復習

在 你的復習中，跟隨之前的範例並回顧這周的指引和修習。今天對我們所呈現的那些想法加以特別的思考。要理解，這些想法必須通過很多發展階段被思索和體驗。它們的含義太深邃、太偉大，以至於它們現在對你來說並不是完全顯然的，然而它們會幫助提醒你「內識與你同在，並且你來此是為了在世界上奉獻內識」。

我們的教導因此會簡化所有一切，這將解除你目前攜帶著的衝突並使未來的衝突變得不必要。因為在你與內識同在的程度，衝突不會存在。一個沒有衝突的生命是能夠被給予世界的最偉大貢獻，因為這個生命將在所有人中點燃內識開端的火花，這一火花能夠延續它自己走入遠遠超越你個人生命的未來。你被意旨去給予世界的正是這個偉大的火花，因為這樣的話，你的奉獻將無止盡，並將服務於你們當下的世代和未來的後代。

現在你在你們當今世界上正在體驗到的祝福是這些代代相傳的回響的結果，因為內識在世界上被保持了存活。讓你去擁有內識的機會是源於那些先人的奉獻，如同你的奉獻也將為後人提供獲得自由的機會。這就是你在生命中的更偉大宗旨：保持內識在世界上的存活。但首先你必須知道內識——學習如何認知它，學習如何接受它，學習如何將它從你思想裡的其他衝激辨識出來，並學習「要遵循內識去走向它的偉大實現」將會要求的許多發展階段。正因為如此，你是內識的一個初級學生。

在你今天的一次長修習中，以盡可能多的細節開展你的復習。允許困惑和不確定存在，因為這在這個探究階段裡是必要的。那麼，為所有能被真正認知的東西感到高興，並知道內識與你同在，因此你可以自由地保持不確定。

修習105：一次長修習時段。

沒有大師生活在世界上。

沒有大師生活在世界上，因為精通是在世界之外達成的。這裡有高階的學生。這裡有實現偉大成就的學生。但是沒有大師生活在世界上。完滿不在這裡被找到，只有貢獻。任何仍然留在世界上的人都仍然需要學習世界的課程。世界的課程不僅必須在你的個人生命裡被學習，也必須在一個貢獻的生命裡被學習。你的真正教育遠遠超過你迄今意識到了的那些。它不是只是對錯誤的修正。它是禮物的貢獻。

沒有大師生活在世界上。因此，你可以讓自己解脫那個試圖或要求自己達到精通的沉重包袱。你自己不可能是個大師，因為生命是大師。正是這個巨大的差異，當你開始理解它的真正含義和益處時，它將為你帶來一切的不同。

在你今天的兩次修習時段中，回想所有那些你曾認為是大師的個體——那些你遇見過、聽說過或想像中的個體，那些活在過去以及仍然在世的個體。回想所有那些讓他們成為大師的特質，以及你如何用了這些來評判你自己以及評估你的生命和行為。高階學生的宗旨並非是變成讓那些更少能力的人們做自我譴責的標準。這不是他們的禮物，儘管他們也必須逐漸理解，他們的禮物將會遭到如此的曲解。

當我們提醒你沒有大師生活在世界上時，接受你對這個包袱的摒棄。在你的兩次修習時段裡，試著意識到這點。試著意識到正在被賦予你的解脫。但不要錯誤地以為這帶你去向被動，因為你對內識喚回的投入將比以往更加深入。你對

內識展露的承諾將比以往更加堅定。現在你的投入和承諾可以更快地進步，因為它們在擺脫只能帶你走上歧途的理想主義的包袱。

修習106： 兩次30分鐘修習時段。

今天我將學習處於快樂。

學

習處於快樂就是學習保持自然。學習處於快樂就是學習在今天接受內識。內識在今天是快樂的。如果你不快樂，你就是沒有與內識在一起。幸福並非總是意味著在你臉上掛著一個笑容。它不是一個行為。真正的幸福是一種對自我的覺知，一種完整感和滿足感。如果在你的生命中曾發生過一個喪失，一個所愛之人的喪失，你仍然可以是快樂的，儘管你可能流淚。流淚是沒關係的，因為這不需要背叛你內在的一個更偉大幸福，因為它們也可以是幸福的淚水。幸福不是一種行為模式。讓我們提醒你這一點。它是一種內在的滿足感。內識將賦予你這個，因為它會簡化你的生命，並允許你的思想去集中在那些在現實裡被交給它去做的事情。這將賦權於你、簡化你並提供一個你在以前無法知曉的更偉大和諧。

因此，在你的兩次修習時段裡，讓你的思想再次進入靜止中。這是一個寧靜的時間。這不是一個思想探究的修習，而是一個思想靜止的修習。

修習107：兩次30分鐘修習時段。

第108階

幸福是我必須再次去學習的東西。

一切事物現在都必須被重新評估。一切事物現在都必須被嶄新地看待，因為這裡有帶著內識去看，以及不帶內識去看。它們帶來不同的結果。它們鼓勵不同的評估和不同的回應。我們說過，幸福不是一種行為模式，因為它比這遠更深刻。因此，不要試圖用這個想法來贏得他人的歡心，或者向自己示現你比實際上更快樂。我們不希望把一層虛飾的行為粉刷在你當下的體驗之上。我們希望你引導到那種對你的本性來說是真實的、表達了你的本性並把你的本性貢獻給生命的體驗。

那麼，再次學習關於幸福。在你的兩次修習時段裡，運用你的思想來進行探究。思考你關於幸福的想法，以及你認為它們一定代表著的行為模式。回想所有你嘗試了讓自己比實際上更快樂的方法。回想你為了要快樂並向自己和他人證明你的價值而加諸於自己身上的所有期望和要求。當你認知這些事情時，意會到，沒有了這些嘗試，幸福會自行地升起，因為你天生就是快樂的。沒有了約制，你的幸福會自行地升起，而不需要你把它強迫施加在自己的思想和身體上。沒有了你的強迫，快樂會自行地升起。今天思考這個，但不要滿足於簡單的結論，因為你是內識的一個初級學生，而偉大的結論以後才來。

修習108： 兩次30分鐘修習時段。

第109階

今天我不匆忙。

今天優雅地進行每一步。不要匆匆忙忙。你不需要匆匆忙忙，因為你與內識同在。你可以遵守你在世界上的約定並準時赴約，但在自己內在不要匆忙。你可以尋求內識、實現和貢獻，但不要匆忙。當你匆忙時，你在專注於你更偏好的步驟而疏忽當前的步驟，而除非是你在忽略眼前的步驟，否則怎麼會有步驟是更值得偏好的呢？你只需要採取你當前的步驟，接著下一步驟就會自然而然地升起。不要匆忙。你無法比你能夠走的速度走得更快。不要錯失所有我們提供給你去修習的東西，這將要求你不匆忙。

今天貫穿全天，每整點時提醒自己不要匆忙。跟自己說：「今天我不匆忙，」並用片刻時間思考它。你可以不慌不忙地履行你的世俗責任。你可以不慌不忙地達到你的更偉大目標。在「你是一個初級學生」的事實中得到寬慰，因為初級學生不知道他們在去向何方，由於他們處於一個接收而非掌控的位置。這現在對你來說是個偉大的祝福，並將隨著時間賦予你力量去用內識掌管你的思想和你的事務。你將成為一個仁慈的統治者，不會譴責過失和懲罰罪人，如同你現在想像上帝會做的那樣。

內識不匆忙。為什麼你要匆忙呢？內識可能快速地或緩慢地推動你，你可能隨後快速地或緩慢地行動，但在自己內在你不匆忙。這就是你現在能夠學習去發現的生命之神秘的一部分。

修習109： 每小時修習。

第110階

今天我將對自己坦誠。

今天我將保持全然的坦誠，認知到什麼是我確實知道的，而什麼只是我相信或希望的。我不會假裝自己知道我其實並不知道的東西。我不會假裝自己比實際更富有或更貧窮。我將試著讓自己處在我今天真實所處的位置上。」

今天試著讓自己處在你真實所處的位置上。保持簡單。保持安逸。觀察你周遭的世界。履行你的世俗責任。不要抬高自己。不要貶低自己。這一天讓一切都以它實際運作的方式進行運作，而不要試圖掌管或操控你自己。對這一點的唯一例外是，你要運用你的自律，以便你可以開展你今天的修習。

在你的兩次較長修習時段裡，重複今天的確言然後進入靜心裡。在此你必須發揮思想的力量。在此你不嘗試任何欺騙性的或不真實的東西。你在讓你的思想進入它自然的狀態，進入一個和平的狀態。

修習110： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第111階

今天我將保持安逸。

今天保持安逸，因為你知道內識與你同在，你的上師與你同在，你的靈性家庭也與你同在。不要讓焦慮、擔憂的包袱把你帶離今天的修習。

當你貫穿全天行動著時，在每整點進行修習，提醒自己保持安逸，因為內識現在是你的嚮導。如果它不煩惱，你也不需要煩惱。把自己從習慣性的執迷和習慣性的束縛中解放出來。堅定你的決心去這樣做，那麼隨著時間它會變得更容易。然後它將最自然地自行發生。你的思想有它的思維慣性。它們只是那而已。當這些慣性被新的習慣所取代時，內識的光芒將開始穿透你強加在思想上的構架。在此內識將開始照射出來，來引導你的行動、帶你走向洞見和重要發現，並賦予你一個你從不知道的更偉大力量和確定性。

在你的每小時修習裡，為了你自身利益去運用你的自律。在你的兩次冥想修習裡，保持高度警覺，但同時帶著一個靜止的思想。

修習111： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第112階

復習

今天在你的復習中，我們將做件有點不同的事。每整點時提醒自己去記得內識。對自己重複：「我將記得內識。我將記得內識，」貫穿全天提醒自己你還不知道內識是什麼，然而你有把握它與你同在。它源於上帝。它是你內在的上帝的意旨。它是你的真我。因此，你學習去遵循那個偉大的東西。在你受限的狀態之內，你得到那個沒有侷限的東西。因此，今天你成為通向內識的一座橋梁。

因此，每整點時重複「你將記得內識」。今天不要忘記你的修習，以便你可以強化和賦權你自己。

修習112： 每小時修習。

第113階

我將不被他人所說服。

任何一個比你更堅定的思想都能夠說服你並在你身上施加影響力。這並不是非常神秘的事。這僅僅是一個思想比另一個思想更加集中或專注的結果。思想對彼此有著相對程度的影響，取決於它們的集中度以及它們會施加的影響力類型。讓內識說服你，因為那是你所攜帶著的偉大。不要讓他人的觀點或意志說服你。只讓他們的內識影響你，因為唯有這能夠影響你的內識。這與那種被他人主宰、操控或說服的感覺是完全不同的。

因此，堅守你自己。遵循內識。如果另一個人激發了你的內識，那麼給予那位個體你的注意力，以便你可以了解真正的說服力量。然而，不要讓這個世界的說服——它的冤屈、它所珍視的理想、它的道德觀、它的要求或它的妥協——影響你，因為你正在遵循內識，你不需要遵循世界的說服。

每整點時提醒自己今天的想法，並在你的兩次冥想修習中深入地修習靜心。只允許內識來說服你，因為這是在世界上唯一需要去遵循的。

修習113： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第114階

我真正的朋友與我在一起。我並不孤單。

當 你的上師們與你在一起時，你怎麼可能孤單呢？他或她與你的內識堅守在一起，你還有比他們更真的朋友嗎？這些友誼並不是源於這個世界。它們在世界之外就被創造了，而它們現在就存在著來服務你。一旦你的思想安靜下來，你將感受到與你同在的那些存有們的臨在。一旦你不再執迷於你自身的熱切期望和恐懼，你將開始感受到這個如此有恩典、如此溫和又如此可靠的臨在。

今天每整點，提醒自己你的朋友與你同在。在你的兩次深入的修習時段中，讓你的思想去接收他們的臨在，以便你可以理解在這個世界上關係的真正本質。通過修習，這理解將變得如此深刻，以至於你將能夠接收從那些比你更具強效力的存有們來的想法、鼓勵和修正，他們存在著來在你在世界上的真正職能中服務於你。他們是你進入內識的啟蒙者，他們與你的內識處於關係中，因為你的內識包納了你與生命的一切的真正關係。

修習114： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第115階

今天我將聆聽內識的力量。

今天聆聽內識的力量。它要求你的關注。它要求你的渴望。它要求你拋棄那些佔據了你的心思並煩惱你的東西，那些你無法靠自己解決的東西。今天聆聽內識，以便它可以安慰你並與你堅守在一起。在它的靜默裡，你也將找到堅實的安保和信心。因為如果內識是靜默的，那麼你就不必對自己的生命感到焦慮，而如果內識講話了，那麼你只需要去遵循，以便你可以學習賦予你的內識的力量。

你變得靜止，因為內識是靜止的。你變得有能力採取行動，因為內識有能力採取行動。你學習用簡單講話，因為內識用簡單講話。你學習保持安逸，因為內識是安逸的。你學習奉獻，因為內識奉獻。現在你在投入這個發展課程，正是為了讓你與你的內識重新參與到關係中。

今天每整點，提醒自己去聆聽內識，並用片刻的時間去聆聽，無論你發現自己身處於什麼境況。你在聆聽中的第一個活動是靜心。今天在你的兩次冥想修習裡更加深入地修習這個，在此你練習靜止和接收性，因為今天你希望去聆聽內識。

修習115： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第116階

今天我會對內識保持耐心。

對內識保持耐心，以便你可以遵循內識。內識比你遠更靜止。它比你遠更強大。它比你遠更確定，並且它的所有行動都是深切和有意義的。在你與內識之間只存在著一個對比，因為你生活在你為自己創造了的自我裡，並且你暫時地失去了你與內識的聯繫。但是內識與你堅守在一起，因為你永遠無法離開它。它將始終在那裡來救贖你、拯救你並將你喚回到它自身，因為它是你的真我。不要讓信念和假設偽裝為內識。當你開展今天的活動時，讓你的思想變得越來越安靜和靜止。

每整點時重複這一想法，並在你的兩次深入冥想修習中，讓自己進入靜心以及內識為你抱持的確定性裡。以這方式，你的思想將與宇宙的思想產生共鳴，而你將開始喚回你古老的能力和古老的記憶。在此，關於靈性家庭的想法將開始對你具有意義，並且你將意識到你來到世界是為了服務。

修習116：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第117階

處於簡單勝於處於貧窮。

簡

單讓你能夠得到生命，並在每一刻享受它的恩惠。複雜是一種自我解離的狀態，它使你沒有能力去享受生命並看到你它在它之中的角色。這是所有嚴重貧瘠的根源，因為沒有任何世俗成就和世俗財產能夠驅除伴隨著這種解離而來的隔離感和匱乏感。

因此今天，比之前更加深入地修習靜心，以便你可以體驗到與你同在的內識的力量。讓自己保持簡單，因為在簡單裡，所有一切都可以被賦予你。假如你認為自己是複雜的，或你的問題是複雜的，這是因為你沒有在用內識看待自己和你的問題，因此你迷失在自己的評估裡。在此，你在混淆具有更偉大價值的東西和更渺小價值的東西、更偉大著重的東西和更少著重的東西。真理一定總是帶來簡單，因為簡單帶來解決方案和正確的理解，並在那些能夠接收它的人內在確立和平和信心。

今天深入地修習。每整點時重複今天的想法，並在你的兩次深度冥想修習裡，提醒自己內識與你同在，然後進入靜心中。讓自己保持簡單，並信任內識將在所有方面引領你。

修習117： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第118階

今天我將不迴避世界。

迴避世界是沒有必要的，因為當你與內識同在時，世界就無法主宰你。當你與內識同在時，你在這裡服務世界。那麼，世界就不再是一座監牢。它不是一個不安適和失望的持續來源。它為你提供一個去奉獻的機會，和一個去重新確立你的真正理解的機會。不要在靈性事物中尋求庇護，因為你的宗旨是為世界奉獻。允許世界去處於它現有的樣子，那麼你對世界的譴責將不會返回來纏擾你。因為沒有了譴責，這裡有的只是奉獻的機會。這將引用你的內識，它將奉獻它自己，而你將成為它奉獻的載體。

現在想想這個。在你的兩次修習時段中，讓自己體驗你生命中內識的存在。不要對它有任何要求。試著不質疑它。只是讓自己去體驗它，因為這樣，你所追尋的一切將毫不費力、自然而然地回歸於你。運用你的自律但只是為了把你的思想導向適當的方向。一旦思想這樣參與了，它將自動地回歸內識。因為那是它的終點、它的愛、它的真正伴侶以及它在生命中的真正婚姻。

修習118：兩次30分鐘修習時段。

第119階

復習

在 本次特別的復習中，復習過去兩周的修習，復習每一階的指引並回顧每一天的修習。試著憶起你多認真地思考了每一天的修習，以及你多充分地運用了那一階的修習。不要以為你能有理地抱怨這一準備，除非你在把它運用到它的極致。在此，你的角色只是去遵循進階，以它們被賦予的形式而不根據你的偏好去篡改它們。以這方式，你把自己放置在一個接收的位置上，這是現在你需要為自己獲取的位置。

今天在你的兩次長修習時段裡，每次時段用於復習一周的修習，對過去兩周進行復習。試著對自己非常體貼，但同時要認知到自己是否沒有達到要求，不要在這方面欺騙自己。重新投入自己去深化你的修習和決心，提醒自己你生命的簡單以及正在被賦予你的真正價值。通過這樣，你將學習一種新的生活方式。你將學習如何接收以及如何奉獻，而你的生命將擺脫複雜的黑暗。因為簡單必然永遠是光明的一方；它必然永遠是善益的一方。

因此，讓自己投入到這次復習中，以便你可以理解你如何學習。這些復習將向你示現你自己的學習機制和你自己的學習秉性。它們將教給你那些你在未來需要知道的必要事物，到那時你也將能夠幫助其他人進行學習。

修習119： 兩次長修習時段。

第120階

今天我將記得我的內識。

今天記得你的內識。無論你去到哪裡或者你在做什麼，記得內識與你堅守在一起。記得內識被賦予你來服務你、滋養你並也提升你。記得你不必對世界惱怒，因為你能夠接受世界現有的樣子。記得你接受世界現有的樣子，這樣你將能夠對它奉獻，因為世界像你一樣在發展。記得內識與你同在，而你只需要與內識同在就能意識到它完全的效應。

今天在每整點時提醒自己內識與你同在，並給此片刻的思考。不要讓狂烈的情緒或深重的抑郁對你的修習蒙上陰影，因為你的修習比你的情緒狀態更偉大，你的情緒狀態如風雲一般變幻無常但無法遮蔽在它之上的宇宙。

因此，意識到你的情緒狀態的渺小以及內識的偉大。這樣，內識將平衡你的情緒狀態，並向你揭示你自身情緒的來源，它們是你在世界上的表達的源泉。這就是你現在正在學習去探索的生命之神秘。

修習120： 每小時修習。

第121階

今天我可以自由地奉獻。

今天你可以自由地奉獻，因為你的生命正在變得簡單，並且你的需求正在得到滿足。這讓你能夠自由地奉獻，因為一旦你接收了，你將只想奉獻。

今天你將進行兩次特別的修習，在修習中，你要想到某個有需求的人，然後賦予他們一個你自己也希望接收到的特質。把那個特質傳送給這位個體。傳送給他們愛、堅強、信仰、鼓勵、決心、退讓、接受或自律——任何他們所需的特質來在他們生命中帶來解決方案。今天你可以自由地奉獻這個，因為你自身的需求正在得到滿足。

因此，在你兩次修習的每一次，閉上雙眼，想起這些個體並給予他們你知道他們正需要的。不要試圖替他們解決他們的問題。不要試圖強化一個偏好的結局，因為你通常無法替另一個人知道應有的結局。但是你總是能夠給予性格的堅強並強化他們思想的機能。這將為你帶來你自身的宗旨感，並在你自己身上重新確認這些特質，因為你必須具有這些特質才能夠去奉獻它們，而通過奉獻它們你意識到你已經擁有了它們。

今天當你修習時，不要懷疑你為他人付出的將被他們以他們自身利益接收到。

修習121：兩次30分鐘修習時段。

第122階

今天我不會因為奉獻而有所損失。

你正在被要求去奉獻的東西，只會在你奉獻它時增長。你奉獻的不是一個物質的東西，雖然物質的東西同樣可以被有益地奉獻。這不是某個你能夠數量化的東西，因為你對它的範疇完全沒有概念。你在奉獻的是力量和鼓勵。

在你今天的兩次修習時段裡，繼續你對他人的奉獻。這是一種積極的祈禱形式。不要以為它的力量沒有被你在集中關注的那些人接收。今天記住不要試圖去決定他們困境或需求的結局，而只是鼓勵和賦權他們去發揮他們自身的能力前進。你希望去激發他們內在的內識，因為你內在的內識現在正在被激發。那麼，這個奉獻將不會有對回報的期望，因為你在奉獻那個能夠使他人他們生命中變得強大的東西。你不處於一個去評判結局的位置上，因為你的奉獻的結局將不會被揭示，直到你的禮物被接受了並在接收者內找到它的位置為止。因此，不帶任何期望自由地奉獻，這一天進行奉獻以便你能體驗你的禮物的力量。

修習122：兩次30分鐘修習時段。

第123階

今天我將不可憐自己。

當內識與你同在時，你怎麼能可憐自己呢？自憐必定只能重申一個對自己的老舊想法，它完全缺乏真相、希望以及任何有意義的基礎。今天不要可憐自己，因為你並不可憐。如果這一天是悲傷或困惑的，那只是因為你失去了與內識的聯繫，而你今天可以修習去重新獲得它。

在你今天修習時，覺知到你所懷有的很多隱微形式的自憐。覺知到你對他人所進行的很多隱微形式的操控，因為你試圖按照你在試著索取的一種對自我的看法來贏得他人的喜歡或接受。當你與內識同在時，你不需要宣稱自己；你不需要展示自己；你不需要控制他人去喜歡或接受你，因為內識與你同在。

因此，不要可憐自己，因為你並不可憐。今天做一個內識的初級學生，因為這絕不是件可憐的事。你無法想像到一個更偉大的高觀點。

那麼，每整點時重複這一想法。讓它進入你的思想，並用片刻思考它。在你的兩次修習時段裡，重複這一確言，然後進入靜心裡。沒有任何可憐的存有能夠進入靜默中，因為靜默是對深切關係的體驗，而靜止是對深切的愛的接受。誰能在這樣的境況下是可憐的呢？

修習123：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第124階

今天我將不假裝我是快樂的。

你不需要假裝你是快樂的，因為這只會掩飾一種自憐感、複加你的困惑並深化你的困境。今天做你自己，但保持自我觀察，記住當你對內識本身搖擺不定、忽遠忽近時，內識始終與你在一起。因為內識不會搖擺不定，它是你的確定性、恆心和穩定的源泉。因為它對世界毫無畏懼，所以它是你無懼的源泉。你不是可憐的，因此你不需要假裝。

今天不要假裝快樂，因為真正滿足的人可以在世界上投下任何表達，但在他們的表達中將是內識的力量。這才是最重要的。內識不是一種行為模式。它是一種對生命的強烈體驗。因此，不要試圖用一種行為的示現來說服自己或他人，因為這是沒有必要的。

每整點時重複這句論述，並感受它的力量和它所帶來的自由的禮物。今天允許自己處於你真實的狀態。在你的兩次深度冥想修習裡，讓自己進入靜心，因為當你不在試圖成為某人時，你可以擁有靜止的享受，即愛的享受。

修習124：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第125階

今天我不需要成為某人。

你 已經是某個人了，所以你為何還要試著成為某人呢？更好的是成為你已經是的那個人。你已經是的那個人，是在一位個體本性的載體中攜帶著的內識的力量。這已經被確立了，並且現在它正在發展當中。當你已經是某個東西時，今天你為何還要試著成為某個東西呢？為什麼不就做你真實的自己呢？去找到你真實的自己。這要求巨大的勇氣，因為你必須敢於讓自己對自身和對世界的理想性看法落空。這要求鼓勵，因為你必須敢於放棄你的自我怨恨，它是你把自己與生命隔離的一個方式。

因此，這一天完全地做你真實的自己。每整點時提醒自己。今天在你的兩次冥想修習中，讓自己保持靜止並接收，因為今天你沒有在試圖成為某人。

修習125： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第126階

復習

今天的復習將集中於前一周的訓練。它將再次強調你正在學習去學習。你正在學習去理解你如何學習。你正在學習去理解你的長處和弱點。你正在學習去理解你的秉性——自己內在那些必須得到培養的特質，以及那些你必須抑制並有意識地控制的特質。你正在學習去對自己保持觀察。因此，你正在學習去終於對自己保持客觀。這個客觀性特別重要，因為它讓你能夠不帶譴責地去運用那些在此服務於你的東西。由此，你對自己的服務變得迅捷而有效。

如果你能學習去對自己保持客觀，那麼你就能學習去對世界保持客觀。這使得內識能夠透過你散發光芒，因為你將不會試圖把世界變成你希望它擁有的樣子，也不會試圖把自己變成你希望自己擁有的樣子。這是真正解決方案和真正幸福的開端，但甚至比它們還要偉大的，這是真誠貢獻的開端。

在你今天的一次長修習時段裡，復習前一周並記得這些東西。今天，通過支持內識的外在顯化來強化你對內識的體驗，不要懷疑這一準備的力量會把你帶到內識本身。

修習126：一次長修習時段。

今天我將不試圖報復上帝。

不要試圖通過做一個悲慘的人來報復上帝，因為上帝只認識你為創造的一部分。不要試圖通過把世界變得貧瘠來報復上帝，因為上帝創造了一個充滿美好和機會的世界。不要試圖通過拒絕愛自己或接受自己來報復上帝，因為上帝仍然以你真實的樣貌認知你。不要試圖通過為了你自身自私的目的而毀壞你的關係來報復上帝，因為上帝以你的關係真正存在的樣貌理解它們，並也理解它們的更偉大前途。你無法報復上帝。你只會傷害你自己。

因此，要接受你已經輸掉了與上帝的戰爭。在你的落敗裡是你最偉大的勝利，因為上帝從未失去你，儘管你在自己的想像中暫時地失去了上帝。你對上帝的愛是如此深切，以至於你對它依然心懷恐懼，因為它代表著你有可能在你內在擁有的最偉大力量。你必須透過直接的體驗去知道它。因此，今天不要試圖通過強化一個僅僅建立在錯誤和假設上的關於你自己的想法來報復上帝，因為內識與你同在。你是你自身落敗中的那個快樂的勝利者。

在你的兩次修習時段中，重複這一想法然後試圖思考它。我們今天的修習將運用思想進行探究和分析。這是對你的思想的一個有效應用。思考這一訊息以及你圍繞著它的所有想法，那麼你將開始理解你自己當下的信念系統。你將能夠客觀地理解這個。然後，你將能夠與它協同工作，因為思想固著在一個特定的構架裡，直到它被用於其他目的為止。不要把這一構架接受為你的實相，因為你思想的外在顯化是你強加在它之上的一個構架。然而，它真正的內在和諧以及

本質只尋求被表達。要讓這能夠發生，你必須在思想裡擁有一個充分的構架，使思想能夠在物質世界上不帶約制或扭曲地表達它自己。那麼，我們今天正是向這個方向努力。

修習127： 兩次30分鐘修習時段。

我的上師與我同在。我不必畏懼。

你的內在上師與你同在，你不必畏懼。如果你能基於實際體驗而對內識保持充分的信心，並基於實際體驗對你上師的臨在保持充分的信心的話，這將帶給你生命中的一種確定性和信仰，它們將抵消一切不必要的恐懼。這將讓你的思想保持安逸。

唯有「你的內識被違背了」的擔憂將發自內識，然後也只是指出你需要重新評估你的行動和想法。內識有一個自我修正的原則，正因為如此，它是你的內在指引。如果你在違反你的內識，那麼你將對自己感到很不安適，並且這會導致焦慮。你每時每刻體驗到的很多恐懼都只是來自於你自己的創造、你自己的負面想像。然而，還有一種恐懼是源自於對內識的違背。這與其說是一種恐懼，不如說是一種不安，因為它很少帶有任何形式的意象，但假如你嘗試一種危險或破壞性的行為或思考路線時，某些念頭可能以一種警告形式進入你的腦海。

源自於負面想像的恐懼，構成了你消遣自己的絕大多數的恐懼。這是你必須學習去抵消的，因為它是對你思想的不恰當運用。在此，你為自己創造了一種體驗，然後你體驗它並稱它為實相。與此同時，你完全沒有在對生命保持臨在。你只是處在自己內在的空想裡。負面想像在情緒上、身體上和思維上消耗你。它可以被劇增到如此高的程度以至於它可以完全地主宰你的思考。因為除非是在你自己的思想中，否則你怎麼可能在宇宙中分離呢？你無法真的從上帝分離。你無法真的從內識分離。你唯一能做的是躲在自己的想法裡，

把它們編織在一起來創造一個分離的身份，然後讓自己去體驗它們，而儘管它們非常外在展現，事實上它們完全是一個幻象。

在你今天的兩次冥想修習裡，再一次進入靜止裡。今天將不會有思維的推測或活動，因為思想將再一次進入停歇以便它可以體驗它的實相。不要讓恐懼或焦慮阻攔你。記住，這只是你的負面想像而已。只有內識能夠指出你是否在做某件不恰當的事，而這將只有在即刻事件面前才會發生。你將發現這與負面想像非常地不同，並將從你要求一種不同的回應。

修習128： 兩次30分鐘修習時段。

我的上師與我同在。我將與他們在一起。

你的上師與你同在。他們沒有在跟你說話，除非在非常罕見的情況下，然後也只有當你有能力聽到時。他們不時地會將他們的想法送進你的思想裡，而你會把這體驗為你自己靈感的火花。你還未覺知到你的思想是如何與所有其他思想聯接在一起的，但隨著時間，你將開始在你自己世界的場景下體驗到這點。它的示範將會變得如此顯然，以至於你將疑惑你怎麼會曾經對此抱有懷疑。

你的上師與你同在，今天在你的兩次較長修習時段裡，修習讓自己與他們在一起。你不必為了擁有這一體驗而給他們創造一個形象。你不必聽到一個聲音或看到一張臉，因為他們的臨在足以給你一個「你們的確在一起」的完整體驗。假如你能保持靜止，深深地呼吸，並且不編制任何空想——無論是快樂的還是恐懼的空想——那麼你將開始體驗到真正存在那裡的東西。你的上師的確在那裡。今天你能夠修習與他們在一起。

修習129： 兩次30分鐘修習時段

第130階

當我準備好時，關係將來到我身邊。

當 你準備好時，真實的關係將來到你身邊，因此，你為什麼要在世界上拼命地尋求關係呢？要理解這點，你必須對你內在以及他人內在的內識力量擁有偉大的信仰。當這覺知增長時，你的奮爭和急切追求的基礎將消退，這讓真正的和和平和成就對你來說成為可能。

某些個體將通過神秘的方式來到你身邊，因為你正在培養內識。正如你在個人層面上擁有與彼此的關係，你在內識層面上也擁有關係。你將開始體驗的正是這個層面，剛開始時以微小的分量。最終，如果你適當地從事你的準備，那麼這種體驗將增長並對你來說變得非常深遠。

你不必去尋求關係。你只需要將自己投入到準備當中，並擁有信心「你所需要的人們將來到你身邊」。這將要求你去評估你的需要，反比於你的希望。如果你的希望並不代表你真實的需要，那麼你將嚴重地困惑自己的生命。你將把負擔加置於自己身上以及那些你在結交的人身上，這只能壓迫他們並也壓迫你。沒有了這個壓迫，人們將會在你真正需要他們時自由地來到你身邊。

今天在每整點時提醒自己這一點，並在你的兩次較長修習時段裡，讓自己的思想進入接收裡。讓自己感受你的上師的臨在。不要用「對關係的渴望以及你對個體或對他們可能具有的東西的要求」來惡化自己的狀況。今天抱有信心，內識將吸引所有你真正需要的人們來到你身邊。

修習130：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將尋求對生命中真正宗旨的體驗。

尋

求對真正宗旨的體驗。這為所有有意義的關係提供了基礎。不要在這個背景之外尋求關係，因為它們將缺乏基礎，儘管它們可能非常誘人，但它們最終對你將會是非常困難的。無論你在尋求婚姻、偉大的友誼或某個在你的工作中幫助你的人，記住內識將把所有你真正需要的個體帶到你身邊。

因此，今天集中於宗旨，而非關係。你對宗旨的體驗越強大，你對關係的理解就越強大。儘管你會看到人們為了享樂和刺激走到一起，但是在他們的相遇裡有著一個遠更偉大的成分。很少人認知這點，但通過修習和體驗，你得到了機會去認知它。你可以肯定，如果你沒有在試圖把他人對入你自己對宗旨的想法的話，那麼你將對宗旨本身的真實體驗敞開自己。當你開始客觀地觀察自己時，你將開始看到你自身意志的顯現與內識之間的反差，這對於你的學習來說將是非常必要的。

今天在每整點時，提醒自己你對於「意識到你的宗旨」的意志。讓今天成為向那個方向邁進的一步——這一步將為你節省很多年的時間，這一步將讓你向你的內識目標有永遠的進步，因為內識正在牽引著你。在你的兩次深入修習時段裡，允許內識牽引你。感受你內在的那個更偉大吸引力，若你不被小事情佔據心思的話，你將自然而然地感受到它。

修習131：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第132階

讓我學習變得自由，以便我可以結合。

你 從過去得到的獨立——從你過去的評判、過去的聯盟、過去的痛苦、過去的傷口和過去的困難——帶給你現在的獨立。這並非為了鞏固你的分離或讓它變得更徹底，而是為了讓你能夠在關係中有意義地結合。讓這成為一個不言而喻的理解：沒有關係，你在世界上無法做任何事情。沒有關係，你無法成就任何事情；你無法向任何方向進展；你無法意識到任何真理；沒有關係，你無法貢獻任何有價值的東西。因此，當你從過去得到的獨立增長時，對於你現在和未來的融入的前途也跟著增長。因為自由注定是為了賦權你去結合。

每整點時記得這一想法，並鑑於你今天所有的體驗對它進行思考。在你的兩次冥想修習中，允許內識的吸引力把你更深地拉到自己內在。允許自己去擁有這個對自由的體驗。

修習132：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第133階

復習

今天我們將復習前一周的準備。不帶譴責地客觀復習它，再一次意識到你的進展和你的侷限，並強化你的決心。因為我們希望培養的是你對內識的渴望以及你的容量。正確的思想、正確的行動和真正的動機，將讓你自然地向那個你注定要走的方向進步。前進的每一步都將賦與你對生命中的宗旨、意義和方向的更強烈感知，並將讓你擺脫「試圖解決一些不需要解決的事」，以及擺脫「試圖鑑於恐懼和焦慮來理解事情」。你越能夠與你的本性和平共處，你的本性就越能夠表達你隨身帶來了的偉大。這樣，你將變成照耀你周遭一切的一道光，並且你將對自己生命裡發生的事件感到驚嘆，而你生命本身也將是一個奇蹟。

在你今天的長修習時段裡，以深度和真誠進行你的復習。今天不要讓任何事情阻攔你做修習。你的修習是你給上帝的禮物，因為你在修習中奉獻自己，同時也接收你的禮物。

修習133：一次長修習時段。

第134階

我將不為自己定義我的宗旨。

你不需要去定義你的宗旨，因為隨著時間你的宗旨僅僅會升起並被你所知。不要按照定義生活。按照體驗和理解生活。你不需要去定義你的宗旨，而如果你試圖這樣做的話，始終牢記它只是一個暫時性的便捷。不要給它過高的可信度。這樣，世界就無法激怒你，因為除了破壞你對自己的定義之外，世界還能對你做什麼呢？如果你不活在你的定義裡，那麼世界就無法傷害你，因為它無法觸及處於你內在的內識的所在。只有內識能觸及內識。只有另一個人內在的內識能夠觸及你內在的內識。只有你內在的內識能夠觸及另一個人內在的內識。

因此，今天不要去定義你的宗旨。讓自己不帶任何定義，以便對於宗旨的體驗可以增長。當它增長時，它將賦予你宗旨的內容，不帶任何扭曲或欺騙。你將不需要在世界上捍衛它，而只是把它像你心中的一顆寶石一樣攜帶著。

每整點時提醒自己不要去定義你的宗旨，並根據你自己過去的經驗開始思考這樣做的代價。在你的兩次冥想修習中，允許自己靜止下來。每次呼氣時，念這個字：RAHN，RAHN，RAHN（然，然，然）。你只需要在你冥想中呼氣時念RAHN（然）。讓這成為你全然的專注。這個字將服務於激發你內在的古老內識，並給你帶來此刻你最為需要的力量。

修習134： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第135階

今天我將不去定義我的天命。

正 如你的宗旨一樣，你的天命也超越在你的定義外。你只需要朝它的方向邁進一步來體驗你生命中不斷增長的內識的臨在。你越是靠近內識，你就會越多地體驗到它。你越多地體驗到它，你就會越想更靠近它，因為這是一個自然的吸引力。這是真愛，是同類之間的相吸。這就是賦與了宇宙它所有的意義的東西。這就是把生命完全地結合在一起的東西。在這一天擺脫定義，並讓你的思想採取它自然的形成方式。讓你的心靈遵循它自然的道路。讓內識通過你的思想表達它自身，因為你思想的外在構架現在正在變得開敞而自由。

每整點時提醒自己進行修習。今天在你的兩次深入冥想中，繼續你用RAHN（然）的修習，在每次呼氣時，念RAHN（然）這個字。讓自己感受你自身生命的臨在，你上師的臨在以及你自己的內識的深度。今天讓你的自律得到有意義的發揮來以上述方式運用你的思想。因為當思想被帶到它的真正目的地的臨近時，它將相應地做出回應，並且一切都將遵循其自然的道路。那麼你將感受到恩典與你同在。

修習135： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第136階

我的宗旨是喚回我的內識，並讓它在世界上表達它自己。

這 將解答你關於你的宗旨的提問。當你遵循這一宗旨時，你在生命中的召喚——它是你將被要求去承擔的一個特定角色——將一步步自然地浮現。它將不需要你的定義。它將簡單地浮現，而你將隨著每一步更深入、更完整地理解它，因為每一步都將更多地實現它。

你的內識就是你的宗旨。每整點時提醒自己這一點，並慶幸一個答案被賦予了。但是這個答案不僅僅是一個想法。它是一個進行準備的機會，因為針對所有真實問題的所有真正答案都是某種形式的準備。你所需要的是那個準備，而不單單是答案。你的思想已經充滿了答案，而它們除了增加你思想的負擔之外還做了什麼幫助呢？因此，遵循這一天以及每一天在我們的課程裡被提供的準備，以便你可以接收對於你的提問的答案。你的宗旨是喚回你的內識，而這正是我們今天將做的。

再一次，每整點時提醒自己你的確言。貫穿全天思考它，以便今天它可以成為你的理解的唯一焦點。在你的兩次較長冥想修習中，繼續重複RAHN（然）這個字，這將激發你內在的古老內識。你不需要理解這一修習的威力來接收它的全部益處。要接收它的全部益處，你只需按照它被提供的方式修習它。

修習136：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我將接受我生命的神秘。

你的生命是一個神秘。你的起源、你在此的宗旨和你離開後的去處，都非常地神秘。這些只能被體驗到才能被理解。此時此刻，你怎麼可能理解你生命的神秘呢？你必須到達你生命的盡頭，才能理解至今發生了什麼，可是你還沒有走到你在這個世界上的生命盡頭。你必須從你的古老家園看這個世界，才能理解這個世界的真正意義。現在你身處在這個世界裡，因此你必須全然貫注於這個世界。然而，這一神秘能夠被體驗，而且必須被體驗。你在此刻無法理解它，但你能夠在此刻全然地體驗它。在這體驗之中，它將為你產生你為了採取正在等待著你去採取的關鍵步驟而現在需要的所有一切。

因此，不要用「對理解的要求」來加重你的思想的負擔，因為你將是在尋求不可能的事，並只會給自己造成困惑並加重你的思考的負擔。反而是，把自己投入於體驗你生命的神秘，帶著感嘆和激賞認知到，這世界遠比至今你的感官所感知到的要偉大得多，並且你的生命遠比你的評判所決定了的要偉大得多。

每整點時重複這一想法，並以極大的深度和真誠在今天練習兩次RAHN（然）的冥想。讓你今天的修習再次肯定你對內識的承諾，因為你只需要按照進階被提供了的方式去遵循它們。

修習137： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第138階

我只需按照進階被提供了的方式遵循它們。

如果你想想那些你只是通過遵循準備工作裡的步驟而學到了的很多東西的話，這句話的真理就是如此地顯然。不去參與而試圖理解是徹底無果、徹底挫敗的，並且得不到任何高興或滿意的結果。我們在準備你去參與生命，而不是去評判它，因為生命將抱有一個比你的評判永遠能夠揭示的還要更偉大的前途。你的理解源自於參與並且是參與的結果。因此，學習去參與然後理解，因為這才是事物的真正次序。

這一天，記得你的每整點修習，並讓你的兩次靜心冥想更加地深入。不要允許任何恐懼、焦慮或自我懷疑的想法阻攔你進行你的更偉大活動。你在任何情緒狀態下都堅持修習的能力，示範了內識的臨在就在你內在，因為內識超越所有的情緒狀態並不受它們的約束。如果你希望看到群星，你就必須看向雲層之外。你的恐懼是什麼，不就是掠過你思想的浮雲嗎？它們只改變你思想表層的性格，然而你的思想深處保持著永遠不變。

修習138： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第139階

我來到世界上是為了服務。

你來到世界上是為了服務，但首先你必須接收。首先，你必須摒棄你教給了自己的東西，以便你可以喚回你隨身帶來了的東西。這一準備對你的成功也對你的幸福來說是必要的。不要以為單單通過理解，你就能夠認知和奉獻你真正的禮物。你的參與就是你的準備，因為你正在被準備去參與生命。因此，我們牽引你越來越深地進入生命的神秘和生命的顯化裡。通過這樣，你將能夠帶著驚奇對待神秘為神秘的，並且你將能夠務實地以客觀性對待生命的顯化。由此，你將能夠成為一座從你的古老家園跨向這個顯化世界的橋梁。通過這座橋梁，內識的智慧可以表達它自身，而你可以找到你最偉大的實現。

今天兩次，用極大的深度和集中修習你RAHN（然）的冥想，並在每整點時記得你的這個意念，以便你可以為了你自己的利益來運用今天所有發生的事。

修習139： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第140階

復習

今天你完成了二十周的修習。你已經走了這麼遠，從這裡開始你將帶著更大的力量和確定繼續前行，因為隨著你對內識變得關注時，它將開始越來越多地指引你和驅動你。你希望同時做僕從和大師，因為僕從在你的內在，而大師也在你的內在。你在個人上不是大師，但大師就在你內在。你在個人上是個僕從，但你與大師處於關係中，因此你的聯合是完整的。這樣，你自身的所有層面都找到了它們正確的位置。所有一切都被帶入與統一宗旨和統一目標的對齊和和諧中。你的生命是簡單的，因為它處在和諧和平衡中。內識將指出一切對你來說必須被做的事情——包括身體上的，情緒上的和思維上的——來發展這種平衡，並在你當下的境況裡維持它。不必擔心任何重要的層面會被忽略或不被達成。

恭喜你至此的成就。復習過去六天的修習，並恰當地評估你對你進展的理解。讓自己做內識的一個初級學生，以便你可以最大限度地接收。隨著你學習去為了你的利益運用所有事物時，你從這裡開始將帶著更大的確定性、速度以及更大的投入繼續前行。

修習140：一次長修習時段。

第141階

這一天我將有信心。

今天,有信心你正處在通向內識的道路上的準備工作中。今天,有信心內識與你同在並與你堅守在一起,而你現在正在學習一步步地去接收它的恩典、它的確定和它的方向。這一天,有信心你誕生於上帝的愛,並且你在這個世界上的生命,來此的一次短暫的拜訪,只不過是讓你在一個上帝被遺忘了的地方重新確立你的真正身份的一個機會。今天,有信心你現在正在為自己的裨益所做的努力,將帶你去到那個你來此追尋的偉大目標,因為這一準備來自你的古老家園,在你身處這個世界時服務於你,因為你來到這個世界是為了服務。

每整點時重複這句確言,並鑑於今天發生的所有事情對它進行思考。在你的兩次較長修習時段裡,重複這句論述,然後讓自己進入和平和靜止裡。讓你的信心驅走恐懼、懷疑和焦慮。今天支持自己的努力,因為它們代表了妳正在學習去接收的一個更偉大確定性而要求你的支持。

修習141: 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第142階

今天我將有恆心。

今天有恆心地修習，無論在你的內在或外在正在發生著什麼。這個恆心代表了你內在的一個更偉大力量。這個恆心將在所有干擾、所有外在事件和所有你內在的情緒狀態當前賦與你確定性和穩定。這個恆心將穩固和平衡你，並將隨著時間把你內在的一切帶入正確的秩序。你練習恆心，以便你可以學習它和體驗它。當你這樣做時，它將賜予你你要成為世界上的一名貢獻者將需要的賦權。

因此，今天修習恆心。每整點時修習，提醒自己保持恆心。在你的兩次冥想中，修習讓自己的思想保持平穩和專注，允許它去沉入它自己，以便它可以體驗它自己的本性。不要壓抑在你內在正在發生的。不要控制在你外在正在發生的。僅僅保持恆心，那麼所有事情都將找到與此的一個正確平衡和關係。因此，你正在把內識帶進世界，因為內識是徹底有恆的。這將使你變成一個具有偉大臨在和力量的人。當你的恆心更完整地被你接收、更完整地發展時，其他人隨著時間將到你身邊來體驗你的恆心。他們將在你的恆心裡找到庇護，這同樣也將提醒他們，他們自己等待著被發現的宗旨。

修習142：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第143階

今天我將保持靜止。

今天在你的兩次冥想修習裡保持靜止，以便你可以接收你內在內識的臨在。在你的每小時修習中，進行片刻的靜止，以便你可以認知到你在哪裡以及你在做什麼。通過這種方式，你可以聯接到思想的更偉大層面，以便它可以在每小時服務於你，讓你可以把它帶進世界裡。今天保持靜止，以便你可以觀察世界。今天保持靜止，以便你可以看到世界。今天保持靜止，以便你可以聽見世界。履行你日常的事務，但在自己內在保持靜止。通過這樣，內識將呈現它自身並接著開始指引你，這正是它意旨要做的。

修習143： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第144階

今天我將敬重自己。

敬重你自己，因為你的傳承，因為你的天命，也因為你的宗旨。敬重你自己，因為生命敬重你。敬重你自己，因為上帝在你內在的「上帝的創造」中得到了敬重。這遮蓋了所有你在自己身上做了的評估。它比任何你用來反對自己的批評都更偉大。它比任何你用來抵消你的痛苦的驕傲都更偉大。

每整點時，帶著簡單和謙卑，提醒自己要敬重你自己。今天在你的兩次深入修習裡，讓自己體驗內識的臨在，因為這敬重你同時也敬重內識。這一天敬重你自己，以便內識可以得到敬重，因為事實上，你就是內識。這是你的真我，但它是一個你現在才剛剛開始在喚回的自我。

修習144： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第145階

今天我將敬重世界。

今天敬重世界，因為這是你到來喚回內識並贈予它的禮物的地方。因此，這個世界以它的美麗和它的磨難為你提供了去實現你的宗旨的恰好環境。敬重世界，因為上帝在世界裡敬重著世界。敬重世界，因為內識在世界裡敬重著世界。敬重世界，因為沒有了你的評判，你將意識到它是一個有著恩典的地方，一個有著美好的地方，以及一個當你學習去祝福它時祝福著你的地方。

每整點時重複你的課程。在你的兩次較長修習時段裡，去體驗愛這個世界。允許內識去奉獻它的恩典。在此你不必試圖變得有愛心，而只是保持開敞並讓內識表達它偉大的情誼。

今天敬重世界，以便你可以因為身處世界而得到敬重，因為當你敬重你自己時，世界也敬重你。當你肯定你自己時，世界也得到肯定。世界需要你的愛和你的祝福。它也需要你的良好工作。通過這樣，你得到敬重，因為你來此是為了奉獻。

修習145：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第146階

今天我將敬重我的上師。

當 你在這個世界上時，你的那些神秘的、生活在可見範疇外的上師們與你堅守在一起。因為現在你開始了通向內識喚回的進階，他們在你生命裡的活動將變得更強大、更顯然。你將開始給予這一點你的注意力，他們對於你得到進展的需求將更強烈，正如你對他們的需求將更強烈一樣。

在每整點和你的兩次較長修習裡，記得你的上師，並積極地思考他們。那麼，敬重你的上師，因為這聲明了，你的古老關係確實活著並在當下存在著為你提供希望、確定和賦權。敬重你的上師，以便你可以體驗到你自己與他們的關係的深度。在你與你的上師的關係裡有著記憶的火花，它提醒你你的古老家園以及你的真正天命。敬重你的上師，以便你可以得到敬重，因為正是你的光榮是你必須喚回的。無論你曾犯下怎樣的錯誤，正是你的光榮是你必須喚回的。如果這在被真正地進行，它將是在謙卑和簡單中被進行，因為當你敬重自己時，你在敬重生命——你是它渺小但不可分的一部分——的偉大。

修習146： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第147階

復習

在 你本周的復習裡，讓自己去領會被呈現給你的課程。尤其仔細地去認知到，當你朝好的方向發揮你的意志時，被提供給你的賦權。同時注意到對於你「超越你當下的理解去接受自己、超越你當下的自我評估去敬重自己、超越你自己的想法和偏見去體驗生命」的要求。認知到賦予了你的機會，並意識到，你花在真誠的應用上的每一刻都會大大地促進你的進展並為你確立一個永久的進步。如果你考慮你會想把什麼奉獻給世界，那麼奉獻你的進步。由此，所有根據你的本性和對你的設計，你來此要奉獻的有益事物，都將被完全地奉獻。因此，你現在給世界的禮物就是你的準備，以便你可以學習去奉獻。

在你的長修習時段裡，對前一周進行復習——你的課程、你的修習、你的體驗、你的成就和你的困難。客觀地查看這個，並決定你在未來如何可以更全面地把自己投入到你的修習裡。

修習147：一次長修習時段。

我的修習是我給上帝的禮物。

你的修習是你給上帝的禮物，因為上帝意旨你接收內識，以便你可以把它奉獻給世界。因此，你作為內識的接收者和載體而得到敬重，上帝作為內識的本源而得到敬重，而所有接收它的人也將得到敬重。這就是你現在的禮物——開展你目前正在參與其中的這個真正準備。

所以，把今天的每一次修習時段對待為一種奉獻的形式。每整點時，把自己奉獻給你發現自己正在身處的那個境況。在你的兩次深度冥想修習裡，全然地奉獻你自己。不要到來祈求獲得任何想法或信息，而是來接收、來奉獻。當你奉獻自己時，你將接收，在這之中你將學習那個古老的法則，即「去奉獻就是去接收」。這必須在你的體驗中完整地源生，以便你可以完全理解它的意義和它在世界上的應用。

你的修習是你給上帝的禮物。你的修習是你給自己的禮物。為了奉獻來到你今天的修習，因為在你的奉獻中，你將意識到你自身資源的深度。

修習148： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的修習是我給世界的禮物。

此時，你通過你自身的發展來對世界奉獻，因為你正在進行準備去奉獻一個你從未奉獻過的更偉大禮物。因此，你按照所提供的進階開展修習的每一天，你都在給世界奉獻一個禮物。這是為什麼呢？這是因為你肯定你的價值和你的意義，你肯定你的古老家園和你的古老天命，你肯定那些派你來此並將在你離開這個世界時迎接你的存有。每一次你真誠地修習時，每一天、每小時，所有這一切都被奉獻給世界。這是致世界的一個比你尚能理解的更偉大的禮物，但隨著時間你將看到它所滿足的全部需求。

因此，你的修習是一個致世界的禮物，因為它奉獻那個你正在自己內在確認的東西。你在自己內在確認什麼，你就在為所有個體、在所有境況下、在所有世界和所有維度裡確認它。因此，你確認內識的實相。因此，你在你身處這裡時確認你的古老家園。

每整點時，通過你進行奉獻的修習來對世界奉獻。提醒自己這一點。在你的兩次較長修習時段裡，把自己完全地奉獻到靜止和靜默裡。奉獻你的心靈和你的思想。奉獻所有你意識到你能夠奉獻的，因為這是致世界的一個禮物。儘管你還無法看到結果，保有信心這一奉獻將延伸到你自身思想之外，並將觸及宇宙中的所有思想，因為所有的思想在現實中都是真正聯結在一起的。

修習149：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我將學習去學習。

今天你學習去學習。你學習去學習，因為你需要去學習。你需要去學習如何學習，以便你的學習可以是有效而快捷的，具有深度和恆貫性，並帶來你在未來所有境況裡都能依賴的切實進步。不要以為你已經理解了學習的過程，因為你現在正在對此進行學習，隨著你開始理解進步的意義、失敗的意義、激勵的意義、喪氣的意義、熱衷的意義和缺乏熱衷的意義時。正因為如此，在每周的結尾你復習你的修習，以便你可以理解你的進展並理解學習的機制。領會這些對你來說是必要的，因為直到你做到這個為止，否則你將曲解你的進階，你將誤解你的行動，你將不理解如何遵循一個教程，並且你將永遠學習不到如何親自教授一個教程。

因此，今天你學習去學習。這將你擺在內識的一個初級學生的位置上，這給予你所有權利和所有激勵去學習一切必要的東西，不帶任何形式的推測、自負、否認和虛偽。隨著你學習去學習時，你將意識到學習的機制。這將在你與人們的應對中賦予你智慧和慈悲。你無法打從理想主義教授他人，因為這樣你在他們身上加諸了你自身期望的負擔。你向他們要求甚至生命都無法提供的東西。但是，你將奉獻給他人的來自你的體驗和你的內識的確定性將是固實的，並且他們將能以他們自己的方式去接收它和運用它。這樣，你將不會在他們的學習中把任何個人的要求強加在他們身上，而是允許你內在的內識去奉獻給他們內在的內識。那麼，你將成為教導方案也成為學習過程的見證人。

因此，今天見證你自己的學習過程並學習去學習。每整點時，提醒自己你正在學習去學習。在你的兩次冥想修習

裡，讓自己進入靜止和和平。在你向前邁進時以及制止自己時觀察自己。為了你自身的利益仁慈而堅定地發揮你的意志，但不要評判你的進步，因為你不處在一個評判的位置，因為你正在學習去學習。

修習150： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第151階

我將不用恐懼來支持我的評判。

不要用恐懼來支持你對自己和對世界的評判，因為這些評判源自你的不確定和焦慮。因此，它們缺乏內識的基礎。因此，它們缺乏只有內識才能賜贈的意義和價值。不要依賴你對自己和對世界的評判。當你從它們退離時，你將意識到它們的來源是恐懼，因為你只是在試圖用你的評判來安撫自己，並提供你感覺自己缺乏的一種虛假的安全、穩定和身份。因此，不要帶著一個智慧和內識的替代品，而是允許智慧和內識自然地升起。

每整點時重複你的論述，並鑑於今天發生的所有事情對它進行思考。在你的兩次深入修習中，當你仔細地思考它時考量今天這一想法的含義。當你試著穿透今天課程的含義時，在一個工作的狀態裡運用你的思想。不要被不成熟的結論所撫慰。在你的修習時段裡用你的思想深入地探究。積極地運用你的思想。思考你自己內在的許多東西，同時維持對今天這一思想的集中力。如果你這樣做，你將理解許多關於智慧和無知的事情，並且你的理解將源自於慈悲和真正的自我激賞。因為只有從一個自愛的位置，你才能對自己和對他人提供修正。

修習151：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我將不跟隨世界內的恐懼。

人類被那些拉扯著人們去向這裡、去向那裡的恐懼浪潮所統治，這些恐懼浪潮主宰他們的行動、他們的思考、他們的結論、他們的信念和他們的假設。不要跟隨那些席卷世界的恐懼浪潮。相反的，在內識裡保持堅定和靜止。讓自己從這個靜止和確定的位置觀察世界。不要被恐懼的浪潮所動搖。這樣，你將能夠對世界貢獻，而不是僅僅變成它的受害者。你來此是為了奉獻而不是評判，在靜止中你沒有任何對世界的評判。那麼，認知到恐懼的浪潮，但不要讓它們觸及你，在內識裡它們無法觸及你，因為內識處在超越所有恐懼之外。

每整點時重複你今天的想法，並鑑於你今天體驗到的一切對它進行思考。在你的兩次較長修習時段裡，積極地運用你的思想去試圖理解今天的課程。再一次，這是個思維應用的形式。我們今天將不修習靜心和思想的靜默，而是修習思想應用，以便你可以學習建設性地思考。因為當你的思想不處在靜止中時，它應該在進行建設性的思考。它應該在進行探究。不要依賴於過早的結論。不要依賴於自我安慰的想法。今天允許自己處於毫無防守中，因為你只是對內識是毫無防守的。然而，內識將庇護你免受這個世界內所有有害事物的傷害，並將提供一個世界永遠無法改變的安慰和穩定。今天學到這一點，以便你可以成為這個世界裡內識的一個源泉，這樣你的本源就可以透過你表達它自己。

修習152：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我的本源希望通過我表達它自己。

你 被創造來作為你的本源的一個表達。你被創造來作為你的本源的一個延伸。你被創造來作為你的本源的一部分。你的生命是溝通，因為溝通就是生命。溝通是內識的延伸。它不僅僅是從一個分離的思想向另一個分離的思想分享微不足道的想法。溝通比這偉大得多，因為溝通創造生命並拓展生命，而在這之中全都是喜悅和實現。在這之中是所有意義的深處。在此，黑暗和光明融合在一起並終止了它們之間的分離。在此，所有的對立混合在一起並融入彼此。這是所有生命的統合。

因此，允許你自己去以一個溝通的載體體驗自己，並知道你真正希望溝通的東西也將被完整地表達，因為真正是你的那個自我是生命本身的那個本我的延伸。由此，你將被完全地確認，並且你周圍的生命也將被確認。你的禮物將被生命接收和整合，因為這種性質的奉獻只能產生超越了人類理解的一個更偉大結果。

每整點時提醒自己，你注定是要表達你本源的意旨。在你今天的兩次修習時段裡，讓自己再次進入靜止和和平裡。讓自己成為一個開敞的載體，通過它生命可以自由地流貫，通過它生命今天可以表達它自己。

修習153： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第154階

復習

復習前一周的修習。回顧被提供了的所有指引以及你的修習。思考你多麼深地進入了和平。思考你多麼深地運用了你的思想進行探究。記住你的修習是一種奉獻的形式。因此，把自己奉獻到對你修習的回顧中。看看你的奉獻如何能夠變得更完整、更深刻，以便你可以為你自己、為這個世界接收越來越偉大的獎勵。

在你今天的一次長修習時段裡，復習剛被完成的這周的訓練。記得不要評判自己。記得去做你學習過程的一個見證人。記得你的修習是一種奉獻的形式。

修習154：一次長修習時段。

第155階

當我接收時，世界祝福著我。

你 現在正在學習接收。當你學習接收時，世界祝福著你，因為隨著你成為內識的一個空敞的接收器時，內識將流入你。而你將把是生命的東西牽引入自己內在，因為生命總是被那些奉獻的人們所吸引。

這一天，當你在每整點提醒自己「生命在你處於靜止時奉獻給你」時，以這一點的完整深度理解它。在你的兩次冥想修習裡，再次進入靜心裡，並感受生命正在被牽引到你的內在。這是個自然的吸引力。當你的奉獻和靜心越來越強大時，你將感受到生命正在被牽引到你的內在，因為隨著時間你將成為生命的一個滋養的源泉。

修習155： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將不擔憂我自己。

自 我擔憂是一個習慣性思考的形式，它源自於負面想像和尚未得到糾正的錯誤。這復加你的挫敗感，因而影響了你對自我信任和自我激賞的欠缺。因此，我們今天的課程就是要強化那個在你內在是真實的東西。如果你與內識同在，那麼內識將關照所有需要你的注意力的事情。不要以為任何對你自身有益的東西會被疏漏。所有屬於一個更偉大靈性性質的需求，還有最世俗性質的需求，都將得到滿足並被你所理解，因為在內識裡不存在疏忽。那個習慣於疏忽的你，那個過去沒有適當運用你的思想的你，那個曾經無法看到或聽到世界的你，現在可以釋懷了，因為今天你不必為你自己有任何擔憂。

為此，你必須拓展你對「內識將為你供應一切」的信仰和信任。這隨著時間將讓你能夠接收內識的禮物，它將驅散所有的懷疑和困惑。你必須為這個體驗做準備。對此，你必須拓展你的信仰和信任。這一天保有信心。認知到那些要求你的注意力的事情，即使它們是屬於一種世俗性質的事情，並良好地關照它們，因為內識並不尋求把你帶離世界，而是要把你帶進世界，因為你來到這裡做奉獻。

強化你對今天的想法的理解，通過在每整點時重複它，並用片刻時間給予它真正的思考。強化你今天的修習，通過在你進入靜止和靜默的深入修習中運用它。只有當你沒有了

為自己的擔憂時，你才能夠進入靜止和靜默裡。因此，你對於「把你自己奉獻給你的修習」的承諾，就是對那與你同在的安全感和確定性的一個確認。

修習156： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我在宇宙中並不孤單。

你 在宇宙中並不孤單，因為你是宇宙的一部分。你在宇宙中並不孤單，因為你的思想和所有思想聯接在一起。你在宇宙中並不孤單，因為宇宙與你同在。現在你正在學習去與宇宙同在，以便你與生命的關係可以被完全地喚回，從而讓它可以在你的世界裡表達它自己。世界為這一點設下了一個差勁的例證，因為人類失去了它與生命的關係，而現在急切地在想像和空想的領域裡尋找那被丟失了的東西。因此，今天要高興，生命的喚回途徑被賦予了你，從而讓你可以把自己奉獻給你的修習和你的天命。通過這方式，你得到了確認。你在宇宙中並不孤單。這一想法的深度遠比它乍看之下的意義更加偉大。它是絕對真理的一句論述，但是它必須被體驗才能被理解。

因此，每整點時提醒自己這句論述。無論你發現自己身處在什麼境況之下，都試圖去感受它。在你的兩次較長冥想修習裡，試圖去體驗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臨在。你身處在生命裡。你沉浸在生命裡。生命正在擁抱著你。超越了世界可能呈現的任何形象，超越了世界可能示範的任何行動，你都身處在生命的慈愛懷抱裡。

修習157： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我是富有的，所以我能夠奉獻。

只有富有的人能夠奉獻，因為他們不是赤貧的。只有富有的人能夠奉獻，因為他們會對一份財產感到不安，直至它被奉獻了為止。只有富有的人能夠奉獻，因為他們無法理解他們的財產，直至它被奉獻了為止。只有富有的人能夠奉獻，因為他們希望體驗感激作為他們的唯一回報。

你是富有的，並且你能夠奉獻。你已經具有一個內識的財富，而這是可能有的最偉大禮物。任何其他行動，任何其他幫助，任何其他是個禮贈的物品，只有在它被灌注了內識的程度上才是有意義的。這是所有真正禮物和所有真正奉獻的無形精髓。你擁有這一精髓的一個偉大儲存庫，對此你必須學習去接收。超出了你自身的覺知外，你是富有的。即使你在經濟上是貧窮的，即使你認為你是孤單一人，你是富有的。今天，你的奉獻將示現這一點。你的奉獻將示現你財富的源泉、深度和意義，並將把奉獻本身的精髓灌注於你所有的奉獻。隨著時間你將發現，你將不由自主地做出奉獻，並且你的生命本身將是一份禮物。那麼，你的生命將示現每個人都具有但尚未學習去接收的財富。

每整點時重複這一想法，在你的兩次較長冥想修習裡，體驗你自身的財富。體驗內識的臨在和深度。做內識的接收者，並把自己奉獻給內識，因為通過把自己奉獻給你的修習，你已經確認了你自身的財富，它只需要被確認就能夠被完全地領會。

修習158：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

貧窮的人無法奉獻。我並不貧窮。

貧窮的人無法奉獻，因為他們是赤貧的。他們被要求去接收。你並不是赤貧的，因為內識的禮物與你同在。因此，你處於一個奉獻的位置，並且通過你的奉獻，你將意識到你的價值，而任何貧困感都將離你而去。抱有信心內識將提供所有你真正需要的物質性的東西。儘管它可能不提供你所希望的，但是它將提供你所需要的並且會以適當的數量提供它。這樣，你將擁有你所需要的東西去根據你的本性和你在世界上的召喚做貢獻。但你不會被那些只可能負荷你的東西拖累。你將擁有恰恰你所需要的，並且這個世界將不會把它的匱乏或過度負擔在你身上。這樣，一切都擁有完滿的平衡。內識將賦予你你所需要的，而你所需要的就是你真正想要的。你還無法評估你的需求，因為你迷失在你想要的東西裡。但是，你的需求將會通過內識來揭示它們自己，隨著時間你將理解需求的本質，以及它如何可以被滿足。

你並不貧窮，因為內識的禮物與你同在。每整點時重複今天的論述，並鑑於你對他人的觀察來思考它。在你的深入修習時段裡，讓自己去體驗你現在所具有的內識的財富。

修習159： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界是貧窮的，但我不是。

世界是貧窮的，但你並不貧窮。無論你身處怎樣的境況，這都是真的，因為你正在喚回內識的財富。那麼，理解到貧困的意義。那麼，理解到財富的意義。不要以為那些比你擁有更多物品的人在任何方面比你更富有，因為如果沒有內識，他們是貧困的，並將索取財物，只為了抵消他們的痛苦和不確定感。因此，他們的攫取使他們的貧困厲上加厲。

世界是貧窮的，但你不是，因為你攜帶著內識來到這個內識被遺忘和否認了的世界。因此，通過喚回你自身的財富，世界也將喚回它的財富，因為你將激發所有人內在的內識，並且在你的臨在以及引導你的內識的臨在中，他們的財富將開始顯露它自己。

因此，不要向世界要求任何東西，除了那些為了實現你的職責你所需要的少量物質事物之外。相較於你來此要奉獻的東西來說，這只是一個小小的要求。假如你的要求沒有超出你的需要的話，那麼世界將欣然地把這些賦予你，來交換你所擁有的一個更偉大禮物。

每小時思考這一天的想法。不要錯過任何一小時而沒有這個認知。強化你對「在今天所有境況裡運用每一次修習」的決心，以便你的生命可以在它所有的事件裡都有意義。今天在你的兩次較長修習時段裡，進入靜心和和平，以學習更多你所具有的財富。

修習160：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第161階

復習

在你今天的復習中，思考前一周每一天的每個課程和每次修習。更進一步理解學習的過程。意識到，要做到這個，你不能帶著譴責看待你的生命，因為你正在學習去學習。意識到，財富在你生命中是顯然的，鑑於你正在開展的修習，它是你倘若沒有內識就不可能會做的。因為內識，你在開展這一準備工作；因為內識，每一天你承諾於你的修習。因為內識，每一天你達成你的修習。因此，沒有了你的否認或干涉，內識本身將在你的準備中指引你；並將隨著你采取每一步時浮現出來。通過這種方式，成功是多麼容易。沒有了你的否認或堅決要求，接收是多麼簡單。因為沒有了想像，生命是顯在的。它的美麗是顯在的。它的恩典是顯在的。它的宗旨是顯在的。它要求的工作是顯在的。它的獎勵是顯在的。甚至這個世界的困難也是顯在的。當你的思想變得靜止和明晰時，一切都變得顯在。

因此，在一次長修習時段裡，復習這一周的修習。把你全部的注意力投入這個。把自己奉獻給你的修習，並知道你內在的內識正在激勵著你。

修習161：一次長修習時段。

第162階

今天我將不害怕。

今天，不要讓恐懼淹沒你的思想。不要讓負面想像的習慣俘獲你的注意力和情緒。以生命真實的樣貌——這是你不帶譴責可以感知到的——參與到生命中。恐懼像一種疾病一樣襲來並佔據你。但你不必向恐懼投降，因為你的本源和你的根深深地扎植在內識裡，並且現在你正在內識裡變得越來越強大。

每整點時提醒自己，不要讓恐懼淹沒你。當你開始感到它的影響時，無論它以何種方式在你身上施加了它的影響，從它退離並宣稱自己對內識的忠誠。給予內識你的信心。在你的兩次深入修習時段裡，把自己奉獻給內識。奉獻你的思想和心靈，以便你可以在那個恐懼永遠無法觸及的確定中得到強化。你對未來的無懼一定不能源自於偽裝，而是源自於你在內識中的確定性。這樣，你將成為他人的一個和平的避難所和一個財富的源泉。這是你旨在成為的角色。這正是你來到了這個世界上的原因。

修習162： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第163階

今天我將感受內識。

感受內識堅守性的特質，在你的思想和自我執迷之外它始終都是你垂手可得的。今天每整點時，感受內識。重複這一天的想法，並用片刻去感受內識的臨在。內識的臨在是某個無論你去哪裡都能夠隨身攜帶著的東西——帶到每一次相遇裡，帶到每一個境況中。它在任何地方都適用。以此，你將能夠看清每一個境況和事件。你將能夠聽到。你將能夠奉獻。你將能夠理解。這個穩定性是世界極度需要的，而富有內識的你正擁有這種穩定性去奉獻給世界。

這一天在你的深入修習時段裡，感受內識。把自己奉獻給這個，因為這是你給上帝、給世界的禮物。讓這一天成為強化的一天和確認的一天。不要讓今天的任何小失敗阻攔你去從事你的更偉大任務。要意識到所有的挫折只能阻止你的進步，而你唯一需要做的是向前邁進就能繼續。因此，對任何失敗——無論大小——的回應，就是簡單地做出繼續前進的決定。因為你只需要遵循在此所提供的進階，就能達到這一準備要給你的成果。內識之路是多麼的簡單。當你一步步地遵循它的課程時，它的道路又是多麼的清晰。

修習163： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第164階

今天我將敬重我所知道的。

今天敬重你所知道的。堅持你所知道的。允許你的內識來確切地指引你。不要試圖利用內識來實現你自己，因為這樣的話，你將只會利用你自認為是內識的東西，你將再一次地為自己編織一個幻想，這會誘捕你並消耗你的生命、熱情和確定。今天讓內識推動你。開展你一般的活動。遵循屬於你的職責的一切生活程序，但是讓內識與你堅守在一起，以便它可以在你去到的任何地方賜贈它神秘的禮物，並在真正需要的時候賦予你具體的指導。

每整點時重複這句論述，並鑑於你當下的境況對它進行思考。今天在你的深入修習時段裡，再次把自己奉獻給靜心和和平。今天給予內識敬重，通過把自己奉獻給內識並與內識堅守在一起。

修習164：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的職責是渺小的。我的使命是偉大的。

你 在世界上的職責是渺小的。它們的目的是為了保全你在物質上需要的供應，並維持有益於你的福祉也有益於他人的福祉的那些聯盟。這些職責是重要的，然而你的使命更偉大。不要通過在你職責中處於失敗而破壞你去接收你的使命的能力。這只是一種自我逃避的方式。這一天，確切地執行你在就業中以及你與他人的參與中的職責。不要把這與你的使命混淆了，你的使命是某個遠更偉大的事情，而現在你才剛剛開始去接收和體驗它。因此，隨著你開展喚回和貢獻內識的準備工作時，你的職責將為你提供一個根基。

記住，所有的困惑都是對不同的層面的混淆。不要把使命與職責混淆在一起。這是你要去做的一個非常重要的區別。你在世界上的職責是特定的，但是你的使命要偉大得多。當你的使命開始在正學習接收它的你的內在表達它自己時，它同時也會對你的職責產生一種更特定的影響力。這對你來說是漸進和完全自然的。這僅僅要求你保持自律、恆心和足夠信任去遵循它的步驟。

因此，今天執行你的職責，以便你可以做內識的一個初級學生。每整點時提醒自己進行修習，在你的兩次較長修習時段裡，積極運用你的思想去思考今天的想法。它的真正意義並不是膚淺的，而你必須探究它才能理解它全部的價值。不要自滿於過早下的結論。不要站在內識的外面並試圖為自

已評判它。進入內識，以便你今天可以做一名學生，因為你現在是內識的一個學生。你現在在你的準備工作中正把自己奉獻給世界。

修習165： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第166階

我的使命是偉大的。因此，我可以自由地去做小事情。

只有在你那些掩飾著恐懼、焦慮和絕望的浮誇想法中，你才會逃避世界上那些需要你去做的小事情。再說一次，不要把你使命的偉大和你職責的渺小混淆在一起。偉大在最渺小的事物裡、最微小的行動裡、最瞬間的想法裡、最簡單的勢態裡、最平凡的境況裡表達它自己。因此，維持你在世界上那些渺小的行動，以便內識隨著時間可以通過它們來表達它自己。相較於內識的偉大，世界裡的行動是渺小的。在開始你的準備之前，世界被認為是偉大的，而內識是渺小的，但現在你正在發現真理事實上是倒過來的——內識是偉大的，而世界是渺小的。這也意味著，你在世界上的行動是渺小的，但它們是內識得以表達它自身的載體。

因此，滿足於做世界上的小事情。在世界上保持簡單和謙卑，以便偉大可以毫無障礙地穿過你流通。

這次修習將要求每整點的復誦，以及在你的兩次較長修習時段裡的深入思考，在此，你將積極地運用你的思想去理解今天想法的意義。運用你的思想進行探究。允許自己去思考這些事情。不要依賴於結論，而是繼續你的探索。這是對你思想的正確運用，它將把你引向一個更偉大的理解。在

此，思想並非只是編織影象和幻覺來使自己擺脫自身的焦慮。在此，思想在檢視它自己的內容。在此，思想在替內識工作，這正是它被意旨去做的。

修習166： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

有了內識，我在世界上是自由的。

有了內識，你在世界上是自由的。你有自由加入。你有自由離開。你有自由建立協議。你有自由完成和改變協議。你有自由交出自己。你有自由撤出自己。在內識裡，你是自由的。

為了讓你能理解這一點的真正意義，並意識到它在你當下境況裡的即刻價值，你必須要理解：你無法利用內識來實現你自己。這必須是個不言而喻的理解。永遠不要忘記它，因為如果你認為你在利用內識來實現你自己，那麼你將曲解內識，並且你將不會體驗到它。你將只是試圖鞏固你的幻象和你對逃離的嘗試。這只能加深現在籠罩在你頭上的烏雲。這只能以一個暫時性刺激的形式讓你失望，並復合加重你的隔離感和悲痛感。

在內識裡，你是自由的。現在沒有了約制，因為內識只會在你被意旨要被奉獻的地方奉獻你，並在它被意旨要被表達的地方，通過你表達它自己。這將讓你擺脫所有不恰當的參與和結交，並引領你去到那些正在等待著你的個體。這將引領你去到那些對你最有益，並對其他參與的人有益的境況裡。在此，內識是嚮導。在此，你是接收者。在此，你是貢獻者。再沒有比這更偉大的自由了，因為在這之中你是自由的。

每整點時提醒自己這一想法，在你的兩次深度冥想修習裡，再次進入靜止和靜默裡。再次讓你的思想保持安靜，因為在這當中，你是自由的。通過重複這一想法以及把自己投

入到你的修習裡，來讓自己為你的修習做準備。沒有了你的支配，你的思想將是自由的，並將在內識中體驗它自己的深度。

修習167： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第168階

復習

復習過去的一周。按照其被提供的方式回顧每一課程，並回顧你所體驗的每次修習。對整周進行復習，以便你可以強化你現在正在進行的學習。記住，你正在學習去學習。記住，你是內識的一個初級學生。記住，你的評估，假如它不是源於內識的話，將是沒有幫助的。沒有了這個評估，你將明顯看到該如何加強你的參與，該如何強化你的準備，以及該如何調整你的外在生活來在你的努力中支持你。這能夠被不帶自我譴責地做到。這能夠被做到，因為這是必要的，你能夠在不懲罰自己或世界的情形下對必要的事情做出回應。這一準備是必要的，因為它代表了你的意志。

在你今天的長修習時段裡，以真誠和深度復習這一周。給予這個你全部的注意力，以便你可以接收你現在正在做準備去接收的禮物。

修習168：一次長修習時段。

第169階

世界就在我內在。這是我知道的。

世界就在你內在。你能夠感受到它。通過內識，你能夠感受到所有關係的存在。這是對上帝的體驗。正因為如此，你與其他個體之間那些有意義的關係抱持著如此偉大的前途，因為在與另一個人的真正結合之中，你能夠開始體驗到與所有生命的結合。正因為如此，你真誠地尋求著關係。這是在關係中的真正動機——去體驗結合和表達你的宗旨。人們認為他們的關係是為了實現他們的空想以及鞏固自己抵禦他們自身的焦慮。這必須被摒棄，以便關係的真正宗旨可以被揭示和領會。因此，學習進程中的第一步是摒棄。由此，你學習如何學習。由此，你學習如何接收。

這一天在每整點時進行修習，記得你的這一想法。在你今天的深度冥想裡，再次使用RAHN（然）這個字，來帶你更深地進入內識的深層裡。在你修習的開始，重複這一想法，然後，在每次呼氣時，無聲地對自己重複RAHN（然）這個字。讓這局中你的思想。讓這把你與內識的深度聯接在一起。在此，你走地比你以往更深入。通過這樣，你將找到所有你所追尋的，並且你對世界將沒有任何困惑。

修習169： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我在遵循準備工作的古老儀式。

你正在進行的這一準備在它的起源上是古老的。它已經被使用了數百年，不僅是在這個世界上，也在其他世界上。它只是在語言和相關性上被調適於你們當下的時代，然而它以一種思想始終在內識之路上被準備了的方式來讓思想做準備，因為內識並不改變，而準備課程只是根據當今的事件和理解調適它們自己，以便它們可以為接收者提供相關性。然而，準備工作的真正機制是不變的。

你在內識的喚回中，正在開展一個古老的儀式。源生於宇宙的偉大意志，這一準備為了內識學生的進步而被建造。現在你正在與許多其他的個體一同工作，包括在這個世界裡的，還有在其他世界裡的。因為內識在所有智能生命存在的世界裡被傳授著。因此，你的努力被那些正在與你一起進行準備的個體們的努力支持和增益。在此，你代表著一個學習者的社區。那麼，不要以為你的努力是獨一的。不要以為你在世界上孤單地開展內識的喚回。那麼，不要以為你不從屬於一個學習者的社區。隨著時間，當你開始認知到那些正在與你一起做準備的人時，這對於你來說將變得更加顯然。隨著時間，當你對你上師臨在的體驗深化時，這將變得更加顯然。隨著時間，當你的內識的成果變得甚至對你來說是顯在的時，這將變得更加顯然。隨著時間，當你把你的生命看做是一個眾多世界組成的大社區的一部分時，這將變得更加顯然。

每整點時提醒自己你的修習。在你靜心的更深修習裡，接收來自於所有與你一同修習的人的益處。提醒自己：你不孤單，並且他們的回報將被奉獻給你，同時你的回報將被

奉獻給他們。因此，你們共同分享著你們的成就。你在做的事情的力量，由其他人的努力和奉獻如此大大地支持著，因此它遠遠超越了你自身的能力。當你意識到這點時，它將給予你所有形式的激勵，並將永遠地驅逐「你不足以承擔交付給你的任務」這個想法。因為你的奉獻由其他人的奉獻增補著，而這代表了宇宙中上帝的意志。

修習170： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我的奉獻是對我的財富的一個肯定。

你的奉獻是對你的財富的一個肯定，因為你從自己的財富裡進行奉獻。我們在此所講的不是物品的奉獻，因為你可以送出你所有的財產，然後變得一無所有。但是，當你奉獻內識時，內識會增加。當你以內識灌注你的一個物品贈禮時，內識會增加。正因為如此，當你接收內識時，你將想要奉獻它，因為這是你自身接收力的自然表達。

當內識是宇宙的力量和意志時，你怎麼可能耗盡內識呢？你的載體是如此渺小，而那個通過你表達它自身的實質是如此偉大。你與生命的關係是如此偉大，因此那個與生命同在的你，也是如此偉大。這裡沒有自負。這裡沒有自我膨脹，因為你意識到你既是渺小的，同時也是偉大的，並且你肯定了你的渺小的來源和你的偉大的來源。你肯定了你的渺小的價值，和你的偉大的價值。那麼，你肯定了所有生命，並且沒有任何東西在你對自己的偉大評估裡被疏漏，這一評估源於愛和真正的理解。那麼，這就是你必須逐漸培養起來的理解，再次意識到，你去這樣做的努力被這個世界上其他內識學生的努力添增著。甚至其他世界裡的學生也在添增著你的努力，因為在內識裡不存在時間和距離。因此，你現在擁有著偉大的支持，在這之中你意識到你與生命的真正關係。

在每整點時以及在你的深度冥想裡進行修習，讓 RAHN（然）這個字引領你進入到內識中。在靜默和靜心裡，當你沈入內識的深度中時，去接收那正是你天賦的繼承權的和平和確認。

修習171： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我必須喚回我的內識。

你 必須喚回你的內識。這不單單只是與你的其他偏好相競爭的一個偏好而已。「它是一項生命中的要求」這一事實，給予了它真正應得的必要性和重要性。不要擔心你的自由會因為這一必要性而受到任何的阻礙，因為你的自由正是這一必要性所帶來的結果並將誕生於這一必要性。在此，你進入了一個擁有攸關的方向而非隨意的選擇的世界。在此，你開始認真地參與到生命裡，而非做一個只能目睹你自己想法而被排除在生命之外的旁觀者。

因此，內識的必要性在於它為你為你的世界背負的重要性。因此，擁抱這一必要性，因為它使你擺脫矛盾心態所帶來的惱怒和無力。它把你從毫無意義的選擇中解救出來，並引導你去向對你的福祉和對世界的福祉來說真正攸關的事物。內識是個必要。你的生命是個必要。它不僅是對你個人非常重要，同時對世界也非常重要。

如果你能真正領悟這一點，它將推翻任何你可能仍然懷有的無價值感或惰性。因為如果你的生命是個必要，那麼它就擁有宗旨、意義和方向。如果你的生命是個必要，那麼所有其他的生命同樣是個必要。由此，你將不想傷害任何人，相反的，你將尋求去確認每個人內在的內識。那麼，這一必要性背負著你所需要的力量和方向，並為你提供你必須為自己去接收的恩典和深度。一個必要的生命是一個有意義的生命。內識是個必要。把你自己奉獻給你的必要事物，這樣你將感受到你自己同樣也是個必要。這將消散你的無價值感和愧疚感，並帶你回到與生命的關係中。

再一次在每整點時以及在你的兩次冥想修習中進行修習，練習讓RAHN（然）這個字帶你更深地進入到內識本身的臨在裡。這個字的力量，這個在你自己的語言裡未知的字，將與你的內識產生共鳴並將激發它。因此，途徑是神秘的，但結果是切實的。

修習172： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我將做必要的事。

做必要的事將使你與生命中的生命力參與，因為這個世界上所有形式的生命，都在參與必要的事。對人類來說，這乍看起來似乎是壓迫性的，因為他們已經習慣於生活在空想裡，在那裡一切都是偏好的而沒有任何事情是真正必要的。

然而，正是當某件事在生命中是真正必要時，即使它是一個危急的境遇，人們能夠短暫地把自己從他們的空想中解放出來，並感受宗旨、意義和方向。因此，這是賦與人類的一份禮物，但是人們往往只有在危急的境遇裡，才會把這份禮物賦予他們自己。

你現在必須學習在更快樂的境遇裡去接收這一禮物，並擁抱必要性，它是你生命中的一份救贖性恩典，因為你希望被需要，你希望被包融，你希望是攸關的，你希望成為社區裡不可或缺的一分子。這些都是必要的。它不是只是你的一個偏好。它不能源自於一個隨意的選擇，而是源自於一個深刻的堅定，因為你的更偉大奉獻必須來自於一個深刻的堅定，它才會是偉大而徹底的。否則，當你面臨第一個逆境或失望時，你將被拋除並將退回到空想和幻象裡。

因此，歡迎這一天的必要事物。不帶抱怨地去完成那些小事情，因為它們是渺小的。遵循你在今天準備中的程序，因為它是必要的，它是偉大的。不要把偉大和渺小混淆在一起，因為那個渺小的只是為了表達那個偉大的。不要試圖把渺小變成偉大，或把偉大變成渺小。理解它們與彼此的真正關係，因為你的內在既有偉大也有渺小。在你的內在，那個偉大的希望通過那個渺小的來表達它自己。

因此，今天從事你那些世俗的事務。今天做必要的事。每整點時提醒自己我們今天的想法，並把自己奉獻給你的修習，以便你的一天可以是奉獻和接收的一天。在你的深度冥想修習裡，進入到靜心裡，用RAHN（然）這個字來把你深深地帶入到冥想中。讓自己這樣做，因為這是必要的。帶著必要性去這樣做，那麼你將感受到你自身意志的力量。

修習173：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我的生命是必要的。

你的生命是必要的。它不是一個生物性的意外。它不是只是一個隨機的境況，你才來到了這個世界上。你的生命是必要的。要是你能夠回想起你經歷了怎樣的歷程才來到這個世界上，以及為了讓你在這裡得以展現所要求的準備工作——同時在這個世界上也在這個世界外——那麼你會意識到你身處在此的重要性，以及你在內在所攜帶的內識的重要性。你的生命是必要的。這裡沒有任何形式的自負。它只是一個對真理的認知。在你對自己的評估裡，你的生命要不是悲哀的，就是輝煌的。然而，你生命的必要性與你的評估毫不相干，儘管你的評估可以帶你更接近或更遠離這一真正的認知。

你的生命是必要的。理解了這點，它就將消除你的自我評判感和譴責感。理解了這點，它就將把謙卑帶入你自我浮誇的想法裡。理解了這點，那麼你的計劃就可以逐漸地根據內識本身進行調整，因為你的生命是必要的。

每整點時重複這句論述，並對它進行思考，無論你處於怎樣的情緒或境況裡，無論什麼想法正佔據著你的思想，因為內識比想法更偉大，並被意旨要去支配想法。在你的兩次冥想修習裡，讓RAHN（然）這個字帶你深入進到修習中。感受你自己生命的必要性——它的價值和它的重要性。這是某個你能夠直接體驗到的東西。這不需要你的評估。這不需要

你自認為比別人更偉大。這只是對實相的一種深切體驗，因為你的生命是必要的。它對你來說是必要的。它對你的世界來說是必要的。它對生命本身來說是必要的。

修習174： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第175階

復習

在 你對本周修習的回顧中，再次意識到把你自己奉獻給修習的價值所在。那麼，把你自己奉獻給修習，是理解「奉獻的真正意義以及在世界上的宗旨的真正意義」的第一步。

在你今天的一次長修習時段裡，對前一周進行復習。回顧你對每天修習的投入，並思考每天所提供的想法的意義。在你今天的長修習時段裡，把你全部的注意力投入到復習中，並意識到當你見證你自身的進展時，你也正在準備自己去為他人進行奉獻。

修習175：一次長修習時段。

第176階

今天我將遵循內識。

這一天每小時，體驗你自己遵循著內識。在必要的時候對小事做出小的決定，但是不要在沒有內識的情況下做重大的決定。你擁有一個人格思想來做那些小的、不重要的決定。但更重大的決定應該用內識來做出。

今天每整點時，遵循內識。讓它的和平和確定與你堅守在一起。讓自己去辨識內識的整體方向。讓它的威力來影響你。讓它把自己給予你，因為現在你正在學習去把你自己給予它。

今天在你的兩次較長冥想修習裡，運用RAHN（然）這個字深入地進到內識裡。深入地進到生命的臨在裡。深入地進到這種體驗裡。繼續朝著這一成就導向你的思想。繼續擱置任何影響你或阻礙你的東西。這樣，你訓練你的思想，同時也為了讓那種對它來說最為自然的狀態得以發生而準備它。

這一天，遵循內識。假如內識指出了某件事，並且你對此非常地肯定，那麼遵循它並保持觀察。看看發生了什麼，並試著學習把內識與你的沖激、願望、恐懼和逃避區分開來。這必須通過體驗來學習。這樣，內識和所有假裝成內識的東西在對比中被分離開來。這將提供給你更大的確定性和更大的自信，這些是你在未來將需要的。

修習176：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將學習坦誠。

有一個更偉大的坦誠正在等待著你去發現。有一個更偉大的坦誠是你必須為了自己的利益去運用的。僅僅知道「你的感受如何」是不夠的。感受「你知道什麼」才是一個更高的要求。這是一個更偉大的坦誠，這一坦誠和生命本身協調一致，這一坦誠反映著世界上所有存有的真正進步。這並非只是去表達、去要求你的個人意圖得到實踐。相反的，它要求著你內在生命的必要性，可以以一種對生命本身真誠的方式來表達它自己。當這發生的時機來臨時，這一表達的形式和方式將被包含在你將需要傳遞給他人的訊息裡。

因此，學習去感受「你知道什麼」。這是一種更偉大的坦誠。它同時要求開放和約制。它要求自我審視。它要求你對自己的生命保持客觀性。它要求靜止和和平，同時也要求能夠積極地運用你的思想進行探究的能力。這樣，所有你迄今所學到的東西都被貢獻和運用到今天的修習中。

每整點時提醒自己今天的修習，並在任何自己當下所處的境況中用片刻的時間認真地思考它。在今天的較長修習裡，再次進入靜心裡，讓自己的思想投入到這一有意義的活動中。思想必須被帶到它的古老家園的臨近，它才能找到慰藉和和平。這在一開始要求自律，然而，一旦這參與得以建立，這過程會自然而然地自行發生。

今天學習去變得更加坦誠。學習去辨識一個坦誠的更偉大層級，一個「肯定你的本性且不背叛你的最高宗旨」的坦誠的真實層級。

修習177： 兩次30分鐘修習。
每小時修習。

第178階

今天我將記起那些為我奉獻過的人。

這是個「肯定你生命中真實關係的存在」的特別的一天。這是個「肯定那些被賦予給你的禮物」的特別的一天。這被意旨要成為感恩的一天。

因此，每整點時重複這句論述，並用片刻時間回憶起那些為你奉獻過的人。試著非常認真地回想那些曾經給你帶來益處的人們，無論是通過示範他們的智慧，還是他們的錯誤。回想那些指示過哪條路該走，哪條路不該走的人們。在你今天的兩次長修習時段裡，當你對此更深入地探詢時，試著更認真的思考，並讓每一個進入你腦海的個體成為你探究的對象。這是在你的冥想時段裡一個活動性修習的時間。

在你的長修習時段裡，在修習的開始重複這句論述，並讓個體們進入你的腦海。學習去認知他們對內識喚回的貢獻。學習去認知他們對你物質和情緒福祉方面的貢獻。學習去認知他們是如何服務了你。通過這樣，你對於奉獻和接收以及對於在世界上的服務的整體觀念，可以得到拓廣和發展。這將給予你一個對世界的真正視野，這樣你可以學習去對自己以及對他人擁有慈悲。

因此，這是個肯定的一天和感恩的一天。讓你的修習具有意義和效率，以便你可以接收它們的回報。

修習178：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將感謝世界教給我什麼是真實的。

這個世界以它的宏偉和它的愚昧，教給你什麼是值得珍視的，並教你去認知什麼是真實的。為了使你能夠進行區分，對比在學習中必須是顯然的。要區分什麼是真實的，而什麼是虛假的，什麼是有意義的，而什麼是無意義的，你必須在學習過程裡擁有對比。你必須嘗過無意義，來發現它的真實本質和內容，你也必須嘗過有意義，來發現它的真實本質和內容。世界不斷地為你提供去做這兩件事的機會。

在這時候，你的需要是去越來越多地嘗到真實的，正因為如此，現在我們在你的每日修習裡強調這個。你已經足夠多地把自己沉浸在虛假裡，以至於它佔據了你的思想和注意力。現在，我們為你提供真實的，但你同時也必須學習從虛假給予了你的東西中受益。這樣，你將不再需要去探究虛假。虛假已經向你展現了它自身。現在，你在學習去認知它的表象並去運用它能帶給你的益處。虛假能夠給你提供的唯一益處，是讓你學習去認知它的缺乏實質，從而讓你可以渴望去知道什麼是真實的，並可以擁有更大的容量去接收它。

因此，今天感謝世界支持著你，感謝它的宏偉和它的愚昧，感謝它的靈感時刻，感謝它所展現的巨大幻象。至今你所看到的這個世界主要是由個體的空想所共同架構起來的，但有著一個更偉大的世界等待著你去看，一個真實存在那裡的世界，一個將在你內在喚醒內識、激賞還有真正自我運用的世界。因為你的宗旨是服務於這個世界的進化，正如這個世界的宗旨是服務於你的進化一樣。

在你今天的兩次長修習時段裡，積極地運用你的思想來探究這一想法。運用你的思想去理解這個世界如何支持了你。非常仔細地對此進行思考。這不是一個膚淺的探究。這是一個你必須帶著必要性和嚴肅來進行的探究，因為它將決定你在生命中的體驗，無論是在當下，還是在未來。

每整點時記起我們今天的論述，並當你看世界時把它謹記在腦海裡。不要讓這一天在你身上被浪費。這一天是認知的一天、感恩的一天和智慧的一天。

修習179： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第180階

我抱怨是因為我缺乏內識。

當 你抱怨生命時，你在請求內識到來。內識對於生命有它自己的表態，但這與你在自己內在以及在你周遭所聽到的悲嘆非常不同。因此，今天當你走向內識時，認知到抱怨的本質——它如何強調了你的弱點和世界對你的掌控，以及它與你現在正在學習的有著多大的對比。你現在正在學習去發現你的偉大和你對世界的掌控。你處在與世界的關係當中。讓這個關係變得健康而有意義。讓世界的貢獻被賦予你。讓你的貢獻被賦予世界。

因此，今天再次感謝世界，為了它奉獻給你的東西。在你今天的深度冥想修習裡，進入靜止和靜默裡。用 RAHN（然）這個字來幫助你深深地進入這個狀態。用 RAHN（然）這個字來定向你的思想和思考，以便你的思想可以與這一古老文字的聲音融合在一起。

這是個進行重要貢獻的一天。不要對這一天進行抱怨。認知到，發生的一切都是個讓你去運用你的修習並發展你思想的真正機能的機會。你的抱怨只會是對世界為你做的貢獻的否認。因此，不要否認這個。今天，不要抱怨世界，以便你可以接收它的禮物。

修習180：兩次30分鐘修習時段。

第181階

今天我接收內識的愛。

內識具有愛的真正種子，這種愛不是只是某種情愫，也不是圍繞著源於恐懼的一個急切熱望的那種痴迷形式。內識是真愛的種子，這種愛不尋求征服、佔有和掌控，而是尋求服務、賦權和解放另一個人。今天成為這個愛的接收者，以便它可以透過你流向世界，因為若沒有了你的否認，它無可置疑地將這樣做。

每整點時重複這句論述並感受它的完全效應，無論你發現自己身處於怎樣的境況。讓每一個境況都支持你的修習，這樣你會發現你的修習將對你的外在生活產生越來越強效的影響力。在你今天的兩次深入修習裡，進入內識的臨在裡並接收它的愛。肯定你的價值和你的接收性。舍棄你對自己和對這個世界的假設，並允許自己去擁有一個體驗，它將超越任何假設示現真理。這就是你今天的修習。這是你給自己、給你的世界以及給你的造物主的禮物，這樣你就可以接收愛的禮物。

修習181： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第182階

復習

今天標誌了你的準備中的一個重要轉折點。今天標誌了你的準備的第一階段的完成，以及一個新階段的開始。在一次長修習時段裡，對前一周進行復習，然後花些時間去思考你已經走了多遠，以及你還需要繼續走多遠。認知到你不斷增長的力量和堅強。思考你的外在生活，認知那裡有多少需要被達成，不僅為了你自身的利益，同時也為了他人的福祉。認知你所知道的是多麼少，又有多少等待著你去獲得。不要讓任何自我懷疑在你的準備上阻攔你，因為你只需參與就能接收生命所能賦與的最偉大禮物。

對前一周進行復習，現在思考迄今在你的準備進程中發生了什麼。觀察在過去幾個月裡在你內在發生了的發展——不斷增強的臨在感，不斷增強的內在確定感，不斷增強的內在力量感。接受「你的外在生命已經開始敞開」這一事實。某些在過去固化了的東西現在被松開了，從而它們可以為了你的利益而得到重整。允許你的外在生命被重整，現在你不再為了你的個人保護而尋求去掌控它。隨著一個更大確定性在你內在升起時，外在境況必須為了你自身利益而得到重整。這樣，你成為一個改變的源泉，而不只是它的接收者。

認知到你已經走了多遠，但謹記你是內識的一個初級學生。讓這作為你的出發點，這樣你就可以很少地假設而大量地接收。從這一偉大的參照點上，你將能夠超越人類的偏見和譴責去看。你將能夠超越個人的觀點去看，並獲得世界迫切地需要接收的一種對世界的視野。

修習182：一次長修習時段。

內識進階

第二部分

在我們準備課程的下半部分裡，我們將進行探索新的領域，進一步培養你對內識的體驗，並且讓你進行準備成為這個世界上的一個內識的貢獻者。在此後的修習裡，我們將探索那些你所熟悉的東西，還有那些你不熟悉的東西，那些你以前認知到的東西，還有那些你以前從未見過的東西。你生命的神秘在召喚著你，因為打從神秘到來的是世界上所有有著切實價值的東西。

因此，在今後的進階中，以越來越大的投入奉獻你自己。打消你的疑慮。讓自己帶著更大的確定性前進。這裡對你的唯一要求是你的參與，因為當你激發內識時，內識將自行升起。當你生命的思想和物質條件得到了恰當的準備和調整時，內識將會自行升起。

現在，讓我們繼續你準備的下一步。

第183階

我尋求體驗，而不是答案。

今天尋求體驗，因為體驗將解答所有提問，並使得提問問題變得不必要。今天尋求體驗，以便它可以引領你去到越來越大的體驗。對你來說更好的方式是，向內識提問問題，然後接收內識能夠給予你的體驗。在對你的詢問的回應中，你已經習慣於接收非常少東西。僅僅一個答案是非常少的。一個真正的解答必須是個讓你參與一個更偉大準備的邀請，去參與一個並非你為自己提供而是被提供給你的準備。因此，不要尋求那些只給予你短暫的釋懷或安慰的渺小東西。尋求那些是你生命根基的東西，它能夠為你提供一個以前你從未能得到的生命。

今天，在你的兩次深度修習中，對這種體驗變得有接收性。如果你覺得有幫助，你可以使用RAHN（然）這個字，但要深入到內識的體驗中。不要尋求答案。想法將在它們自己的時機，以它們自己的方式來到你的腦海裡。對此你可以有信心。當你的思想做好準備時，它將變得真正具有接收性，真正有能力開展它所接收到的東西。這是你所需要的肯定。它必須源於偉大的體驗。

每整點時提醒自己你的修習，並意識到，你真正在尋求的是真實的體驗，而不單單是答案。你的思想充滿了答案，而它們至今並沒有解答你的疑問。

修習183： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第184階

我的提問比我以前意識到的更加偉大。

你 真正在提問的問題，遠比你以前所思考過的更加偉大。儘管你的提問可能是從當下境況中浮現出來的，但是你在尋求的，遠比對當下問題的即刻解決方案要多得多。即刻的解決方案會被賦予，但它會來自一個更偉大的本源。正是這個更偉大本源是你在尋求的，因為你正在尋求去意識到你在這裡的本性，你正在尋求去找到那個將使你能夠貢獻你的禮物的準備，以便你在世界裡的工作得以完成。因此，要理解你來此是為了進行服務。你來此是為了奉獻。而在做這些之中，你將找到你的實現。這將為你帶來幸福。

在你今天的兩次較長修習時段裡，再次進入靜止和靜默裡，謹記著，靜止培養思想去接收。在靜止裡，你發現那些你迄今忽視了的事情實際上已經被知道了。通過這些修習時段，你的思想將變得更加精煉，並將對你生命的所有層面擁有更大的深度、更大的集中力，以及更大的專注力。

你今天在尋求某個比你以前曾經思考過的都更偉大的東西。你在尋求通過內識的示範去認知你的內識的意義。

修習184： 兩次30分鐘修習時段。

我來到世界是為了一個宗旨。

我們再次確認這一偉大真理，在你的內識裡你將知道它是真的。無論當下你處於怎樣的個人發展階段，你在生命中的宗旨始終是一個真實的實相。因此，我們不時地重複某些對於你的福祉和發展來說必不可少的課程。我們不時地用不同的說法講解它們，以便你對它們可以擁有越來越大的體驗。通過這種方式，它們可以找到進入你的心靈的途徑，以便你的心靈可以找到進入你的意識的途徑。

你在這裡是為了服務。你在這裡是為了奉獻。你在這裡是因為你富有內識。無論你在生命裡身處怎樣的境遇，當內識在你內在升起時，你自身的貧瘠感將被永遠地驅逐，因為當內識在得到體驗和表達時，那裡就不可能有匱乏感。這就是這一準備課程的前途。這是你生命的前途。這是你在此的天命和使命。由此，你在世界上的具體召喚將被賦予你。它對你的活動和行為來說將是非常特定的。在這能夠發生之前，你的思想必須得到培養，你的生命必須得到重整並被帶進真正的平衡之中，以便它可以反映你的內識，而不只是你的恐懼和希望。一個更偉大的生命必須來自於你內在的一個更偉大本源。一個更偉大的生命現在對你來說變得可能。

你在這裡是為了服務，但是要服務，你必須接收。在你今天的較長修習時段裡，修習接收性。更加深入地進入到你的靜心修習裡。培養這個修習。現在你正在學習將幫助你做到這個的特定技能。當你自身的意志在得到體驗時，方法將自然而然地到來。我們只依照必要性提供足夠多的方法，來

讓你的思想朝正確方向對準。從這裡開始，你可以精修你的修習來滿足你的需要，但同時又不背離本課程所提供的指引。

因此，遵循所提供的指引，並在必要時進行稍微的調整。當你學著與你的本性協作時，你將學習為了你的自身利益來運用它。每整點時進行修習，以便你的修習可以始終伴隨著你，並且今天在你身上發生的所有事情都可以成為你修習的一部分。

修習185： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我誕生於一個古老的傳承。

你 誕生於一個古老的傳承。它將在你思想中自然地升起，儘管它超越了文字和描述的範疇。從本質上來說，它是對生命和包融的一種純粹體驗。在這一體驗裡被記起的，是你迄今為止在你整個進化過程中所培養了的那些關係。只有喚回的關係能夠持續在你在這個世界的生命外繼續延續下去。那些你曾經喚回到自己身邊作為你的靈性家庭的個體們，現在就以你的靈性家庭存在著。他們形成了內識以及生命中的包融不斷增長的全體，這是你現在有能力體驗到的。

你在這裡是為了服務於你的靈性家庭，它是一個歷經久遠的年代和境遇一起協作了的一個小型學習小組，其目的是為了培養和進展它的成員，以便你們的小組可以與其他小組結合，並以此類推。就像小溪匯成不斷增大的河流，你在遵循著你必經的歷程，去到你生命的本源。這是自然的道路，真實的道路，超越了所有揣測和哲學、超越了人類所有的恐懼和野心的道路。這是事物發展之道——永遠神秘，超越了你的理解，然而它在你生命的當下境況裡完全準備好為你服務。這就是你生命之神秘的偉大，這就是它在你生命的甚至最渺小細節中的應用。因此，你在這裡的生命是完整的。

你誕生於一個偉大的傳承。因此，鑑於你的關係，偉大與你同在。在你今天的兩次深度冥想修習裡，在靜止中接收這一傳承，並在每整點時肯定它。允許這一天來示範這一偉

大真理的實相，同時也示範對這一真理的否認，因為當你看清，這個世界通過它的否認在試圖演繹出內識的替代品時，你將學習去珍視內識並去意識到，內識已經在這裡了。

修習186： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我是擁有眾多世界的大社區的一名公民。

你不是身在這個單一世界上的一個人類而已。你是擁有眾多世界的大社區的一名公民。它是你通過自己的感官所認知的那個物質宇宙。它遠比你現在能理解的要廣大得多。它的關係的廣度遠比你甚至能夠想像的要廣大得多，因為實相總是比想像更加廣大。

你是一個更浩瀚物質宇宙的一名公民。這不僅肯定了你的世系和你的傳承，它還肯定了你身處這個時代的生命中的宗旨，因為人類世界正在擴展進入大社區世界的生命。這是你知道的，儘管你的信念或許還未能接納它。

今天在每整點時，確認你在擁有眾多世界的大社區中的公民身份，因為這確認了你現在正在開始發現的一個更偉大生命。在你的兩次冥想修習裡，再次進入靜止和安靜裡。這個不斷增長的靜止體驗，將讓你能夠理解所有的事物，因為你的思想被創造來吸取內識，這就是理解得以產生的方式。想法和理論的積累，既不構成內識，也不構成理解，因為理解來自於真正的親和與體驗。從這個意義上來說，它在世界上是無可比擬的，因此它能夠服務於你所感知的世界。

修習187： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我在這個世界上的生命比我以前意識到的更加重要。

這是一個浮誇的想法嗎？不，它不是。這個想法背離了你對謙虛的需要嗎？不，它沒有。你在這裡是為了一個比你所想像的更偉大的宗旨，因為你的想像並不包含你生命中宗旨的意義。生命中只存在著宗旨，以及所有替代了這一宗旨的東西，這些都來自於恐懼的想像。你在這裡是為了過一個比你所意識到的更偉大的生命，而這個偉大就是你在自己內在攜帶著的東西。它可以在最簡單的生活方式裡以及在最簡單的行動裡得到表達。行動的偉大是因為它們所傳達的精髓，而不是因為它們可能在其他人內在激發的刺激。

非常仔細地理解這一區別，這樣你將開始學習辨識偉大和渺小的區別，並學習渺小如何能服務於偉大。這將整合你自己的每一個層面，因為一部分的你是偉大的，而一部分的你是渺小的。你的人格思想和物質身體是渺小的，它們意旨要服務於內識的偉大。這整合你。這也是整合生命的東西。在此沒有不平等，因為所有一切都在共同協作，來服務於一個你來到這裡服務的更偉大宗旨。

在你今天的較長修習時段裡，積極地運用你的思想去試著理解這些事情。你的理解將源自於你的探究，而不是只是那些你覺得安撫自己或個人贊同的想法。運用你的思想進行探究。閉上雙眼，思考這些事情。非常嚴謹地保持集中，當你的集中力到達結尾時，釋放所有的想法，然後進入靜止和靜默裡。這樣，思想被有目的地運用，然後它被帶進靜止裡。這是你今天將修習的兩個思想的職能。

每整點時提醒自己你的修習，利用這一天來促進你的發展，這是你給世界的禮物。

修習188： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的靈性家庭存在於所有地方。

你的靈性家庭比你意識到的更加廣大。它存在於很多世界裡。它的影響力遍及各地。正因為如此，認為你自己是孤單一人是絲毫沒有意義的，因為你是某個非常偉大事物的組成部分，它服務著最偉大的宗旨。你必須捨棄你的自我譴責和卑微感才能知道這一點，因為你已經把自己認同為你在世界上的行為——這是渺小的。你已經把自己認同為你的人格思想和你的物質身體——這些是渺小的。然而，現在你在開始通過內識意識到你與生命本身的關係——這是偉大的。這被做到，但不帶著對人格思想或物質身體的處罰，因為當它們學習去服務於一個更偉大宗旨時，它們變得有價值和令人愉悅。這樣，身體擁有了健康，人格思想得到了運用，這為它們賦予了它們目前所欠缺的意義。

你的物質需求是為了健康，但你的健康是為了服務於一個更偉大的宗旨。你需要的是對你人格思想的正確運用，這將為它帶來意義和價值，因為它只尋求被包融在那個真正有意義的事物之中。讓你的人格思想和物質身體能夠找到它們在你生命中的正確位置的東西，就是內識，它為你提供宗旨、意義和方向。

這在所有世界裡都是真實的。這在貫穿你身為一名公民的整個物質宇宙中都是真實的。拓展你對你自己的視野，以便你可以學習去對你的世界保持客觀。不要只是把人類的價值觀、假設和目標投射在你的世界上，因為這讓你看不到世界的宗旨和進化，並使你很難去激賞自己是一個更偉大生命的一名公民。

今天在你的兩次較長修習時段裡，運用你的思想對這個想法進行積極的探究。在你的兩次長修習時段裡，用一開始的十五分鐘進行這一探究。試著認真地對今天想法的意義進行探究。然後，當你的探究結束時，讓思想再次進入靜止中。意識到積極思想運用和思想靜止之間的對比。要理解兩個都很重要並彼此互補。每整點時重複這個想法，並在你觀看周遭世界時思考它。

修習189： 兩次30分鐘修習時段。每小時修習。

第190階

世界正在邁進擁有眾多世界的大社區，這就是我來此的原因。

你 在一個偉大的轉折點來到這個世界上，在你的有生之年你只能看到這個轉折點的一部分。在這個轉折點裡，你們的世界獲得了與它周邊其他世界的接觸。這是人類的自然進化，就像它也是所有世界中所有智能生命的自然進化一樣。你們的世界正在尋求一個更廣大的社區。這將要求你們世界自身內部的社區變得統一。這同樣也是所有世界中所有智能生命進化的一部分。你來此就是為了服務於此。這裡有著很多層級的服務，很多東西需要被貢獻——包括在一個個人層級、社區層級和世界層級上。你是生命這一偉大運動的組成部分，因為你來此不是單單為了你個人的宗旨。你來此是為了服務於世界，並由此也獲得服務作為回報。

在你今天的兩次較長修習時段裡，對今天的想法進行探究。給予它認真的思考，觀察你那些與它相協和的想法，和那些反對它的想法。檢視你那些贊成它和反抗它的感受。檢視你的偏好、你的偏見、你的信念、你的希望、你的恐懼等等。這構成了每次修習時段的前半部分。在後半部分裡，進入靜止和靜默裡，你可以使用RAHN（然）這個字，要是你覺得它有幫助的話。記住，這兩種思維活動都是必要的並且是互補的，在未來你將學習到這點。每整點時重複今天的想法。讓它為你提供你若要以一種新方式看到世界所需要的。

修習190： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我的內識比我的人性更偉大。

你的內識誕生於宇宙性的生命。它使你的人性相形見绌，然而，它為你的人性賦予了真正的意義。更偉大的生命希望在你的世界裡、在你的時代裡、在目前實際存在的境遇裡表達它自身。這樣，偉大通過渺小來表達它自身，同時渺小體驗到了它自身的偉大。這是所有生命的方式。除非你的人性服務於一個更偉大場景並且是一個更偉大實相的一部分，否則它就沒有意義。沒有了這個，你的人性不會是對你本性的一個確認，而更是一種束縛的形式——加諸在你本性上的一種約束，一種監禁和一種強制。

你的內識比你的人性更偉大。因此，你的人性能夠擁有意義，因為它有某個要去服務的東西。沒有服務，你的人性只不過是一種監禁著你、關押著你的約制。然而，你的人性旨在服務於你現在就在自己內在攜帶著的一個更偉大實相。這一實相就在你的內在，但你並不獨佔它。你無法為了你自身的個人實現來使用它。你只能夠接收它，並允許它去表達它自己。它將通過你的人性來表達它自己，同時它將賦予你對自己的一種更偉大體驗。

在你今天的較長修習時段裡，讓自己再次進入靜心裡，並在每整點時裡重複這一想法，以便你可以思考它的真正含義。不要接受單單假設或過早結論，因為今天的想法將要求你的深刻參與。生命擁有深度。你必須穿透它。你必須進入它。你必須接收它並在它之中探詢。這樣，你將開始重新參與到你與生命的自然關係當中。

修習191： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將不忽略小事情。

今天不要忽略那些要求你去做的小事情。做小事情並不在任何方面代表你是渺小的。如果你不把自己認同為你的行為和活動的話，你能夠在你從事它們時允許你的偉大同時存在。一個偉大的人能夠不帶抱怨地去做小事情。一個帶著內識的人能夠從事任何世俗的活動，而不會有任何恥辱感。活動僅僅是活動。它們並不構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，當你學習去接收它並以適當的觀點看待它時，它將通過你渺小的活動來表達它自身。

不要忽略小事情。關照小事情，以便你在世界上的生命可以是穩定的，並可以適當地進步。今天在你的深度修習裡，再次進入內識的偉大和深度。因為你已經處理了小事情，所以你現在能夠進入這個投入和奉獻的時段。通過這種方式，你外在的生命得到恰當地管理，同時你內在的生命也得到關注，因為你是偉大生命和這個世界的生命之間的一個媒介。因此，你關照渺小的並接收偉大的。這是你真正的職能，因為你在此是為了把內識奉獻給世界。

和以往一樣，每整點時重複你的修習。把它與你一起帶著。不要忘記。

修習192：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第193階

今天我會不帶評判地聆聽他人。

今天不帶評判地聆聽他人。內識將指出他們在說的話是否具有價值。內識將這樣做，但不帶任何形式的譴責、任何的比較和任何你自身的評估。內識被內識所吸引，它不被任何不是內識的東西所吸引。因此，你可以找到你應走的正確道路，而不給世界添加評判或怨恨。這就是你的「內在指引」系統在服務著你。它將引導你走到你需要去的地方，並引導你去在你的貢獻能夠有最大價值的地方進行奉獻。如果你不帶評判地聆聽他人，你將同時聽到內識以及對內識的召喚。你將看到內識在哪裡存在著，以及它在哪裡被否認了。這是自然的。你不需要通過評判他人來做出這種決斷。它只是簡單地被知道。

聆聽他人，以便你可以體驗到自己聆聽，因為你的職責不是評判世界，或決定你的禮物應該在哪裡以及如何被奉獻。你的職責是在生命中體驗自己，並允許內識升起，因為內識將在適當的時間和適當的地方奉獻它自身。這允許你去擁有和平，因為你不在試圖控制世界。

讓你的修習變得深入。和以往一樣，每整點時進行修習。今天聆聽他人，以便你可以在與他們的關係中體驗自己，這樣他們給予你的真正信息就可以被傳達和被領會。這將同時向你確認世界上內識的臨在以及對內識的需求。

修習193： 每小時修習。

第194階

今天我將去我被需要的地方。

讓

自己去你被需要的地方、你需要去的地方。這種行動的必要性將賦予你的活動價值和意義，並將在你這一天所有的參與中確認你的價值。去你被需要的地方、你需要去的地方。辨識做這一點的真正動機，並把它與任何對他人的負疚感或義務感區分開來。不要在自己身上施加一些人造的要求。不要讓他人在你身上施加超出了你這一天的簡單職責外的人造要求。去你真正被需要的地方。

每整點時提醒自己這一點，因為它的意義必須被穿透才能被體驗。如果你已習慣於內疚和義務，那麼今天的想法會似乎復加你的困難。然而，今天的想法其實是對你內在內識的一個確認，它提供了一個機會讓內識能指引你並向你示現它的價值。這與依賴性完全無關，因為你必須從虛假事物中獨立出來，才能去遵循真實的東西。這是所有獨立的價值所在。

在你的較長修習時段裡，深入進到內識裡。而當你身處在世界中時，始終保持這一想法。當你身處在充滿世俗事務、充滿瑣碎思慮的世界上時，讓自己感知你內在的一個更深刻臨在。偉大在這裡服務著渺小。記住這點。

修習194：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

內識比我意識到的更強大。

內識比你意識到的更強大。它也比你意識到的更美妙。鑑於它偉大的力量，你現在還對它心懷恐懼。你不確定它是否會支配你或控制你，不確定它將把你帶向何方以及你將必須做什麼，不確定所有這些將帶來怎樣的結局。然而，當你遠離內識時，你重新進入困惑和想像世界中。當你接近內識時，你進入確定、確認和一個擁有實相和宗旨的世界中。你怎麼能夠從遠處去知道內識呢？如果你不接收它的禮物，你怎麼能夠判決它的意義呢？

今天接近內識。允許它默默地堅守在你內在，正如你正在學習去默默地與它堅守在一起。對你的自然體驗來說，沒有什麼比對內識的體驗更核心了。要慶幸，內識比你意識到的更偉大，因為你的評估是渺小的。要慶幸，你還無法理解它，因為你的理解只會侷限它以及它對你的實用性。讓偉大與你同在，以便今天你的偉大可以得到示範和體驗。

每整點時裡讓自己帶著這個想法並修習它。貫穿全天謹記著它。在你的兩次較長修習時段裡，讓自己體驗內識的深度。感受內識的力量。堅定你的決心去這樣做。獻出你的自律，因為在此自律得到智慧地雇用。內識比你意識到的更偉大。因此，你必須學習去接收它的偉大。

修習195：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第196階

復習

今天對前兩周的準備進行復習。閱讀每一天的指引，然後回顧你在當天的修習體驗。從兩周中的第一天開始，一天天、一階階地復習。現在你將開始以兩周的間隔復習你的準備。現在你被要求這樣做，因為你的感知和理解正在開始萌芽和成長。

憶起每一天。試著回想你的修習和體驗。如果你遺忘了，這些課程本身將召回這個體驗給你。試著看到學習的進程，以便你可以理解該如何學習。試著看到你內在的那些確認內識的東西，和那些否認內識的東西，以便你可以學習去與這些傾向協同工作。

成為內識的一個真正學生，與你從事過的其他任何事情相比，將要求更強大的自律、更有恆的應用以及對自身價值的更大接受。你的遵循讓你做準備去成為一個領導者，因為所有偉大的領導者都是偉大的遵循者。如果你的領導力的來源代表著德善和真理，那麼你當然必須學習去遵循它。而要遵循它，你必須學習如何獲知它，如何接收它，和如何奉獻它。

讓你今天的長復習時段——這可能會超過兩小時的參與——作為對過去兩周的一次復習，並始終在腦海裡謹記著上述所有這些。對你的生命變得客觀。在此，沒有必要進行譴責，因為你正在學習去學習，你正在學習去遵循，你正在學習去雇用內識，正如內識必然會雇用你一樣。在此，內識與你在真正婚姻以及真正和諧中結合在一起。這樣，內識變得更強大，你也變得更強大。這裡沒有不平等，並且所有一切都找到了它們自然的表達途徑。

利用這一復習來促進和深化你對你的準備的理解，謹記著，理解總是在事後才會到來。這是在內識之路上的一個偉大真理。

修習196：一次長修習時段。

第197階

內識必須被體驗才能被意識到。

今天我將不認為我能夠通過我的智力去理解內識，或是我能夠構思出生命的偉大。今天我將不認為靠著單單一個想法或假設，我就能夠完全地通向內識本身。意識到這點，我將理解對我的要求是什麼，以及我必須把什麼奉獻給我的修習，因為我必須奉獻自己。」

你必須奉獻你自己。你不能僅僅思考某些想法並希望它們將回答你的最偉大需求。今天意識到這點，每整點時重複你的修習，並在你的更深冥想中，把自己完全奉獻到對內識的體驗中。進入靜止。讓自己完全地投入。由此，你將為了自身利益去施展你自己思想的力量。然後，你將意識到你有驅散那些分散你注意力的東西的力量；你有驅散恐懼的力量；你有驅散阻礙的力量，因為你的意志是認識內識。

修習197：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第198階

今天我會堅強。

今天要堅強。遵循被賦予給你的計劃。不要讓自己退縮或以任何方式更改指引。這裡沒有捷徑；只有這條直接的路徑。你被賦予了這些進階。遵循它們。今天要堅強。只有你對自身的想法表達著軟弱。只有你對自己的評估說著「你是可憐的、無能的或不足的」。你必須對你的堅強擁有信仰，並發揮這一信仰來意識到你的堅強。

每整點時重複這句論述，並試圖在自己所處的任何環境下體驗它。在你今天的兩次深度修習時段裡，運用你的力量去全然地參與到靜心裡。讓你的思想從它自己觀念的鎖鏈中解脫出來。讓你的身體從一個受折磨的思想中解脫出來。以此，你的思想和身體將安頓到它們自然的職能中，並且你內在的所有的一切將落入正確的次序。這樣，內識將通過你的思想和你的身體找到表達。通過這樣，你將能夠把那個比世界更偉大的東西帶進世界，而你的生命將因此得到確認。

修習198： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我看到的世界正在邁進擁有眾多世界的大社區。

沒有了一個純人類觀點的侷限，你將能夠在一個更廣大的背景裡看到你們世界的進化。不帶個人期望和恐懼的扭曲看待世界，你將能夠觀察它的更偉大運動，並辨識它的整體走向。因此，必要的是你領會你們世界的走向，因為這就是為你的宗旨、你在這個世界上的特定召喚賦予了意義的背景。因為你來此是為了在世界當下的進化中服務它，並且你的禮物旨在服務於它未來的生命。

你們的世界正在做準備去進入一個大社區。你只需要去看，就能看到這一點的證據處處皆在。沒有了信念或否認，事物能被簡單地認知。以此，生命的示範是顯然的，並且不需要從複雜中被辨識。使生命變得複雜的是人們希望生命成為它本身不是的樣子，他們希望他們自己成為他們不是的樣子，他們希望他們的天命成為它不是的樣子。然後，他們試圖從生命中獲取那些確認他們自身的理想主義的東西，而因為生命無法確認這個，一切都變得痛苦、衝突和複雜。生命的機制在它的細枝末節上或許是複雜的，但生命的意義對任何不帶評判或偏好的扭曲去看的人來說是直接明顯的。

認知你們的世界正在為邁進大社區做準備。認知這一點，但不要以你自己的想像去修飾這個認知。你不必為未來設定形式。只是去理解你們世界當下的走向。由此，你自身固有能力的意義，以及它們的未來應用，對你來說將變得越來越顯然。

每整點時重複這句論述，並認真對它進行思考，因為這是你生命的絕對根基，必要的是你理解這一點。它不是只是個信念；它是世界的進化。在你的兩次深度冥想修習裡，積

極運用你的思想對這一想法進行思考。檢視你自身那些擁護這一想法，或者反對這一想法的信念。檢視你自身關於它的感受。當你試圖與這個強大的想法接觸時，客觀地審查你自己。這是個進行思維運用的時段。帶著全然投入去運用你的修習時段，並讓自己完全地參與其中。讓你的思想穿透它自身表層想法的淺薄。

在內識裡，一切變得靜止和安靜。一切變得被認知。在此，你開始辨識「知道」和「思考」之間的差別。你意識到，思考可能只服務於對內識的準備，但內識遠遠超越了任何個體的思考的範疇和掌握。在此你將理解思想如何能夠服務於你的靈性本性。在此你將理解世界的進化。

修習199： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第200階

我的想法太渺小，它無法包納內識。

你的想法太渺小，因為內識更加偉大。你的信念太狹隘，因為內識更加偉大。因此，以神秘對待內識，不要試圖給它創造一個形式，因為它比這更偉大，並將超越你的期望。那麼，允許內識保持神秘，以便它可以不受約制地把它的禮物生產給你。把你的思考和想法應用到你所看到的可見世界裡，因為在此，隨著你理解你物質生命的機制以及你與他人的參與時，你的思考能夠以一種有用的方式得到發展。然而，允許內識去處在你思想的機械性應用之外，以便內識可以流入每一個境況，祝福它並給予它宗旨、意義和方向。

每整點時提醒自己這一想法，並在任何你發現自己所處的境況裡對它認真地思考。在你今天的兩次冥想修習裡，讓自己再次進入靜心裡，使用RAHN（然）的修習如果你覺得它有幫助。讓自己走出想法之外。讓自己走出思考的習慣性模式之外。讓你的思想成為它自己，因為它被創造來服務於內識。

修習200： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的思想被創造來服務於內識。

理解這一點，你將意識到你思想的價值，並且你將不會貶低它。意識到這點，你將理解你身體的價值，並且你將不會貶低它。因為你的思想和你的身體都不過是表達內識的載體。由此，你成為了內識的接收者。由此，你記起了你的偉大傳承。由此，你因為你偉大天命的確保而感到安慰。

在此沒有幻覺。在此沒有自欺。在此，所有一切找到了它們正確的次序。在此，你理解所有一切的真正比例。在此，你理解你思想的價值，並且你不會想給它分派它無法擔當的任務。因此，你的思想被建設性地應用，並擺脫了試圖達成不可能任務的負擔。意識到這點，你將看到，你的身體被創造來服務於你的思想，並且你將理解你身體的價值，以及它作為一個溝通工具的偉大應用。由此，你將接受它的侷限，因為它必須是受限的。你也將激賞它的機制。你將激賞你與這個世界裡其他個體的所有交會。那麼，你將感到高興自己擁有一個思想和一個身體，因此你可以傳達內識的力量和精髓。

每整點時重複你今天的想法，並對它進行思考。在你的兩次深度冥想修習裡，讓你的思想變得靜止，以便它可以學習去服務。你必須重新學習對你來說是自然的東西，因為你過去學習了那些不自然的東西，現在這些必須被摒棄。取代

在它們的位置上，自然的東西將被激發，因為當自然的東西得到激發時，它開始得到表達。這樣，思想重新參與到它真正的職能裡，並且所有一切都找到了它們真正的價值。

修習201： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我觀看大社區。

你能觀看大社區，因為你就居住在大社區之中。儘管你身處在世界的表層上，執迷於人類事務，並受到時間和空間的限制，但這並不意味著你無法觀看大社區的宏偉。你可以觀看這個，通過望向之上的天空以及看向之下的世界。你可以認知這個，通過理解人類與整個宇宙的關係，以及通過意識到人類不過是「正在進化著去發展它的智能和它的內識，以便它可以在邁進大社區時找到一種真正的參與」的族群之一。以這種方式去看會賦予你一個更廣大的視角。以這種方式去看讓你能夠理解世界上的變化的本質。以這種方式去看讓你能夠對自己也對他人擁有慈悲，因為慈悲源於內識。內識並不貶低正在發生的事，而是試圖朝好的方向影響它。

每整點時思考今天想法的價值。看向這個世界，並把自己視為一個大社區的見證者。把你們的世界視為眾多處於類似進化階段的世界之一。不要藉著試圖去給那超出你的感知範疇之外的事物賦以形式而折磨你的思想。允許自己去居住在一個你現在才剛剛開始理解的偉大而神秘的宇宙裡。

在你的兩次深度冥想裡，讓自己積極運用你的思想來對這一想法進行思考。試著超越一個純人類的觀點去看待你的生命，因為以一個純人類的觀點，你將只能看到一個人類的生命，一個人類的世界和一個人類的宇宙。你並非生活在一個人類的宇宙裡。你並非生活在一個人類的世界裡。你並非過著一個純人類的生命。要理解，在此你的人性並非被否定，而是被賦予在一個更偉大生命裡的一個更偉大包容。這樣，你的人性成為表達的一個源泉和一個途徑，而不是你強

加在自己身上的一種侷限。讓你的深度修習時段變得非常積極。建設性地運用你的思想。客觀地運用你的思想。檢視你的想法。不要只是簡單地被它們左右。檢視你的信念。不要只是簡單地遵循它們或否定它們。學習這種客觀性，這樣你將學習帶著內識去看，因為內識帶著平靜觀看所有思維性和物質性的事物。

修習202： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

大社區正在影響著我所看到的世界。

如果你能接受你們的世界是一個更大社區的一部分——只要你看，這僅僅是顯然的——那麼你就必須接受，這個世界正在受到大社區的影響，因為這個世界是一個更大社區的一部分，並無法獨立於其外。至於大社區如何在影響你們的世界，這超出了你當下的理解能力。但是理解到這個世界正在受到影響，會讓你能夠從一個更廣大的視角去看待它，這是你無法從一種純人類的觀點做到的，因為一個純人類的觀點無法允許其他智能生命的存在。當你開始客觀地看待宇宙時，這種觀點的荒謬將變得非常顯然。這將在你內在啟發驚奇、巨大興趣，同時還有謹慎。這是非常重要的，因為這個世界正在受到大社區的影響，而你是正在受到影響的這個世界的一部分。

正如你生活其中的這個物質世界正在受到在你可見範圍以外的更巨大物質力量的影響一樣，這個世界的思維環境同樣受到正在參與你們世界的其他智能生命的影響。這些智能生命既代表了良善的力量，也代表了無知的力量。由此，你必須開始理解一個根本性的真理：更弱小的思想被更強大的思想所影響。這在你們世界，同時也在所有世界裡都是真的。在物質世界之外，這並非是真的，但是在物質生命裡，這確實是真的。正因為如此，你現在正在參與去使自己的思想變得強大以及學習對內識做出回應，它代表了宇宙中各地的向善力量。當你變得更強大時，你開始理解和領悟越來越多。因此，你的思想必須在內識裡被培養得更加強大，以便它可以服務於一個真正的目標。

今天每整點時重複這一天的想法，並在你的兩次深度修習時段裡，試圖專注於我們在此所給予你的話語。積極運用你的思想。不要讓它游離或躲避到那些無意義的或渺小的事情裡。思考這些想法的偉大，但不要恐懼地思考它們，因為這裡召喚的不是恐懼。這裡所召喚的是客觀性，以便你可以領會你的世界、你的宇宙以及你在它之中的機遇的偉大。

修習203：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第204階

今天我將保持和平。

今天保持和平。不要讓你的負面想像構思出喪失和破滅的景象。不要讓你的焦慮壓倒你對內識的集中力。客觀地看待你的世界和你生活其中的大社區不應該引發恐懼，而是尊敬——尊敬你生活其中的這個時代的力量和它對未來的重要性，尊敬你自己正在嶄露的能力和它們在你感知的這個世界上的實用性，尊敬物質宇宙的宏偉，以及尊敬內識的力量，它甚至比你感知的這個宇宙更加偉大。

每整點時提醒自己保持和平。為此運用你的力量和你的投入。把自己奉獻給這個。在你的深入冥想修習裡，如果必要的話，使用RAHN（然）字來讓你的思想變得靜止，以便它可以進入它旨要服務的內識的偉大裡。今天保持和平，因為內識與你同在。今天保持和平，因為你在學習去與內識同在。

修習204：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將不評判世界。

不要讓你的思想通過把責怪投射在世界之上而貶低它自己。有了責怪，世界變得被誤解，並且你的思想變成了一個負擔，而不是一個資產。今天的想法要求修習、自律和運用，因為你的思想以及這個世界裡的所有思想都被誤解、誤用和誤導了。因此，你現在正在學習去正面地運用思想，通過賦予它一個服務於內識的真正職能。

今天不要指責這個世界。今天不要評判這個世界。當你看向世界時，讓你的思想保持靜止。關於世界的內識會逐漸地升起。它會自然地升起。一個想法或許能夠談及它，但是一個想法無法包納它。內識代表著你的觀點的全然轉換，你的體驗的全然改變，你的重心的全然轉移，以及你的價值體系的全然轉變。這是內識的證據。

今天不要指責世界。它是無可指責的，因為它僅僅在示範，內識沒有在被遵循。世界除了犯下錯誤和愚昧之外，還能做什麼呢？它除了浪費它的偉大資源之外，還能做什麼呢？沒有內識，人類只能陷入錯誤裡。它只能製造空想。它只能參與損失。因此，它不該受到譴責。它應該被賦予內識的應用。

每整點時修習不指責世界。不要在任一小時錯過你的投入。以這種方式把這一天奉獻給服務世界，因為沒有了你的譴責，你對世界的愛將自然地升起並得到表達。在你的兩次深入修習時段中，讓你的思想進入靜止。沒有了責怪和評判，靜止變得可得，因為它是自然的。沒有了你的譴責的施

加，你的思想被允許去處於靜止。在靜止裡，沒有責怪或評判。在靜止裡，愛將從你流溢出來，流向四面八方並繼續去到遠遠超出你通過感官能夠感知的範疇。

修習205： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第206階

愛現在正在從我流溢出來。

愛 正在從你流溢出來，今天你能夠試著去體驗這一點，並釋放那些阻礙它的東西。當你不帶評判、不帶幻想、不帶空想、不受到一個純人類觀點的侷限時，你將看到愛正在從你流溢出來。你將看到，你生命中所有的挫敗都是因為你無法體驗和表達這份想要從你流淌而出的愛。無論你的挫敗在何種境遇裡升起，它都總是因為你無法表達愛。你對困難和困境的評估當然能夠掩蓋這一事實，但是卻無法否認它的存在。

每整點時讓愛從你流溢出來，並意識到你並不需要參與任何形式的行為，因為愛將自然地從你升起，就像從一朵花兒散發的芳香。在你的深度修習裡，讓你的思想變得靜止，以便愛可以從你流溢出來。由此，你將意識到你思想的天然職能和內識的偉大——它存在於你的內在，但並不為你所佔有。

今天，不要讓任何自我貶低的想法或自我懷疑去阻攔你得到這個機會。沒有了你的干涉，愛將自然地從你流溢出來。你不需要擺出任何偽裝。你不需要採取任何形式的行為來讓這發生。你的行為隨著時間將體現那從你自然地流淌出來的東西。今天讓愛自然地從你流溢出來。

修習206：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我原諒那些我認為傷害過我的人。

這句論述代表著你誓要擁有內識的意圖，因為不原諒只不過是你對一個你無法理解或無法運用內識的境況所採取的責怪。從這一角度來說，你所有的失敗都歸結於你自身。這在一開始可能看似是一個指責的負擔，直到你意識到它為你呈現了的更偉大機會為止。因為如果所有的失敗都歸結於你自身，那麼你將意識到所有的修正都被賦予了你去運用。另一個人的失敗並不屬於你自己，但是你對它的譴責是你自己的失敗。因此，任何在你內在產生不原諒的失敗都是你的失敗，因為另一個人的失敗沒有必要造成你內在的不原諒或任何形式的責怪。事實上，其他人的失敗將引發你的慈悲以及在未來對內識的運用，它沒有必要帶來你內在的責怪或不快樂。

內識在面對世界時不震驚。內識不沮喪。內識不氣餒。內識不被冒犯。內識意識到世界的渺小和世界的錯失。它意識到這些，因為它只認識它自身，而所有不是內識的東西只不過是讓內識被重新運用的機會。因此，你的不原諒僅僅是讓你去重新運用內識的機會。

每整點時重複今天的想法，不要低估它對你的價值，因為你現在正在尋求擺脫悲傷和痛苦的束縛。在你的兩次深度修習時段裡，逐一地回想那些你感到不原諒的人們——那些你個人認識的個體，那些你聽說過或想到的個體，那些與失敗聯繫在一起的個體。當你召喚他們時，他們將進入你的腦海，因為他們全部都在等待著被你原諒。現在讓他們逐一浮起。當他們出現時，原諒你自己未能運用你的內識。當他們出現時，提醒他們你現在正在學習運用內識，而你將不再因

為他們而痛苦，因此他們也不必因為你而痛苦。那麼，對於諒解的承諾，就是對認知內識和運用內識的承諾，因為內識驅散不原諒，就像光明驅散黑暗一樣。因為只存在著內識，以及對內識的需要。這就是你在宇宙中可能感知到的一切。

因此，你的兩次修習時段被獻給面對那些你責怪過的人，並原諒自己未能在你對他們的理解以及與他們的交會中運用內識。不要帶任何形式的內疚或自我貶低去這樣做，因為當內識對你來說不可及，或者你對內識來說不可及時，你怎麼可能不失敗呢？那麼，接受你過去的侷限，並現在將自己投入到對世界的全新感知裡，不帶任何責怪，而是帶著內識的偉大。

修習207： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

所有我真正珍視的東西，都將從內識被表達出來。

所有在人類生命中得到最高度珍視的東西——愛、耐心、奉獻、寬容、諒解、真正成就、勇氣和信仰——都從內識自然地升起，因為內識是它們的源泉。它們不過是一個服務於內識的思想的外在表達。因此，它們不需要通過嚴苛的自律被強加在一個人身上。它們會自然地升起，因為服務於內識的思想只能夠成為它自身偉大和自身能力的典範。真正要求自律的，是重新定向你的專注，重新定向你的奉獻，並重新定向你的服務。你要不是服務於內識，就是服務於內識的替代品，因為在一切事物中你都必定服務。

每整點時對自己重複這一想法，以便你可以貫穿全天對它進行思考。在你的兩次深度修習時段中，積極運用你的思想去思考這一想法的深度。在此你必須建設性地思考。不要只是簡單地為自己編織一些令你愉悅的形象。不要只是簡單地做出一些你覺得對自己或對他人來說粗劣的評判。通過修習，再次學習客觀地運用你的思想。讓你的思想深化它的投入。不要滿足於讓你感到安慰的簡單答案。

思考那些關於今天我們所講的東西的例證，因為這裡有著你能夠認知到的範例。所有你真正珍視的東西都將從內識散發出來，因為內識是它們的源泉。

修習208： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第209階

今天我將不對自己殘酷。

今天不要藉著試圖穿戴你的棘冠來對自己殘酷，那個棘冠代表著你的信念和假設體系。不要在自己身上投射責怪和不原諒的重壓。不要試圖強迫你的思想去示範那些你珍視的特質，因為它們將從內識自然地升起。

相反的，在你的兩次深度修習時段裡進入靜止，再次意識到所有你最為珍視的東西都將通過內識自然地被示範出來。所有你覺得令人厭惡的東西都將自然地消退。一個如此解放的思想，能夠將最可能偉大的禮物賜予世界。

那麼，當你每整點試著把今天的想法運用在所有你在看、聽和做的事情上時，思考這一點。今天不要對自己殘酷，因為這樣做是沒有道理的。讓自己得到祝福，以便你可以祝福世界。讓自己祝福世界，以便你自己也可以得到祝福。

修習209： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第210階

復習

今天復習過去兩周的準備，閱讀所提供的每階課程，並回想你當天的修習。在你今天的長修習時段裡，再次開始評估事件的進展以及你所有的修習。開始看到，在「你如何運用你的思想」以及「作為結果你體驗到什麼」之間，有著一個關係。客觀地看待你的生命，不帶內疚或責怪，以便你可以理解你的生命如何真正在嶄露。

在你今天的長修習時段裡，你將為了思想自身的利益，去積極地運用它。你正在學習去客觀看待你自身作為一個學生的進展。你正在學習去客觀看待學習本身的本質。你正在學習去變得客觀，以便你可以看到。那麼，讓這一復習給予你關於內識在世界上的工作以及內識在你生命中的臨在的更遼闊視野。

修習210：一次長修習時段。

我在這個世界外擁有偉大的朋友。

你 在這個世界外擁有偉大的朋友。正因為如此，人類正在尋求進入大社區，因為大社區代表著人類真正關係的一個更廣大範疇。你在這個世界外擁有真正的朋友，因為你在世界上不是孤單的，你在眾多世界組成的大社區裡不是孤單的。你在這個世界外擁有朋友，因為你的靈性家庭在各地都有它的代表者。你在這個世界外擁有朋友，因為你不僅在為你們世界的進化而工作，同時也在為宇宙的進化而工作。超越了你的想像以及你的概念能力之外，這最肯定是確實的。

那麼，去感知你生活其中的宇宙的偉大。那麼，去感知你所擁有的為你們世界所在的大社區提供服務的機會。你服務於你在世界上的偉大朋友，以及世界外的朋友，因為內識的工作在各地開展著。它是上帝的吸引力。它是良善的應用。它是救贖所有分離思想，並賦予了宇宙宗旨、意義和方向的力量。無論物質生命採取怎樣的機制，它的價值是由它的起源和它的天命所決定的，這兩者都超越了你的理解。當你意識到，內識是推動世界走向它真正方向的方法時，你將能夠珍視並接收那賦予了你的生命宗旨、意義和方向的東西。

今天每整點時思考你在這個世界外擁有朋友，同時包括處在其他世界上的，也包括在可見範疇之外的。思考你擁有著這一更偉大聯盟。今天在你的兩次深度修習時段裡，讓你的思想進入靜止，以便這些東西可以被體驗。不要在你的想

像裡不斷想著它們，而是允許你的思想變得靜止，以便它可以把內識賜贈到你的覺知和體驗中。你在這個世界外擁有朋友，而今天他們在與你一同進行修習。

修習211： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我從所有與我一同修習的個體那裡獲得力量。

你 確實從所有與你一同修習的個體那裡獲得力量，因為每一個試圖讓自己與內識結合的思想，都強化其他所有也同樣正在這樣做的思想。由此，你在世界上投下你的影響力。由此，其他所有尋求服務於一個真正宗旨的個體，在你身上投下他們的影響力。這抵消世界上的無知力量。這抵消世界上的毀壞性力量。這在所有思想上投下影響力，讓這些思想開始覺醒。

那麼，從今天的想法裡接收信仰，因為當你意識到你自身的運用是如此大大地被他人的運用增補時，它將帶給你信仰。這將超脫任何你可能擁有的不足感。這將幫助你克服任何針對真正準備的矛盾感，因為其他所有正在參與內識喚回的思想，都在此時此地為你提供著協助。

因此，偉大與你同在，內識的偉大以及所有那些尋求喚回內識的個體的偉大。你與他們共享一個真正的宗旨，因為你的真正宗旨是保持內識在世界上的存活。源自內識，所有良善的東西，無論它們屬於一個靈性或是物質性的本質，都將被賦予它們旨要賜福的族群。

每整點時重複今天的想法，在你的深入修習時段中，試圖接收所有那些正在試著喚回內識的個體們的影響力。允許他們的禮物進入你的思想裡，以便你可以體驗對生命的真正激賞，並開始理解你自己以一個內識學生而做的努力所具有的意義和效力。

修習212：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第213階

我不理解世界。

你並不理解世界。你只是思慮關於它的評判，然後試圖去理解你的評判。當你不帶這些約制和侷限去看時，世界將向你揭露它自己。由此，你將發現你的信念可以讓你能夠去採取生命中的每個下一步而變得是有用的。它們不需要限制你對宇宙的感知。你無法不帶信念或假設地處在世界上。然而，你的信念和假設旨在成為服務於你的思想的工具，來賦予它一個暫時性的架構並讓它能夠以一個正向方式去運用它的天生能力。

今天你並不理解世界。要慶幸這是如此，因為你的譴責是毫無根據的。今天你並不理解世界。這給你一個機會去見證世界。

每整點，當你看向世界時重複這一想法。提醒自己你並不理解你所看到的，以便你可以自由地再看一次。如果你沒有自由去看，這僅僅意味著你在試圖維護你自身的評判。這不是真正洞察。這只是在消遣你自己的空想。今天在你的兩次深度修習時段中，讓你的思想進入靜止中，因為沒有了試圖維護你的空想的負擔，你的思想將自然地尋求它服務於內識的真正定位。今天你並不理解世界，因此你並不理解你自己。

修習213： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第214階

我不理解我自己。

這並非一個表達失敗或限制的論述。它只是一個把你從自身障礙中解放出來的論述。如果內識沒有在向你揭示所有一切的話，你怎麼可能理解自己呢？當內識沒有在向你揭示這個世界時，你怎麼可能理解世界呢？這是純粹的體驗，它超越了所有的概念和信念，因為概念和信念只能追隨體驗，並試圖提供一個讓體驗能夠再次升起的架構。信念、假設或想法不可能以任何方式模仿內識本身。

你當然不理解自己抑或這個世界，因為你只理解你的想法，而它們不是永恆的。因此，它們無法提供一個你必須學習去站在其上的堅實根基。因此，如果你依賴於它們，而不是依賴於內識來向你揭示你自己和世界的話，那麼它們只能夠挫敗和欺騙你。

每整點時提醒自己，你並不理解你自己。把自己從維護你自身評判中解放出來。在你的深度冥想修習裡，檢視你自己，並提醒自己你並不理解你自己。現在你可以自由地進入靜心裡，因為你沒有在試圖利用你的體驗來維護你對自己的空想。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賞你自己。

修習214：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我的上師們與我同在。我並不孤單。

你的上師們與你同在，他們處在幕後。他們非常小心不在你身上過強地延展他們的影響力，因為你還沒有能力去接收它並為你自身利益去運用它。那麼，意識到，你帶著偉大的協助穿越生命，因為你的上師們與你同在，以幫助你察覺和培養內識。

首先，他們必須幫助你去意識到你對內識的需求，因為在你能夠參與對內識的喚回之前，你對內識的需求必須被完全地確立。你必須意識到，沒有內識，生命是無望的，因為你沒有宗旨、意義和方向。這樣，只有你的錯誤能夠教導你，只有它們能夠支持你的不原諒。

當你意識到你自身想法成為內識替代品的失敗時，那麼你就能夠回歸內識並成為它真正禮物的快樂接收者。在此，一切你真正尋求的東西都將被有意義地滿足。在此，你將擁有生命中一個真正的根基。在此，天堂和人間將在你內在聚合在一起，而所有的分離將終止。在此，你能夠接受你物質存在的侷限以及你靈性生命的偉大。因此，轉向內識對你來說具有最偉大的裨益。

每整點時提醒自己這一想法，並在你今天的兩次深度修習裡，進入靜心，使用RAHN（然）這個字如果它幫助你。今天，為「你能夠接收那給你帶來自由的東西」感到高興。

修習215： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第216階

在我的生命裡有一個靈性臨在。

你 生命裡的靈性臨在始終與你同在，始終任你得取，始終提醒著你超越你自身評判去看。它永遠都在為你提供著必要的支持、協助和引導，使你把思想的錯誤運用減到最小，並強化你對思想的正確運用，從而讓內識能夠在你內在升起。

現在，你正在學習去接收和尊重這一靈性臨在，並且隨著時間，你將意識到它對你以及對世界的高度重要性。這將在你內在同時產生偉大和謙虛，因為你將意識到你並非你的偉大的源泉，而是它的表達的載體。這將把你維持在與你所服務的東西的真正比例和關係中。在關係中，你接收你宣稱是你自身所擁有事物的全部裨益。然而，帶著內識，你將不會變得自我誇大，因為你將意識到你自身的侷限以及你自身對內識的需求的深度。有了這一理解，你將認知和接受生命的源泉。由此，你將意識到，你在世界上是為了服務內識，並且世界旨在成為內識的接收者。

在你的生命裡有一個靈性臨在。當你在每整點重複今天的想法時，去感受它。在你的兩次深度修習時段裡，深深地進入這一臨在，因為這一臨在最為肯定地與你同在，並且它希望在這一天把自己奉獻給你。

修習216：兩次30分鐘修習時段。每小時修習。

第217階

今天我把自己奉獻給內識。

今天，通過以真正的承諾和投入開展今天的修習，來把自己奉獻給內識，不要讓任何錯誤的或自我限制的想法干涉你的真實追求。以這方式，你通過允許內識把它自己奉獻給你，來把你自己奉獻給內識。那麼，對你所要求的是多麼小，而你的回報是多麼大。因為你花在體驗靜止或有意義地運用你的思想上的每一刻，內識都在你內在變得更強大、更具臨在。你可能會好奇：「我給世界的禮物是什麼？」你的禮物就是你今天在此所接收的東西。把你自己奉獻給內識，以便它可以把自己奉獻給你。

每整點時記得今天的想法，並在你的兩次深度修習時段裡進入內識。貫穿你今天所有的修習裡，示現你把自己奉獻給內識的意向，這將要求靜止和自我接受。

修習217： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將把內識抱持在自己內在。

伴隨內識而來的，是「如何在世界上運用內識」的智慧。因此，內識是你的理解的源泉，智慧則是學習如何在世界上有意義、有建設性地運用它。你還不是明智的，因此今天把內識抱持在自己內在。允許它去強化它自己。允許它去增長。它將自然地奉獻它自己，而不需要你試圖去強迫它的表達。隨著時間，你將學習變得明智，既通過內識的示現，也通過你自己的錯誤。你已經犯過足夠多的錯誤來示範我們正在告訴你的一切。

今天，把內識抱持在自己內在，以便它可以在你內在成長強大。只允許你自己去把它的臨在延伸給一兩個你認知到能夠激賞它的個體，因為你對內識的覺知仍然只是你內在一顆幼嫩的新芽，它還無法承受這個世界的波折。它在你自身理解裡成長得還不夠強大，不足以對抗席捲世界的狂暴恐懼和怨恨。內識能夠毫不費力地承受這些，但正在學習去成為內識的一個接收者和一個載體的你還不夠強大。

今天，允許內識被抱持在你內在，以便它可以成長。隨著你在你心中攜帶著這顆珠寶時，每整點提醒自己這一點。在你的較深修習時段裡——它們是你擺脫侷限的自由時段——讓自己回歸到你的大愛，以便你可以進入與內識的真正關係裡。隨著時間，當你學著在世界上智慧地運用內識的溝通時，對內識的表達的所有侷限都將被消散。但現在，把內識抱持在你心中，以便它可以增長得越來越強大。

修習218：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第219階

今天我將不讓野心欺騙我。

隨 著內識現在開始在你內在萌芽時，不要允許你自身野心欺騙你。你的野心源自於你對認同和安保的個人需求。它是種通過控制他人的觀點來抵消恐懼的嘗試。你的野心在此是毀壞性的，但就像現在被誤用了的所有其他思想機能一樣，隨著時間它也能夠服務於內識的偉大。你還沒有達到這一狀態；因此，不要試圖用你的內識來做任何事情，因為你要做的不是使用內識，而是接收內識。正是在你對內識的接收性裡，你將發現內識對你來說擁有最偉大的服務和用處。

不要讓野心把你拉拽到你不能去的方向。不要讓它濫用了你的活氣和精力。學習對內識保持耐心和平靜，因為內識在生命裡有它自己的目標和方向，而你現在正在學習去遵循它們。

貫穿全天，在你每小時修習和你的兩次深度冥想裡，讓自己不帶野心，因為你並不知道該拿內識做什麼。在你的較長冥想中，讓這給予你自由，以便你可以進入靜止，並離開這個物質事物的世界。

修習219： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第220階

今天我將運用克制力，以便偉大可以在我內在增長。

針對那些你意識到會危害或減弱你對內識的喚回的思想機能，運用你的克制力。特意地牽制自己，以便內識可以在你內在增長。你加諸在自己身上的並非是任何限制。相反的，它是對你的思想和力量的有意義運用，從而去培養一個對你內在更偉大力量的覺知，並讓它浮現出來、引領你和指導你。

在今天的課程裡，和以往的課程一樣，你正在學習去認知內識的來源和內識的載體，以及不去把二者混淆。今天學習克制，以便內識可以在你內在增長。不要以為克制只是指過去那些你限制了你內在真實東西的行為。不，你今天的焦點是學習代表了你的力量和自律的那種特意克制的形式。你的力量和自律現在必須被行使來變得強大，因為你的思想和身體是內識的載體，而作為載體，它們必須得到發展和壯大。

在你今天的深度修習裡，以及你每小時修習中，克制那些背叛你的內識的思維和行為模式，以便你可以在靜止和平中進入內識。有了這個克制，自由將被發現，因為自由是在這個世界以外被發現並被帶入這個世界裡的，因為自由是內識的禮物。

修習220： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第221階

今天我可以自由地保持困惑。

不要把你的困惑視為一種失敗。不要把你的困惑視為某種威脅你或貶低你的東西。在此，困惑只是一個徵象，它指出你正在意識到你自身想法和假設的侷限性。你必須放棄這些才能讓內識對你來說變得顯然，因為在這一天要求你關注的所有重要決定當前，內識已然提供了一個答案。你無法從你為你自己提供的或是你假定他人為你提供的眾多答案中，找到這個答案。

因此，讓所有內識的替代品從你消退。讓自己保持困惑，因為在你真實的困惑裡，內識可以自然地升起。那麼，這代表了你的自由，因為在自由裡，你可以自由地保持困惑。

每整點時提醒自己這一想法，關於它對你來說的偉大意義，不要滿足於簡單的解釋或假設。你必須深入地思考它，並意識到，它為你抱持的真正理解將會隨著時間被揭示。今天讓自己保持困惑，因為你的確是困惑的，並且你必須總是從你現處的位置開始。內識與你同在。你可以自由地保持困惑。在你今天的較長修習時段裡，不管你是否困惑，進入靜止，因為靜止、恩典和和平總是任你得取。

修習221：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

世界是困惑的。我將不評判它。

你能夠對世界做的唯一評判是，它是困惑的。這一評判並不需要憤怒、悲哀、失落、怨恨、敵意或報復。它不要求任何形式的攻擊。世界是困惑的。不要評判它。當世界沒有內識時，世界怎麼可能是確定的呢？你可以看向你自己迄今為止的生命，並意識到你自身困惑的程度。當你沒有內識時，你的生命怎麼可能不是這樣呢？內識現在就與你同在，正如它在過去也一樣。你正在開始喚回內識，這樣它的確定性能夠越來越大地透過你來表達它自己。這是你現在正在學習去接收的偉大禮物。它是世界將通過你學習去接收的一個禮物。

每小時當你看向世界和它所有的活動時，不要評判它，因為它僅僅是困惑的。如果今天你處在悲愁裡，不要評判自己，因為你僅僅是困惑的。在你今天的深度修習時段裡，讓自己進入靜止。你只需簡單地希望進入靜止，就能進入靜止。這是個你允許自己去擁有的禮物。要這樣做，你把自己奉獻給對這一禮物的接收中。在此，不存在著禮物的給與者和發送者，因為這一禮物在你和你的本源之間來回迴盪著。內識和它的載體僅僅確證彼此。

世界是困惑的。它是沒有內識的。但是，你是給世界的一個禮物，因為這一天你正在學習去接收內識。

修習222： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第223階

這一天我將接收內識。

每整點時接收內識。在你的兩次深度修習時段裡，接收內識。把自己奉獻到對內識的接收裡。這是你今天的修習。其他一切都只是一種困惑的形式。今天，沒有任何在你外在生命裡的事件需要取代你的修習，因為內識祝福著你內在和外在的所有一切。它驅散那些不必要的東西，並讓你帶著明確目標與那些必要的、對你來說有真正潛力的東西參與。

那麼，回歸內識，無論你的外在生命處於什麼境況。接收內識，以便你可以在世界上擁有確定性，並理解你自身的意義和價值。

修習223： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第224階

復習

今天，通過復習前兩周的修習來練習客觀性。再一次，閱讀當天的課程，並回顧那一天的修習。從兩周時段的第一階修習開始，然後一階階地對每一天進行回顧。強化你客觀觀察你的進展的能力。看看你對修習是堅定的那些天發生了什麼，以及你對修習是微弱的那些天發生了什麼。當你這樣做時，用片刻的時間想像，你是透過正在從遠遠上方觀看著你的生命的你上師們的眼睛在看。他們沒有譴責。他們只是在記錄你的長處和弱點，強化前者，並最大地減少後者的影響。隨著你學習去客觀地看待你的生命時，把內識抱持在自己內在你將學習通過你上師的眼睛來看你的生命。這就是帶著內識在看。這就是不帶評判地在看。由此，思想變成內識的一個載體，並且內識將賜予你對你真正有益的所有想法和活動。

為了自身利益讓自己投入到今天的修習時段中。帶著明確目標運用你的思想，不要允許它四處游離。打破漫不經心地思考的習慣。打破你用愚蠢和無意義事物佔據自己心思的習慣。讓你今天的復習向自己示範，你是內識的一個真正學生。

修習224：一次長修習時段。

第225階

今天我將同時保持認真和輕鬆。

在 今天給你的信息裡並不存在著矛盾，如果它被理解了的話。認真地對待你的生命就是去接收它真正的恩典，這將使你非常快樂。因此，你必須非常認真地對待自己，因為你現在正在學習去成為內識的一個載體，而你也可以是非常快樂和輕鬆的，因為內識與你同在。那麼，這是對你思想的真正運用，因為你輕鬆地對待那是輕鬆的東西，同時你認真地對待那是認真的東西。一個在外在導向上保持認真，同時在內在愉悅裡保持輕鬆的思想，是一個完全整合的思想。這將是一個天堂和人間接觸在一起的思想。

這一天你將接收的恩典將會產生幸福和真正激賞，然而它所要求的應用，則需要你的認真參與、你的真誠投入以及對你的思維和身體機能的真實運用。在此，你的力量代表了你的幸福，而你的幸福也通過對你真正能力的運用得到強化。

每整點時重複今天這一想法並思考這個。當你試圖進入你的深度冥想修習時，認真地投入你的思想，以便它可以體驗到內識的輕鬆和偉大喜悅。由此，你將看到，今天的想法在它的意義上來說是完全一致的。由此，你將不會把快樂的事物和認真的事物混淆在一起。這將給予你一個對世界的更深刻領會。

修習225： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識與我同在。我將不畏懼。

內識與你同在，而當你與內識同在時，你將不會畏懼。隨著時間，當你學習去堅守內識時，恐懼將變得對你的真實體驗來說越來越是外來的。今天這一想法的價值，必須以一個事實被認知：即你的思想在如此一個巨大程度上習慣性地投入恐懼，因此它似乎使得內識的喚回和內識的運用對你來說非常困難。這似乎是困難的，只是因為過去你的思想已經如此習慣性地投入恐懼。習慣可以被打破。新的思維和行為習慣可以被灌輸和強化。這僅僅是運用你的思想的成果。這是修習的成果。

今天修習堅守內識，這將解除所有把它們自己加諸於你和世界之上的有害習慣。處在生命中就是修習，並始終是一種服務的形式。今天修習真理並服務真理，由此所有的錯誤都被弱化。它們的根基被移除了，而替代在它們的位置上，你將開始學習一種新的身處世界的方式，一種新的讓自己參與世界的方式，並且你將擁有一個對你的思維和身體機能進行運用的更廣大構架。

每整點時堅守內識。驅散恐懼並提醒自己內識與你同在。提醒自己你的上師與你同在。提醒自己正在所有地方參與內識喚回的學生們與你同在。由此，世界將變得渺小，而你將變得偉大。在你的深度修習中，讓自己擁有體驗內識的自由。隨著思想把它自己沈浸於愛的臨在中時，進入它的偉大深度和靜止。

修習226： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第227階

今天我將不認為我知道。

初級學生總是認為他們知道他們其實並不知道的，並且總是認為他們不知道他們其實知道的。這要求大量的歸整。它要求你去發現真實的和謬誤的，並且通過這種對比，學習把二者分開。隨著時間，你將認知真實和謬誤之間的差異，並將不會被謬誤能夠在它對真實的模仿中展現出來的偽裝所欺騙。

今天每整點時提醒自己不要認為你知道。認為你知道只不過是一種替代的形式。你或者知道，或者不知道。在此，你的想法只不過是支持或否認你所知道的。但是，認為你知道是沒有帶著內識在思考，這總是盲目的並造成困惑和自我懷疑。

在你今天的深度修習時段裡，不要鑑於認為你知道而被欺騙。再次回到對內識本身的純粹體驗裡。在靜止和和平中，全然地把自己奉獻給你今天的修習。內識是一種體驗。它將產生它自己的想法。它將激發和鼓勵那些真正支持你的真實本性的行為模式和自我運用形式。不要自滿於那些你認為你知道的東西，因為這不過是另一種形式的否認，它將讓你再次進入貧困。

修習227：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我將不是貧困的。

你不必是貧困的，因為貧困既不是你的傳承，也不是你的真正天命。今天不要是貧困的，因為內識就是那個偉大的財富，一旦它被允許在任何一個思想內浮現出來，它開始自然地在世界上生產它的臨在。它開始平衡和協調那個是它的載體的思想，並開始以特定方式專屬地奉獻給某些個體。這就是與你同在的天才。擁有這樣一個禮物，你怎麼可能是貧困的呢？唯有你那些自我貶低的想法和行為模式能夠造成貧困。

因此，今天開始更深入地檢視那些對你來說是一些阻礙形式的東西。每整點時對此進行思考。在你的兩次深度修習時段裡，積極運用你的思想去試圖辨析那些自我欺騙和自身設障的具體形式。不帶譴責，而是帶著要清晰看到自己所必需的客觀性去這樣做。不要因為那裡有著許多隱微形式的自我欺騙而感到沮喪。它們只不過是建在非常簡單主題上的不同微細變換形式。它們看似擁有的複雜性和數量並不重要，只要你認知到它們。它們都源自於恐懼，以及源自於通過「投入幻想，並試圖讓他人參與以支持幻想」來抵消恐懼的嘗試。所有不帶內識的想法都直接或間接地服務於這一目的。然而，真正宗旨是那些為了真正服務的想法背後的偉大力量，因為它是所有為了真正服務的行動、行為的形式背後的偉大力量。

今天我們將檢視阻礙，但不是帶著慚愧、內疚或焦慮。檢視只是去強化內識的臨在和運用，並只是讓你自己做準備去成為內識在世界上的一個更偉大載體。這是今天修習的目

的。因此，帶著真正的意圖進行修習。你比你所感知到的那些錯誤更偉大，如果你客觀地檢視它們的話，那麼它們就無法欺騙你。

修習228： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我將不因為我的痛苦而責怪別人。

今天的想法代表著理解上的一個巨大轉變。然而，它必須源自於內識，才能擁有真正的效力。它的意義並非是立即顯而易見的，因為你很快會發現，在很多情況下別人似乎看來對你的痛苦完全負有責任。鑑於你的習慣性思維以及你用來做你生活根基的假設，要否認「他人確實是你痛苦的根源」是件很難的事情。然而，這不是內識看待你的方式，而你必須學習不以這種方式看待自己。

痛苦總是你做出的一個決定，以回應你環境裡的任何刺激。身體將有生理性的痛苦，如果它被這樣刺激了的話，但那只是一個感官上的回應。它不是傷害你的真正痛苦。真正傷害你的痛苦，是你自身想法和假設的棘冠，你自身的憂慮和錯誤信息，和你對你自己以及對世界的不諳解。這同時在你的思想內以及你的身體上產生一種痛苦。在這一天，我們希望減輕的正是這種痛苦。

因此，以一種解除痛苦的治療形式來思考今天的想法。如果另一個人是你痛苦的根源，那麼你除了去攻擊或改變那個人之外沒有任何解方。即使你試圖朝好的方向改變他們的嘗試，也將是一種攻擊的形式，因為隱藏在你的利他主義下將會是怨恨和不滿。因此，如果痛苦的根源在你可及之外的話，那對痛苦就沒有任何解方。然而，這裡有著針對所有痛苦的解方，因為內識與你同在。

因此，所有痛苦都必須被認知為你自身決定的結果。它必須被認知為你自身詮釋的結果。你或許感覺你被他人或被世界錯待了。這種感覺確實存在於你的思想裡，因此它不必被否認，但你必須超越它去看它的根源以及它出現的機

制。那麼，要這樣做，你必須運用你自身的機能。這將給予你巨大的力量。你將能夠做到這個，因為內識與你同在，也因為有了內識，你能夠做到內識要求你去做的所有事情。

沒有了譴責，世界是這麼如釋重負，它能夠開始恢復它自己。因此，每整點時重複這一想法並思考它的意義。深入其中去發現它真正為你抱持了什麼。在你的較長修習時段裡，進入靜止和和平，因為沒有了對世界和對你自己的譴責，思想已然處於和平裡。

修習229： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我的受苦源自於困惑。

你的受苦源自於困惑。允許自己保持困惑，以便你可以認知到「回復」的真正道路。這一想法讓你感到困惑嗎？它或許是令人困惑的，因為人們不接受自己的困惑。他們會對此說謊，在他們困惑時卻說自己是確定的，把責怪投射在他人身上來寬免自己，或者把責怪投射在自己身上來寬免他人。所有這些都代表著困惑。

當你意識到「你是困惑的」，那麼你就能夠領取重獲你的確定性的途徑。如果你不接受「你是困惑的」，你就會把確定性的替代品強加在自己和世界上，並因此把自己從接收你的確定性的可能性移除了。正因為如此，你必須意識到你的困惑是你受苦的源泉，而你必須允許自己保持困惑以認知你真正的困境。認知了你真正的困境，你將看到對內識的巨大需求，這將在你內在產生對於你接收那個是你的真正傳承的東西來說必要的獻身和自我運用。

每整點時重複這一想法，不要忘記去這樣做。在你的兩次較長修習時段裡，積極運用你的思想去試圖理解今天想法的深度和意義。客觀地認知所有支持它的感受和念頭，以及所有反對它的感受和念頭。特別留意去認知你對今天的想法可能持有的任何異議。然後，認知這一想法在你自身思想裡的力量。這將帶給你對今天想法以及它的真正意義的一個認知。這也會幫助你能夠客觀地意識到你思想目前的構架。這

全都是你作為一個內識學生的教育的一部分。把自己投入到對今天想法的思考裡，不要自滿於簡單的答案和解釋，因為今天的想法含有一個你尚未體驗過的禮物。

修習230： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我在這個世界上有一個召喚。

你 在這個世界上有一個召喚。它不是你以為它是的東西。一旦內識被允許在你思想裡升起，這個召喚將從你的內識浮現出來。你在這個世界上有一個召喚，因為你來此是為了做某些非常特定的事情。你在這個世界上的宗旨，是喚回你的內識並讓你的內識表達它自己。那是對你的宗旨的一句非常簡單的論述，但這一論述含有大量的深度，以及大量必須隨著時間被實現的事情。

你在這個世界上有一個召喚，因為你被派來這裡做某件事。正因為這個原因，你的思想是它現有的這個樣子，並且你具有一個與他人顯著不同的特定本性。隨著你的召喚浮現出來時，你將意識到你為何以你現有的這種方式思考和行動，而所有這些都將被帶入真正的平衡與和諧裡。這將抹除你對自我譴責擁有的所有理由，因為你的本性代表著一個你尚未意識到的有用性。換句話說，你是為了某些你尚不理解的事情而專門設計的。在此之前，你會抗拒你的本性，認為它是加諸在你身上的一個侷限。隨著時間，你將意識到它是「成就」的一個無價資源，因為你在世界上有一個召喚。

每整點時提醒自己這點，並提醒自己你還不知道你的召喚是什麼。沒有了假設，你將處在一個能夠去發現真理的位置。今天在你的深度修習時段裡，再次進入靜止和靜默，使用RAHN（然）這個字如果你覺得它有幫助。這是你為了意識到你在世界上的真正召喚而進行準備的一天。這是奉獻給內識的一天，和遠離錯誤假設和自我欺騙的一天。奉獻給內識

的這一天將帶你更接近對你召喚的認知，一旦你和那些你必須參與的人們做好了準備，這一召喚將不需你的假設而自然地升起。

修習231： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我在生命裡的召喚要求他人的發展。

為了讓你的召喚在你的生命裡得以浮現，不僅是你自身的發展是必要的，那些你將直接參與的其他人的發展也是必要的。因為你在生命裡的宗旨涉及你與他人的結合，它不是一個單人的追求。它不是一種個人實現。事實上，沒有任何個體是與其他個體完全分離的，因為個體性唯有在表達那將所有生命聯接和結合在一起的東西時才擁有意義。

因此這一天，發展對「你真正的成就也同樣賴於他人的成就」的智慧和理解。不要認為你知道所有這些其他人是誰，因為你還沒有遇見他們所有人。其中一些身處這個世界上，而其中一些存在於世界以外。他們可能根本不在你的個人圈裡。

那麼，當你的成就部分地依賴於其他人時，你如何能夠前進呢？你通過把自己奉獻給你的準備而前進。這樣做所帶來的力量將會強化那些你將在你生命的召喚中與之參與的人。因為你們的應用強化彼此，所以你們已經處在關係中；你們已經在彼此互相影響。你越是接近內識浮現的節點，他們也會越加接近這個節點。你越是阻礙自己，你也越阻礙他們。當你身處世界上時，你無法看到對此的機制，因為你必須處在世界之外才能看到這是如何運作的。但是，你能夠理解一個概念，即所有思想都彼此互相影響，尤其是那些旨在與彼此在生命中具體參與的思想。

因此，你的進步有賴於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補和強化。因此，你

的成就主要是給予你來達成，然而你的成就將把你與生命結合在一起，並將深化「關係」的內容和體驗，超過你以前能夠體驗到的。

在你的每小時回想和你的較長靜心冥想裡，讓你的努力去增補他人的努力，而他人的努力也將增補你的努力。那麼，讓你們相互奉獻的合併，成為你將在這一天體驗到的，也將被那些你還未在此生命中遇見的個體們體驗到的，力量的源泉。

修習232： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我是世界上一個更偉大向善力量的組成部分。

這句論述是絕對真實的，但從一個分離的觀點看來，這或許很難理解。我們並不指望你會理解今天的想法，但是它被賦予你去體驗它的力量和威力，因為它作為真理的代表能夠帶領你去到真理，也就是對內識的體驗。這是任何想法的最偉大可能性——即它能夠成為通向內識的一個門檻。

那麼，這一想法必須被正確地對待。你必須意識到一個分離觀點的侷限性，並且不試圖去評判今天想法的價值。你無法評判它。你只能回應它或否認它，因為它的真理比你目前的詮釋更加偉大。認知你目前在這一點上的侷限性使你能夠通向偉大，因為當你不去維護那弱化你的東西時，你可以找到去向那強化你並給你宗旨、意義和方向的東西的路徑。

你是一個更偉大向善力量的組成部分，因為這一力量是由內識結合和主導的。內識在此超越了任何個體所能佔有的東西。因此，不存在著「你」的內識和「我」的內識；這裡只有「內識」。這裡只存在著你的詮釋和我的詮釋，而在這之中可能有著差距，然而內識就是內識。它把人們帶到一起；它把人們分開。如果它從靜止和客觀中被真正理解的話，那麼它真正的方向就能夠被辨識和遵循。

今天當你在每整點時重複這一想法時，施展力量。要知道，你為內識所付出的所有努力，都被那些與你一同修習的個體增補——那些你能看得到的和那些你看不到的個體。在你的深度修習裡，讓你自身的自律——它準備你去進入靜止

和和平——也同樣得到增補。因此，你今天的成就將增補所有其他修習者的努力，那些正在摒棄虛假，以及那些正在與你一同學習真實事物的修習者。

修習233： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識在各個方面服務著人類。

內識朝好的方向激發所有思維和身體能力。它主導所有為了人類裨益的個人追求。在藝術裡、在科學裡、在所有作為裡、在最簡單的表態和最偉大的行動裡，內識示現著一個更偉大的生命，並強化著參與此生命的個體內的所有最高尚品質。

因為內識是偉大的，你不必把它只與那些偉大的東西聯繫在一起，因為內識的表達能夠滲入即使是最些微的話語和最微小的表態裡。因此，它們同樣能夠對他人產生最偉大的效應。在一位個體內在內識的力量是激發其他個體內在的內識力量，從而在那些生活在分離空想裡的思想內，激勵和支持生命的重生。身處在世界上，你無法看到這個的整體威力，但是你能夠在自己的生命裡體驗它，並看到它在你現在參與的關係的場景下被示現。

不要以為你知道。你或者知道，或者不知道。記住這點，因為自我欺騙的機會依然伴隨著你，這是因為你還不願意完全地面對自己，你害怕你將發現的東西會挫敗你或毀滅你。然而，當你完全地面對自己時，你將發現的唯獨內識。

在你今天的深度修習時段裡，使用你迄今已經學到了的方法，讓自己再次進入靜止裡。不要允許任何事情分散你對你的宗旨的專注。你是一個更偉大力量的組成部分，而這個更偉大力量正在支持著你。

修習234：兩次30分鐘修習時段。

內識的力量對我來說正在變得明顯。

要 認知內識的力量對你來說將花時間，因為它比你想像過的任何東西都偉大得多。然而，它又比你目前所能理解的要簡單和微妙得多。它能夠在一個孩童眼睛的無邪中被看到；它能夠在銀河系運轉的宏偉中被想像。它能夠在最簡單的表態或最偉大的行動中示現它自己。

讓自己接受，你才剛剛開始意識到內識在你生命裡和在所有生命裡的臨在。這取決於你對內識的容量，這一點，加上你對內識的渴望，是你現在正在培養的。正因為如此，你日復一日地修習靜止和和平，並只中斷這些修習去練習為了偉大目的而對你思想的積極運用。在此，你正在建造你的容量還有你的渴望，因為鑑於對內識的渴望，你每一天都必須進行修習，而每一次修習都增進你體驗內識的能力。

你正在開始認知內識的臨在、內識的力量和內識的證據。每整點時提醒自己這一點，不要忘記。在你的較長修習時段裡，再次完全地奉獻自己去進入靜止和和平裡，因為這將消除你內在所有的責怪和不諒解，並將向你展現你現在正在學習去接受的內識的力量。

修習235： 兩次30分鐘修習。
每小時修習。

帶著內識，我將知道該做什麼。

帶

著內識，你將知道該做什麼，並且你的確定性會是如此強大，以至於你會很難去質疑它或與之爭辯。在此你必須做好準備去行動並且大膽地行動。如果你的主要關注是保護你的想法和你的身體的話，那麼你會害怕內識，害怕它將引領你去做某件危險的或是對你有害的事情。內識只能被示範。它的恩惠必須被體驗。你只能通過接受它的臨在並執行它的方向來體驗它。

帶著內識，你將知道該做什麼，並且你的確定性會遠遠超過你迄今對確定性所做過的任何偽裝。自我懷疑可能在內識面前依然會持續，但內識要偉大得多，因為你的整個存有都將參與到那個行動中。唯有源於你自身錯誤信念的自我懷疑的渺小，才能與之爭辯。然而，它的辯詞是差勁和可憐的，且缺乏任何深度和堅定。

內識將在某些時刻在你內在推動，因為它在靜止中觀察所有一切，直到它準備好去行動為止，並且當它行動時，它真的行動！因此，帶著內識，你將學習在世界上處於和平，然而當你行動時，你將以真正的效力和偉大的成果行動。以這方式，你可以同時是一個行動和沉思的人，因為你的沉思將是深刻和有意義的，而你的行動也將是深刻和有意義的。

帶著內識，你將知道該做什麼。不要以為你知道該做什麼，除非你與內識在一起，並且內識正在指示要你以偉大力量去做某件事情。不要做出一些微不足道的嘗試來試著解決你的問題，因為沒有內識，你的嘗試將是毫無意義的並會加劇你的挫敗感。

每整點時重複今天的想法並思考它。在你較長修習的深度裡，使用你迄今已經培養的技能來讓自己進入靜止。如果內識是靜止的，你也可以是靜止的。這樣，當內識激發行動時，你將能夠行動，並且通過這樣，你所帶來的解決方案將比你能構想的任何東西更加強大。

修習236： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我才剛剛開始領會我生命的意義。

你才剛剛開始領會你生命的意義。沒有了你試圖把它概念化的努力，這將自然地在你的理解中升起。你生命的意義和宗旨，將在今天、明天和今後的日子裡，簡單地升起並得到表達，因為內識就是那樣簡單和根本性。因此，你的智力能夠被用於處理你生活的物質需求、你生活的細節和你生活的機制，因為這些是智力的應用。然而，內識的偉大提供了宗旨、意義和方向，這些是你的智力永遠無法提供的。因而，智力在此是個擁有真正功用的機能，因為它服務於內識的偉大。

你才剛剛開始領會內識的意義和內識的本質。不要以為你至此所做的結論足以滿足你的需要，因為你只是內識的一個初級學生，並且以一個初級學生，你將不會犯「單是依賴你的假設」的錯誤。因為初級學生做很少假設，並熱切期望學習所有他們必需的東西。今天做一個初級學生。認知到你知道的是多麼少，而你需要學習的是多麼多。你擁有一生去學習這個，然而你的一生必須被激活和得到強化，超越你迄今意識到了的程度。隨著時間，你所攜帶的偉大將通過你表達它自己，同時在偉大和渺小的行動中。

今天，在你進入靜止的深度修習時段裡，讓你對內識的覺知得到進一步培養。像一個耐心的園丁一樣關照你的修習，不要求所有的植物今天就結果，而是理解成長和變化的季節。讓自己擁有這種領會，因為隨著時間你將客觀地理解，人類是如何發展和成長的，以及他們在內在攜帶著什麼。當你離開這個世界時，如果你成功地培養了內識，並成功地允許它把它所有禮物奉獻給了世界，那麼你將能夠成為

教導那些還留在後面的存有的上師之一。以這方式，你將通過把你在世界上所獲得的一切貢獻給他人，來實現你在世界上的學習。由此，你的禮物得到了實現，而他們的禮物得以更進一步。

你才剛剛開始領會這些話語。今天強化你對內識的體驗，以便對這些話語的領會可以在你內在加深。每整點時重複今天的想法，以便你所有的行動和你所有的參與，無論你發現自己身處什麼環境，都能助長你的修習。因為沒有任何事件或互動，是內識無法賜予祝福和和諧的。

修習237： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第238階

復習

我們將以此禱詞來開始你的兩周復習：

「我被派到世界上來服務於我的靈性家庭，他們服務著這個世界和物質宇宙中的所有世界。我是一個更偉大向善力量的組成部分，並且我是內識的一個初級學生。我感激被賦予了的禮物，對此我現在開始在理解。以全然的忠實和奉獻，我將繼續我今天的修習，以便我可以激賞我自身生命的價值。」

在禱詞完成後，開始你的長復習時段。從兩周時段的第一課開始，回顧指引和你的修習，然後一天一天繼續下去。當你完成了你的復習後，再次重複今天的禱詞，然後花幾分鐘的時間在靜默裡。在這個靜心時段，開始感受你正在開展的事所帶來的力量。內識的力量和它賜予在世界上的恩典，是你在未來歲月裡將學習去接收和表達的東西。

修習238：一次長修習時段。

第239階

今天自由屬於我。

自由屬於帶著內識生活的你。自由屬於你，你不需要把不必要思考和揣測的過度壓力負擔在自己身上。自由屬於你，你可以把自己投入你的唯一宗旨以及發自這一宗旨的具體工作中。還有什麼自由，比運用你的內識並實現它在世界上的天命的自由更偉大呢？其他一切都不能被稱為自由，因為其他一切不過是處於混亂和墮入悲慘的自由。

這一天你可以自由地讓內識與你堅守在一起。這一天在你的每小時修習和你的兩次深度冥想裡，記住你是自由的。當你在你的兩次冥想時段中擁有去與內識共處的自由時，允許自己進入靜止，不要讓任何感受、想法或念頭阻礙你去體驗你所擁有的脫離世界並進入內識的偉大自由。

這些修習時間對於你的整體福祉來說是如此重要。隨著你學習在和平中與內識堅守在一起，並學習當內識在世界上發揮它的智慧時去遵循內識，這個參與的結果將在你所有外在活動中給予你對內識的更巨大通道。這一天你自由地去與內識共處，因為這一天你是自由的。

修習239： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

渺小的想法無法實現我對內識的需求。

宏大的想法、奇妙的形象或美好的信念系統無法滿足你對內識的需求。光有想法能夠讓你啟程，但是它們無法把你帶上那個旅程。它們或許會談及正等待著你的更偉大事物，但它們無法把你帶向那裡，因為內識必須成為你走向你的天命和實現的嚮導。帶著想法，你站在起點上為他人指路，但你自己卻無法去向那裡。

當你與內識一起旅行時，內識將通過想法延伸它自己。它將通過行動、表態以及這個世界上的所有溝通載體延伸它自己。因此，不要單單滿足於想法。不要以為通過想法上的揣測，你就在領會內識的本質以及它在世界上的真正應用。這些東西能夠被體驗和觀察到，但是正在體驗和觀察到它們的個體，必然是在他們存有的最核心受到了推動。

因此，不要滿足於取代你真正存有和你在世上的宗旨的偉大的那些渺小事情。回歸到內識，並感激那些朝這個方向指點了你的想法。但要意識到，那個能夠推動你的力量，那個賦予你堅強去進行準備和參與的力量，源於你所攜帶的偉大智慧和內識。要遵循內識要求內識，要為內識進行準備要求內識。因此，甚至在你接近內識當中，內識被施展了。

因此，不要只帶著想法停留在你的旅程的起點。不要接受那些取代你偉大職能的渺小事情。在每整點和你的深度冥想修習裡，提醒自己這點，並再次進入靜止和和平裡。不帶任何提問地來到你的修習。不帶任何訴求地來到你的修習。提醒自己，在內識裡，一切都將被賜予，一切都將被接收，

並且一切都將在需要的時候被應用。隨著你的思想變得更加簡單和開敞時，它將成為內識在世界上表達它自己的一個載體。

修習240： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的憤怒是沒有根據的。

憤怒是沒有根據的，因為憤怒本身只是你對自己沒能運用內識的回應。這在憤怒的根源產生了它。然而這沒必要發生，因為憤怒只是一種回應。以一種回應，它可以在他人內在產生憤怒，並在任何它被運用的地方激發內在和外在的一種激烈回應。然而，內識將重新導向憤怒，從而讓它沒有任何毀壞性質，因為你所希望表達的是那些能夠強化他人內在內識的東西。正是你的堅定性的力量，而非你傷害自己或他人的願望，是處在憤怒核心的那個情緒的真正效力。因此，可以說是，你的憤怒是被你自己投射的責怪和恐懼扭曲了的一個真正的溝通。一旦這些扭曲被清除了，那個是所有憤怒種子的真正溝通就能得到表達。這只能帶來良好結果。

因此，憤怒是沒有根據的，因為它是對一個真正溝通的一種錯誤詮釋。你的憤怒是沒有根據的，因為憤怒源自於困惑。然而，困惑召喚的是準備和對內識的真正運用。因此，有罪者並不受到懲罰，而是得到關照。邪惡者並不被打入地獄，而是被準備上天堂。這就是上帝在世界上的宗旨的真正本質。正因如此，上帝從來都無法是憤怒的，因為上帝不被冒犯。上帝只是把上帝運用到一個上帝被暫時遺忘了的境況裡。

從事物更宏觀的角度來看，甚至所有個體思想的分離也只是一個暫時性的事件。你還無法在這個層面上思考，並將在未來很長一段時間裡都無法做到它，因為你必須經歷把你的思想整合到對關係和生命越來越廣大的體驗中的多個發展階段。但是，隨著你前行時，隨著你採取每一步擴展你的視

野的攸關進階時，你將開始理解憤怒是沒有根據的。它只是代表了在某個特定狀況裡沒能運用內識。這召喚的是補救方法，而非譴責。在此，你將意識到你的憤怒是某種需要被理解的東西。它不該被拒絕，因為如果你拒絕憤怒，你同時拒絕了憤怒的種子，也就是真正的溝通。因此，我們希望清除那糟蹋了你的真正溝通的東西，以便你的真正溝通可以散發光芒，因為真正的溝通總是來自於內識。

每整點時思考這一想法。在你的深度修習時段裡，積極運用你的思想去檢視每一件讓你氣憤的事，從那些非常小的具體事情，到那些普遍性的讓你感到沮喪或氣餒的事情。當你回顧你所累積的憤怒時，提醒自己你的憤怒是沒有根據的。提醒自己，它所召喚的是對內識的運用，並且在你所擁有的每個憤怒體驗或感受內，存在著「真實」的一顆種子。因此，你的憤怒不需被拒絕，而是需要被淨化，因為通過淨化你的憤怒，你將能夠溝通那些你起初意圖要溝通卻沒能溝通的東西。這樣，你的自我表達將是完整的，並且憤怒將不再。

修習241： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我給世界的最偉大禮物是我的內識。

這是你最偉大的禮物。它是那個灌注了其他所有的奉獻並賦予它們意義的禮物。它是那個為所有的人類表達、所有的人類作為，以及在人類進化中企圖支持人類福祉的所有人類發明賦以價值的禮物。內識不是某種你能夠量化並贈送的東西，就好像你把它裝進一個禮盒或用你的想法去描述它。它是生命的一個臨在和一種品質，即生命的最根本精髓。它使得所有的奉獻和貢獻富有意義。

這是你最偉大的禮物，你現在正在學習接收它。當你接收它時，它將自然地奉獻它自己，因為你無法把內識保留給自己。一旦它浮現出來，它就開始朝各個方向表達它自己，並會根據它的設計和智慧，特定針對某些方向以及與某些人的某種參與中進行表達。因此，如果你接收了內識，它就必然被奉獻出去。它將奉獻自己，並且你將希望奉獻它，因為你擁有財富，而財富只能通過奉獻來增加。因此，從本質上講，生命完全就是關於奉獻內識。任何這一奉獻無法被達成的地方，都存在著所有形式的欺騙、失望和絕望。但是，當奉獻在這些境況裡被重新激發時，這些性質的否認都將被驅除，而內識將再次開始以非常特定的方式表達它自己。

因此，每整點時提醒自己這一偉大真理，並在你的深度冥想中讓自己去體驗內識。讓自己去接收內識。把自己奉獻到這對你的思想和身體的運用中。這樣，內識將奉獻它自己，而你將得到實現，因為你為生命奉獻了所能被奉獻的最偉大的禮物。

修習242： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我不需要是特別的，才能去奉獻。

為了變得特別的嘗試潛藏在所有人類野心之下。所有並非源於內識的人類野心，都源於為了抵消分離所帶來的沉重失望和巨大焦慮的嘗試。試圖變得特別，就是試圖鞏固分離。它是試圖以損害他人為代價，而讓自己變得更偉大。它總是否認生命和內識，總是導致更大的困惑、挫敗和絕望。

這一天，你從「試圖把自己變得特別」中被解放出來，因為這樣，你將找到你在過去所有努力中所尋求的真正寬慰。在你內在真正特殊的東西，是你對所有生命內在固有的東西的獨特表達形式。這樣，那結合生命並正是生命本身的東西得到了確認。你的個體性同樣得到了確認，但並不排斥任何其他生命表達的價值。在此你並不特別。你簡單地是你。你比一位個體更加偉大，因為你是生命的一部分；然而你又是一位個體，因為你個體性地表達著生命。在此，所有的衝突和困惑終止。那個有限的東西，表達著那個無限的東西；那個獨特的東西，表達著那個天生和內在固有的東西。這是你所尋求的解決方案，因為你並不真的希望變得特別。你只希望你的個體生命擁有宗旨、意義和方向。

每整點在你重複了今天的想法後思考這一點。在你的深度修習中，再次進入靜止和和平裡。不要祈求答案，因為你不需要在你的冥想修習裡這樣做。現在你的時間是為了修習接收內識，由此你的個體性因為它真正的宗旨而得到敬重和確認，由此曾經對你來說是個沉重且不可承受的負擔的你的特殊性，被輕輕地從你肩上抬起。今天不要尋求變得特別，因為那不是你生命的宗旨。這樣，所有對死亡和毀滅的恐懼

將遠離你。這樣，所有評判和與他人的攀比將遠離你。這樣，你將能夠敬重生命並敬重你的關係，它們是今天課程將教給你的一切的一個表達。

修習243： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

當他人強大時，我獲得了敬重。

當 你強大時，他人獲得了敬重。當他人強大時，你獲得了敬重。以此，內識在這個內識被遺忘了的世界上確認它自身。內識只需通過體驗和表達來得到確認，就能被奉獻給他人。你在這次生命裡的最偉大傳授，就是把你的生命作為向他人的示範來貢獻你的生命。事實上，這是你給自己的最偉大禮物，因為當你的生命向你示現它的價值時，你對自身的評估將得到救贖，並且你將理解，與生命本身成比的你的真正價值。

因此，當他人強大時，你獲得了敬重。這樣，你將不會尋求貶低他人來強化自己。你將不會尋求確認你建於他人弱勢之上的優勢。這樣，沒有任何內疚將會伴隨你的成就，因為當你尋求獲取生命中的體驗和進步時，沒有任何人被背叛了。

今天的課程非常深淵，並將要求大量深思。每整點時重複今天的想法，並在你發現自己身處的每一個境況中對它進行認真思考。在你今天的深度修習中，進入靜止和靜默。允許自己接收這個禮物，因為今天的思想是非常簡單、非常真實的。它一點也不複雜，然而它將要求重大思考，因為你已太過習慣於只是消遣那些擁有膚淺價值的東西。在貫穿我們一起進行的培訓的這些日日月月裡，你正在學習運用你的思想去認知那些明顯和顯在的，但對習慣於用膚淺事物消遣自己的你來說尚不顯在的東西。

因此，今天讓這個時間奉獻給內識。讓這個時間奉獻給那個強化你和宇宙中所有其他個體的東西。當他人強大時，你獲得了敬重。由此，所有的分離終止，而真正的奉獻變得顯在。

修習244： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

當其他人失敗時，我被提醒了對內識的需求。

當 其他人失敗時，讓這提醒你，你對內識的需求。讓你對內識的需求不被低估。這樣，你不必用譴責或評判來回應那些失敗的人，而是意識到他們的巨大需求和你的巨大需求。那麼，這將只會確認你現在必須用怎樣的深度準備自己。因為你準備自己不僅是為了你自身的進步和實現，而是為了人類的進步和實現。這不是一個空虛的聲明或論述。這是絕對的真理。因為你向內識採取的每一步，你都把你的成就奉獻給世界，並減輕所有掙扎於自己的空想和失敗感的人們身上的負擔。

那麼，你的生命變成了你的傳授，因為它是一個內識的生命。它示範了內識在世界上的臨在，即上帝的臨在。這發生是由於你擔當內識的一個高等載體。在你的進步裡，人類所有的能力得到拓展，人類所有的不利因素得到消解，同時人類個體生命裡最真實、最誠摯的東西在世界上得到發揚。那超越所有人類生命然而又包納著人類生命的東西，也同樣得到了確認。因此，另一個人的失敗，是對你參與內識的一個召喚。它是對你的進步和強化的一個召喚，因為你來到世界上是為了進行奉獻。

在每整點時和你的兩次長修習時段裡，提醒自己這點，積極運用你的思想去領會這一想法。憶起每一位你認為失敗了的個體，並通過這些服務於你的個體來意識到今天課程的意義。意識到在他們生命中和在你的生命中對內識的需求。他們在犯下錯誤以點燃你對內識的承諾。在這方面他們正在服務於你，而這召喚了你的感恩而不是譴責。他們正在教導你去珍視那有價值的，並釋放那無意義的。不要以為他們沒

有在節省你的時間。他們正在節省你的時間。他們正在示範你需要去學習和去接受的東西。因此，把自己承諾於他們的福祉，因為他們在教導你去珍視內識。隨著你珍視內識時，你的價值所帶來的結果將被回饋送還給他們，而他們將通過你的成就而被強化和敬重。

修習245： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

沒能喚回內識，是沒有藉口的。

錯 誤是沒有藉口的。否認內識是沒有藉口的。完全沒有任何藉口存在。不要試圖通過把責怪投射在自己身上，或通過指責生命沒有為你提供你所需要的，來為你的錯誤辯護。不要通過聲稱你的童年、你的父母或你的養育該為你當下的境遇負責，來為你的錯誤辯護。錯誤無法被辯護。任何無法被辯護的東西都能被摒棄，因為它缺乏真正的意義和價值。

因此，今天是自由的一個形式，它是自由對「出於習慣和自滿仍在試圖通過指定責怪和責任來為你的錯誤辯護」的你的一種表達。這是沒有意義的，因為今天你被要求的只是來到內識，並在接近內識的過程中奉獻你自己。你只能把你的錯誤作為一個不來到內識的藉口而為它辯護，但因為錯誤是沒有藉口的，因此你沒有藉口不來到內識。沒有了這種辯護，你是有理的，因為你是內識的表達。這是在世界上的天命和宗旨。如果錯誤是無可辯護的，那麼真理被賦予了所有的公理。

每整點時讓自己重複這一想法。在你的較長修習時段裡，在靜止和接收中來到這一階。今天要感恩，你的錯誤被諒解了。今天要感恩，譴責是沒有藉口的。今天要感恩，你擁有這個來到內識的機會，它將確認你內在最真實、最偉大的東西。今天要感恩，否認這個是沒有藉口的，因為沒有了內疚和責怪，你只能夠接收生命擁有並要賦予你的東西。

讓這一天成為慶祝你的自由的一天。讓這一天成為確認你是無可指責的一天，因為你是一個內識的學生。讓這一天成為確認「世界的所有問題都能不帶譴責地得到解決」的一天，因為沒有了譴責，世界上所有問題都將得到解決。

修習246： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將聆聽我的內在上師。

聆聽你的內在上師，因為他們對你有著智慧的輔導。
接受他們的輔導並與之協作，意識到唯有通過遵循
輔導，你才會理解它的意義和價值。

每整點時花時間提醒自己，你的內在上師與你同在。期盼今天的那兩次冥想時間，當你將從外在義務和參與中解脫出來，與你的內在上師共度時光。這一天他們將對你講話，並幫助你學習聆聽，和學習把他們的聲音從其他煩擾你思想的声音辨析出來。他們代表著那個將把話語講入你的靈魂的唯一真正聲音。他們不是你所製造了來讓自己維持在恐懼的刺激中的替代品。因此，向他們延伸你的信任，正如他們已經向你延伸了他們的信任一樣，因為他們正在把內識在世界上托付給你——你無法想像一個更偉大形式的信任和肯定。為了讓你成為內識在世界上的載體，你必須見證你的起源和傳承的偉大，以及上帝對你的評價的偉大。

因此，在你這一天的兩次深度修習裡，在靜止和靜默中，把你的聆聽轉向內在。專注地聆聽。讓自己變得富有接收性，那麼你將知道你的上師們正站在背景裡、觀察著你、鍾愛著你並支持著你。他們在這一天將向你講述超越世界外的事物以及世界內的事物。這一天當你學習聆聽時，他們將提醒你你的宗旨和你的職能。

修習247： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第248階

我將依賴宇宙的智慧來指導我。

依賴宇宙的智慧。不要單單依賴你自己，因為獨自一人你什麼都不知道。獨自一人，那裡沒有內識，也沒有關係。依賴宇宙的智慧，它在你的內識裡被提供給你，並被你上師的臨在所激勵。不要以為你獨自一人能做任何事情，因為獨自一人你什麼都做不了。然而，與生命一起，所有為了你的實現和你的最偉大貢獻而意旨要賦予你的東西，都會被指點出來並得到偉大的承諾。

因此，每整點時提醒自己這一想法，並在你的冥想修習裡，再次在靜止和靜默裡尋求內識的庇護所。讓宇宙的智慧向正在學習去以開放和謙虛接收這一智慧的你表達它自己。

讓這一天成為聆聽的一天，沈思的一天和接收的一天。不要陷入習慣性的評判和執迷裡，而是讓這一天成為真正通向生命的一天，以便生命可以賜贈在成為它的僕從的你身上。

修習248： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

獨自一人我什麼都做不了。

獨自一人你什麼都做不了，因為生命中沒有任何事情是獨自做到的。如果你僅僅去觀察你周遭的活動的話，這就是非常明顯的。沒有任何人在獨自做任何事情。這是非常真實的；如果你坦誠地看向世界的話，這就是無可否認的。即使你獨自一人處在一個山頂上，並在周圍看不到另一個人，你依然不會是孤獨的，因為你的上師們會與你在一起，並且你在那裡會成就的一切都是一個協同努力的結果，因為你與他人一起成就的每件事都是一個協同努力的結果。這確認了關係的固有本質，並全然證明了「沒有任何事情能夠被獨自做到」這一事實。那麼，你必須學習珍視你的關係，因為它們是在所有領域和所有表達途徑中的成就的載體。

因此，我們向現在正在尋求喚回內識的你強調你關係的價值。這些關係必須被你正在喚回的內識所灌注。這樣，它們將擁有內識為你包含的穩定、效力和恩典。因為唯有建立在內識之上的關係，才能攜帶內識將發揮在世界內的智慧。建立在個人吸引力或個人空想上的關係，不具有攜帶內識的根基，並會在一個真正生命的要求和條件存在時驟然失敗。

因此，隨著你喚回內識時，你也在學習關係的課程。每整點時提醒自己這點，並在你發現自己身處的任何場景下見證今天課程的明顯。如果你去看，你將看到沒有任何事情能夠被獨自做到——無論在任何層次上，無論在任何領域裡。沒有任何事情能夠被獨自做到。不存在個體創造力。不存在個體貢獻。不存在個體發明。唯一可以被獨自創造的東西是空想，而在這之中已經有大量被製造了。然而，甚至是空想

也是通過關係被分享和強化的，因為每位個體都在他或她自己的想像裡強化它。因此，甚至是幻想也是通過關係被分享和具體化的。沒有任何事情能夠被獨自做到。甚至是幻想也無法被獨自做到。這一點是無可逃離的。然而，「生命是無可逃離的」這一事實，正是你的救贖的真正承諾，因為在此生命將救贖你，並且你帶進世界的所有一切都將被激活和貢獻。

在你今天的深度修習時段裡，在靜止和謙虛裡把自己帶到內識和你的上師。意識到獨自一人你什麼都做不了。即使是你對制律你的思想以及為冥想準備自己的努力，也是你與那些正在修習的人以及與你的上師們所共享的事。所有上帝的力量都能夠通過你得到表達，因為沒有任何事情能夠被獨自做到。

修習249： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將不隔離自己。

你只能在空想裡是孤獨的，而空想不會給你帶來任何有價值、恆久性或意義的東西。今天不要通過隔離自己來背叛你的內識。不要因為那些沒有實質、事實上只是一種困惑表現的錯誤來懲罰自己。錯誤是沒有藉口的，隔離自己也是沒有藉口的。你是生命的一部分，你將需要依賴於你與他人以及與生命整體的關係來達成任何事情，甚至是存活。

當你思考這一點時，感恩會自然地從你內心升起，並且你將意識到，你行走之上的地面，以及你所看到、觸摸到的有用和有益的一切，都是奉獻和合作的產物。由此，你的感激將自然地帶來愛，而從你的愛，你將開始理解宇宙裡的所有事物是如何被成就的。這將給予你力量，並給予你「你自己必須學習做什麼」的擔保。

每整點時記住這點，在你的深度冥想裡，讓自己接收。不要把自己從內識隔離，它等待著在你的冥想修習裡祝福你。這是你來到上帝的聖壇呈現自己的時間，而在此上帝也把上帝呈現給正在學習接收內識的你。

修習250： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

如果我堅守內識，那麼我的關係裡將沒有困惑。

如果內識不困惑，那麼堅守內識的你怎麼可能困惑呢？然而，要堅守內識，意味著你沒有在試圖不帶內識地解決事物、理解事物、掌控或說服事物。你沒有在試圖通過利用他人來提升你的特殊性來實現它。你沒有在試圖通過把責怪投射在他人身上來證實你的錯誤。

帶著內識，關係中就沒有困惑。你知道該與誰在一起，不與誰在一起，並且在這之中沒有責怪。你知道該在哪裡奉獻自己，不在哪裡奉獻自己，並且在這之中沒有譴責。你選擇這個、不選擇那個，而不是選擇正確、不選擇錯誤。你去這裡，不去那裡，因為這裡是你必須去的地方。這多麼簡單，又多麼完全有效力。這確認了所有個體內在的內識，而沒有任何人被譴責。在此，地獄的大門被敞開，所有人都擁有回歸內識的自由，因為地獄的大門已經是開著的，而內識正在召喚所有留駐在那裡的個體回歸上帝。因為什麼是地獄，不就是沒有上帝的生命和沒有內識的生命嗎？它是想像出來的生命，僅此而已。

因此，接收內識的召喚，那是上帝在召喚你去覺醒並參與到生命中。獨自一人你什麼都做不了，並且當你堅守內識時，你的關係將是清晰的。每整點時記住這點，在你今天的兩次較長修習時段裡，投入自己去積極地檢視你所擁有過的每一個主要關係的參與。認知在它們中的挫折和困惑、巨大期待和巨大失望、基於錯誤的怨恨、失敗感以及對責怪的投射。然後意識到，帶著內識，這些都是不必要的，因為帶著內識，每一個關係的意義和宗旨都在你參與的起初被認知，並在結束時被確認。

在你現有的關係裡，意識到，帶著內識所有一切都將是清晰的，而你可以不帶內疚或責怪、不帶強迫或需求地前進。帶著內識，你可以遵循那個對你和對你所愛之人都確切有益的東西，因為所有關係都通過內識被敬重和祝福，並且所有個體都找到彼此之間正確的位置。由此，每個人都得到了敬重，而他或她的內識得到了確認。讓這成為你今天的理解。

修習251： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第252階

復習

讓

你對過去兩周每一階課程的復習，作為對你生命內識臨在的確認。回顧每一個課程和修習。客觀地回顧你所參與的程度，並意識到去更全然、更徹底地奉獻自己的機會。意識到你的否認是多麼沒有意義，而鑑於你在生命裡的參與，對你的回報的承諾是多麼大。當你回顧你的修習時，你將意識到這點，因為你的修習示範了你對內識的矛盾心態，以及內識本身的臨在。

隨著時間你將發現，當你更靠近內識時，所有有意義、有價值的東西將得到確認，而當你更遠離內識時，你將進入你自身想像的黑暗裡。那麼，這將使你確信你需要在哪裡運用你自己。這將使你確信那與你同在協助著你的偉大臨在。這將使你確信你被包融在生命裡，並且你的上師們與你同在。你能夠認知或想像到的任何阻礙或不足，都能用內識被輕易地戰勝。正是你對內識的渴望和你對內識的容量需要被強化。一旦這被做到，內識將表達它自己，而你將是生命最偉大禮物的受益者。

在你今天的較長復習中，讓自己以巨大深度和誠摯開展你的修習。讓這一天確認你的學生地位。讓這一天確認你被拯救了。

修習252：一次長修習時段。

所有我真正需要的東西都將被提供給我。

你 必須給予這句論述你的完全信仰，儘管你的過去曾是一個沮喪和失望的記錄表。然而，甚至在此，你能夠意識到，那些你為了內識的進步和你真正思維和生理能力的進步所切實需要的東西，都被提供給你了。

所有你真正需要的東西都將被提供。只有當你想要得到你並不真正需要的東西時，你對這一點的覺知才會變得困惑，而這把你帶進陰暗的揣測和沉重的失望裡。你需要的東西將使你快樂；你不需要的東西將使你困惑。這是非常簡單、非常坦率、非常直接的。內識總是如此。內識確認那是必要的東西。在此，你對待生命的態度變得簡單和直接。因此，你體驗的生命也是簡單和直接的。

如果你以一種狡詐的方式對待生命，那麼生命對你來說將顯得狡詐。如果你以簡單和坦誠對待生命，那麼生命對你來說將顯得簡單和坦誠。內識將指出那真正被需要的東西，和那無關緊要的東西，那些你必須攜帶的東西，和那些只是給你帶來負擔的額外包袱。如果你想要得到那不必要的東西並把自己投身於此，那麼你將失去與那真實和真摯的東西的聯繫，而你的生命將變得困惑和不快樂。

每整點時默念這些話語並思考它們。你周遭的生命將示範它們是真理。在你的深度冥想修習裡，再次進入靜止。為了你自身裨益去導向你的努力，這樣你的思想將回應你的指令。正是你對內識的渴望，將讓所有東西來到你生命裡。這種對生命的信心，將給予你把握去繼續前進。這種對生命的

信心，將給予你把握，你在世界上的生命被高度珍視。這種對生命的信心，將確認那引導生命本身的東西，因為在生命裡既有著內識，也有著空想，但是生命本身就是內識。

修習253： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我信任與我堅守的上師

信任你的上師，因為他們完全值得信賴。他們在此啟蒙你內在的內識，向你提醒你的起源和你的天命，並在大小事情上指引你。信任你的上師。他們將不會取代你的內識的位置，而是隨著內識在你內在出現時退到幕後。信任你的上師，因為他們已經成就了你現在正在努力達成的，而現在他們正在把它傳授給你，以便他們可以實現他們在世界上的天命。信任你的上師，因為他們除了內識之外沒有任何目標或野心。因此，他們對待你的方式是完全一致和坦誠的——沒有欺騙、困惑或思想的衝突。

當你學習接收你的上師時，你將學習接收他們對待生命的態度。以此，他們將給予你和諧、平衡、力量和方向。你不能用不坦誠去回應坦誠。你必須學習用坦誠去回應坦誠。你必須學習用一種對方向的渴望去回應方向。你必須學習用承諾去回應承諾。這樣，在你對你上師的回應中，你學習如何回應。你學習珍視那有價值的，並且你學習釋放或忽視那沒有意義的。

當你信任你的上師時，你將信任你自己。每整點時記住這點。在你進入庇護所和幸福的兩次冥想時間裡，回歸到你現在信任的上師。在靜止和靜默裡，他們將與你堅守，而你可以沐浴在他們愛的深度裡。你可以體驗他們宇宙性的摯愛並接收他們的恩典，這將只激發你的內識，因為只有你的內識會被激發。

修習254：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

這個世界的錯誤將不會阻攔我。

不要讓困惑阻攔你，因為所有錯誤都源自於困惑。記得，當個體沒有內識時，他們只能犯錯並表達他們的困惑。他們只能練習困惑，並且他們只能服務於困惑。那麼，這將教導你去珍視那有價值的，並認知那沒有意義的。這將教導你，你始終都在服務於你所珍視的；你始終都在強化你所珍視的；你始終都在修習你所珍視的。

現在你正在學習去珍視內識。你正在學習去修習內識。你正在學習去認知內識。並且你正在學習去服務內識。這是要求你做的示範。不要讓世界的困惑阻攔你，因為它提醒著你，你的偉大需求。當世界的錯誤本應鼓舞你時，它們怎麼能夠阻攔你呢？正確去看的話，它們只會促動你去更全然地把自己奉獻給你現在的準備。你正在參與的這一準備，抱有激發你內在內識的前途。你只需要遵循它的進階。

你將不會在世界裡找到庇護。你已經嘗試過它了，而它一次又一次地挫敗了你，如果你更進一步追求它的話，它還將一次又一次地挫敗你。是你必須奉獻給這個世界，因為是你擁有內識。

因此，這一天在你的每小時修習和你的深度修習時段裡，接收內識。不要讓世界的錯誤阻攔你。讓世界的錯誤促動你和啟發你走向內識，因為這是世界賦予你的禮物的一部分。世界的禮物的另一部分，在於它是一個你允許內識通過你貢獻它自己的場地。在此，世界得到祝福，你也得到祝福。這樣，你將感激世界的錯誤和世界的成就，因為一個激

發內識，另一個實現內識。因此，這一天學習去正確地思考，以便你的思想可以成為內識的一個有用的僕從，並且你自身的所有層面可以得到敬重。

修習255： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界正在邁進由眾多世界組成的大社區。

這是針對你們世界的進化的一句真理。這為你對「你在世界上的參與和貢獻」的理解賦予了意義和方向。這不是旨在嚇唬你或是製造不確定或焦慮，因為有了內識，不確定和焦慮是不必要的。有了內識，就不存在不確定，因為內識的寧靜就是你的確定性，內識的聲音就是你的確定性，並且內識的動向就是你的確定性。你所有思維和生理的能力和機制，都能在任何你注定要服務的領域裡，服務於表達這一點。

「世界正在邁進由眾多世界組成的大社區」的這句論述，是對你的宗旨的一個確認，因為你對世界的感知、理解和激賞必須增長。你對世界的艱難和機遇的理解必須增長。你無法抱持著一種對世界的渺小視野，而有可能理解你自身內識的意義。你必須在一個更廣大的背景裡進行思考。你不能只考慮你自己——你的期望和你的恐懼——因為你是你來此服務的一個更廣大生命的組成部分。你現在正在服務並在未來將學習去服務的這個世界，正在邁進由眾多世界組成的大社區。

每整點時重複這一想法，並在你觀看周遭世界時對它進行思考。在你的深度修習裡，積極運用你的思想去試圖理解今天的課程。今天的修習並不專注於靜止，而是專注於領會。在此，思想得到有意義的運用，因為思想要不是應該被有意義的運用，就是完全不被使用。讓自己思考你關於今天課程的所有想法。讓自己關注於理解你的反對、你的信念、

你的恐懼和你的偏好。當這些得到認知時，你將處在「知」的位置上。內識將被今天的課程激發，因為今天的課程就是為了激發內識。

修習256：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

生命比我曾意識到的更偉大。

生命比你曾意識到的更偉大，當然也比你曾想像到的更偉大。它的偉大源於「你居住在一個由眾多世界組成的大社區」這一事實。它的偉大源於「內識是你在內在攜帶著的你自身的必要層面」這一事實。生命的偉大，因為你的上師的臨在以及所有與你一起進行準備喚回內識的個體的存在，而得到確認。

因此，你在一個更廣大的宇宙裡擁有一個更偉大的宗旨。因此，你能夠從你世界所處的正确背景下看待它。因此，你能夠從你所處的正确背景下看待你自己，因為你將在世界的更偉大進化裡扮演一個小小的角色，而你的角色將是必要的。它的成就將會在你的所及和掌握範圍裡。某件渺小的事，為了某個偉大的東西被做出，這意味著最渺小的貢獻蘊含著那被服務了的東西的偉大。這把你贖回到你自己；這把你贖回到生命。這消除所有黑暗，並驅散所有負面想像，因為你正在服務於一個更偉大的生命。

在你的較長修習裡，投入自己去試著領會今天想法的意義。有意義地運用你的思想。積極、客觀地運用它，因為這是你思想的宗旨。

修習257：兩次30分鐘修習時段。

今天誰是我的朋友？

今天你的朋友是所有正在喚回內識和所有已經喚回內識的個體。明天你的朋友將是所有將會喚回內識的個體。因此，每個人都或者是你的朋友，或者將成為你的朋友。這只是一個時間問題，而時間只可能對那些不帶宗旨地留駐於時間裡的個體來說，看似漫長。然而，對那些帶有宗旨居住在時間裡的個體來說，時間飛速地流逝並帶來這一偉大結果。

今天誰是你的朋友？每個人都是你的朋友，或者將成為你的朋友。因此，為何要擁有敵人呢？為何把另一個反對你的人稱為一個敵人，因為他們也將成為你的朋友。內識將結合你們。你正在喚回內識，因此你正在為此鋪平道路。

今天誰是你的朋友？你的上師，你的靈性家庭和所有喚回內識的個體。因此，你的友誼範疇是龐大的。對內識的喚回存在著很多途徑，但學習的精髓永遠是去與內識本身參與，並去允許內識通過你來表達它自己。因此，宇宙充滿了你的朋友——他們中的一些你可以認知，而另一些你或許無法認知，一些你將能讓自己結交，而另一些你將不能讓自己結交，一些你將能一起成就事情，而另一些你將無法一起成就事情。這全都是一個時間問題。

每整點時重複這一想法。把它作為賦予你的一個實相路標來見證它。在你的深度修習裡，進入靜止和靜默裡，以便你可以體驗你與你真正朋友的關係的深度。你的生命充滿了愛。它充滿了所有現在正在喚回內識的個體所帶來的結果。你對內識的渴望被所有那些依然拒絕喚回內識的個體激勵著，因為他們在未來也將成為你的朋友。有了這一觀點，你

將認知到，即使那些在未來將成為你的朋友個體，事實上在今天就是你的朋友，因為他們正在服務你，他們正在要求你去通過你與內識的成就來服務他們。

修習258： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我來世界上教導。

你來是為了教導。自從你抵達這裡，你所做的一切都是教導。你的思想和你的行為是教導的載體。甚至當你還是一個小孩子時，你教導、娛悅、挫敗著那些愛你的人們。貫穿你生命的每一個階段，你都在教導，因為教導是去示範生命的天生職能。因此，你自然地擁有一個教導的職能。即使你沒有以任何正式的形式對人們進行教導，你的生命就是一個示範，因此，它是一個教導的形式。

正因為如此，當你的生命變得與內識聯合在一起並表達內識時，你的生命將成為教導本身。這樣，無論你被指引去選擇何種真正符合你本性的自我表達路徑，你都會能夠在偉大和微小的動作裡，在使用言語或不用言語的境況下，在各個生命階層和領域的成就裡，表達你的教導，因為你來到世界就是為了教導。世界只能教給你，你必須教導真理。這就是世界給予你的教導。它教導你對內識的巨大需求，它也教導你內識的臨在。因此，當你服務和支持生命的真正職能時，世界在服務和支持著你的真正職能。

每整點時記住這一想法。在你的兩次深度冥想修習裡，投入自己去非常、非常認真地思考這一點。這些現在是思想運用的修習。思考今天想法的意義。意識到你一直都通過示範進行了教導。思考你想用你的生命教導什麼，並思考你想用你的生命強化什麼。思考你想要奉獻什麼，並思考世界賦予了你什麼來激發這一真正渴望。所有這些東西都將產生正

確的思考和正確的行動，而通過正確의思考和正確的行動，內識將毫不費力地穿過你流出，去祝福你周圍的生命並給你的關係帶來宗旨、意義和方向。

修習259： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我是世界的一個朋友。

今天你是世界的一個朋友，並且當你體驗到這點時，你將體驗世界是你的一個朋友，因為世界只能隨著你表達和體驗你的宗旨時反映它。在此，帶著內識你將體驗到一個新世界，一個你以前從未考慮過的世界，一個你以前只是偶爾體驗到的世界。

今天做世界的一個朋友，因為你來此就是為了做世界的一個朋友。世界處在巨大的需求裡。它示現著巨大的困惑和錯誤，然而你到來做世界的一個朋友，因為世界需要你的友誼。由此，你接收一個比你單為自己安保的任何東西都更偉大的獎賞，因為任何你單為自己安保的東西，你都必須從生命攫取。然而，任何你作為世界的一個朋友所奉獻和接收的東西，生命都把它賦予你，並且生命不會在這一交換中受到損失。這樣，在你的奉獻和你的接收裡，不存在著內疚。在此，你的參與是健全和純淨的。帶著內識，這變得明顯，並一日又一日地得到示範，直到你終於學到它毫無例外地是真實的。

每整點時做世界的一個朋友。認知到，所有的憤怒都來自於困惑，並且內識現在正在浮現來解決所有困惑。因為這樣，你的生命現在正在參與真正的解決方案，而非世界困境的深化。你的生命是關於解決方案，而不是困境。做世界的一個朋友。在你的兩次深度修習時段裡，在靜止中，奉獻你

自己去做世界的一個朋友，因為這將減輕世界的困惑。隨著你學習以智慧和辨識力去奉獻這個，你將允許世界成為你的一個朋友，因為世界也希望成為你的朋友。

修習260： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我必須學習帶著辨識力做奉獻。

如果你不帶個人野心做奉獻，你將遵照內識做奉獻，你的禮物將是特定的，並將以一種會賦權給你和那些能夠接收你禮物的人的方式被奉獻。這是內識在指引你。如果你試圖為了你自己的自我誇耀而做奉獻，如果你試圖為了你自己的自我安保而做奉獻，或者如果你試圖為了減緩一種揮之不去的內疚或不足感而做奉獻的話，你將不會帶著辨識力奉獻。那麼，你的奉獻將被錯置，並將為你產生越來越大的衝突和氣餒。

生命並不毫無方向地做任何事情。每件事物都履行一個目的。因此，你的奉獻必須帶著辨識力進行，而你的辨識力是某個你必須一步步、一天天學習的東西。這就是智慧在世界上運作。有了內識，你必須學習這一智慧；否則，你將無法有效地奉獻你真正的禮物，並將錯誤詮釋它們的結果。內識將賦予你那些必須被真正奉獻出去的東西，並將指引你去真正地奉獻。如果你不干涉這個，或是在你的奉獻上施加一個多餘負擔的話，你的奉獻將會完全地有效力，並將同時肯定奉獻者和接收者。

每整點時記住這點。發揮辨識力。有些人你不應該以直接的方式去給予。有些人你應該以直接的方式去給予。有些境況你不應該進入。有些境況你必須進入。有些問題你不應該讓自己參與。有些問題你應該讓自己參與。你在個人層面上如何能夠辨識你的禮物必須被置於何處呢？只有內識能夠辨識這一點，而你只能帶著內識才會辨識它。因此，今天信

任你最深的傾向。不要讓源於內疚或恐懼的驅動力，在你對奉獻的渴望中引導你或鼓動你。這一天，進行修習以學習辨識力。這一天，進行修習以讓你自己向內識對齊。

在你的較長修習時段裡，再次投入自己去試圖領會今天的課程。不要滿意於錯誤的假設。思考所有贊同或是反對今天想法的念頭和感受。開始觀察你自己的野心。開始觀察它們是如何誕生於你的恐懼。開始辨識遵循內識是多麼簡單。伴隨簡單而來的是力量。你必須學習辨識力。學習這個需要時間。由此，你學習去朝好的方向運用所有體驗，因為沒有任何體驗應該受到廢棄。它應該總是被用於學習和準備。通過這樣，你將不會為錯誤辯護，而是用它來增長你自身的發展和世界的進步。

修習261： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

當我不知道我是誰時，我怎能評判我自己呢？

如果你不知道你是誰，那麼你只能評判「你認為你是什麼」。你對你自己的想法大多是建造在你的期望和失望之上。從你的人格思想裡觀察你自己是非常困難的，因為你的人格思想是由你的個人想法構成的，這些想法並非源於內識。要用內識看待你自己，你必須與內識處在一個關係裡。這將引領你去以一種全新的方式體驗你自己。這體驗必須在很多很多境況裡，一次又一次地得到不斷的重複和表達。然後，你將開始對你是誰獲得一種真正的感知和體驗。這種感知和體驗將不會源於譴責和不原諒，因為只有你對你自己的想法能夠被落空。生命將以這種方式讓你失望，因為生命只能遵照你的真正本性和你的真我去實現你。意識到這一點，意味著你已經意識到生命的價值和意義，以及你在它之中的包融。這要求辨識力。這要求智慧。這要求一個一步步的準備。這要求耐心和容忍。這要求你學習去良好地而非惡劣地運用你的體驗。

因此，你對自己的譴責是沒有根據的。它僅僅基於假設。每整點時記得這點，並根據這一天發生的所有事件對它進行思考，這將教導你今天課程的意義。在你的兩次較長修習時段裡，再次積極運用你的思想去試圖領會今天課程的意義。

當你穿透你自己的自我評判時，意識到它源自於你的恐懼並且是基於假設。如果你意識到你並不知道你是誰，並且你對此是完全困惑的，那麼你將把自己置於「成為內識的一個真正學生」的位置之上。你將把自己置於「學習所有一切而非試圖捍衛你的假設」的位置之上。這代表了你的學生地

位。現在你在生命裡的職能就是去成為一個內識的學生。今天有目的地運用你的思想。客觀地運用你的思想。運用你的思想去意識到，什麼是你不知道的，以及所有你需要知道的東西。運用你的思想去激賞和使用為了讓你在世界上喚回內識而現在被賦予你的進階。

修習262： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

帶著內識，一切都變得明晰。

為何要參與多餘的揣測？為何要投射更多責怪或評判？為何要使你的生命變得更加複雜、更加挫折，當帶著內識時，一切都變得明晰？為何要使你的思想變得更加複雜？為何要把越來越多的品質歸屬於你自己？為何要發明新的思考和存在的層次，當帶著內識，一切都變得明晰？為何要在世界身上投射越來越多的差異性？為何要使世界看似如此無望地複雜和無意義，當帶著內識，一切都變得明晰？

你只需學習與內識共處，就能看到內識看到的，做內識做的，並擁有內識的和平、內識的恩典、內識的包融、內識的關係以及內識所包含的一切，這些是世界不可能複製的。

在你的兩次深度修習裡，在謙虛和簡單裡，在靜止和靜默裡，回歸到與內識共處。吸氣讓內識進來。允許內識進入並注滿你的身體。讓你自己沈浸在內識裡，那麼所有一切都將變得明晰，因為帶著內識，一切都變得明晰，所有疑問都消失。

修習263：兩次30分鐘修習時段。

第264階

這一天我將學習自由。

今天你將有一個機會去更多地學習關於自由。你今天採取的這步，將非常實質性地賦予你關於自由、關於束縛、關於解決問題和關於真正進步的本質的一個新觀點。

今天在每整點思考你的課程，並思考自由是什麼。在你的較長修習時段裡，把你的思想投入到對自由的思考裡。這是今天一個非常重要的焦點。尤其是在你的較長冥想裡，完全投入你的思想去檢視你關於自由的想法。你認為什麼構成了自由？你認為什麼阻止人們變得自由？什麼能產生一種持久和安保的自由？這如何能夠被達成？什麼將在未來支持它？在每次修習裡，花大約三十分鐘時間對所有這些進行思考，然後進入靜止和靜默裡。敞開自己來讓內識對你講話。在那裡與你的上師共處。當你窮盡了自己的想法之後，進入靜止和接收裡。

非常重要的一點是，你覺知你自己關於自由的想法，因為除非這些得到了認知和調整，否則它們將繼續在你身上投下影響力。它們將繼續支配你的想法，並因此也支配你的行為。一個更偉大的自由現在被提供給你，但是你必須學習如何去接近它。今天你將更多地了解自由——你認為自由是什麼，以及自由真正是什麼。

修習264： 兩次40分鐘修習時段。
每小時修習。

有一個更偉大的自由在等待著我。

內識將要求你擺脫過去，並擺脫對未來的焦慮。它將要求你對生命保持臨在。它將要求你保持開敞和坦誠。它將要求你擁有信仰和有恆的自我應用。它將要求你不處於衝突。它將要求你保有對自己的大愛和尊重，以及對世界的巨大激賞。它將要求你能去體驗你的靈性家庭並認知你在宇宙中的真正位置。

內識對你要求這些，從而讓你能充分擴展自己去接受它。通過這樣，你在學習變得自由的過程中成為自由的。你通過學習接受內識的指引，而變得由內識所指引。在此，你通過採取進階來達成目標。不存在魔法配方讓你一瞬間變得自由。不存在神奇的信念系統——一旦採納了就能把你從過去的制約和對未來的擔憂中解放出來。你通過一步步的應用來學習這個真正的自由。這樣，隨著你學習喚回內識時，內識喚回了你。隨著你學習什麼是自由時，你事實上變得自由。

你的角色是非常渺小的，而我們的角色是非常巨大的。你只需要遵循進階並運用它們。這些被賦予了的進階將確保成果。一個更偉大的自由在等待著你，當你向它靠近時，你獲得這一自由、從這一自由的所有品質中受益，並示範這一自由的所有面向。這就是一個超越人類理解的完滿計劃的本質。它是如此完滿，只要你忠誠地遵循它，你就無法毀壞它。它恢復你，並歸還給你在世界上的自我信任、自信、自愛和對你自己的理解。

今天每小時思考這一想法，在你的深度冥想時間裡，進入靜止和自由。擁有這個機會讓自己沈浸在內識裡、讓自己

沈浸在臨在裡、讓自己沈浸在宇宙中真正關係的實質裡，是一個偉大的自由。當你接近它時，你會知道它是你的自由，並且你會知道你正在變得能夠自由地去獲得它。因此，今天你將向「認知到一個更偉大未來在等待著你」邁出一大步。這一大步將讓你越來越多地解脫擔憂、焦慮和你的過去的痛苦和失望。這將向你示現，一個更偉大的自由在等待著你。

修習265： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

復習

今天，和以往一樣，復習過去兩周的準備。利用這一機會在你今天的長修習時段裡，回顧過去兩周裡，關於這一準備課程賦予了的指導所發生了的一切、你對修習的體驗和在你生命裡的整體結果。以你盡可能大的客觀來進行這個復習，尤其針對你生命裡的結果，這其中有很多你仍然無法客觀地評估。

當你在你的學習中進展時，很多東西將會改變。一些東西將離開你；其他東西將開始建造。一些要求你的參與和應用的世俗問題將在你身上施壓。其他一些你以為是問題的東西將變得越來越遙遠，越來越沒必要讓你去給自己添加擔憂。因此，你的外在生命自行調整，從而讓你能夠認知你現在該在哪裡運用自己。這樣，你的內在和外在生命能夠彼此映射。這是非常重要的。你正在開始學習如何學習，作為結果你在看到世界改變。你的體驗的品質將隨著時間轉變，以致所有事物，包括平凡的和不尋常的，都會被一種不同以往的視角去看待。這樣，你就能夠學習去從所有的機會中獲益，並因此學習去激賞生命，甚至是在它的失望之中。

在今天的復習裡對此進行修習。非常徹底地進行你的探究。從兩周時段的第一課開始，一天一天進行下去。認知到每一天在你生命裡發生了什麼。試著記起它。試著對此保持集中。以這方式，你將感受你自身生命的運動。正是通過在一段時期裡認知到這一運動，並看到你的生命階段是如何進展的，你將意識到你正穩當地行走在通往內識的道路上。然

後，你將看到，那裡會有越來越少的東西在後面約制著你，而未來將敞開自己來越來越多地順應你。這就是生命的恩惠正在成為一個內識學生的你面前屈從。

修習266：一次長修習時段。

我今天面對的所有問題都有一個簡單的解決方案。

你

個人所面對的所有問題都有一個非常簡單的答案。你將如何找到這個答案呢？你會通過與自己掙扎來找到它嗎？你會通過嘗試你能想到的每一個可能的解決方案來找到它嗎？你會通過不停對它焦慮和煩惱來找到它嗎？你會通過否認它並轉而尋求快樂和刺激來找到它嗎？你會通過陷入消沉並認為生命對你來說太艱難，以致你無法滿足你自身境況的要求來找到它嗎？

你今天面對的所有問題都有一個簡單的答案。它會在內識裡被找到。然而，要找到內識，你必須變得靜止、保持觀察並學習擺脫恐懼和焦慮。你大部分的生命都將參與在解決問題中，而正是通過學習如何有效力、負責甚至是熱衷地解決問題，你將達成你來此要達成的事情。

貫穿全天提醒自己這一想法，不要被問題的複雜所欺騙。只有當你在試圖通過解決它們或是逃避它們來獲取利益時，問題才會是複雜的。當你有一個支配著你的思想的偏好時，你無法看到顯然的事情。現在，隨著你學習帶著內識去看每個問題時，你會看到解決方案是明顯的。你會看到你以前無法認知這一點，是因為你在某種程度上害怕其結果，或者你焦慮問題的解決方案會讓你受損或貧窮。今天你將擁有一種不同的視野。

在你的兩次深度修習時段裡，與內識堅守。不要試圖回答你的問題，只是簡單地保持靜止和接收。內識覺知什麼事情必須被應對，並將對你施加它的影響力，以便你可以回應它並遵循它的指引。沒有了你的不斷干涉，顯然的事情將會浮現出來，並且你將一步步學習該做什麼。這樣，你將意識

到你面對的所有問題都有一個簡單的答案。這將是一個對內識的確認，並且你將感到高興生命正在給予你這些問題，以便你可以在對它們的回應中發揮你的真正能力。

修習267： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我不會被複雜所欺騙。

當 存在著一個需要糾正和改進的困難，而它參雜著每個人的偏好、每個人對維護他們所擁有事物的渴望以及人與人彼此之間的競爭時，世界上的問題就變得複雜。因此，這些世界上的問題變得複雜，無論你怎樣試圖去解決它們，總會有某個人受到剝奪。某個人感到不快。某個人受到損失。這被體現在你們的社會裡。然而，這只是代表著人們的恐懼和野心，而非他們的內識。在內識裡，你自願放棄任何阻擋內識的東西。你自願放棄任何對你或對他人有害的東西。你自願脫離任何不再對你或對他人有益的境況。這是因為內識使得真正的坦誠成為可能。這是在世界上一種無私的參與形式，因此它對所有一切都有益。

所以，當你面對世界上的一個問題，並且它顯得很複雜時，起初要簡單地看清「這個問題是什麼」是非常困難的。然而解答總是非常直接的。是人們對它的恐懼，使得他們無法認知到明顯的事物。這一天被賦予你的，是讓你意識到，所有需要一個解答的問題都有一個直接的解答。有時這一解答是在同一時間全部顯然的。有時，它必須通過幾個階段來接近。然而，如果你在遵循內識的話，每一步都是非常直接的。

要以這種方式處理問題，你必須不帶恐懼或偏好地去對待它們。你必須遵循內識，而不試圖利用內識去按照你自己的規劃解決事物。你無法以這種方式利用內識，但是你能夠遵循內識，並且通過遵循內識，你將遵循一條通向解決方案的路徑。這是一條在一開始很少有人能夠認知到的路徑，但它是一條經過時間考驗將證明徹底有效的路徑，因為它將解

放所有參與的人，並為所有參與的人提供一種成功的自我運用的方法。因此，世界上的內識男女成為了一個世界上的解決方案和復原的源泉。他們的臨在和他們的活動將總是朝好的方向影響每一個境況。

不要被世界問題的看似複雜所欺騙，因為有了內識，所有事情都被簡單地解決。內識不被欺騙，而當你學習與內識在一起時，你也不會被欺騙。

每整點時提醒自己這一想法，在你的兩次深度冥想修習裡，再次進入你內在靜止的聖堂裡。讓自己變得習慣於靜止，因為內識是靜止的。讓自己習慣於靜止，因為在靜止中，你確認你的良善和你的價值。一個處於和平中的思想不是一個處於戰爭中的思想。一個處於和平中的思想不被世界所欺騙。

修習268： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識的力量將從我延伸它自己。

內識的力量將從正在接收內識的你延伸它自己。一開始這將是非常隱微的，但是隨著你持續發展和運用你自己時，內識的力量將變得越來越強大。它對某些人來說將是一種吸引的力量。它對那些無法對它做出回應的其他人來說將是一種拒斥的力量。它將影響所有人。正因為如此，你必須學習在關係中保持高度辨識，因為隨著你以一個內識學生向前進展時，你對他人的影響力將更加強大。你一定不能為了自私目的來利用這一影響力，否則你的活動對你、對他人來說將是毀壞性的。

內識提供了我們所說的這種克制，你必須為了自身利益去施展它。如果你對內識抱有野心的話，你將把自己和他人置於非常大的風險之中，因為智慧、慈悲、克制和自我控制必須伴隨內識的發展。如果你試圖為了你自己自私的獲利或為了你認為世界所需要的東西而去利用內識的話，你將把自己引入歧途，並且內識將不會伴隨你。

現在，接受被要求的克制和發展，因為它們將保護你，並讓你能夠帶著最小的不和諧和個人風險去奉獻你的禮物。它們將確保你的貢獻的完整和價值，因為它將不會被自私的動機玷污。今天每整點時進行修習，並深深進入冥想兩次。重複你今天的想法，並再次進入靜止。讓今天成為內識得到強化的一天。

修習269： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

伴隨力量而來的是責任。

伴隨力量而來的是責任。內識將賦權給你，而你必須對內識負責。正因為如此，你必須成為一個追隨者。通過成為一個追隨者，你成為一個領導者，因為你能夠接收，並且你能夠被指引。這樣，你將教導他人接收並為他們提供指引。這是你現在正在接收的禮物的一種自然延伸，隨著時間它將在你的生命裡通過你找到表達。

非常重要的一點是，你要認知到力量和責任之間的關係。責任要求自律、自我克制和自我控制。它要求你對你自身生命的一種客觀性，這在這世界上很少人達到了。責任是一種負擔，直至它被認為一個「保護」的源泉為止。它保障並確保你的禮物將在你內在找到一種健全的、被歡迎的表達，以及你將通過提供你的貢獻而得到進步和成就。

在世界上非常普遍的是，人們想要不帶責任的力量，因為他們關於自由的想法是，他們不被任何事情負累。這完全是適得其反的，並且對於那些堅持在試圖得到它的人來說有著非常危險的後果。作為一個內識學生的你，必須學習去接受被給予你的責任，因為它們提供著你所需要的保護和指引，以便你可以適當地、正向地和全面地發展。它們確保你的準備將帶來它旨在產生的偉大結果。

每整點時思考這一想法，今天不要忘記它。在你的深度修習裡，非常仔細地思考這句論述意味著什麼。思考你關於力量的那些想法，並認知到它們多麼需要向一個更偉大本源負責，才能得到恰當地運用和表達。這兩次修習時段將是進行思維活動和運用的時間。非常仔細地思考你圍繞今天課程的所有想法。你非常有必要檢視你自己的想法和信念，因為

你必須理解你當下的思維構架，才能夠意識到它對你外在生命的影響。今天的課程或許乍看起來令人警醒，但是隨著時間它將賦予你，你要全力進展將需要的信心和把握。

修習270： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將接受責任。

接受責任⁽¹⁾，也就是你做出回應的能力。接受它、培養它、珍惜它並歡迎它。它是將使你變得強大的東西。它是將使你變得致力的東西。它是將把你帶到你一直都渴望著的關係的東西。這是你迫切需要的賦權，現在你正在學習為自己爭取它。伴隨這一賦權而來的是賦權的條件——即你要回應內識並遵循內識；你要克制所有並非來自於內識的動機；你要對你自己和你的動機變得客觀；你要質詢自己但不懷疑自己；你要讓自己身邊圍繞著那些能夠支持你內在內識的嶄露，並能自由地告訴你他們自身感知的個體。這對你的福祉和發展來說是必要的。這將保護你免犯錯誤——當你變得更強大時，這些錯誤會對你和他人產生越來越巨大的衝擊。

今天接受責任。接受它，因為它代表著你最真實、最偉大的需求。責任將讓你能夠去愛自己，並去把自己延伸到世界上。

每整點時思考今天的想法。今天，當你進入兩次冥想中時，承擔起作為一個內識學生的全部責任，以你整個存有進入到靜止和靜默裡。不要讓任何念頭或懷疑阻攔你。不要讓

註解 (1)：responsibility，也作回應力

矛盾心態牽制你。堅決地繼續前進。敞開你自己。進入你生命的神秘，以便你可以對它做出回應，因為這就是「責任」的含義。

修習271： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第272階

當我前進時，我的上師將指引我。

當你在內識的道路上前進時，你將需要上師來指引你，因為你將冒險前行，遠遠超出你自己的概念和假設範疇。你將參與到一個你尚未理解的生命裡。你將得到你尚未完全認知的力量和資源。你將冒險更深入生命，超越人類假設，超越人類信念並超越人類慣例。這對於你來說將要求非常強大的指引，既來自於內識，也來自於你的主要關係。你的內在上師代表著你最主要的關係，因為這些關係完全是建立在內識之上，並且它們被賦予了你以讓你能夠安全地、全面地培養內識。

因此，接受你作為一個內識學生的侷限性，以便你可以帶著你將需要的協助前進。要感激，如此偉大的協助能被賦予你，並且它能滲入任何境況，因為它是你看不見的。要感激，你能夠在任何境況裡體驗它，並且你能夠在生命中那些召喚你上師的輔導的當口上，接收他們的輔導。

今天確認你上師的臨在，以便你可以擁有巨大的勇氣和熱誠去支持內識的嶄露。每整點時提醒自己，你的上師與你同在。在你的兩次深度修習時段裡，與他們一同進入靜止和靜默裡，以便他們可以在需要的時候向你呈現他們的臨在和他們的輔導。接受你的學生地位，這樣你就可以學習去對世界奉獻。

修習272： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的上師為我抱持著我古老家園的記憶。

你的上師代表著你在世界之外的靈性家庭。他們為你抱持著你的起源和你的天命的記憶，這是你必須通過你在世界上的體驗學習去意識到的。他們已經遊歷過世間的道路。他們知道它的機遇和困難。他們知道你可能會犯的錯誤，並且他們覺知你已經犯過的錯誤。他們做好充分準備來指引你。他們擁有做此所需的智慧和成就。

因此，不要低估他們對你的價值，並始終記得在你生命裡他們保持著臨在，以啟蒙你進入內識。他們希望你在內識裡變得強大，並最終變得與他們一樣強大。因此，他們服務於你的最偉大需求和宗旨，而你必須遵循他們、接收他們並敬重他們的臨在，就像一個學生敬重一位導師一樣。這將使你能夠全然地接收他們的禮物，並防止你製造任何與他們的錯誤聯盟。這是一個非常負責任的關係，而你將在其中成熟。

那麼，接受你上師的臨在。當你在每整點提醒自己他們與你同在時，以及當你在你的兩次深度冥想修習裡敞開自己去接收他們時，接受這一臨在。這是對內識的一個偉大機會。你的上師將啟蒙你進入內識，因為他們只能被認識。你對他們的形象或概念是沒什麼意義的，除了它們可能會限制你的對待方式之外。你必須體驗你上師的本質，也就是他們的臨在，才能完全認識他們。隨著這體驗發展時，你將從這一體驗發現，這正是你能夠體驗生命整體的方式。

雖然你的感官會感知事物的形式，但是你的心靈會體驗事物的本質，而這就是事物會被知道的方式。一旦它們被知道了，你會意識到你該如何與它們參與。這樣，你思想的所

有機能將為了唯一的偉大宗旨而被運用，因為內識將為了世界的救贖而運用你所有的機能以及世界所有的機能，而這救贖就是在世界裡對內識的救贖。

修習273： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我尋求從矛盾心態得到自由。

尋

求擺脫矛盾心態，因為這是人類所有困惑、悲苦和挫折的源泉。矛盾心態是對「參與生命」的猶豫不決。它是對「身處在生命中」的猶豫不決。它是對「抱有生氣活力」的猶豫不決。從這種猶豫不決，所有形式的自我強制，所有形式的攻擊和所有形式的衝突被創造出來。正是從這種猶豫不決，人們不帶內識地生活在空想裡。

因此，要警惕矛盾心態。它是個徵象，你正在沒有內識的情況下運作，並且你正在試圖純粹基於揣測、個人偏好和恐懼做下你的決定。正是這種沒有根基的決策制定，導致人類誤入歧途。正是這種沒有根基的決策制定，導致你誤入歧途。內識驅散矛盾心態，因為它確立一個明確的方向。它不關注各種選擇和斟酌，因為它簡單地知道什麼是正確的，並將引領你帶著確定性和持守的堅定，一步步地走向你的實現。

每整點時記住你希望逃離矛盾心態。當你重複你的課程時，意識到你的生命有多少被浪費在「試圖在此和彼之間做決定，問自己現在我該做什麼，質詢自己什麼對和什麼錯，疑慮和擔憂何為最佳選擇和它可能的後果」之上。內識把你從這種對思想繁複和浪費的運用中解放出來。內識不會反覆斟酌。它簡單地等待行動的時刻，然後它就行動。它的方向是絕對明確的。它的堅定是不可動搖的。如果你遵循它，遵循這個上帝賦予了生活在矛盾、困惑世界上的你的最偉大禮物的話，那麼你會發現你將擁有宗旨、意義和方向，並且日復一日，它們對你來說將變得非常容易取得。

在你的深度冥想裡，試圖把自己全心投入到你的修習裡。不要對你的修習左右矛盾。不要因為恐懼或不確定而退縮，你正在參與到這一準備之中，因為內識召喚了你去這樣做，並且每一天你都投入你自己，因為內識召喚你去這樣做。這樣，當我們繼續在我們一起做的準備中前進時，你的內識一天天被加強，因為它是你在此參與的基礎。除此之外，還有什麼其他原因可能讓你成為內識的一個學生呢？

因此，在你的深度修習和你的每小時回憶裡，強化你對「你必須逃離矛盾心態」的堅定。意識到矛盾心態帶來的致命代價。看看它如何使人們迷失在他們的想法裡，否認他們與生命的參與。看看你周遭的人類代價。它是巨大的。意識到，有了確定性，每個人都將找到他們正確的位置。世界將不帶它現在必須背負的這些摩擦而前進。以這方式，所有事物都在生命的包融裡一起尋求實現。這就是內識之道。

修習274：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我尋求從不確定性得到自由。

尋

求擺脫不確定性，意味著你正在尋求純正的、真實的並且真正值得自由之名的自由。從本質上講，你或者知道你在做什麼，或者不知道。如果你不知道你在做什麼，那麼你簡單地等待內識。如果你知道你在做什麼，那麼你簡單地遵循你所知道的。就是這麼簡單。不必要的揣測，企圖基於恐懼或偏好做過早的決定，要求自己擁有你所缺少的確定性，以及為了你鑑於脆弱決策的失敗而對自己和他人投射責怪，所有這些都是負荷了你的思想、你的身體和你的世界的東西。今天你希望逃離的正是這些，以便你可以在上帝賦予你的確定性裡找到自由。你必須發現和遵循的正是這一確定性。通過遵循它，你將收獲它所有的回報，並將成為世界上這些回報的一個貢獻者。

每整點時記住今天的想法，並看到它對你周遭世界的全然相關性。在你的深度修習時段裡，把自己奉獻給靜止。把自己奉獻給與內識的這個交會。全然奉獻你自己，不要讓矛盾或不確定牽制你。以此，你將通過遵循內識來施展內識的力量，隨著時間你將變得和內識真正強大的程度一樣強大。因此，今天尋求逃離不確定性以及所有伴隨它的東西。因為它毀壞了人類的啟發，並引領了人類走向在自身和在世界上的戰爭。

修習275：兩次30分鐘修習。

每小時修習。

內識是我的拯救。

內識是你的拯救，因為它引領你走出源於「試圖生活在空想和想像裡」的無望困境。它引領你進入實相的光亮和明晰裡。它指引你的行動和你的思考，以便這兩者都可以有效力並導向真正的自我領會。因此，上帝已經賦予了你最可能偉大的禮物：在你自己內在「糾正所有錯誤、解決所有困惑和衝突並將你的生命放置在一條對準你真正天命的真正航線」的途徑。在此，你得到賦權和敬重，你的自我價值被喚回。正是你的價值必須被喚回給你。上帝並不需要上帝的價值被喚回，因為它從未被遺失。然而你對你自己的價值被遺失了，它唯有通過遵循一個更偉大計劃才能被喚回，這一計劃並非由你自己製造，而是已然為了你的完整福祉被創造了。

當你意識到你的生命多大被浪費在矛盾裡，以及這產生了多麼少成果時，你將認知到對內識的巨大需求。這將給予你以盡可能大的自我參與在你的準備中前行的力量和堅定。一旦你認知了你的真正需求，你將能夠認知已經被提供的真正補救。

這樣，你作為一個內識的學生，將帶著思想的明晰和真理的簡單，準確地意識到什麼是必要的，因為內識是你的拯救。每整點時記住這點，並根據你近期的修習對此進行思考。在你的深度冥想裡，讓自己全然地進入靜止中，認知到你正在把自己參與到拯救你自己的途徑中，以及通過你拯救世界的途徑中。

修習276： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的想法是渺小的，但內識是偉大的。

意識到這句論述的真理，將讓你能夠把自己向所有內識的本源對齊。這樣，你就能夠逃離想像世界的黑暗。想像是不穩定的，即使它那些最明亮的時刻，也能在一秒鐘內轉成黑暗。即使它那些最偉大的啟發，也能因為最輕微的挑釁而遭到嚴重打擊。這裡沒有確定性。這裡沒有實相。這裡沒有什麼是值得信賴的，因為只有「改變」能被預期。那些天賦的和珍視的東西必定會被喪失。那些淒慘的和破壞性的東西必定會追逐你。

這就是一個生活在想像中的生命。這就是一個生活在你自己思想的隔離中的生命。不要低估內識的力量能把你從這個無望的境況裡解放出來，在那個境況裡，沒有任何真誠的東西能被辨識出來，沒有任何真正的意義能被獲取，沒有任何恆久、真實的東西能被意識到和確立。正是讓你擺脫你的分離想像的黑暗這一拯救，將引領你走進生命的實相，並在那裡救贖你。

在此，要意識到即使你最偉大的想法，即使那些源於內識的想法，與內識本身相比也是渺小的。內識是你存有的偉大源泉，因為它在你的個體生命裡表達它自己。因此，敬重那個偉大的，並意識到那個渺小的。意識到，當內識隨著時間開始在你內在浮現時，當你允許它去越來越自由地表達它自己時，你將開始認知那些發自內識的想法，和那些僅僅是被想像出來的想法。然而，即使這些遠比其他任何你能想像到的想法更強大、更有效的來自內識的想法，即使這些是世界上真正理解的種子的想法，與內識相比依然是渺小的。

每整點時記住這一想法的力量，因為它被賦予是為了把你從你自身困惑和錯誤假設中解放出來。在你今天的深度修習時段裡，積極運用你的思想。試圖檢視你所珍視的每一個想法，無論它是正面的還是負面的。檢視你所相信的或是堅持的任何想法。審視你與那些支配你生命的主要想法之間的關係。然後，在每檢視一個想法之後提醒自己，內識遠比那個想法更偉大。在此，你將意識到有一條途徑讓你能夠擺脫想法的世界，並進入關係的世界，在這裡一切都是可望成功的、真實的並建在一個永遠無法改變的根基上。

修習277：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

那個不變的將通過我表達它自己。

真理是不變的，但它在這個有著不斷變化的境況和不斷變化的理解的世界裡表達它自己。因此，真理看似多變，然而真理的源泉是不變的。生活在一個變化世界上並且自己也正在經歷變化的你，必須意識到你的本源是不變的。意識到這一點，你就會擁有一個對你本源信任的基礎。只有當信任是基於那個無法被改變、攻擊和毀壞的東西之上時，它才能被真正確立。在此，你的信仰和信任將擁有一個真正的基礎。你意識到什麼是不變的，它是你信任的源泉和你信任的接收者，並將在變化的世界上以變化的方式表達它自己。因此，它的表達將滿足你的所有需求。它將在所有境況裡服務於你。它將在所有理解層面上運作。它將在人類作為的所有地方發揮它自己。這樣，真理將看似是多變的，因為它在不同環境裡以不同方式運作，並且它從不同的角度以不同方式被認知。然而真理本身，也就是內識本身，是永遠不變，永遠仁愛和永遠真摯的。

因此今天，理解你的想法是多麼地相對和易變，你多大地認同於那個多變的、無法獨自站得住腳的東西。隨著你的身份認同變得建立在內識之上，而不是只是在想法、揣測或信念之上時，你將開始體驗唯有內識能夠賜予的永恆和安全。當你意識到你的真正生命是不變的，那麼你將感到自由去允許它在變化境況裡表達它自己。在此，你將逃離所有死亡和毀滅的恐懼。在此，你將在世界上找到和平，因為世界正在改變，但你是**不變的**。

修習278：今天閱讀本課程三遍。

我必須體驗我的自由才能領會它。

自由不是一個概念或一個想法。它是一種體驗。因此，它必須在許多、許多不同的境況裡被領會，你才能看到它的宇宙性應用。對此，你被賦予了時間去達成。這將使你所有的活動擁有意義、宗旨和價值。這樣，你將沒有任何譴責自己或世界的根據，因為所有事物都將強化你對「內識的必要性」的理解，並且所有事物都將成為內識的接收者。

因此，把自己奉獻給修習、準備和應用。不要單單認同於想法，因為即使最偉大的想法，也旨在成為多變境況裡的一個表達，並本身將是不穩定的。要在世界上擁有真實的穩定性，你必須認同於內識，並允許內識在世界裡示現它力量、它的效力和它的慈善。你必須體驗你的自由才會珍視它並理解它在世界上的意義。正因為如此，你是一個內識的學生。正因為如此，你必須運用你正在你於此準備裡學習的一切。

每整點當你參與世界時，記住這點。在你參與內在生命的深度冥想修習裡，記住這點。在這兩個領域裡，內識都必須主宰。在這兩個領域裡，你的自由都必須被施展，才能被領會。在你的深度冥想裡，施展你思想的力量，使它能夠進入靜止和寧靜。這一天不要讓恐懼或矛盾支配你。你正在修習你的自由並在施展它，因為只有當你內在在靜止時，你才能是自由的，而如果你內在是靜止的，那麼你已然自由了。

修習279：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第280階

復習

回顧過去的兩周，在你的復習時段裡，從第一課開始，持續復習每一天直到最後一課。試著獲得對過去兩周所發生的一切的一個總覽。試著看到你能夠如何深化和增進你的修習。認知有多少時間和精力被浪費在矛盾心態和無益的揣測中。意識到，你的精力有多少被浪費在懷疑和困惑中，當事實上你只需堅守內識。在此，你對於遵循那個超越你理解的、必要的東西的能力，將引領你走到生命能夠給予你的最可能大的確定性。通過這一確定性，你的想法、你的行動和你的感知都將獲得一種一致性，這將讓它們在這個「人類是困惑的，並迷失在想像的矛盾心態裡」的世界，成為一個強大的表達。正是通過遵循，你能夠奉獻，並且你能夠領導。隨著你施展你的自由，並讓你的自由通過你施展它自己時，你將逐漸地認知到這一點。

現在你是一個內識的學生。帶著越來越大的奉獻和參與，把自己致力於對你準備的應用中。允許你過去的錯誤來激勵你。它們不需要也不應該成為一個自我指責的根源。它們現在應該被理解為「你對內識的需要」的示範。因此，你可以非常感激內識被賦予了你，因為你正在意識到，超越其他一切之上，你所尋求的是內識。

修習280：一次長修習時段。

超越其他一切之上，我所尋求的是內識。

超越其他一切之上，尋求內識，因為內識將帶給你其他一切你所需要的。當你意識到其他任何途徑的努力以及其他任何對你思想和身體的運用都將是無望的，並將帶你進入更大的困惑中時，你就會帶著完全堅定去尋求內識。因為沒有內識，你只能學到「你需要內識」；有了內識，所有真正的學習將前進。你的過去已經教給你對於內識的巨大需求。你不需要一遍又一遍地學習這點。為什麼要一次又一次重複同樣的課程，並認為這會為你帶來不同的結果呢？

憑你自己，你什麼都做不了。沒有內識，你只能夠製造更多的想像。因此，對於你獨一的最偉大需求只有一個答案，並且這一答案將滿足所有發自你獨一偉大需求的其他需求。你的需求是根本性的，而對你的需求的回應也是根本性的。這裡沒有任何複雜性，因為從本質上講，你需要內識才能活得有意義。你需要內識才能進步。你需要內識才能意識到你的真我。你需要內識才能實現你在世界上的天命。沒有內識，你將只會四處遊離，然後再次意識到你需要內識。

這是獻上感恩的一天，因為你的祈禱得到了答覆。你的需求得到了回應。禮物被賦予了你去喚回你的內識。超越其他一切之上，尋求那個將通過你而服務一切的東西。以此，你的需求以及對你生命的補救將變得簡單，並且你將能夠以確定性和耐心前進而成為內識一個有恆的學生。你一天天喚回你的真我。你一天天脫離其他所有試圖将你拉進困惑的黑暗中的東西。那不真實的開始一天天瓦解，那真實的開始一天天浮現。

每整點時記住並確認這一偉大真理——超越其他一切之上，你尋求內識。在你的深度冥想修習裡，讓自己進入靜止。讓你的生命得到轉變。讓內識得以浮現，以便你可以成為它表達的一個載體，因為由此你將找到幸福。

修習281： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我將學習接受在世界上攜帶內識的責任。

在世界上攜帶內識，要求責任心。你的責任是遵循內識，並學習充分地、有目的地表達內識。在這之中，你的人類能力將需要得到培養和提升。辨識力和你內在所有其他具有價值的品質都將需要得到培養，因為你必須學習表達你所攜帶的東西。你必須學習遵循它，並成為它一個值得的載體。這是所有個體發展的真正意義。在此，個體發展具有了真正宗旨。在此，你的成長和進步也同樣具有了方向。

因此，讓自己體驗今天想法的意義。讓自己接受責任。它並非壓在你肩上的重擔。它是你的一個成人儀式，在此，你內在所有曾經給你帶來困惑和挫敗的東西，都將被賦予一個新的、有目的的應用。意識到，內識攜帶著責任。在此，你需要用它所要求的嚴肅性來對待它，然而有了這種嚴肅性，你接收它將帶給你的偉大和和平。隨著時間，你將成為內識在世界上一個非常、非常精密調諧的載體。由此，所有需要發展的東西都將得到發展，所有只會阻礙你進步的東西都將被摒棄。

今天在你進入靜止的深度修習裡，認知到你作為一個內識學生有培養你思想機能的一個責任。實踐這些責任，不要遊離到想像裡。按照你的準備課程的要求，以一個內識學生參與自己，因為你現在正在成為一個有責任心的人和一個有力量的人。

修習282：兩次30分鐘修習時段。

世界是矛盾的，但我不是。

看 看你周遭的世界，你會看到人類世界迷失在它自己的矛盾心態裡。它想要這個、想去那裡。它想保留它所獲取了的一切而不受任何損失，然而它想要的超過了它需要的。它對它的困境是困惑的。它對補救方法是困惑的。它對它的身份是困惑的。它對珍視什麼和不珍視什麼是困惑的。所有爭吵和辯論，所有衝突和所有戰爭都在參與著施展這種矛盾心態。

當你堅守內識時，你將看向世界並認知它的徹底困惑。這將教導你並提醒你在世界上對內識的巨大需求。內識永遠不會攻擊自己，內識不與自己處在衝突之中。因此，兩位個體，或兩個國家，甚至兩個世界，如果他們得到內識的指引，他們將不會有任何爭端問題，因為內識將總是尋求以一種有意義的方式把個體聯合在一起，並澄清他們與彼此的互動。內識不可能與自己處在衝突中，因為在內識裡不存在對立。它擁有唯一宗旨和唯一目標，為此它組織著所有活動。它組織著所有對立的形式，來服務於這唯一宗旨和唯一方向。因此，它是世界上偉大的和平締造者。當你堅守內識時，你將成為它表達的載體。那麼，你將教導和平，因為和平本身將通過你進行教導。

以這種方式看待內識，將使你能夠認知到你作為一個內識學生的真正參與和真正責任。世界處於於矛盾裡。它處於於困惑裡，並受苦於這所帶來的所有結果。但是，現在正在學習去不帶評判或譴責見證世界並去以內識的確定性見證世界的你，將能簡單地認知世界的困境，並知道你現在就在自己內在攜帶著補救辦法。

在你的深度修習裡，再次進入靜止，如果有必要的話，用RAHN（然）這個字來幫助你。因為你在學習保持靜止，所以你在學習擁有確定性。任何在世界上能夠獲得靜止的個體，都將成為世界上內識的一個源泉，因為在任何思想中有著一個開口的所在，內識都將在世界上表達它自己。你的思想現在正在變得開敞，以便內識可以表達它自己。

修習283： 兩次30分鐘修習時段。

靜止是我給世界的禮物。

你可能會問，靜止怎麼能是一個禮物呢？它是一個禮物，因為它是對確定性和和平的一種表達。靜止怎麼能是給世界的一個禮物呢？因為你的靜止允許內識能夠通過你表達它自己。靜止怎麼能是給世界的一個禮物呢？因為你的靜止讓所有其他思想能夠靜止，以便它們可以知道。一個處於衝突中的思想無法靜止。一個在迫切尋求解決方案的思想無法靜止。一個在它自己評估裡擾亂不安的思想無法靜止。因此，當你向世界呈現你現在正在培養的靜止時，你給予其他所有認知你的思想，將讓它們自己也能進入靜止的機會和示範。從本質上講，你正在傳達：和平和自由是可能的，並且世界上存在著內識的一個偉大臨在，它召喚著每一個分離和受折磨的思想。

你的靜止是一個禮物。它將平靜所有思想。它將平定所有爭論。它將對所有遭受他們自身想像的重壓的人們產生一種鎮定和安撫作用。那麼，這是一個偉大的禮物。它不是你唯一的禮物，因為你還將通過你的想法、你的行動和你的成就在世界上進行奉獻。在此，你將示範你作為一個內識學生而被要求的所有進化著的思想品質。然而，在所有你能對世界進行的貢獻裡，你的靜止將擁有最偉大的效果，因為在靜止裡，你將與所有其他思想產生共鳴，你將平靜所有其他思想，並且你將把真正的和平和它所示現的自由延伸到世界裡。

今天每整點時，記得靜止的重要。看看周圍動亂的世界，並意識到它在那裡的偉大應用。在你的兩次深度冥想修習裡，再次把自己奉獻給靜止。讓自己擺脫糾纏你、阻礙你

的矛盾和不確定。更接近地來到那個靜止的境界，它是內識的境界，因為在那裡你將找到和平和確定性。這是上帝給你的禮物，並且這將是你給世界的禮物。

修習284： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

在靜止裡，一切都能被認知。

在靜止裡，一切都能被認知，因為思想能夠對內識做出回應。這樣，內識將在你的具體想法和活動裡找到表達。你的思想旨在服務於內識，正如你的身體旨在服務於你的思想一樣。由此，來自你真正家園的貢獻能夠在流亡中的世界裡表達它自己。在此，天堂和人間碰觸，當它們碰觸時，真正的溝通開始存在，內識的轉移得以進入世界。

你正在進行準備去成為內識的一個載體，這樣你所成就的一切，無論偉大還是渺小，無論獨特還是平凡，都將表達內識的臨在。因此，你在世界上的職能不是宏偉的；它是簡單的。正是那通過你的活動得到表達的東西才是重要的，因為帶著內識進行的最簡單行動，也是內識的一個偉大教導，並將印記和影響世界上的所有思想。

因此，今天每整點時提醒自己培養靜止的重要性，以及它提供給你的從焦慮和衝突的即刻解脫。讓你今天的深度修習時段成為真正奉獻的時間，在此你來到上帝的聖壇前獻身你自己。從本質上講，這就是真正的教會。這就是真正的禮堂。這裡是祈禱變得真實的地方，以及你的思想——它是上帝思想的一個表達——在靜止、謙虛和開敞中把自己退讓給它的偉大本源的地方。以此，上帝祝福你，並賦予你一個禮物去奉獻給世界，它是你自身發展所帶來的成果。

所有這些都在靜止裡發生，因為在靜止裡，內識的轉移得以完成。這絕對是自然的，並且完全超出你的理解。因此，你不需要浪費精力和時間去揣摩它，疑慮它或是試圖理解它的機制。這沒有必要。唯一要求的是你成為內識的一個接收者。不要分立在一旁試圖理解它。

今天不要分立在一旁，而是進入靜止，因為這是上帝賦予你的禮物。在靜止裡，內識的轉移將會發生。由此，你成為世界上內識的一個載體。

修習285： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我把靜止與自己一起帶進世界。

與自己一起攜帶著靜止。當你在充滿動蕩和困惑的世界裡行動時，讓你的內在生命保持安靜。現在，你的思想裡沒有任何需要你去解決的事情，因為你正在學習與內識同在。內識將組織你的思想並賦予它真正的一致和方向。與自己一起攜帶著靜止，並確信你所有的內在衝突將通過內識得到解決，因為你正在遵循它們解決方案的源泉。每一天將帶你更接近和平和實現。當你走在內識的道路上時，那些過去縈擾著你並給你的思想佈下沈暗烏雲的東西，將被簡單地擺脫。

把靜止與自己一起帶進世界。這將使你能夠真正地保持觀察。這將使你能夠看到世界真實的樣子。這將使你能夠消散世界的衝突，因為在此，你正在通過處於和平來教導和平。你在教導的不是一種虛假的和平。它誕生於與內識的一個真正聯盟，因為你在這裡遵循內識。你在允許內識來提供方向。你唯有在靜止裡才能做到這點。

不要以為靜止將使你沒有能力在世界上進行真實的活動。你在世界上將是積極的，並且你將參與到它的機制裡，但是當你這樣做時，你的內在可以是靜止的。你會非常喜悅地發現，隨著你把靜止帶進世界時，你會遠更加能幹、更加高效並且更能對他人做出回應，並會有更大的投入和生產力。在此，你的精力可以以一種有意義的方式在世界上得到表達。在此，你思想和你身體的所有力量都被貢獻出來，而非浪費在內在衝突裡。因此，隨著你將靜止帶進世界時，你變得更強大和更有效力，更確定和更有成果。

貫穿全天提醒自己你正在把靜止帶進世界，在你的兩次深度冥想修習裡，尋求靜止的庇護所。離開你的感官所報告的這個世界，並進入靜止和內識的寧靜和聖所裡。當你前進時你會發現，你的兩次較長修習時段將是有著巨大休憩和慰藉的時間，以及有著巨大復興的時刻。它們是你每一天走進聖靈的神聖教堂的地方。它們是你與上帝通過內識相會的地方。

那麼，隨著你學習接收正在被呈現給你的禮物，這些修習時段成為每一天的最高點時段。你將期盼你的修習時段，它是「再生和換新你自己、找到真正靈感和安慰並讓你的思想帶著內識變得越來越強大」的一個機會，以便你可以把和平和靜止帶進世界。

修習286： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

帶著內識我無法處於爭鬥。

帶著內識，你無法處於爭鬥。你無法與你自己或與他人處於爭鬥，因為帶著內識，這個世界上就只有內識和困惑。困惑不要求攻擊。因此，帶著內識，你不會處於爭鬥，因為你擁有單一的思想、單一的宗旨、單一的責任、單一的方向和單一的意義。你的思想變得越一致，你的外在生活也將同樣變得越一致。當你在遵循內識時，你怎麼可能在自己內在處於爭鬥呢？爭鬥源自於矛盾，在此相互對立的價值體系彼此衝突來爭取你的認知。競爭的想法、競爭的情緒和競爭的價值觀都在對彼此發動戰爭，而你被困在它們巨大戰鬥當中。

帶著內識，所有這些都被擺脫了。帶著內識，你無法在自己內在處於爭鬥。隨著時間，你所有的自我懷疑、不確定、恐懼和焦慮都將消逝。當這發生時，你將越發感到你沒有爭鬥，並且你將享受處於和平裡的完全益處。這將使你能夠以你參與的全力把目光轉向世界，因為你所有思維的和身體的精力現在都被提供給你去對世界貢獻。你將貢獻的東西將比你的行動或你的言語更加偉大，因為你將把靜止和和平帶進世界。

在此你將不會與任何人對立，儘管其他人可能選擇與你對立。在此你將不會與任何人處於爭鬥，即使他人選擇與你爭鬥。這將是你最偉大的貢獻，而這正是你的生命通過示範將教導的東西。在此內識將把自身賜予世界，並教授現在你正在學習為自己接收的偉大課程。這一教導將自然地發生。你不需要把它強加到世界上，你不需要試圖改變任何人，因為內識將通過你達成它真正的任務。

每整點時，意識到今天想法的意義，意識到會終止你所有苦難並最終終止世界苦難的內識的力量。在你的深度修習時段裡，回到你偉大的聖所，再次在開敞和謙虛裡成為內識的一名接收者。這樣，你將能夠以越來越大的確定性攜帶你與內識持守的關係進入世界。這樣，那需要被貢獻的東西將毫不費力地從你發散出來。

修習287： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

敵人只是還沒有學會結合的朋友。

生命裡沒有真正的敵人，因為所有戰爭和衝突源於困惑。這點你必須理解。一個沒有內識的生命只能是困惑的，並且必須創造它自己的內在指引系統，其不過是它用來認同它自己的想法和信念。因此，個體有了他們自己的個人目標和自我身份認同。這些評估與其他個體的評估相互衝突，這樣一來，一對一，團體對團體，國家對國家，世界對世界，戰爭就此產生和發動了。

在內識裡，這是不可能的，因為在內識裡，所有人都是你的朋友。你認知每一個人正處於他或她在當下所從事的無論哪個發展階段。你或許會與他們中的一些人參與，而與另一些人你可能不會。他們中的一些人或許能夠直接地接收你的貢獻，而另一些則需要間接地接收它。但是他們都是你的朋友。在內識裡不存在對立，因為宇宙裡只有單一個內識。它通過每位個體表達它自己。當每位個體作為一個內識的載體變得更加淨化時，當每位個體變成內識的一個更偉大接收者時，當每位個體遵循內識並對內識變得有回應時，那麼他或她處於衝突的機會將減少並將最終消失。

那麼，意識到所有的戰爭和衝突只是表達了那些參與者對結合的容量的缺乏。當個體結合時，他們認知到一個共同的需求，而這變成他們的主要需求。它必須源自於內識，而非理想主義，才能被實現。它必須源自於內識，而不僅僅是哲理，才能帶來真正行動和真正參與。這樣，當你作為一個內識學生遵循內識時，你成為世界上的一個和平締造者和一

個和平擁護者。你內在的內識越強大，你的恐懼和矛盾將越微弱。以這方式，你內在的爭鬥將會終止，並且你的生命將示範「戰爭是沒有必要的」。

今天通過終止你自己內在的戰爭，來把自己投身於終止世界內的戰爭，以便你可以成為一個和平締造者和一個和平擁護者。每整點時提醒自己今天的課程，並把它運用到你在周遭所見的世界裡。把它運用到世界上你有所覺知的所有衝突裡。試著理解它與這些衝突的完全相關性。這將要求你從一個不同的視角來看待這些衝突，從而意識到今天想法的完全效應和意義。你必須培養的正是這個視角，因為你必須學習用內識看的方式去看，用內識思考的方式去思考，並用內識行動的方式去行動。隨著你每天遵循內識時，你將必定成就所有這些。

在你的深度修習時段裡，回到靜止和靜默裡，以便你可以強化你的能力去培養和準備自己，以成為內識在世界上的一个使者。這是你今天的責任。這將滲入你其他所有的活動裡，並為它們賦予價值和意義，因為今天你是一個內識的學生。

修習288： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我是一個內識的學生。

今天做一個真正的學生。把你自己完全奉獻給你的學習過程。不要假設任何事情，因為真正的學生不假設任何事情，這讓他們能夠學習一切。要意識到你無法理解內識；你只能接收它。你只能體驗它通過你的生命向世界的延伸。

因此，讓自己對內識保有接收性。不要讓自己對瀟灑世界的矛盾心態有接收性。與這種矛盾心態保持你的距離，因為你的內識還沒有強大到足以面對矛盾並把你的禮物送進一個矛盾的世界。不要在這方面抱有野心，否則你會逾越你的容量，並因此而失敗。隨著內識在你內在成長和發展時，它將引領你進入你能夠服務的領域。它將引領你進入你有足夠容量去奉獻這個禮物的境況。

今天做一個學生。不要試圖利用這個學習來實現你自己的野心。今天不要讓你自己的個人想法引導你，而是做一個內識的學生。當你對某件事很確定時，那就盡可能智慧和恰當地開展它。當你對某件事不確定時，那就回到內識，並簡單地與內識一起處在和平中，因為內識將指引你。通過這樣，你將成為內識在世界上的一個真正的、積極的特務。內識將通過你把自己延伸入世界，並且你所接收的一切都將通過你被奉獻給世界。

在你今天的深度修習裡，強化你去進入內識境界的能力。今天讓自己比以往走得更深入。今天做一個內識的學

生。進入內識。體驗內識。以這方式，你將越來越多地與它的力量和它的恩典結合。以這方式，你將意識到它在世界上的宗旨，這只能通過參與來被領會。

修習289： 兩次30分鐘修習時段。

我只能做一個學生。因此，我將做一個內識的學生。

在 世界上你是一個學生——始終如此。每一天、每小時、每分鐘你都在學習並試圖吸收你的學習。你要不是內識的學生，就是困惑的學生。你要不是確定性的學生，就是矛盾心態的學生。你要不是完整和正直的學生，就是衝突和戰爭的學生。你只能從身處世界進行學習，並且你只能示範你學習的結果。

因此，對於你是否會是一個學生，你並沒有選擇餘地，因為即使你決定不做一個學生，你依然會是個學生。如果你決定不做一個學生，那麼你將只會學習另一套課程。在此，你沒有選擇，因為身處世界就是去學習並示範你學習的結果。認知了這點，那麼你的決定就在於你將在哪裡做一個學生，以及你將學習什麼。這是被賦予你的決策力量。內識將自然地引導你去做出正確的決定，並將引導你走向它自己，因為它被賦予給你去賦給世界。因此，隨著你接近內識時，你將感到你彷彿是在參與一個偉大的歸家。你將感到在自己內在的一種偉大整合，並且你將感到你的自我衝突以及你與自己的戰爭開始減少和消褪。

今天做一個內識的學生，因為你就是一個學生。去選擇那選擇了你的課程。去選擇那將救贖你，並通過你救贖世界的課程。去選擇那成就你在此的宗旨，並為你在超越這個世界之外的生命做典範的課程，這個生命希望在這裡表達它自己。成為一個內識的學生。

意識到今天想法的力量，並在每整點時記得它。總是記得在進入世界之前閱讀當天的課程，以便你可以開始為那一天運用它的修習。確認你在內識裡的學生地位。強化你作為一個內識學生的參與。以越來越大的獻身去遵循今天的修習。

在你的兩次深度修習時段裡，積極運用你的思想去思考在世界上做一個學生意味著什麼。運用你的思想去理解今天的訊息，並試圖意識到你在所有境況裡都是一個學生。試著意識到你在此沒有選擇，因為你必然學習、吸收和示範你的學習。這是真正教導的基礎。意識到你在世界上的宗旨是成為一個內識的學生，吸收內識並讓內識表達它自己，以便你可以在世界上示範內識。以最簡單的方式，這就是對你宗旨的一個表達，從你的宗旨裡，一個特定的召喚將會出現，並在世界上根據你的本性和對你的設計以特定方式引導你。

因此，今天你將強化自己做一個內識的學生。在你的較長修習時段裡，積極運用你的思想去試圖穿透今天的想法並認知它對你生命的絕對相關性。

修習290： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我感激對我犯錯的我的兄弟姐妹們。

感 激那些示範對內識有所需求的人們。感激那些教導你不帶內識地投入世界上任何追求都是無望的人們。感激那些通過示範你甚至現在就在為自己考慮去做的結果，從而節省了你的時間的人們。感激那些向你展現你自己在世界上的偉大需求的人們。感激那些示範你必須為世界奉獻什麼的人們。感激所有那些似乎對你犯錯的人們，因為他們將向你展示，在你生命中什麼是必要的，並且他們將提醒你，內識是你唯一真正的宗旨、你唯一真正的目標和你唯一真正的表達。

以此，所有對你犯錯的人們都成為你的朋友，因為即使在他們的悲苦中，他們服務於你並將召喚你去服務他們。在此，世界上的所有愚蠢、錯誤、困惑、矛盾、衝突和戰爭都能引領你走向內識的堅定。以這方式，世界服務你、支持你並準備你來在它的巨大需求中服務它。在此你成為世界成就的一個接收者，並被賦予了對世界錯誤的一個提醒。以這方式，你對世界的愛和慈悲將會產生。

今天每整點時提醒自己這一訊息，並試圖意識到它在你所有活動背景裡的意義，這樣今天發生的一切都將示範今天想法的意義。在你的較深修習時段裡，積極運用你的思想去試圖穿透今天的想法。回想每一個你認為對你犯過錯的人。看看那個人是如何服務了你，並將繼續作為一個提醒服務於你。這能夠帶你更接近內識、增長你對內識的決心以及提醒你內識沒有任何替代品，並因此節省你大量的時間和精力。在你的較長修習時段裡，想起每一個你覺得對你犯過錯誤的人，並從這個角度意識到他們給你的極大服務。

讓今天成為寬恕的一天和接受的一天，在此你認知你的感激並把你的感激延伸到那些對你犯過錯誤的人們。生命在暗中協力著來把你帶到內識。當你進入內識時，你將意識到生命正在你身上付出的偉大服務，既通過它的成就，也通過它的失敗。做這個禮物的一個接收者，因為在愛和感激裡，你將轉向世界並希望去貢獻，在所有貢獻中最偉大的那個貢獻。在此，你將在感激裡、在對服務了你的世界的服務裡，奉獻內識。

修習291：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

當世界只服務於我時，我怎麼能對世界憤怒呢？

當世界服務於你時，你怎麼能憤怒呢？當你認知到世界正在多大地服務著你——這只能在內識的背景裡被認知——時，那麼你將會停止你對世界的所有仇恨，你對世界的所有譴責和你對世界的所有抗拒。這將確證你真正的天命、你真正的起源和你身處世界的真正宗旨。

你來到世界上是為了學習和摒棄。你來到世界上是為了認知什麼是真實的而什麼不是。你來到世界上是為了做世界的一位貢獻者，從世界外被派到這裡服務的一位貢獻者。這是在這裡的存在的真正本質，雖然它看似與你對自己的評估相衝突，但它仍然是真實的，並且無論你的觀點如何，無論你自己的理想和信念如何，無論你可能為自己設立了什麼追求，它都將是真實的。真理在等待著你，等待你做好準備去珍視它。

每整點時記得今天的想法，並在你環顧世界時看到它在所有地方的應用。在你的兩次深度修習裡，再次回想起每一個你覺得對你犯過錯誤的人，並再次試圖理解他們對你的貢獻——通過帶領你走向內識、教導你去珍視內識，以及教導你去領會「在內識之外沒有任何希望可言」。沒有內識，就沒有希望。今天的想法將帶來對世界的愛和感激，並將強化這種觀點，這對你來說將是必要的，從而讓你能夠帶著確定、愛和內識看向世界。

修習292：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我不想受苦。

今天，通過做一個內識的學生、堅守內識以及把自己奉獻給內識，來強化你對不受苦的決心。不要讓世界把你牽引到它無意義的追求裡，它無望的努力裡或是它激烈的衝突裡。所有這些依然對你具有吸引力，但是今天不要允許自己向它們屈服，因為世界的說服是源於世界巨大的焦慮和恐懼。焦慮和恐懼就像感染思想的疾病一樣。今天不要允許你的思想受此感染。今天你不想受苦，而如果你遵循世界的說服的話，你就將受苦。在世界上參與並履行你的世俗責任，但強化你做一個內識學生的決心，因為這將讓你擺脫所有受苦，並將賦予你你被意旨要奉獻給世界的偉大。

每整點時確認今天你不想受苦，並意識到你若是試圖不帶內識地在世界上參與自己的話，你的受苦是無可避免的。世界只能夠提醒你，你現在唯一的偉大宗旨和責任，就是成為一個內識的學生。抱有感激，因為世界將以它唯一能做的方式支持你，抱有感激，因為從你的古老家園，上帝已把恩典延伸到世界裡，以讓你接收並學習去奉獻。

修習293： 每小時修習。

第294階

復習

用 這一禱詞開始這次的兩周復習：

「我現在是一名內識的學生。我將通過我的參與來學習內識的意義和宗旨。我將遵循我的參與，而不試圖以任何方式修改它的方法或它的課程，因為我希望學習。我是身在一個似乎沒有內識的世界裡的一名內識學生。正因為這個原因，我被派到這裡來做準備奉獻那內識將希望奉獻給世界的東西。我是一名內識的學生。我在我的責任中是安全的。以此，我將接收所有我真正渴望的東西，因為我真正渴望去愛世界。」

在這禱詞完成之後開始你的兩周復習。從兩周時段的第一天開始，閱讀當天的課程並回憶你的修習。以這種方式繼續完成這兩周時段的每一天，然後試著在這個修習時間裡獲得對你生命的一個總覽。開始理解在你生命的這兩周時段裡發生了什麼。

當你獲得一個總覽時，你將開始看到你生命的運動。或許這在一開始是隱微的，但你很快就會開始意識到，你的生命正在迅速地進展，並且你的價值觀和你對自己的體驗正在改變。你正在根本上地改變。你終於在變成你自己。你將意識到，仍然還在你內心不時掀起的戰爭將減弱並變得更不頻繁。唯有通過一個有意識的和客觀的總覽，這才能被認知，並且當它被認知時，它將給你信心和堅定去繼續前進，因為

你將知道你正在遵循你的真正路程和你的真正天命。你將知道你是內識的一個真正學生，並且關於你的學生地位你做出了正確的決定。

修習294： 一次長修習時段。

我現在正在穿透我生命的神秘。

你正在穿透你生命的神秘，它尋求把它自己揭示給你。你生命的神秘是你生命裡所有顯化了的一切的源泉。所有將會顯化的一切和旨要顯化的一切都被體現在你生命的神秘裡。因此，你目前做一個內識學生的參與，對於你將在世界裡做的一切，以及你將在這次生命裡領會和實現的一切來說，是絕對根本性的。它對你的需求來說是絕對根本性的。

允許神秘保持神秘。允許顯化保持顯化。通過這樣，你將以崇敬和開敞進入內識的神秘裡，並且你將以一種實際的著重和一種務實的處事方式把自己參與到世界裡。這將讓你能夠成為從你的古老家園通向這個暫時性世界的一座橋樑。這樣，你將以崇敬和驚奇對待宇宙中的生命，並且你將以簡明和責任對待你在世界裡的自我運用。在此你所有的機能將得到正確的培養和整合，並且你將成為內識的一個載體。

現在我們將開始你課程中一個更高階的部分。你可能意識到，你還無法理解你正在學習的很多東西。接下來的許多進階將是為了激活你的內識、讓它變得更強大並在你內在更加臨在，以及在你內在喚起，你對你在宇宙中的真正關係的古老記憶，和你在這裡的宗旨的意義。因此，我們將開始一系列你將無法理解但你必須參與的課程。你現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。

貫穿全天記住你的課程。每整點時吟誦它，並在你的兩次深度修習時段裡，進入靜止和和平。讓自己穿透你生命的神秘，以便你生命的神秘可以被揭示給你。因為所有的意義、宗旨和方向都源於你的起源和你的天命。你是世界裡的

一個探訪者，你在這裡的參與必須為你在世界之外的更偉大生命做下典範。通過這種方式，世界得到祝福和實現。通過這種方式，你將不會背叛你自己，因為你誕生於一個更偉大生命，並且內識與你堅守著以提醒你這一點。

修習295： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

Nasi Novare Coram*

今天的古老話語將激發內識。它們的意思可以被翻譯為：「上帝上師們的臨在與我同在。」這是對這些字的一個簡單翻譯，但它們的力量遠遠超越了它們顯在的意義。它們能在你內在喚起一個深刻的回應，因為它們是對內識的一個禱求，源於並非從任何世界發源的一個古老語言。這個語言代表著內識的語言，它服務於所有講著一個語言並依然需要一個語言溝通的存有們。

記得昨天的課程，不要試圖理解這些話語的來源或它們進行服務的機制，而是做它們禮物的接收者。每整點時吟誦今天的禱詞，並在你的兩次深度修習時段裡，重複這一禱詞，然後進入靜止和靜默裡去感受這些話語的力量。讓它們協助你進入你自己內識的深度裡。當每次長修習時段完成，而你回到行動和形態的世界時，再一次吟誦這一禱詞，並感激你生命的神秘正在被穿透。感激你的古老家園與你一起來到了世界上。

修習296：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

*發音： 那思 諾娃瑞 庫瑞阿姆

第297階

Novre Novre Comey Na Vera Te Novre*

今天的禱詞講述了你思想裡靜止的力量，以及你思想裡的靜止將在世界上具有的力量。允許你的禱詞在每整點時以巨大的崇敬被吟誦。允許你生命的神秘現在在你面前展現，以便你可以目睹它，並在你於世界上的歷險中與自己一起攜帶著它。

在你的兩次深度修習時段裡，重複今天的禱詞，並再次進入靜止的深度裡，把自己完全奉獻給你的修習。當你完成修習時，再次重複今天的想法。當你這樣做時，讓自己感受與你同在的臨在，因為當你居留在世界中時，你的古老家園與你堅守在一起。這樣，通過今天的想法，對你家園的古老記憶，以及對你迄今在你整個進化中已喚回的所有真正關係的記憶，都會被記起。因為在靜止裡，一切都能被認知，並且所有已知的一切都將向你揭示它們自己。

修習297： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

*發音： 諾弗瑞 諾弗瑞 庫味 那 唯瑞阿 提 諾弗瑞

Mavran Mavran Conay Mavran*

今天的禱詞召喚那些在大社區裡與你一起修習內識的存有們，以便他們修習的力量和他們的偉大成就可以添增你以一個內識學生所做的所有努力和所有修習。今天的禱詞讓你的思想與宇宙中所有在參與內識喚回的思想得到接合，因為你是大社區的一名公民，同時你也是你世界的一名公民。你是存在於世界內和世界外的一個偉大事業的組成部分，因為上帝在各地工作著。因此，真正的宗教是對內識的喚回。它在每個世界和每個文化裡找到它的表達，在那裡它獲得它的象徵符號和儀式，但是它的精髓是宇宙性的。

每整點時進行修習，當你這樣做時，重複今天的禱詞，並用片刻時間感受它的效應。今天你能在你的所有境況裡找到方法去這樣做，而這將提醒你你的古老家園以及你在內在攜帶著的內識威力。在你的深度修習時段裡，重複你的禱詞，然後在靜止和謙虛裡進入內識的聖所。當你的修習時段完成時，再次重複今天的禱詞。讓你的思想把它自己接合到超越人類參與的有限範疇的那個東西，因為內識講述了在世界內和世界之外的一個更偉大生命。你現在必須思慮的正是這一更偉大生命。你現在必須接收的正是這一更偉大生命，因為你是一個內識的學生。內識比世界更偉大，但是內識來到了世界來進行服務。

修習298： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第299階

Nome Nome Cono Na Vera Te Nome*

今天的禱詞再次召喚其他人在內識喚回上做的努力的力量，來幫助你自己的努力。它再次確認了你正在做的事情的力量以及你在生命裡的完全包融。它在一個更廣大背景裡肯定真理，它用你已幾百年沒有使用的話語來肯定真理，但是隨著這些話語在你思想內深深地產生共鳴時，它們對你來說將會變得熟悉。

每整點時進行修習，並用片刻時間感受今天論述的效力。用它作為一個禱求來開始你的兩次長修習時段，並作為一個祝禱來完結你的兩次長修習時段。讓自己穿透你生命的神秘，因為你生命的神秘是你生命中所有意義的源泉，而你今天尋求的正是這一意義。

修習299： 兩次30分鐘修習。
每小時修習。

*發音： 諾美 諾美 庫諾 那 唯日阿 提 諾美

第300階

今天我接收我靈性家庭的所有成員。

接收你靈性家庭的成員，他們引導和協助你，他們為了內識所做的努力增補著你自己的努力，他們在你生命裡的臨在確認了服務於內識的真正社區的存在。讓他們
的實相來澄清你自己的實相，並驅散隔離的所有黑暗和個體性的所有軟弱，以便你的個體性可以找到它的真正貢獻的力量。今天不要獨自窩居在你的思想裡，而是進入你靈性家庭的臨在裡，因為你誕生於社區，並且你現在正在進入社區，因為生命就是社區——沒有杜絕、沒有對立的社區。

每整點時記得這點。在你的長修習時段裡，積極運用你的思想來試圖理解今天你被賦予的訊息。試著理解靈性家庭到底意味著什麼。試著理解它對你來說是固有的。你沒有選擇它。你簡單地誕生於它。它代表著你迄今為止在內識上的成就。所有在內識上的成就都是對關係的喚回，而你的靈性家庭是你迄今為止在向上帝的回歸中已經喚回的那些關係。

這將超出你的理解，但是你的內識將與今天的訊息和你前幾天所修習的禱詞產生共鳴。內識將揭示你必須知道什麼以及你必須做什麼。對你的意旨不是讓你背下「去試圖理解那超出你理解範圍的東西」的負擔。但是你被給予去對「來自你自身生命的神秘和你生命裡上帝的力量而正在被賦予你的溝通」做出回應的責任。

你是一個靈性家庭的組成部分。你通過你的體驗接收它，這一體驗將確認你在生命裡的參與和你來此服務的偉大宗旨。

修習300： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第301階

今天我不會讓自己迷失在焦慮裡。

這一天，不要允許「在焦慮裡迷失自己」的習慣捕獲你的思想。接受「你正在帶著一種更偉大宗旨感進入一個更偉大生命」。讓自己去依賴你內在內識的確定性以及它對你的真正關係的確認。這一天保持和平。當你走過世界時，讓靜止與你堅守。

每整點時重複今天的想法。在你的深度修習裡，用它作為一個禱求來開始你的冥想，並用它作為一個祝禱來結束你的冥想。在你的冥想中，讓自己保持靜止。今天不要讓不確定捕獲你。不要讓焦慮把你帶走。你正在與內識堅守在一起，它是世界所有確定性的源泉。你正在與它堅守，你正在允許它把它的威力和它的禮物傳播給現在正在學習為自己喚回確定性的你。讓今天成為對你的學生地位的一個確認。讓今天成為對內識的一個表達。

修習301：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我將不抗拒世界。

不要抗拒世界，因為世界是你來服務的地方。它是隨著你學習成為內識的一個載體時，內識將表達它自己的地方。允許世界處於它現有的樣子，因為沒有了你的譴責，你將更容易能夠身處在世界上、使用它的資源並認知它的機會。

不要抗拒世界，因為你來自世界之外。世界對你來說不再是座監獄，而是一個讓你進行貢獻的地方。無論過去你多麼難以適應世界，無論身處世界對你來說曾是多麼困難，現在你在以一種新的方式看待世界。你曾尋求世界來取代內識，而現在你在意識到，內識從你的本源被賦予你。這樣，世界不再被用作內識的一個替代品，它現在能夠成為一塊你可以表達內識威力的畫布。這樣，世界在你的生命裡成為了它本應該成為的東西。因此，今天你不需要抗拒世界。

這一天當你穿過世界時，每整點時記得這一想法，並讓自己對無論你身處的何種境況保持臨在。讓你的內在生命保持靜止，以便內識可以發揮它的影響力和它對你的指引。今天讓自己攜帶確定性——內識的確定性。這是一種你沒有為自己發明或構建的確定性。它始終與你堅守在一起，儘管有著你的困惑。

今天不要抗拒世界，因為內識與你在一起。在你的長修習時段裡，在你的冥想之前也在之後記得這個想法。在你的冥想中，脫離世界去進入靜止的聖所裡。你在靜止的聖所裡

的參與越大，你就越能安逸地身處世界，因為你將不會試圖利用世界作為你古老家園的一個替代品。在此，世界變得對你有益，你也變得對世界有益。

修習302： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將從世界的說服退離出來。

從世界的說服退離出來。認知什麼是確定的，什麼是困惑的。認知什麼是奉獻的，什麼是矛盾的。今天不要讓世界的挫敗和困惑力量壓倒你，而是在你內心擎持著上帝之光。當你冒險進入世界時，在自己內在保持它的燃燒。這樣，你會不受傷害、不被影響地穿行世界，因為你在與內識堅守。沒有內識，世界只會在它自己的狂暴裡把你捲走。它在它的勸誘和它瘋狂的追求裡把你捲走。

今天你堅守內識，因此你擺脫了世界的說服。每整點時重複今天的想法，並認知它對於維持你的內在平衡、你的自我感知和確定感來說是多麼重要。意識到今天的想法對於讓你能夠在內在保持靜止的存在來說是多麼重要，以便你今天的深度冥想——你將再次在其中修習靜止——能夠在你所有的活動裡發揮它們的影響力和它們的結果，因為這正是它們的宗旨。

認知到世界的說服並退離出來。這是給你去做的，因為在此你擁有決策的力量。這是你能夠做到的，一旦你認知到世界的說服並意識到內識是多麼重要。這將使你能夠為了你自身利益行使決策的力量。在此世界將不會奪走你，在此你將成為世界上一個向善力量，因為這正是你的宗旨。

在你的深度冥想修習裡，再次用今天的想法作為一個準備你的禱詞。在靜止和靜默裡進入內識的聖所裡，以便你可以在那裡恢復和換新自己。在那裡找到紓解，去遠離你自身的內在衝突和狂襲在世界上的衝突。當你從你的聖所返回

時，提醒自己你將不會被世界的困惑奪走。提醒自己你將不會陷入世界的說服裡。這樣，你將把你現在正在學習接收的安全帶進你周遭的世界。

修習303： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將不做「恐懼」的學生。

記住你始終是一個學生——每一天，每一時，每一刻。因此，當你變得更有意識時，你必須選擇你將學習什麼。在此你被賦予了一個真正的抉擇，因為你要不是「內識」的學生，就是「困惑」的學生。今天不要做「困惑」的學生。今天不要做「恐懼」的學生，因為沒有了內識，就會有不確定和恐懼。沒有了內識，就會有基於恐懼的追求，它們造成更大的恐懼和一種更大的失落感。

意識到你身為一個學生的責任。意識到這一點，並釋懷地接受它，因為在此你有著一個有意義的抉擇——要做「內識」的學生，還是做「困惑」的學生。內識將在你身上施加它的影響力，並使你能夠做出正確的抉擇，來選擇那在世界上給你帶來確定、宗旨、意義和價值的東西。這樣，你可以成為世界上一個內識的力量，從而把困惑、黑暗和恐懼從所有受其重壓的思想裡驅散。

不要做「恐懼」的學生。每整點時當你認知到世界基於恐懼的說服、世界的困惑以及它給所有感受其壓迫的人帶來的黑暗影響時，在自己內在做下這一決心。讓自己成為世界內一個解放的靈魂。在你內心抱持著愛的珍寶。在你內心抱持著內識之光。今天當你回歸到你的兩次深度冥想修習時，重複今天的想法，以便你可以在你的聖所裡進入靜止和靜默。在內識裡恢復自己並換新自己，因為內識是你攜帶著的偉大光明。你越進入它的臨在，它就越把自己發散在你身上，它就越照耀於你，並通過你照耀於世界。

修習304：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我感受愛的力量。

如果你不被困捕在世界的說服中，你將感受到愛的力量。如果你不被誘惑進入世界的矛盾，你將感受到愛的力量。如果你與內識同在，你將感受到愛的力量。這對你、對你的存有、對你的本性以及對所有與你一起居住於此的人們的本性來說，是自然而然的。因此，當你在內識中的學生地位深化時，你對愛的體驗也將深化。

今天讓愛存在於你的生命裡，因為內識和愛是合一的。今天讓自己成為它的一位接收者，因為由此你得到敬重，並且你的無價值感被驅散。每整點時接收愛的力量，並在你練習真正接收性的深度冥想修習裡接收它。

允許內識向你揭示愛的本質。允許你對內識的愛為你產生內識，因為內識愛你如己，而當你學習愛內識如己時，你從生命的分離感將會消失。這樣，你將做好準備成為世界上的一個貢獻者，因為那時你將只希望去貢獻你所接收了的東西。那時你將意識到沒有任何禮物能以任何方式和內識的禮物相提並論，它是愛的禮物。你將全心全意地希望把它賜給世界。在此你的上師們對你來說將變得更加活躍，因為他們將準備你去有效力地貢獻它，以便你可以成就你在世界上的天命。

修習305： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第306階

今天我將在內識裡休憩。

在內識裡你將找到休憩和從世界的紓解。在內識裡你將找到慰藉和安保。在內識裡，生命裡所有最真實的東西將與你同在，因為在內識裡，基督和佛陀是合一的。在內識裡，那些偉大靈性使者們的所有偉大成就結合在一起，並被揭示給你。由此，他們的承諾得到了實現，因為他們為這一宗旨奉獻了他們自己。因此，你今天所接收的內識是他們奉獻的結果，因為內識為你在世界上被保持了存活。它通過那些接收和貢獻它的人們被保持了存活。因此，他們的生命為你的生命提供了根基。他們的奉獻為你的奉獻提供了根基。他們對內識的接受強化了你對內識的接受。

所有真正靈性教程的宗旨都是對內識的體驗和顯化。這能夠灌注最簡單的禮物和最偉大的禮物，最平常的行動和最非凡的行動。修習內識的你擁有偉大的同伴。你接收著基督和佛陀的禮物。你接收著所有那些意識到了他們的內識的真正靈性使者們的禮物。正因如此，你今天的參與被賦予了力量和根基，因為你傳承著讓內識在世界上保持存活的偉大宗旨。

今天每整點時以及在你的兩次深度冥想修習裡，在內識裡休憩，它現在就活在你的內心。

修習306： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識現在就活在我內在。

內識活在你內在，而你正在學習與內識一起生活。這樣，當你開始意識到你生命一直以來擁有的樣子和它將永遠擁有的樣子時，所有的黑暗和幻想都從你的思想裡被驅散了。當你意識到你的真正存在的永恆不變時，你將意識到它多麼希望在變化的世界上表達它自己。你的內識比你的思想更偉大，比你的身體更偉大，比你對自己的定義更偉大。它永恆不變，然而又在它的表達上不斷變化。它與你堅守在一起，超越恐懼、懷疑和毀滅，當你學習與它堅守在一起時，它所有的品質都將成為你自己的品質。

世界能夠提供的任何東西，都無法以任何方式與之相比，因為世界所有的禮物都是短暫和瞬逝的。當你敬重它們時，你對失去它們的恐懼將會增加。當你把它們緊抓在自己身邊時，你對死亡和毀滅的焦慮將會增強，並且你將再次進入困惑和挫敗裡。然而有了內識，你可以在世界上擁有東西，卻不與它們身份認同。你可以根據必要性接收它們和釋放它們。這樣，世界的巨大焦慮將不會影響你，而你攜帶的內識力量將會影響世界。通過這樣，你對世界的影響將超過世界對你的影響。通過這樣，你將成為世界的一個貢獻者。通過這樣，世界將得到祝福。

在你靜止的深度修習時段裡，在內識中恢復你自己，並在每整點時提醒自己這一天你攜帶的內識力量。不要讓任何

懷疑或不確定阻攔你，因為在此，懷疑和不確定是完全不自然的。你在學習變得自然，因為有什麼能比做你自己更加自然呢？有什麼能比內識本身更是你自己呢？

修習307： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

復習

在你今天的長修習時段裡，按照我們之前的指引來展開對過去兩周培訓的復習。這是一個非常重要的復習時段，因為你將回顧被賦予給你的禱詞，你還將回顧你作為一個內識學生正在開展的工作的威力。認知到過去兩周裡你自己對內識的恐懼。意識到你自己對你生命的神秘的恐懼。認知到你為了重新進入幻覺和想像而可能做了的任何嘗試。認知到這種學習中的對比，它對你的理解來說是非常必要的。

帶著客觀性和慈悲對此進行回顧。要知道，你對於生命的矛盾心態必須得到認知，並且當你越來越靠近內識時，它將以越來越微弱的威力繼續表達它自己。記得，內識就是生命本身，它是生命的最精髓。它是永恆不變的，然而又不斷地通過變化來表達它自己。要體驗它，你必須強化你作為一個內識學生的參與，並銘記你是內識的一個初級學生，因此你不能依賴於你的假設。你必須接收這一課程，並得到指引去運用它。通過這種方式，你將避免所有誤用，所有誤解，並因此避免犯錯。

這次復習非常重要，因為你現在到達了你作為一個內識學生的參與的一個巨大轉折點。現在內識正在開始擁有威力。你正在開始感受到它的力量。你正在開始意識到它對你的全然重要性。過去只是部分地參與生命的你，現在正在意識到生命完全地與你同在，並將要求你完全地與它同在。這就是你的拯救和你的救贖，因為在此，所有的分離、恐懼和悲慘都被驅散。接收了這樣一個禮物，你怎麼可能有任何損

失呢？你失去的只是那些縈繞著你、威脅著你和恐嚇著你的想像。然而，帶著內識，即使你的想像也將被賦予一個更偉大宗旨，因為它旨在以一種不同的方式服務於你。

以巨大的深度和真誠開展你的復習。不要擔心這會花多久時間。你的時間不可能比這更好地被運用了。回顧過去兩周，以便你可以觀察你自己內在內識的進展。如果你要在未來支持他人為他們自己喚回內識的話，你將需要這種理解。

修習308：一次長修習時段。

我看到的世界正在試圖成為統一社區。

你 看到的世界正在試圖成為統一社區，因為這是它的進化。當世界四分五裂時，它怎麼能進化呢？當人類與自己對抗時，它怎麼能進步呢？當一派與另一派競爭時，世界怎麼能處於和平呢？你看到的世界，就像你在自己內在所體驗的思想一樣——與它自己戰鬥，然而毫無宗旨或意義。你看到的世界正在試圖成為統一社區，因為所有智能生命進化了的世界都必須成為統一社區。

至於這將如何被實現以及將何時被實現，超出了你目前的眼界，但是當你不帶評判地看向世界時，你會看到每個人內心對結合的嚮往。你會看到對終止分離的渴望。世界的那些緊迫問題只是在例證它的困境，並召喚世界上統一社區的創立。只要你去看看，這就是如此顯然的。當你正在以一個內識的學生成為一個統一的人並療癒你內心所有創傷時，這個世界同樣在試圖成為統一的世界，並療癒它所有的創傷和它所有的內在衝突和分離。這是為什麼呢？因為內識在世界上。

隨著你在自己內在發現內識時，記得內識潛伏在每個人的內在，而即使在它的潛伏狀態裡，它依然在施加它的影響和延展它的方向。世界同樣擁有內識。你所看到的是對你自己的一個更廣大代表。因此，當你成為一個內識的學生，並能客觀地認知你的準備時，你將開始擁有對世界進化的一種真正視野。在此你的視角將不會被個人偏好或恐懼所扭曲，因為世界的進化對你來說將是簡單地顯而易見。世界的進化對你的上師來說是顯而易見的，他們從超越世界的約制外看

它。但是那個身處在世界內、感受世界的影響並分享世界的懷疑和不確定的你，同樣必須學習不受這些約制地看世界。

世界正在試圖成為統一社區。每整點時提醒自己這點，在你的兩次深度修習時段裡，積極運用你的思想去試圖理解今天的想法。思考世界的問題和它們所召喚的解決方案。思考世界的衝突和對於解決它們的要求。意識到如果任何個體或團體反對這些解決方案和要求的話，這會誘使他們發動對抗世界和對抗彼此的戰爭。你看到的衝突只不過是對維持分離的嘗試。但是世界正在試圖成為統一社區，不管對此有什麼抗拒，它都將矢志不移地試圖做到這一點，因為這是它的進化。這是所有居住在此的人們的真正渴望，因為所有分離都必須終止，所有貢獻都必須被付出。這是你的宗旨和所有來到這裡的人們的宗旨。

記得，你被召喚了，並且你正在回應你獨一的真正宗旨。隨著時間，其他人也將被召喚，並且他們將回應。這是無可避免的。你在成就一個無可避免的事，它將需要大量時間和很多步驟。內識是你的源泉，內識也是結果。因此，你對你行動的最終成果能夠是確定的。無論世界在它的準備和它的艱難裡將如何前進，它必須成就這獨一的真正目標。因此，你可以帶著確定性前行。

在你的長時段冥想裡，試圖穿透今天的想法。在此不要自滿，而是積極運用你的思想，因為你的思想旨在被運用。試著認知你自己關於世界成為統一社區的矛盾心態。試著認知你對此的恐懼和擔憂。同樣也試著認知你對統一社區的渴望以及你對它的必要性的理解。一旦你盤點了你自己關於今天想法的念頭和感受，你將進一步理解為什麼世界處在它當下的困境裡。世界有一個特定的天命和一個特定的歷程要去遵循，然而它對一切都是左右矛盾的。因此，世界自身必須

摒棄矛盾心態，正如你現在學習在做的一樣，並且你的成就將能幫助世界做它的偉大努力，因為這是你對世界的貢獻。

修習309： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我是自由的，因為我渴望奉獻。

通過把你真正的禮物貢獻給世界，你的自由將得到實現，你的自由將得到完成並且你的自由將永遠地被喚回。那個正在投身自己於奉獻，正在學習你的禮物的本質，正在學習做一名奉獻者的責任的你，正在為你自己的自由佈下舞台並在世界上確保你自身的自由。不要因為世界不抱持你的價值觀而氣餒，不要因為世界不分享你的承諾而沮喪，因為世界上和世界外有很多正在開展跟你同樣的準備的存有。有很多存有已經成就了你的準備，他們現在正在以他們全部心意和靈魂服務世界。

因此，你是一個偉大學習社區的組成部分。你現在正在學習的東西，是世界所有人最終都必須學習的，因為所有人都必須喚回內識。這是上帝的旨意。我們現在正在試圖盡可能減小這所需要的時間以及將會遇到的困難。然而，我們理解進化在每位個體內在，也在人類內在，都必須遵照它的自然路徑。因此，內識延伸它自己來支持生命的真正進化，以便生命可以領會自己並實現自己。這一過程在你內在也在世界內持續著。那個正在內識中得取學生地位的你，也將得取你對內識的倡導。由此，你將越來越成為世界上一個向善力量——一個驅散矛盾、困惑和衝突的力量，一個支持和平的力量，一個支持確定性的力量和一個支持真正合作和關係的力量。

貫穿全天，每整點時記得這一想法，在你的兩次深度修習時段裡，積極運用你的思想去思考它。讓你的思想成為一個有用的探究工具。再次回顧你所有與今天想法相關的想法和信念。再次意識到矛盾心態是如何仍然在剝奪著你的靈

感，剝奪著你的動力，剝奪著你的勇氣並剝奪著你的關係。
強化你的學生地位和你對內識的倡導，以便這一天你可以進一步擺脫矛盾心態，並接收那正是你的繼承的確定性。

修習310： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界正在召喚我。我必須進行準備去服務於它。

你來是為了服務世界，但你必須進行準備去服務於它。你無法準備你自己，因為你不知道你在為什麼事情進行準備，並且你不知道準備的方法，因為這些必須被賦予你。但是你的確知道你必須進行準備，你的確知道你必須遵循準備工作的步驟，因為這已然存在於你的內識裡。

你來是為了服務世界。如果這被否認或忽視了，那麼你會在自己內在陷入混亂。如果你的宗旨沒有得到服務和推進，那麼你會感到你從自己疏離了，並且你會陷入你自身想像的黑暗。你會譴責你自己，並相信上帝也譴責你。上帝並不譴責你。上帝召喚你去認知你的宗旨並實現它。

不要讓野心把你過早地帶入世界。記住你是一個內識的學生。你在世界上遵循內識，因為你正在準備成為它貢獻的一個載體以及它禮物的一個接收者。這將從你要求克制。這將要求你對一個更偉大準備的遵守。一個學生只需要遵循指導課程的指引。一個學生只需要信任導師的力量。你的內識將確認這點，並將在此驅散你的不確定，因為你的內識正在回歸它的家園和它的本源。它正在回歸它必須回歸的地方。它正在回應它在世界上必須實現的事情。

不要怨恨或抗拒世界，因為它是你將實現你的天命的地方。因此，它值得你的感恩和激賞。然而，也記得去尊重它的困惑和誘惑的力量。在此你必須帶著內識變得強大，雖然你感激世界強化了你對內識的決心，但你同時也留心世界的困惑，並帶著辨識力和對內識的遵守，謹慎地進入世界。所有這些都很重要，當我們前行時我們會提醒你這些，因為它

們對於你以一個學生去學習智慧來說是必不可少的。我們必須培養，同時你也必須學習接收的，正是你對內識的渴望和你對內識的容量。

修習311：今天閱讀本課程三遍。

世界上有更重大的問題需要我去解決。

當 你把自己奉獻給一個更偉大召喚時，你的很多個人問題將得到解決。有些個人問題你會需要特定地去關照，但即使在這裡你也會發現，當你進入生命中一個更廣大參與場景時，這些問題施加在你身上的重量將會減輕。內識給你更偉大的事情去做，但它不會忽視你必須做的事情的任何細節。因此，微小細節和重大細節，微小調整和重大調整都被包括在內。沒有任何東西被遺漏。在這方面，單憑你自己是不可能平衡你的準備的，因為你不會知道該如何在偉大和渺小的東西之間建立你的優先次序。你對此的嘗試只會把你更深地推進困惑和挫敗裡。

因此要感激你從那試圖為自己做不可能的事中被赦免了，因為真實的東西被賦予了你。你必須做的是成為一個內識的學生和載體。這將激活所有有意義的個人發展和所有有意義的個人教育。它要求你的將比你要求了自己的更加多，並且它所要求的一切都將得到實現並將為你產生它們的真正前途。

每整點時提醒自己這點，並感到振奮一個更偉大的參與被承諾了，它將提供給你從你個人痛苦的逃脫。今天在你的深度修習時段裡，積極運用你的思想去回顧你所有那些渺小的個人問題。回顧所有你認為阻礙你的事情，以及所有你認為你必須為自己解決的事情。當你不帶否認地客觀檢視每一項時，記住並提醒自己一個更偉大召喚被賦予了你，它將糾正這些事情或是使它們的糾正變得沒有必要。提醒自己當你

的生命變得一致並得到指引，當你的內識開始浮現，並且當你真正的自我感開始得到認知和接收時，內識將會在所有層面上提供糾正。

修習312： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

讓我認知到複雜的事情其實是簡單的

你認為你的個人問題是複雜的。你認為世界的問題是複雜的。你認為你的未來和你的天命是複雜的。這是因為你一直生活在想像裡，並試圖不帶確定性地去解決問題。這是根據你的喜好用你的個人信念組織宇宙的結果。這是嘗試不可能之事的結果，這是失敗於不可能之事的結果。

你已經被拯救了，因為內識與你同在。你已經被救贖了，因為你正在學習接收內識。因此，所有的衝突都將得到解決，並且你將在世界上找到真正的宗旨、意義和方向。你會發現你將依然試圖為自己解決問題，而這只會提醒你，你需要內識來指引你，因為所有你自己不帶內識的努力能夠做的，只是提醒你你對內識的需要。

因此，今天每整點時記得內識與你同在，並且你是一個內識的學生。要有信心你所感知的所有問題——無論大小，無論在自己內在還是外在——都將通過內識得到解決。同時提醒自己這並非把你置於一個被動狀態裡。這將要求你作為一個內識學生的積極參與，以及為了一個真正宗旨對你能力的積極發展。的確，你以前是被動的，鑑於你對不可能之事的嘗試和你在不可能之事上的失敗。現在你正在變得積極，而那在你內在活躍的就是內識，因為你現在正在接收你的真我。

在你的兩次較長修習裡，積極把自己參與到今天的想法裡。試圖穿透它的意義。回顧你現在所抱持的所有與之相關的想法和信念。讓自己盤點你的想法和信念，以便你可以開始認知你內在必須達成的工作。你是內識的第一接收者，一旦你在此達到了一定程度的成就，那麼內識將自然地通過你

流淌。然後你的活動將越來越多地參與在服務於你周遭的世界，並且更重大的問題將被呈現給你，以致你可以從你自身的困境中被拯救出來。

修習313： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第314階

今天我將不害怕遵循。

不要害怕遵循，因為你是一個追隨者。不要害怕做一個學生，因為你是一個學生。不要害怕學習，因為你是一個學習者。僅僅接受「你是什麼」並良好地運用它。在此你終止了試圖成為自己所不是的東西而與自己對抗的戰爭。學習接受自己，那麼你會意識到你被接受了。學習愛自己，那麼你會意識到你被愛著。學習接收自己，那麼你會了解到你被接收了。你如何能夠愛、接受和接收你自己呢？就是通過做一個內識的學生，因為在此，所有這些成就都是自然的。你必須成就它們才能與內識同在，同時內識將成就它們。因此，一個簡單的方法被賦予了你，來解決一個看似複雜的困境。

不要懷疑你內在內識的力量以及它能夠成就什麼，因為你無法理解內識的意義、內識的源泉或內識的機制。你只能接收它的恩惠。這一天你只被要求去接收。你只被要求去做內識的一個接收者。

每整點時記住給你的這個想法，貫穿全天對它進行認真思考。當你的思想現在正在被帶離空想和困惑時，意識到在這一天進行修習的許多機會。意識到有多少時間和精力被空出來給你。你將驚嘆你的生命將怎樣敞開，以及什麼偉大機遇將開始為你呈現。

在你今天的深度修習裡，再次進入靜止。再次從世界的波折和困惑得到庇護。再次進入內識的聖所裡奉獻你自己。正是在這個奉獻裡，你接收著。正是在這個奉獻裡，你將找到這一天你尋求的東西。

修習314： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第315階

今天我將不孤單一人。

今天不要孤單一人。不要把自己隔離在你的恐懼或你的負面想像裡。不要把自己隔離在你的空想裡。不要以為你是孤單的，因為這是一種空想。今天不要孤單一人。意識到那些與你在一起的存有們不被你的錯誤所說服，或是因你的失敗而沮喪，相反的，他們認知到你的真正本性和你的內識。那些今天與你在一起的存有們絕無例外地愛著你。接收他們的愛，因為這將確認你不是孤單的，這將確認你不希望孤單一人。除了去隱藏你的痛苦、你的挫敗感和你的內疚感之外，你還會因為什麼想要孤單一人呢？這些東西是你的分離的結果，並只會更加隔離你。

然而，今天你並不孤單。因此，選擇不去孤單一人，那麼你將看到你從未孤單過。選擇不去隔離你自己，那麼你將看到你已然是生命的一部分。每整點時確認這點，並再次意識到貫穿全天去思考這點的許多機會。在你的深度冥想修習裡，以今天的訊息作為禱詞來開始。然後，進入靜止和靜默裡，在那裡沒有分離。允許自己接收愛的偉大禮物，這是你應得的，並驅散了不過是你分離、想像生命的殘餘的任何不足感和無價值感。今天你並不孤單。因此，世界有著希望。

修習315：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我將信任我最深的傾向。

你 最深的傾向發自於內識。當你的思想清除了它的約制，當你的生命開始對現在正在浮現給你的更偉大召喚敞開時，這些最深傾向將變得更加有力、更加顯在。你將能夠更加容易地辨識它們。這將要求強大的自我信任，而其當然將要求強大的自愛。去信任你最深的傾向、遵循內識並成為一個內識的學生，將重新確立你的自愛，並將把它置於一個世界無法撼動的堅實基礎上。

在此，在你自己的眼中，你被救贖了。在此，你被帶進與生命的關係裡。在此，你的自愛產生了你對他人的愛，因為這裡沒有不平等。你被喚回了，並且在你的喚回中，內識開始在世界上表達它自己。你是它首要的受益者，但甚至比這更偉大的是它在世界上的效應。因為在你的奉獻裡，你將提醒世界它沒有失去希望、它不孤單、你不孤單、其他人不孤單，並且他人所感受的所有對希望、真理和正義的最深傾向並非毫無基礎，而是源於他們自己內在的內識。這樣，你將成為世界上一個確認的力量，同時也是一個確認他人內在內識的力量。

每整點時記住你的想法，並試圖運用你今天遇到的所有境況來服務於喚回內識的宗旨。通過這種方式，你將看到你的整個生命都能夠被用於修習。當這被做到時，所有發生的一切都將服務於你，並且你將感受對世界的愛。你的更深傾向將點燃和鼓舞他人內在的更深傾向，這樣你將成為世界上一個內識的力量。

在你的兩次深度冥想修習裡，在靜止中來到你內在內識的神殿裡尋求庇護。在此試圖保持靜止，簡單地去感受你生

命中內識的力量。不要帶來你的疑問，因為當內識在你內在升起時，這些疑問將得到內識的解答。帶著開敞而來，尋求舒解，尋求慰藉，尋求力量，尋求確定。你將體驗到這些，因為這些發自你內在內識的精髓。讓這一天成為自我信任的一天，因此也是自愛的一天。

修習316： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我只需拋棄我的矛盾心態就能認知真理。

當真理被真正渴望時，認知真理是多麼簡單的一件事。認知矛盾心態並看到它對你的生命的毀滅性影響是多麼容易的一件事。看到你周遭世界裡矛盾心態的證據以及它是如何破壞著所有居住於此的人們的更深傾向，是多麼簡單的一件事。那麼，尋求擺脫矛盾心態，因為這是困惑。那麼，尋求擺脫不斷做決策和選擇的負擔，因為這是一種負擔。

內識的男女不需要用不斷思量「他們必須做什麼、他們必須如何處世、他們是誰以及他們在生命中去向何方」來負擔自己，因為當每一步被預期和採取時，這些事情變得被認知。這樣，你在世界上承載的巨大重負從你肩膀卸下。這樣，你開始信任自己和世界。在此，即使對於那些在世界上活躍的人們來說，因為他們在自己內在攜帶著靜止和開敞，和平是可能的和確保的。他們現在沒有了負累，並處在一個去進行真正貢獻的位置。

每整點時提醒自己你的課程，當你看向世界時，看到矛盾心態的效果和影響。認知到它是多麼令人喪失能力，以及它是如何發自並支持著困惑。它是試圖珍視無意義並忽視有意義的東西所造成的結果。在此，在人們對所感知事物的評估裡，沒有價值的東西與有真正價值的東西進行著競爭。當你看向世界時認知這點。不要錯過任何一個小時的修習，因為通過這樣，這一天將教導你內識的重要性。它將教導你，你必須逃離矛盾心態，它是加諸在世界上困惑的詛咒。

在你的深度修習時段裡，逃離你自己的矛盾心態，並重新進入內識的聖所裡，在此，在靜止和和平裡，你能夠充分

體驗內識的力量和你自身本性的真相。這是擁有自由的一天。這是理解你的困境並意識到你的逃脫就在眼前的一天。帶著信心邁出這一步，因為今天你能夠逃離矛盾心態。

修習317： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界上有一個更偉大力量在工作著。

世界上有一個更偉大力量在工作著，因為你生命裡有一個更偉大力量在工作著，這一更偉大力量在所有居住於此的人們生命裡工作著。即使你們世界的大部分居民還沒做好準備開始內識的喚回，可是內識依然住在他們內在並在他們身上施加它的影響力——這一影響力將以某些方式影響他們，而以其他方式將會被他們忽略。然而，當你成為內識的接收者和代表者時，當你成為內識在世界上表達的載體時，你將擁有力量去激發和影響所有需要在他們自己內在接收內識的人們。通過這種方式，你所做的偉大和渺小的一切，都成為世界上的一個祝福。那個現在正在學習放棄自我譴責並逃離矛盾心態的你，將看到你自身「內在指引」的效力在世界上散發它生命的火花。這樣，你成為向善力量的一部分，這一力量正在服務於世界上的一個更偉大力量。

世界示範著沈重和巨大的錯誤，但是這些錯誤被世界上的一個更偉大力量的臨在所抵消。沒有這個更偉大力量，人類就不會進化了這麼遠。沒有這個更偉大力量，你們顯化裡的所有美好的一切，所有服務和啟發了人類的一切，以及所有直接或間接講述了內識的偉大的一切，都不會發生。世界上的更偉大力量使人類進化得以繼續，並通過像你自己一樣的個體們維持了世界上內識的存活，這些個體們通過他們自身內識的火花，被召喚到了準備中，以便內識可以得到喚回和表達並因此而被保持存活。

因此，要保持希望，因為一個更偉大力量就在世界上。但是不要認為這讓你變得被動。不要認為這從你肩上卸下了那始終伴隨著內識喚回的責任。世界上的這個更偉大力量要

求你進行準備去接收它和表達它。你的聲音是它的聲音；你的雙手是它的雙手；你的眼睛是它的眼睛；你的耳朵是它的耳朵；你的行動是它的行動。它依賴於你的準備和你的示範，而你依賴它提供確定性，並且你依賴它提供宗旨、意義和方向。這樣，正是通過你對內識的依賴以及內識對你的依賴，你與內識的結合變得完全。

每整點時提醒自己一個更偉大力量在世界上工作著。當你看向世界的矛盾和錯誤時，思考這點。當你看向世界的宏偉和它啟發性的表達時，思考這點。如果你能不帶評判地看，你將看到內識在世界上令人驚嘆的臨在。這將賦予你對世界的信心，正如你現在正在學習對自己擁有信心。

在你的深度修習時段裡，重新進入你的聖所裡，在此你到來把自己奉獻給存在於世界上和存在於你自己內在的一個更偉大力量。讓你的思想保持靜止，以便你可以接收和體驗你生命裡的這個更偉大力量。在此你學習去接收那個在接收著你的東西。在此你學習去認知那個接收著世界並為世界賦予它唯一真正希望的東西。

修習318： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

當一個更偉大力量存在於世界上時，我為什麼要害怕呢？

每當你陷入恐懼的黑暗時，你就是在離開內識並進入想像的黑暗。每當你陷入你自己恐懼的黑暗時，你就是在否認世界上一個更偉大力量的實相，並因此失去它賦給你自己的恩惠。每當你陷入你自己恐懼的黑暗時，你就是在遵循肆虐世界的恐懼的教導。你在讓自己成為「恐懼」的一個學生。你在讓自己受到恐懼的支配。認知了這點，你將意識到不需要這樣，你有力量去重新導向你的學生地位，並且你有能力去重新進入真正的準備。

今天認真思考這點。當一個更偉大力量存在於世界上時，你為什麼要害怕呢？你現在正在學習接收的這個更偉大力量是你救贖的源泉。當這個源泉開始被認知時，當你學習與這個源泉進入關係時，當你服務於這個源泉並允許它來服務你時，你怎麼可能失去任何東西呢？當內識的源泉在你內在時，世界能從你奪走什麼呢？當內識的源泉在世界內時，世界能對它自己做些什麼呢？

這一覺知召喚你在世界上的全然參與和你對內識的全然服務。它召喚你全然地參與到對他人的貢獻裡，因為你是世界上更偉大力量的一個載體。然而，在這個積極參與裡，你同時理解到，所有思想最終都將對它們自身內在的內識之光覺醒，這只是時間問題。這可能會花一段非常漫長的時間，但是時間站在你這邊，帶著耐心和信心你可以前進，因為除了自我懷疑和恐懼之外，還有什麼能破壞你的準備和貢獻呢？除了對「內識存在於世界上」的質疑之外，還有什麼能阻攔你去帶著確定和全然參與向前行進呢？

因此，每當你進入恐懼時，在這一天練習認知一個更偉大力量存在於世界上。運用這個認知來把自己帶離恐懼，通過記得一個更偉大力量存在於世界上，記得一個更偉大力量存在於你的生命裡。每整點時思考這點，並在你的兩次深度冥想修習裡，重新進入你的聖所，在此你在靜止和信心裡接收那個存在於世界上的更偉大力量。在此你必須意識到，你的準備工作要求你離開恐懼和黑暗，並邁進真理的光輝裡。這兩個活動將確認你的本性，並將不會背叛在你內在或在世界內的任何真實的東西。

當你不帶評判地看向世界時，當你不帶評判地看你自己時，你將看到一個更偉大力量在工作著。這將把幸福恢復給你，因為你將意識到你與自己一起帶來了你的古老家園，並且你的古老家園也在這裡。這將從你的思想裡解除恐懼的負擔、焦慮的壓迫和矛盾的困惑。這樣，你將記起你為何而來，你將把你的生命致力於貢獻你來此要奉獻的東西。這樣，你的生命將成為幸福和包融的一個聲明，而所有見到你的人將記起他們也同樣來自你的古老家園。

修習319： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我可以自由地在世界裡工作。

當世界不壓迫你時，你可以自由地在世界上工作。當世界不恐嚇你時，你可以自由地在世界上工作。當你認知世界是一個召喚著你的貢獻的地方時，你可以自由地在世界上工作。因此，你在你生命裡對內識的體驗越強大，你就越能自由地在世界裡工作。隨著時間你將會在世界裡工作，並且你的工作將比你迄今做過的任何事情都遠更有效、遠更投入、遠更完滿。在過去你害怕世界，世界恐嚇了你，激怒了你，抑鬱了你。因此，過去你對世界的貢獻受到了這些反應的侷限。你對於身處世界感到矛盾，因為你害怕世界。或許你尋求了在靈性事物裡找到庇護，但是你真正的靈性本性將重新引導你進入世界，它讓你帶著更偉大力量、確定和宗旨返回世界，因為你來此就是為了身處在世界上。

理解了這點，你將再次意識到內識的重要性。你將再次確認你多麼希望奉獻給世界，當這奉獻受到阻礙或抑制時，這對你來說多麼痛苦。你來此就是為了在世界上工作，並且你希望徹底地去這樣做，以致當你離開時，你奉獻了你的禮物並呈現了一切。除了喚回的關係之外，你沒有從世界帶回家任何東西。帶著這一理解，你將能夠自由地身處在世界上。

每整點時重複今天的想法，並認知到無論你對身處世界還抱有多大程度的矛盾心態，你的矛盾都是由你自身對世界的膽怯和恐懼所造成並不斷延續的。每整點時記住這點，以便你可以學習今天你被教導的偉大課程，這一偉大課程就是

「你正在得到自由去身處世界」。在此，你攜帶著你的古老家園。在此，你將不會僅僅因為世界嚇唬你、威脅你或使你抑鬱，而企圖逃離世界。

你在此是為了對世界進行奉獻，因為內識比世界更偉大——世界只是一個內識被暫時遺忘了的暫時場所。由此，你將意識到那奉獻的和那接收的，那偉大的和那渺小的。現在你在世界上的工作能夠得到你全然的專注和投入。現在你的工作能夠得到你全然的參與。這樣，你的物質生命能夠變得完全有意義、有宗旨並充滿價值。

在你的兩次深度冥想修習裡，通過再次進入你的聖所來重新點燃你內在的內識之火。記住要保持靜止。記住把自己奉獻給修習。這是眼前要做的工作。來自這個工作，你在世界上的工作將被賦予自由去表達它自己，處在世界內的你同時將被賦予對於「你的古老家園與你同在」的確定和安慰。

修習320： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界在等待著我的貢獻。

確實，世界在等待著你的貢獻，但要記住你的貢獻將會在你所做的偉大和渺小的一切裡表達它自己。因此不要為自己想像一個宏偉或者會是極度困難的角色。那不是內識之路。內識將通過你所有的活動表達它自己，因為它是你隨身攜帶的一個臨在。當你的思想和你的生命開始擺脫衝突時，這一臨在將越發地通過你表達它自己，而你將成為既在你內在也在你生命裡工作著的內識的見證者。在此你將開始理解，把內識帶進世界意味著什麼。

你的想像力為你描繪了宏偉的畫面和毀滅性的夢魘。它與生命不相和諧。它在它的希望和恐懼裡誇大生命。它誇大你對自己的感知，主要造成你自己的自貶。當你的想像被內識重新導向時，它將以一種全新的方式運用自己。它將服務於一個全新的宗旨。這樣你將能夠得到自由，並且你的想像力將不會背叛你。

世界正在召喚你。現在你正在進行準備。在世界的巨大需求裡，你認知到你的巨大貢獻。但要始終記住，你的貢獻奉獻它自己，而你對「讓它奉獻它自己」的渴望，就是你對奉獻的渴望。你對「讓你的生命成為一個表達載體」的渴望，就是對「讓你的生命擺脫衝突和矛盾」的渴望。你對奉獻的渴望，就是你對「變得自由和完整」的渴望。這就是你的渴望——去讓你的生命成為一個內識的載體。

因此，你的任務是偉大的，但並非你的想像可能提示的那樣偉大，因為你的任務是完善你的載體，以便內識可以自由地表達它自己。你不必疑慮或想像這能如何被做到，因為這在今天就被進行著，明天還會繼續被進行。隨著你在你目

前的準備裡遵循進階時，隨著你學習遵循在這一準備之外的步驟時，你會看到你只需以每一步被賦予的方式遵循它們就能夠前行。

每整點時提醒自己你的課程，不要忘記。看向世界，意識到它在召喚著你去貢獻。在你的深度冥想中，在靜止和接收裡重新進入你的聖所。這樣做時，意識到內識需要你去成為它的載體。它需要你去成為它的接收者。它需要通過你來實現它自己。這樣，你和內識共同得到實現。

今天每整點以及在你的深度修習裡，意識到你的角色的重要性。同時意識到，當你學習去表達內識，並允許內識通過你表達它自己時，所有真正的協助被賦予了你以讓你進行準備，並且它將在你的貢獻中與你堅守。

修習321：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

復習

現 在讓我們復習過去兩周的準備。再一次，復習每一階，重新仔細地閱讀它的指引，並回顧你在那一天的修習。繼續進行回顧這兩周的每一天。保持客觀，並認知你的修習在哪些地方可以變得更深入或更認真。認知你如何還在讓世界壓倒你以及你如何需要帶著更大確定和決心再次運用你自己。客觀地去這樣做。譴責只會氣餒你，只會導致你放棄你的參與，因為譴責只不過是「不去參與」的決定和為「不去參與」的辯解。

因此，不要陷入這種習慣，而是客觀看待你的參與。在此，你將學習如何去學習，你將學習如何去準備自己和管理自己。你必須選擇參與，你必須選擇深化你的參與。你為了擁有內識所做的每一個決定，都被其他所有正在做同樣決定的存有們的決定支持著，並被與你同在的上師的力量和臨在支持著。這樣，你對「擁有內識」的決定，每當它被做出和支持時，都被所有與你一起修習的存有們的臨在以及你靈性上師的臨在大大地擴大。這的確足以克服你在自己內在或是在你世界裡看到的任何障礙。

決策的力量被賦予了你。在此，那個決策的力量就是去客觀看待你的參與，並認知它在何處能夠得到深化和強化。下定決心在後兩周的修習裡去執行你今天認知的那些必須做的事情。在此你將為了你自身的利益強有力地行動，並且你對力量的運用將服務於內識，因為你正在做準備去接收內識。在此，你的意志和你的決心得到了確認，因為它們服務於一個更偉大裨益。

修習322：一次長修習時段。

我在世界上的角色太重要了，它不能被忽視。

你 在世界上的角色太重要了，它不能被忽視。因此這一天不要忽視它。發揮昨天的復習所賦予你的決心。開展你需要去做的，以深化你的修習，運用你的修習，運用你在世界上的體驗來服務於修習，把你的修習帶進世界，並允許你的世界來支持你的修習。不要忽視這一點，因為如果你忽視了這個，你就是在忽視你自己、你的確定性、你的實現和你的幸福。

不要忽視現在正在開展的準備。每天你都強化它，並且當你每天這樣做時，你都在提倡內識。你在提倡你在生命中的參與。確實，甚至在你現在的準備裡，你在傳授著內識，並且你在強化著世界上的內識。或許你還無法看到這點，但是隨著時間這對你來說會變得如此明顯，以至於你將學習珍視每一時刻、每一次與他人的相遇、每一個想法和每一次呼吸。你將珍視生命中的每一個體驗，因為你將對它們保持臨在，你將意識到，在每一個體驗裡你都能表達內識，並體驗內識表達它自己。

今天每整點時記住這點。在今天的起始和之後每一天的起始做下這個承諾，去盡可能完全地遵循和運用你的進階。在你的兩次深度修習時段裡，再次進入靜止以換新你的思想。強化你的能力和你的決心來讓你的思想變得靜止和接收。你必須每一天都強化它，因為這是你修習的一部分。你必須每一天都把自己奉獻給它，因為這是你對自己和對世界付出的方式。

不要低估你角色的重要性，但不要自添重負地認為你的角色超出了你的能力所及，因為對你來說，什麼能比實現你

來此要擔當的角色更加自然呢？什麼能比開展你生命旨要成為的樣子更能完全地確認你生命的重要性和價值呢？今天，決策的力量被賦予你去強化和運用，然而你決策背後的那個更偉大力量甚至比你的決策更加偉大。這個更偉大力量現在就與你堅守在一起。不要忽視你的準備。不要忽視你走向完成和實現你在世界上的角色的進展，因為當你走向它時，幸福將會走向你。

修習323： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將不評判另一個人。

再次修習確認這一想法。再次在你的真實體驗中運用它。再次強化你對「內識與你同在並且不需要你的評判或評估」的理解。

今天不要評判另一個人。學習去看。學習去聽。學習去觀察。世界上不存在任何無法賦予你某個有益東西的人，只要你不評判他們。世界上不存在任何無法通過他們的成就或錯誤來確認內識的重要性並示範世界對內識的需要的人。因此，無論是你愛的人還是你鄙視的人，都在為你提供同等價值的禮物。無論是你認為有品德的人還是你認為沒有品德的人，都在為你提供必不可少的東西。只要你能不帶評判或譴責地看向世界的話，世界事實上在示範著這一準備所提供給你的一切。你以何種程度帶著評判看待另一個人，你都會以同樣程度評判你自己。你不想要有你在自己身上的評判，因此不要評判另一個人。

每整點時記住這點。今天不要忽視你的修習，因為它對你的幸福來說是必不可少的。它對世界的福祉和進步來說是必不可少的。在你的兩次深度修習時段裡，重新進入靜止。到來把自己奉獻給修習。到來奉獻你自己。當你這樣做時，你將感受到你的力量。在此，你擁有要去加以運用的決策的力量。當你這樣做時，它將更加有力和有效地驅散一切阻擋它道路的東西。記住你是一個內識的學生，學生必須修習才能進步和前行。今天不要評判另一個人，這樣你將在真理中前行。

修習324： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

世界正在邁進眾多世界組成的大社區。因此，我必須保持經心。

世界正在邁進眾多世界組成的大社區。如果你執迷於你自己的關注、你自己的希望和你自己的野心的話，你怎麼能夠認知這點呢？你怎麼能夠認知你的世界正在發生著什麼呢？你怎麼能夠看到那些正在影響你們的外在生活並正在以如此巨大程度主宰著你們事務的勢力呢？內識變得強大的表現之一就是變得經心。只有當你的思想不執迷於它自己的想像和空想時，你才能夠變得經心。

世界正在準備邁進眾多世界組成的大社區，現在這構成它的進化和它的所有進步的基礎。正因為如此，衝突正在世界上爆發，因為那些對抗世界進化的人們將起而反抗它。那些希望推進世界進步的人們將試圖強化人類的優點以及對「人類是統一社區，它必須超越所有國家、種族、宗教、文化和部落的分裂去培養和支持它自身」的感知。正是因為這樣，那個正在成為內識的代表者和接收者的你，將強化世界上的和平、團結、理解和慈悲。所有這些都是世界為邁進眾多世界組成的大社區進行的準備工作的一部分，因為這代表著世界的進化。這代表著世界裡的內識。

世界裡的內識不會以任何方式促進衝突。它不提倡仇恨或分裂。它不提倡任何分裂性的東西或任何殘酷的或毀壞性的東西。正是在世界上對內識的集體性體驗，推動著世界走向統一和社區。因為你的世界是一個大社區的組成部分，它正在走向統一和社區，因為它自身的進化，並因為它正在對它所屬的大社區做出回應。除非你能對世界保持經心，否則

你無法認知這一想法的重要性，除非你變得對自己保持經心，否則你無法認知這一想法對來此服務於這一邁進的你來說的重要性。

再次記住只有當你重新進入想像或空想時，你才會失去與自己的聯接，因為這是取代你對自己和對你世界保持經心的唯一替代品。因此，從你的夢境中覺醒並開始變得經心。每整點時記住不帶評判地看向世界，你將看到世界正在試圖成為統一社區，因為它尋求拓展它自己進入大社區。大社區代表著一個正在召喚人類去進入和參與的社區。你無法理解為此的機制，因為它現在對於你的眼睛和你的思維容量力來說太過廣大了，但是只要你去看的話，這一運動是如此顯然和顯而易見的。

每整點時去看，在你的深度冥想修習裡，積極運用你的思想去思考這一想法。今天的修習不是在靜止中的修習，而是一個對你思想進行積極、有益運用的修習。思考你自己對今天想法的回應。注意到你支持它和反對它的那些念頭。注意到你的焦慮，尤其是針對世界在向大社區的邁進和參與中要變成統一社區這一點。注意到這些，因為在此你將理解自己內在那些支持你的進步以及否絕你的進步的東西。當你學習不帶譴責而是帶著真正客觀性去檢視這些東西時，你將理解世界為何處於衝突。你將理解這點，並且你將不會帶著仇恨、惡意或嫉妒去看待它。你將帶著理解和慈悲去看待它。這樣，這將教導你，你必須如何學習在世界上工作，以便你可以實現你在這裡的宗旨。

修習325： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

大社區是某個我能夠感受但無法理解的東西。

當 你幾乎無法理解你生活其中的那個社區，更不要說你生活其中的那個國家以及你生活其中的那個世界時，你怎麼可能理解大社區呢？在此你只需理解有一個大社區存在著，並且它是生命表達它自身的一個更廣大背景。隨著人類試圖成為統一社區，隨著你試圖成為統一的人而非好幾個人時，你將意識到你在以一個更廣大的人邁進世界，而世界在以一個更廣大的社區邁進大社區。在此所有的個體性都在尋求著社區，因為在社區裡它找到它真正的表達、它真正的貢獻和它真正的角色。這對你來說也對世界來說一樣真實。

你能感受這點。它是如此顯在。你能知道這點，因為這一想法源自於內識。不要自添重負地試圖理解所有這些，因為理解在此並非必要。只是去知道和感受這的實相。當你這樣做時，你的理解將會自然地增長。它不會源自於你自身的空想或理想主義，而是將源自於內識和體驗。這樣，它將與你堅守在一起，服務於你並使你的生命更加真實和有效。

記住，隨著你前行時你將會理解，因為理解源自於後見之明和真正的應用。因此要有信心，隨著你的參與增加時，你的理解也將增長。你不需要理解宇宙，但你的確需要去體驗它。你需要在自己內在和你周圍感受它。你需要把自己看做統一的人，你需要把你的世界看做統一的社區，你需要把你的宇宙看做一個更大社區，它在一個更廣大的參與領域裡，同樣也正在試圖統一它自己。因此，內識在所有場景裡，在所有參與層面上工作著——在每個人的內在，在每個

社區裡，在每個世界裡，在世界之間以及在宇宙整體裡。正因為如此內識是如此偉大，正因為如此雖然你在你的內在接收它，但是它遠比你能構想的要偉大得多。

正是因為這樣，現在你就可以體驗大社區，而不試圖通過理解它來分離自己。理解通過參與而來。每整點時提醒自己今天的想法，在你的兩次深度修習時段裡，再次試圖積極地思考這一課程意味著什麼。把它運用到你的體驗裡。把它運用到你對世界的感知裡。認知到那些支持它和反對它的想法。認知到它帶給你的啟發和希望，同時認知到它可能引起了的焦慮。盤點你針對今天想法的念頭和體驗，但不要去評判這一想法，因為它發自於內識。它旨在使你擺脫你自身想像的障礙。它旨在讓你自由也讓世界自由。

今天運用你的思想和你的身體來成為一個內識的學生。由此，你將學習理解你自己的意義、你的世界的意義以及由眾多世界組成的大社區的意義。

修習326： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將處於和平裡。

今天你能夠處於和平裡，即使在你思考世界上和世界外的更廣大事物時。今天你能夠處於和平裡，即使在你應對成為一個內識學生的挑戰以及用客觀性觀察你的世界的挑戰時。你怎麼能夠如此地活躍，擁有如此的挑戰而依然處於和平裡呢？答案是內識與你同在。當你堅守內識、感受內識並把內識帶進世界時，你在自己內在將是靜止的，儘管你可能在外在積極參與著。和平和行動之間，內在靜止和外在參與之間，並不存在矛盾。雖然世界是一個艱難和挫折的地方，可是它是內識的一個天然接收者。它的困難和它的挫敗不必影響你的內在狀態，其正變得越來越統一和和諧。

每整點當你身處世界時，提醒自己保持和平。當你這樣做時，釋放所有的恐懼和焦慮，並強化你對內識的遵守。在你的兩次深度修習時段裡，當你遠離世界尋求庇護時，重新點燃內識之火，在它溫暖的臨在裡獲得安慰。意識到在這團火裡，所有想像的和有害的東西都被消融。內識之火將不會灼燒你，而是將溫暖你的靈魂。你能夠不帶對痛苦或傷害的恐懼進入這團火中。它將淨化和洗滌你，因為它是愛之火。今天處於和平裡，因為今天是和平的一天，而和平在這一天被賦予你去接收。

修習327： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將敬重那些為我奉獻過的人們。

我們再次確認這一課程，它將確認世界上愛和奉獻的實相。你關於奉獻的想法太受限、太渺小了。它們需要被拓展，以便你可以認知到世界上奉獻的程度。

每整點時提醒自己去記起那些為你奉獻過的人。不要只想起那些你確定為你奉獻過的人，而是記起那些你覺得傷害過你、否定過你或是阻礙過你道路的人。記得他們，因為他們同樣為你奉獻過某些東西。他們為你奉獻了一個提醒，即內識是必不可少的，他們向你示範了一個沒有內識的生命。他們向你示範了內識同樣在試圖從他們內在浮現。無論他們接受還是抗拒這一浮現，它依然存在著並依然在顯化它自己。

你在進步，是因為其他人向你示範了他們的啟發和他們的錯誤——他們對內識的接受和他們對內識的否認。如果世界上不存在對內識的否認，那麼你就無法在這裡學習。你就無法認知內識的重要性。學習中的對比將教導你什麼是有價值的而什麼不是，這將教導你慈悲和仁愛。理解這點將使你能夠在世界上進行服務。

每整點時，認知到在那個時刻正在為你奉獻的人，並認知到過去為你奉獻過的人。通過這種方式，這將成為感謝和激賞的一天。你將理解你的準備是多麼重要，並且有多少人曾把自己奉獻給你來服務於你，從而使你可以展開這一準備。

在你的兩次深度冥想修習裡，重複今天的想法，然後允許每一個等待著被你認知和祝福的人進入你的思想裡。當你

這樣做時，所有需要被呈現的人都將把自己呈現給你。看看他們如何服務過你，並為他們對你的服務感謝他們。感謝他們幫助你認知到你對內識的需要。感謝他們向你示現那裡不存在著內識的替代品。感謝他們強化你在內識裡的參與。祝福每一個人，然後讓下一位個體進入腦海。通過這樣，你將祝福所有曾經在你生命裡和現在就在你生命裡的人們。通過這樣，你將學習激賞你的過去以及不譴責它。通過這樣，愛將自然地從你散發，因為愛必須源於感激，而感激必須源於真正認知。你今天將修習的正是真正的認知。

修習328：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

今天我可以自由地愛世界。

唯有自由者能夠愛世界，因為唯有自由者能夠對世界奉獻。唯有他們能夠充分認知世界的需求和他們自身的貢獻。唯有自由者能夠愛世界，因為唯有他們能夠看清世界一直在支持和服務著他們，以使他們能夠變得自由並成為世界的貢獻者。因為世界如此企望你的貢獻，所以它把自己奉獻給你的準備，以便你可以學習做一個貢獻者。它通過存在於世界上的真理和存在於世界上對真理的否認，來強化這點。

以所有的方式，世界服務著內識的浮現。雖然世界與內識相抵觸，並似乎在否認、拒絕和攻擊內識，可是如果從這個視角來看，你將意識到它實際上在服務於內識。怎麼可能有任何東西與內識競爭呢？怎麼可能有任何東西否認內識呢？任何看似否認內識的東西，都只是在召喚內識，並懇求內識的到來。那些處於困惑、黑暗和絕望裡的人們企望著紓解和安慰。雖然他們不理解他們自身困境所表達的訊息，可是那些帶有內識的人能夠洞察這點，並且通過智慧將學習如何服務這些個體、所有個體以及世界整體。

今天每整點時提醒自己，隨著你變得自由時，你將能夠愛世界。隨著你學習愛世界時，你將能夠變得自由，因為你身處在這個世界裡但不屬於這個世界。由於你身處在這個世界裡，你在代表著你從你古老家園攜帶而來的東西。與內識同在是多麼簡單和明晰，然而當你處在自己的想像裡，並消遣著你自己分離的想法時，這是多麼難以理解。正因為如此，你進行修習——以便你可以確認那對你來說是自然的東西，並遠離那對你來說是不自然的東西。

在你的深度冥想修習裡，再次在靜止和接收性中，接收那來到你的自由。一個靜止的思想是一個解放的、自由的思想。它將自然地拓展它自己，在這拓展中它將自然地表達那對它來說最自然的東西。因此，在你的深度冥想裡你修習接收，在你的每小時修習裡你修習奉獻。今天，你可以自由地愛世界，而世界需要你的自由，因為它需要你的愛。

修習329：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我將不忽視我生命中的小事情。

我們再次確認這一想法，即你不忽視那些使你能夠成為一個內識學生的簡單、務實的職責。記住你不是在試圖逃離世界，而是在努力在世界裡變得強大。因此，不要忽視那些使你能夠並賦予你自由去成為一個內識學生的簡單、渺小的事情。在此，你所有的活動，即使是最平凡、最繁複的活動，也能被看做是一種服務和貢獻的形式。通過這樣，所有渺小的事情，無論多麼平凡和繁複，都能服務世界，因為它們表示你在敬重你的真我。這是存在於所有個體內在的本我，存在於世界上的本我，和存在於眾多世界組成的大社區裡的本我。

對你在這一天所做的小事情保持經心，並不要忽視它們。如果你不懼怕它們，你將不會抗拒它們。如果你不抗拒它們，你將能夠關照它們。而當你關照它們時，你將能夠把自己奉獻給它們。在此，內識將在所有活動裡表達它自己，內識將在所有活動裡被教導和強化。世界需要這一示範，因為世界認為上帝、愛、真正的力量和靈感只存在於理想化狀態和理想化境況裡。世界不理解上帝在所有地方表達著上帝，內識在所有地方、在所有事物裡表達著它自己。

當你開始理解這一偉大真理時，你將看到內識在所有事物裡的臨在。你將看到世界內的內識。你將看到你內在的內識。這將給你對於你自己的參與和你自己對內識的服務的全然信心。然後你將意識到你在節省世界在它的進化、進步和救贖上的時間。這對你的信心來說是如此重要。但是甚至更重要的是，你意識到內識的偉大，以及隨著你學習接收它時，你將在你自己內在體驗到的偉大。

每整點時記住今天的想法並運用它，以便你可以在每小時中保持覺知。在你的兩次深度冥想修習裡，再次進入靜止，以便你可以重新點燃你對內識之火的體驗，這樣內識之火就可以淨化和洗滌你的思想，讓它擺脫所有約制。以這方式，你將能夠更完整地身處在世界上，而小事情將不會被忽視。

修習330：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

那渺小的表達著那偉大的。

看 看你周圍的大自然。看看那最微小的生物，並意識到那個生物存在的神秘，它的生理機制的奇妙，以及它在自然界整體中的完全包融這個真理。最渺小的生物能夠表達最偉大的真理。最簡單的東西能夠表達宇宙的力量。一個渺小生物對於生命以及在生命裡的包融的表達，會少於一個巨大生物嗎？運用這一類比，意識到最微小的活動能夠體現最偉大的教導。意識到最簡單的言語、最普通的表態能夠表達最深刻的感受和情緒。意識到最簡單的事物能夠增添你的修習並確認你內在內識的臨在。

當你開始對生命變得經心時，你將開始在所有事物裡目睹生命的神秘。對於現在正在從你自身分離的想像的睡夢裡覺醒的你來說，這將是多麼偉大。生命的神秘將啟發你和召喚你。它將確認你自己生命的神秘，這個神秘對你來說正變得更加真實和顯現。

你或許覺得渺小，但你表達著偉大。你不需要變得偉大來表達偉大，因為偉大就在你內在，而你的物質載體與之相比是渺小的。你的實相源自於與你同在的那個偉大，它希望在你渺小載體的簡單裡表達它自己。在此你理解你屬於偉大，而你在通過渺小進行工作。在此你將不會混勻偉大和渺小之間的關係，在這裡渺小必然表達偉大，它會自然地這樣做。一個微小的生物必須試圖去表達偉大嗎？不。偉大僅僅是通過那個微小生物表達它自己。

因此，在你的生命裡——它任何時候都可能在你看來是渺小的，它任何時候都可能看似是分離和受限的——偉大與你同在。因此，渺小被運用、被確認、被敬重並被祝福。這

樣，就沒有了自我譴責和憤恨的根據。所有偉大和渺小的事物都得到激賞，因為所有偉大和渺小的事物都同在一起。

那麼，每整點時，無論在什麼渺小的事務裡，無論在什麼表達或表態裡，無論在什麼渺小的視野裡，允許偉大表達它自己。在你的兩次深度修習時段裡，再次靠近你內在那個偉大的東西。再次進入淨化你的內識之火裡。在內識的聖所裡得到庇護。在此你全然地會見偉大。這超越了所有形式。在此，那滲入所有形式並為之賦予宗旨、意義和方向的東西，在等待著你去接收它。那渺小的表達著那偉大的，那偉大的祝福著那渺小的。

修習331： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我才剛剛開始理解我生命裡內識的意義。

你才剛剛開始理解這點，因為你的理解將誕生於體驗、認知和你應用的結果。因為你是一個內識的初級學生，你擁有一個初級的理解。對此得到鼓勵，因為這讓你擺脫了試圖對你的參與和你的生命下結論的企圖。這樣，你不必嘗試不可能之事，並能夠讓你的思想解脫一個巨大負擔，否則這一巨大負擔會遮擋你的幸福並驅散你的和平感和今天的有意義活動。當你接受了你才剛剛開始理解你生命的意義和你生命裡內識的意義時，這給你自由去參與、去學習更多。沒有了你否則會施加於你生命之上的評判的負擔，你能夠自由地參與，並且你的參與將使你自由。

每整點時提醒自己你才剛剛開始理解你生命裡內識的意義。在你的深度修習時段裡，再次進入你內識的聖所裡，以便你對內識的容量可以增長，你對內識的渴望可以增長，你對內識的體驗可以增長。只有當這些東西增長時，你的理解才能增長。因此，你從評判中被解放了。你可以自由地參與，在此所有理解將會浮現。

修習332： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第333階

有一個臨在與我同在。我能夠感知它。

今天感受你上師的臨在，他們與你堅守在一起，督導著你作為一個內識學生的準備工作。今天感受他們的臨在，那麼你將感受到你自己的臨在，因為你們在你感受到的這一臨在裡是結合在一起的。記住你並不孤單，那麼你就不會把自己隔離在你自己的思想裡。你就不會把自己隔離在你自身的恐懼思慮裡。

每整點時體驗這一臨在，因為這一臨在每整點都與你同在。感知這一臨在，無論你今天身處何地，無論你在工作還是在家，無論你是一個人還是和別人在一起，因為無論你去哪裡這一臨在都與你同在。

在你的兩次深度冥想修習裡，讓自己去體驗愛的臨在，它是內識的臨在，它是智慧的臨在，它是確定性的臨在，它是你在世界上的宗旨、意義和方向的源泉，它為你包納著你在世界上的召喚。在你的深度冥想裡，靠近這一臨在，進入對這一臨在的體驗裡。不要忽視這個，因為在此你將體驗到自愛、自我價值和在生命中的真正包融。今天與自己一起攜帶著這一臨在，在你的深度冥想裡接收這一臨在，這樣你將會知道，這個臨在每天都與你同在。

修習333：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第334階

我上師的臨在每天都與我同在。

每一天，無論你身處何地，無論你去向何方，你上師的臨在都與你同在。這一想法是為了提醒你，你並不孤單。這一想法是為了給你一個機會去走出你自身想像的隔離，體驗這一臨在並接收這一臨在的禮物。在這個禮物裡，你的上師將賦予你你所需要的想法和靈感。由此，你將表達你所接收了的東西，並因此確認你所接收了的東西。

每整點時通過再次專注於這一與你同在的臨在，來練習記住這點。你只需放鬆就能感知它，因為它肯定與你在一起。在你的深度修習裡，再次在內識的聖所裡進入靜止，以便你可以接收這一臨在以及它賦予你的偉大確認和安慰。讓自己放下自我懷疑和無價值感，因為這些東西將在內識之火中被消融並從你的思想裡被淨化。當這被完成時，你將不必給予自己那些關於你自己的宏偉想法。你將不必不實呈現自己以試圖逃避你的內疚感和不足感，因為內疚和不足在內識之火裡被消融了。因此，把所有阻礙你參與的東西以及所有煩擾和壓迫你的恐懼帶到內識之火裡，以便它們可以被消融。你將坐在這堆火前，你將看著它們被消融，你將感受你的思想在內識的慈愛之火裡被沐浴和洗滌著。這一臨在每天都與你同在。內識之火每天都與你同在。

修習334： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識之火每天都與我同在。

無論你去哪裡，無論你做什麼，內識之火都在你內在燃燒著。感受它在燃燒著。每整點時感受它在燃燒著。無論你看到什麼，無論你想什麼，感受內識之火在燃燒著。當你感知圍繞著你的上師的臨在時，它也是你在你內在將感知到的內識的臨在。內識之火在燃燒著，當你體驗到這一點時，它將消融所有牽制你的東西——所有煩擾你和壓迫你的東西，所有的無價值感和內疚感還有所有的痛苦和衝突。當這些東西被消融時，它們將不會再把它們的影響施加在你的生命上，而你的生命將自然地變得更加一致和和諧。

今天通過每整點時記起和體驗內識之火，你向這一方向邁出重大的一步。在你的兩次深度修習時段裡，在內識的聖所裡再次進入內識之火中。記住這團火將安慰你和釋放你。它將不會灼燒你，而只會溫暖你的靈魂。它將給你慰藉和安保。它將賦予你對你生命意義和宗旨以及你內在攜帶的偉大的確認。

今天不要忽視你的修習，而是意識到它對你的全然益處。你在世界上看到的任何東西都不可能給予你內識之火能夠賜予的確定、力量、和平和包融感。沒有任何東西能比那與你堅守的你上師的臨在更能提醒你，你在生命裡的全然包融。因此，你已經擁有了你所需要的體驗，從這個體驗，你將逐漸學習把它拓展到你所有的關係裡——與他人、與世界以及與你生活其中的由眾多世界組成的大社區的關係。

修習335：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第336階

復習

從回顧這兩周的第一課來開始你的兩周復習，重新閱讀課程並回想你在那天的修習。按這種方式繼續後面的每一天。回顧你的修習。意識到你的修習是為了什麼，並認知到你的修習在你內在強化著什麼。認知到你多麼希望這一強化得以實現，並意識到當你作為一個內識學生進行準備時，你正在接收並在試圖接收的巨大價值。讓你今天的復習成為對你準備工作的重要性的確認。認知到你多麼需要強化你的參與，以及你多麼需要放下那些令你軟弱或是否認你生命裡內識存在的想法。記住內識與你同在，你的上師與你同在，它們每一刻都等待著被體驗和被接收。當你學習接收這一點時，你將自然地表達這一點。

在你今天的一次長修習時段裡，復習過去兩周的修習並意識到什麼在被提供給你。意識到你多麼需要去接收。意識到你多麼希望去接收。

修習336： 一次長修習時段。

孤單一人我什麼都做不了。

孤單一人你什麼都做不了，但你不是孤單一人。是的，你是一位個體，但你比一位個體更偉大。正因為這樣，你無法是孤單一人的，正因為這樣，你的個體性在世界上擁有偉大的前途和宗旨。正因為這樣，比你個體性更偉大的那個是「偉大」的一部分的你，以及那個也是你個體性的一部分的你，變得完整和統一。由此，你為自己構建的一切都轉向去為良善服務。你的所有創造都被賦予了宗旨、意義、方向和在生命裡的包融。這樣，你的生命被救贖和復回了，你成為生命的一部分以及它獨特表達的一個載體。這是今天課程的真正意義。

唯有在想像的陰影和黑暗裡，你才能躲避真理的光輝。你必須相信你是孤單的，才可能認為你的想像是真實的。在一開始，學習到你並不孤單可能看似是可怕的，因為你害怕你的想像和愧疚會被揭露。然而，當你坦誠地並且不帶譴責地思考這點時，你意識到這意味著你已經被救贖和換新了，並且你現在正在被準備去接收那與你堅守的力量，那個是你的本源和真我的力量。

每整點時重複今天的想法，並意識到它是對你的力量和在生命中的包融的確認。在你的深度冥想裡，讓自己再次進入你內識聖所的靜止裡，在這裡「你並非孤單一人」會變得明顯。在此，你與生命處在真正的婚姻裡，你與那些來此服務你和指引你以及那些現在與你一同修習的人們處在真正的

結合裡。在你的包融裡是你的幸福。在你的隔離裡是你的痛苦。你的痛苦沒有根基，因為你並不孤單，並且你的成功是有保證的，因為孤單一人你什麼都做不了。

修習337： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將保持經心。

今天保持經心，以便你可以看到在你周圍正在發生什麼。今天保持經心，以便你可以在世界上體驗你自己。今天保持經心，以便你可以體驗內識之火在你內在燃燒。今天保持經心，以便你可以體驗你上師的臨在與你同在。今天保持經心，以便你可以看到內識之火同樣在世界裡燃燒，並且你上師的臨在同樣存在於世界上。當你保持經心時，這些會自然地呈現給你，因為沒有了譴責，你將看到什麼真正在發生。這將確認你的靈性本性和你在世界上的宗旨。這將確認你的真正身份並為你的個人生命賦予意義。

今天每整點時保持經心，並要有信心保持經心將為你帶來它本身的真正結果。沒有了評判和評估，你將看穿世界可能呈現給你的所有令人恐懼的表象。你將看穿你的想像可能呈現給你的所有令人恐懼的表象，因為所有令人恐懼的表象都源於想像並由想像證實。通過對世界保持經心，你認知到世界的困惑和它對內識的需要。這將確認你自身的困惑和對內識的需要，這會使你快樂，因為你現在正在進行準備去接收內識本身。

在你的深度冥想修習裡，保持經心，保持臨在，並在內識的聖所裡把自己奉獻到靜止裡。你只需保持經心。評判是沒有必要的。保持經心，你就將穿透虛假的，你就將接收真實的。因為真正的注意力將總會賦予你真實的東西，而虛假的注意力將總會賦予你虛假的東西。

今天，你強化你思想的這個機能，這種保持經心的能力。你為自己、為需要被認知的世界而強化它。因為世界需要被愛，而愛只會通過真正認知而來。

修習338：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

愛的臨在現在與我同在。

愛的臨在與你同在，在你內在的內識之火裡。如同你上師的臨在所例證了的一樣，這一臨在滲透世界上的所有事物。它是世界存在之下的背景。它是靜止的；因此，它與一切事物同在。那個感知世界的你，能夠感知這一持守的臨在嗎？那個在世界上行動的你，能夠看到這一臨在在世界內的效果嗎？假如這一臨在不在世界上的話，那麼世界早就會毀滅自己了，並且對你的救贖會毫無希望。對真正社區，以及對人類在他們於此的暫時生命裡所能做的一切事情會毫無希望。一切有真正價值的事物將不會出現，因為想像的黑暗和恐懼的黑暗會永久地覆蓋世界，而所有人都會生活在完全的黑暗裡。如果世界上沒有愛的臨在，就會是這種情形。你在這裡的生命會被封閉在黑暗裡，而你會永不得逃脫。

正因為如此，你在世界上的生命是暫時性的。它不可能是永久的，因為你誕生於光明，你將回歸光明。當你誕生於光明並將回歸光明時，你怎麼可能永久地生活在黑暗裡呢？你被派到世界裡是為了把光明帶進世界，而不是為了確認世界的黑暗。上帝的旨意是讓你把光明帶進世界，而不是把你放逐到處在黑暗中的世界裡。你在此是為了把光明帶進世界。

作為一個內識學生的你，現在正在一步一步地學習接收內識之光和內識之火。隨著你在自己內在體驗這一點時，你將看到內識之火在世界上燃燒著，因為這就是愛的臨在。這是處在世界內的上帝。上帝在世界上所做的事情，將通過你

來做，但是上帝在世界上的臨在激發著所有思想裡的內識，並召喚所有思想覺醒。無論這在哪裡發生，它都在證實、確認和強化內識的浮現。

上帝的臨在是永恆的。世界本身是暫時的。物質宇宙是暫時的。上帝的臨在是永恆的。那麼你能看到什麼是偉大的以及什麼是渺小的嗎？那麼你能看到那奉獻的以及那必須學習去接收的嗎？那麼你能意識到你的準備工作的重要性嗎？那麼你能意識到你在世界上的服務的重要性嗎？

每整點時保持經心並體驗世界上愛的臨在。如果你是經心的，你將體驗到它。在你的深度冥想修習裡，體驗自己內在愛的臨在，它是內識之火。當你在你的世界裡和在你的內在看向它時，記住，從這一臨在的靜止裡散發出所有有益的工作、所有重要的想法以及對所有重要活動的動力。正是它驅動著人類，甚至驅動著眾多世界組成的大社區去走向內識，並且帶著內識走向統一社區的實現。

修習339： 兩次30分鐘修習。

每小時修習。

我的修習是我對世界的貢獻。

你是內識的一個初級學生。作為一個初級學生，你讓自己全然參與到你的修習中。不要為自己想像一個作為世界上的救世主或救贖者的偉大角色，這只會挫敗你，因為你還沒有做好準備去開展偉大的事情。你的職責是按照進階所被給予的方式遵循它們。這就是對你的要求。隨著時間，偉大將在你的體驗中增長，並且你將在世界裡體驗到偉大。然而，正如我們在迄今為止的準備中經常提到的，你將體驗到的那個偉大，將在簡單而平凡的事情裡表達它自己。因此，不要為自己想像做一個救世主的宏偉想法。不要以為自己會在世界上被釘上十字架，因為這些形象誕生於無知，你並不理解它們的真正含義。

遵循每個進階，因為每個進階都將要求你完全的注意力和參與。如果你不試圖給你的準備添加不必要的東西，那麼你就可以充分參與到你的準備裡。這將完全運用你並將提升你所有的身體和思維能力，並賦予它們一致的宗旨和方向。你的修習是你給世界的禮物。來自你的修習，所有你將在未來奉獻的禮物都將能以信心、愛和確定被奉獻。

每整點時提醒自己，你的修習是你給世界的禮物。如果你真的希望服務世界，如果你真的希望在世界裡示範你最珍視的和你在自己內在所敬重的東西，那麼就把你自己奉獻給你的修習，今天不要忽視它。在你的深度冥想裡，把自己奉獻給修習，因為修習是一種奉獻的行動。現在正在學習接收的你，也正在奉獻你自己去學習接收。因此，你同樣也在學習奉獻。如果你無法把自己奉獻給修習，你將無法奉獻給世界，因為對世界奉獻同樣是一種修習形式。記住你所能做的

一切就是修習。無論你做什麼，你都在修習某種東西，你都在主張某種東西，你都在確認某種東西，你都在研學某種東西。基於這一理解，把自己奉獻給你真正的準備，因為這是你給自己和給世界的禮物。

修習340： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第341階

我是快樂的，因為現在我能夠接收。

學

習接收，你就將學習快樂。學習奉獻，你的快樂就將得到確認。以最簡單的話來說，這就是你正在開展的事情。如果你不用你自己的想法和期待把這複雜化的話，你將能夠看到這是始終存在的真理，並且你將準確地了解它意味著什麼以及它將要求什麼。記住複雜性是對真理的簡單性的一個否認。當你每天一步步開展你的準備時，真理也將每天一步步地開展它的活動。當你學習成為一個內識學生時，你在學習活出真理。這一點的簡單性對你來說是始終存在的，因為真理對於所有尋求真理和所有不帶譴責或評判的重負去看的人來說，是簡單和顯然的。

每整點時記住你的修習，在你的深度冥想裡，再次強化你對靜止的容量和渴望。因為如果你每天體驗更多一點靜止的話，它將不斷增長，它將填充你的生命並如一道強光從你的生命散發出來，因為你在此就是要成為照向世界的一道光。

修習341：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我是一個內識的學生。

今天你是一個內識的學生。你在一步步地遵循你的準備。你在學習擺脫你自己評判和焦慮的重負。你在學習被你內在內識的臨在和你生命裡愛的臨在所確認。你在學習敬重你自己並學習激賞你的世界。你在學習認知你的責任，並學習認知世界對「這一責任得到開展」的需求。你在學習在內在保持靜止並在外在進行有意義的參與。你在學習接收。你在學習奉獻。你在學習認知你的生命正在被救贖。

今天做一個內識的學生，並盡你所能完全和明確地開展今天的方向。每整點時提醒自己你是一個內識的學生，並用片刻時間思考這意味著什麼，特別是在你當下的境況裡。在你的深度修習時段裡，積極運用你的思想去思考一個內識的學生是什麼。回顧你迄今已被傳授了的東西。認知什麼正在一步步得到強化，以及什麼是你被鼓勵去拋棄的。你的兩次修習時段是進行積極思想參與的時段，在此你檢視今天的想法，並試圖看到它對你生命來說抱有的含義。當你思考時，建設性地思考，因為所有的思考都必須是有建設性的。當思考沒有必要時，內識將帶你前行。在這個世界上，你必須擁有內識，並且你必須學習有建設性的思考，因為你是一個內識的學生。今天做一個內識的學生，那麼你將敬重那指引你、帶領你和祝福你的東西。你將代表內識，因為你是一個內識的學生。

修習342：兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將敬重我準備工作的源泉。

今天通過做一個內識的學生來敬重你準備工作的源泉。每整點時記住這點，並再次思考做一個內識的學生意味著什麼。試圖回想被給予了你的所有東西，以及正在被強化的所有東西，並試圖客觀地認知什麼在阻礙著你和制約著你。強化你的信仰。強化你的參與。運用你的決策力量來做到這些，並當你這樣做時，記住你敬重和代表著那引導你和你在服務的東西。

在你的兩次深度修習時段裡，積極運用你的思想來思考今天的想法意味著什麼。記住你只能服務於你所珍視的東西。如果你珍視內識，你將服務內識。如果你珍視無知和黑暗，你將服務它們。你所珍視的東西是你的大師，並且你的大師將給予你你必須學習的東西。你是一個內識的學生。你是一個內識的學生，因為你選擇了讓你的學生地位和那個引導你的大師來反映世界上的內識和真理。在此你只有兩種選擇，因為你只能服務內識，或是服務那試圖取代內識的東西。由於沒有任何東西能夠真正取代內識，所以對於服務內識替代品的渴望，就是對於服務無物、成為無物和擁有無物的渴望。當我們說及貧窮時，這就是我們的意思。它是一種服務無物、成為無物和擁有無物的狀態。

因此，敬重那服務你的東西。敬重那認可你的實相以及你在世界上存在的意義和價值的東西，那麼你將服務某個真

實的東西，你將成為某個真實的東西，並且你將擁有某個真實的東西。正因為這樣，那個在學習服務的你也將是個在學習接收的人。

修習343： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的內識是我給世界的禮物。

內識是你給世界的禮物，但首先你必須成為它表達它自身的一個載體。你必須接受它、接收它、向它學習並奉獻它賦予你去奉獻的東西。你必須敞開自己，以便它可以通過你自然地照在世界上。從你的內識將到來所有一切——所有有意義的活動，所有重要的貢獻，所有重要的念頭，所有有意義的情感表達以及所有去安撫、慰藉、愛、療癒、參與和解放他人的動力。這不過是意味著那個真正的你終於在表達它自己。這是你給世界的禮物。

每整點時提醒自己這一點，並感受你內在燃燒著的內識之火。感受你自己作為世界上攜帶內識的一個載體。要感到高興，因為你不必折磨自己去試圖理解你將如何奉獻內識，內識將如何奉獻它自己以及作為結果什麼將會發生。你簡單地遵循進階。正如你至今所看到的，這些進階要求你發展你的思維能力並恰當地運用它們。它們要求你在思想上保持臨在。它們要求你平衡和協調你的生命。甚至在你準備中已經這麼遠的這一節點，你在意識到你知道很多關於你生命的事情，但你還沒有接受或執行它們。內識一直都與你同在，而甚至現在在你剛開始的準備中，隨著你和其他與你一同進步的人共同進步時，內識的力量和效力對你來說正變得越來越真切。這是你給世界的禮物。

在你今天的兩次長修習時段裡，在靜止和接收裡，修習接收內識的力量，以便它可以在你內在成長，這樣當你在世界裡歷險時，你可以擁有對它越來越廣大的體驗。這些長修習時段對你的準備來說攸關重要，因為它們增長你的容量，

它們增長你的理解，它們增長你的體驗，它們讓你在身處世界時越來越容易體驗到內識。因為你的內識是你給世界的禮物，你的內識也是你給自己的禮物。

修習344： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的內識是我給我靈性家庭的禮物。

你的內識是你給你靈性家庭的禮物，因為你來到世界不只是為了提升自己 and 世界，也是為了提升你的靈性家庭。你的這個特定學習團體要求你得到進步，以便它自己也可以進步，因為它同樣在尋求一個更偉大的結合。貫穿時間，你一直在培養你的關係範疇和對關係的容量。你迄今為止的所有成功都體現在對你靈性家庭的表達和證明裡。

回歸上帝就是回歸到關係的包融裡。這超越了你的理解能力，這肯定超越了你的想法和你的理想主義。它只能被體驗。它必須被體驗，而通過這一體驗，你將理解你來此不只是為了你自己的救贖，不只是為了服務世界，也是為了服務那些派你來此的存有們。由此，你的角色變得更加重要。由此，你的準備變得更加重要。如果你思考這一點的話，你將知道這是真的。

每整點時思考這一想法並記得你的靈性家庭，你現在正在學習記起他們。在你的兩次深度冥想修習裡，再次進入你內識的聖所裡，並試圖體驗你靈性家庭的臨在。如果你的思想是靜止的，你將意識到他們現在就與你同在。他們怎麼可能和那個無法與他們分開的你分開呢？當你身處世界時，他們現在就與你同在。

修習345： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我在世界上是為了工作。

你 在世界上是為了工作。工作是你希望做的事情。工作是你來的原因。但是，我們所說的這個工作是什麼呢？它是你在抗拒並感到吃力的當下就業嗎？它是你認為屬於你同時你指派給你自己的很多職責嗎？你真正的工作可以在任何這些活動中得到表達，但它真的更加偉大。開展你真正工作的每一步都將會是你的幸福和實現。你在世界上的真正工作是去發現你的內識並允許它通過你來表達它自己。你在世界上的真正工作是回應你的特定召喚，它使你以特定的方式與特定的人參與，以便你可以實現你在世界上的個人天命。

這是你的工作。此刻不要以為你能夠理解這個工作是什麼，不要試圖給它超越我們賦予了你之外的定義。「不全然知道這意味著什麼」是可以的。「理解你生命的神秘而不試圖把它具體化」也是可以。

你在世界上是為了工作。因此，去應用你自己，以便你的應用可以向你揭示你宗旨、意義和方向的源泉。正是通過你的工作和有意義的活動，你將體驗到你的價值——你個體生命的價值和你真正天命的確保。你真正的工作為你保證了所有有價值的東西，並提供給你從所有遮掩你和帶給你無助和痛苦的東西的逃脫。

每整點時提醒自己今天的想法。在你的兩次深度修習裡，再次積極運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與工作的所有聯繫。回顧你在過去是如何回應了工作——你對工作的渴望，你關於工作的矛盾心態和你對工作的抗拒。認知所有逃避工作的渴望實際上都是一

個對發現內識的渴望。意識到內識將讓你帶著新的宗旨、新的意義和新的方向參與到工作中。檢視你的想法。你必須理解你的想法，因為它們依然非常有效地影響著你的感知和你的理解。當你能夠對你自己的思想變得客觀時，你將能夠允許內識照在它之上，你將能夠運用決策力量來準備自己，並與你思想的內容共同協作。這在你的參與範疇裡是有效的，因為這並非讓你去決定內識的宗旨、意義或方向，而是成為內識的接收者，體驗內識並允許內識通過你來表達它自己。

因此，在你的兩次長修習時段裡積極運用你的思想。專注於這一想法。認知所有與之相聯的想法和感受。在每次長修習時段的結尾，讓所有的想法離開你。再次進入靜止和接收裡，以便你可以開始知道。當你在體驗內識本身時，內識並不要求你的思考，因為所有的思考都是個對內識的替代品。然而，內識將導向你所有的思考去服務一個更偉大宗旨。

修習346： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我允許我的生命展現。

今天允許你的生命展現。沒有了你自身的內在迷失，沒有了你自身想像的黑暗，沒有了你自身的困惑和衝突，你可以見證你生命的展現。今天代表了在你生命的展現、你內識的浮現、你真正理解的培養和你真正成就的表達上的一步。這一天保持經心，學習客觀觀察你的外在生命和你的內在生命。通過這樣，你可以體驗到那裡真正存在著什麼，並且你將喜愛真正存在在那裡的東西，因為真正存在在那裡的東西是真實的，並反映著愛本身。

每整點時提醒自己去觀察你生命的展現。在你的深度冥想修習裡，在靜止和接收中，觀察你內在生命的展現。觀察你外在生命和內在生命共同展現，因為它們必然如此。在此你將感受你生命的運動。在此你將知道你的生命在被指引和導向。在此你將知道，所有你真正珍視並最為珍惜的東西，以及我們在迄今為止的準備裡所指明的一切，都在變得顯化。在此你允許某些東西離去，而某些東西浮現。在此你主宰著需要你去主宰的你生命的那個部分，即你的思想和行為。在此你允許你無法主宰的你生命的那個部分，即你的宗旨、意義和方向，自然地浮現並表達它自己。在此你見證你的生命，這一天它正在嶄露和展現。

修習347： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

今天我將見證世界的展現。

沒有了你恐懼的揣測，沒有了你對可畏表象的焦慮反應，沒有了你的野心和否認，今天你可以看到世界的展現。你的眼睛將看到它，你的耳朵將聽到它，你的皮膚將感知它，並且你將以你整個物質和思維存有來感受到它。你將知道這一點，因為你的存有知道，而你的思想思考，你的身體行動。正因為這樣，內識的力量是存有的力量，而你是這存有的一部分。

正是以這一力量，你能夠觀察世界的展現，因為世界擁有一個存有，一個思想和一個身體。它的存有知道，它的思想思考，它的身體行動。自然界是它的身體。你們的集體思想是它的思想。內識是它的存有。因此，當你開始意識到你生命裡的內識時，你將意識到世界裡的內識。當你看到內識在洗滌和淨化你的思想時，你將看到內識在洗滌和淨化你們世界裡的所有思想。當你看到內識在指引你進入有效行動中時，你將看到世界上的內識在指引他人進入有效行動中。因此，當你學習對自己心懷慈悲時，你也將學習對世界心懷慈悲。當你見證你自己的展現時，你也將見證世界的展現。

今天每整點時重複這一想法並見證世界的展現。在你今天的兩次長修習時段裡，帶著睜開的眼睛，注視你周遭的世界。讓自己在這些時間裡獨處，注視你周遭的世界。不帶評判地看。感受世界的展現。你不需要試著去感受它。你將感受到它，因為這是自然的。沒有了你自己的阻礙或干預，這

種體驗將始終存在並始終任你得取。感受世界的展現，因為它將確認你現在正在學習的一切，並且你現在正在學習的一切都將在世界的展現中服務世界。

修習348： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我很高興我終於能夠服務真理。

能夠終於服務真理是你最偉大的喜悅、你最偉大的幸福和你最偉大的滿足。你的過去是挫敗和低沈的，因為你試圖服務於沒有基礎和意義的事物。你試圖認同於沒有宗旨和方向的事物。這使你感到你沒有宗旨、意義或方向。現在要感到高興，因為你能夠代表真理並服務真理，因為真理賦予你所有真實的東西。它賦予你宗旨、意義和方向，這是在你所有的參與、關係、活動和努力裡所尋求的。這是在你所有的空想、所有的擔憂和所有的希望裡所尋求的。

你真正想要的一切現在正在被賦予你。現在學習去接收你真正想要的東西，那麼你將意識到什麼是真實的。你還將意識到你一直都真正想要的東西。這讓真理能夠變得簡單和顯然。這讓你自己的個體本性能夠變得簡單和顯然，因為在簡單裡，一切都被認知。在複雜裡，一切都被掩蓋。世界上只有機械性的東西能是複雜的，然而它的精髓是簡單的並能被直接體驗到。只有在控制生活中機械性的事物時——你在某種程度上必須去這樣做——才會存在著複雜，但即使這些複雜要被一步步地決定出來也是簡單的。因此，你對待生命的方式必須是簡單的，無論你在應對簡單或是複雜。我們所講的複雜，即否認的一種形式，代表著你自身想法的複雜以及在你自身對待方式上的困難。

那麼，要高興你能夠服務那個真實的東西，因為這將簡化一切事物，並讓你能以一種直接和有效的方式去解決機械性的複雜。那麼，要高興你的生命擁有宗旨、意義和方向，因為你服務於那擁有宗旨、意義和方向的東西。每整點時記

住這點，在你的兩次深度修習時段裡，帶著偉大的接收性和奉獻重新進入靜止裡。記住，在此你奉獻你自己，修習就是奉獻，你正在學習奉獻並且你正在學習服務。你奉獻真實的東西，你服務真實的東西，作為結果你體驗真實的東西，你接收真實的東西。因此，這是幸福的一天，因為你服務真實的東西。

修習349： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

第350階

復習

再次復習你過去兩周的培訓，閱讀每階課程並回顧每天的修習。再次發展你保持客觀的能力。再次認知你生命的整體運動——在你的價值觀、你與他人的參與、你的活動，還有最重要的是你對自我的整體感知裡，正在發生的緩慢但非常重要和實質性的改變。

銘記，重要的改變是漸緩的並且往往不被察覺，直至其結果變得顯在為止。意識到微小或不重要的改變往往涉及劇烈的情緒波動，以致人們以為某種重大事情發生了。更巨大的變化要更加深刻並改變一切。微小而微增的改變立即影響你的觀點，但它的整體影響並不那麼持久。唯一的例外是當你的上師們涉入你的個人範圍，以示現他們的臨在或是傳遞一個你在那刻絕對需要的強力訊息時。這種干預是罕見的，但能夠在必要時為了你自身利益偶爾發生。

因此，觀察你生命的整體運動。觀察你生命的展現。這是在讓你為未來進行準備，因為這一教程在讓你為未來進行準備。你必須運用和強化這裡所教導的一切，並且你必須在這一準備的範疇之內也在遠遠超越它之外進行修習。在你今天的長修習時段裡，成為你自身發展的一個明智觀察者。認知你的修習在哪裡需要得到加強。意識到這發自你的內識。隨著我們現在進入《內識進階》這一階段中的最後課程之際，盡你最大的能力去遵循這個。

修習350：一次長修習時段。

內識進階

最後課程

你即將開始我們準備工作裡的最後進階。這些並非是你對內識的整體對待方式或在你對內識的應用和體驗上的最後進階。然而，它們是你現在參與的這一偉大發展階段的最後進階。因此，帶著增長的渴望和強度把自己奉獻給下一段的修習。允許內識在你的參與中導向你。允許自己去成為這麼強大、這麼堅強、這麼投入。不要回想你的過去，而是意識到當下內識的實相以及它給未來的偉大前途。你得到了敬重，因為你敬重你準備工作的源泉。當你開始你發展過程的這一必要階段的最後進階時，這一天你得到了敬重。

第351階

我服務於一個我現在正在開始體驗到的更偉大宗旨。

每整點時重複這一想法，不要忘記。當你強化這一理解時，它對你來說將變得更加真實和顯然。當它變得越來越真實時，所有與它競爭的其他想法和觀念都將褪去，因為這一偉大真理擁有實質。所有假裝成真理並與它衝突的其他東西都將褪去，因為它們沒有實質。那個真實的存在著，無論你想要它與否，無論你相信它與否，無論你執著它與否。正是這一點使它真實。

在過去你認為所有事物存在是因為你想要它們存在。這只有在想像的領域裡才是真的，而這是個你現在正在學習去逃離的領域。即使在想像的領域裡，你也在學習去珍視那最接近真理的東西，以便你可以逃離想像的領域。因為想像的領域不是創造的領域。那在創造的，從內識進行創造。這是恆久和有意義的創造，它甚至在上世界上都擁有着真正的力量和價值。它不是想像的領域。

在你的深度修習時段中進入靜止。帶著對你在努力做的事情的偉大敬畏而來。提醒自己這些靜止時間的重要性。提醒自己這是敬拜的時間，是真正奉獻的時間，是你敞開自己的時間，並是內識敞開它自己的時間。讓這一天成為更偉大理解的一天。讓這一天成為更偉大奉獻的一天，因為今天你是一個內識真正的學生。

修習351：兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第352階

今天我是內識真正的學生。

每整點時確認這點，在你的兩次冥想修習裡，帶著巨大的崇敬和奉獻進入你的靜止時段。這是你敬拜的時間。你現在真的在上教堂了——不是出於義務，不是出於恐懼或焦慮，不是出於對一個不慈愛上帝的職責感，而是出於一種巨大的喜悅感和一種把自己奉獻給向你奉獻它自己的東西的渴望。做內識真正的學生。記住迄今為止你被教授了的一切，並每小時運用它。同時在內在和外在有意義地參與到修習中。強化這一天。把這一天奉獻給內識，因為內識把這一天奉獻給你，以便你可以學習到內識在你生命中的臨在。

內識是上帝賦予你的禮物，因為內識是上帝向你的延伸。因此，內識對你來說就是上帝，然而它將表達超越它自身之外的偉大，因為內識在此是為了讓你能夠有意義地處在與你自己、與他人以及與生命的關係中。通過這樣，你將能喚回關係，從而走向你在上帝裡的真正家園。

修習352： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我的真正家園是在上帝裡。

你的真正家園是在上帝裡。你的真正家園就在。你的家園是真的。你是真的。雖然世界不是你的真正家園，但甚至現在當你身處世界時，你就在家裡。因為你在世界上是身在家園裡，並且因為你與內識同在，所以你能夠對世界奉獻並確切提供它所需要的東西，你將希望把這家的感覺奉獻給這個感到無家可歸、迷失的世界。

每整點時重複這一想法，看向世界上的人們，看看他們顯得多麼無家可歸。記住他們如何真的身在家園裡，但卻沒有意識到它。就像你自己一樣，他們在家園裡沈睡著。現在你正在學習從你的睡夢裡覺醒，你正在意識到你依然身在家園裡，因為你的靈性家庭與你同在，內識與你同在，並且你的上師與你同在。

正因為這樣，你就在上帝裡的家中，儘管你現在看似遠離你的真正家園。你攜帶著你的真正家園而來。如果上帝無處不在，那麼你怎麼可能處在上帝不在的地方呢？如果你的上師伴隨著你，你怎麼可能不跟你的上師在一起呢？如果你的靈性家庭是始終存在的，你怎麼可能不跟你的靈性家庭在一起呢？「你能夠遠離你的真正家園而又身在家園裡」這一點可能看似自相矛盾，但是只有當你看向世界並自我認同你所看到的世界時，你才看似遠離了家園。然而在你自己在，你攜帶著內識，它是一個提醒，即你真的身在家園裡，並且你在世界上是為了把你的真正家園延伸到世界裡。因為你的真正家園希望把它自己奉獻給世界，從而讓世界可以找到它的歸家之路。

每整點時記住這點，在你的兩次深度冥想裡，回歸到內識的家園。在你內在神殿的聖所裡回歸家園。在此你體驗你的真正家園，在此它對你來說變得更加真實。當它對你來說變得更加真實時，它在你的體驗裡越來越多地與你堅守在一起。你必須在身處世界時體驗到你的真正家園。

修習353： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

我必須在身處世界時體驗到我的真正家園。

在 你的真正家園裡你是幸福的，你是被包融的，你是完整的，你處在關係裡，你是一個完全的參與者，你是必不可少的，並且你是有意義的。當你身處世界時，你的真正家園對你來說無可理解。事實上，除非你完全抵達了你的真正家園，除非你的靈性家庭與其他所有靈性家庭重新結合了，並且宇宙中所有的結合都完成了，否則你的真正家園對你來說將是無可理解的。

然而，即使你的真正家園是無可理解的，不要以為它超出了你的所及。這一天你被賦予機會去體驗你的真正家園，因為你在自己內在攜帶著內識。在此你的唯一侷限是你去體驗和表達內識的容量。然而，隨著你在你的準備裡採取每一階和接收每一階時，你體驗關係和溝通的容量會增長。隨著你越來越尋求擺脫你自己的想像和你自身的隔離思想時，你在越來越大程度上體驗到你在生命裡的包融。因此，你的進化可以用你去體驗關係和溝通的不斷增長的容量以及你去體驗和表達內識的不斷增長的容量來測量。因此，當你身處世界時你就在家園裡，因為在你自身的體驗裡，你的真正家園正在你內在擴張。內識之火正在變得更加強大，並且當你的思想變得自由、完整和導向時，它的全然慈善變得越來越顯在。

每整點時記住這點，在你的深度修習時段裡回歸你的真正家園。你在世界上時就身在家園裡。因此，你能夠在世界上處於和平。

修習354： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我能夠在世界上處於和平。

在 世界上處於和平是可能的，因為你隨身帶來了和平的源泉。儘管世界是一個積極參與的地方、一個艱難的地方、一個挑戰的地方和一個要求了必要成就的地方，你能夠在世界上處於和平，因為你在你內在攜帶著和平，也因為內識之火。從內識裡，所有有意義的思考和活動浮想出來——所有真正的靈感，所有重要的想法和所有偉大的表達。然而，內識比它的表達更偉大，因為它是照向世界的一道光。

你在世界上處於和平，因為你與世界之光在一起，然而你也參與在世界裡，因為你來此是為了工作。只有通過遵循每一階來進行參與，你才能意識到在和平和工作之間不存在矛盾。在靜止和活動之間不存在分離。這是你必須充分體驗的，因為它是一個完整的體驗，而你對這一體驗的容量必須越來越拓展。你的理解和領悟必須持續拓展。你在生命裡的參與必須變得越來越和諧和一致。你對關係的辨識力必須得到增長和切實地應用。所有與內識的培養相聯的品質同樣必須得到提升。這將使「你在世界上擁有和平」變得可能，因為你注定要在世界上擁有和平。世界上的和平是對你真正家園在世界上的一種表達，在此你將找到你的本我。

修習355：今天閱讀本課程三遍。

今天我將找到我的本我。

你的本我比你目前能夠體驗到它的容量更大。然而，在你當下的容量裡，你能夠找到你的本我並體驗它。記住這是你的偉大渴望。每整點時記得這點。記住你希望找到你的本我，因為沒有你的本我，你迷失在你自己的思想和世界的無常思想裡。沒有你的本我，你將感到像世界一樣暫時和多變。沒有你的本我，你將感到像世界一樣受到威脅同時具有威脅性。因此，你真正的渴望是喚回你的本我，以及伴隨你本我而來的所有在其之內固有的東西，它們源自於你獨一的真正本源，它們通過你的內識得到表達，並且它們活在你的古老家園裡。

今天在你的深度修習時段裡，再次來到內識。到來奉獻你自己。到來敬拜。帶著奉獻和崇敬而來，以便你可以同時在你的冥想修習時段裡也在你身處世界的時候，擴長你去體驗你的本我的容量。你來到世界是為了喚回你的內識，並讓你的內識表達它自己。這樣你將表達你的本我，因為你在世界上就是為了表達你的本我。

修習356： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我在世界上是為了表達我的本我。

你 所說過的一切和你所做過的一切，都是表達你的本我的嘗試。在過去你的困境在於你試圖表達一個不是你本我的自我。這個暫時的自我，這個個人的自我，被用作你真我的一個替代品，儘管這個自我只是旨在成為你的真我和世界之間的一個媒介。因為它被用作一個替代品，所以它自身固有的困惑和缺乏根基殘廢了你的溝通和表達。因此，你尚未找到你表達的源泉或是你表達的最佳載體。

如果你能客觀地理解你過去的所有活動的話，「你的真我希望表達它自己」這一點，在它們之中都非常顯在。你對任何人說過的任何事情都包含著真正表達的一顆種子。你所做過或試圖示範的任何事情都包含著真正示範和表達的種子。你只需淨化你的表達，就能讓它變得完整並真正代表你的本性，從而真正滿足你。

因為你在這裡是為了表達你的本我，所以你還必須學習如何表達你的本我，你真正的表達將如何影響他人，以及這種影響如何能夠為了你的福祉還有他們的福祉，而得到恰當地運用。在此你學習你希望表達什麼以及如何表達它。你也學習認知它在世界上的效應。這要求在你內在內識的培養，你個人能力的培養，還有你的個人自我從作為一個內識替代品變成一個內識媒介的轉化。作為一個媒介，你的個人自我必須得到恰當地發展和激發。在此它服務於你內在的一個更偉大本我，就像你的更偉大本我服務於宇宙的偉大本我一樣。在此一切都找到它正確的位置和它一致的表達。

每整點時提醒自己你希望表達你的本我，在你的深度冥想體驗裡，在此你帶著靜止和奉獻而來，允許你的真我向你

表達它自己。超越語言、超越行動，你的真我將表達它自己，並且你將知道它的表達。你將知道你希望接收它的表達並把它的表達延伸到世界裡。世界是你到來表達你本我的地方，因為世界是你希望身處家園的地方。

修習357： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我希望在世界上身處家園。

你 希望在上世界上身處家園。你來這裡不是為了逃離世界。你來這裡是為了在上世界上身處家園。理解這點將讓你能夠珍視你的貢獻並把你自己完全參與到它的表達裡。不為世界做貢獻而逃離世界，只會加劇你的困境，並且你將帶著你沒有打開、沒有遞送的禮物回到你的靈性家庭。那時你將意識到你必須返回，因為你預備了要在世界上完成的工作未被完成。

因此要高興你現在正在世界上，你不需要等待再次進入。你已經在這裡了。你已經進展了這麼遠。你正處在實現你在此的天命的完美位置上。你隨身攜帶著你的古老家園——在你內識的種子和光明裡，它現在正在成長、浮現和茁壯。

世界不是你的家園，但你注定要在世界上身處家園。每整點時思考這點，意識到你多麼希望在上世界上身處家園。意識到你多麼不希望譴責世界或僅僅逃離世界。當你在世界上身處家園時，你將能夠走到超越世界之外，去以一種更偉大的方式服務，並體驗一個比世界能夠呈現給你的要更加偉大的實相。但是你將不會帶著遺憾、憤怒或失望離開。你將帶著幸福和滿足離開。這將完成你在此的體驗。這將祝福世界，並將祝福你，因為當你身在世界時你祝福了你自己和世界。

在你的深度冥想修習裡，讓自己認真思考家園對你意味著什麼。再一次，這是個積極思維參與的修習。運用你的思想去思考現在正在被提供給你的重要東西。你將需要檢視你所抱持的和今天想法有關的所有想法，以理解你是如何對待

今天的想法以及你將如何對它做出回應。決策的力量屬於你，但你必須理解你思想當下的內容。以此，你將能夠為了你自身的利益，在你的責任範圍裡做出恰當和智慧的决定。你注定要在世界上身處家園。與自己一起攜帶著你的家園，以便他人也可以在世界上感受到身處家園。通過這種方式，世界得到了祝福，因為它不再是一個分離的地方。今天不要逃離世界，而是全然臨在地服務世界。

修習358： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我全然臨在地服務世界。

全然臨在地服務世界，那麼那個服務世界的臨在將通過你講話。全然臨在地服務世界，那麼你將對那個臨在保持臨在。你將在每個活動裡積極參與，而每個活動都將是重要和有意義的。這樣，你將不會尋求逃避你的體驗，你將不會尋求逃離世界，你將不會尋求找一個黑暗的地方躲起來，因為你將意識到內識之光是全然恩惠的。你將希望越來越多地沐浴其中，並在世界上越來越多地表達它。這是在此的職責以及你偉大的愛。

每整點時提醒自己你希望全然臨在地服務世界。也提醒自己你希望保持臨在，從而讓世界服務於你。提醒自己你必須學習如何接收和如何奉獻，正因為如此你是一個內識的初級學生。不要用那些超越你準備課程範疇之外的自我期望來自添重負。你的上師們認知你當下的階段，他們認知你當前的步驟。他們不低估你的力量，但他們也不高估你當下的能力。正因為如此你將需要他們，從而能夠帶著確定、坦誠和可靠性前行。

在你的深度修習裡，全然臨在地將自己奉獻到你的靜止修習裡。再次記住所有的修習都是奉獻。你在奉獻你自己，以便你的真我可以被奉獻給你。在此你把那渺小的帶到那偉大的面前，那偉大的把它自己帶到那渺小的面前。在此你意識到你同樣是偉大的，那個渺小旨在表達你作為組成部分的那個偉大。世界迫切地召喚這一偉大得到揭示，然而你必須學習如何在世界上揭示偉大。

修習359： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我必須學習如何在世界上揭示偉大。

帶

著簡單和謙虛並不帶錯誤的假設，記住你是一個內識的初級學生，那麼你將能學習如何在世界上揭示偉大。這是非常必要的，因為世界對偉大、對內識、對愛是矛盾的。當世界處於矛盾狀態中時，如果你向世界呈現它的渴望，它將不知如何反應。因此，它的反應將示現，它或者支持或者反對你的貢獻。任何被矛盾心態困擾著的個體、社區或世界，都會以不止一種方式做反應，因為它是矛盾的。鑑於這個原因，你必須學習用智慧去對待矛盾，因為那些矛盾的人必須學習如何接收他們的確定性，正如你現在正在學習去做的。

認知到迄今為止你對於你的生命以及對於這一準備是多麼的矛盾。意識到正是因為這個原因，這一準備以非常漸進的進階被提供給你，一次一階，日復一日。你一次一階地學習發展和接受你對內識的渴望和容量，同時你學習去表達內識。作為一個學生意味著你在此是為了學習，當你學習時你將示範、傳授並製造內識希望製造的偉大結果。然而，內識不能超出你的限度，因為內識關照你並保護你作為它的載體。因為你是內識的一部分，所以你將同樣希望關照你的載體。正因為如此，當你前行時，你必須高度關照你的思想和身體。

今天在你的深度修習時段裡，讓自己得到指導該如何在世界上揭示偉大。意識到世界是矛盾的並接受這一點，因為這是世界的當下狀態。意識到你必須帶著智慧和辨識力去奉獻。並意識到你必須讓內識奉獻它自己，而不是試圖從你自身的野心或對逃避不足感的需求來進行奉獻。讓你的奉獻保

持真實，那麼你的奉獻將是真實的。這樣，你的奉獻將以一種恰當的、保存你並敬重那些接收你禮物的人的方式奉獻它自己。這將帶他們走出他們的矛盾，正如你自己現在正在被引領著走入光明。

修習360： 兩次30分鐘修習時段。

第361階

今天我正在被引領著進入內識之光裡。

你 攜帶著光明。每小時在每個境況裡與自己一起攜帶著它。用你的全天來練習攜帶內識。不要試圖表達內識，因為內識將在恰當的時候自己去這樣做。你今天的職責是攜帶內識，保持經心並記住內識與你同在。無論你是一個人還是與他人在一起，無論你在工作還是在家，無論你身處一個愉快還是不愉快的境況，在你內在攜帶著內識。感受它在你的內心燃燒。感受它填充你思想的廣闊空間。

在你的兩次深度修習時段裡，再次進入內識的聖所裡，以便你可以得到換新和更新，得到祝福和敬重，並找到紓解和自由。你越能在你的內在生命裡找到它，你就越能在你的外在生命裡攜帶它，因為今天你注定要把內識帶進世界。

修習361： 兩次30分鐘修習時段。

每小時修習。

第362階

我正在學習去學習，因為今天我在內在攜帶著內識。

你正在學習去學習。你正在學習接收內識。你正在學習珍視內識。你正在學習攜帶內識。你正在學習表達內識。你正在學習培養你所有對於這一整體準備來說必不可少的思想和身體機能。你是一個完滿的學生。因此，今天完全參與到你的學生地位裡，這將讓你擺脫錯誤假設並避免你將不可能的重負加於自己身上。你將自然地能夠做到那些在真理中被賦予的東西，因為你自然地被創造去這樣做。你的物質和思想載體，這些與世界維繫在一起的東西，將自然地參與到你的真正實現裡。

學習去學習。學習去學習意味著你在學習去參與。這意味著你同時在遵循也在領導。你遵循你的上師和他們的發展課程，同時你領導你的思想和物質載體。通過這樣，領導和遵循變成了同樣的，正如奉獻和接收是同樣的。正因為這樣，那些接收者將會奉獻，那些遵循者將會領導。正因為這樣，那些奉獻者將需要繼續接收，那些領導者將需要繼續遵循。在此，這類事情的二元性消失了。它們的一致性和它們的互補本質被認知了，因為這是簡單的，因為這是顯然的，因為這是真實的。

每整點時記住這點，運用你的兩次修習時段，在靜止和簡單裡讓自己與內識參與。讓這一課程的這些最後修習時段擁有巨大的深度。盡你所能地把自己完全奉獻給它們，因為

通過這樣你將提升你對內識的容量和你對內識的體驗。當你對內識的容量和體驗增長時，你對內識的渴望也將增長，因為內識是你真正的渴望。

修習362： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識是我真正的渴望，因為我是一個內識的學生。

內識是你真正的渴望。不要認為你的渴望是錯誤的，因為所有的渴望，若它們被認知的話，都是為了內識。正是因為你曲解了你的渴望或是試圖利用它們來強化其他東西，它們才把你引入歧途。不要試圖不抱有任何渴望，因為生命是渴望。渴望是宗旨。渴望是意義和方向。然而，你必須認知你的真正渴望，即讓內識去實現它自己和宣示它自己的渴望，讓內識去拯救你並讓你去保存內識的渴望。你怎麼能保存內識呢？通過在你自己內在抱持它，通過做一個內識的學生，通過無論去哪都攜帶著內識，通過強化你對內識的覺知，通過與內識一起保持簡單，通過不試圖利用內識來實現你自己的目標和你自己的目的。

開展今天平常的活動，但與自己一起攜帶著內識。如果內識沒有懷疑，你就不必有懷疑。如果內識不害怕，你就不必害怕。如果內識不在改變狀況，你就不必改變狀況。然而，如果內識牽制你，那就牽制你自己。如果內識改變狀況，那就改變狀況。如果內識告訴你離開一個境況，那就離開一個境況。如果內識告訴你留在一個境況裡，那就留在一個境況裡。在此你變得像內識一樣簡單和強大。在此你成為內識本身。

每整點時重複今天的想法並體驗它。在你的深度冥想修習裡，同樣在你的內在生命裡體驗它。你的內在和外在生命是你運用自己和奉獻自己的地方。它們是你攜帶內識的地方。隨著時間，你將看到內識會承載你。

修習363： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

內識承載我，因為我是一個內識的學生。

當

你攜帶內識時，你將感到內識在承載你。你將感到內識在引領你和指導你，維護你，保護你免受傷害，阻止你進行困難和有害的參與，讓你與你必須參與的人參與，並引領你遠離毫無宗旨的爭議性參與。正因為這樣，你成為一個領導者和一個遵循者，因為你遵循內識，而你領導你自己。你服從內識，然而你代表你自己發揮決策的力量。正因為這樣，你成為一個偉大的遵循者和一個偉大的領導者。因此，你處在一個進行服務的位置，並且你將越來越感到彷彿內識在承載著你穿越生命。你將感到你同樣在攜帶著內識。當正確地看時，你將意識到你與內識真正的關係。你將意識到你在你內在攜帶著內識，內識在它自己內在承載著你的福祉。這是完滿互補的。它是完滿的，因為它源自於完滿本身。

做一個內識真正的學生。讓自己參與到修習裡。把自己奉獻給修習。不要更改你的修習。不要忽視你的修習。你所需要做的一切只是修習和保持經心，修習和保持經心。每整點時以及在你的兩次深度冥想修習裡，進入靜止來與靜止本身共處，練習去修習，練習去學習，學習去學習。今天你在學習去學習。今天你是一個內識的學生。

修習364： 兩次30分鐘修習時段。
每小時修習。

我下定承諾學習去學習。
我下定承諾奉獻我注定要奉獻的。
我下定承諾因為我是生命的組成部分。
我是生命的組成部分因為我與內識合一。

什麼是承諾，不就是你真正渴望的自然表達嗎？它給你自由；它不束縛你。它讓你參與；它不強迫你。它強化你；它不限制你。真正的承諾源於真正的內識，而你自己也源於內識。在你這一準備階段的最後一個進階裡，把你自己以及你的全天奉獻給修習。

敬重自己，因為你在完成這一年的準備中達成了一項非凡的、重大的任務。敬重你的內識，因為它賦予你參與的渴望和參與的力量。敬重你的內識，因為它賦予你現在正在浮現出來的遠見。敬重所有在你生命裡曾服務過你的人——你的家人，你的父母，你的朋友和看似你的敵人和對手。敬重所有讓你能夠珍視內識，和所有賦予了你力量和決心去開展內識的準備工作的人。同時記得你的上師，因為他們記著你，並甚至在現在就與你堅守在一起。記住你是一個內識的學生，以此你將能夠在你的準備中繼續前行。

今天每整點時以及在你的兩次深度冥想修習裡，奉獻你自己。思考所有被賦予了你的。讓這成為成就和感激的一天。讓這成為敬重「內識在你內在是真實的，並且你在內識裡是真實的」這件事的一天。向這一課程之後的下一步敞開自己。下一步正在等待著你——這一步將讓你與其他內識學生有意義地參與，這一步將讓你與那些比你迄今成就了的更進步的人有意義地參與，這一步將讓你參與去服務那些才正在開始你剛完成的階段裡前行的人。這樣，你從你前頭的人

接收，並且你為你後面的人奉獻。這樣，所有人在他們回歸上帝的歸家之路上都得到滋養和支持。正因為這樣，你遵循並且你領導，你接收並且你奉獻。正因為這樣，你所有的活動變得一致，並且你逃脫所有的負面想像。正因為這樣，你是一個內識的學生。正因為這樣，內識祝福著注定要祝福世界的你。

NASI NOVARE CORAM
那思矣 諾娃瑞 庫瑞阿姆

索引

- 人類：進階：190, 191, 202
力量：進階：269, 270
- 上帝：進階：40, 43, 96, 103, 104, 127, 318, 319, 339, 353
上帝的力量：進階：39, 40, 41
上帝的計劃：進階：85, 92, 96, 186, 241, 276, 318
上師：進階：22, 23, 36, 47, 48, 78, 114, 128, 129, 146, 215, 216, 224, 237, 247, 254, 272, 273, 333, 334
大社區：進階：187, 189, 190, 199, 202, 203, 211, 256, 325, 326
工作：進階：65, 165, 166, 173, 192, 218, 320, 330, 346
- 不確定：進階：79, 81, 275
內在力量：進階：44
內在指引：進階：29, 128, 194, 215, 247, 248
內識之火：進階：97, 334, 335, 338, 339, 344
分離：進階：13
天命：進階：135
- 世界：進階：63, 65, 66, 67, 145, 160, 179, 190, 205, 213, 218, 255, 256, 259, 260, 283, 292, 302, 311, 312, 320, 348
失望：進階：66, 67, 262
必要性：進階：172, 173
矛盾：進階：172, 252, 274, 280, 283, 310, 317, 360
- 在世界上的召喚：進階：185, 231, 232, 312, 323
在世界上的和平：進階：288, 309
自律：進階：118, 177
自憐：進階：123, 124, 127
- 自我價值：進階：24, 144, 171, 172, 174, 276,
自我表達：進階：357
自欺：進階：81, 227, 228
自由：進階：57, 94, 132, 167, 209, 220, 239, 246, 264, 265, 274, 275, 279, 310, 320
- 保持安逸：進階：109, 111
保持經心：進階：338
克制：進階：101, 220, 269
困惑：進階：20, 165, 213, 214, 221, 222, 230, 267, 274, 283, 288
改變：進階：84, 266, 294, 347, 348, 350
更深傾向：進階：72, 316
更高自我：進階：88
身份：進階：125, 356, 357
身處世界：進階：118
身體：進階：201
- 使命：進階：33, 36, 165, 166
和平：進階：74, 193, 204, 268, 287, 327, 355
坦誠：進階：98, 110, 177
奉獻：進階：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
宗旨：進階：20, 71, 92, 93, 94, 105, 131, 134, 136, 179, 185, 188, 190, 193, 212, 231, 290, 306, 345, 346, 351, 357
幸福：進階：85, 96, 107, 108, 124, 225, 341
承諾：進階：365
抱怨：進階：66, 180
朋友：進階：114, 211, 258, 288

服務：進階：60, 86, 89, 101, 139, 141, 190, 194, 195, 234, 255, 257, 292, 310, 311, 312, 319, 320, 331, 343, 349, 359
物質需求：進階：159, 253, 330
社區：進階：300, 309

侷限：進階：44, 45, 46, 51, 233
信仰：進階：68, 156
信任：進階：72, 83, 87, 164, 253, 254, 316
信念：進階：5, 213
客觀：進階：63, 126, 189, 202, 203, 204, 208, 210, 224, 228
建設性思考：進階：97, 127, 151, 152, 166, 179, 188, 189, 199, 200, 201, 208, 220, 226, 233, 237, 240, 256
恆心：進階：142
洞察：進階：19, 23, 30, 31, 35, 48, 62, 99, 138, 179, 199, 213, 224
研習課程：進階：42, 58, 91, 98, 119, 138, 147, 161, 181, 182, 185, 196, 198, 224, 235, 244, 255, 265, 266, 308, 322, 344
祈禱：進階：28, 121, 122
祈禱和禱詞：進階：28, 197, 238, 294, 296, 297, 298, 299
耐心：進階：59, 79, 101, 116
苦難：進階：27, 229, 293

修習：進階：80, 91, 120, 148, 149, 170, 181, 197, 212, 226, 340
個人思想：進階：87, 200, 201
個體性：進階：11, 12, 13, 45, 232, 243
原諒：進階：86, 123, 178, 205, 207, 209, 222, 229, 241, 245, 246, 255, 262, 291
家園：進階：353, 354, 358
恐懼：進階：41, 51, 87, 103, 128, 151, 152, 162, 195, 219, 226, 228, 293, 319

真理：進階：17, 18, 27, 196, 278, 317, 341, 349
神秘：進階：36, 39, 110, 137, 138, 139, 186, 295
財富：進階：158, 160, 171, 185
起源：進階：6, 174, 186, 211

假設：進階：4, 6, 90
偉大：進階：46, 142, 191, 171, 234, 237, 257, 331, 360
做一個學生：進階：34, 42, 47, 100, 109, 150, 196, 230, 237, 262, 269, 270, 289, 290, 294, 304, 332, 342, 343, 352, 363, 364
做決定：進階：176, 236, 322
情緒：進階：89, 241
接收：進階：24, 155, 159, 181, 223, 328, 341
救贖：進階：276
教導：進階：237, 244, 259, 306
理想主義：進階：54, 55, 66, 67, 106, 125, 199
聆聽：進階：15, 62, 64, 75, 193
貧窮：進階：117, 159, 160, 228, 343
責任：進階：270, 271
野心：進階：219, 243, 269

復仇：進階：127
渴望：進階：253, 363
評判：進階：30, 49, 60, 76, 82, 99, 151, 193, 205, 213, 214, 262, 324
進化：進階：179, 190, 199, 325

想像：進階：95, 128, 277, 321, 351
意志：進階：43, 96, 197
愛：進階：24, 48, 57, 61, 181, 205, 206, 258, 305, 328, 329, 339
感激：進階：86, 178, 179, 245, 250, 291, 328
溝通：進階：153, 193, 201, 285
解決問題：進階：267, 268, 312, 313

實現：進階：95, 97, 320

- 精通：進階：106, 140
- 影響：進階：113, 203, 212, 269, 303
- 確定性：進階：141, 173, 230, 236
- 複雜性：進階：117, 267, 268, 313
- 學習：進階：47, 50, 77, 84, 91, 102, 119, 126, 133, 136, 138, 139, 150, 179, 254, 281, 282, 314, 362
- 學習者社區：進階：170, 171
- 獨處：進階：53, 78, 157, 249, 250, 315, 337
- 辨識力：進階：176, 179, 193, 261
- 錯誤：進階：26, 27, 73, 77, 241, 245, 246, 255, 261
- 靜止：進階：9, 48, 57, 69, 85, 143, 177, 184, 187, 235, 284, 285, 286
- 療癒：進階：188, 189, 198, 206, 287, 309
- 聯合：進階：11, 140, 196, 288
- 簡單：進階：117, 140, 166, 253, 313
- 懷疑：進階：20
- 關係：進階：25, 129, 130, 131, 132, 157, 169, 170, 186, 211, 212, 232, 234, 244, 245, 249, 250, 251, 258, 260, 271
- 體驗：進階：27, 183, 241
- 靈性家庭：進階：186, 189, 211, 238, 300, 345
- 靈性臨在：進階：69, 216, 339
- 觀察：進階：29, 30, 62, 202

內識不被包括在以上索引內，因《內識進階》中幾乎所有階都對此做了重要參照。

關於翻譯的過程

信使馬歇爾·維安·薩摩斯自1982年以來一直在接收一個來自上帝的新訊息。《來自上帝的新訊息》是曾被賦給人類過的最宏大啟示，現在被賦予一個有著全球通訊和增長的全球覺知的受教育世界。它並非只是給某一個部族、某一個國家或某一個宗教的，而是要觸及整個世界。這召喚了它被翻譯成盡可能多的語言。

啟示的過程現在在歷史上首次被揭示了。在這個非凡的過程中，上帝的臨在以超越話語的方式向關照這個世界的天使聖團溝通。接著，聖團將這份溝通轉譯成人類的語言，並透過他們的信使合而為一地講話；他的聲音成為這一更偉大聲音的載體——啟示的聲音。這些話語以英文說出，並直接以音頻形式錄製，隨後被筆錄，並以《新訊息》的文本和音頻錄音提供。藉由這種方式，上帝原初訊息的純粹性得以保存，並能被傳遞給所有人。

然而，也有著一個翻譯的過程。因為最初的啟示是以英文傳達的，這成為將訊息翻譯成人類的多種語言的根據。由於我們的世界上有著許多語言，翻譯對於將《新訊息》帶給世界各地的人們而言是極其需要的。隨著時間的推移，《新訊息》的學生們陸續挺身而出，自願將這份訊息翻譯成他們的母語。

在歷史上這個時候，協會無法負擔如此多語言的翻譯以及如此龐大訊息所需的翻譯費用——這是一個帶著關鍵急迫性必須觸及世界的訊息。除此之外，協會也認為，我們的翻譯者本身是《新訊息》的學生是非常重要的，以便他們能夠儘可能多地理解並體驗所翻譯內容的精髓。

鑑於分享《新訊息》至全世界的迫切性和需求，我們邀請更多的翻譯協助，以擴展《新訊息》在世界中的觸及範圍，使更多的啟示能夠進入已開始翻譯的語言中，並同時引入新的語言。隨著時間的推進，我們也尋求提升這些翻譯的品質。仍有非常多的工作待完成。

信使的故事

馬歇爾·維安·薩摩斯是來自上帝的新訊息的信使。三十多年來，他一直是一份神聖啟示的接收者，這啟示被賦予是為了使人類能為正在到來的巨大環境、社會和經濟改變，以及人類與宇宙中智能生命的接觸做準備。

於1982年，33歲的馬歇爾·維安·薩摩斯被召喚進入美國西南部的沙漠，在那裡他與一直在引導他並為他的未來角色和召喚準備他的天使臨在們有了直接的交會。這次交會永遠地改變了他的生命航線，並起始了他進入與天使聖團更深刻的關係中，並要求他把自己的生命交付給上帝。這也開啟了他接收上帝致人類的新訊息那漫長而神祕的過程。

在這次神祕的啟蒙之後，他接收了來自上帝的新訊息的最初啟示。此後數十年間，一個致人類的龐大啟示逐步顯現，有時緩慢，有時則如洪流般湧現。在這些漫長的年月月中，他必須在只有幾位個體支持的情況下繼續前行，毫不知這不斷增長的啟示將意味著什麼，也不知它最終會把他帶向何方。

信使走了一條漫長而艱難的道路，為了接收並呈現有史以來賦予人類家庭的最龐大啟示。啟示的聲音今天仍持續透過他講話，而他也正面對著將上帝的新啟示帶給一個動蕩不安且充滿衝突的世界的重大挑戰。



閱讀更多關於信使馬歇爾·維安·薩摩斯的生命和故事：

www.newmessage.org/tc/about/about-marshall-vian-summers

閱讀並聆聽原始啟示《信使的故事》：
[www.newmessage.org/tc/the-message/volume-1/
new-messenger/the-story-of-the-messenger](http://www.newmessage.org/tc/the-message/volume-1/new-messenger/the-story-of-the-messenger)

聆聽並觀看信使的世界教導：www.marshallsummers.com

啟示的聲音

這是歷史上首次，你可以聽到啟示的聲音，這一聲音曾對過去的先知和信使講話，並如今再次透過一位處於當今世界的新信使講話。

啟示的聲音並非單一個體的聲音，而是整個天使聖團合而為一地一起說話。在此，上帝以超越話語的方式向天使聖團溝通，天使聖團接著將上帝的訊息轉譯成人類可以理解的文字和語言。

本書的啟示最初正是由啟示的聲音通過信使馬歇爾·維安·薩摩斯以此方式口述而成。自1982年以來，這一神聖啟示的過程便一直持續發生。

啟示至今仍在延續。



聆聽啟示聲音的原始音頻錄音，這些錄音即本書以及所有《新訊息》文本的來源：www.newmessage.org/tc/the-message

了解更多關於啟示的聲音，它是什麼以及它如何透過信使講話：www.newmessage.org/tc/the-message/volume-1/the-time-of-revelation/the-voice-of-the-revelation

關於新訊息協會

新訊息協會是由馬歇爾·維安·薩摩斯於1992年創立的一個501(c)(3)非營利組織，它由新訊息的讀者和學生所支持。

協會的使命是為人類邁進大社區——即我們一直生活其中的更廣大智能生命宇宙——提供教育和準備，並擴展人類的覺知和智能以使這成為可能。

為此，協會致力於將人們帶到「大社區內識之路」的道路，以進入每個人內在被稱為「內識」的更深刻靈性思想和智能。

協會鼓勵人們參與「內識」及「大社區靈性」，從而來發現並展現自己在此時對世界的貢獻。

在全球數百名志願者、翻譯員和財務支持者的協助下，協會得以將新訊息的書籍和教導提供給超過 35 種語言的人們，並提供許多免費資源。

如果你被本書所啟發，並且你想成為把這個訊息傳遞給世界的一員，我們鼓勵你造訪www.newmessage.org/tc/about/the-society來學習你可以如何協助協會。



THE SOCIETY FOR THE NEW MESSAGE (新訊息協會)

聯絡我們：

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/tc

www.marshallsummers.com
www.alliesofhumanity.org/tc
www.newknowledgelibrary.org

與我們連結：

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

捐款以支持協會，並加入一個由捐助者組成的社群，他們正協助將《新訊息》帶給世界：www.newmessage.org/donate

新訊息書籍

God Has Spoken Again

(上帝再次講話了)

The One God

(唯一的上帝)

The New Messenger

(新信使)

The Greater Community

(大社區)

The Power of Knowledge

(內識的力量)

The Journey to a New Life

(通向一個新生命的旅程)

The New World

(新世界)

The Pure Religion

(純粹的宗教)

Preparing for the Greater Community

(為大社區做準備)

The Worldwide Community

of the New Message from God

(來自上帝的新訊息的全球社區)

Steps to Knowledge
(內識進階)

Living The Way of Knowledge
(生活在內識之路上)

Greater Community Spirituality
(大社區靈性)

Relationships and Higher Purpose
(關係和更高宗旨)

Life in the Universe
(宇宙中的生命)

The Great Waves of Change
(改變的巨浪)

Wisdom from the Greater Community Books One and Two
(來自大社區的智慧第一部及第二部)

Secrets of Heaven
(天國的祕密)