

# 与神对话 I

尼尔·唐纳德·瓦尔施/著  
朱银萍/等译

目录(自加)

引言

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8、关系

9.

10.

11.金钱

12.

13.

14.

译后记

引 言

你将有一次不同寻常的体验。你将与上帝谈话。是的，是的。我知道，这是不可能的。你可能想（或者你曾经被这样教育），这是不可能的。人可以对上帝讲话，但不能与上帝交谈。我的意思是上帝不会有问有答的交谈，对吗？至少不是以常规的、日常的形式交谈。

我过去也是这么想的。后来我遇到了这本书。我是指字面上的意思。这本书不是我写的，它是我遇到的。在你读这本书时，你也将遇到它，因为我们将被引导到我们所要得到的真理中。

如果我对这一切保持沉默的话，我的生活可能更容易一些。但这样它就没有必要遇到我了。不管这本书将给我带来什么不便（比如因为过去没有生活在真理之中，而被叫做亵渎神灵的人，骗子，伪善者，或者更坏的，被叫做圣人），现在对我来说已经不可能停止这一进程了。我也不愿这样做。我曾经有机会从这方面走开，但我没有利用这些机会。我决定，对这里所涉及的事情，坚持我的直觉所告诉我的，而不是这个世界告诉我的。

这些直觉告诉我，这本书不是胡言乱话，不是一个被挫败的精神想象者的劳累过度、或者一个误入歧途的生命寻求辩白的自我论证。我思考过这些事情，每一种事情。所以，当它还是手稿的时候，我把这些材料给一些人阅读。他们被感动了。他们哭了。他们因为书中的快乐和幽默而大笑。他们说，他们的生活改变了。他们如醍醐灌顶。他们被赋予了力量。

许多人说，他们得到了改造。

这个时候，我知道这本书是为每个人写的，必须出版它。因为，对所有那些真正寻求答案和真正关注问题的人，对所有那些用心灵的赤诚、灵魂的渴望、思想的开放开始寻求真理的人，它是一个奇妙的礼物。

这本书涉及了我们曾经问过的大部分问题（如果不是全部的话）：关于生活和爱，目的和功能，人和人的关系，善和恶，罪行和罪恶，原谅和超度，通往天堂和地狱的道路……各种事情。它直接探讨了性、能量、金钱、子女、婚姻、离异、生命工程、健康、从前、以后……每一件事情。它探索了战争和平，了解和不了解，给予和索取，快乐和痛苦。它关注了具体与抽象，可见与不可见，真理和非真理。

你可以说，这本书是“上帝对事物的最新论语”。虽然这么说对有些人可能有些小麻烦，特别是如果他们认为上帝在 2000 年以前已经不再说话，或者如果上帝继续交流的话，也只是与一些特殊忍气吞声的人交流：神圣的男人、医界的女人，或者一些沉思默想 30 年，行善 20 年，或者至少 10 年来非常正派的人（哪一类都不包括我）。

真理是：上帝与每一个人交谈。好人和坏人。圣徒和恶棍。当然为也包括介于其间的我们所有人。比如你。上帝多次来到你的生活中，现在这一次又是其中一次。

“当学生准备好的时候，老师将会出现”，这句格言你听到过多少遍了？这本书就是我们的老师。

当我遇到这份材料不久，我知道我是在和上帝谈话。直接地，亲自地，不容辩驳地。并且，上帝是在直接用我能够理解的方式回答我的问题。也就是说，我得到回答的方式、语言，上帝知道我能够理解。这本书大部分采用口语化风格，以及偶尔会提到的我从其他来源和我以前的生活体验中收集的材料，就是这个原因。现在我知道，我的生活中曾经发生的一切，都是从上帝而来，现在正在把它们拉到一起，对我曾经有的每个问题给予神奇的全面的答复。

在这一路途上的某个地方，我意识到，正在产生一部书，一部将出版的书。事实上，我是在这一对话的后半段（1993 年 2 月），才具体地了解到正在出三卷书，它们是：

1. 第一卷将主要涉及个人问题，聚焦在个人生活中的各种挑战和机遇。
2. 第二卷将涉及更带全球性的问题，这个星球上的地域政治和超自然的生活。以及这个世界正在面临的挑战。
3. 第三卷将涉及最高秩序的宇宙真理，以及灵魂面临的机遇和挑战。

这本书是这些书的第一卷，完成于 1993 年 2 月。为了明白起见，我解释一下，这部对话是我手写的，我把特别重要的词和句子划线或圈起来，好像上帝用低沉的声音说出的，后来排字时排成了划线字。

在反复阅读这本书的慧语真言之后，我现在想说，我对我自己的生活感到非常难为情，那里充满了许多持续不断的错误和错误行为，一些非常可耻的行为，一些其他人可能认为是伤害人的和不能原谅的行为。虽然我深深感到自责，因为这一点是通过其他人的痛苦得到的，但我学到的东西，我感到无法言喻的感激，并且由于我生活中的那些人，我发现我仍有很多要学。对我的学习过程的缓慢，我对每个人表示歉疚。但我得到了上帝的鼓励，对我的失败给自己以原谅，不要生活在恐惧和负疚之中，而要一直保持尝试、继续尝试生活在更大的理解之中。

我知道这是上帝对我们所有人的期望。

尼尔·唐纳德·瓦尔施  
中心角区,俄勒冈  
1994 年圣诞

1

1992 年春天,我记得是复活节前后,我的生活中发生了一件非同寻常的事情.上帝开始与你谈话。通过我。

请让我解释。

那段时间,我的个人生活、职业和感情方面都很不愉快,我觉得我的生活方方面面全都失败了。多年来,我已经习惯于用信写下自己的思想(我从未想过寄给谁),我拿起我那忠实的黄颜色的本子,并开始让我的感觉奔流而出。

这次,我不想给想象中的使我受害的另一个人写,我想我最好直达源头;直接去找造成一切苦难的元凶。我决定给上帝写封信。

这是一封带着怨恨、饱含感情的信,充满了混乱、扭曲和诅咒。还有一大堆愤怒的问题。

为什么我的生活这么不顺利?怎样才能顺利起来?为什么我在人际关系中找不到快乐?富有的生活是不是永远将避开我而去?最后——最该强调的,我究竟做了些什么,使生活成了无休止的奋斗?

使我吃惊的是,当我写完了最后一个痛苦的、无法回答的问题,准备把钢笔放在一边的时候,我的手好像被一种看不见的力量拉住,悬在纸上不动了。突然,钢笔开始自己动起来。我不知道我打算写什么,但一个念头涌上心头,我决定随它去了。我写下了……

对这些问题,你是真的想要得到答案,还是想发泄一下?

我眨眨眼睛……我脑海中浮现出一个回答。我也把它写了下来:

两方面都有。我的确是在发泄,但如果这些问题有答案的话,我下地狱都想听到这些答案!

你对很多事情“下地狱都想”。但“上天堂都想”不是更好吗?

我写道:

这是什么意思呢?

在我弄明白之前,我开始了一次谈话……与其说我是在写,不如说是在做听写。这次听写一直进行了三年,当时,我不知道要写到哪里。在把问题写出来之前,我并不知道这问题的答案,我已经把自己的思想抛在了一边。这些答案出现很快,经常来不及写下来,我觉得我是在拼命追赶。当我思想混乱的时候,或者找不到感觉,我就放下笔,把这一对话抛开,直到再次得到灵感——对不起,这是惟一合适的词——我拿起黄色的本子,重新开始写起来。

我现在写的时候,这些对话还在继续。其中许多对话在后面这些章节中可以找到……这些对话开始时我自己也有相信,后来觉得只对个人有价值,但现在我理解这些不仅对我有意义。它对你,对看到这份材料的任何人都有意义。因为我的问题就是你的问题。

希望你尽快进入这一对话，因为真正重要的是，这不是我的故事，而是你的。是你自己的生活，把你带到了这里。这本材料涉及的是你的体验。否则的话，你就不会和这本书一起在这里了。

让我们从一个多年来我一直在问自己的问题开始这一对话：

上帝怎样讲话，对谁讲？

当我问这个问题时，我得到了下面的回答：

我对每个人谈话。在任何时间，问题不是我对谁讲话，而是谁听？

这激起了我的好奇心，我请上帝展开谈谈这个问题。上帝是这样说的：

首先，我们用“交流”换一下“谈话”这个词。这个词更好、更全面、更准确。当我们想彼此谈话时，你对我，我对你，我们马上就被有限的语言限制住了。因为这个原因，我不仅仅用语言来交流。事实上，我极少这样做。我最多的交流方式是通过感觉。

感觉是灵魂的语言。

如果你想知道什么是真实的，看看你对它的感觉如何。

有时候感觉很难找到——很多时候感觉更难认识，但隐藏在你最深的感觉中的的是你最高的真理。

问题是要得到这些感觉。我将展示给你怎样才能得到。当然，如果你愿意的话。

我告诉上帝我愿意，但我现在更希望的是对第一个问题的全面、完整的回答。上帝是这样说的：

我还用思想来交流。思想与感觉不一样，尽管他们可以同时出现。在用思想交流时，我经常用形象和图画。因为这个原因，作为交流手段，思考比语言更有效。除了感觉和思考，我经常把体验作为一个最重要的交流手段。

最后，当感觉、思想和体验都不能奏效时，我使用语言。语言是效果最差的交流手段。语言最容易被错误解释，最容易被错误理解。

为什么呢？问题出在语言本身。语言仅仅是语调，是代表感觉、思考和体验的噪音。它们只是符号、印记、标志。它们不是真理。不是真正的事物。

语言可以帮助你理解一些事情。体验可以帮助你认识。但有些事情你不能体验。所以我赋予你其他认识的工具。这些工具叫做感觉。思想也是这样。

这里最有讽刺意味的是，你对上帝的话给予了过多的重视，但忽略了体验。

事实上，你对体验的价值太不重视了，当你对上帝的体验与你听说的上帝不同的时候，你就自动放弃体验，而相信语言，而你恰恰应选择另一条路。

你对一件事情的体验和感觉，代表了你事实上和直觉上对这件事的了解。语言只是标示知道的事物，并且经常会混淆你所知道的。

这些都是我用来交流的工具，但它们不是方法，因为并不是所有的感觉、思想、体验、语言都来自于我。

许多语言被一些人以我的名义述说过。许多思想、许多感觉，都不是因为我直接创造而产生的。许多体验是由此而来。

挑战在于有没有辨别力。困难在于如何区分来自上帝的信息与来自其他来源的信息。用下面这个基本法则，辨别是件简单的事情：

你最高的思想，最清楚的语言，最重要的感觉，都来自于我。凡是不及的都是来自其他来源。这样，进行区分就容易多了，因为确定最高、最清楚、最重要，即使对一个刚刚上学的学生也不是一件难事。

但我将给你下列指南：

最高的思想总是包含欢乐的思想。最清楚的语言是包含真理的语言。最重要的感觉是你成为爱的感觉。

快乐，真理，爱。

这三者是可以相互转化的，一个经常引发另一个。三者的次序怎样排列没有什么关系。

根据这些指南确定哪些信息来自我、哪些来自其他源泉之后，剩下的惟一问题是，是否注意我的信息。

我的大多数信息没有得到注意。有的是因为看起来太好了，以致于不能相信是真的。其他的是因为似乎太难，以至于不能执行。许多是因为被简单地误解了。大多数是因为没有被接受到。

我最有力量的信使是体验，但即使它你都忽视了。你特别容易忽略它。

只要你倾听了自己的体验，你的世界将不是现在这种状态。不倾听自己体验的结果是，你将一次又一次地经历这种体验。因为我的目的不会被阻挠，我的意见也不会被忽视。你将得到这一信息。或迟或早。

虽然如此，我将不会强迫你，我也永远不会强制你。因为我已经赋予你自由意愿——做你选择的事情的能力——我将永远不会从你这里将这一能力拿走。

所以我将千年如一日地向你所在的宇宙的每个角落，继续一次又一次地向你发出同样的信息。我将永无止息地向你发出信息，直到你接收到它们，抓紧它们，并把它们称为你自己的信息。

我的信息将以一百种形式、一千个时刻、在一百万年间到来。如果你真正倾听，你不会错过它。如果你真正听到过，你就不会无视它。这样，我们的交流就实实在在地开始了。过去，你只是对我诉说，向我祈祷，向我请求，向我恳求；现在，我能对你谈话，就向我现在正在做的这样。

我怎样才能知道这一交流是来自上帝呢？我怎样才能知道这不是我自己的想象呢？

这有什么差别？你难道没有看到，我通过你的想象来工作，与其他事情一样容易？我将在任何时刻，利用一个或多个工具，针对特定的目标，带给你准确的思想、语言或感觉。

你将了解到这些语言来自我，因为你自已从没有说得这样清楚。如果你对这些问题已经说得这样清楚，现在你就不会问这些问题了。

上帝与谁交流呢？有没有特殊的人？有没有特殊的时间？

所有的人都是特殊的，所有的时刻都是金色的。没有一个人或者一个时刻比其他人或时刻更特殊。许多人选择相信上帝只以特殊的方式与特殊的人交流。这就使大多数人免除了倾听我的信息的责任，更少有人接收到我的信息（这是另一件事情），这使得他们接受某个人对各件事的看法。你不必非得倾听我，因为你已经断定，其他的人已经从我这里听到了对每件事的信息，你可以倾听他们。

通过倾听其他人认为是听我说的话，你就一点也不用再思考了。

这是大多数人不相信自己从我这里得到信息的最大原因。如果你承认你可以直接从我这里接受信息，你得自己负起解释的责任。对你此刻正在接受的信息，与自己寻求解释相比，接受其他人（即使这些人生活在 2000 年前）的解释要安全和容易得多。

但我邀请你参与另一种与上帝的交流方式。一种双向交流。事实上，是你邀请了我。现在，我正以这种形式，来回答你的召唤。

为什么一些人，比如基督，比其他入更多地听到你的教诲呢？

因为一些人确实愿意听。他们愿意听到，并且也愿意对交流保持开放的心态，即使这种交流看起来是可怕的、疯狂的、或是完全错误的。

即使所说的听起来是错的，我们也应该听上帝的吗？

当听起来是错误的时候就更应该听。如果你认为你对一切事情的看法都是对的，谁还需要与上帝交谈呢？

继续前进，根据你所知道的一切去做。但注意一下时间开始后你一直在做的事情。看一看世界处在什么状态。很清楚，你错过了一些事情。很显然，有些事情你不理解。你真正理解的事情必须对你是对的，因为，你所错过的事情，初看起来将是错误的。

在这主面，前进的惟一办法是问你自己，“如果我认为‘错误的’事情实际上是‘对的’，将会发生什么事情？”每个大科学家都知道这一点。当一个科学家所做的工作行不通时，科学家将把所有假设放在一边，重新开始。一切重大发现都来自一种意愿和能力：做看来不正确的事情。这里需要的就是这一点。

直到你不再告诉自己你已经了解上帝，你才能了解上帝。除非你不再想你已经听到了上帝的话，你才能听到上帝的话。

直到你不再向我说你的真理，我才能告诉你我的真理。

但我对上帝的真理是来自你的。

谁这样说的？

别人。

什么别人？

领袖们。大臣们。教士们。牧师们。书籍。天哪，圣经！

这些都不是权威的来源。

它们不是？

不是。

那什么是呢？

去听你的感觉。去听你最高的思想。去听你的体验。如果其中任何一个与你的老师告诉你的、或者与你从书上读到的不一样，那就丢掉那些语言。语言是真理最不可靠的传道者。

我有太多话想对你说，有太多的问题想问。我不知道从哪里开始。例如，为什么你不显现自己？如果真的有个上帝，而你就是上帝，为什么你不以一种我们都能理解的方式显现你自己呢？

我已经这样做了，做了多次。我现在正在做又一次。

不。我的意思是，用一种不会误解、不能否认的方式显现。

比如？

比如现在显现在我的眼前。

现在我正显现在你眼前。

在哪儿？

在你看的任何地方。

不。我的意思是，以一种不会有歧义的方式。以任何人都无法否认的方式。

那将是一种什么种形式呢？你要我以什么形式或面貌现出错呢？

以你实际的形象或面貌。

这是不可能的，因为我没有你所了解的形象或面貌。我可能采取一种你能了解的形象或面貌，但那样每个人都会认为，他们看到的是上帝惟一的形象或面貌，而不是上帝的许多形象和面貌中的一个。

人们相信我是他们看到的那样，而不是他们没有看到的那样。但我是伟大的未见者，不是在任何特定时刻我使自己存在的那种形式。在某种意义上，我是我所不是。我是来自“不是”，归于“不是”。

当我以这种或那种特定的形象到来的时候——我认为人们能理解我的形象——人们将永远把这种形象看作是我。

如果我对另一些人以另外的形象出现，第一个人会说我没有对第二个人显现，因为我在第二个人看来与第一个人看来不一样，说的事情也不一样，那怎么可能是我呢？

你看到了，问题不在于我以哪种形式、哪种方式显现自己，不管我选择哪种方式、采用哪种形式，没有一种是没有歧义的。

但如果你做些什么，能毫无疑问地证明你是谁……

……仍会有人说，这是一个幽灵，或者只是某个人的想象。或者我以外的其他原因。

如果我显现为全能的上帝，天地之王，并搬动大山来证明，有些人会说，“这一定是撒旦。”

情况就应该是这样。因为上帝不会从外在的观察显现上帝自己，而是通过内在的体验。当内在的体验显现出上帝自己时，外在的观察就不需要了。如果需要外在的观察的话，内在体验就不可能了。

这样，如果要求显现，就得不到显现，因为请求本身就等于声明它不在：现在上帝什么也没不显现。这种声明产生体验。因为乐对某件事情的思想是创造性的，你的语言是生产性的，你的思想和语言结合在一起，将足以有效地产生你的现实。所以，你将体验到上帝没有显现，因为如果上帝已经显现的话，你就不会请求上帝显现了。

这是不是意味着我不能要求我想要任何事情？你是不是说，祈祷些什么事情实际上反而使其离我们而去呢？

这个问题已经问了多年，每次问起的时候都得到了回答。但你没有听到答案，或不相信答案。

下面用今天的术语，今天的语言，再次回答这一问题，这就是：

你将得不到你所问，得不到你所要。这是因为，你的询问就是缺乏的证明，你所说的你要件东西，只会在你的现实中产生这种“想要”的准确体验。

所以，正确的祈祷永远不是一个祈求的祈祷，而是一个感激的祈祷。

当你为现实中想体验的事情预先感谢上帝时，事实上，你等于承认了它在那里……事实上。所以，感谢是对上帝最有力的陈述；是一种确认，在你问之前，我已经回答。

所以，永远别祈求。要欣赏。

但如果我为某件事情预先感谢上帝，而它永远不显现呢？这会导致幻想破灭和痛苦。

感激不能用来作为操纵上帝、愚弄宇宙的工具。你不能对自己撒谎。你的头脑知道你的真实思想。如果你说着“感谢你，上帝，为了这个、那个”，同时非常清楚在你现在的现实中它并不存在，你不能期望上帝会不如你清楚，并为你使之成为现实。

上帝知道你之所知，你之所知就是你的现实中所出现的。

但这样的话，对我明知没有的东西，我怎么能真正地感激上帝呢？

信仰。你中要有芥菜种的信仰，你就能移动大山。你将知道它在哪里，因为我说它在；因为我说它在，甚至在你问之前，我已经作出回答；因为我说说过，因为我以每一种可想象的方式说过，通过你的每一个老师对你说过，不管你选择什么，

以我的名义选择，它就会出现。

但那么多人都说，他们的祈祷没有得至答复。

没有得不到答复祈祷，祈祷不过是对本是什么的热情陈述。每个祈祷、每个思想、每个陈述、每种感觉都是创造性的。在一定程度上，要作为真理一样热烈坚持，它将在你的体验中显现。

当人们说祈祷没有答复时，所发生的事实是，最热烈地坚持的思想、语言、感觉是操纵性的。你必须了解，这就是秘密所在，是你思想后面的思想——可以称作主导思想（sponsoring thought）——控制着你的思想。

所以，如果你祈求、恳求，你体验你所希望的境界的机会要小得多，因为你的祈求背后的主导思想是，你现在并没有你所希望的。这一主导思想将成为你的现实。

惟一能凌驾于这一思想之上的主导思想是，坚信上帝将给予你要求的一切，没有失败。有些人有这样的信仰，但这样的人很少。

如果不去相信上帝对每个请求说“是”，而是从直觉上理解到本身不需要请求，祈祷的过程就变得容易多了。这样，祈祷是感恩的祈祷。它根本不是请求，而是对现存事物陈述感激。

你说祈祷是对现状的陈述，是不是说上帝不做任何事情；祈祷后发生的事情都是祈祷行为的结果呢？

如果你相信上帝是一个听到所有祈祷的全能的存在，他对一些祈祷说“是”，对另一些说“不”，对其余回答“或许，但不是现在”，你错了。上帝依靠什么经验法则去决定呢？

如果你相信上帝是你生命中一切事物的创造者、决定者，你就错了。

上帝是个观察者，不是创造者。上帝准备帮助你度过你的生命，但不是以你所期望的那样。

上帝的作用不是创造或不创造你生活中的各种状态。上帝按照上帝的形象和相似（likeness）创造了你。你通过上帝赋予你的能力创造其他事物。正如你所知道的，上帝创造了生命的过程和生命本身。然后上帝给了你自由的选择，你可能按照你的意愿去生活。

在这个意义上，你对自己的意愿就是上帝对你的意愿。

你按照自己生活的方式生活，对此我毫无偏爱。

认为上帝在意你以这种或那种方式行动，这是你的一个大的幻觉。

我并不在意你做什么，对此你可能难于接受。但当你送孩子出去玩耍的时候，你在意你的孩子们做什么吗？他们是玩捉人游戏、捉迷藏或者伪装，对你有什么影响吗？不，没有。因为你知道他们是绝对安全的。你把他们放在了你认为是和善和很不错的环境里。

当然，你总是希望他们不要受伤。如果他们受到伤害，你会马上去帮助他们、安慰他们，让他们重新觉得安全、快乐，另一天再去玩。但在另一天，他们是玩捉迷藏还是伪装，对你还是不重要。

当然，你会告诉他们，哪种游戏是危险的。但是你无法不让孩子们做危险的事情。不可能总是，不可能永远。不可能从现在到死亡的每一时刻。明智的父母

都懂得这一点。但父母们从不会停止关心结果怎样。这种两分法——不去深深地关心过程，而是深深地关心结果——与描述上帝的两分法很相近。

在一定意义上，上帝连结果也不太关心。甚至最终结果也不关心。这是因为最终结果是有保证的。

这是人们第二个大的错觉：生命的结果是有疑问的。

这种对最终结果的担心成了你最大的敌人，这就是恐惧。因为如果你担心结果，你就会对创造者有疑问，对上帝的上帝有疑问。如果你对上帝有疑问，你将在恐惧和犯罪感中度过一生。

如果你怀疑上帝的意图以及上帝产生最终结果的能力，你怎么能放松呢？你怎么能真正找到安宁呢？

但上帝完全有力量使动机和结果相匹配。你不可能也不会相信这一点（即使你声称上帝是万能的），这样，为了使你可以找到一种方式使上帝的意愿受到阻挠，你不得不在想象中创造一种与上帝相同的力量。这样你就创造了一个在你的神话学中称为魔鬼的东西。你甚至会想象上帝与魔鬼战斗（认为上帝会与你一样解决问题）。你会想象上帝战败了。

所有这些都与你所知道的关于上帝的情况相矛盾，但这没关系。你在幻觉中生活，并感受你的恐惧，所有这些都是起因于你对上帝的怀疑。

但如果你作一个新的决定呢？将出现什么结果？

我告诉你：你将像佛那样生活。像耶稣一样生活。像你所崇拜的每个圣徒那样生活。

像对大多数圣徒一样，人们可能不理解你。当你试图解释你对和平的感觉、你生活的快乐、你内在的陶醉，他们将听你说而没有听见。他们将重复你的话，但会增加新内容。

他们将惊奇于你怎么能得到他们没有发现的东西。然后，他们将变得嫉妒。很快，嫉妒将变成愤怒，在愤怒中他们将想方设法说服你：是你不理解上帝。

如果他们不能使你失去快乐，他们将伤害你，他们将更加愤怒。当你告诉他们这没有关系，即使死亡也不能终止你的快乐，改变你的真理，他们甚至会杀掉你。然后，当他们看到你平静地接受死亡，他们将称你为圣徒，并重新爱你。

对认为最有价值的东西，爱，然后毁灭，然后再爱，这是人的本性。

但为什么呢？为什么我们这样做？

人的所有行为最深的动机是两个：恐惧和爱。事实上，只有两种感情——灵魂的语言里只有两个词。现在你知道，在我创造宇宙和你的世界时，这是我所创造的相反的两极。

这是阿尔发和欧米伽两点，有了这两点才有了“相对论”体系。没有这两点，没有对事物的这两种态度，就不会有其他想法。

人的每一种思想，每一种行为，都是基于爱或者恐惧。人没有其他动机，所有其他想法都是从这两者延伸出来的。它们只是不同的版本，同一主题的不同花样。

对此深入地进行思考，你将看到这是真的。这就是我所说的主导思想。它不是爱就是恐惧。这是思想背后的思想。这第一思想。是原动力。是驱动人生体验引擎的原能。

人的行为就是这样，在重复体验之后再产生重复体验。这就是人们爱、然后

毁灭、然后再爱的原因：一种感情与另一种感情之间总有摇摆。爱导致恐惧导致爱导致恐惧……

……在这里可以找到第一个谎言的原因——你把这一谎言作为关于上帝的真理：不能相信上帝；不能依靠上帝的爱；上帝接受你是有条件的；因此最终结果是有疑问的。如果你不依靠那一直存在的上帝的爱，你能依靠谁的爱？如果你做事不当时，上帝退却、撤出，不也只有死亡吗？

……所以，当你声称处在最高的爱的时刻，你遇到你最大的恐惧。

当你说出“我爱你”之后，你担心的第一件事情是，你是否会听到同样的回答。如果你听到这样的回话，你马上会担心你会失去你刚刚发现的爱。所有的行动都成了防止失去，就像你努力防止失去上帝一样。

如果你知道你是谁，你是上帝创造的最伟大、最有意义、最神奇的生灵，你将永远不会恐惧。谁会拒绝这样神妙的伟大？即使上帝也无法在这样一个生灵身上找出错来。

但你不知道你是谁，你认为你很渺小。你比伟大要差得远，这一想法是从哪里来的呢？来自你对每件事情都言听计从的人那里。来自你的父亲和母亲。

这些人是最爱你的人。为什么他们对你说谎呢？他们没有告诉你这方面太强，那方面不足吗？他们没有提醒你你是被看到而不是听到吗？在你得意忘形时他们没有责备过你吗？他们没有鼓励你搁置你荒唐的想象吗？

这就是你得到的信息，虽然它们不符合上面说的准则，因此并非来自于上帝，但它们却仿佛是来自上帝，因为它们毫无疑问来自你的世界的神。

是你的父母教育你，爱是有条件的——你曾多次感受到这些条件——你带入你自己的爱情关系中的就是这种体验。

你带给我 也是这种体验。

从这种体验中，你得出了关于我的结论。在这一框架中，你诉说你的真理。“上帝是一个仁爱的上帝”，你说，“但如果你违反他的命令，他将用永恒的放逐和永久的指责处罚你。”

你难道没有体验过被父母放逐吗？你不知道受他们指责的痛苦吗？你怎么能想象这与我有何区别呢？

你已经忘记了无条件地被爱是怎样一回事。你不记得体验上帝的爱。你根据在世界上看到的爱，来想象上帝的爱是怎样的。

你把“父母”的角色投射到上帝身上，你觉得上帝根据自己的感觉好坏进行评判、奖励或处罚。但这是根据你的神话得出的对上帝的简单看法。这与我是谁没有任何关系。

这样，你根据人的体验而不是根据精神真理，建立了对上帝的整个思想体系，然后你创造了围绕爱的整个现实。这是一种基于恐惧的现实，它植根于上帝是令人畏惧、报复性的想法。它的主导思想是错误的，但否定这一思想将颠覆你的全部理论。虽然用新的理论替代它将使你真真正得救，但你不能接受这种理论，因为设想一个不需要人畏惧、不进行评判处罚人的上帝，这太美妙了，即使在你关于上帝是谁、是什么的最大的概念里，你也不敢接受它。

这种基于恐惧的现实，主宰了你对爱的体验；实际上，它创造了你对爱的体验。因为你不仅看到自己在接受有条件的爱，而且在以同样的方式给予爱。即使在你撤销、放弃并确定你的条件时，你的一部分知道，这不是真正的爱。你无力改变你这种方式。你已经学会了坚强的方法，你告诉你自己，如果要使自己再变得脆弱，你将倒霉。其实，如果你不这样做，你将倒霉，这才是真理。

因为你自己对爱的错误看法，你使自己从来无法体验纯粹的爱。同样，你使自己永远无法了解我真正是谁。直到你不再这样做。因为你不能永远否定我，我们妥协的时刻将到来。

人类和每个行为都是基于爱或恐惧，并不仅仅是与人际关系有关的行为才是这样。生意、产业、政治、宗教、对你们青年的教育、国家的社会议题、社会的经济目标的决定，关于战争、和平、攻击、防御、侵略、投降，决定攫取还是给予，是积蓄还是分享，是团结还是分裂——你所有的每一个自由选择，都来自仅有的两种可能的思想：爱的思想或者恐惧的思想。

恐惧是一种收敛、关闭、结束、逃跑、隐蔽、储藏、仿害的能量。

爱是一种扩张、开启、生出、停留、揭露、分享、治愈的能量。

恐惧把我们的身体包裹起来，爱使我们裸露身体站立。恐惧抓住我们所有的，爱使我们给予所拥有的一切。恐惧抓紧，爱放开。恐惧使人痛心，爱使痛苦减轻。恐惧是攻击，爱是改善。

人类每一个想法、语言或行为都是基于这一种或另一种感情。对此你无法选择，因为你没有其他东西可以选择。但你在这两者之中可以自由选择。

你这样说听起来很容易，但在决定时，恐惧经常占上风。这是为什么？

你受的是在恐惧中生活的教育。人们告诉你，最适者生存，最强者胜利，最聪明者成功。关于最可爱者的光荣，人们很少谈。所以，偿千方百计以这种或那种方式使自己成为最适应者、最强者、最聪明者，如果在某种情形下你看到自己不是如此，你就恐惧失败，因为人们告诉你，少就意味着失败。

所以，你选择以恐惧为导向的行动，因为你受的教育就是这样。但我要教给你的是：当你选择以爱为导向的行动，那样，你所做的就不仅是生存，不仅是胜利，不仅是成功。你将体验到“你究竟是谁、你能成为谁”的全部光荣。

要做到这一点，你必须把你那些好心的、被误导的世俗的老师的教导放在一边，倾听那些智慧来自另一个来源的老师的教诲。

你身边现在有许多这样的老师，因为我不会使你身边没有能展示给你、教育你、指导你、提醒你这些真理的人。但最伟大的提醒者不是你之外的其他人，而是你身体内的声音。这是我所采用的第一个工具，因为它是最容易得到的。

你内在的声音是我说的最大的声音，因为它最贴近你。是这个声音告诉你，按照你的标准，其他任何事情是真是假，是对是错，是好是坏。只要你允许，它是定出航线、驾驶航船、指引航程的雷达。

这一声音会告诉你，现在读的这些语言是爱的语言还是恐惧的语言。用这个方法，你可以确定应该注意这些话，还是不去管它。

你刚才说，如果我一直选择爱主导的行动，我将体验到“我是谁、我能成为谁”的全部荣耀。你能否再展开讲一下？

生活的一切只有一个目标，这就是你和所有的生命去体验全部荣耀。

你所说、所想、所做的每一件其他事情，都服从于这一功能。你的灵魂没有其他事情去做，没有其他事情想做。

这一目标的奇妙之处在于，它永远没有终点。终点就是限制，上帝的目标是没有这种边界的。假如你体验到了全部的荣耀，你将马上想象到一个更在的

荣耀去追寻。你自身越多，你能达到的就越多，你能达到的越多，你还可以达到更多。

最深的秘密是，生活不是一个发现的过程，而是创造的过程。

你不是在发现自己，而是在重新创造自己。所以，不要去弄清你是谁，而要去确定你想成为谁。

有些人说，生活是一所学校，我们来这里是要学习一些课程，我们“毕业”后，将不再受身体躯壳的束缚，可以开始更大的追寻。是这样吗？

这是你们的神话的另一部分，它是以人生体验为基础的。

生活不是一所学校吗？

不是。

我们不是来学习的吗？

不是。

那为什么我们在这里呢？

为了记住、为了重新创造“你是谁”（你的真我）。

我反复告诉过你。你不相信我。但它就应该是这样。真的，如果你不按照你是谁来创造你自己，你就不能存在。

好。你把我搞糊涂了。让我们接着谈学校问题。我的老师们一个接着一个告诉我，生活是一所学校。坦白地讲，听到你否认这一点，我很震惊。

学校是这样一个地方，如果有些事情你不了解，而你又想了解，这时你就到学校去，如果你已经了解一件事情，只是想去体验你所知道的，要去的地方不是学校。

生活是这样一个机会，（正如你所称的生活）你可以通过体验了解你已经从概念上了解的事情。做到这一点，你不需要学任何东西。你只需记住你已经知道的东西，并据此而行动。

我不敢肯定我是不是听懂了。

我们从这里开始。灵魂——你的灵魂了解所有需要了解的东西。对它来说，没有隐藏、没有未知的东西。但仅仅了解并不够。灵魂需要体验。

你可能知道自己很大方，但除非你做了件事情表现出你的大方，你将只有这样一个概念。你可能知道自己很仁慈，但除非你对某人很仁慈，你对自己将只有这样一个想法。

你灵魂的惟一愿望是，把对自己最大的理念变成最大的体验。在概念变成体验之前，所有的只是玄思默想。很久以来，我一直对自己沉思默想。你比我共同记忆

的时间长。比这个宇宙的年岁乘上这个宇宙的年岁还要长。你看，我对自己的体验多么年轻，多么新！

你又把我弄糊涂了。你对自己的体验？

是的。让我这样向你解释吧：

开始时，存在的就是过去所有的一切，而过去没有任何其他东西。但所有的存在并不能了解自己，因为所有存在的就是过去所有的一切，而过去没有任何其他东西。所以，所有的存在……过去不存在。在没有其他东西时，所有的存在，就是不存在。

这就是创世纪以来神秘主义者所说的伟大的“存在与不存在”论。

现在，所有的存在已经知道，它是过去所有的一切——但这是有不够的，因为它只能通过概念而不是通过体验了解它的神奇。但体验自己是它所渴望的，因为它想了解成为那样神奇会是怎样的感觉。但这是不可能的，因为“神奇”这个词是个相对的词。所有“存在的”无法了解神奇会是怎样一种感觉，除非“不存在的”展现出来。如果没有不存在，所谓存在就不存在。

你明白这一点吗？

我觉得是的。请继续讲。

好。

所有的存在了解的一件事情是，过去没有其他东西，所以，它不能并将永远无法从自己之外的一个参照点来了解自己。不存在这样一个点。只存在一个参照点，这就是其内部惟一的位置。“它存在——不存在”。“我存在——不存在”。

每件事物都想通过体验了解自己。

这种能量——这种纯粹的、看不见、听不到、观察不到、因之任何其他人都不能了解的能量，要体验自己过去是多么神奇。为做到这一点，它认识到，需要一个内在的参照点。

它非常正确地认识到，它自己任何一部分将少于全部，这样，如果把它自己简单地分为若干部分，少于全部的每一部分，都可以看到它自己的其他部分，看到神奇。

所以，“所有的存在”将自己分割，在某一光荣的时刻，变成了此与彼。此与彼就这样首次存在了，分开了。二者同时存在。二者同时不存在。

这样，突然出现了三个要素：这里，那里，既非这里又非那里——为了这里和那里的存在，它必须存在。

无物拥有万物。非空间包含着空间。整体包含着部分。

你理解这一点吗？

你听得懂这一点吗？

我觉得是。不管相信与否，你讲得很清楚，我觉得我正在理解这一点。

我将继续向下讲。这一拥有任何事物的无物，就是一个人所称的上帝。但这也是不准确的，因为这意味着有些事物并不是上帝，也就是说，任何事物不是无物。但我是所有事物，包括看得见和看不见的所有事物，所以，按照东方对上

帝神秘的定义，把我描述成大的看不见的神、无物、或者中间的空间，比西方式的把上帝描述为看得见的一切，并不见得准确。有些人认为上帝既是所有的存在又是所有的不存在，他们的理解是对的。

现在，在创造出“这里”和“那里”的过程中，上帝使自己能够了解自己。在内在于爆炸这一伟大时刻，上帝创造了相对性——这是上帝曾经给自己的最大礼物。这样，关系就成了上帝曾经给你的最大礼物，后面我们将详细探讨这一点。

从无物这样产生万物，这一精神事件与科学家所说的大爆炸理论恰巧完全相吻合。

鉴于所有的要素向前奔跑，时间就被创造出来了，因为一个事物开始在此处，后来在彼处，从此处去彼处的时间是可以测量的。

就像看得见的事物的各个部分开始确定自己——彼此“相对”，所以看不见的部分也是这样。

上帝知道，爱如要存在——如要了解自己是纯粹的爱，它的对立面也要存在。所以，上帝自动创造了另一极——爱的绝对的对立面——任何不是爱的事物——现在称之为恐惧。在存在恐惧的时候，爱才能作为一种能被体验的事物而存在。

这就是在爱和对立面之间的二元论的创造，人们在各种宗教中把爱的对立面称为幽灵的诞生，亚当的堕落，撒旦的反叛，等等。

就像你把纯粹的爱人格化，称作上帝一样，你也把恐惧人格化，称为魔鬼。

对这一事件，世界上有些人建立了相当精细的教义，补充了一些天使般的战士和残忍的士兵、善与恶、光明与黑暗的力量进行战斗和战争的场景。

这一理论是人类早期理解世界，并以一种人们能够理解的方式告诉其他人的一种尝试，这是人类的灵魂深深了解但人不能想象的宇宙事件。

通过把宇宙变成分开的自我的体现，上帝从纯粹的能量创造了现在存在的一切，包括看得见和看不见的一切。

换句话说，不仅物质宇宙是这样创造的，而且精神宇宙也是这样创造的。构成“我是/或不是”这一关系式的上帝的第二部分，也爆炸成为无限的比整体小的单元。这些能量单元，你们称之为精灵。

在你们一些宗教理论里是这样说的：“圣父”有许多精灵孩子。用人类生活中生命倍增的体验做这种类比，这好像是大众能够理解为什么在“天国”里突然出现或存在数不清的精灵的惟一方法。

在这方面，你们这些神秘的故事离最终现实并太远，因为这些构成我的整体的数不清的精灵，在宇宙的意义上，是我的子孙。

我把自己分开的神圣目的是，创造出许多自我的部分，这样我就能够通过体验认识我自己。对创造者来说，只有一种方式能够使他通过体验认识自我，那就是创造。所以，对我这些数不清的部分（我的精灵孩子），我给予了他们与我相同的创造能力。

你们的宗教说，你是按照“上帝的形象和相似”创造的，他们所说的就是这个意思。这并不意味着，像有的人说的那样，我们的身体看起来相似（虽然上帝能够为了某个特定目的选择某种身体形象）。它意味着我们的本质是相同的。我们都是用同样的材料作成的。我们是同样的材料！有同样的性质和能力，包括用稀薄的空气创造物质现实的能力。

我创造你——我的精神后代，目的在于使我了解我是上帝。除了通过你，我没有其他方法来这样做。所以，可以说（已经说过很多次），我对你的目的是，你应该像我一样了解你自己。

这好像简单得令人吃惊，但它变得很复杂——因为只有一种方式你能了解像我，那就是你得首先了解你自己不是我。

现在，尽力跟上我，努力跟上，因为这很微妙。你准备好了吗？

我想是的。

好。记住，你曾经要求解释。你已经等了许多年了。你要求用普通人的词汇则不是理论教条或者科学理论来解释。

是的。我知道我问过什么。

你问过，所以你能收到。

现在，为了简单起见，我想用你们关于上帝的孩子那个模型作为讨论的基础，因为你熟悉这个模型，在很多方面差别不太大。

我们回过头来谈一下自我了解的过程是怎样一回事。

只有一种方式我能够让我的精神后代们了解他们自己是我的部分，这就是告诉他们，我这样做了。但你看，对精灵来说，只是了解自己就是上帝，是上帝的一部分，是上帝的孩子，或者是王国的继承人（不管你想用什么术语），这是不够的。

我已经解释过，了解一件事情，与体验它，是两件不同的事情。精灵希望通过体验认识自己（像我一样！）。对你来说，概念上理解是不够的。所以我设计了一个计划。它是整个宇宙中最不同寻常的想法、最吸引人的合作。我说合作，因为你们都在与我的合作之中。

根据这个计划，作为纯粹的精神，你将进入刚刚创造的物质宇宙。这是因为，物质化是通过体验了解你从概念上了解的事物的唯一途径。事实上，这是我创造物质宇宙的原因，是创造驾驭世界的相对论体系的原因，是一切创造的原因。

一旦你进入了物质宇宙，我的精神孩子，你就可以体验你了解的自我，但你首先必须了解它的反面。简单地解释一下，除非你了解什么是矮，你就无法了解你自己高。除非你知道什么是瘦，你无法自己体验到什么是胖。

从根本的逻辑看，直到你遇到你不是什么，你才能体验你是什么。这就是相对论理论的目的所在，是所有物质生活的目的。正是通过你不是什么，才能确定你自己是什么。

就终极知识而言——就了解你自己是创造者而言，除非你创造，直到你创造之时，你才能体验你自己是一个创造者。直到你不创造你自己之时，你才能创造自己。在某种意义上，为了存在，你必须首先“不存在”。你跟得上吗？

我想……

我们继续谈。

当然，你是谁、是什么，你就无法不成为这样。你现在是（纯粹的、创造性的精灵），过去一直是，将来也一直是。所以，你做了仅次于最好的事情。你使你忘记了你真正是谁。

进入物质宇宙之后，你就放弃了对自我的记忆。这使你可以选择成为你是谁，而不是简单地（比如说）在城堡中醒来。

正是通过这个选择成为上帝的一部分的行为，而不是简单地被告知你是谁，你可以体验到你自己处于完全的自由选择，而上帝（的定义）就是这样。但对无法选择的事物你怎么能够作出选择呢？不管你多么努力，你不可能不是我的子孙，但你能够忘记。

你现在是、一直是、并将永远是神圣整体的神圣部分，是身体的一部分。这就是为什么人们把与整体重新结合、重归上帝叫做记忆（remembrance）。实际上，你是在选择记住你真正是谁，或与你的各个部分结合在一起，来体验你的全部——也是我的全部。

所以，你在地球上的任务，不是学习（因为你已经知道），而是再次记起你是谁。并再次记起其他每个人是谁。这就是为什么你的一大部分任务是提醒其他人（也就是，使他们再次意识到），所以他们也能再次记起。所有的著名精神导师一直在这样做。它是你的惟一目的。这就是说，你的灵魂的目的。

我的上帝，这太简单，太……对称了。我的意思是，它全都很合适。它突然全都很合适了！我现在看到了一幅我以前从没有这样放到一起的图画。

好。这很好。这就是我们这次对话的目的。你向我寻求答案。我答应要给你回答。

你将把这个对话写成一本书，你我的话能被许多人理解。这是你的一部分工作。现在，你对生活有许多问题、许多疑问。这里我们已经奠定了基础。我们为其他的理解奠定了基础。让我们谈谈其他那些问题。不要担心。如果我们刚谈过的问题有些还没有理解透彻，很快就会全清楚了。

我想问的问题太多了。有特别多的问题。我觉得我应该先从大问题、明显的问题开始。比如，世界为什么是现在这个样子？

在人类向上帝问过的所有问题中，这是最常问的问题。创世纪的时候，人们就问过它。从第一刻开始，你就想知道，为什么它必须是现在这个样子？

这个问题经常是这样问的：如果上帝是完美的，充满爱心的，为什么上帝创造瘟疫和饥荒，战争和疾病，地震、龙卷风、飓风和各种自然灾害，个人深深的失意，世界性的灾祸？

这个问题的答案在宇宙最深的奥妙中，在生活最高的含义中。

我并不是通过只创造你周围的完美事物来表现我的仁慈。我并不是通过不让你去表现你的爱来表现我的爱。

就像我刚才解释过的，在你能表达不爱之前，你无法表达爱。没有对立面的事情是不存在的，除非是在绝对世界。但仅有绝对的王国对你或者我都是不够的。我过去就在那里，在永恒之中，你也是从那里而来。

在绝对之中，没有体验，只有了解。了解是一种神圣状态，但最大的快乐在存在之中。只有经过体验，才能实现存在。演变是这样的：了解、体验、存在。这是神圣的三位一体，上帝的三位一体。

圣父是了解——是所有理解的父母，所有体验之父，因为你无法体验你不了解的事物。

圣子是体验——是圣父对自己的了解的化身和外在表现，因为你不可能

成为你没有体验的事物。

圣灵是存在——圣子已经体验到的自我的一切的化身之外；这种简单的、优美的存在，只有通过了解和体验的记忆才成为可能。

这个简单的存在是极大的快乐。它是经过了解和体验之后的上帝状态。它就是太初之时上帝所渴望的。

当然，对上帝的父子关系描述与性别没有任何关系，因此不必向你解释这一点，你早已过了这个阶段。这里我使用你最新的经文中所用的生动说法。早些时候的圣书是用母女关系来比喻的。这都是不正确的。在你的脑海里，可以这样来更好地把握这种关系：父母——后代关系。或者产生他物的，与被他物产生的。

再加上三位一体的第三部分，就产生了这一关系：

产生他物的/被产生的/存在的。

这种三位一体的现实是上帝的显像。它是神的图样。在伟大的王国中到处可以发现这种三合一。在涉及时间和空间、上帝和意识或者任何微妙关系的一切事物，你都不可能避开它。另一方面，在生活的一般关系中，你都无法发现这种三合一的真理。

每个涉及这类关系的人在生活的微妙关系中都可以认识到这个三合一真理。你们一些宗教学者把它描述为圣父、圣子和圣灵。你们一些精神病专家使用潜意识、意识和超意识的术语。你们一些灵魂论者说头脑、躯体和精神。你们一些科学家看到了能量、物质和以太。你们一些哲学家说，直到一事物在思想、语言和行为都是真实的，它对你和是真实的。当探讨时间时，你只说三种时间：过去、现在和将来。同样，在你的认识中，有三种时刻：从前，现在和以后。在空间关系上，不管是考虑宇宙各处，还是你自己房间的各处，你可以分成这里、那里和中间的空间。

在世俗关系方面，你看不到“之间”。这是因为世俗关系总是两方面，而更高级王国的关系都毫无例外是三维的。所以，有左右、上下、大小、快慢、热冷，还有已创造出的最大的两极：男女。在这两极没有“之间”。一件东西或者是这种东西，或者是另一种东西，或者是这些两极之中更大或更小的东西。

在世俗关系的王国里，如果没有设计的对立面，任何设计的东西都不可能存在。你的大多数日常体验都是以这一现实为基础的。

在至高无上的关系的王国里，没有一种存在的东西有其对立面。所有都是一体，每件事情都是在一个永无休止的循环中从一处向另一处前进。

时间就是这样一个至高无上的王国，你所说的过去、现在和未来彼此相关地存在。也就是说，它们没有对立而，只是同一个整体的各个部分。同一个想法的演进；同一种能量的循环；同一个不可改变的真理和各个方面。如果你从中得出结论，过去、现在和将来存在于同一时间，那就对了。（但现在不是讨论这个问题的时候。当我们在后面展开探讨整个时间概念的时候，我们可以更详细地探讨它）。世界是它现在的样子，因为它不能既是其他任何一种形式，又能够在物质王国里存在。地震和飓风，洪水和龙卷风，你所说的自然灾害事件，只不过是各种要素从一极到另一极的运动。整个从出生到死亡的循环是这种运动的一部分。这是生命的节律，现实中一切事情都服从它，因为生命自身就是一种节律。它是一种波动，一种振动，是所有一切的真正的心搏。

疾病和病痛是健康和满意的对立面，它们遵守你的指挥在你的现实中显现。在一定程度上，如果不是你使自己生病，你不会得病；而如果在某一时刻你决定让身体好一些，你就能够好一些。个人深深的失意是自己选择的响应，而世界性的灾

难是世界意识的结果。

你的问题提到，是我选择了这些事件，发生这些事件是我的意愿和愿望。但我并没有意愿使这些成为现实，我只是在观察你做这些事。我没有做任何事情使它们停止，因为这样做将使你的意愿受到挫折。这将使你丧失上帝体验，这是你和我一起选择的体验。

所以，不要责备世界上那些你叫做坏的东西。而要问你自己，你认为坏的事情是什么？你想做些什么去改变它？

询问你自己，而不是外界，问：“面对这一巨大灾难，我希望体验自我的哪一部分？我选择哪种存在方式呢？”因为生命的一切都是作为你自己创造的工具而存在的，所有的事件只是给你提供的机会，你来决定、作为你要做的人。

对每一个灵魂来说，这都是真实的，所以，你会看到，在宇宙中没有牺牲品，只有创造者。所有曾经在这个星球上走过的先知们都了解这一点。这就是为什么不管你说出哪一位先知的名字，尽管他们许多人被钉死在十字架上，但没有一个人认为自己是受害者。

每一个灵魂都是先知——尽管有些人并不记得自己的来源或承继。但每个灵魂在每一时刻（称为现在）都是按照自己最高的目的和自己最快的记忆，创造局面和条件。

所以，不要去评判另一个人走的轮回之路。不要羡慕成功，也不要怜悯失败，因为你不知道在那个灵魂的筹划中什么是成功或失败。不要把一件事情称作灾难，也不要什么称为快乐事件，直到你能够决定或见证了它是怎么使用的。因为，如果一个人的死亡拯救了上千人的生命，这种死亡能说是灾难吗？如果一个生命除了造成伤心什么也没有，这种生命能叫做快乐事件吗？但即使对此也不应评判，而要一直保持自己的意见，并让别人保持他们的看法。

这不是意味着忽视求助的呼唤，也不意味着忽视你自己的灵魂去改变某些情况或条件的要求。它意味着，不管你在做什么，不要去贴标签，进行评判。因为每种情况都是一个礼物，在每种体验中都潜藏着一个财富。

从前，有一个灵魂，它知道自己是光。这是一个非常急迫地要体验的新的灵魂。他说，“我就是光”、“我就是光”。但所有了解、所有的说法，都不能替代对它的体验。在这个灵魂出现的那个王国，除了光什么也没有。每个灵魂都是伟大的，每个灵魂都是神奇的，每个灵魂都发射出我那令人敬畏的光。所以，这个小小的灵魂是太阳中的一个蜡烛。在最大的光之中——它自己是其一部分——它看不到也体验不到自己究竟是谁、是什么。

现在，这个灵魂非常渴望了解自己。它的渴望太强了，这使得有一天我对它说：

“小家伙，你知道要满足你的渴望你必须做什么吗？”

“噢，做什么，上帝？做什么？我愿做任何事情！”这个小灵魂说。

“你必须把你自己和所有其他一切分离开来，”我回答说，“这样，你必须让你自己去拜访黑暗。”

“什么是黑暗呢，神圣的主？”这个小灵魂问。

“你所不是的东西。”我回答说。这个灵魂理解了。

因此，那小灵魂真的将它自己与所有的我们分开，是的，甚至去到另一个领域里。在那领域，灵魂有力量召唤所有各种的黑暗到他的经验中。小灵魂那样做了。

但在完全的黑暗之中，它又哭喊出来，“圣父，圣父，你为什么遗弃我？”就像你在你最黑暗的时期哭喊一样。但我从没有遗弃过你，而是一直站在你身边，准备提醒你你究竟是谁；准备着，一直准备着，叫你回家。

所以，面对黑暗要去成为一束光，不要诅咒它。

在你被异己的东西包围的时候，不要忘记你是谁。而要对创造表示感激，即使在你要改变它的时候。

要知道，在你经受最大的考验的时候你所做的事情，能够成为你最大的胜利。因为，你创造的体验是，你说出了你是谁、你想成为谁。

我已经告诉你这个故事，这个小灵魂和太阳的寓言，所以你可以更好地理解为什么这个世界是它现在这个样子，以及当每个人记起他们最高的现实的神圣真理的时刻，世界怎样能够即刻改变。

现在，有些人说，生活是一所学校，在你的生活中，你看到的、体验到的这些时期是为了让你学习的。我前面说过这一点，我再说一遍：

你来到这一生活中，没有什么东西要学——你只需要展示你已经知道的。在展示它的过程中，你将把它表现出来，并将通过体验重新创造你自己。这样，你证实了生活的意义，给它赋予了目的。这样你使生活成为神圣的。

你在说那些发生到我们身上的坏事情都是我们自己选择的吗？你的意思是，即使世界的巨大灾难和灾害，在一定程度上也是我们创造的，这样我们就能体验我们是谁的对立面？如果是这样的话，为了给我们创造一些体验自我的机会，有没有一些对我们、对他人痛苦轻一点的方式呢？

你问了好几个问题，它们都是很好的问题。让我们一起来解答这些问题。

不，并不是发生到你身上的你所说的坏事都是你自己选择的。你的意思是，不是有意识的。它们都“是”你自己的创造。

你一直在创造过程中。每一时刻。每一分钟。每一天。你怎么能够创造，我们后面再讲。现在，只要记住我的话，你是一个大的创造机器，你正在作出一次新的展示，你想多快就能多快。

各种事件、条件、情景，都是有意识创造的。个人意识是非常有力量的。你可以想象，如果两个人或者更多的人以我的名义聚到一起，将能释放出怎么样的创造性能量。那么群体意识呢？啊，它的力量太大了，能够创造具有世界性或者全球性后果的事件和情景。

要说你在选择这些后果，这是不准确的——不是你所指的方式。你不是在选择它们，就像我不是在选择它们差不多。像我一样，你在观察它们。你在确定，相对于它们，你是谁。

但在这个世界上，没有牺牲者，也没有恶徒。你也不是其他人的选择的牺牲品。在一定程度上是你创造了你说你讨厌的所有东西——你正在创造的、你已经选择的所有东西。

这是一个高级的思想水平，是所有的先知都迟早达到的水平。因为只有当他们能够对全部的事情承担责任，他们才有能力改变一部分事情。

如果你认为有些事情或有些人对你施害，你就使自己失去了做什么的能力。只有当你说“这是我做的”，你才能找到改变它的力量。

改变自己正在做的事情比改变别人正在做的事情要容易得多。

在改变任何事情时要做的第一步就是，了解和接受是你的选择使它成为这样。如果你个人不能接受这一点，你可以想“我和上帝是一体的”，这样就能理解了。然后想办法去改变它，这不是因为这件事情是错的，而是因为它不再能够说明你是谁。

做任何事情都只有一个原因：向宇宙表明你是谁。

按照这一方法，生活变成了自我创造。你用生活创造了自我，表明你是谁，你一直想要成为谁。不做任何事情也只有一个理由：因为它不再表明你想要成为谁。它不再反映你。不代表你（那就是，它不再表现你）。

如果你希望得到准确地表现，对你生活中那些与你希望成为永恒之你的图像不符的任何事情，你必须努力去改变它们。

在最广的意义上，所发生的所有“坏”事情都是你选择的。错误不在于选择它们，而在于把它们看作是坏的。因为，你说它们是坏的，你就等于说自己是坏的，因为是你创造了它们。

你不能接受这种说法，所以，你不去把自己说成是坏的，而地去抛弃自己的创造。正是这种理智上和精神上的不诚实，使你接受了现在条件下的世界。如果你不得不接受你个人对这个世界的责任，或者甚至感受到一种深深的内在感觉，情况将完全不同。如果每个人都觉得有责任，情况将必然是这样。这是非常显而易见的，这使得它极其痛苦，并且具有辛辣的讽刺意义。

世界上的自然灾害和灾害——龙卷风和飓风，火山爆发和洪水——物质世界的混乱，不是你专门产生的。被你创造的是这此事件影响你生活的程度。

宇宙中发生的事件，不管怎样扩展想象力，也不能讲是你激发或者创造了它们。

这些事件是人类相联系的意识所创造的。共同创造的全部世界产生了这些体验。每个人单独做的，是通过它们运动，来确定它们对你意味着什么，与它们相关你是谁、是什么。

这样，为了灵魂演化的目的，你们集体、个人创造了你正在体验的生活和时间。

你刚才问，有没有痛苦轻一些的方式来经历这一过程，答案是肯定的，但你外在的体验将没有什么变化。对与外在体验和事件有关的痛苦，减轻的方式是，改变你对待它们的方式。

你无法改变外在的事件（因为这是由你们大家创造的，你的意识还没有成长到足以个人去改变集体创造的东西），所以你必须改变内在的体验。这就是驾驭生活的道路。

任何事情自身不是痛苦。痛苦是错误思想的结果。它是思维方式的错误。

先知可以使最伤心的痛苦消失。通过这种方式，先知得到安慰。

痛苦产生于你对一件事情的判断。改变这种判断，痛苦就消失了。

判断经常是基于先前的经验。你对一件事情的看法是从你对这件事情的想法而来的。你之前的想法来自更早的一个想法，这个想法又来自另一个，依次前推，就像建筑板块，直到你从镜廊走回去，来到我所说的第一思想。

所有思想是创造性的，没有什么思想比第一思想更有力量。这就是为什么有时候把它叫做原罪。

原罪就是你对一件事情的第一思想就是错误的。当你对这件事情产生第二、第三想法时，这个错误已经多次合成。圣灵的任务是，激发你新的理解，使你从错误中获得自由。

你是说我不应该对非洲饥饿的儿童、美洲的暴力和不公正、巴西发生的使上百人丧生的地震而感到难过吗？

在上帝的世界里，没有什么“应该”或者“不应该”。你想做什么就做什么。

作为你的自我的一种大的体现，什么反映了你、代表了你，你就做什么。如果你想觉得难过，你就觉得难过吧。

但不要判断，也不要谴责，因为你不知道为什么一件事情发生，也不知道怎样结束。

你要记住：你谴责什么，什么将谴责你，你审判什么，有朝一日你将变成什么。

对不再反映你是谁的事物，想办法改变它们，或者对正在改变它们的人给予支持。

赐福于所有一切——因为它们是上帝通过生活创造的，这是最高的创造。

我们能不能在这里停一会儿，让我喘口气？我听你说，在上帝的世界里没有“应该”或者“不应该”？

这是正确的。

怎么能这样呢？如果在你的世界里什么都没有，它们将在哪里呢？

真的——在哪里呢？

我重复一下这个问题。如果应该或不应该不在你的世界里出现，那么它们在哪出现呢？

在你的想象里。

但那些教育我什么是对和错、是与否、应该和不应该的人们说，所有那些规则都是你——上帝——规定的。

那么，那些教育你的人错了。我从来没有规定“对”或者“错”、“是”或者“不是”。这样做将完全剥夺给你的最伟大的礼物——做你愿做的事情并体验这样做的后果的机遇；按照你真正的形象和相似重新创造你自己的机会；根据你能拥有的最大的想法，造就一个越来越高大的你的现实的空间。

说一件事情——一个想法、一个词、一个行动——是借的，等于对你说不要做它。对你说不要做它，等于禁止你。禁止你等于限制你。限制你等于否定你究竟是谁的现实，否定你创造和体验这一真理的机遇。

有些人说，我给了你自由意愿，但同样是这些人声称，如果你不服从我，我将把你送往地狱。这样还有什么自由意愿呢？这不是在嘲弄上帝吗，更不用说我们之间有什么真正的关系了。

好，现在我们正在进入我想讨论的另一个领域，这就是关于天堂和地狱的一切。从我这里得到的情况看，没有地狱这类东西。

有地狱，但不是你想的那样，因为你的一些原因，你体验不到它。

什么是地狱？

它就是对你的选择、决定、创造的可能的最坏结果的体验。它就是否定我——或者在你与我的关系中对你是谁说不——的想法的自然结果。

它是你通过错误的思考所经受的痛苦。但即使“错误的思考”这个词也不准确，因为没有什么错误这类事情。

地狱是快乐的对立面。它就是未实现。它就是了解了你是谁、是什么，但却无法体验它。它就是少。这就是地狱，对你的灵魂来说，没有更大的东西。

但地狱并不是存在于你所幻想的你被永存的火灼烧的那个地方，或者存在于某种持久存在的磨难状态中。我这样做能有什么目的呢？

即使我持有一种异乎寻常的非上帝的观点，认为你不配上天堂，为什么我需要对你的失败去寻求一种报复或者惩罚呢？对我来说，不理你不是一个简单的办法吗？我身上哪一部分是报复性的，要求我使你经受无法描述的永恒的痛苦吗？

如果你回答，是为了公正，那么简单地不让你和我在天堂相伴还不够公正吗？还需要这种没有尽头的痛苦吗？

我告诉你，与你那以恐惧为基础的理论所构筑的不同，并没有那种死后的体验。但有这样一种灵魂体验，它太不快乐，太不完整，比整体少得多，与上帝的最大的快乐相隔离，对你的灵魂来说，这就是地狱。但我要告诉你，我没有把你送到那里，我也没有让这种体验降临到你身上。你，你自己创造了这种体验，不管你什么时候、怎样把你的自我与你自己最高的想法隔离开来。你，你自己创造了这种体验，当你否定你的自我的时候，当你拒绝你真正是谁、是什么的时候。但即使这种体验也永远不是永恒的。它不可能是永恒的，因为我的计划不是要把你永远和我分开。事实上，这样的事情是不可能的，因为要实现这样一个事情，不仅你不得不否定你是谁，我也不得不这样做。这是我永远不会干的。只要我们之中有一个坚持关于你的真理，关于你的真理将最终起主导作用。

但如果没有地狱，这是不是意味着我可以想做什么做什么，愿做什么做什么，不用恐惧报应呢？

为了成为、做、拥有那些本质上对的事情你需要的是恐惧吗？为了“做好事”，必须恐吓你吗？什么是“做好事”呢？谁对此有最终发言权呢？谁规定了指南？谁规定了规则？

我告诉你：你是你自己的规则制定者。你规定了指南。你确定你已经做的怎么样，正在做的怎么样。因为是你确定你真正是谁、是什么，是你确定了你想做谁。你是惟一能够评定你现在做的怎么样式人。

没有其他人对你作出评判，因为，上帝为什么、怎样评判上帝自己的创造，并说它是坏的呢？如果我要你成为完美的，做完美的事情，当你来的时候，我就会把你放在完全完美的状态了。整个过程的全部目的，就是让你按照你真实的情况和你想成为的样子，去发现你的自我，创造你的自我。但不可能做到这一点，除非你能够有机会成为其他的东西。

因为你作了一个我放在你面前选择，我应该惩罚你吗？如果我不让你做第二种选择，我为什么除了第一种选择还创造其他选择呢？

在你让我担当一个惩罚型的上帝的角色之前，你必须问自己这个问题。

对你的问题的直接的回答是，是的，你可以愿做什么就做什么，不用恐惧报应。但了解后果会对你有帮助。

后果就是结果。自然的产出。这与报应或者处罚不是一回事。结果就是结果。它们是自然法则的自然应用所产生的。它们是可预见的、作为已经发生的事情的后果而发生的。

所有的物质生命都遵守自然法则。一旦你记住这些法则，并运用它们，你就在物质层面上掌握了生活。

对你来说看起来像是惩罚的，或者你称为罪恶、或倒霉的，不过是正在证实自己的自然规律而已。

那么，如果我了解这些规律，并服从它们，我将不再有一刻的麻烦。这是你正在告诉我的吗？

你将永远不再体验到你自己在你所说的“麻烦”之中。你将不明白生活的条件会是问题，你将不会遭遇任何恐惧的情形。你将结束所有的担心、怀疑和害怕。你将过你所幻想的亚当和夏娃式的生活——不是作为绝对王国的脱离肉体的精灵，而是作为相对王国的灵魂附体的精灵。你将作为一个精灵拥有所有的自由、所有的欢乐、所有的和平、所有的智慧、所有的理解为和能力。你将是一个完全实现了自我的人。

这是你灵魂的目标。这是它的目的——以身体的形式完全实现自我，按照它真正的自我附灵魂于躯体。

这就是我给你的计划。这就是我的理想：我将通过你得以实现。这样可以将概念变成了体验，我将通过体验了解我自己。

宇宙的规律就是我所规定的法则，它们是完美的法则，它们创造了物质世界完美的功能。

你有没有看到过比雪花更加完美的东西？它的复杂性，它的设计，它的对称美，它的与自己的一致性以及与其他任何物质的独特性——所有这一切都是一个奥秘。对大自然所展示的这种令人敬畏的奇迹，你感到惊奇。但如果对一片雪花我能做到，你想我对宇宙又能够做——曾经做什么呢？

如果你想看到它的对称性，它的设计的完美性——从最大的天体到最小的粒子——你将不能在你的现实中坚持这个真理。甚至现在，假如你这是匆匆一瞥，你也还不能够想象或者理解它的含义。但你能够知道的确有些含义，这些含义比你现在的理解力所能包括的要更复杂，更异乎寻常。你的莎士比亚说得很精彩：赫拉修，在天堂和大地中有更多的事情，比你所梦想的哲学要多得多。

那么我怎样才能理解这些法则？怎样学会它们？

这不是一个学习的问题，而是一个记忆的问题。

我怎样才能够记住它们？

安静地开始。只有外部的世界安静，内部的世界才可能给你带来洞察力。这种内在的洞察力正是你所寻求的，但当你太深地关注你的外在现实的时候，你无法得到它。所以，尽可能地到你自己内心去吧。当你没进入自己内在，当你对待外在世界时，你就从内在而来。记住这个格言：

如果你不进入内在，你将一无所得。

你重复这句话的时候，换成第一人称，这样更个人化：  
如果我不  
进入内在  
我

将一无所得。

你的一生中一直是一无所获。但你并不是必须这样，过去也不是。  
没有什么你不能成为，没有什么你不能做。没有什么你不能拥有。

这个承诺听起来好像是天上掉馅饼。

你想让上帝做什么样的承诺呢？如果我许诺的更少，你会相信我吗？

数千年来，人们不相信上帝这些承诺，原因是最不寻常的：它们好得令人不敢相信。所以，你选择了一个差一些的承诺，也就是差一些的爱。因为上帝最高的许诺来自于最高的爱。因为你不能设想一个完美的爱，所以一个完美的许诺也是不可设想的。做一个完美的人也是这样。所以，你甚至不能相信你的自我。

不能相信这其中任何一种，意味着不能相信上帝。因为，相信上帝，就可以相信上帝最大的礼物——无条件的爱，相信上帝最大的许诺——无限的潜力。

我可以在此打断你吗？我讨厌在上帝说话时打断上帝……但我以前听说过这种无限潜力的说法，它与人类的体验不一致。不用说普通人遇到的各种困难——那些生来有智力或者身体限制的人遇到的挑战怎么讲呢？他们的潜力是无限的吗？

在你自己的圣经里这样写过，以很多方式，在很多地方。

举个例子。

查一下你的圣经“创世纪”第 11 章第 6 段，看那里怎么写的。

它说，“天主说，看，人们是一个整体，他们都说同一种语言；这是他们想做的事情的开始；现在对他们想做的事情，没有什么东西能够阻止他们。”

对。现在，你相信这些吗？

这并没有回答那些老弱病残、那些受限制的人的问题。

你认为他们像你所说的那样，是受限制的，而不是他们自己选择的吗？你认为，一个人的灵魂是偶然遇到生活挑战（不管是什么挑战）的吗？你是这样想的吗？

你的意思是，灵魂可以事先选择它将体验的那种生活吗？

不，这会使这一相遇变得没有意义了。生活的目标是在现在这一光荣时刻创造你我体验——并因此创造你自己。所以，你不能事先选择人将体验的生活。

然而，你可以选择你将创造体验相关的人、地点、事件、情况和状态、挑战

和障碍、机遇和选择。你可以选择你的调色板的颜色，你的箱子里的工具，你商店的机器。用这些东西创造什么是你的事情。这就是生活。

对你已经选择要作的事，你的潜力是无限的。你不要去想你所说的受限制的身体中的灵魂没有实现全部的潜能，因为你不知道灵魂过去正在做什么。你不了解它的日程。你不清楚它的目的。

所以赐福每个人，每种条件，并且表示感谢。这样你就证实了上帝创造的完美——以及你对他的信念。因为在上帝的世界里没有什么事情是偶然发生的，也没有什么巧合的事情。这个世界也不是被随机的选择，也不是被你所说的命运的东西所左右。

如果一片雪花被设计得极其完美，你不认为像你的生活这样神奇的东西也可以这样说吗？

但是耶稣曾经也给病人治过病。如果这此病人的情况是如此“完美”，那他为什么还会给他们看病呢？

耶稣不是因为看到他们的情况不完美才去给他们看病的。因为他看到要求治疗是他们灵魂历程的一部分他才给予医治的。他看到了这一进程的完美性。他了解并且理解灵魂的意图。如果耶稣觉得所有的精神和身体的疾病都代表着不完美，他为什么不同时治疗地球上的每一个人呢？你怀疑他有能力这样做吗？

不，我相信他能。

好。现在，思想祈求了解：为什么他不这样做呢？为什么基督让一些人经受痛苦，而另一些人得到治疗呢？在这方面，为什么上帝允许受苦呢？从前有人问过这个问题，回答是一样的。在这个过程中存在着完美，所有生活都是出于选择。干涉选择是不合适的，对选择进行质疑也是不合适的。谴责选择，就更不合适了。

应该做的是观察它，然后在灵魂寻求并作出更高的选择的时候，帮助它做应该做的事情。所以，要观察其他人的选择，而不是去评判它。要了解他们的选择对他们来说是完美的，当他们寻求新的选择、不同的选择或者更高的选择的时候，随时准备帮助他们。

与其他人的灵魂相伴，你将会清楚他们的目的、意图。耶稣对他治疗的人，对他的生活接触到的人，就是这样做的。耶稣治疗所有那些去找他的人，或者送别人去找他们为他们祈祷的所有人们。他并不是随意地治疗。那样做将会违反宇宙神圣的法则：

让每个灵魂走自己的路。

但这是说如果没有得到请求，我们不许帮助任何人吗？当然不是，否则，我们就永远不能去帮助印度饥饿的儿童，或者非洲受折磨的群众，或者各地的穷人，受压迫被蹂躏的人们。我们将丧失所有的人道主义努力，所有的慈善事业。我们必须等待个人在绝望中向我们呼唤，或者一个国家祈求帮助，然后才去做那些显然是正确的事情吗？

你看，问题自己就回答了。如果一件事情显然是对的，就去做这件事。但要记住，对你所说的对或错，要进行绝对的判断。

当你说一件事情是对或者错的时候，它才是对或错的。一件事情并不是内在的对或者错。

不是吧？

“正确”和“错误”不是内在的条件，它是个人价值体系中的主观的判断。通过你的主观判断，你创造了自我——通过你个人的价值观，你决定并展示出你是谁。

世界就是以它现在的样子存在，所以，你可以作出这些判断。如果世界是以完美的形式而存在，你的自我创造的生命过程就终结了。这世界将结束。如果再也没有诉讼，律师的职业明天将结束。如果再也没有疾病，医生的职业将于明天结束。如果再也没有问题，哲学家的职业将于明天结束。

如果再也没有问题，上帝的职业将于明天结束！

非常精确。你说的非常好。如果再也没有要创造的事物，我们的创造都将结束。我们有一种内在的兴趣，把这一游戏进行下去。就像我们都说我们愿解决所有的问题，我们不敢解决所有的问题，否则将没有什么事情留给我们去做了。

你们的军工联合体非常了解这一点。所以它强烈反对任何试图在任何地方建立非战政府的努力。

你们的医疗单位也理解这一点。所以它坚定地反对任一种新的神奇的药物或治疗方法，更不用说奇迹本身的可能性了。为了自身的存在，它必须这样做，非得这样做不可。

你们的宗教社会非常清楚这一点。所以，对任何不包括恐惧、评判、报复的关于上帝的定义，对任何不包括他们自己对通向上帝的惟一途径之想法的自我定义，他们都一致地进行攻击。

如果我对你说，你就是上帝，那么宗教还是什么可做呢？如果我对你说，你得到了治疗，那么科学、医学还有什么可做呢？如果我对你说，你将生活在和平之中，那么和平主义者还有什么可做呢？如果我对你说，世界是固定的，那么世界还能去哪里呢？

现在，管子工（plumbers）干什么呢？

世界上基本上是由两类人组成的：有些人给予你想要的东西，有些人不能固定使你需要各种东西。在某种意义上，即使那些给予你所需要的东西的人，比如屠夫、烤面包的、做蜡烛的，他们也是创造需要者贩毒者。因为对某件事情的愿望经常就是对它有需要。这就是为什么人们说有毒瘾的人需要自我注射。所以，要小心愿望不要变成毒瘾。

你是说世界将永远有问题是吗？你是说你实际上想让它这样是吗？

我是说，世界是以它存在的方式而存在，就像一片雪花以它存在的方式而存在，这是天造地设的。你是这样创造它的，就像你创造了自己的生活。

你想要什么，我就想要什么。当你真正想结束饥荒的那一天，将不再有饥荒。我已经给予你所有的资源，靠它们你可以做到这一点。你拥有所有的工具，用它们你可以作出这一选择。但你没有做。这不是因为你不能做。世界能够在明天结

束饥荒。但你选择不这样做。

你声称，有很多原因，每天要有四万人死于饥荒。没有什么原因。但当你们说对每天四万人死于饥荒你无能为力的时候，你们每天却使五万人来到你们的世界，开始了新的生活。你们把这称作爱。你说这是上帝的计划。这是一个完全缺乏逻辑或者道理的计划，更不用说同情怜悯了。

我再告诉你，世界以它现存的方式而存在，因为你作出了这样的选择。你们在系统地毁灭你们自己的环境，然后把那些所谓的自然灾害说成是上帝的残忍的恶作剧，或者大自然残酷的方式的证据。是你自己以自己的恶作剧，残忍是你自己的行为。

没有什么东西，没有什么东西比大自然更仁慈。没有什么东西，没有什么东西比人对大自然更残忍。但你对此置之不理，拒绝承担任何责任。你说，这不是你的过错，在这方面你是正确的。这不是个谁的过错问题，这是个选择问题。

你能够选择在明天结束毁灭热带雨林。你能够选择停止耗尽笼罩在你的星球上空的保护层。你能够选择不再继续破坏你们地球奇妙的生态系统。你能够想办法恢复雪花的形状，或者至少停止它不可逆转的溶化。但你会这样做吗？

你同样能够在明天结束一切战争。很简单，很容易。它所需要的——一直要求的，就是你们所有人都同意。但如果你不能对结束互相残杀这样简单的事情都彼此同意，你怎么能要求老天挥拳使你们的生活井然有序呢？

我将不为你去做你不为自己帮的事情。这就是法则和预言。

世界呈现它现在的状态，是因为你，和你做过和没有做的选择。

（不决定也是一种决定）。

地球呈现它现在的形态，是因为你，和你做过和没有做的选择。

你自己的生活是现在这个样子，是因为你，和你做过和没有做的选择。

但我并没有选择被哪那辆车撞上！我并没有选择被哪个抢劫犯抢劫，或者被哪个疯子强奸。人们会这么说。世界上的人们会这么说。

你完全是现存条件的根源，这些条件使抢劫者产生偷盗的想法或者需要。你创造了这种意识，使强奸成为可能。当你在你自身看到导致犯罪的原因时，你将最终开始改变导致犯罪的条件。

给饥饿者以食物，给贫穷者以尊严，给不幸者以机遇。结束使大众杂乱无章和愤怒的偏见，许诺一个更好的明天。把你那些对性的没有意义的禁忌和限制抛在一边，帮助他人真正了解它的奇妙，并对它适当地引导。做这些事情，你将朝着永远结束抢劫和强奸走出很长一段路。

对所谓的“事故”——拐弯处开来的汽车，天上掉下来的砖头——学会把这类事件看作一个更大的镶嵌精美的艺术品的一小部分去接受它。你来到这里是为了制定一个自我拯救的个人计划。但拯救并不是使你从魔鬼的罗网中解救出来。没有什么魔鬼，也不存在地狱。你是从没有自我实现中解救自我。

在这个战斗中，你不会输。你不会失败。所以，这根本不是一场战斗，而只是一个过程。但如果你不了解这一点，你将把它看作是一个持续的斗争。你甚至会相信这一斗争将非常漫长，围绕它将创造整整一个宗教。这一宗教将教育你，这个斗争就是生活的一切。这是一个错误的教诲。这个过程是在不斗争之中推进的。是在放弃之中赢得了胜利。

事故因为发生而发生。生活的某些因素在某个特定的时刻以某种特定的方式

聚到一起，产生了特定的结果——因为你自己特定的原因，你把这种结果叫做不幸。但在你灵魂的日程上，它们可能根本不是什么不幸。

我告诉你：没有什么巧合，没有什么事情是意外发生的。每个事件和经历都是你自我招致到自己身上的。这样你可以创造并体验你究竟是谁。所有真正的先知都了解这一点。这就是为什么神秘的先知们在面对生活中最坏的体验时（你可能认为它们是最坏的体验）能处之泰然。

你们基督教伟大的导师理解这一点。他们知道，耶稣对被钉死在十字架上并没有感到不安，而是期望它。他能够走掉，但他没有这样做。他能够在任何时刻停止这一过程。他有这个力量。但他没有这样做。他让自己被钉死在十字架上，这样他可以成为人的永恒的拯救者。他说，看我能做什么。看什么是真实的。要知道，你也能做这些事情，甚至更多。我不是说过，你就是上帝吗？但你不相信。那么，如果你不能相信自己，相信我吧。

耶稣就是这样悲天悯人，他祈求、创造了一种方式来影响世界，每个人都可以到达天堂（自我实现）——如果没有其他方式，可以通过他。因为他战胜了苦难和死亡。你也能够这样做。

基督伟大的教诲，不是你将有永恒的生命，而是你现在就拥有；不是你将与上帝成为兄弟，而是你现在就是；不是你将得到你所要求的，而是你现在就拥有。

所需要的一切就是了解这一点。因为你是你的现实的创造者，生活不会以你想象的其他方式显示自己。

你将它想象成为现实。这是创造的第一步。圣父是思想。你的思想是产生万物的父母。

这是我们要记住的一条法则？

是的。

你能告诉我们其他法则吗？

我已经告诉你其他法则。从创世纪开始，我已经全部告诉你们了。我已经反复告诉你们了。我已向你们派去了一个又一个导师。你不听我派去的导师的话。你们把他们杀掉了。

但为什么？为什么我们杀掉我们之中最神圣的人呢？我们杀掉他们或者不尊敬他们，这是一回事。为什么？

因为他们与你们拥有的否定我的想法是对立的。如果你否定你自己，你必然否定我。

但为什么我否定你，或者我呢？

因为你害怕。因为我的许诺对你来说太好了，以致于不可信了。因为你不能接受最大的真理。所以，你必须降低你自己，去相信一种教你恐惧、依赖、不容忍的精神理论，而不是爱、力量和接受的理论。

你充满了恐惧，你的最大的恐惧就是：我的最大的许诺可能是生活最大的诺

言。所以，你创造了你所能创造的最大的幻觉，来捍卫你自己：你声称，给你上帝的力量、向你担保上帝的爱，这些许诺都必然是魔鬼的虚假的许诺。你告诉自己，上帝永远不会做这种许诺，只有魔鬼会这样做，诱惑你否定上帝的真正个性特征：可怕、评判、嫉妒，报复和惩罚性的实体。

即使这些描述用在魔鬼身上更合适（如果有魔鬼的话），你给予了上帝这种魔鬼性的特征，这样你可以使自己信服，不要接受你的创造者那些像上帝一样的许诺，或者你的自我那些像上帝一样的品质。

这就是恐惧的力量。

我正在试图摆脱我的恐惧。你愿意再告诉我更多的法则吗？

第一个法则是，你能够想象什么，你就能够成为、做、拥有什么。第二个法则是，你恐惧什么，你就会吸引什么。

为什么呢？

情感是吸引的力量。你强烈地恐惧的东西，你就会体验到。一个动物——你觉得它是一种低级生命（即使动物比人类的行动更完整，具有更大的一致性）——马上就会知道你是不是怕它。植物——你认为是一种更低级的生命——对爱它们的人的反应比对它们关心少的人好的多。

所有这些没有一个是巧合。在宇宙中没有巧合——只有伟大的设计；像奇妙的“雪花”一样难以置信。

情感是运动中的能量。当你运用能量时，你就会创造效果。当你运用足够的能量，你就会创造物质。物质是聚合、转动、推进的能量。如果你以某种方式操纵能量，你就会得到物质。每个先知都理解这一法则。它是宇宙的秘法。它是一切生命的秘密。

思想是纯粹的能量。你现在、曾经、将要拥有的每一个思想都是创造性的。你的思想的能量永远不会死亡。永远。它离开你的存在，把你带到宇宙之中，永远延伸。思想是永恒的。

所有的思想凝结，所有的思想与其他思想相遇，在一种难以置信的能量的迷宫中交叉，形成了一种具有无法言传的美和难以置信的复杂性的永远在变化的图案。

类似的能量吸引类似的能量，形成类似的能量“团”（用一个简单的词）。当有许多类似的“团”互相交叉，互相交融，它们就彼此“粘住”（用另一个简单的词）。这样，要形成物质，需要用极其大量的类似能量“粘在一起”。但物质将从纯粹的能量中形成。事实上，这是它能够形成的惟一形式。一旦能量变成了物质，在一段相当长的时期内，它将保持作为物质而存在，除非它的构成被一种相反的能量或不同的能量所破坏。这种作用于物质的不同的能量，释放出构成它的原始能量，将使物质解体。

用基础的词汇，这就是你们的原子弹的理论。爱因斯坦比他以前和以后的任何人都更接近于发现、解释、运用宇宙的创造性秘密。

现在，你应该更好地理解，有类似想法的人们怎样能够一起工作，创造一个希望的现实。“不管在哪里，两个或更多的人以我的名义聚到一起”，这句话变得越来越意味深长了。

当然，当整个社会都以一种方式思考时，经常会发生令人吃惊的事情——并不是所有的事情都是人们所愿要的。比如，生活在恐惧之中的一个社会，经常（事

实上不可避免地)产生它最怕的事情。

类似的,在大的社区或聚居区经常会发现,共同思考(或者有些人把它称作共同祈祷)能产生一种奇迹力量。

必须说清的是,即使是单独一个人自己也能产生这样的结果,如果他们的思想(祈祷、希望、愿望、梦想、恐惧)足够强大的话。耶稣经常这样做。它理解怎样操纵能量和物质,怎样重新安排它,怎样重新分配它,怎样有意识地控制它。很多先知已经了解这一点。很多人现在了解这一点。

你能够了解它。就在此时。

这就是亚当和夏娃了解的善与恶的知识。正如你所知道的,在他们了解之前,不可能有生活。亚当和夏娃,你用来代指第一个男人和第一个女人的神圣的名字,他们是人类体验的父母。

过去人们所说的亚当的堕落,实际上是他的升华——这是人类历史上最伟大的单一事件。因为如果没有它,相对性的世界就不会存在。亚当和夏娃的行为不是原始的罪恶,实际上是第一次赐福。你应该从内心深处感激他们,因为作为第一个作出“错误”选择的人,亚当和夏娃创造了作出任何选择的可能性。

在你们的神话中,你们说夏娃是“坏”的——那个偷吃禁果、知道善和恶的妖妇——并卖弄风情地邀请亚当与她结合。这个神话,使你从此之后认为女人使男人“堕落”,这导致了各种现实,更不用说关于性的扭曲的观点和混乱。(对这样坏的东西,你怎么会感觉那么好呢?)

你最恐惧的东西,是最折磨你的东西。恐惧将像一个磁铁一样把它吸引到你那里。你所有的圣经,你创造的每一种宗教信仰和传统,都包含了清楚的忠告:不怕。你认为这是偶然的吗?

法则很简单:

- 1、思想是创造性的。
- 2、恐惧吸引类似的能量。
- 3、爱就是所有的一切。

晤,这第三个法则有点问题。如果恐惧吸引类似的能量的话,爱怎么能够是所有的一切呢?

爱是最终的现实。爱是惟一。是全部。对爱的感觉是你对上帝的体验。

作为最高的真理,爱是现在有的一切,是过去有的一切,是将来会有的一切。当你进入绝对的领域的时候,你就来到了爱之中。

创造相对王国,是为了我体验自我。这一点已经对你解释过。这不是使相对王国真实。它是我和你已经创造并将继续创造的现实,是为了我们可以通过体验了解自己。

但造物可能显得很真实。它的目标就是要显得真实,我们把它作为真正的存在接受它。这样,上帝创造了一个它自身之外的“其他东西”(尽管在绝对的意义上,这是不可能的,因为上帝是,我是,所有的一切的)。

在创造“其他东西”时——也就是说,在创造相对王国时,我产生了这样一个环境,在这个环境中,你可以选择作为上帝,而不是简单地告诉你你是上帝;在这个环境中,你可以体验上帝的大脑是一个创造行为,而不是概念化;在这个环境中,最小的灵魂——太阳当中这个小蜡烛,能够了解它自己就是光。

恐惧是爱的另一极。它是第一极。在创造相对王国时,我首先创造了我的自

我的对立面。现在，在你生活的物质王国里，只有两个存在地点：恐惧和爱。植根于恐惧的思想将在物质世界产生一种表现。植根于爱的思想将产生另一种表现。

那些在地球上走过的先知们，是那些发现相对世界奥秘、但拒绝承认它的现实的人。简单地说，先知是那些只选择了爱的人。在每一种情况下。在每一时刻。在每一种条件下。即使他们被杀害了，他们爱杀害他们的人。即使他们正在被迫害，他们爱压迫他们的人。

对你来说，理解这些是非常困难的，仿效就更难了。然而不管怎么样，每个先知就是这样做的。这与是什么哲学没有关系，这与是什么传统没有关系，这与是什么宗教没有关系，每个先知就是这样做的。

这个例证、这个教诲已经对你说的非常清楚了。古往今来向你反复展示过很多次。各个时代，在每个地方。生生世世；每时每刻。宇宙用每一种方式在你面前展示这一真理。在歌曲和故事里，在诗歌和舞蹈里，在语言和行动里，在运动的画片里你把它叫做动画，在汇编的语言里你把它叫作书。

从最高的山上，喊出了这一真理，在最低的地方，听到了它的微语。在人类体验的走廊里，处处回响着这一声音：爱就是答案。但你没有听。

现在，你来到这本书这里，对上帝已经以无数的方式无数次地告诉过你的真理，将要再一次向上帝询问。但我将再一次告诉你，在这里，在这本书里。现在你将听吗？你将真的听吗？

你认为，是什么使你来看这份材料？发生了什么，使你把它握在手中？你认为我不知道我在做什么吗？

在宇宙之中没有巧合。

我听到了你内心的哭喊。我看到了你灵魂的寻求。我知道你是多么深切地渴望了解真理。在痛苦之中，在欢乐之中，你曾经呼唤它。你曾经没有休止地恳求我：展现我自己，解释我自己，揭示我自己。

我正在这里这样做，用非常平易的词语，你不会误解。用非常简单的语言，你不会混淆。用非常普通的词汇，你不会在措辞中迷失。所以，现在开始吧。问我任何事情。任何事情。我将想法使你得到答案。我将用整个宇宙来做到这一点。所以去注意吧。这本书远远不是我惟一的工具。你可以问一个问题，然后，把这本书放下。但去看。去听。你听到的下一首歌词。你读到的下一篇文章的信息。你看的下一部电影的情节。与你遇到下一个人交谈。或者抚慰你耳际的下一条河流、下一个海洋、下一阵轻风的微语，所有这些手段都是我的。所有这些大街都通向我。如果你听的话，我将对你说。如果你邀请的话，我将到你那里。那时，我将向你展示，我一直（always）在那里。在所有路途上（all ways）。

2

“你将为我指明生活之路：  
有你在就充满了欢乐；  
在你的右手那里有  
永远的快乐。”

——《诗篇》16: 11

我一生都在寻找通向上帝之路——

我知道你是这样——

——现在我发现了它但我不能相信它。这好像是我坐在这儿，写给我自己。

你是这样。

这看上去好像不像与上帝交谈的感觉。

你想要铃声还是笛声？我来看一下我能安排些什么。

你知道，有些人将把整个这本书看为是亵渎。特别地，如果你一直显像为这样一个聪明家伙。

让我向你解释一下。你有这样一种想法，上帝在生活中只以一种方式显现。那是非常危险的想法。

它阻止你到处看到上帝。如果你认为上帝仅以一种方式看，以一种方式听，以一种方式存在，你日日夜夜将与我失之交臂。你将花费你的一生去寻找上帝却找不到他。因为你在找他。我用这做个例子。

据说，如果你在世俗和深奥中看不到上帝，你就错过了一半。那是一个伟大的真理。

上帝在悲伤和欢笑中，在苦和甜中。每件事的背后都有神圣的目的——所以，每件事中都有上帝的存在。

我曾经开始写一本名为《上帝是一个意大利腊肠三明治》的书。

那将是一部非常好的书。我给了你一个灵感。你为什么不写了呢？

这好像是亵渎神灵。或者起码是可怕地不敬。

你是说奇妙的不敬！为什么给你这一想法，上帝必须尊敬呢？上帝既是上又是下，既是热又是冷，既是左又是右，既是尊敬又是不敬！

你认为上帝不能笑吗？你想象上帝不能欣赏好的笑话吗？上帝没有幽默感，这是你的想法吗？我告诉你，上帝发明了幽默。

当你与我说话时，你必须用安静的语调吗？俚语或粗话都在我的视界之外吗？我告诉你，你可以像跟我最好的朋友说话一样同我说话。

你认为有我听不到的话吗？有我没见过的景象吗？有我不知道的声音吗？

你是否认为我轻视这一些人，同时爱其他一些人呢？我告诉你，我不轻视任何事情。对我来说没什么排斥的。这是生活，生活是礼物；不可言表的财富；是至圣所。

我就是生活，因为我是生活的每一种要素。生活的每一方面都有神圣的目的。没有上帝理解和批准的原因，任何事物都不存在。

这怎么可能呢？人创造的邪恶也是这样吗？

在上帝的计划之外，你无法创造任何事物——思想、物体、事件，无法创造任何体验。因为，上帝的计划就是要你创造你想要的任何事物——一切事物。上帝作为上帝的体验就在于这种自由之中，这就是我创造你的体验。生活自身也是这样。

恶就是你称为恶的东西。但即使恶我也爱，因为只有通过你称为恶的东西，你才能了解善。只有通过你叫做魔鬼的工作，你才能了解并做上帝的工作。我对热的爱并不比对冷的爱多，对高的爱并不比对低的爱多，对左的爱并不比对右的爱多。这都是相对的。它是存在的各个部分。我对善的爱并不比对恶的爱多。希特勒也去了天堂。当你理解了这一点，你就理解了上帝。

但我从小受的教育是，要相信好和坏确实存在；对与错是相反的；在上帝的眼中，有些事情是不可行的、不好的、不可接受的。

在上帝眼中，每件事物都是可以接受的，因为上帝怎么能不接受存在呢？拒绝一件事情，就是否认它的存在。说某某不可以，就是说它不是我的一部分——而这是不可能的。

坚持你的信仰，忠实于你的价值，因为这是你的父母的价值观，你父母的父母的价值观，你的朋友和你的社会的价值观。这些构成你生活的结构，丢掉这些将拆开你的体验的结构。但你仍应逐个检查它们。逐个审查它们。不要拆掉房子，但要检查每一块砖，对那些已经破损、不能支撑房子的砖，就换掉它。

你对正确和错误的想法就是这样的。是这些思想形成了你是谁的状态，创造了你是谁的物质。只有一个理由去改变其中任何一方面；只有一个目的去做这种改变，那就是：如果你对你是谁不再感到快乐。

只有你自己能够了解自己是否快乐。只有你可以说你的生活，“这是我的创造（我的儿子），对这一创造我非常高兴。”

如果你的价值观对你有用，坚持它们。为它们辩护。为捍卫它们而战。

但要用不伤害任何人的方式而战。伤害不是治病的要素。

你在说“坚持你的价值观”，同时又说我们的价值观是错误的。请帮我理解这一点。

我没有说你的价值观是错误的。但它们也不是正确的。它们只是简单的判断。评价。决定。它们大部分不是由你所决定的，而是由其他人。或许是你的父母。你的宗教。你的老师们、历史学家们、政治家们。

你吸收到你的真理中的极少数的价值判断是基于你自己的体验，由你自己作出的。但正是为了体验你来到这儿，你要通过自己的体验创造自己。你是根据其他人的经验塑造你自己的。

你是因为其他人的经验使自己成为现在的样子。如果有一件事情是罪的话，这就是罪。这是你自己犯下的罪。你们所有人。你没有等待自己的体验，你把其他人的经验作为信条，然后，当你头一次遇到实际体验时，你用自认为已经了解

的认识去压制实际的体验。

如果你不这样做，你会有一种全然不同的体验，它可能会使你觉得原来的老师或来源都是错误的。在大多数情况下，你不想让你的父母、你的学校、你的宗教、你的传统、你的圣经成为错误的，所以你就否认你自己的体验，赞成人们教你的想法。

这一点在你对待人的性别方面表现得最透彻不过了。

每个人都知道，性体验是人类所能拥有的惟一的最可爱、最令人振奋、最有力量、最令人兴奋、最新鲜、最有活力、最确实、最亲密、最团结、最富娱乐性的身体体验。当你通过体验发现了这一点，你的确选择相信其他人——对你怎样思考有兴趣的所有人——所说的关于性的判断、观点、看法。

这些观点、判断、想法与你自己的体验完全相反，但由于你不愿想自己的老师们是错的，你就使自己相信，肯定是你自己的体验错了。结果是，你背叛了你对这个事的真实的真理——这一结果是灾难性的。

你对金钱的所作所为也是这样。每次你拥有大把大把的金钱的时候，你觉得得自己很伟大。挣到钱你觉得伟大，花钱你也觉得伟大。这并没有什么不好、罪恶或者内在的错误。但在这方面其他人的教诲太根深蒂固了，所以你否定自己的体验，去赞成“真理”。

你把这种真理当作了自己的，并围绕它形成了一些想法，这些想法是创造性的。这样，你就创造了一种使金钱离你而去的个人现实状况——因为，你为什么要去搞不好的东西呢？

令人惊讶的是，对上帝，你也有同样的矛盾。你的心所体验的对上帝的每一件事都告诉你，上帝是好的。你的老师们所教育你的对上帝的每件事情都告诉你，上帝是坏的。你的心告诉你，可以没有畏惧地爱上帝。你的老师们告诉你，要畏惧上帝，因为它是报复心重的神。他们说，你要生活在上帝之怒的恐惧之中。你要在他的面前颤抖。你的一生都在惧怕主的审判。因为你被告知，主是“公正的”。并且上帝知道，当你与主的可怕的裁判相对时，你将陷入麻烦。因此，你应该“顺从”上帝的指令。诸如此类。

最重要的是，你不应问如此有逻辑性的问题，例如：如果上帝要求严格遵从他的法律，为什么他创造了那些违反法律的可能呢？啊，你的老师们告诉你——因为上帝想要你有“自由选择”。但如果选择这个不选那个就会带来惩罚的话，选择还有什么自由呢？如果“自由意愿”不是你的意愿，而是你必须遵守的其他人的意愿，所谓“自由意愿”还有什么自由呢？那些教你这些的人使上帝成了伪君子。

人们告诉你，上帝是原谅人、怜悯人的，便如果你不是以一种正确的方式恳求宽恕，如果你不是适当地走向上帝，你的申诉上帝将听不到，你的哭声将得不到注意。即使情况并不至于这样差：如果只有一种适当的方式，但有多少教师来传授，就会有多少所谓“适当的方式”。

所以，你们大多数人成年之后把大部分的时间都用来寻求正确的方式，去崇拜、服从上帝并为上帝服务。对所有这一切，具有讽刺意义的是，我并不要你的崇拜，我并不需要你的服从，你并不需要为我服务。

这些行为是历史上那些君主——通常是那些自大狂的、没有安全感的、专横的君主——要求他们的臣民的行为，在任何意义上，这些都不是上帝的要求——令人注目的是，迄今为止，世界还没有发现这些要求都是伪造的，与神的需要或愿望毫无关系。

神没有任何需要。所有的存在都是名副其实的：无所不有。所以，从定义上说，它不需要或者缺乏任何东西。

如果你选择相信上帝有时需要什么，并且上帝有伤害的感觉（如果他希望从某些人那里得到这些东西，最终却没有得到，他会惩罚那些人），那么，你就选择相信了一个比我小得多的上帝。你真的是一个小上帝的孩子。

不，我的孩子，请让我通过这本书再一次向你保证，我没有需要。我不需要任何东西。

这并不意味着我没有渴望。渴望和需要不是一回事（虽然你们许多人在现实生活中认两者是一回事）。

渴望是一切创造的开始。它是最早的思想。它是灵魂内部的伟大感觉。它是正在选择下一次创造什么的上帝。

上帝的渴望是什么呢？

首先，我渴望用我的一切光荣去了解和体验我自己，了解我是谁。在我创造你和宇宙中所有世界之前，我是不可能这样做的。

其次，我渴望，你通过我赋予你的创造力和自我体验能力，以你选择的方式，了解和体验你真正是谁。

每三，我渴望，在现在的每一时刻，整个生命过程就是体验永恒的欢乐、连续的创造、永无止境的扩张和完全的实现。

我已经建立了一个完善的系统，在这个系统中，这些渴望都可以得以实现。现在——此时此刻，它们正在得到实现。你和我的惟一区别就是，我了解这一点。

当你完全了解的时刻（你随时可能遇到这样的时刻），你也将像我的感受一样：完全沉浸在欢乐、爱、接受、赐福、感激之中。

这是上帝的五种态度，在我们这一对话结束之前，我将向你展示，在你的生活中采取这些态度怎样能够——并将把你引到上帝之处。

所有这些就是对一个非常短的问题所做的非常长的回答。

是的，要坚持你的价值观，只要你体验到这些价值观对你有用。但要看清，这睦价值观（你所用的价值观，还有你的思想、语言和行动）是否能使你体验你曾有的、关于你的最高、最好的想法。

对你的价值观逐个进行检查。把它们置于公众的仔细评审的目光之下。如果你能够从容不迫、毫不犹豫地告诉这个世界你是谁、你信仰什么，那么你自己是幸福的。你没有必要继续与我进行这一对话，因为你已经创造了一个自我，并为自我创造了一种生活，它不需要进行改善。你已经达到了完美。可以把这本书放下了。

我的生活不是完美的，也不是近于完美的。我不是完美的。事实上，我是一大堆的不完美。我希望——有时候我全心全意地希望——我能够改善这些不完美。我知道是什么造成了我的行为，是什么使我垮台，是什么使我继续走现在的路。我想，这就是我来找你的原因。我一直不能自己找到答案。

我很高兴你来我这里。我一直在这里帮助你。现在，我就在这里。你不必自己得出答案。你从来不必。

但就这样简单地坐下来与你对话，甚至想象你——上帝——正在回答，这似乎有点胆大妄为。我的意思是，这是发疯了。

我明白了。圣经的作者们都是圣洁的，而你在发疯。

圣经的作者们是基督生活的见证，忠实地记录了他们听到、看到的事。

这需要更正。新约全书的大多数作者们在生活中并没有遇到或看到耶稣。他们生活在耶稣离开地球许多年之后。如果他们在街上遇到了他，也不会认识那泽瑞斯的耶稣。

但是……

圣经的作者们是伟大的信徒和伟大的历史学家。他们搜集其他人——年长的人代代相传——传给他们和他们的朋友的各种故事，直至最终形成文字的记录。

但是在最终的文本中并不是圣经作者的任何事情都包括进来了。

当时已经出现了一些“教堂”研究耶稣的教诲，无论何时何地人们聚集在一起探讨一个重要观点，在这些教堂中有些人士确定耶稣的故事哪些部分要传授，怎样传授。在福音书和圣经的搜集、撰写、出版整个过程中，一直在进行这种挑选和编辑。

即使在原本圣经写出若干个世纪之后，还有过一个高级宗教会议又一次确定，哪些教义、教理要写入当时官方的圣经，哪些不健康或不成熟，不适宜向大众宣传。

还曾经有过其他圣经，每个都是由其他的普通人（这些人并不比你更疯狂）得到灵感启示时写成的文字。

你是说有朝一日这些书会成为“圣经”？你不是这个意思吧？

我是孩子，生活中每件事情都是神圣的。用这一尺度，这些都是神圣的书稿。但我不与你就措辞进行诡辩，因为我知道你的意思是什么。

我的意思不是说有朝一日这本手稿会成为圣经。至少数百年之内，或者直到这种语言过时之日，不会这样。

你看，问题在于我们这里用的语言太口语化，太带有对话色彩，太现代。人们觉得，如果上帝直接与你谈话，上帝不会像隔壁的农夫一样讲话。在语言方面，总要有某种统一的（即使不是神性的）结构。有些威严。有些神圣感。

我前面说过，这是一部分问题所在。人们对上帝有一种感觉，觉得上帝只以惟一的形式显现。任何违犯这种形式的东西都被看作是亵渎。

像我先前说的那样。

像你先前说的那样。

但让我们直奔你问题的核心。你为什么认为你能与上帝对话是疯狂呢？你不相信祈祷吗？

我相信，但那不一样。对我来说，祈祷一直是单向的。我询问，上帝永远不变。

上帝从来没有回答过祈祷者？

是的，但你知道，从没有口头回答过。我生活中发生的各种事情，我相信，这就是对祈祷的回答——非常直接的回答。但上帝从没有对我说过话。

我明白了。所以，你信仰的这个上帝，他能做任何事情，就是不能说话。

如果上帝想说，上帝当然能说话。只是上帝似乎不可能想与我说话。

这是你生活中你体验到的一切问题的根源——你觉得你不值得上帝对你讲话。

天哪，如果你甚至不敢想象你值得上帝对你说话，你怎么能听到我的声音呢？

我告诉你：我现在正在实现一个奇迹。我不仅在对你讲话，我还在对那些拿起这本书并正在读这些话的人们讲话。

现在，我正在对他们每一个人讲话。我知道他们每个人是谁。我知道谁将找到他们理解这些话的方式，我知道（就像对我所有其他交流一样）一些人能听见，一些人只能听，但什么也听不见。

好，这提起了另一件事。现在，既然正在写，我已经想把这份材料出版。

是的。这有什么错误呢？

人们不会说，我搞这件事是为了赚钱吗？这是不是会使整个事情令人怀疑呢？

你写些东西的动机是想赚一大笔钱吗？

不是。这不是我开始干这件事的原因。我在纸上开始这一对话，是因为我的头脑被这些问题折磨了三十年，我非常渴望——如饥似渴——得到这些问题的答案。把这些写成一本书是我后来的想法。

这一想法来自我。

来自于你？

是的。你认为我不让你把这些奇妙的问题和答案白费，对吧？

我没有想过。开头的时候，我只是想得到对这些问题的回答，结束挫折，结束追求。

好。不要再问你的动机了（你总是在不停地问），让我们接着往下谈吧。

好，我有一百个、一千个、一百万个问题。但难的是，我有时不知道从哪儿开始。

现在列出问题的清单。从哪儿开始都行。现在，继续下去。把你能想到的问题列出来。

好。这些问题有的似乎相当简单，相当浅薄。

别作否定自我的判断。把问题列出来。

好。下面是我现在想起的一些问题。

1. 我的生命何时将最终飞跃?怎样才能搞好,达到成功?这种斗争能结束吗?
2. 到什么时候我才能学到足够的东西、才能处理好关系?有没有通往在关系方面幸福的途径?关系是不是永远是一种挑战?
3. 为什么我在生活中从来无法挣到足够的钱?我是不是命中注定要生活拮据,勉强维持着度过余生?是什么妨碍我实现全部潜力?
4. 为什么在生活中我不能做我真正想做的事情,但同时仍可以谋生呢?
5. 怎能样才能解决我面临的健康问题?我一直受着慢性病的煎熬,并将度此一生。我为什么会得这些病?
6. 我到这里要了解的因果报应是什么?我要掌握什么?
7. 有没有转世这类事情?我已经有多少前世?那时我是什么?真的有“业债”吗?
8. 我有时觉得很超自然。有没有超自然的人?我是吗?那些声称超自然的人,是不是遇到了幽灵?
9. 行善要钱可以吗?如果我选择做疗世的工作、上帝的工作,我能边做边致富吗?这两者是不是彼此相斥的?
10. 性是可以的吗?这种人类体验背后,真实的故事是什么?性是不是像一些宗教所说的,只是为了繁育后代?通过否认性能力或使之变形,是否可以得到真正的神圣和启迪?没有爱的性关系可以吗?是不是仅仅身体感觉本身就足以作为原因?
11. 如果我们要做的一切就是尽可能避开性,为什么你使性成为那么美好、那么奇妙、那么有力量的人生体验?给予什么?为什么这方面所有有趣的事都是“不道德、不合法或者令人生厌的”?
12. 其他星球上有没有生命?他们有没有造访过我们人类?他们是不是正在观察我们?在我们的生活中,我们能不能看到不容置疑的、无法改变的外星生物的证据?是不是每种生命都有其自己的上帝?你是不是万物的上帝?
13. 乌托邦会不会来到地球呢?上帝会不会像预言的那样向地球上的人展现自己呢?有没有第二次降临?世界是不是像圣经预言的那样有一个终结,一个天启?有没有一个真正的宗教,如果有,是哪一种?

这些只是我的问题中的一小部分。像我说的,我还有一百个问题。有些问题使我感到难为情——它们好像大学二年级的问题。但请回答这些问题。一次一个。请让我们就这些问题进行“交谈”。

好。现在我们开始谈。不必为这些问题而道歉。这是数百年来男人和女人们一直问的问题。如果这些问题是那么愚蠢的话,人们就不会一代接一代反复问这些问题了。我们先谈第一个问题。

我规定了许多宇宙法则,这些法则使你可以拥有——创造你选择的東西。这

些法则，不能违反，也不能忽视。你在问这些问题的时候，正在遵守这些法则。你不能不遵守法则，因为这是事物运动的规律。离开这些，你寸步难行。没有这些，你无法运作。

在你生命中的每一分钟，你都在这些法则中行动。你曾经体验过的每一件事情，都是你这样创造的。

你和上帝是伙伴。我们共有—个永恒的契约。我对你的承诺是，对你询问的问题给出回答。你的承诺是询问；并且理解问答的过程。我已经对你解释过—次这个过程。我将再解释—次，以便你能更好地理解它。

你—个三位—体的存在。你包括身体、头脑和精神。也可以称作物质、非物质和超物质。这就是神圣的三位—体，这曾经被称作许多名称。

你是什么我就是什么。我显现为三位—体。—些神学家将此称作圣父、圣子和圣灵。

你的精神病医生认识到了这种三合一，把它称作意识、亚意识、超意识。

你的哲学家把它称作本我、自我和超自我。

科学上称之为能量、物质和反物质。

诗人称之为头脑、心灵和灵魂。新时代的思想家称之为身体、头脑和精神。

你的时间分为过去、现在和未来。这与亚意识、意识、超意识不是一回事吗？

空间也可以这样—分为三：此处、彼处和两处之中。

确定和描述这种“两处之中”，是困难和难以说清的。在你开始确定和描述时，你描述的空间变为此处和彼处。但我们知道这“二者之间”存在。它使此处和彼处就位——正如永恒的现在使从前和以后就位—样。

你的这三个侧面事实上是三种能量。你可以称之为思想、语言和行动。将三者置于—起，产生了结果——这在你的语言和理解里称为感觉或体验。

你的灵魂（亚意识、本我、精神、过去，等等）是你曾经拥有（创造）的每一种感觉的总和。你对其中—些的了解称为你的记忆。当你有记忆时，人们说你在回忆。这就是将过去放在—起。把零件组装起来。

当你把你的所有部件组装起来时，你将回忆起你真正是谁。

创造的过程始于思想——想法、概念、视觉。你看到的每一件事情都曾经是其他人的想法。你的世界中没有什么最初不是曾经作为纯粹的思想而存在。

对宇宙也是这样。

思想是创造的第一层。

接下来是语言。你所说的每一件事都是表达出来的思想。它是创造性的，把创造的能量送入宇宙。语言比思想更有力（因此，有人可能说更有创造性），因为语言是来自思想的另一层运动。它们以更大的影响破坏（改变、变更、影响）了宇宙。

语言是第二层创造。

接下来是行动。

行动是运动中的语言。是表达出的思想。思想是形成的想法。想法是聚到—起的能量。能量是释放的力量。力量是存在的要素。要素是上帝的粒子、全部的部分、任何事物的原料。

创造是上帝。结束是行动。行动是正在进行创造的上帝，或被体验的上帝。

你对你自己的认识是，你不够好，不够完美，不够无罪，不能成为上帝的一部分，成为上帝的伙伴。长久以来你—直否认你是谁，以致于忘记了你是谁。

这不是巧合。不是随机发生的。这是神的计划的组成部分，如果你已经是

话，你就不能讲、创造、体验你是谁。你必须首先放弃（否认、忘记）你与我的联系，才能通过全部创造它而全部体验它。因为你的最大的愿望——也是我最大的希望，就是你去体验自己作为我的一部分。所以，你每时每刻都在重新创造你自己，体验你自己。像我一样。通过你。

你看到这种伙伴关系了吗？你了解它的含义吗？这是一种神圣的合作，真的，神圣的伙伴。

如果你这样选择的话，生活将为你而起飞。迄今为止你还没有这样选择。你一直在耽搁、拖延、延迟、反对。现在是宣布和产生你得到的许诺的时候了。为此，你必须相信这一许诺，并这样生活。你必须按照上帝的许诺生活。

上帝的许诺是，你是他的儿子，她的后代，它的相似，他的同一。

呃，对此你觉得疑惑。你能够接受作为“他的儿子”、“后代”、“相似”，但我对被称作他的“同一”畏缩了。接受这一点太不容易了。这意味着太大、太奇妙，太多的责任。因为，如果你是上帝的同一，这意味着无法对你做什么，所有事物都是通过你创造的。不可能再有牺牲和邪恶，只有你对事物的思想的结果。

我告诉你：在你的世界中看到的一切，都是你对它的看法的结果。

你想让你的生活真正“起飞”吗？那就改变你对生活、对你自己的观点吧。像你是上帝那样思考、诉说和行动。

当然，这将把你与你的同胞中许多人、甚至大多数人分开。他们将说你是疯子。他们将说你是亵渎神灵。他们最终将厌烦你，并将试图把你钉死在十字架上。

他们将做这些，不是因为他们认为你生活在自己的幻觉世界中（大多数人都是仁慈的，允许你有自己私人的娱乐），而是因为其他人迟早会被你的真理所吸引——因为其中有对他们的许诺。

正是在此处，你的同胞将干预你，因为在此处你开始威胁到他们。因为与你尘世的同伴能设想的任何事物相比，你的简单的真理、简单的生活将提供更多的美、更多的舒适、更多的和平、更多的欢乐、更多的对自己和他人的爱。

接受了这一真理，将意味着他们的生活方式的终结。它将意味着仇恨、恐惧、迷信和战争的终结。以我的名义进行的诅咒和杀戮的终结。“愿望就是正确”的终结。强买强卖的终结。因恐惧而来的忠心和尊敬的终结。他们所了解的世界——你迄今为止创造的世界——的终结。

所以，准备好吧，善良的灵魂。因为从你接受、信仰自我实现这神圣的事业这一刻起，你将被诽谤、唾弃、辱骂、抛弃，最后，他们将以他们自己的方式指控你、起诉你、宣判你有罪。

那么，为什么这样做呢？

因为你不再关心世界的接受或肯定。你将不再满意它给你带来的一切。你将不再满意它给予其他人的一切。你要求终止痛苦、终止苦难、结束幻想。你已经厌倦了这个世界现在的样子。你寻求一个更新的世界。

不再寻求它。现在，你唤起它。

你能帮我更好地理解怎样做吗？

好。先想一想你对自己最高的思考。想象一下，如果你按照这种想法生活，你将是什么样子。想象一下你将想什么、做什么、说什么，还有对其他人所做、所说将如何反应。

你看到这设想与你现在想的、做的、说的有什么差别吗？

是的，我看到了很多差别。

好。你应该看到，因为我们知道你现在没有按照你对自己最高的认识生活。现在，你已经看到你的现实与你想成为的之间有差别，那就开始改变——有意识地按照你最高的认识改变你的思想、语言、行动吧。

这将要求巨大的精神和物质努力。它将要求时刻不停地观察你的每一个想法、语言和行为。它将要求连续地有意识地作出选择。这整个过程是一个走向意识的巨大运动。如果你接受这一挑战，你将发现的是，你的半生都是在无意识中度过的。这就是说，直到你体验其后果之时，在意识的层次上，你并没有了解你正在选择什么思想、语言和行动方式。这样，在你体验这些结果时，你否认这与你自己的思想、语言、行动有什么关系。这是停止这种无意识生活的一个呼唤。这是你的灵魂从生命开始时就对你提出的一个挑战。

这种持续不断的思想观察，看起来好像会令人精疲力竭——

这可能，直到这成为你的第二天性。实际上它正是你的第二天性。无条件地爱是你的第一天性。有意识地表达你的第一天性、你真实的天性，这是你的第二天性。

请原谅，但对我所提、所说、所做的每一件事情进行这种无止息的“编辑”，不会使人觉得枯燥乏味吗？

永远不会。使人有差异，是的。枯燥乏味，不会。耶稣是枯燥乏味的吗？我不这么认为。佛使周围的人厌倦吗？人们蜂拥、企求到他面前。达到化境的人没有一个是枯燥乏味的。或许会不同一般，或许会超乎寻常，但永远不会枯燥乏味。

所以，你想让你的生活“起飞”吗？马上开始按照你想让它成为的方式去想象生活吧，进入这种境界吧。检查与其不和谐的每一个想法、语言和行为。甩开它们，

当你的思想与你最高的直觉不一致的时候。那么就在那儿转变到一个新的想法。当你说一事物与你最高的想法不一致的时候，记住不要再说类似的事情。当你做的事情与你最好的意愿不一致的时候，决定不再作这样的事情。如果能够的话，不管涉及到的谁都要去这样做。

我以前听说过这一点，但一直是南辕北辙，因为这好像很不诚实。我的意思是如果你病入膏肓，你可能不愿承认；如果你一文不名，你可能永远不愿说它；如果你被彻底打败了，你可能不愿表露出来。这使我想起了那个三个人下地狱的笑话。一个是天主教徒，一个是犹太人，一个是新时代的人。魔鬼对天主教徒讥讽地说，“你是怎样享受热的？”天主教徒咕哝着回答，“我在作出奉献”。魔鬼问犹太人，“你是怎样享受热的？”犹太人说，“除了更多的痛苦，我还能期望什么呢？”最后，魔鬼转向新时代的人。“热？”新时代的人问，“热是什么？”

这是个不错的笑话。但我说的不是忽视问题，或者假装它不存在。我说的是要注意到这一情况，然后说出你对它的最高真理。

如果你身无分文，你就是身无分文。对此去撒谎，想方设法编一个故事以便不承认它，这是无济于事的。但你对此的想法是，“贫穷是坏的”，“这是可怕的”，“我是一个坏人，因为努力工作、真正尝试的好人是永远不会贫穷的”。等等，这些想法主宰你对贫穷的体验。“我是一个穷人”，“我身无分文”，“我一点钱也没有”，正是你这些想法决定了你要长时间保持贫穷。你总是垂头丧气，沮丧地坐在那里，不想找个出路，因为你总是想“这有什么用呢”，正是你这些行动决定了你长期的现实。

对宇宙要理解的第一件事情是，条件无所谓好和坏。它只是存在。所以，不要再作价值判断。

要了解的第二件事情是，所有条件都是暂时的。任何事物都不会保持原样，任何事物都不会保持静止。事物改变的方式取决于你自己。

请原谅，我又得打断你的话了。一个病人，有能移动山的信仰，一直在想、在说、相信自己会好起来，但六周以后却死了，这该怎样理解呢？这与所有这些积极的思考、肯定性的行动怎么相符呢？

好。你问到难题上了。这很好。你不是简单地全盘接受我的话。到某个地方，你将不得不完全接受我的话——因为你最终将发现，对这件事你和我能永远讨论下去——直到除了“要么尝试它，要么否认它”，将无事可做。但我们现在还没到这一地步。所以，让我们继续这一对话；让我们继续谈。

这位有着移山的信仰、但六周后死去的人，在这六周内确实在移动大山。对他来说，这可能就足够了。他在最后一天最后一个时辰可能已经决定，“好了，我已经足够了。现在，我准备好继续去另一次冒险了。”你可能不知道他这一决定，因为他可能没有告诉你。事实是，他可能在更早一些时候，几天前、几周前就作出了这一决定，但没有告诉你，没有告诉任何人。

在你所创造的社会上，希望死亡是非常不好的，非常平静地接受死亡是非常不好的。因为你不希望死去，所以你无法想象那些希望死去的人，不管他们的情况或条件如何。

但在许多情况下，死亡是生命最好的选择，我知道，只要你略微思考一下，你就能想象这一情况。但这些真理对你并未出现——这些不是那么不言自明的——当你看着正在选择死亡的其他人的面孔的时候。正在死去的人知道这一点。他能感觉到屋里的人对他的决定的接受水平。

你有没有注意到，有许多人在死去之前要等到屋子里人都走空了？有些人甚至对他们最爱的人说，“不，真的，去吧。去吃点什么”，或者“去吧，去睡一会儿吧。我很好。早晨见。”然后，当忠实的守护者离去后，被守护者的灵魂也就离开了他的身体。

如果他们告诉聚在一起的亲戚朋友，“我就要死了”，他们将听到的是，“哦，你不是这个意思”或者“喂，别这么说”，或者“呆在那儿吧”或者“请别离开我”。

整个医疗界接受的教育是要使人们活着，而不是使人们舒适，可以带着尊严死去。

你看到，对医生或护士而言，死亡是失败。对朋友或亲戚，死亡是灾难。只有对灵魂，死亡是一个解脱，一个解放。

你能够给予正在死去的人的最大的礼物是，让他们平静地死去，不要想他们

必须“坚持下去”，或者必须继续经受痛苦，或者在他们生命的最困难的时刻还要为你挂心。

所以，有时候一个人说自己想活下去，相信自己将活下去，并甚至祈祷活下去，但经常发生的是，在灵魂的层次上他已经“改变了主意”。现在该是放弃身体，让灵魂自由地去进行其他追求的时候了。当灵魂作出这一决定，无论身体做什么都无法改变它，无论头脑想什么都无法改变它。只有在死亡的时刻我们才了解在身体、头脑、灵魂这三位一体中谁在支配一切。

你一生都在认为，你就是你的身体，有时，你会认为你就是你的头脑，只有在你死的时候，你才知道你究竟是谁。

也有的时候你的身体和头脑不听灵魂的指挥，这也就产生了你所描述的那种情况。人们最难做到的事情就是听到自己灵魂的声音（注意，只有极少的人能做到）。

经常发生的事情是，灵魂作出决定，是离开身体的时候了。身体和头脑——灵魂的仆人——听到了这一决定，解脱过程开始了。但头脑不想接受。不管怎么说，这是它存在的结束。所以它命令身体抗拒死亡。身体非常高兴这样做，因为它也不想死。身体和头脑（自我）从外界——它所创造的世界——得到了极大的鼓励和赞扬。所以这一策略得到了确认。

这时，一切都取决于灵魂想离开的迫切程度。如果不是特别急迫，灵魂会说：“好，你们赢了。我将和你们再呆长一点。”但如果灵魂非常清楚，继续留下来对其更高的日程无济于事，通过这一身体它不可能有进一步的其他变化方式，灵魂将要离开，没有任何事物能使它停下来，也不应该有任何事物想这样做。

灵魂非常清楚，它的目的是发展变化。这是它惟一的目的——灵魂的目的。它并不关心身体的成就和头脑的发展。这些对灵魂来说毫无意义。灵魂还清楚，离开身体不会发生什么大的悲剧。在许多意义上，悲剧存在于身体之中。所以，你必须理解，灵魂对死亡的“整个事情”的认识是不同的。当然，它对整个生命的认识也是不同的，这是人们在生活中感受到的许多挫折和焦虑的根源。挫折和焦虑都来自不听灵魂的话。

我怎样才能最好地倾听灵魂的声音呢？如果灵魂真的是老板的话，我怎样才能确认我能从决策者那里得到这些备忘录呢？

你应该做的第一件事是，弄清楚灵魂追求的是什么-并且不要对此再作出评判。

我正在对自己的灵魂作出评判？

你一直在这样做。我刚对你展示了你对自己想死亡是怎样评判的。你还对自己想生活——真正地生活——进行评判。对自己想笑、想哭、想赢、想输，特别是想体验欢乐和爱，你都在进行评判。

我是这样吗？

你的想法大概是，否定自我欢乐是符合上帝意志的，不珍惜生命才是天堂。你告诉你自己，否定就是好。

你说它是坏的吗？

它既不是好也不是坏，它只是否认。如果你否定自我之后感觉好，那么在你的世界中那就是好。如果你感觉坏，它就是坏。大多数时候，你无法决定。你拒绝自己这或者那，因为你告诉自己注定要这样。然后，你说这是一件好事，但却奇怪自己为什么不觉得好。

所以，要做的第一件事情是，停止对自己作这些评判。了解灵魂的渴望究竟是什么，并与此同行。与灵魂同行。

灵魂追求的是你能想象的最高的爱的感觉。这是灵魂的渴望。这是它的目的。灵魂追求的是感觉。不是知识，而是感觉。它已经拥有知识，但知识是概念性的。感觉是体验性的。灵魂感觉自己，并通过自己的体验了解自己。

最好的感觉是与所有的一切合一的体验。这种渴望的灵魂是最大的回归真理，这是对完美的爱的感觉。

对感觉来说，完美的爱就是相对于色彩而言的完美的白。许多人认为，白是没有色彩。不是这样。它包括了所有色彩。白色是存在的每一种其他色彩的结合。

所以，爱也不是没有感情（仇恨、愤怒、欲望、嫉妒、垂涎），而是所有感受的总和。它是总和。累计数。是任何事物。

这样，灵魂如要体验完美的爱，必须体验每一种人类感觉。

对我不理解的事物，我怎么会同情呢？对我自身没有体验过的另一件事，我怎么会宽恕呢？所以，我们可以看到灵魂之旅的简单性和艰巨性。最后，我们理解下面这句话的意思：

人的灵魂的目的是体验所有一切——所以灵魂能够成为所有的一切。

如果从来不曾是下，怎么能是上；如果从来不曾是右，怎么能是左？如果不知道冷，怎么能成为热；如果否认恶，怎么会有善：显然，如果无物可选，灵魂将无法选择成为某种事物。灵魂要想体验其伟大，它必须了解什么是伟大。如果除了伟大，别无他物，它就不可能做到。所以，灵魂认识到，伟大只能存在于不伟大之中。由此，灵魂永远不会谴责渺小，而是祝福它——把它视为自身的一部分，为了另一部分的实现，这一部分必须存在。

当然，灵魂的工作是使我们选择伟大，选择你最好的形象——不去谴责你所未选。

这是一个巨大的任务，需要几生几世，因为你习惯于急于作出评判，认为事情是错的、坏的或不足的，而不是祝福你所未选。

你做的比谴责还要坏，你实际上想方设法伤害你所未选的。你想方设法毁灭它。如果有一个人、位置或事物你不同意，你攻击它。如果一种宗教与你的宗教相悖，你宣称它是错误的。如果一种想法与你的想法相矛盾，你嘲笑它。如果有一种与你不同的想法，你就拒绝它。在这方面，你错了，因为你只创造了半个宇宙。当你拒绝另一半时，你甚至不能理解你的那一半。

这太深奥了——我感谢你。从没有人对我说过这些事情。至少没有这样简单明了。我正在想法理解。真的。但有些话难以理解。比如，你好像在说，为了理解正确，我们应该爱错误。打个比方，你是在说我们必须拥抱魔鬼，是吗？

除此之外，你还能怎样对待他？当然，真正的魔鬼并不存在——我是在用你选择的词汇回答你。

治愈是接受一切、然后选择最佳的过程。你理解这一点吗？如果没有其他东西可以选择，你就无法选择成为上帝。

唔，打住！谁说过什么选择成为上帝了？

最高的感受是完美的爱，不对吗？

是的。我应该这样想。

你能找到更好的对上帝的描述吗？

不，我不能。

好，你的灵魂寻求最高的感觉。它寻求体验——并成为——完美的爱。它是完美的爱——它知道这一点。但它希望的不仅仅是知道这一点。它希望在它的体验中成为完美的爱。

当然，你在寻求成为上帝。除此之外，你还想成为什么？

我不知道。我无法确定。我想我从来没有这样想过。这似乎模模糊糊有点亵渎。

寻求像魔鬼，你一点不觉得亵渎，但寻求像上帝，倒侵害了你，这不是很有趣吗？

请等一下！谁想成为像魔鬼那样了？

就是你！你们都是！为了说服自己就是魔鬼，你们甚至还创造了宗教，告诉你出生就是有罪的——你生来就是罪人。但如果我告诉你你生来是上帝，你出生时就是纯粹的神和女神——纯粹的爱——你会拒绝我。

你的整个一生都用来证明自己是坏人。不仅你是坏人，而且你想要的一切都是坏的。性是坏的，钱是坏的，欢乐是坏的，力量是坏的，拥有很多是坏的，还有许多。你们的一些宗教甚至让你们相信，跳舞是坏的，音乐是坏的，享受生活是坏的。你很快就会同意，微笑是坏的，大笑是坏的，爱是坏的。

不，不，我的朋友，你可能不清楚许多事情，但对一件事情你是清楚的：你和你所渴望的大多数东西都是坏的。对自己作出了这一评判后，你就决定，你的工作是使自己好起来。

好，你记住。任何事件都有同样一个目的地，只不过有更快的方法、更短的路径、更快的道路。

那是什么？

接受现在你是谁、是什么——并展示出来。

这就是耶稣所做的是。这是佛所走的路，讷里什那的路，我们这个星球上出现过的每一个先知走的路。

每个先知都有同样的讯息：我是什么，你就是什么。我能做什么，你就能做什么。这些事情，还有更多的事情，你都应该做。

但你没有听。相反，你选择了一条困难得多的路——认为自己是魔鬼，想象自己是魔鬼的人走的路。

你说，走基督的路，遵循佛的教诲，坚持讷里什那的光，成为先知，这些都很困难。但我要告诉你，否认你是谁比承认它要难得多。

你是善良、仁慈、怜悯和理解。你是和平、欢乐和光明。你是原谅和耐心，力量和勇气，需要时的帮助者，苦恼时的安慰者，受伤时的治疗者，迷茫时的导师。你是最深的智慧和最高的真理，最伟大的和平和最伟大的爱。你是这一切。在你生命的各个时刻，你知道你自己是这一切。

现在，一直这样去认识你自己吧。

4

哎呀！你感悟了我！

对，如果上帝不能感悟你，哪个鬼能呢？

你一直这样不严肃吗？

我这样说不是不严肃。再读一遍。

噢。我明白了。

好。

尽管如此，如果我真的不严肃也是可以的，不是吗？

我不知道。我习惯于我的上帝更严肃一点。

呃，帮帮忙，不要试图包容我。顺便说一声，也同样帮帮忙你自己。

碰巧，我很有幽默感。我说，当你看到你一直在怎样对待生活时，你也得有点幽默感，不是吗？我的意思是，有时我必须付之一笑。

但这没关系，因为我明白，我知道所有这些最终结果将是不错的。

你说的是什么意思？

我的意思是你不会在这场游戏中失败。你不会走向错误。这不是方案中的一部分。没有不通向你要去之处的道路。没有迷失你的目的地的方法。如果上帝是你的靶子，你很幸运，因为上帝如此之大，你不会打不中。

当然，这是个大的苦恼。这巨大的苦恼就是，不知怎样我们将陷入困境，并且甚至不能够看见你，和你在一起。

你的意思是“上天堂”？

对。我们都害怕下地狱。

所以你先把自己放在那里以避免再去那里。嗯，有趣的战略。

你又不严肃了。

我忍不住了。这个倒霉事情把我最差的东西显现出来了！

太伤心了，你是一个名副其实的喜剧演员。

你花了如此长的时间才发现吗？你最近才看这个世界吗？

这又使我想起另一个问题。既然你不允许它去地狱，为什么你不固定世界呢？

你为什么不能呢？

我没有力量。

荒谬。你现在就有能量和能力在这一分钟结束世界的饥饿，在这一时刻医治各种疾病。如果我告诉你，你自己的医疗隐藏了药方，拒绝批准替代药品和程序，因为它们威胁到了“治疗”业自身的结构，你会怎么样呢？如果我告诉你，世界各国政府不想结束世界的饥饿，会怎么样呢？你会相信我吗？

对此我经历了一段困苦的日子。我知道这是民粹派的看法，但我不能相信这是真的。没有一个大夫不想治病。没有一个同胞愿意看到他的人民死亡。

就个体而言，没有这样的医生，这是真的。没有这样一个特指的同胞，这是对的。但医疗和政治已经组织化，是这些组织对抗这些事，有时是非常轻微的，有时甚至是无意识的，但这是不可避免的——因为对这些组织机构而言，这是个生存问题。

所以，给你举个简单明显的例子，西方的医生否认东方医生治疗的有效性，因为接受这些方法，承认某些替代药方能治愈一些疾病，这将会毁掉构筑这些机构的一砖一瓦。

这不是恶意的，但它是暗中为害的。职业界不会这样做，因为这是邪恶的。他们这样做，因为它被吓坏了。

所有的攻击都是求助的呼唤。

我在神迹剧第一部中读到过这一条。

是我把它放在那儿的。

老兄，你对每件事都有一个答案。

这提醒我，我们刚刚开始涉及你的问题。我们是在讨论，怎样使你的生活走上轨道。怎样使它“起飞”。我是在探讨创造的过程。

是的，我不断地打断你的话。

没关系，但让我们回到原来的话题。我们不想丢掉非常重要的线索。

生活是创造，不是发现。

你每天的生活不是为了发现它对你蕴含着什么，而是要创造它。你可能不知道，每一分钟你正在创造你的现实。

下面谈谈为什么是这样，以及如何运作的。

1. 我按照上帝的形象和相似创造了你。
2. 上帝是创造者。
3. 你是三位一体。你可以用你想用的任何事物来称呼这三方面：圣父、圣子和圣灵；头脑、身体和精神；超意识、意识和亚意识。
4. 创造是从你的身体的三个部分产生的一个过程。换句话说，你在三个层次上创造。创造的工具是：思考，语言和行动。
5. 所有的创造都始于思考（始于圣父）。所有的创造然后转为语言（你询问，你将接受；你述说，它将对你发生作用）。所有的创造都在行动中实现（语言是活生生的，留在我们中间）。
6. 你思考过但没有说出来的事情，是第一个层次的创造。你思考过并且说出来的事情，是另一个层次的创造。你思考、述说并且做的事情，变成你的现实展现出来。
7. 对你不真正相信的事情，思考、述说、做都是不可能的。因此，创造的过程必须包括信仰，或了解。这是绝对的信仰，这超出希望之上。这是对确定性的了解（靠你的信仰，你将被拯救）。因此，创造的行为部分，总是包括了解。这是一种深刻的明澈，一种完全安然，是把某种事物作为现实予以全部接受。
8. 悟道之处就是强烈的难以置信的感激之处。它是预先的感激。或许，在创造之前，对创造觉得感激，这是通往创造的最大的钥匙。这样理所当然，不仅应该得到宽恕，而且应该得到鼓励。这是得道的真正表示。所有的先知事先都知道行为已经作出。
9. 庆祝并享受你创造、已经创造的一切。拒绝其中任何一部分都是拒绝你自己。不管作为你的创造现在展现出来的是什么，都要拥有它，为之辩护，祝福它，感激它。不要去谴责它（上帝谴责它），因为谴责它就是谴责你自己。
10. 如果你发现你创造的某些东西你不欣赏，怜悯它，并简单地改变它。重新选择。创造一个新的现实。思考一个新的想法。说新的语言。做新的事情。优雅地去做，整个世界将追随你。要求它这样做。号召它这样做。说“我就是生命，是道，跟我来。”

这就是“像在天堂一样在地球上”展示上帝的意愿。

如果像这样简单，如果我们所需要的仅仅是这十步，为什么对我们许多人情况不是这样呢？

对你们所有人，情况就是这样的。你们有些人对此有全面的了解，正在有意识地运用这一“体系”，有些人是在无意识地运用它，不知道自己正在做什么。

你们有些人是醒着向前走，有些人是在梦游。但你们所有人都在运用我给予的力量，按照我刚才描述的过程，创造着你们的现实——是创造而不是发现。

所以，你问你的生活何时将“起飞”，我已经给了你答案。

当你非常清楚自己怎样认识生活时，你的生活就在起飞。想一想你想成为什么、做什么、拥有什么。在你对此十分清楚前，经常思考这个问题。当你非常清楚后，不要再想其他问题。不要再想象其他可能性。

把一切消极想法抛出你的思想建设之外。丢弃一切悲观。放弃一切怀疑。拒绝一切恐惧。要求你的头脑坚持你原来的创造性的想法。

当你的思想清晰、坚定时，把它们作为真理说出来。把它们大声说出来。使用这个唤起创造力的伟大命令：我是。对其他人说“我是”。“我是”是宇宙中最强有力的创造声明。不管你想什么，不管你说什么，在“我是”这句话之后，把这些体验变为行动，使它们向前，把它们带给你。

宇宙知道，没有其他方式运作。它知道，没有其他方式可走。宇宙对“我是”的回答，就像瓶中的精灵一样。

你说“放弃一切怀疑，弃绝一切恐惧，丢弃一切悲观”，好像在说“给我拿一片面包”。这些事情说起来容易做起来难。“把所有消极的想法抛出你的思想建设之外”，也可以理解成“午饭前爬上埃佛勒斯峰（即珠穆朗玛峰）”。这只是一个大的命令。

驾驭你的思想，对它们进行控制，并不像看起来那么难（做这件事情，也不是爬埃佛勒斯峰）。这只是个训练问题。这是个意愿问题。

第一步是，学会观察你的思想；思考你正在思考什么。

当你知道自己正在进行消极的思考——与你对事物的最高观点相反的思想，重新思考一下！我要求你真正这样做。如果你认为自己处于郁闷之中、处于逆境之中、由此没法有什么好的结果，重新思考一下。如果你觉得世界是一个坏地方，充满了负面的事情，重新思考一下。如果你认为你的生活正在崩溃，看起来好像你将永远无法重新恢复，重新思考一下。

你能够训练自己这样做（你看你把自己训练得多好——不这样做！）

谢谢你。从未有人把这一过程对我阐述的这样清楚。我希望做和说一样容易——但现在我觉得我至少理解清楚了。

好，如果你需要复习，我们有几生几世呢。

5

通向上帝的真正的道路是什么？是像一些瑜伽派教师所信仰的，要通过克制自己吗？那种所谓受苦是怎么回事呢？像许多苦行者所说的那样，受苦难以及服务是通向上帝的路吗？像许多宗教教导我们的那样，行善是通向天堂的道路吗？或者像一些新时代人物所说的想做什么就做什么，违反或忽视一切法则，抛开一切传统的教诲，沉溺于自我放纵就能实现涅槃吗？是哪一种？是严格的道德标准，还是随心所欲？是哪一种？传统的价值观还是边走边干？是哪一种呢？是十条戒律还是七条启迪？

你非常需要了解是这条路还是另一条路吗？难道不能是所有这些吗？

我不知道。我正在问你。

那么，我将用你能理解的方法来回答你——尽管现在我要告诉你，你的答案就在其中。对所有那些听见我的话和寻求我的真理的人，我都这样回答。

哪条路是通向上帝的路？每颗真诚的询问的心都得到了答案。每颗心都得到了至诚的真理。沿着你心灵的道路，而不是按照你头脑的路走到我这儿来。在你的头脑中，你将永远找不到我。

为了真正了解上帝，你必须抛弃你的头脑。

但你的问题祈求一个答案，我将不会把你的询问的有害放在一边走开的。我要开始说的这句话将使你震惊，或许会触及许多人的敏感神经。没有所谓十条戒律这些事情。

噢，我的上帝，没有这些？

没有。我命令谁呢？我自己？为什么需要这些戒律呢？不管我要什么，就有什么。不是吗？所以，有什么必要去命令任何人呢？

如果我确实发出过这些命令，它们不会自动被执行吗？我怎么会一边极其希望某种东西成为这个样子，以致于要对它发出命令，然后却坐在一边看着它不这样呢？

什么样的国王会这样做呢？什么样的统治者会这样做呢？

但我要告诉你的是，我既不是国王，也不是统治者。我只是创造者。创造者不统治，只是创造，创造，不停地创造。

我按照我的形象和相似创造了你，并赐福于你。我对你作出了一些诺言和承诺。我用平易的语言告诉过你，当你与我成为一体的时候，你将是怎样。

你象摩西一样，是一个真诚的寻找者。当时，摩西也象你现在一样，站在我面前，祈求答案：“啊，我的圣父，我的上帝的上帝，屈尊对我显灵吧。给我一个神示，我会告诉我的人民！我们怎样才能知道，我们被选中了？”

我走到摩西面前，就像现在走到你面前，带着神的契约——一个永恒的诺言——一个确定的承诺。摩西哀伤地问，“我怎样才能确认呢？”我说：“因为我这样告诉你，你拥有上帝的指示。”

上帝的指示不是命令，而是一个契约。这就是……

## 十条承诺

你应该知道，你已经走上了通往上帝的道路，你必须知道，你已经发现了上帝，因为在你那里有这些迹象、这些指示、这些变化。

1、你必须用你全部的心、全部的头脑、全部的灵魂去爱上帝。在我前面，没有其他上帝。你将不再崇拜人间的爱，或成功、金钱，或力量，不再崇拜它们的任何符号。你将把这些东西放在一边，就像孩子们把玩具放在一边。这不是因为它们没有价值，而是因为你已经长大而放弃它们。

你必须知道，你已经走上了通往上帝之路。因为：

2、你不会徒劳地使用上帝名义。也不会为一些琐细的事情呼唤我。你将理解语言和思想的力量，你不会想以一种非上帝的形式使用上帝的名字。你不会徒劳地使用我的名字，因为你不能。因为我的名字——伟大的“我是”——从没有白用，

也不会白用（也就是，没有结果）。当你已经发现上帝时，你应该知道这一点。我还要给你其他一些指示：

3、你应该记住为我保留一个日子，并把它称作圣日。这样，你不是长期生活在幻想之中，而是使你自己记住你是谁、是什么。然后，你应该很快把每一天称为安息日，把每一个时刻称为神圣。

4、你应该尊敬你的父母，当你说、做、想任何事情，你孝敬你的圣父圣母的时候，你将知道你是圣子。当你孝敬圣父圣母，也孝敬你人世间的父亲和母亲（因为是他们给了你生命），你也将尊敬每一个人。

5、当你观察到你不会杀人的时候（也就是说，无缘无故地故意杀人），你知道你已经发现了上帝。因为，当你理解你在任何情况下都不能结束另一个人的生命的时候（所有生命都是永恒的），如果没有最神圣的证明，你将不会选择终结任何特定的化身，不会改变任何生命的形式。你对生命的新的尊重，将使你尊重一切的生命形式，包括植物、树木和动物——并只有为了最高的善行才会去影响它。我还将送给你其他迹象，你可以知道你正在通往上帝的路上：

6、你将不会用不诚实或欺骗去玷污爱的纯洁，因为这是通奸。我向你许诺，当你发现了上帝，你应该不会犯通奸罪。

7、你将不会去攫取非你所有的东西，不会为了得到一件东西，去欺骗、纵容或伤害他人，因为这是偷盗。我向你允诺，当你发现了上帝，你就不应该偷盗。你也不应该……

8、说不真实的事，那样将背上作伪证的恶名。你也不应该……

9、垂涎邻人的配偶，因为当你知道所有其他人都是你的配偶的时候，你为什么去要你邻人的配偶呢？

10、垂涎邻人的财物，因为当你知道所有的财物都能够属于你的时候，你的所有财物都属于这个世界，何必去要邻人的财物呢？

当你看到这些表征时，你将知道你已经发现了通往上帝的道路。因为我保证，没有一个真正追求上帝的人会去做这些事情。继续这些行为是不可能的。

这些是你的自由，不是对你的限制。这些是我的承诺，不是我的命令。因为对上帝创造的事物，上帝不会去下命令——上帝只是告诉上帝的孩子们，这样你将知道你正在回家。

摩西真诚地问：“我怎样可以知道？给我一个神示。”摩西问的与你现在问的是同一个问题。创世纪以来，世界各地所有的人都问这同样的问题。我的回答也是永恒的。但这从来不是、永远不是命令。因为我应该命令谁呢？如果不遵从我的命令，我要惩罚谁呢？

只有我。

所以我不必为了上天堂而去遵守那十条戒律。

没有“上天堂”这回事。只有一个认识，那就是你已经在那里了。有接受，有理解，而没有为此而奋斗或努力。

你无法去你已经在了的地方。为此，你不得不开你所在的地方，这将使你整个旅程的目的变得没有意义了。

有讽刺意义的是，大多数人都认为，为了到达想去的地方，不得不开现在所在的地方。所以，他们离开了天堂，并想通过地狱，去往天堂。

要理解，你无处可去，无事可做，除了你现在所是的样子，你不必成为谁，这就是启示。

你正在一个通往乌有之境的旅程上。

你所就的天堂就是乌有之境（nowhere）。让我们在 nowhere 这个单词的 w 和 h 之间加一些空，你将看到天堂就是现在在这里（now...here）。

每个人都这么说！每个人都这么说！这把我弄疯了！如果“天堂是现在在这里”，我怎么看不见？我怎么感受不到？为什么这个世界这样一团糟？

我理解你的困惑。想理解这一点，与让其他人理解它，几乎一样令人困惑。

哇！请等一下。你想说上帝也困惑吗？

你觉得是谁发明了困惑？在你的想象中，你没有看到我在通过你体验自我吗？你觉得所有这一切还为了什么？

如果不是因为你，我不能了解我自己。我创造了你，这样我可以知道我是谁。现在，我不想在一章的文字中粉碎你对我所有的幻想——所以，我将告诉你，在你称为上帝的我这种最高级的形式中，我不体验困惑。

唔！这样好一些。刚才你把我吓坏了。

但这不是因为我不能。这只是因为我不选择这样做。顺便说一声，你也可以做同样的选择。

好，不管困惑不困惑，我仍然怀疑，天堂怎么能就在这里，而我体验不到它。

你无法体验你不了解的东西。你不了解你现在就在天堂中，因为你没有体验到它。你瞧，对你来说，这是个恶性循环。你无法（你还没有发现一个办法）体验你不了解的东西，你无法了解你没有体验的东西。

启示要你做的事情就是，让你了解你没有体验过某些事情，并去体验它。知识开启了通向体验的大门——而你想象这是另一条路。

事实上，你所了解的比你体验的要多得多。你只是不了解你已经了解。

比如，你知道有上帝。但你可能不知道你知道这一点。所以，你一直在等待这种体验。同时，你一直在拥有它。你拥有它，但你并不了解——好像根本就未拥有。

老兄，我们好像在这里转起圈来了。

是的，我们是在兜圈子。为了不兜圈子，或许我们应该成为圈子。这不一定是恶性循环，它是卓绝的循环。

自我克制是不是真正的精神生活的一部分？

是的，因为所有精灵最终将弃绝那些不是真的，你的生活中没有什么是真的，除了你与我的关系。但作为在传统意义上的自我否定，自我克制是不需要的。

真正的先知并不放弃什么。真正的先知只是把它放在一边，就像他把没有用处的任何东西放在一边一样。

有些人说，你必须克服你的渴望。我说，你必须简单地改变它们。第一次实践像严格的纪律，第二次就成了快乐的练习。

有些人说，为了了解上帝，你必须克服所有尘世的激情。其实，理解它、接受它，这就足够了。你抗拒的东西将持续存在；你看的东西将消失。

有些人非常真诚地要克服所有尘世的激情，他们经常特别艰巨地努力，可以说这成了他们的激情。他们拥有对上帝的激情；了解上帝的激情。但激情就激情，用一种激情换另一种激情，并没有消除。

所以，不要去评判你感受到激情的东西。简单地注意它，然后根据你想成为谁、成为什么，看一看它是否对你有用。

记住，你一直在创造自己。每时每刻你都在决定你是谁、是什么。你是通过选择你对谁、对什么有激情来作出决定。

在你所说的精神道路上，经常有人看起来好像弃绝了一切尘世激情、一切凡人的渴望。他所做的是理解它，看到幻觉，把对他无用的激情放在了一边——同时爱那些带给他的幻觉：完全自由的机会。

激情是把存在变成行为的爱。它为创造的引擎提供燃料。它把概念变成了体验。

激情是一种火焰，它驱使我们表达我们真正是谁。永远不要否认激情，因为这就是否认你是谁、你真正想成为谁。

自我克制者无法否认激情——他否认的只是导致某些结果。激情是对行动的爱。行动就是存在，就是体验的存在。行动经常产生的是什么？是期望。

不带期望地度过你的生活——不需要某些特定的结果——这就是自由。这就是上帝化，我就是这样生活的。

你不关心结果？

绝对不关心。我的快乐存在于创造的过程之中，而不在结果之中。克制不是决定要否定行动，而是否定对某种特定结果的需要。这有巨大的差别。

你能不能解释一下，你说的“激情是将存在变成行动的爱”是什么意思？

存在是现存的最高状态。它是纯粹的本质。它就是上帝的“现在——非现在”“所有——非所有”“永远——从未”。

纯粹的存在就是纯粹的上帝化。

但对我们来说，只有存在永远是不够的。我们总是渴望体验我们是什么，这需要神性的全部另一面——行动。

我们可以说，在你那奇妙的自我的核心，你就是神性的这一面，称作爱。（顺便说一句，这就是你的真理。）

存在爱是一回事，以爱心做些事情则是另一回事。灵魂渴望按照它是什么做些事情，这样它可以通过自身的体验了解自己。所以，它将通过行动实现自己的最高想法。

这种做的要求就叫做激情。扼杀了激情，就等于扼杀了上帝，激情就是想打招呼的上帝。

但你知道，一旦上帝（或者你身上的上帝）以爱心做了事情，上帝就实现了自我，不再需要做更多的事情。

另一方面，人们经常觉得自己的投入需要有回报。如果我们要爱某个人，好，但我们最好得到一些爱。诸如此类。

这不是激情。这是期望。

这是人之所以不幸福的最大根源。正是它使人与上帝分开了。

克己者寻求通过体验东方一些神秘主义者所说的 *samadhi* 来结束这种分裂。也就是与上帝合一。与神性相溶，并溶入神性。

所以，克己者否认的是结果，而从不、永不否认激情。事实上，先知从直觉上知道，激情是通往上帝之路。是自我实现之路。

既使用尘世的语言，可以很公正地说，如果你对任何事情都没有了激情，你也就没有了生命。

你说“你抗拒什么，什么会一直存在；你看什么，什么会消失”。你能解释一下吗？

你无法抗拒你认为不存在的事物。抗拒一事物本身就是赋予了它生命。当你抗拒一种能量的时候，你已经把它放在那里了。无论你抗拒的是什么，你越抗拒，你就越使它成为现实。

你睁开眼睛看什么，什么就会消失。也就是说，它就不再保持幻想中的形态。

如果你看一事物——真正看一事物，你会看穿它，通过它给你的任何幻觉，你的视野中除了它最终的真实之外将一无所有。在最终的真实面前，你那微不足道的幻想没有任何力量。它无法用它那日渐微弱的支配力长期支配你。你看到了它的真，这一真理给了你自由。

但如果你不想让你看的東西消失，那会怎么样呢？

你应该一直想让它消失！在你的现实之中，你无所依傍。但如果你真的选择生活的幻想，不选择最终的真实，你可以简单地再创造它——就像你创造它开始一样。这样你可以在你的生活中拥有你所选择的，从你的生活中消除你不想体验的。

但永远不要抗拒任何事情。如果你认为，通过你的抗拒，你能消除它，再想想吧。你实际上把它栽得更牢了。所有思想都是创造性的，我不是告诉过你吗？

我不想要某种东西，即使这种想法也是这样吗？

如果你不想要它，为什么想它呢？不要再想它第二次。但如果你必须想它，也就是说你无法不想它，那就不要抗拒。不管它是什么，直接面对它——接受这一现实，把它作为你的造物，然后按照你的愿望，选择是保持还是不保持它。是什么决定选择呢？

决定选择的是你认为你是谁、是什么，以及你想成为谁、成为什么。

它决定了你所有选择，决定了你生命中已作出和将作出的每一个选择。

那么，自我克制者的生活是一条不正确的路？

这不是真理。“自我克制者”这个词带有这种错误含义。事实上，你无法拒绝任何事物，因为你抗拒什么，什么会存在。真正的自我克制者并不拒绝，只是选择方式不同。这是一种走向某种事物、而不是离开某种事物的行为。

你无法离开某种事物，因为它会到处追逐你回来。所以，不要抗拒诱惑，只要简单地在那里把头转开。转向我，离开不像我的一切。

要知道，没有什么不正确的道路，因为这个旅途上，你无法“不到达”你要去的地方。

这只是个速度问题，只是你何时到达的问题——但即使这样说也还是个幻想，因为并没有“何时”，也没有“之前”或“之后”。只有现在；你体验自己的永恒的时刻。

那么到底是什么意思呢？如果无法不到达那里，生活的目的是什么？我们为什么要对我们做的一切事情担忧呢？

当然，你不应这样。但做一个观察者会更好。简单地注意你是谁、是什么、做什么、有什么，并看它对你是否有用。

生活的目的不是到达什么地方，而是要注意你已经并且一直在那里。你将一直并永远在纯粹的创造时刻。所以，生活的目的是创造——你是谁、是什么、然后体验它。

6

那么关于受苦呢？受苦是通向上帝的方法和道路吗？有人说这是惟一的方法。

我不喜欢受苦，任何说我喜欢受苦的人都是不了解我。受苦不是人生体验必需的一部分。它不仅不是必需的，而且是不明智的、有舒服的、对你的健康有害的。

那么为什么有那么多的苦难呢？如果你是上帝，你又那么不喜欢它，为什么不结束它呢？

我已经结束了它。我已经给了你用来实现它的工具。只是你不使用那些工具。你知道，受苦和事件没有关系，但它与人对事件的反应有关。

发生的事情仅是发生的事情，你对它如何感受却是另一件事。我已经给了你用来对事件做出反应并采取行动的工具，以某种方式使用这些工具可以减轻——事实上可以消除痛苦，但你没有使用它们。

对不起，但为什么不消除事件呢？

这是个很好的建议。但很不幸的是，我无法控制事件。

你无法控制事件？

的确如此。事件是在你无法选择的时间和空间所发生的事情。我永远不会干涉你的选择。这样做就违背了我创造你的根本原因。但我以前已经解释过这一切了。

有些事件是你有意造成的。有些事件是或多或少无意招致的。有些事件要归因于“命运”——你将大的自然灾害归入此类。但即使“命运”(fate)也可以是“来自各处的思想”(from all thought everywhere)的缩写。换句话说，是这颗星球的意识。

“集体意识”。

一点不错。非常准确。

有些人说，世界正在手袋中走向地狱。我们的生态正在死亡。我们的星球正在走向一个地球物理学上的大灾难。地震。火山爆发。或许还有地球自转轴的倾斜。有另外一些人说，集体意识能够改变所有这一切；我们可以用欠的思想拯救地球。

思想要付诸行动的。如果世界各地足够多的人们相信，为了保护环境必需做些事情，你们将拯救地球。但必须快些工作。很久以来，人们已经造成了太多的损害。这需要态度方面大的变化。

你的意思是，如果我们不这样做，我们将看到地球和它的居民一起被毁灭吗？

我已经将物质宇宙规律清清楚楚地展示出来，每个人都能理解它。各种因果规律已经清楚地展现在你们的科学家、物理学家——并通过他们展现在世界领导人面前。这些规律不需要再一次在这里展现了。

回过头来谈受苦——受苦是件好事，我们从哪里得到这种观点呢？那句圣训“在沉默中经受苦难”。

圣人的确是“在沉默中经受苦难”，但这并不意味着受苦是件好事。先知的学生在沉默中经受苦难，是因为他们理解，经受苦难不是上帝的方式，而是一种确实的迹象——说明对上帝的方式还有些东西要学，还有些东西要记。

真正的先知根本不是沉默面对苦难，只是看起来在毫无抱怨地经受苦难。真正的先知之所以不抱怨，原因是真正的先知没有受苦，而只是体验一些你称之为无法忍受的情景。

正在修道的先知不说受苦，只是因为他清楚地理解了语言的力量，所以他选择对此不置一词。

我们注意什么，就等于把它变真实了。先知知道这一点。对自己希望成为现实的事物，先知才使自己去作出这样的选择。

你时时刻刻都在这样做。你们当中没有一个人不曾通过自己的决定，使头痛消失了，去看牙医痛苦减轻了。

先知只是对一些大事做了同样的决定。

但为什么有这些苦难呢？为什么有经受苦难的可能性呢？

正如我已经对你解释的那样，如果没有自己所不是的东西，你就不能知道自己是什么，会变成什么。

我还是不理解，我们怎么会得到这种想法，觉得受苦是件好事呢？

你坚持问这个问题，这是明智的。关于在沉默中经受苦难的最初智慧被大大歪曲了，所以现在许多人相信（实际上许多宗教就是这样教育）受苦是好，而快乐是坏。所以你认为，如果某人得了癌症，但保守这一秘密，他就是个圣徒，而如果（谈一个爆炸的话题）某个人有强烈的性欲，并公开的赞美它，她就是个罪人。

老兄，你的确在谈一个爆炸性的话题。你还聪明地换了一个代词，由男性换成了女性。这是想说明什么吗？

这是为了向你显示你的偏见。你不喜欢想象有强烈性欲的女人，更不喜欢公开地赞美它的女人。你宁愿看着一个男人毫无怨言地在战场死去，也不愿看着一个女人在大街上带着牢骚做爱。

你不愿意这样吗？

对这种方式或另一种方式，我没有什么评判。但你有各种评判，我觉得，正是你这些评判使你无法快乐，正是你的期望使你不幸福。

所有这些汇集到一起，使你不快乐，而你的苦难就是这样开始的。

我怎么知道你说的是对的？我怎么知道这是上帝在说话，而不是我过分活跃的印象呢？

从前你问过这个问题。我的回答是同样的。这有什么差别吗？即使我说的一切都是“错的”，你还能想出更好的生活方式吗？

不能。

那么，“错”就是对，“对”就是错！

但为了帮你摆脱你这一悖论，我告诉你：一点也不要信我说的话。只要按它去生活。体验它。然后，无论你想按照任何其他的典范来塑造自己，就按你想的去生活。此后，留心你自己的体验，去发现你的真理。有朝一日，当你有了足够的勇气，你将体验到一个人认为做爱比作战更好的世界。到那一天，你将欣喜若狂。

生活是如此可怕，如此混乱。我希望事情能够更清楚一些。

如果你不追求结果，生活也没有什么可怕的。

你的意思是，如果你不想要任何事？

对。选择，但不是要。

对于没有人靠他们活的人来说这是容易的。如果你有妻儿又会怎么样呢？

户主的道路总是一个非常有挑战性的道路。或许是最富挑战性的。就像你所指出的，当只涉及你自己的时候，“不要任何东西”是容易的。当你有你爱的其他人时，你只想为他们谋求最好的，这是很自然的事情。

当你不能给予他们你想让他们拥有的东西时，那是令人伤心的。一个漂亮的家，一些像样的衣服，充足的食物。我觉得好像拼搏了二十年才勉强能凑合。我还没有什么可以展示的。

你是指在物质财富方面？

我是指一个男人应该传给子女的一些基本的东西。我是指一个男人应该为妻子提供的一些非常简单的东西。

我明白了。你把提供所有这些东西看成是你生活中的工作。这是不是你想象的你的生活的目标？

我不知道我是不是应该这样说。这不是我生活的目标，但如果这能是生活的一种副产品，至少是件好事。

好。那么，让我们谈回原题目。你认为你的生活是为了什么？

这是个很好的问题。这些年来，对这个问题，我已经有许多答案了。

你现在的答案是什么？

对这个问题我好像有两个答案：一个是我愿意看到的答案，一个是我现在看到的答案。

你愿意看到的答案是什么呢？

我愿意看到我的生命围绕着我的灵魂的发展而存在。我愿意看到我的生命表达和体验着我挚爱的我的角色。我这一角色是怜悯、耐心、给予和帮助。我这一角色是了解、明智、宽仁的，和……爱。

听起来好像你读过这本书！

是的，这是一部非常优美的书，达到了秘教的水平，但是我正在想弄明白如何去“实践”它。对你的问题的回答（在我的生活中我看到真正存在的）是，它是日复一日地求生存。

哦。那么你认为这件事妨碍另一件吗？

这……

你认为秘教妨碍谋生吗？

事实是，我愿意比仅仅生存做得更多些。我已经生存了这么多年。我注意到我现在仍是这样。但是我希望结束这种为了生存的斗争。我看到，一天一天过去的仍然是这种斗争。我希望做的比仅仅生存要多。我希望成功。

那么，你所称的成功是什么呢？

拥有足够的财富，不用担心下一块钱从哪里来；不用拼命挣钱去付房租，或者交电话费。我的意思是，我讨厌这么世俗，但我们这是在谈真实的生活，不是这本书全书所勾画的对生活的表面的精巧的精神浪漫化的图画。

你说的有点生气是吗？

与其说生气，不如说是挫折。现在，我在这种精神游戏之中已经二十多年了，看看它把我带到了什么地方。离救济院只差一步了。现在，我又刚刚失去了工作，看起来进钱的路又断了。我真的厌倦了这种斗争。我四十九岁了，我希望生活中能有点安全感，那样我才能把更多的时间奉献给“上帝”，献给发展中的“灵魂”，等等。我的心是想这样，但我的生活不允许我这样……

好，你说了这么一大套，我觉得，你说出了与你有同样体验的一大批人的想法。

我想逐句逐句地答复你，这样我们可以容易地跟踪答案、解释答案。

二十年来你并没有一直在“这种精神游戏”之中，你只是在它的边缘。（顺便说一声，这不是在“打你的屁股”，这只是对事实的陈述。）我承认，二十年来，你一直在看它，玩它，时而进行试验，但直到现在我才感受到你对这一游戏的真正的承诺、最真的承诺。

让我们明确一下，“在这种精神游戏之中”意味着，在按照上帝的形象和相似创造你自己的过程中，要献出你整个头脑、整个身体、全部灵魂。

这就是自我实现的过程，东方神学家曾经写过它。这就是拯救的过程，许多西方理论将自己献给了它。

这是最高意识每一天、每一小时、每一时刻的行为。它是时时刻刻的选择和再选择的过程。它是前进中的创造。有意识的创造。有目的的创造。它是使用我们探讨过的创造工具，有意识、按照崇高的目的使用这些工具。

这才是“玩这种精神游戏”。现在，你玩了多长时间了？

我还没有开始。

不要从一个极端走到另一个极端。不要对自己这样严厉。你已经为这一进程而奉献——事实上你不仅仅是相信它，而是投身于其中。但你并不是二十年始终如此，或者接近如此。但真理是，你投身此事有多久并不重要。你现在正在这样做吗？这就是了。

让我们往下看你说的话。你让我们“看看它把你带到了哪里”，你说自己“离救济院只差一步”。可我看着你，我看到的是截然不同的事情。我看到的是一个离富人之家只差一步的人！你觉得你离湮灭只差一步，而我看你离极乐世界只差一步。当然，这在很大程度上取决于，你把什么看作你的报酬，以及你工作的目的是什么。

如果你生活的目标是得到你所说的安全，我理解你为什么觉得自己“离救济院只差一步”。但即使这一评价也需要更正。因为，有了我给你的报酬，所有的好事情都将向你而来，包括在物质世界感觉到安全感。

如果你为我而工作，你将得到的我的报酬比精神上的舒适要多得多。你还可以得到身体上的舒适。但在所有这些方面，具有讽刺意义的是，你一旦感受到我给予的精神舒适，你会发现自己担忧的最后一件事情才是身体的舒适。

即使你的家庭成员的身体舒适也将不再是你关心的事——因为一旦你达到了上帝意识水平，你将明白，你不对其他人的灵魂负责，尽管希望每个灵魂都能舒适地生活是值得称赞的，每个灵魂现在必须选择正在选择——自己的命运。

显然，故意虐待或毁灭他人，不是最高的行为。显然，忽视那些你使他们依赖你的人的需要，也是不合适的。

你的工作是，使他们独立；尽可能快地、尽可能全面地教育他们没有你如何生活下去。因为只要他们为了生存还需要你，你不能赐福给他们，只有他们认识到不需要你的时刻，才能真正赐福他们。

同样，上帝最伟大的时刻是你认识到你不需要上帝的时刻。

我知道，我知道，这与你曾受到的一切教育恰恰相反。你的老师们教的是一个生气的上帝，一个嫉妒的上帝，一个需要被需要的上帝。但那根本不是上帝，那只是神的一个神经质的替代者。

一个真正的先知不是拥有最多学生的人，而是培养出最多先知的人。

一个真正的领袖不是拥有最多的追随者的人，而是创造出最多的领袖的人。

一个真正的国王不是拥有最多臣民的人，而是使大多数人效忠的人。

一个真正的老师不是拥有最多知识的人，而是使最多的其他人拥有知识的人。

一个真正的上帝不是拥有最多仆从的人，而是为最多的人服务，并使所有其他人成为上帝的人。

这既是上帝的目的，又是上帝的荣耀：他将不再有臣民，所有人都将知道，上帝不是不可达到的，而是不可避免的。

我愿你理解这一切：你的幸福的命运是不可避免的。你不可能被拯救。因为根本没有地狱，除非你不知道这一点。

所以，父母们、夫妻们、相爱的人们，不要再把你们的爱变成一种约束性的胶水，而要把它变成一块磁石——最先是吸引，然后转个方向会互相排斥，以免那些被吸引的人开始相信，他们为了生存必须贴着你。没有什么比这离开真理更远。没

有什么比这对他人更有害。

让你的爱把你爱的人推进世界中去吧——让他们去全面体验他们是谁。这样，你才是真的爱过他们。

户主的道路是一个巨大的挑战。有许多烦心的事，许多尘世的担心。苦行者不会为这些事烦心。他只要有面包和水，有个低级的毯子可以安身，他能够把他的每一个小时用来向神祈祷，默想和注视。在这类情况下看到神性是多么容易！多么简单的任务！但要有配偶、有孩子呢！要在凌晨三点钟需要换尿布的婴儿那里看到神。要在月初要付的账单那里看到神。要在配偶得的病、丢掉工作、孩子发烧、父母的痛苦那里看到上帝之手。现在我们正在说的是神圣。

我理解你的疲惫。我知道你疲于斗争。但我告诉你：当你追随我的时候，斗争消失了。在你的上帝那里生活，所有事件都成为赐福。

当我失去了工作的时候，需要付租金的时候，孩子们需要去看牙医的时候，当我们高尚的哲学思考看起来最不解决这些问题的时候，怎么才能到我的上帝那里去呢？

当你最需要我的时候，不要抛弃我。现在是对你最大的考验时刻。现在是你面临最大机会的时候。这是证明这里写的一切的机会。

我说“不要抛弃我”，听起来好像刚才我们谈到的那个需要的、神经质的上帝。但我不是这样。只要你想，你能够“抛弃我”。我并不在意，这不会改变我们之间的任何事情。我说这些只是为了回答你的问题。正是当生活变得艰巨的时候，你经常忘记你是谁，忘记我给了创造你可以选择的生活的工具。

现在比任何时候更需要去你的上帝那里。首先，它将带给你头脑伟大的安宁，在安宁的头脑那里可以产生伟大的想法，这些想法可能解决你想象自己拥有的最大的问题。

其次，是在你的上帝那里你实现自我，这是你的灵魂的目的——惟一的目的。

当你在你的上帝那里，你会知道并理解，你现在的体验都是暂时的。我告诉你天和地都支消逝，但你不会。这种永恒的透视可以帮助你看到事物的本来面貌。

这样你能够确定这些条件和状况——它们真正是暂时、短暂的。然后，在创造现在体验的过程中，你可以把它们当成工具——因为它们是暂时的、短暂的工具。比如，你认为你是谁？就失业的体验而言，你认为你是谁？或许这样说更明了：你认为我是谁？你认为这个问题太大，以致于我不能解决吗？跳出这一困境，这个奇迹太大，以致于我无法处理了？我理解，你可能想，对你来说，这个问题可能太大了，无法处理了，即使有了我给予你的所有工具——但你真的认为这个问题对我来说也太大吗？

从理智上，我知道，对上帝来说没有太大的事。但从感情上，我觉得我没有把握。问题不是你能不能解决它，而是你愿不愿解决它。

我明白了。所以这是个信仰问题。

对。

你不怀疑我的能力，你只是担心我的愿望。

你看，我仍生活在这个理论中，它告诉我，这里某些地方可能对我有教益。我仍然没有把握，我注定能找到解决办法。或许我注定会有问题。可能这是我的理论一直在告诉我的“考验”之一。所以我担心这个问题可能没法解决。这是你将让我彷徨的问题之一……

也许现在我们该重新想一想，我是怎样与你交流的，因为你认为，这是我的愿望问题，我要告诉你，这是你的愿望问题。

你自己想要什么，我就想让你要什么。没有什么多的，也没有什么少的。我并不是坐在这里作出判断，是否要按照请求给你些什么东西。

我的法则就是因果规律，而不是“我们将看到”的法则。如果你选择的话，你没有什么东西不能得到。即使在你要求之前，我已经给予了你。你相信吗？

不，很遗憾。我有很多祈祷没有得到答复。

不用觉得抱歉。你只要自始至终与真理（你体验到的真理）在一起。我理解它。我尊重它。这对我是可以的。

好。因为我不相信，我想要什么就能得到什么。我的生活没有证明这一点。事实上，我极少能得到我想要的东西。当我这样的时候，我觉得我自己倒霉得走运。

你选择用词很有趣。看起来你可以作出选择。在你的生活中，你既可以倒霉得走运，也可以被赐以运气。我宁愿你被赐福以运气——当然，我从不会干预你的决定。

我要告诉你：你一直得到你所创造的，你一直在创造。

我不会对你祈求的创造作出评判，我只是赋予你力量，使你能够祈求更多——越来越多。如果你不喜欢你所创造的，可以重新选择。作为上帝，我的任务就是一直给予你这种机会。

现在，你告诉我你一直得不到你想要的。但我在这里要告诉你的是，你一直得到了你要求的東西。

你的生活一直是你对生活的想法的结果——包括“你很少得到你想要的东西”这个显然是创造性的想法。

现在，你把你自己看作是丢掉你的工作这一情况的牺牲品。但事实是，你不再选择那一工作。清晨你不再带着期望起床，而是带着畏惧起床。你不再对你的工作感到幸福，而是开始讨厌它。你甚至觉得做些其他事情非常令人陶醉。

你认为这些事情不意味着什么吗？你误解了你的力量。我告诉你：你的生活脱离了你的意图在继续前进。

所以，你现在的意图是什么呢？你是不是想证明你的理论，生活很少带给你选择的東西？或者你还是想说明，你究竟是谁、我是谁？

我觉得懊悔。受惩罚。很为难。

这对你有什么用处呢？你听到真理的时候为什么不简单地接受它，并向它努力

呢？不需要责备自己。只要注意到你选择了什么，重新选择就行了。

但我为什么那么易于一直选择消极的事情，并为此自我懊悔呢？

你期望什么？你一出生人们就告诉你你是“坏的”。你接受了你生来就是“有罪”的。觉得有罪，是一种后天习得的反应。甚至在你能做任何事情之前，人们告诉你，要对你做的事情自己感到有罪。人们教育你，要为自己生来是不完美的感到羞耻。

你生到这个世界就是不完美的，这种所谓的不完美的状况就是你们笃信的宗教说的原罪。这是原罪，但不是你的。这是一个根本不了解上帝的世界（如果它认为上帝会或者能够——创造不完美的事物）灌输给你的第一个罪恶。

你们一些宗教的全部理论就是围绕这样一个误解建立起来的。它名副其实是一个误解。因为我孕育的一切——我给予生命的一切，都是完美的；是对完美自身（按照我的形象和相似创造的）的完美反映。

然而，为了证明关于上帝是惩罚性的想法，你们的宗教需要创造一些让我生气的事情。这样，即使那些人生楷模在某种程度上也还需要得到拯救。如果他们不需要得到他们自己的拯救，那么，因为他们自身内在的不完美，他们也需要得到拯救。所以，（这些宗教说，）你最好对此做些事情——并且要快些——否则，你就直接到地狱去了。

这些最终可能不能抚慰预言性的、报复性的、容易生气的上帝，但它的确产生了预言性的、报复性的、容易生气的宗教。这样，这些宗教自身成了不朽的。这样，权力集中在少数人手中，而不是通过多数人手中得到体验。当然，对你自己和你的力量你一直会选择少的思考、小的想法、微不足道的概念，更不用说对我和我的东西。人们教育你要这样做。

我的上帝，我怎样才能消除这一教育呢？

问得好，并且你问对了人！

通过反复读这本书，你就可以消除这些教育。要反复地读。直到你理解了每一段。直到你熟悉了每个字。当你能对别人引述这些段落，当你在最黑暗时刻头脑中能够记起它的句子，你就“消除了那些教育”。

但我还有很多问题要问你；有很多事情想知道。

确实如此。你开始的时候，提了个很长的问题单子。我们应该回到那些问题去了吧？

## 8、关系

什么时候我才能学到足够的有关关系的知识，才能处理好各种关系？有没有一条途径可以在关系中得到幸福？它们是不是总是挑战呢？

关于关系，你没有什么需要学的东西。你只要表现出你已经了解的东西。

有一条途径可以在关系中得到幸福，那就是按照它们既定的目的运用关系，而不是按照你设计的目的运用关系。

关系总是挑战：它总是要求你创造、表现并体验你自己越来越高的形象、越来越大的想象力，甚至更壮丽的自我描述。没有哪儿比在关系中能够更直接、更有影响、更纯粹地做到这一点。事实上，如果没有关系，你根本无法做到。

只有通过你与其他人、地方和事件的关系，你才能在宇宙中存在（作为一个可知的数量，作为可确认的事物）。记住，如果没有其他事物，你就什么也不是。你只是与其他事物相对的你。与我所在的绝对世界相反，相对世界就是这个样子。

一旦你清楚地理解了这一点，一旦你深刻地领悟了这一点，你就会凭直觉赐福于你的每一种体验，所有的人际遭遇，特别是个人的人际关系，因为在最高的意义上你把它们看作是建设性的。你看到，在构建你真实的自我的时候，你可以、必须、正在运用它们（不管你成为什么、做什么而产生想不想运用它们）。

这种构建可以是你自己有意设计的神奇创造，或者是纯粹偶然事件的构造。你可以选择，是做一个简单的由已经发生的事情所产生的人，还是做一个可以对已经发生的事情进行选择的人。正是在后一种形式中，自我创造才成为有意识的行为。正是在这第二种体验中，自我才能得到实现。

所以，祝福你的每一个关系，把每个关系作为“你是谁——现在你选择成为谁”的特殊的、成形的表现。

现在，你的疑问涉及的是浪漫的个人人际关系，我理解这一点。请让我专门展开谈谈人的恋爱关系，是这些事情不断给你这类麻烦！

当人的爱的关系失败的时候（关系并没有真的失败，只是在严格的人间的意义上，它们没有产生你想要的结果），这是因为这种关系是由于错误的原因开始的。

（当然，“错误”是个相对的词，它意味着与“正确”相反的东西——不管它是什么！用你们的语言，更准确的表述是：“关系失败——改变——大多数情况是由于出于一些对其生存不完全有益或有助的原因开始这种关系”。）

大多数人进入某种关系，着眼点在于能从那里得到什么，而不是将给予什么。关系的目的是，确定你愿意展现你自己的哪一部分，而不是你能获取或拥有其他人的哪一部分。

关系只有一个目的，生活的一切只有一个目的：做你真正的自我，确定你真正的自我。

在你遇到特殊的另一个人之前，你什么也“不是”，这是很浪漫的说法，但这不是真实的。更坏的是，这给另一个人造成了非常大的压力，迫使他或她成为原本不是的各种样子。

为了不想“让你失望”，他们千方百计去成为并做那些事情，直到他们再也无法做到。他们再也无法完成你对他们的图画。他们再也无法扮演给他们指定的角色。怨恨在积累。随后是气愤。

最后，为了解救他们自己（解救关系），这些特殊的他人开始索回他们真正的自我，更多地按照他们究竟是谁去行动。大约在这个时候，你说他们“真的改变”了。

由于你那特殊的另一个人进入了你的生活，你觉得完整了，这是很浪漫的说法。但关系的目的不是有另一个人去使你完整；而是与另一个人一起分享你的完整。

关于一切人际关系有一个自相矛盾的说法：为了全面体验你是谁，你并不需

要特定的另一个人，而另一方面，没有另一个人，你将什么也不是。

这是人生体验的玄妙和神奇，挫折和欢乐。充满意义地生活在这一自相矛盾的说法中，需要深刻的理解和完全的自愿。我注意到，很少有人能做到这一点。

你们大多数人都是带着期望，充满了性的能量，带着开阔的心灵、欢乐的（甚至是渴望的）灵魂进入结交关系的年龄。

在四十到六十岁之间的某个时候（对大多数人来说要早一些，而不是晚一些），你放弃了你那最大的梦想，把你最高的希望放在一边，带着最低的期望（或者没有一点期望）安顿下来。

问题非常普通，非常简单，但被误解得非常悲惨：你最大的梦想，最高的想法，最深的愿望涉及的是你所爱的其他人，而不是你自己。对你的关系的考验，涉及的是另一个人按照你的想法生活得怎么样，你自己按照他或她的想法生活的怎么样。但惟一真实的检验涉及的是，你按照自己的想法生活得怎么样。

关系是神圣的，因为它们为生活提供了最大的机遇，事实上是惟一的机遇——创造、产生你对最高自我的设计的体验。如果你把它们看作是生活创造、产生对他人设计的最高的体验的机遇，关系必将失败。

让每个人在关系中挂念自我：自我是什么、做什么、有什么；自我要什么、请求什么、给予什么；自我寻求什么、创造什么、体验什么，所有的关系都将神奇地服务于其目的——还有参与者！

让每个人在关系中挂念的不是他人，而只是、只是、只是自我。

这好像是一种奇怪的教导，因为人们告诉你，在最高的关系中，一个人关心的只有另一个人。但我要告诉你：你关注另一个人——你对另一个人着迷，这是导致关系失败的根源。

另一个人是什么？另一个在做什么？另一个人正拥有什么？另一个人正在说什么？想要什么？要求什么？另一个正在想什么？期望什么？计划什么？

先知知道，另一个是什么、在做什么、拥有什么、说什么、想要什么、要求什么，这是无所谓的。另一个人正在想什么、期望什么、计划什么，这是无所谓的。惟一有所谓的是，在与其关系之中，你是什么。

最有爱心的人是自我中心的人。

这的确是一个根本性的教诲……

如果你仔细地看的话，不是如此。如果你不能爱你自己，你就无法爱别人。许多人犯了错误，他们想通过爱他人来寻求对自我的爱。当然，他们没有意识到他们在这样做。这不是有意识的。这是他们头脑里的东西。在头脑的深处。在你所称的潜意识中。他们想：“如果我”只爱别人，他们就会爱我。这样，我将成为可爱的人，我就能够爱我。

与此相反的是，许多人恨他们自己，因为他们觉得没有另一个人爱他们。这是一种病态——人真的得了“相思病”，因为事实是，其他人的确爱他们，但这没有用。不管有多少人宣称爱他们，都是不够的。

首先，他们不相信你。他们觉得，你正在试图操纵他们，试图得到些什么东西。（你怎么能因为他们本来的面目去爱他们呢？不，这里头肯定有什么错误。你肯定想要些什么东西！你到底想要什么？）

他们坐在那里，想勾画出其他人怎么会爱他们。所以他们不相信你，并开始了一个要你证明它的战役。你不得不去证明你爱他们。为了做到这一点，他们会

要求你开始改变你的行为。

其次，如果他们最终相信你爱他们，他们马上开始担心，他们能把你的爱保持多久。所以，为了保持住你的爱，他们开始改变他们的行为。

这样，在关系中，两个人都真的丢失了自己。为了发现自我，他们进入这种关系，但反而却失去了自我。

在关系中失去自我，这就是在这种结合中造成大多数痛苦的原因。

两个人结合到一起，希望整体将大于部分之和，但却发现更少了。他们觉得比他们独身时更少了。本领更小，能力更小，更缺少兴奋，更缺少吸引力，更缺少欢乐，更缺少满意。

这是因为他们是更少了。为了拥有关系，维持关系，他们放弃了他们自身的大部发东西。

关系从不意味着必须这样。但有很我人（比你知道的多得多的人）就是这样体验关系的。

为什么？为什么？

这是因为人们（如果他们曾经有的话）与关系的目的失去了联系。

如果你们彼此看不到对方是在神圣的旅程上的神圣的灵魂，那么你就看不到各种关系背后的目的和原因。

灵魂来到肉体，肉体来到生活，目的是为了进化发展。你正在发展，正在变化。你利用与每件事情的关系来确定你正在成为什么。

这就是你来这里要做的工作。这就是创造自我的快乐。了解自我的快乐。有意识地成为你想做的人的快乐。这就是自我意识的含义。

你把你自己带到了这个相对世界，这样你可以拥有一些工具，靠它们你可以了解并体验你究竟是谁。你是谁，你就是你在与其他事物的关系中创造的自我。

你的个人关系是这一过程中最重要的因素。所以，你的个人关系是神圣的基础。它们实际上与对方毫无关系，但因为它们涉及的是他人，所以它们与对方有各种关系。

这是神的两分法。这是一个闭环。所以“那些自我中心的人有福了，因为他们了解上帝”，这并不是一个根本性的教诲。在你的生活中，了解自我的最高部分，并以此为中心，这并不是一个坏目标。

所以，你的第一关系，必须是与你自己的关系。你必须首先学会尊重、珍惜并爱自己。

你必须首先把自己看作是有价值的，然后你才能把另一个人看作有价值。你必须首先把自己看作是有福的，然后你才能把另一个人看作有福。你必须首先了解自己神圣的，然后你才能看到另一个人的神圣。

如果你本末倒置，你认为另外的人是神圣的，然后才认识自我（大多数宗教要求你这样做），有朝一日你将讨厌它。如果有一种东西你们谁都不能容忍，它就是比你更神圣的人。但你的宗教迫使你认为其他人比你更神圣。你这样做了——然后，你把他们钉在十字架上。

你们以这种或那种方式把我所有的老师（而不仅仅是一个）钉在了十字架上。你这样做不是因为他们比你更神圣，而是因为你使他们不再神圣。

我的老师们带来了相同的讯息：不是我比你更神圣，而是“你像我一样神圣”。

这是你没有听到的讯息，这是你没有能够接受的真理。这是你不能真正、纯

粹地爱上另一个人的原因。你从没有真正、纯粹地爱上另一个人的原因。你从没有真正、纯粹地爱上你自己。

所以，我告诉你：现在和从今以后，以你自己为中心吧。要去看在任何特定的时刻，你是什么、正在做什么、拥有什么，而不是别人正在怎么样。

你的拯救不在别人的行动之中，而在于你的重新行动之中。

我了解得更好一些了，但这好像听起来是，我们不应介意其他人在关系中对我们做什么。他们能做各种事情，只要我们保持我们的平衡，保持我们的自我中心，以及各种好的品质，没有什么东西能够触及我们。但其他人的的确确是在触及我们。有些时候，他们的行为的确在伤害我们。正是在关系中出现这种伤害的时候，我不知道该做什么。“站在一边，让它没有任何意义”，这样说当然很好，但说说容易做起来难。我在关系中确实被其他人的言语或行动伤害过。

你将不会受伤害的这一天将会到来。这将是认识到——实现关系的真正含义、真正原因的那一天。

正是因为你忘记了这一点，你才以这种方式作出反应。但这没关系。这是成长过程的一部分。它是发展进化的一部分。你在关系中要做的是灵魂工作，但这是一个大的理解，一个大的记忆过程。在你记住这一点之前，你必须工作在你现在的水平。现在的理解水平、愿望水平、记忆水平。

所以，当你带着痛苦和伤害对他人所说、所是、所做作出反应时，有些事情你可以做。第一件事情是，坦诚地对你自己、对他人承认你准确的感觉。你们许多人不敢这样做，因为你认为这会使你“看起来很坏”。在你思想深处的某个地方，你认识到“这样感觉”可能很可笑。这可能是你的气量太小了。你“比它伟大”。但你无法克制自己。你仍然会这样感觉。

你能做的只有一件事情。你必须尊重自己的感觉。因为尊重你自己的感觉就意味着尊重你自己。你必须像爱你自己一样爱你的邻人。如果你不能尊重你自己内部的感觉，你怎么能够期望理解和尊重他人的感觉呢？

在任何与他人的相互关系过程中，第一个问题是：在这一关系中，我是谁，我想做谁。

你经常是直到尝试了一些生活方式后，才记得你是谁，才知道你想做谁，这就是为什么尊重你最真的感觉是那么重要。

如果你的第一感觉是负面感觉，要从这一感觉中走出来，经常需要的是简单拥有这一感觉。正是当你有生气、心烦意乱、厌恶、愤怒、有想报复的感觉的时候，你可以抛开这些第一感觉，把它们作为它“不是你想做的人”。

先知是这样的人，她经历过足够的这类体验，可以事先了解她的最终选择。她不需要试验任何东西。她从前穿过这些衣服，知道它们不合身，不是“她的”。既然先知了解自己是谁，她的生活献给了永恒的自我实现，这类不适合的感觉是不会被接受的。

这就是先知面对其他人所说的灾难会镇定自若的原因。先知祝福灾难，因为先知知道，由灾难和一切体验的种子可以成长出自我。先知的第二个生活目的是一直成长。因为一旦一个人完全自我实现后，除了更多，没有剩下其他事情可做。

就是在这一阶段，人从灵魂工作来到上帝的工作，因为这是我想要的！

为了我们这一探讨，我假定你还处在灵魂工作阶段。你仍然在寻求实现（使之成为“真实”的）你自己真正是谁。生活（我）将给你丰富的机会创造它（记住，

生活不是发现的过程，生活是创造的过程)。

你可以反复创造你是谁。事实上，你每天都在这样做。然而，鉴于现在的事情，你并不能总是得到同样的答案。假设有相同的外部体验，在与它的关系之中，第一天你可能会选择耐心、可爱、仁慈。第二天，你可能会选择愤怒、丑恶、伤心。先知是这样的人，他总是能得到同样的答案——这一答案总是最高的选择。

在这一方面，先知是立即可以预言的。相反，学生们是完全不可预言的。只要简单地注意一下一个人在对待某一局面作出反应或响应时，是否可预言地作出最高的选择，就可以说出他在通向达道的道路上做的怎么样。

当然，这提出了一个问题：什么选择是最高的选择？

这是自创世纪以来人类的哲学和神学反复探讨的问题。如果你真正卷入了这一问题，你就已经步入了达道之路。因为现在大多数人还陷在另一个问题中。不是什么是最高的选择，而是哪种选择最可获利，或者我怎样才能损失最少？

如果生活的出发点是控制损害，或者得到最合适的好处，那就丧失了生活的真正利益。那就丧失了机遇。错过了机会。因为这样度过的生活是恐惧中的生活——这样的生活是在对你撒谎。

因为你不是恐惧，你是爱。爱不需要保护，爱不会被丢失。但如果你继续回答第二个问题，不回答第一个问题，你将永远无法在你的体验中了解这一点。因为只有那些思考得失的人会问第二个问题。只有那些用另一种方式看待生活的人，那些把自我看作是更高的存在的人，那些理解输赢并不是考验，而只是爱或不爱的人，才会问第一个问题。

那些问第二个问题的男人说“我是我的肉体”。那些问第一个问题的女人说“我是我的灵魂”。

啊，让所有有听觉的人都听吧。我告诉你：在所有人际关系的关键之处，只有一个问题：

现在，爱应该做什么？

其他的问题都是不相干的，其他的问题都是没有意义的，其他的问题对你的灵魂没有任何重要性。

现在我们谈到了一个非常难以理解的微妙问题，因为人们广泛地误解了爱主导行动这一原则，正是这种误解导致了对生活的怨恨和气愤，这反过来又使许多人偏离了道路。

多少世纪以来，你们得的教育是，爱主导行为，这意味着怎样对其他人最好，就选择做怎样的人、怎样做、拥有什么。

但我要告诉你：最高的选择是能对你产生最高的善的选择。

就像所有奥妙的哲理一样，这一说法自身马上就会引起误解。一旦一个人能确定他能为他自己所做的最高的“善”是什么，奥妙就清楚了一些。当作出绝对的最高的选择后，奥妙就消失了，圈画完整了，对你自己的最高的善将成为对他人最高的善。

要理解这一点，可能需要几生几世，实施它可能需要更多生命，因为这一真理围绕着另一个更大的真理：你对你自己做什么，你就在对他人做什么。你对他人做什么，你就在对自己做什么。

这是因为，你和对方是一体。

这是因为……

除了你之外，别无他物。

在你的星球上走过的所有先知都教过这一点。（“真的，真的，我对你讲，只要你对你的同伴做什么，你就是对我在做什么”。）但对大多数人来说，这只是一个伟大的神秘的真理，没有什么实际应用。事实上，这是各个时代最现实可行的“神秘的”真理。

在处理关系中记住这一真理是非常重要的，因为没有它，关系将是十分困难的。让我们抛开这种纯粹的精神上的神秘，现在回过头来看一看这一智慧的实际应用。

根据过去的理解，非常理智、非常着意去做、许多非常信教的人们经常在他们的关系中做一些他们认为对对方最好的事情。令人伤心的是，在许多情况下（在大多数情况下），所有这些产生的结果是被他人不断滥用。不断错误处理。关系不断地恶化。

最终，这位想方设法“做对别人正确的事情”（较快地原谅别人，表示怜悯，继续不计较某些问题和行为）的人，变得甚至连上帝都怨恨、气愤和不相信了。因为，一个公正的上帝怎么会以爱的名义要求这种无休止的经受痛苦、没有欢乐、付出牺牲呢？

答案是，上帝不是这样。上帝只要求你把自己包括在你爱的人之间。

上帝还不止于此。上帝提议——建议——你反自己放在首位。

我这样做完全了解你们一些人将把这称为亵渎，因此认为这不是我的话，你们另一些人将做的事更差：把它作为我的话，但误解或歪曲它去适应自己的目的，去为非上帝的行为辩解。

我告诉你：——在最高的意义上，把自己置于首位，从不会导致非上帝的行为。所以，如果你发现因为做了对自己最好的事情而做了非上帝的行为，问题不在于你把自己放在了首位，而在于你错误地理解了什么是对你最好的事情。

当然，确定对你来说什么是最好的，要求你也要确定你正在想做什么，这是许多人忽视的一个重要步骤。你“要做”什么？你生活的目的是什么？没有对这些问题的回答，在任何一个特定的情景下，什么是最好的将是一个秘密。

作为一个现实问题（让我们再一次把神秘问题放在一边），如果你想了解，在你被滥用的这些情况下，对你来说什么是最好的，你最起码想做的事情是停止这种滥用。这对你和你的滥用者都将是件好事。因为如果允许继续滥用，即使滥用者本身也在被滥用。

这对滥用者来说并不是治疗，而是有害。因为，如果滥用者发现他的滥用是可接受的，他能学到什么？而如果滥用者发现自己的滥用再也不能被接受，它能发现什么？

所以，用爱心对待他人，并不必然意味着允许他人想做什么就做什么。

父母们在对待孩子时早就学到了这一点。成人对成人、国家对国家，就学得没有这么快了。

但不能允许专制君主耀武扬威，必须停止他们的专制统治。对自我的爱，对专制君主的爱，要求这样做。

这就是对你的问题的回答，“如果爱就是所有存在的一切，人们怎么能说战争是合理的？”

有些时候，人必须投入战争，来对自己是谁作出最大的声明：他厌恶战争。

有些时候，为了成为你是谁，你不得不放弃你是谁。

有的先知教诲我们：直到你愿意全部放弃它，你才真正全部拥有它。

所以，为了使你自己“作为”一个和平的人，你可能不得不放弃你关于人绝对不要战争的想法。历史曾经要求人们作出这样的决定。

在最个人的关系和人际关系方面，也是同样的道理。生活不止一次地要求你，通过表现你不是某种人来证明你是谁。

如果你有一定的生活阅历，这一点并不难理解，当然对那些理想主义的年轻人来说，这似乎最矛盾。在更成熟的思考中，这似乎是神的两分法。

这并不意味着，在人际关系中，如果你受到了伤害，你必须去“报复”。（这也不意味着，在国与国之间的关系中应这样。）这只是意味着，让另一个人继续施加伤害，对你自己或他人都不是一件最可爱的事情。

这将使一些和平主义者的理论靠边站。这些理论认为，最高的爱要求对你认为是恶的事情不要作出暴力反应。

讨论到这里又有些玄妙了，因为如果认真解释这一论断，无法回避“恶”这个词，以及它所涉及的价值判断。事实上，没有什么东西是恶，只有客观的现象和体验。但你的生活目的，要求你在无尽的、越来越多的现象中选择少部分称之为恶——因为除非你这样做，否则你无法把你自己，或者任何其他事物，归入善这一类——因此你无法了解、创造你的自我。

依靠你称为恶和你称为善的事物，你可以确定你自己。

所以最大的恶将是宣称根本不存在恶。

你在相对的世界的生活中存在，在这里一件事情只有在相对于另一件事情时才存在。这同时既是关系的功能，又是关系的目的：提供了一片体验的田野，你可以在其中发现自我、确定自我——并且如果你选择的话——不断地再创造你是谁。选择像上帝，并不意味着你选择做一个殉教者。它当然并不意味着你选择做一个牺牲品。

在你走向驾驭的路上（那时所有可能的伤害、损害、损失都消除了），把伤害、损害、损失看作是你体验的一部分，在对它的关系中确定你是谁，这将是件好事。是的，其他人所想、所说或所做的事情有时将会伤害你——直到他们不再这样做。可以使你从此岸到彼岸的最快的途径是完全的坦诚——愿意宣布、承认、声明你对一件事情的准确感觉。要善意地——但要完完全全地说出你的真实感觉。要温柔地——但要始终不渝地生活在你的真实之中。当你的体验带给你新的清醒认识，容易地、快速地改变你的真理。

除了上帝，没有一个思维正常的人会告诉你，当你在关系中受到伤害时，“站在它一边，让它对你什么都不是。”如果你现在正在伤害，说让它对你什么都不是，那太晚了。你现在的任务是，确定它对你意味着什么，并表示出来。因为通过这样做，你可以选择并成为你想做的人。

所以，我不必为了使他们成为神圣的、或使得自己在上帝的眼中显得可爱而去做一个长期经受苦难的妻子，或被轻视的丈夫，或者成为关系的牺牲品。

太不幸了，当然不必。

我不必为了说我“在某一个关系中给予了我最大的付出”，在上帝和人们的眼中“履行了我的职责”或“尽了我的义务”，而去容忍对我的尊严的指责、对我的荣誉的攻击、对我的精神的损害、对我的心灵的伤害。

一分钟也不要这样。

那么我祈求上帝告诉我：在关系中我要做什么承诺？必须保持什么约定？关系带有什么义务？我要寻求什么指南？

这个答案是你听不到的——因为它使你没有指南，使你做的每一个约定没有价值。这个答案是：你没有任何义务。在关系中没有，在整个生活中也没有。

没有任何义务？

没有任何义务。也没有任何约束或限制，没有任何指南或规则。你并不受任何情景或局面约束，也不受任何法规或法律约束。你不会因任何冒犯而被惩罚，你甚至不能做任何冒犯，因为在上帝的眼中根本没有“冒犯”这类事情。

我以前听到过这一点——这种“没有任何规则”的宗教。这是一种精神的无政府状态。我看不出这怎么行得通。

如果你在做的事情是创造你自己，没有什么行不通的。另一方面，如果你想象你自己要做其他人想让你做的工作，没有规则或指南的确会使事情很困难。

但思考的人会问：如果上帝有条路想让我走，为什么她不简单地为我创造这条路让我这样开始呢？为什么我要为了成为上帝想让我做的样子，进行所有这些斗争，去“战胜”我的本我呢？这是一个探索的人想了解的，因为这是一个合理的询问。

笃信宗教的人想让你相信，我创造的你不如我（本我），所以你才有机会克服各种差异（我要补充的是，你要对抗据说是我赋予你的每一种天生的倾向。）而成为我。

罪的倾向就是这些所谓的天生的倾向的一种。人们教育你，你生来就是有罪的。你将死于罪，罪是你的本性。

你们有一种宗教甚至教育你，你对此无能为力。你自己的行动是不相干的、没有意义的。通过你的一些行动，你能“上天堂”，这是傲慢的想法。只有一种途径可以上天堂（获救），那不是通过你自己的努力，而是通过上帝给你的宽仁，通过接受圣子作为你的中介。

一旦做了这一切，你就获救了。在这样做之前，不管你做什么，你的生活、你作的选择、你作的选择、你自己做的任何旨在改善自我或者使自己有价值的事情，都没有任何效果，没有任何影响。你无法使自己成为有价值的，因为你本来就没有价值。你就是这样被创造的。

为什么？只有上帝知道。或许他犯了个错误。或许他没有弄好。或许他想再重新做一遍。但就这样，怎么办呢？

你在嘲弄我。

不。你在嘲弄我。你在说，我，上帝，制造了本来就不完美的事物，然全要求他们变得完美，否则就要受到惩罚。

然后你在说，世界有史数千年以来某个时候，我变得温和了，据说从那时开

始，你不必做好事，当你没有做好事时，你只要感觉到坏，并接受一个一贯完美的人作为你的救世主，这样可以满足我对完美的渴望。你在说，我的儿子——你把他称作完美的第一——把你从你的不完美中，从我给予你的不完美中解救出来。

换句话说，圣子把你从圣父那里救了出来。  
这就是你——你们许多人——说我做的事情。  
那么，谁在嘲弄谁呢？

这是你这本书中第二次对原教旨主义的基督教教义发起的前线攻击。我很吃惊。

你选择了“攻击”这个词。我只是简单地涉及这个问题。顺便说一声，这个问题不是你所说的“原教旨主义的基督教教义”。它是上帝、是上帝与人的关系的全部本质。

这里出现这个问题，是因为我们在探讨关系和生活中的义务问题。

你不能相信没有义务的关系，因为你不能接受你真正是谁、是什么。你把完全自由的生活称为“精神无政府状态”，我把它称为上帝的伟大承诺。

只有在这一承诺的范畴内，上帝的伟大计划才能完全实现。

你在关系中没有任何义务。你只有机遇。

是机遇，不是义务，这是宗教的基石，是所有灵性的基础。只要你以另一种方式看待它，你就会迷失目标。

关系——你与所有事物的关系——都是作为你灵魂工作的完美工具被创造的。这就是为什么所有人际关系都是神圣的基础。这就是为什么每一种个人关系都是神圣的。

在这方面，许多教堂做的是对的。婚姻是一件圣事。但不是因为它的神圣义务，而是因为它的无与伦比的机遇。

在关系中，永远不要出于义务感去做什么事情。你的关系给你提供了一个机遇，你可以确定并成为你真正是谁，要带着这种光荣的机遇感去做任何事情。

我听得进去，但有很多次在关系越来越艰难的时候，我放弃了。结果是，我有一系列关系，我像个孩子一样认为，我愿意只有一个。我好像不知道怎样保持一种关系。你认为我会学懂吗？为了达到这一目的，我必须做什么？

听起来你好像觉得保持关系是一种成功。不要把做好的一件工作与永恒混淆起来。记住，你在这个星球上的任务不是看你能在关系中呆多久，而确定、体验你真正是谁。

这不是对短期关系的辩护，但也没有要长期的关系的要求。

尽管没有这类要求，但还要多说一点：长期的关系的确提供了非凡的机遇，可以共同成长、共同体验、共同实现，这有其自己的回报。

我知道，我知道！我的意思是，我一直觉得这样。怎样才能达到这一目标呢？

首先，要确信自己是由于正确的原因进入这种关系的（这里我是在相对的意义使用“正确”这个词的。我的意思是，相对于你在生活中持有的更大的目标而言，是“正确”的）。

我前面指出过，大多数人是由于“错误”的原因进入关系的——结束孤独，填补空隙，给他们带来爱或要去爱的人——这是一些较好的原因。其他人这样做是为了安慰他的自我，结束失意，改善性生活，从以前的关系中恢复过来，或者（不管你信不信）是为了消除无聊。这些原因都行有通，除非关系在过程中发生一些巨大的变化，这种关系也行不通。

我不是因这些原因中任何一个而开始各种关系的。

我对此有疑问。我不认为你了解你为什么开始你的各种关系。我不认为你当时是用这种方式思考的。我不认为你是有目的地开始各种关系的。我认为你是因为“坠入情网”而开始你的关系。

正是这样。

我并不认为你曾停下来看一看你为什么“坠入情网”。你是在对什么作出响应呢？实现了哪种需要，或哪些需要呢？

对大多数人来说，爱是对需要实现的一种响应。

每个人都有需要。你需要这个，另一个人需要那个。你们两个人在对方那里看到了实现需要的机遇。所以，你有策略地同意开始交易。如果你给我你所得到的，我将给你我所得到的。

这是一笔交易。但你对此没有说真话。你不会说“我与你作了非常多的交易”，你会说“我非常爱你”，然后失望就开始了。

你以前谈过这一点。

是的，而你以前这样做过——不是一次，而是多次。

有时候这本书好像是在转圈儿，反反复复谈同一个问题。

像生活一样。

我受触动了。

这里的过程是，你在问问题，我只是在回答问题。如果你用三种不同的方式问同一个问题，我必须继续回答它。

或许是我一直希望你给出一个不同的答复。当我问你关于关系的问题时，你说了许多浪漫的事情。不加思考地头朝下坠入情网有什么错吗？

没什么。你可以这样想与多少人就与多少人坠入情网。但如果你想与他们形成一种终生的关系，你可能想加入一些理智。

另一方面，如果你喜欢像水一样经历各种关系——或者更差的，停留在一种关系中，因为你认为你不得不这样做，然后在平静的绝望中度过一生——如果你喜欢重复你过去的关系样式，就继续做你一直在做的事情吧。

好吧，好吧，我明白了。伙计，你不宽容了，是吧？

这是对待真理的问题。真理是不宽容的。它不会把你一个人单独留在一边。它不停地从各个方向向你渗透，向你表现真实是怎样一回事。这可能是令人烦恼的。

好。所以，我想找到一些长期关系的工具——你说有目的地开始关系是一种方式。

是的。要确信你和你的同伴目的一致。

如果你们双方都同意，你们的关系的目的是创造一种机遇，而不是一种义务——一种成长的机遇，完全的自我表现的机遇，挖掘你生活的最大潜力的机遇，安慰你对自己的每一个错误想法或小想法的机遇，通过你们两个灵魂的结合实现与上帝的最终结合的机遇。如果你们选取这种誓约，而不是你们一直在选取的誓约，你们的关系就在一个非常好的基础上开始了。这是从正确的根子上开始成长。这是一个非常好的开端。

但这还不能担保成功。

如果你在生活中要担保的话，那么你就不要生活。你可能去复写出一个已经写好的讲义。

生活从本质上说不可能有担保，否则生活的全部目的就会受到阻碍。

好。我明白。那么现在我的关系有了一个“非常好的开始”。现在，我怎么做才能保持继续呢？

要了解和理解将有各种挑战和困难时刻。

不要试图躲避它们。高兴地欢迎它们。把它们看成是从上帝那里得到的高贵的礼物；看作是你进入关系及生活要做的事情的光荣的机会。

在这些时候，努力不要把你的同伴看作敌人或对立面。

事实上，要想方设法不把任何人、任何事情看作是敌人或者问题。要培养这种技能，把所有问题看作机会。对……的机会。

……我知道，我知道——“做你真正是的人，决定你真正是谁。”

对！你说中了！你说中了！

对我来说，生活好像相当沉闷。

那么，你把你的眼光放得太低了。扩展你的视野。延伸你视线的深度。与你想的可以看到的相比，在你自身看到更多的东西。在你的同伴那里，也要看到更多。

你（任何人）将永远不会由于在另一个人那里看到了比他们向你展现的更多的东西而切断关系。因为那里有更多。多得多。只有他们的恐惧能使他们停止向

你展现。如果其他人注意到，你把他们看作是更多的，他们对向你展现你已经看到的东西将感到安全。

人们倾向于按照我们对他们的期望生活。

差不多是这样。在这里，我不喜欢“期望”这个词。期望会毁灭关系。让我们说人们倾向于在自身中看到我们看到的東西。我们的观察越多，他们就越愿意让我们接近，并展现我们向他们展现的部分。

所有那些真正有福的关系不是这样吗？医治的过程不是这样吗？在这个过程中，我们允许人们曾有的对自身的错误想法“通行”。

我这里在这本书中对你做的不是这样吗？

是的。

这是上帝的工作。灵魂的工作是使你自己醒来。上帝的工作是使每个人醒来。

我们看到其他人是谁，提醒他们自己是谁，我们通常是这样做的。

你可以以两种方式做到这一点：一是通过提醒他们是谁（这非常困难，因为他们将不相信你），二是通过记住你是谁（这要容易的多，因为这不需要他们的信任，只需要你自己的信任）。坚持不懈地展示这一点，最终将提醒其他人他们是谁，因为他们将在你这里看到他们自己。

许多先知被派到地球来展示永恒的真理。其他人，比如施洗约翰，被派到地球来，作为信使，用热情的词汇宣示真理，用不会有错的清晰语言述说上帝，

这些特殊的信使被赋予了不同寻常的洞察力，有非常特殊的能看到和接受永恒真理的力量，还有用大众能够（并将）理解的方式表达复杂的概念的能力。

你就是这样的信使。

我是？

是的。你相信吗？

接受这一点太难了。我的意思是，我们都想成为特殊的人。

……你们所有人都是特殊的……

……自我出现在这里，至少对我来说是这样的，它想让我们觉得被“选择”去承担一项有意思的任命。我不得不一直与自我进行斗争，想纯化、再纯化我的每一个想法、语言和行动，以便使个人提高，置身于它之外。所以，听到你说的这些是很困难的，因为我知道它同我的自我配合得很好，我的一生都在与我的自我进行斗争。

我知道你在与它斗争。

有时还不太成功。

我很懊悔不得不承认。

但当你遇到上帝的时候，你就会使自我失败了。很多次，你在夜间祈求明确的神示，恳求天给予你洞察力，不是为了丰富你自己，或得到对你的尊敬，而是出于一种深深的纯粹的简单地为了了解的倾诉。

是的。

你反复多次向我许诺，你如果能够理解，你将把你的余生——把你的每一个醒着的时刻，与他人分享永恒的真理……不是为了得到荣耀，而是因为你心底最深处的渴望：要结束他人的痛苦和苦难，要为他人带来欢乐和高兴、帮助和安慰；让他人感受到你自己一直体验到的与上帝相伴的感觉。

是的，是的。

所以，我选了你作我的信使。你，还有许多其他人。现在，在即将到来的时代，世界将需要许多喇叭，吹出响亮的呼唤；世界将需要许多声音，说出数以百万计的人渴望的真理和安慰的语言。世界将需要许多的心在灵魂的工作中结合在一起，并准备做上帝的工作。

你能诚实地宣称，你不了解这一点吗？

不能。

你能诚实地否认，这是你来的原因吗？

不能。

那么，你是不是准备好用这本书确定、宣布你自己永恒的真理，宣传和表达我的光荣呢？

我必须在这本书中把最后这些交流包括进去吗？

你不必做任何事情。记住，在我们的关系中，你没有任何义务。只有机遇。这不是你一生都在等待的机遇吗？你不是从年轻时代一开始就把你的自我献给了这一使命，并为此而适当准备吗？

是的。

所以，不要做你被迫做的事情，而要做你有机遇做的事情。至于把这些写进书中，为什么不这样做呢？你认为，我想让你秘密地做信使吗？

不，我想不是。

宣布自己是上帝的人，这需要很大的勇气。你知道，这个世界更愿意把你作为任何其他的人，而不是上帝的人？一个现实的信使？我的每一个信使都被玷污了。他们不仅没有得到荣耀，他们除了心痛一无所得。

你愿意吗？你的心是不是想说出关于我的真理想得心痛了？你愿意承受人们的讽刺挖苦吗？为了灵魂完全实现这一更大的荣耀，你准备好放弃尘世的荣耀吗？

你说这些，让我突然觉得非常沉重，上帝。

你想我应该就此与你开玩笑吗？

哦，如今我们应该轻松一点。

嘿，我特别喜欢启示！为什么我们不讲个笑话来结束这一章呢？

好主意。你想出一个来了？

没有，但你想出来了。说说那个小女孩画画的故事吧……

噢，对，那一个。行。哦，有一天，妈妈来到厨房，发现她的小女儿在桌边，到处都是蜡笔，对着正在创造的图画聚精会神。“宝贝，你这么忙着画什么呢？”妈妈问。“妈妈，我在给上帝画像。”美丽的小姑娘回答说，眼睛闪着亮。“噢，宝贝，那太好了。”妈妈说，试着想帮点忙。“可你知道，没有人真的知道上帝长得什么样。”

“嗯，小女孩叽叽喳喳地说，”如果你让我画完就知道了……”

这是个很美的小笑话。你知道最美的是什么吗？这个小女孩从没有怀疑过，她完全了解怎样画我！

是的。

现在我给你讲个故事，这样我们就可以结束这一章节了。

好。

从前有一个人，突然发现自己每周都花好几个小时写一部书。一天接一天，他都在与纸和笔赛跑，有时为了捕捉每一个新的灵感会在半夜爬起身来。最后，有人问他要做什么。

“噢，”他回答说，“我正在写我与上帝很长很长的对话。”

“那太好了，”他的朋友纵容他，“但你知道，没有人真正确确实实地知道上帝说什么。”

“嗯，”这个人咧开嘴笑着说，“如果你让我写完就知道了。”

你可能认为，“做你真正的人”，这容易，但这是你生活中将做的最具挑战的事情。事实上，你可能永远也到不了那里。极少有人做得到。在一生一世做不到。在几生几世中都做不到。

所以，为什么要尝试？为什么进入这场斗争？谁需要它？既然生活是它明显的样子，是一个没有意义、没有特定目的地的简单活动，是一场不管怎么玩都不会输的游戏，是一个最终对任何人都相同的结果的过程，为什么不简单地游戏人生呢？你说，没有地狱，没有惩罚，没有失败，那么为什么还要如此想方设法去赢呢？既然要到你说我们要去的地方是那样困难，去的动机是什么呢？为什么不用我们大好的时光，让上帝放松放松，并“做你真正的人”呢？

哎呀，我们被挫伤了，不是吗？

呃，我反复地尝试、尝试、尝试，结果只是让你来这里告诉我，达到那里有多么困难，并且只有百万分之一成功的机会，我都疲倦了。

是的，我看你是疲倦了。让我看一下我能不能帮点忙。首先，我想指出，你已经利用了你的“大好时光”。你认为这是你这方面第一次尝试吗？

我不知道。

好像你以前来过这里？

偶尔来过。

好，你来过。很多次。

多少次？

很多次。

这是在鼓励我吗？

这是在激励你。

为什么呢？

首先，它把忧虑带走了。它带来了你刚才谈到的“不会失败”因素。它对你保证，目的是使你不会失败。你希望、需要多少机会，你就能得到多少机会。你能够再次、再次、再次回来。如果你真的来到了下一步，如果你发展到下一个水平，这是因为你想这样，而不是因为你不得不这样。

你不必做任何事情！如果你欣赏这一水平上的生活，如果你觉得这对你来说

是最终的，你能反复拥有这种体验！事实上，就是因为这一原因，你已经反复拥有这种体验。你爱悲剧。你爱痛苦。你爱“不了解”，秘密，担心！你爱它们全部！这就是为什么你在这里！

你在嘲笑我吗？

我为什么要为这样的事情嘲笑你？

我不知道。我不知道上帝嘲笑什么。

不是这个。这太接近真理了。太接近终极知识。我从不嘲笑“它是怎么样。”有太多的人为此与你的头脑玩耍。我到这里来不是要让你更混淆。我来这里，是为了帮助你澄清事实。

那么，澄清一下。你在告诉我，我来这里是因为我想这样？

当然是的。

我选择这样？

是的。

并且，我已经多次作过这种选择？

很多次。

多少次？

这里我们又走歪了。你想要一个准确的数字吗？

只要给我一个大致估计。我的意思是，我们正在谈论一打，或者几打？

数百次。

数百次？我已经经历了数百次生命？

是的。

这就是我所得到的？

事实上，这还有很大的距离。

噢，是真的吗？

绝对是。哎，在过去的世代中，你事实上曾经杀过人。

这有什么错吗？你自己说过，有时候战争对结束罪恶是必要的。

我们将不得不详尽地阐述这一点，因为我看到，就像你现在正在做的那样，这一论断被用来、被错误地用来说明各种观点，或者使各种疯狂行为合理化。

按照我观察过的最高标准，杀人永远不能作为表示愤怒、解除敌意、“纠正错误”或惩罚侵害者的论证。战争在某些时候对结束罪恶来说是必要的，这句话是站得住脚的，因为你使它这样。在你创造自我的过程中，你已经决定，尊重所有的人类生命是——必须是最高的价值。对你的决定我是满意的，因为我创造生命不是为了毁灭它们。

正是对生命的尊重，有时使战争成为必要，因为正是通过对马上即将发生的罪恶进行战争，正是通过对另一个生命的紧迫的威胁进行防御，你作出了你是谁宣言。

根据最高的道德法律，你有权利——事实上，根据这一法律，你也有义务——停止对另一个人或你自己的攻击。

这并不意味着，作为一种惩罚，或者作为一种报应，作为一种处理差异的手段，杀人是合适的。

在你的过去，当你在失去一切荣誉的时候，你曾经为了对一个女人的爱在个人决斗中杀过人（看在老天的份上），你把这说成是捍卫你的荣誉。使用致死的力量作为解决问题的手段，这是荒谬的。即使今天，很多人仍然在使用这种力量——这种杀害的力量——去解决一些可笑的争论。

最伪善的是，有些人甚至以上帝的名义杀人——这是最大的亵渎，因为它不代表你是谁。

噢，那么，杀人有些错是吗？

让我们再讲回来。对任何事情都没有什么“错”。“错”是个相对的词，指的是你所说的“对”的对立面。

那么什么是“对”呢？在这些方面，你能真正客观吗？或者，“对”和“错”只是你根据自己对它们的决定，对一些事件和情况所作的描述？

请告诉我，你的决定的基础是什么呢？你自己的体验？不。在大多数情况下，你选择接受其他人——在你之前到来的、据说了解得更好的其他人——的决定。在你的日常生活中，关于“对”和“错”的决定几乎没有什么是根据你自己的理解自己作出的。

特别是对于重要的事情更是如此。事实上，事情越重要，你越不大可能听你自己的体验，你似乎越准备把其他人的想法作为你自己的想法。

这解释了你为什么对你生活中一些领域，对人类体验中的一些问题完全放弃了控制。

这些领域和问题经常包括对你的灵魂最重要的方面：上帝的性质；真正的道德的性质；最终现实问题；围绕战争、医疗、堕胎、安乐死等生活和死亡的问题；个人价值、结构、判断的全部和内容。你们大多数人都放弃了这些，并指派给了其他人。你不想对这些作出自己的判断。

“其他人决定！我将跟着走，我将跟着走！”你喊道，“其他人告诉我什

么是对什么是错！”

顺便说一下，这就是为什么人类宗教这样流行的原因。这与信仰体系几乎没有什么关系，只要它在追随者的期望中是坚定的、一致的、清楚的、严格的。有了这些特征，你会发现人们几乎对任何东西都可以信仰。最奇怪的行为和信念可以给予——已经归于上帝。他们说，这是上帝的方式，上帝的话。

而有些人将高兴地接受它。你明白，因为这就消除了思考的必要。

现在，让我们考虑一下杀人这件事。究竟有没有合理的原因杀什么东西呢？思考一下。你将发现，你不需要外在的权威来指导你，不需要更高的来源为你提供答案。如果你思考这个问题，如果你看自己对它的感觉，对你来说答案是明显的，你将相应地行动。这就叫根据自己的权威行动。

当你根据其他人的权威行动时，你将使自己遇到麻烦。国家和民族应该用杀戮达到它们的政治目的吗？宗教应该用杀戮来强制推行他们的神学命令吗？社会应该用杀戮作为对违犯行为规范的人的反应吗？

杀戮是合适的政治矫正办法吗？是精神上使人确信的解决办法吗？是社会问题解决的解决办法吗？

现在，如果有人想杀你，你能做杀人的事情吗？你将使用杀戮力量去保护你爱的人的生命吗？对你不认识的人呢？

对那些如果不采取某种方式制止就会杀人的人，杀掉他是不是一种适当的防御形式？

杀人和谋杀有什么差别吗？

国家要你相信，为了完成一个纯粹政治性的议程而杀人是完全有道理的。事实上，为了作为一个权力实体而存在，国家需要你接受它这方面的话。

宗教要你相信，为了传播和保持关于他们的特殊真理的知识、为了忠于他们的特殊真理而杀人是完全有道理的。事实上，为了作为一个权力实体而存在，宗教要求你接受它这方面的话。

社会要你相信，为了惩罚那些犯了某种罪（哪些是犯罪随着年代不同而改变）的人而杀人是完全有道理的。事实上，为了作为一个权力实体而存在，社会必须让你接受它这方面的话。

你相信这些立场是正确的吗？你有没有接受过其他人这方面的看法？你的自我要说什么呢？

在这些方面，没有“对”或“错”。

但通过你的决定，你就勾画出了一幅你是谁的形象。

事实上，通过它们的决定，你的国家和民族已经绘制了这样一幅图画。

通过它们的决定，你的宗教已经创造了永远的、无法去除的印象。通过它们的决定，你的社会已经绘制了它们自己的肖像。

对这些图画，你满意吗？这些是你想给出的印象吗？这些肖像代表了你是谁吗？

小心这些问题。它们可能需要你思考。

思考是艰苦的。作出价值判断是困难的。它把你放在了纯粹的创造的位置，因为有很多时候你不得不说：“我不知道，我真的不知道。”但你仍不得不决定。所以你不得不选择。你将不得不作出随意的选择。

这种选择——没有先前的个人知识的决定——称为纯粹的创造。个人了解——深深地了解在作出这类决定的过程中创造了自我。

你们大多数人对这样重要的工作不感兴趣。你们大多数人宁愿把它留给其他人。所以，你们大多数人不是自我创造的，而是习惯的创造物，其他人创造的创造物。

那么，当其他人告诉你你应该怎样感觉，而它与你自己真正的感觉恰恰相反的时候，你体验到一种深深的内在冲突。在你的深处，有些东西告诉你，其他人告诉你的不是你的本我。现在，该去哪儿呢？该怎么办呢？

你去的第一个地方是你们笃信宗教的人那里——把你放到第一位的人那里。你去找你的牧师你的教士你的部长你的老师，他们告诉你不要再听你自己。他们之中最差的将设法恐吓你，使你离开自我，离开你的直觉所了解的。

他们将对你说罪恶、撒旦、恶魔、幽灵、地狱、诅咒，以及他们所能想出的每一种可怕的事情，让你看到你直觉了解到和感觉到的东西是错的，你能发现舒适的惟一的地方在于他们的思想、他们的观点、他们的神学、他们对于对和错的定义，他们对你是谁的概念之中。

这里的诱惑是，为立即得到认可你需要做的一切就是同意。同意，你就能立即得到认可。有些人甚至还会唱歌会大喊会跳舞会挥舞手臂喊阿利路亚！

抗拒是困难的。这种认可，这种欣喜，使你看到了曙光；你得救了！

认可和展示很少伴随着内在决定。庆祝极少围绕着选择跟随个人真理。事实上，恰恰相反。不仅很多人可能不会去庆祝，他们实际上会嘲笑你。什么？你在自己思考？你在自己决定？你在用你自己的尺度、你自己的判断、你自己的价值？你究竟认为你是谁呀？

实际上，这正是你在回答的问题。

但这一工作必须独自去做。没有报酬，没有认可，或许甚至没有注意。

所以，你问了一个很好的问题。为什么继续？为什么开始走上这样一条路？开始这样一个旅程要得到什么？动机是什么？原因是什么？

原因简单得可笑：

没有其他事情可做。

你这是什么意思呢？

我是说，这是惟一的游戏。没有其他事情可做。事实上，没有其他事情你能够做。就像你出生以来一直在做一样，你将在你的余生中继续做你现在在做的事情。惟一的问题是，你将有意识地做，还是无意识地做。

你看，你不能从这一旅程上退出来。在你出生之前，你就已经上路了。你的出生只是表明旅程已经开始。

所以，问题不在于为什么开始走上这样一条路——你已经开始走上这条路了。在你的心第一次跳动时，你已经这样做了。问题是，我是愿意有意识地还是无意识地走这条路？有了解还是缺乏了解地走这条路？是作为我的体验的原因，还是作为我体验的结果？

在你生活的大部分时间内，你的生活是你的体验的结果。现在邀请你作为它们的原因。这就是所说的有意识的生活。这就是所说的醒着走路。

现在，像我所说的，你们很多人已经走了相当长的一段路。你已经取得了不小的进步。所以，你不应感到，活了这么多世代，才“刚刚”认识到这一点。你们有些人是高度进化的生命，有一种很确定的自我感觉。你知道你是谁，知道你想成为什么。并且，你甚至知道从这里到那里的途径。

这是个伟大的迹象。这是个确实的指示。

对什么而言？

对你现在剩下了很少的生命这一事实。

这好吗？

是的，现在——对你来说。它是这样，因为你说它是这样。不久以前，你想做的一切就是停在这里。现在，你想做的一切就是离开。这是个很好的迹象。

不久以前，你杀害过——病菌、植物、树木、动物、人——现在，如果没有准确地了解你正在做什么、为什么做，你就不能杀害任何东西。这是个很好的迹象。

不久以前，你的生活好像没有任何目的。现在，你知道，除了你赋予它的目的外，生活没有任何目的。这是个很好的迹象。

不久以前，你祈求宇宙带给你真理。现在，你向宇宙说出你的真理。这是个很好的迹象。

不久以前，你想富有、想出名。现在，你想简单地、奇妙地做你自己。

不是很久以前，你怕我。现在，你爱我，把我叫做你的同一。

所有这些都是非常非常好的迹象。

好，哎呀(gosh)，你让我感觉很好。

你应该感觉很好。说话时用“哎呀”的人不可能太坏。

你真的确实有幽默感。

我发明了幽默。

是的，你已经说过这一点。好，所以，继续下去的原因是，没有其他事情可做。这就是这里发生的事情。

非常准确。

那么，它至少会变得容易一些，我可以这样问你吗？

噢，我亲爱的朋友，现在对你来说比三生以前要容易得多了，我甚至不能告诉你。

是的，是的，它确实变容易了。可以这样说，你记得越多，你能体验的就越多，你知道的就越多。而你不知道的越多，你记得的就越多。这是一个循环。所以，是的，它变容易了，变的更好了，它甚至变得更快乐了。

但记住，它没有一个是真的在帮苦工。我的意思是，你已经爱它的全部。最后的每一分钟。这种叫作生活的东西，是非常珍贵的！它是一个奇妙的体验，不是吗？

呃，我觉得是的。

你觉得？我还能怎样使它更奇妙呢？你不是已经可以体验任何事情了吗？眼泪、快乐、痛苦、高兴、得意、大的失望、成功、失败、撤退？还有什么更多的呢？

或许，再少一点痛苦。

没有更多的智慧，少一点痛苦，会使你达不到目的；使你无法体验我所在的无限的欢乐。

耐心一些。你正在得到智慧。现在，你正在没有痛苦地增添快乐。这也是一个很好的迹象。

你正在学会（记住怎样）没有痛苦地去爱，没有痛苦地放行，没有痛苦地创造，甚至没有痛苦地哭。是的，你甚至能没有痛苦地感受你的痛苦，如果你知道我的意思的话。

我想我知道你的意思。我甚至更能欣赏我自己生活的悲剧了。我可以站在后面，看它们究竟是什么。甚至会笑。

非常准确。你不把这叫做成长吗？

我觉得我是。

所以，继续成长吧，我的孩子。继续变吧。继续决定你想在你自我第二个最高的形式成为什么吧。继续向这一目标工作吧。继续！继续！这是我和你要做的上帝的工作。所以，继续吧！

10

我爱你，你知道么？

我知道你爱我。我是爱你的。

11、金钱

我想回过头来再谈一下我所列举的问题。对其中每一个问题，我都有很多要细问。仅就关系而言，我们就能够写一整部书，我知道这一点。但那样的话，我就永远没法开始其他的问题了。

将有其他的时间，其他地点，甚至其他的书。我和你的意见一致。让我们继续吧。如果我们有时间，我们将回头再来谈这个问题。

好。那么，我下一个问题是：为什么在我的一生中似乎从来没有足够的钱？我命中注定要永远节衣缩食、勉强凑合吗？是什么阻碍着我去实现在金钱方面的全部潜力呢？

这种状况显然不仅仅就你是这样，很多人都是如此。

每个人都告诉我这是一个自我价值的问题；是缺乏自我价值。我曾经有一打新时代的老师告诉我，任何事物的缺乏都起源于自我价值的缺乏。

这是一种很便利的简化。在这方面，你的老师是错的。你并不是因缺乏自我价值而遭受损害。事实上，你一生中最伟大的挑战一直是控制你的自我。有人说这种情况是自我价值太多了！

呃，这里我又感到不安和懊恼，但你是对的。

我每次实实在在告诉你真理时，你总是说你感到不安和懊恼。不安是一个仍然很关注别人如何看待自己的人的反应。请你自己超越这一阶段吧。尝试一种新的反应。试着大笑。

好。

自我价值不是你的问题。你被赋予了丰富的自我价值。大多数人都是这样。你们都把自己看得很高，你应该这样。所以，对于大多数人来说，自我价值不是问题。

那是什么？

问题是对富裕的原则缺乏理解，此外对什么是“善”和什么是“恶”通常还有很大的错误判断。

让我给你举个例子。

请。

你有一个想法：钱是坏的。你还有一个想法：上帝是好的。谢天谢地！因此，在你的思想体系中，上帝和钱不能混为一谈。

对，在某种意义上，我猜想那是对的。那就是我所认为的。

这就使事情变得有趣了，因为这使你拿钱去做任何好事变得困难。

我的意思是，如果你对一件事的判断非常“好”，用钱来衡量的话，你赋予它的价值较小。所以，一件事情越“好”（越有价值），它就越不值“钱”。

有这种想法的并不只是你自己。你们整个社会都相信这一点。所以，你的老师只能挣到微薄的薪水，而脱衣舞女则能发大财。与体育明星相比，你的领导者们挣钱太少了，以致于他们觉得，要想赶上这一差距，他们将不得不去偷。你的神父和教士只能靠面包和水来生活，而你却把钱扔给了马戏团演员。

想想这些吧。凡是你认为内在价值很高的事情，你就坚持必须得来很便宜。那些寻求治疗艾滋病药方的孤独的科研人员要去乞讨钱，而那位把一百种新的性

交方式写成一部书、出了带子、召开周末研讨会的女人却发了财。

这种颠倒是非是你的嗜好，它源于错误的想法。

错误的思想是你对钱的想法。你爱它，但你说钱是一切恶的根源。你崇拜它，但你称它为“不义之财”。你说人是“为富不仁”。并且如果一个人一边做“好事”一边变得富有，你立刻变得怀疑。你觉得这是个“错误”。

所以，一个医生最好不要挣太多钱，或者最好学会对此小心谨慎。那么一个部长——哇！她真的最好不要挣很多钱（假定你能允许女性的“她”当部长），否则将确实有麻烦。

你看，在你的头脑中，选择最高尚事业的人应该得到最低的报酬……

嗯。

对，“嗯”就是对。你应该想一想。因为那是非常错误的想法。

我认为没有什么对或者错这类事情。

没有。只有什么东西对你有用，什么对你没用。“好”和“坏”这两个词是相对的词，当我一起使用它们的时候，我是按这一原则用它们的。在这种情况下，相对于什么对你有用——相对于你说你想要什么——你对金钱的思想是错误思想。

记住，思想是创造性的。所以，如果你认为我是坏的，而又认为你自己是好的。好，你能够看得见矛盾所在。

现在，尤其是你，我的孩子，你以一种非常强烈的方式体现出这种人类意识。对大多数人来说，这一矛盾不像对你这样大。为了生活，大多数人做他们所恨的事情，所以，他们不在乎为此挣钱。可以这样说，为“坏”而“坏”。但你爱你在生活中每天每刻所做的事情。你钟爱你用来填充生命的那些活动。

因此，对于你来说，由于做了应做的而得到了大量的金钱，在你的思想体系中，将是为“好的”而得到了“坏的”，这是你所不能接受的。你宁愿挨饿也不愿为了纯洁的服务而接受“不义之财”……好像如果你接受了钱财，这种服务就有点失去了其纯洁性。

所以在这儿我们遇到了有关金钱的这种真正的相互冲突的感情。你的一部分拒绝它，另一部分愤恨没有它。现在，宇宙不知道在这方面该如何去做，因为宇宙已从你那里接受了两种不同的想法。你与金钱有关的生活将是一阵儿一阵儿的。因为你对钱的想法是一阵一阵儿的。

你没有一个明确的观点；你并不真正确知什么对你是真实的。宇宙只是一台大的施乐复印机。它只是把你的思想复制了许多次。

现在，只有一条路来改变这一切。你必须改变你对它的思想。

我怎样才能改变我的思考方式呢？我对某种事情的思考方式就是我对某种事情的思考方式。我的思想，我的态度，我的想法不是在一分钟内创造的。我不得不猜想它们是多年体验的结果，是终生遭遇的结果。关于我对金钱的思想方法，你的看法是对的，但是我怎样才能改变它呢？

这应该是这部书中最有趣的一个问题。对大多数人来说，一般的创造方法是

一个有三个步骤的过程，包括思想，语言和行为（或者行动）。

首先来的是思想；成型的想法，最初的概念。接踵而至的是语言。大多数思想最终形成了语言，然后经常被写或说出来。这给思想增添了能量，把它推向世界，在那儿能够被其他人所注意到。

最后，在某些情况下，文字被付诸行动，你就有了你所称的结果；所有起源于思想的事物在物质世界的显示。

在你的人为的世界中，你周围的每一件事都产生于这条路——或者它的一些变异。所有三个创造中心都得到了利用。

但是，现在问题来了：如何改变这种思想？

对，这是一个非常好的问题。也是一个非常重要的问题。因为如果人们不改变他们这些主导思想，人类可能使自己走向毁灭。

改变根本思想（或者主导思想）的最快的途径是，颠倒思想——语言——行动这一过程的次序。

请解释一下。

做你有新思想的行为。说你有关新思想的语言。经常这样做，你将训练你的头脑用一种新的方式去思考。

训练头脑？那不是像头脑控制吗？那不正是心理操纵吗？

你的头脑是怎样得到现在这些思想的，对此你有什么看法？你不知道你的世界操纵着你的头脑怎样思考吗？由你来操纵你的头脑比由世界操纵它不是更好吗？

开始思考你自己想思考的想法，比思考别人的想法不是更好吗？你用创造性的思想武装自己比用反映性的思想武装不是更好吗？

但你的头脑里充斥着反映性的思想，由他人的体验产生的思想。在你的思想中，来自你自己产生的很少，来自你喜欢产生的就更少了。

你自己对金钱的根本思想就是个突出的例子。你对金钱的思想（它是坏的）与你的体验（有钱很伟大！）截然相反。所以，为了证实你的根本思想的正确性，你不得不就你的体验对自己的体验撒谎。

这种思想在你那里深深扎下了根。你从没有想，可能是你对金钱的看法错了。

所以，现在我们要去做的是，提出一些自己产生的想法。我们要改变基本想法，使它成为你的基本想法，而不是其他人的。

顺便说一下，你对金钱还有一个根本思想，这一点我也想提一下。

那是什么？

那就是没有足够。事实上，你对每件事情都有这一根本思想。在这个世界上，没有足够的钱，没有足够的时间，没有足够的爱，世界上没有足够的食物，水，同情……不管有什么好的事情，都是没有足够的。

这种人类的“不足”意识创造并且再创造着你看到的这个世界。

好，所以关于金钱，我有两个根本思想——指导思想——要改变。

噢，至少有两种。可能还有许多。让我们想想。钱是坏的……钱是不够的……做上帝的工作可能得不到钱（这对你是个大问题）……钱从来不是白给的……钱不能长在树上（事实上，有时是这样的）……钱能腐化人。

我看我有大量的工作要做。

是的，如果你对你目前的金钱状况感到不高兴，你有大量工作要做。另一方面，重要的是要明白，你对你目前的金钱状况感到不高兴，是因为你对你目前的金钱状况感到不高兴。

有时候很难跟上你。

有时很难引导你。

哎，你听我说，你是这儿的上帝。为什么你不使它容易理解呢？

我已经使它容易理解了。

那么，如果那就是你真正想要的，为什么你不让我理解呢？

你真正想要什么，我就真正想要什么——没有什么不同，也没有什么更多的。你没有明白这是我给你的最大的礼物吗？如果我想要你要的东西与你想要的东西不同，然后想办法让你拥有它，那么，你的自由选择在哪里呢？如果我指令你必须是什么、做什么、有什么，你怎样才能成为一个创造者呢？我的快乐在你的自由之中，而不是在你的服从之中。

好，你说我对我的金钱状况感到不高兴，是因为我对我的金钱状况感到不高兴，这是什么意思？

你认为你是什么，你就是什么。当你的想法是消极的想法的时候，它是一个恶性循环。你应该找到一个办法，打破这一循环。

你现在的许多体验，是以你的先前的想法为基础。思想产生体验，体验又产生思想，思想又产生体验。如果你的主导思想是快乐的，这就能产生持续的欢乐。如果主导思想是地狱性的，它能够并且肯定一直会产生地狱的感觉。

诀窍是改变主导思想。我将说明怎么做到这一点。

请说吧。

谢谢你。

需要做的第一件事情是，颠倒思想、语言、行动的次序。你记得那句古老的格言：“想好再做。”吗？

是的。

好，忘掉它。如果你想改变基本想法，你必须做了再想。

举个例子：你在沿着大街向前走，从一个正在乞讨的老太太身边走过。你看到，她是一个肿眼泡的女人，每天就这样生活。你马上知道，尽管你没有什么钱，但肯定够分给她的。你的第一个冲动就是给她一点零钱。你的一部分甚至已经准备好从口袋里摸出一点褶皱的零钱——一张一块的，甚至一张五块的。这鬼玩艺儿，将成为她的一个伟大的时刻。这将照亮她的生活。

这时，思想出现了。怎么，你疯了吗？我们只有七块钱，要靠它度过这一天！你想给她五块钱？所以，你开始摸索那张纸币。

思想又一次出现了：嘿，嘿，算了。你还没有那么多的钱可以随便给出去。看在上帝的份上，给她几个硬币，离开这里吧。

你很快地把手伸进另一个口袋，想找一些两毛五的硬币。你的手指只摸到了分币和一毛钱的银币。你觉得很难为情。你衣冠楚楚，吃得饱饱的，却只给这个一无所有的穷妇人分币和一毛钱的银币。

你轻慢地试着找出一两个两毛五的硬币。噢，有一个，在你的口袋的褶皱深处。但现在你已经走过她身边，无力地微笑着，现在再走回去太晚了。她什么也没有得到。你也什么都没有得到。你没有感受到了解你的富有和乐善好施的快乐，你现在感觉像这个老妇人一样贫穷。

为什么你不给她那张纸币！这是你最初的冲动，但你的思想半途出现了。

下一次，要在思考之前决定怎么做。把钱给出去。去做吧！你得到了，从那里得到了更多。就是这惟一的思想，把你和那位肿眼泡妇人分隔开。你清楚，你从那里得到的更多，而她不知道这一点。

当你想改变一个根本思想的时候，就按照你的新想法去做。但你必须快点行动，否则，在你还不知道之前，你的头脑将把这个想法消灭掉。我的意思是严格的。在你有机会了解它之前，这个想法，这个新的真理就将死掉了。

所以，当机遇出现时，快点行动，如果你经常这样做，你的大脑不久将得到这一想法。它将成为你的新思想。

噢，我真的明白了些道理！新思想运动是不是就是这个意思？

如果不是，它应该是。新思想是你惟一的机会。它是你进化、成长、真正变成你真正的自我的惟一真正的机遇。

你的头脑现在充满了旧的思想。不仅仅是旧思想，而且大多数是其他人的旧思想。现在，改变你对某件事情的想法，是非常重要的，是时候了。进化发展就是这个意思。

12

为什么在生活中我不能做我真正想做的事情，同时仍可以谋生呢？

什么？你的意思是，你真的想在你的生活中拥有欢乐，同时仍能谋生吗？兄弟，你在做梦！

什么？

只是开个玩笑——只是在阅读时提提神。你看，这曾是你对它的想法。

这曾是我的体验。

是的。好，现在，我们都经历过很多次。那些靠做他们爱的事情谋生的人是坚持这样做的人。他们没有放弃。他们永远不。他们恨生活不让他们做所爱的事情。

但有另一种因素我们必须进行探讨，因为当涉及生活问题时，大多数人忽视这一因素。

那是什么？

存在和行为之间有区别，大多数人重视的是后者。

他们不应该这样做吗？

没有什么“应该”或者“不应该”。有的只是你选择什么，以及你能够怎样拥有它。如果你选择和平、快乐和爱，通过你做的事情你将得不到多少。如果你选择幸福和满足，在行动的道路上，你将很少发现它。如果你选择与上帝合一、最高的知识、深刻的理解、无尽的同情、完全的了解、绝对的实现，通过你正在做的一切，你将实现不了多少。

换句话说，如果你选择进化发展——你的灵魂的进化发展，通过你的身体在尘世的活动，你将无法实现它。

行为是身体的功能。存在是灵魂的功能。身体一直在做某些事情。每一天每一分钟，它都要做某些事情。它永不停止，永不休息，它不停地在做某些事情。

它并不是听命于灵魂而会去做它正在做的事情，也不是不管灵魂的命令。你的生活的质量，在两者之间。

灵魂是永恒的存在。它是什么就是什么，不管身体正在做什么，也不是因为身体正在做什么。

如果你认为，你的生活涉及的是主要行为，你就没有理解你是为了什么而来。

你的灵魂并不关心你靠什么谋生，当你的生活结束时，你也将不再关心。你的灵魂关心的只是当你在做事情时你是什么。

灵魂追求的只是一种存在的状态，而不是一种行动状态。

灵魂追求成为什么？

我。

你。

是的，我。你的灵魂是我，它了解这一点。它所做的就是要体验这一点。它所记得的就是：拥有这一体验的最佳的途径是不做任何事情。除了存在，没有什

么事情要做。

成为什么？

你想成为什么，就成为什么。快乐。伤心。虚弱。强壮。欢乐。报复。有洞察力。看不见。好。坏。男性。女性。随你叫它什么名字。

我的意思是准确的。随你叫它什么名字。

所有这些都非常深奥，但这和我的职业有什么关系？我是想找到一个方法，靠做我喜欢做的事情谋生，并维持我和我的家庭的生活。

想办法成为你想成为的。

你这是什么意思？

有些人做某种事情可以挣很多钱，有些人什么也挣不到，而他们做的是同一件事情。是什么造成了这一差别？

有些人比其他人有更多的技能。

这是第一个分界线。但是现在我们讨论第二个分界线。现在我们看两个具有相同技能的人。两人都是大学毕业，都是他们班级的尖子，都理解他们所做事情的性质，都知道如何熟练地运用他们的工具，但其中一个人仍比另一个人做得好。一个人兴旺发达，而另一个人苦苦奋争。这是怎么回事？

位置。

位置？

有人曾经告诉我，开始做一件新的事情时，只有三件事要考虑：位置、位置和位置。

换句话说，不是“你想做什么？”而是“你想去哪里？”

非常准确。

这听起来也像是对我的问题的回答。灵魂只关心你要去哪里。

你是要去一个叫做恐惧、还是叫做爱的地方呢？当你遇到生活时，你在哪里，你从哪里而来呢？

在这两个有相同技能的工人的例子里，一个是成功的，另一个不成功，这不是因为每个人在做什么，而是因为两个人是什么。

一个人是开放的、友善的、关心人、帮助人、体谅人、使人愉快、自信的，甚至在他的工作中是快乐的，而另一个是封闭的、冷淡、不关心人、不体谅人、脾气暴躁的，甚至怨恨他正在做的事情。

假定你要选择更高的生存状态，假定你要选择善良、仁慈、同情、理解、原谅、爱，如果你要选择上帝状态会怎么样？这样你的体验将会怎样？

我告诉你：

存在吸引存在，并产生体验。

你在这个星球上不是要用你的身体产生任何东西。你在这个星球上是用你的灵魂产生这些东西。你的身体只是、仅仅是你的灵魂的工具。你的头脑是使你的身体前进的力量。你所拥有的，是按照灵魂的意愿创造所用的力量工具。

灵魂的意愿是什么呢？

真的，是什么呢？

我不知道。我在问你。

我不知道。我在问你。

不能这样永远互相问下去。

它已经开始这样了。

等一下！刚才你说过，灵魂要成为你。

是这样。

那么，那就是灵魂的意愿。

在最广义上，是的。但它要成为的这个我是非常复杂、多维、多感觉、多面的。我有一百万个方面。十亿个。一万亿个。你明白了吗？有褻渎神灵的有深奥的，有较少的有较多的，有虚伪的有神圣的，有可怕的有虔诚的。你明白了吗？

是的，是的，我明白了……有上和下，左和右，这里和那里，从前和以后，好和坏……

非常精确。我是阿尔发和欧米伽。这不只是一个漂亮的说法，或者一个时髦的概念。这是真理。

所以，在寻求成为我的过程中，灵魂面前有一个伟大的工作：有一个巨大的生存状态的菜单，可以从中选择。这就是此时此刻它正在做的事情。

选择生存状态。

是的。然后产生准确完美的条件，在这些条件中创造其体验。所以，你碰到的或通过你的任何事情，没有一件不是为了你自己最高的善。这是真实的。

你的意思是，我的灵魂在创造我所有的体验，不仅包括我在做的事情，而且包括

我遇到的事情吗？

让我们说，灵魂把准确、完美的机遇带给你，让你准确地体验你计划要体验的事情。你实际上体验什么是取决于你的。它可能是你计划要体验的，也可能是其他东西，这取决于你选择什么。

为什么我会选择我不想体验的东西呢？

我不知道。你为什么呢？

你的意思是，有时候灵魂希望一件事情，而身体或头脑希望另一件事情吗？

你怎么认为呢？

但身体或头脑怎么能制服灵魂呢？灵魂不是总能得到它想要的东西吗？

在最广义上说，你的精神追求的是这样一个伟大时刻，你在意识上了解到它的意愿，并与其快乐地融为一体。但精神永远不会、从来不会把它的意愿强加于你现在的、有意识的、物质的部分。

圣父不会把他的意愿强加于圣子。这样做违反他的根本天性，因而是完全不可能的。

圣子不会把他的意愿强加于圣灵。这样做违背他的根本天性，因而是完全不可能的。

圣灵不会把他的意愿强加于你的灵魂。这样做不是精灵的天性，因而是完全不可能的。

这种不可能在这里终止了。头脑很想经常对身体施加它的意愿，并经常这样做。同样，身体经常想控制头脑，并且经常会成功。

但身体和头脑都不必做任何事情去控制灵魂，因为灵魂完全没有需要（与身体和头脑不同，它们受着需要的束缚），灵魂在任何时候都允许身体和头脑走自己的路。

事实上，灵魂不会有其他方式，因为如果你这一整体是为了创造，并了解它究竟是谁，它必须通过有意识的意志，而不是通过无意识的服从行为生存。服从不是创造，因此永远不能产生拯救。

服从是一种响应，而创造是纯粹的、没有指令的、不是被需要的选择。

纯粹的选择产生拯救，通过此时此刻最高想法的纯粹创造。

灵魂的功能是指明他的意愿，而不是强加它的意愿。

头脑的功能是从其他替代物中做出选择。

身体的功能是实现这一选择。

当身体、头脑、灵魂和谐统一地共同创造的时候，上帝就附身于肉体了。

这样，灵魂就通过自己的体验认识了自己。

这样，普天同庆。

此时此刻，你的灵魂又一次为你创造了机会，使你成为、做、拥有为了了解你真正是谁所需要的一切。

你的灵魂把你正在读的这些文字带给了你，就像从前带给你智慧和真理的言

词一样。

现在你将做什么？你将选择成为什么？

你的灵魂在等待，在充满兴趣地观察，就像它以前许多次那样。

我是不是可以认为你的意思是说，决定我尘世成功的东西（我这里仍然想说的是我的职业生活）在于我选择的生存状态之外？

我不关心你尘世的成功，只有你关心它。

当你在较长的期间内达到了某种生存状态，你在世界上所做的事情中成功是很难避免的，这是真的。但你不应为“谋求生存”而忧虑。真正的先知们是那些选择谋求“生活”而不是“生存”的人。

从某些生存状态之中，生活将变得非常富有、完整、神妙、报酬丰厚，尘世的东西和尘世的成功对你来说将不再关心。

生活的讽刺在于，当你不再关心尘世的东西和尘世的成功，它们向你源源而来的道路就打通了。

记住，你不能拥有你想要的，你可以体验你所拥有的。

我不能拥有我想要的？

不能。

在我们的对话刚开始的时候，你就说过这一点。但我还是不理解。我过去认为，你在诸如此类话中告诉我的是，我不能想要什么就拥有什么。“你想什么，你信什么，就会得到它。”

这两种说法彼此并不是不一致的。

不是不一致的？我真的觉得它们是不一致的。

这是因为你缺乏理解。

好，我承认这一点。正因为此我才找你交谈。

我将解释一下。你不能拥有你想要的任何东西。就像我在第一章说过的，想要某种东西的行动本身就是把它推离你远去。

好，你先前可能说过，但我现在跟不上你的话了——很快。

要努力跟上。我将更详尽地再回顾一遍。让我们回到你理解的地方：思想是创造性的。可以吗？

可以。

语言是创造性的。明白吗？

明白。

行动是创造性的。思想、语言、行动是创造的三个层次。还跟得上我吗？

跟得上。

好。现在我们谈谈“尘世的成功”这个话题，因为这是你谈论和询问的话题。

太棒了。

你是不是有个想法“我想要尘世的成功”？

有些时候，是的。

你是不是有些时候有个想法“我想要更多的钱”？

是的。

所以，我既不能得到尘世的成功，也不能得到更多的金钱。

为什么不能？

因为宇宙没有其他选择，它只能把你对它的想法的直接体现带给你。

你的思想是，“我想要尘世的成功。”你明白，创造力就像是魔瓶中的妖魔。你的语言就是对它的命令。你明白了吗？

那我为什么不能拥有更多的成功呢？

我说过，你的语言就是对它的命令。你的语言是：“我想要成功。”宇宙说：“好，你是这样。”

我还是没把握懂你的意思。

要用这种方式思考它。“我”这个词是启动创造发动机的钥匙。“我是”这个词是极其有力量的。它们是对宇宙的陈述、命令。

不管什么跟在“我”这个词（它呼唤着伟大的我是）后面，都将在物质现实中展现出来。

所以，“我”+“想要成功”，就产生了一个想要成功的你。“我”+“想要金钱”，必然产生一个想要金钱的你。它不可能产生其他东西，因为思想、语言是创造性的。行动也是创造性的。如果你的行动方式表明，你想要成功和金钱，那么你的思想、语言和行动是一致的，你肯定将拥有这种想要的体验。

你明白了吗？

是的！我的上帝——它真的是这样吗？

当然！你是一个非常有力量的创造者。好在如果你只是偶尔一次有一个想法或者说一句话，比如在愤怒或沮丧之中，你不大可能把这些思想或语言转变成现实。所以，你不必担心“去死吧！”或“下地狱吧！”，或者你有时 would 会想、有时会说任何其他不好的事情。

感谢上帝。

这没有什么。但如果你一而再、再而三地重复一个想法或说一句话——不是一次、两次而是数十次、数百次、数千次，你会怎么想它的创造力？

一个反复表达的想法或者语言将使所表达的那个样子成为现实。也就是说，将展现出来。它会成为外在的实现。它会变成你的物质现实。

非常不幸。

这正是它经常产生的——非常不幸。你爱这种不幸，你爱这种悲剧。直到你不再这样。在你的发展过程中有这样一个时刻，你将不再爱这种悲剧，不再爱你一直生活的“故事”。这就是你决定——主动地选择改变它的时候。只是大多数情况下你不知道怎样做。你现在知道了。要改变你的现实，只要简单地停止那样思考。

在这种情况下，不要去想“我想要成功”，而要想“我拥有成功”。

这好像对我来说是个谎言。如果我要这么说，我就是在欺骗我自己。我的头脑会大叫，“你说的什么鬼话！”

那么，就想一个你能接受的想法。“我的成功正在向我而来。”或者“所有事情都通向我的成功。”

这就是新时代的自我肯定(affirmation)实践的把戏。

如果所谓肯定只是对你想要成为现实的东西的陈述，它将无法奏效。只有当肯定的是对你已经知道是现实的东西的陈述，肯定才能起作用。

最好的所谓肯定是表达感激和欣赏。“上帝，感谢你给我的生活带来的成功。”这一想法，不管是思考、说出来、还是行动，都会产生奇妙的结果——当它来自真正的了解；不是来自产生这些结果的企图，而是来自意识到这些结果已经产生。

耶稣有这一清晰的了解。在每一个奇迹之前，他都事先为这些奇迹而感谢我。从来没有过他不感激的情况，因为从来没有过他声称的东西不出现的情况。这种想法从来没有进入他的头脑。

他对自己是谁、对他与我的关系非常有把握，他的每一个想法、每一句话、每个行动都反映了他的了解——就像你的想法、语言、行为反映了你的了解……

如果现在在你的生活中你有什么东西要体验，不要去“要”它，而要选择它。

你选择尘世意义上的成功吗？你想选择更多的金钱吗？好。去选择它吧。真正地、完整地。不要半心半意。

但在你的发展阶段，如果“尘世成功”不再与你相关，不要感到吃惊。

这是什么意思呢？

在每个灵魂的演变过程中，都有这样一个时刻，主要的关心不再是身体的生存，而是精神的成长；不再是实现尘世的成功，而是实现自我。

在某种意义上，这是一个非常危险的时刻，特别是在表面上，因为身体内这个实体了解了它是什么：它是在一个身体中的生灵，而不是一个存在的身体。

在这一阶段，在这个成长中的实体在这方面成熟之前，经常有一种感觉，不再以任何方式关心身体的事情。灵魂非常兴奋自己终于被“发现”了！

头脑放弃了身体和身体的所有事情。每件事情都被置之不理。各种关系被放在一边。家庭消失了。工作成了第二位的。账单没有支付。有时候会长时间吃不饱饭。这一实体的全部关注和注意都是灵魂以及灵魂的事情。

在存在的日常生活中这会导致很大的个人危机，尽管头脑看不到创伤。它在极乐狂喜中闲荡。其他人会说，你已经丧失了头脑，在某种意义上你可能是这样。发现生活与身体无关这一真理，会以另一种方式创造出不平衡。在开始时这一整体的行动好像身体是所有的一切，现在它的行为好像与身体毫无关系。当然，这不是真的，因为这一整体很快就会回忆起来（有时是痛苦地回忆起来）。

你是一个三部分组成的生灵，由身体、头脑和精灵组成。你将一直是一个三部分生灵，而不只是当你在地球上生活时是这样。

有些人假设，人死后身体和头脑都消失了。身体和头脑都没有消失。身体改变了形式，把最厚重的部分抛在一边，但总是保持着它的外壳。头脑（不要与大脑相混淆）也与你在一起，与精神和身体合一成为三维或三个面的能量团。

如果你选择再回到你所说的在地球上生活这一体验的机会，你的神圣的自我将再次把自己分为你说的身体、头脑和精神三个部分。事实上，你全部是一种能量，只是有三种不同的特征。

你选择居于地球上一个新的物质身体中，你的非人间的身体（有些人这样称呼它）降低了它的振动——把它自己从快得看不到的振动中减慢下来，减慢到能产生质量和物质的速度。实际的物质是纯粹思想的创造——是你的头脑的工作，是你三位一体中较高的头脑。

这一物质是百万、十亿、万亿不同的能量单位凝结成为一个巨大的质量——在头脑的控制下……你真的是一个先知的头脑！

当这些小的能量单位耗尽了它们的能量时，它们被身体抛弃了，而头脑将创造新的能量单位。这是头脑根据它对你是谁的想法创造的！可以说，空幻的身体“抓住”了思想，减慢了更多的能量单位的振动速度（在某种意义上，是使其“结晶”），然后变成了物质——你的新物质。通过这种方式，你身体的每一个细胞每隔若干年都发生改变。准确地说，你不再是几年前你曾经是的同一个人。

如果你有得病或生病的想法（或者连续的生气、愤怒和消极情绪），你的身体将把这些想法翻译成物质形式。人们将看到这一消极的、病态的形式，他们将会说：“怎么回事？”他们不知道这个问题是多么精确。

年复一年，月复一月，日复一日，时时刻刻，灵魂看着整个悲剧上演，并坚持着对你的真理。它从没有忘记蓝本，原来的计划，第一想法，创造性想法。它的任务是提醒你——也就是使你重新意识到——这样，你可以记住你是谁，然后选择你想成为谁。

无论现在还是今后永远，这一循环——创造和体验、想象和实现、了解未知和成为未知——将一直这样持续下去。

唔！

是的。就是这样。呃，还有更多要解释的。很多很多。但永不可能在一部书中、或者在一生中解释清楚。但你已经开始了，这很好。只要记住这一点。就像你的伟大导师威廉·莎士比亚所说的：“赫拉修，天地之间的东西比你的哲学所梦想到的要多得多。”

对此我能问些问题吗？比如，你说我死后头脑还和我同在，这是不是说我的“人格”还跟我同在呢？在后世我还知道我过去是谁吗？

是的，你还能知道你曾经是谁。它们都将对你开放，因为只要它将使你能够了解。此刻它不会这样做。

关于此生，有没有一个“结算”——一个回顾——一次记账呢？

在你所说的后世，没有任何评判。甚至将不允许你评判你自己（因为在此生中你对自己经常评判、很不原谅自己，你将肯定会给自己一个低分。）

不，没有什么结算，没有谁会翘拇指称赞你或拇指向下责备你。只有人会评判自己，因为你是这样的，所以你觉得我必然是这样。但我不是这样——这个伟大的真理你无法接受。

尽管如此，尽管在后世没有评判，但将有一个回顾的机会，你可以看你在这里曾经想过、说过、做过的事情，并根据你所说的你是谁、你想成为谁，来决定这是不是你再次选择的。

东方有个叫做 Kama Loca 的教派，有个神秘教诲——按照这一教义，我们死的时候，每个人都有机会重新生活一遍，想一下我们曾经有过的每一个想法，曾经说过的每一句话，曾经做过的每一件事，不是从我们的角度出发，而是从涉及的每一个其他人的角度出发。换句话说，我们已经体验了我们所感受到的思想、语言和行为，现在我们将体验这些时刻其他人感受到的体验，通过这样做我们就能确定是不是要再一次想、说或做这些事情。对此你有什么评论吗？

你的生活此后发生的事情非常不同寻常，没法用你能理解的词来描述——因为这一体验是其他方面的，无法用语言这种极其有限的工具来表达。为了确定你对你在这里的体验的感觉，为了确定你想从那里去哪里，你将有机会再次回顾这些，回顾你现在生活，没有痛苦、恐惧或评判，这就足够了。

你们许多人将决定回到这里来，回到这个密度和相对性的世界来，是为了有另一次机会，体验你对你自己作出的决定和选择。

你们其他一些人——很少的人——将带着不同的使命回到这个世界。为了灵魂使其他人从密度和物质之中脱离出来，你将回密度和物质之中。在地球上你们之中总有一些人作出过这一选择。你能够一下子把你们分辨出来。他们的工作结束了。他们回到地球，只是、仅仅是为了帮助其他人。这是他们的快乐。这是他

们的。他们除了服务别无它求。

你不会错过这些人。他们到处都有。他们的人数比你想象的要多得多。你可能认识一个，或听说过一个。

我是一个这样的人吗？

不是。如果你问的话，你知道你不是这样的人。这样的人不会问这样的问题。没有什么要问的。

你，我的儿子，此生此世就是一个信使。一个先驱。一个带来新闻的人；一个寻求并经常说出真理的人。对一生来说，这就足够了。幸福地生活吧。

噢，我是这样的。但我总希望更幸福！

对！你将更幸福！你总是希望更多。它是你的天性。总是寻求更多，这是神的天性。

所以，寻求吧，用各种手段寻求吧。

现在，我想明确地回答你在我们这次对话开始时提出的问题。

向前走，做你真正想做的事情吧！不要做任何其他事情。

你拥有的时间太少了。你怎么能够想象去浪费时间为了生存做你不喜欢的事情呢？那是什么样的生活？这不是生活，那是在死去！

如果你说，“但是，但是……还有其他人靠我抚养……有些小嘴儿要喂……有个妻子在指望我。”我将回答：如果你坚持认为，你的生活就是你的身体要做的事情，你就没有理解你为什么来到这里。至少要做些使你高兴——体现出你是谁——的事情。

这样，对你想象的那些使你得不到快乐的人，你至少能不怨恨和生气。

你的身体正在做的事情也应忽视。它是重要的。但不是以你认为的方式。身体的行动意味着对一种生存状态的反映，而不是为达到一种生存状态所做的努力。

按照事物的真正次序，一个人并不是为了快乐而去做什么事情——一个人并不是为了怜悯而去做什么事情——人是有同情心的，所以他以某种方式行动。对于有很强意识的人，灵魂的决定在身体的行动之前。只有无意识的人，试图通过身体正在做的事情产生灵魂的状态。

这就是那句话的意思所在：“你的生活不是你的身体正在做的事情。”但你的身体正在做的事情的确是你的生活的一种体现。

这是另一个神圣的两分法。

如果你还是不懂，那么要了解这上点。

不管你有孩子还是没有孩子，有配偶还是没有配偶，你有欢乐的权利去寻求它！去发现它！不管你挣多少钱还是挣不了多少钱，你将拥有一个欢乐的家庭。如果他们不快乐，站起来离开你，那就带着爱心让他们去寻找他们的快乐吧。

另一方面，如果你已经发展到了这样的程度，你已经不再关心身体的事情，那么你将拥有更多的自由去寻求你的快乐——在地球上就像在天堂一样。上帝说，生活快乐是不错的，是的，即便在你的工作中也能拥有快乐。

你的生活就说明了你是谁。如果它不是，那么为什么你还做它呢？

你认为你不得不这样做吗？

如果那个“不惜任何代价，包括自己的幸福，去支撑他的家庭的男人”就是你的本我，那么就爱你的工作吧，因为它有利于你创造自我的生活陈述。

如果那个“为了履行她所看到的责任，去做她恨的工作的女人”就是你的本我，那么就爱、爱、爱你的工作吧，因为它完全符合你的自我的肖像，你的自我的概念。

一旦每个人都理解他们正在做的事情以及为什么这样做，每个人都能爱任何事情。

没有人会做他不想做的任何事情。

13

怎样才能解决我面临的一些健康问题？我一直受着足够持续三生三世的许多慢性病的煎熬。我今生今世为什么把这些病全得了？

首先，我们要搞懂一件事情。你爱它们。至少爱它们的大多数。你带欣赏地利用它们，以便对自己感到歉意，并得到对你自己的关注。

只有少数情况下，你没有爱它们，那只是因为它们走得太远了。比你创造它们的时候你想得那样走得更远了。

现在，让我们理解（你可能已经知道）：所有疾病都是自己造成的。现在，即使那些传统的医生也正在看到人们是怎样自己造成疾病的。

大多数人是完全无意识这样做的。（他们甚至不知道他们在做什么）。所以，当他们得病的时候，他们不知道是什么对他们造成了打击。在感觉上好像是某些事情落到他们身上，而不是他们自己对自己作了某些事情。

发生这种情况是因为大多数人是无意识地度过生活的，并不仅仅是健康问题和后果。

人们吸烟，同时奇怪为什么会得癌症。

人们摄入各种动物和脂肪，同时奇怪为什么他们会得动脉栓塞。

人们在生活中经常生气，同时却奇怪为什么他们会得心脏病。

人们毫不仁慈地、在难以置信的压力下与其他人竞争，同时却奇怪为什么他们会中风。

有一个不这样明显的真理是：大多数人为死亡而忧虑。

忧虑大概是人类精神行为中最坏的形式——仅次于仇恨，仇恨是深深的自我毁灭。忧虑没有任何意义。它是精神能量的浪费。它还创造了生物化学反应，这会对人体造成损害，产生从消化不良到心血管疾病，还有许多其他的事情。

当忧虑结束时，健康几乎可以马上得到改善。

忧虑是不理解它与我有关联的头脑的活动。

仇恨是最严重地损害健康的精神状态。它毒害身体，它的影响实际上是不可逆转的。

恐惧是你的任何事情的反面，所以它对你的精神和身体健康有负面的影响。恐惧是放大的忧虑。

忧虑、仇恨、恐惧，与它们的衍生物——焦虑、痛苦、不耐烦、贪婪、不仁慈、缺乏判断力、诅咒——都会对身体细胞造成伤害。在这些情况下，不可能有一个健康的身体。

同样，欺骗、自我放纵和贪心会导致身体的疾病，或者缺乏健康，尽管程度稍低一些。

所有疾病首先都产生于头脑。

怎么会这样呢？从另一个人那里感染的情况怎么讲呢？伤风，或者，爱滋病？

你的生活中发生的事情，没有一件事开始时不是一个想法。思想像是磁铁，会对你造成影响。思想可能不总是明显的，所以，并不象“我要得一种可怕的疾病”那样很清楚地是某事的原因。思想可能（并经常是）比这个要轻得多。（“我不值得生活”。）（“我的生活总是一团糟”。）（“我是个失败者。”）（“上帝将要惩罚我。”）（“我讨厌、厌倦了我的生活。”）

思想是一种非常轻微的、但极其有力量的能量形式。语言的轻微程度差一些，更密集一些。行动是最密集的。行动是在很重的物质形态、很重的运动中的能量。当你用一个消极的概念——比如，我是一个失败者——在想、说、做的时候，你就在将巨大的创造性的能量付诸运动。接下去得伤风感冒，这没有什么可奇怪的。这是最轻的了。

一旦这种负面思考有了物质形态，消除其影响是非常困难的。这不是不可能，但是非常困难。它要求极端的信念。它要求对宇宙中积极的力量（不管你把它称为上帝、圣母、不动之动、第一推动力、第一原因或者其他的什么）有不同寻常的信仰。

治疗的人正有这种信念。这是一种穿越绝对了解的信念。他们知道，在现在这一时刻你应该成为整体的、完整的和完美的。这种了解也是一种思想，一种非常有力量的思想。它有移山的力量，更不用说移动你身体中的分子了。这就是为什么治疗的人能够治愈人，甚至经常在一定距离之外就可以这样做。

思想知道没有距离。思想在这个世界穿行、穿越宇宙，比你说话还要快。

“只要说这个词，我的仆人将被治愈。”在一个小时内，甚至在这句话说完之前，就真的这样了。这是那个百夫长的信仰。

但你们全是精神麻疯病患者。你的头脑被消极想法所蚕食。其中一些是强加给你的。你用许多这类东西组成——想象出——你自己，然后停泊并保持下去几个小时，几天，几周，数月，甚至若干年。

……而你奇怪，你为什么会的病。

通过解决你的思想问题，你可以像说的那样，“解决一些健康问题”。是的，你可以治愈你已经得的（是你给予你自己的）一些病态，也可以防止主要的新问题继续发展。通过改变你的思想，你能够做到全部这一切。

此外——我不愿这样说，因为从上帝这里说这些，这显得很世俗——但看在上帝的份上，更好地关心自己吧。

你不关心你的身体，根本不注意它，直到你怀疑身体出了什么毛病。你实际上没有做任何事情去进行预防性保养。你对你的车比对你的身体关心得更多，这样说并不过分。

你不仅没有进行一年一次的定期体检（为什么你去看大夫，得到她的帮助，但却不用她建议你用的药方？你能回答我吗？防止出毛病，使用给你的治疗和药品，你还可怕地错误对待你的身体，在定期检查之间，你什么也没有做！

你不锻炼它，所以它变得松弛无力，更差的是，因为不用而变虚弱了。

你不适当地给它营养，所以使它更加虚弱。

然后，你用毒素和毒品，和最荒谬的东西作为食物去填饱它。这个神奇的发动机，它还在为你而运转；它仍然在嘎嘎地响着，面对这种猛攻勇敢地继续前进。

这是可怕的。你要求你的身体去生存的条件是可怕的。但你对此很少或根本不做什么。你读到这些，有点遗憾、同意地点点头，然后又错误地对待你的身体。你知道为什么吗？

我不敢问。

因为你没有生活的愿望。

这好像是一个令人不快的指控。

这并不是要令人不快，也不是一个指控。“令人不快”是一个相对的词，是你对语言的评判。“指控”针对的是犯罪，“犯罪”针对的是错误行为。这里没有错误行为，所以没有犯罪，没有指控。

我只是简单地陈述了真理。像所有对真理的陈述一样，它有把你唤醒的品质。有些人不喜欢被唤醒。大多数人不喜欢。大多数人宁愿在睡梦中。

世界是现在这个样子，因为世界充满了梦游的人。

关于我的陈述，它有什么显得不真实呢？你没有生活的愿望。至少到现在你没有。

如果你告诉我，你进行过“即时交谈”，我将重新评价我对你现在要做的事的预言。我知道，我的预言是以过去的经验为基础的。

……这意味着要唤醒你。有时，当一个人真正酣睡的时候，你不得不摇醒他。

过去我看到你没有多少生活的愿望。现在你可以否认它，但在这方面，你的行动比你的话更有说服力。

如果在你的生活中，你曾经点燃过一支香烟——这与你二十年来每天抽一包相比少的多——你就没有多少生活的愿望。你并不关心你对你的身体做了些什么。

但我十多年前就不抽烟了！

在精疲力竭的身体受处罚二十年后才这样。

如果你曾经喝过酒，你仍是没有什么生活的愿望。

我喝酒非常克制。

身体本不应该摄入酒精。它损害头脑。

但耶稣也喝酒！他去参加婚礼，把水变成了酒！

所以，谁说耶稣是完美的？

噢，天哪。

你说，你是不是对我有点恼火了？

哦，我还远没有到对上帝恼火的程度。我的意思是，这有点胆大妄为了。不是吗？但我的确认为，我们可以在这方面走得稍微远一点。我的父亲教育我，“一切事情都要适度。”我觉得在喝酒这方面，我是坚持这一条的。

只是适度的虐待，身体能够比较容易地恢复过来。所以，这个说法是有用的。但我要坚持我原来的说法：身体本不应该摄入酒精。

但是甚至有些药物也含有酒精！

我没法控制你称为药品的东西。我将坚持我的说法。

你真的很严格，不是吗？

你看，真理就是真理。现在如果有人说“喝一点酒不会伤害你”，并且这话是对你现在的生活而言的，我将不得不赞同他们。那也不能改变我所说的真理。只是允许你忽视它而已。

但要考虑这一点。现在，一般来说，有五十到八十年你的灵魂穿着你的躯壳。有些长一些，但不太多。有些不久就停止了功能，但不是大多数。我们能够同意这一点吗？

对，是的。

好。这样我们讨论就有一个好的出发点了。现在当我说我能够同意“喝点酒不会伤害你”的观点时，我加上了一句“对你现在生活而言”。你明白，你们似乎现在的生活很满意。但是生活本应有一种完全不同的活法，这你可能会感到吃惊。你的生命本应该长得多。

是吗？

是的。

长多少？

无限长。

这是什么意思？

我的孩子，这意味着你的身体会永远存在。

永远？

是的。读这句话：“永远（for ever more）。”

你的意思是我们过去——现在——永远不死？

你从没有真正死。生活是永恒的，你是不朽的。你从没有真正死。你仅仅改变了形式。你甚至没有必要这样做。你决定这样做，而我不。我造你的身体它将持续永远。你真的认为上帝能够做的最好的事情，我能提供的最好的事情，就是在崩溃之前生命只能够延续六十年、七十年，或者八十年吗？你想象，这就是我的能力的极限吗？

我从来没那样想过，真的……

按我的设想，你那神奇的身体永远存在！并且你们最早期人的身体确实没有痛苦，没有对你现在所称的死亡的恐惧。

在你的宗教神话中，你用象征来表示人生初期的这种记忆，称他们作亚当和夏娃。当然，实际上不止他们两个。

开始的想法是，使你那奇妙的灵魂有一个机会，通过你的身体在这相对世界的体验，了解你自己真正是谁——这里我已经多次解释过。

这是通过放慢产生物质——包括你称为身体的物质——的所有振动（思想形式）的速度来实现的。

生命是通过眨眼之间——你称为数十亿年——一系列的步骤进化而来。在这个神圣的时刻，你出现了，从大海——生命之水——中来到陆地上，以你现在的形态。

那么进化论者是正确的！

我发现这很有趣——事实上，它总是很有趣——你们人类那么需要把所有事物分成对和错。你从没有想过，你是用这些标签，帮你确定物质——和你自己。

你从没有想过（除非是你们当中最细致的头脑），一件事可以既是对的又是错的，只有在相对世界中，才是非此即彼。在绝对世界中，关于时间、非时间，所有事物就是每件事物。

没有男人和女人，没有以前和以后，没有快和慢，这儿和那儿，上和下，左和右——没有对和错。

你们的飞行员和宇航员得到过这种感觉。他们想象自己是在向上飞行去往外层空间，但却发现当他们到达外层空间后，他们是在向上看地球。或者，他们在哪能儿？可能他们正在向下看地球！但太阳在哪里？上面？下面？不！在那儿，在左边。所以，他们突然发现，一事物既不是在上面，也不是在下面，它在旁边……这样，所有的定义都消失了。

因此它是在我的世界——我们的世界——我们真正的王国。所有的定义都消失了，很难再用确定性的词来谈论这一王国了。

宗教是你们说出不可言传的东西的尝试。它并没有做得很好。

不，我的孩子，进化论者不是对的。我在眨眼之间创造了这一切——所有这一切：在一个神圣的时刻——正像创造论者所说的。而……它的到来经历了你所说的数十亿年的进化历程，就像进化论者所说的那样。

他们都“对”。好像宇航员所发现的那样，这全取决于你如何去看它。

但真正的问题是：一个神圣的时刻、与数十亿年——差别是什么？你能简单地同意，生活的一些问题太神秘了，以致于你无法解决了？为什么不把神秘看作神圣？为什么不允许把神圣看作非神圣，并把它们放在一边呢？

我觉得，我们都有一个无法满足的需要去了解。

但你已经了解了！我已经告诉过你了？但你不了解真理，你希望象你所理解的那样了解真理。这是你得到启示的最大障碍。你认为你已经了解真理！你认为你已经理解那是怎么回事。所以，对你看到、听到或读到的任何事物，只要落入你的理解的圈子，你都同意，没有落入这一圈子，你就都拒绝。你把这称为学习。称为对教育保持开放。啊哈，只要你对除了你的真理之外的任何事情都关闭自己，你永远不可能对教育保持开放。

所以，有些人将把这本书称为亵渎——魔鬼的工作。

对那些长着耳朵能听见的人，让他们听着。我告诉你：你并不是注定要死去。你的身体被创造为一个神奇的便利条件，一个奇妙的工具，一个光荣的媒介，使你能够体验你用你的头脑创造的现实，你可以理解你在灵魂中创造的自我。

灵魂设想，头脑创造，身体体验。这一循环是完整的。这样，灵魂在自己的体验中了解自己。如果它不喜欢它的体验（感觉），或者因为任何原因，希望一种不同的体验，它可以简单地为我设想一种新的体验，并且，准确地说。改变其头脑。

很快，身体将发现自己处于新的体验之中。（“我就是复活和生活”，这是一个神奇的例子。耶稣这样做过，你是怎么想的？或者，你不相信它曾经发生过？相信它。它发生过！）

还不仅如此：灵魂永远不会蔑视身体或者头脑。我把你作成了一个三合一的生灵。你是按照我的形象和相似创造的三位一体。

自我的三个方面彼此一点也不相同。每个都有其功能，但没有哪种功能比另一种更高，也没有任何一种功能先于其他功能。所有三者都是以绝对相同的方式彼此相关的。

设想——创造——体验。你设想什么就创造什么，你创造什么就体验什么，你体验什么就设想什么。

这就是为什么说，如果你能够用你的身体体验一些事情（例如，得到富裕），你不久将在你的灵魂中感觉到它，它将用一个新的方式来设想它自己（即，富裕），你的头脑中关于它就会有一个新的思想。从这一新的思想中涌出更多的体验，身体开始生活在一种新的现实，作为一种经常的生存状态。

你的身体、你的头脑和你的灵魂是一体。在这里，你是我——神圣的一切、神圣的万物、要点——的一个缩影。现在，你可以看到，我怎样是万物的开始和结束，是阿尔发和欧米伽。

现在我将向你解释最终的奥秘：你与我的确实和真正的关系。

你是我的身体。

正如你的身体相对的是你的头脑和灵魂，因此你相对的也是我的头脑和灵魂。所以：

我体验的每一件事情，都是通过你来体验。

正如你的身体、头脑和精神是一体，我的也是如此。  
所以，当拿撒勒的耶稣——他是理解这一奥秘的许多人之一——说“我和圣父是一体”的时候，他说的就是无可辩驳的真理。  
现在我将告诉你，还有比这更大的真理，有朝一日你将了解它们。因为就像你是我的身体一样，我是另一个人的身体。

你的意思是，你不是上帝？

不，我是上帝，正像你现在了解的他。我是女神，正像你现在理解的她。我是你所知道和体验的每件事的设想者和创造者，你是我的孩子……即使我是另一人的孩子。

你是想告诉我上帝还有上帝吗？

我在告诉你，你对最终现实的理解力比起你的思想更有限，但是真理比起你能够想象的更无限。

我在给予你的是对无限——无限的爱——的非常小的一瞥。（更大的一瞥，在你的现实中你无法接受。你只能坚持这一点。）

等会儿！你是说我确实不是在和上帝在这儿交谈？

我告诉过你——如果你设想上帝是你的创造者和指导者，即使你是自己身体的创造者和指导者——我是你理解的上帝。你是在和我谈话，是的。它是一个精彩的谈话，不是吗？

精彩不精彩，我觉得我是与真正的上帝谈话。众神的上帝。你知道——是最高大的那个人，主要的头头。

你是这样。相信我。你是这样。

但你却说，在事物的等级制中，在你之上还有某个人。

我们现在正在做不可能做的事情，这就是在说不能言传的东西。像我说过的，这就是宗教所想做的。让我想一想能不能找个办法总结一下。

永远比你所知的更长久。永恒比永远更长久。上帝比你想的更多。上帝就是你称为想象力的能量。上帝就是创造。上帝就是第一思想。上帝就是最后的体验。上帝是其中的任何事情。

你有没有从高倍显微镜向下看过，或者有没有看到过他了运动的图片或者电影，说：“天啊，这下面是一个完整的宇宙。对这个宇宙来说，我，现在这个观察者，感觉像上帝！”你有没有这样说过，或者有过这类体验？

有过。我想每个思考的人都有过。

是的。你自己已经瞥见我在这里展示东西。

如果我告诉你，你自己瞥见的这一现实永远不会结束，你会怎么做呢？

解释一下。我请解释一下。

取你所能够想象的宇宙中的最小的部分。想象极小极小的物质的分子。

好。

现在把它分成两半。

好。

你得到了什么？

两个更小的一半。

正确。现在再把它们分成两半。现在又得到了什么？

两个更小的一半。

对。现在再来一次，然后再来一次！剩下什么？

越来越小的粒子。

对，但什么时候停下来呢？在物质不存在之前，你要把一个物质分多少次呢？

我不知道。我猜想它永远不会不存在。

你是说，你永远不能完全毁灭它吗？你能做的一切就是改变它的形态？

好像是这样。

我告诉你，你已经了解了一切生活的奥秘，看到了无限。  
现在，我要问你一个问题。

好……

是什么使你认为，只在一个方向上有无限呢？

所以……向上没有终点，比向下没有终点更多。

根本没有什么上或下，但我理解你的意思。

但如果小没有尽头，这意味着大也没有尽头。

对。

但如果大没有尽头，那么就没有最大。这就是说，在最大的意义上，没有上帝！

或许，所有这一切就是上帝，没有其他东西。  
我告诉你：

我是我所是。而你是你所是。

你不可能不是。你能完全按照你的愿望改变形式，但你不能不存在。你可能不知道你是谁，如果这样，只体验了它的一半。

这是地狱。

非常正确。但你并未被罚下地狱。你将永远不再被驱逐到那里去。从地狱中走出来——从不了解中走出来——所需要做的一切，就是重新认识。

有很多方式、很多地方（范围），你能够这样做。

现在，你就在这样一个地方。在你的理解中，它叫做第三维。

还有更多的吗？

我没有告诉过你，我的王国有许多房子吗？如果不是这样的话，我就不告诉你了。

那么，就没有地狱了——不是真的。我是说，没有我们将永远被惩罚的地方或者范围！

这样的目的是什么呢？

但你总是被你的知识所局限，因为你（我们）是自我创造的生灵。

你不可能成为你不了解的自己要做的人。

这就是给你这一次生活的原因，这样你可以在你自己的体验中认识自己。然后你可以按照你真正是谁去设想你自己，按照你的体验去创造你自己——这又是一个完整的循环……只是更大一些。

所以，你处在成长的过程中，或者，像我在全书里所说的，在成长的过程中。你能够成为的事情没有限制。

你的意思是，我甚至能像你一样，成为一个上帝？我怎敢这么说？

你怎么认为？

我不知道。

直到你这样做，你无法知道。记住这个三角形——神圣的三位一体：精神——头脑——身体。设想——创造——体验。用你的符号，记住：

圣灵=灵感=设想  
圣父=祖先=创造  
圣子=后代=体验

圣子体验圣父思想的创造，圣父的思想是圣灵设想的。  
你能够设想你自己有朝一日成为上帝吗？

在我最疯狂的时刻。

好。我告诉你：你已经是一个上帝。你只是不知道这一点。  
我没有说过“你是上帝”吗？

14

现在好了。我已经向你全部解释完了。生活。它是怎样运作的。它的根本原因和目的。我还能为你做些什么？

我没有什么更多要问的了。对这一难以置信的对话，我心里充满了感谢。这一对话涉及面是这样深、这样广。回想我最初的那些问题，我们已经谈了前面五个，涉及到生活、关系、金钱、职业和健康。你知道，在原来那个单子上，还有更多的问题，但这些探讨好像使那些问题没有什么关系了。

是的。但你毕竟问过那些问题。让我们简单快速地逐个回答一下余下的那些问题。既然我们这份材料这么快就要结束了。

什么材料？

我给你带到这里让你看的材料。既然我们这份材料这么快就要结束了，让我们看一下余下的问题并快速地探讨一下。

6.我到这里要了解的因果报应是什么？我要掌握什么？

你在这儿什么也没有学到。你没有什么东西要学。你只需要记住。那就是记住我。

你要掌握什么？你要掌握的是掌握本身。

7. 有没有转世这类事情？我已经有多少前世？在那些前世中我是什么？真的有“业债”吗？

很难相信在这方面还存在这个问题，我觉得很难想象。关于前世的生活经验

有很多来自完全可靠的来源的报告。有些人带回了对各种事件的非常详细的描述，有完全经得起检查的资料，可以消除他们是在编造或者是想方设法欺骗研究人员或者相爱的人这些可能性。

既然你坚持要一个准确数字，你有六百四十七个前世。这是你的第六百四十八次生命。过去你曾经是各种角色：是国王，王后，奴隶。是老师，学生，先知。是男人，女人。是好战分子，是和平主义者。是英雄，懦夫。是杀人犯，救护者。是智者，傻瓜。你全都曾经做过！

不，没有业债这类事情——在你这个问题所指的意义上，没有这回事。债是必须或者应该偿还的东西。你没有义务非得做什么事情。

当然，确实有些事情你想做；选择去体验吧。这些选择中有些取决于你以前的体验，对它们的渴望也是由你以前的体验所创造的。

这些词接近你所说的业（karma）。

如果业是指一种先天的想法，去追求更好、更大、发展和成长，并把过去的事情和经验做为对此的衡量，那么是的，业是存在的。

但是它什么都不要求。从不要求任何东西。正如你一直曾经是的，你现在是可以自由选择生灵。

8.我有时觉得很超自然。有没有成为超自然的事情？我是吗？那些声称超自然的人，是不是“遇到了幽灵”？

是的，成为超自然的事情是存在的。你就是这样。每个人都是这样。没有一个人不具备你所说的超自然能力，只是有些人不用它。

使用超自然能力比使用你的第六感觉没什么差别。

显然，这不是“遇到了幽灵”，否则我就不会给你这种感觉。当然，也没有可以遇到的幽灵。

来日——或许在第二卷书中——我将向你解释超自然能和超自然力是怎么起作用的。

将有第二卷书吗？

是的。但是，让我们先结束第一卷。

9.行善要钱可以吗？如果我选择在世界上做治疗的工作——上帝的工作，我能边做边致富吗？或者，这两者是彼此相斥的？

我已经谈过这方面的问题了。

10.性是可以的吗？这种人类体验背后，真实的故事是什么？性是不是像一些宗教所说的，只是为了繁育后代？通过否认性能力或使之变形，是否可以得到真正的神圣和启迪？没有爱的性关系可以吗？是不是仅仅身体感觉本身就足以作为原因？

当然，性是“可以的”。我再说一次，如果我不想让你玩某些游戏，我就不会给你那些玩的玩具了。请问你会给你的孩子们你不想让他们玩的玩具吗？

享受性爱。享受它！这是奇妙的娱乐。啊，如果你说的是严格意义上的身体

体验的话，这大概是你用你的身体所得到的最大快乐了。

但是，看在上帝的份上，不要错误地使用性，毁坏它的清白与快乐，和这种娱乐、快乐的纯粹。不要用于追逐权势，或用于不可告人的目的；用于自我满足或支配；不要用于其他任何目的，除了给予和分享最纯粹的快乐和最高的陶醉——这就是爱，和再创造的爱——这就是新生。我选择了一种有趣的方式来更多地了解你，不是吗？

关于否认，我前面探讨过它。没有任何神圣的东西是靠否认来实现的。但当看到更大的现实的时候，想法可以改变。所以，让人们简单地少要一些、或者根本不要性行为（或者在这方面的任何身体行为），这并不是不常见的事情。对有些人来说，灵魂的行为成了第一位的、更快乐的。

每件事都是自己应得，不要评判——这应该是座右铭。

你最后的问题可以这样回答：你不必对任何事情都找到其道理。你要去作为原因。

做你自己体验的原因。

记住，体验产生自我的概念，概念产生创造，创造产生体验。

有性没有爱，你想体验自己做这样一个人吗？去做吧！你这样做，总有一天，你不想再这样做。惟一的将使你、能使你停止这样做的事物，是你对你是谁产生的新想法。

事情就这么简单，就这么复杂。

11.如果我们要做的一切就是尽可能避开性，为什么你使性成为那么美好、那么奇妙、那么有力量的人生体验？给予什么？为什么这方面所有有趣的事要么是“不道德、不合法的，要么是令人生厌的”？

我刚才所说的那些，也已经回答了最后这一问题。所有快乐的事情都不是不道德、不合法的，或者令人生厌的。但你的生命是在确定什么是快乐的、有趣的体验。对有些人来说，“快乐”意味着身体的感觉。对另一些人来说，“快乐”可能是完全不同的事情。它全取快于你认为你是谁、你在这儿做什么。

关于性有很多要说，比这里说的要多得多，但没有什么比这一点更重要：性是快乐，而你们很多人把性当成了除了快乐以外的其他事情。

性是神圣的，是的。但快乐和神圣确实是结合在一起的（事实上，它们是同一件事情），而你们许多人认为不是这样。

你对性的态度，是你对生活态度的缩影。生活应该是一种快乐、一种庆祝，但它成了恐惧、焦虑、“不满足”，妒忌、狂热和悲剧。对性也可以这样说。

你像压抑生活一样压抑了性，而不是尽情和快乐地自我表现。

你为性而羞耻，就像你为生活而羞耻一样，你不是把它做为最高的礼物和最大的快乐，而是称之为魔鬼和邪恶。

你可能会辩解说，你没有为生活而感到羞耻，但在此之前，看一下你们对生活的集体态度。世界上五分之四的人认为生活是一种磨难、一种苦难、一次考验、一种必须偿还的业债、一所必须学一些苛刻课程的学校，总的来说，一种需要忍受并等待死后真正的快乐的体验。

你们这么多的人用这种方式想问题，这是一种耻辱。认为创造生命的这种行为是一种耻辱，这没有什么令人惊异的。

在性背后的能量就是生活背后的能量。这是生活！那种吸引的感觉，那种强

烈的并且经常是迫切的想到一起、想成为一体的愿望，是所有生命的基本动力。我把它植入了每种事物之中。它是先天的、固有的，在天下万物的内部。

你对性（顺便说一句，对爱、对生活的一切）的各种道德准则、宗教限制、社会禁忌、情感约定，实际上使你不可能庆祝你的存在。

从创世纪之初，人们想要的一切就是爱和被爱。从创世纪之初，人们用自大的力量所做的每件事情，都使得这样做成为不可能。性是一种无与伦比的表达爱的方式——爱另一个人、爱自己、爱生活。所以，你应该爱它！（你确实爱它，你只是不能告诉任何人你爱它；你不敢表露出你多么爱它，否则你就会被称为堕落。但这种想法才是堕落。）

在我们下一本书中，我们将更近地看性，详细探讨它的动力，因为这是在全世界范围内有势不可挡的影响的一种体验和问题。

现在，对你个人来讲，只要简单地了解：我没有给予你任何可耻的东西，尤其是你的身体和它的功能。没有必要隐藏你的身体或者它的功能，也不需要隐藏你对他们的爱，互相的爱。

你的电视节目对表现赤裸裸的暴力无所谓，但对表现赤裸裸的爱却畏畏缩缩。你们整个社会都反映出这一优先。

12.其他星球上有没有生命？我们是不是被他们造访过？我们是不是正在被观察？在我们生活中，我们能不能看到无法改变的、不容质疑的外星生物的证据？是不是每种生命都有其自己的上帝？你是不是万物的上帝？

对问题的第一部分,是的。对问题的第二部分,是的。对问题的第三部分,是的。我不能回答第四部分,因为这要求我预讲未来——我不愿这样做。

尽管如此,我们将在第二卷书中讨论大量的被称作未来的事情——我们将在第三卷书中讨论外星生物和上帝的本质。

噢。还将有第三卷书？

让我来勾勒一下这个计划。

第一卷书包括了最基本的真理、初步的理解，涉及的是最基本的个人问题。

第二卷书包括了更深刻的真理、高深的理解，涉及的是全球问题。

第三卷书包括了你现在能理解的最大的真理，涉及的是宇宙范围问题——是宇宙中所有的物质正在解决的问题。

我明白了。这是个命令吗？

不。如果你问这个问题，你就一点也没懂这本书。

你已经选择做这件事——你已经被选中了。这个圈是完整的。

你明白吗？

明白。

13、乌托邦会不会来到地球呢？上帝会不会象像承诺的那样向地球上的人展现他自己呢？有没有第二次降临？世界是不是像圣经预言的那样有一个终结或一个

天启？有没有一种真实的宗教？如果有，是哪一种？

这些本身是一部书，它将包括第三卷的大部分内容。在第一卷书中，我局限于更个人的事情、更实际的问题。随后的书中，我将探讨一些涉及全球和宇宙的更广的问题。

是这样吗？现在就这些吗？在这儿我们是不是不再多谈了？

你已经想念我了吗？

是的！这真有趣！我们要分手了吗？

你需要休息一下。你的读者也需要休息一下。这里有许多东西要吸收。有很多问题要解决。有很多需要考虑。停一段时间。反思它。考虑它。

不要有被抛弃的感觉。我一直和你在一起。如果你有什么问题——日常生活问题——我知道你现实就有问题，将来还会继续有问题——你可以呼唤我来回答。你不需要这本书的形式。

这不是我向你说话的惟一方式。在你的灵魂的真理里倾听我的声音。在你的心灵的感受里倾听我的声音。在你的头脑的安宁中倾听我的声音。

你处处可以听到我的声音。每当你有问题的时候，你只要知道，我已经回答了它。然后睁开你的眼睛去看世界。我的答复可能就在已经发表的某一篇文章中，在已经写成并即将发布的布道词中。在正在排演的电影之中。在昨天刚谱好的歌曲中。在最爱的人要说的话里。在你即将结交的新朋友的心中。我的真理在风的微语里，在小河的鹅卵石里，在霹雳惊雷里，在雨声簌簌里。

它是大地的感觉，百合花的芬芳，太阳的温暖，月亮的魅力。

我的真理——你需要时最可靠的帮助，像夜晚的天空一样令人敬畏，像婴儿咯咯的笑声一样简单、不能变换和值得信赖。

它像怦怦的心跳一样响，又像与我合一时的呼吸一样安静。

我将不会离开你，我不能离开你，因为你是我的创造，是我的产品，是我的女儿，我的儿子，我的目的，我的……

自我。

所以，无论何地、无论何时当你与我的和平宁静分离，呼唤我吧。

我将在那里。

带着真理。

和光。

和爱。

译后记

在一些西方国家，尽管随着科学技术的发展和社会文明的进步，宗教的地位和影响已今非昔比，真正虔诚地信仰宗教的人，信仰“上帝说要有光，于是就有了光”的人越来越少，但由于长期浸润于其中，宗教早已经成为一种无所不在、影响深远的文化。在面对社会、人生乃至自然界种种问题时，传统的宗教意识、宗教道德、宗教观念对许多人仍产生着重要影响。但人们耳濡目染所接受的一些传统宗教观念也给人们带来了许多困惑。《与上帝交谈》这本书对此进行了深刻的反思，提出了自己全新的上帝观，并对生命、健康、信仰、宗教、事业、爱情、家庭、人际关系、人与自然等一系列问题，提出了自己的独到见解。

作者指出，迄今为止，社会给予人的教育大多都是以恐惧为基础的。比如，多年来人们不假思索地接受了许多关于上帝的观念：上帝是严厉的、令人畏惧的、报复性的；上帝根据自己感觉的好坏，进行评判、奖励或处罚；上帝的爱是有条件的；上帝是基于爱或者恐惧而创造了天堂和地狱，提出了十条戒律；等等。作者认为，人们从其他人那里得到的关于上帝的这些印象，并不是真正的上帝。这些观念都是起源于恐惧，是孩子根据自己对父母的体验把父母的角色外推到上帝身上。作都心目中的上帝是与此全然不同的一个形象：上帝是绝对的爱化身。

上帝是绝对的爱化身。上帝并不需要人的畏惧和敬奉，上帝不报复也不惩罚；没有什么天堂和地狱；没有什么十条戒律，有的是人自己的十条承诺。

在真正信仰宗教的人看来，上帝是万能的，能够创造一切。甚至可以说，上帝就是一切。作者分析指出，如果只有上帝，别无他物，上帝就无法体验自己是万能的。要想检验自己，必须有对立面或者相对物。为此，上帝把自己分成了许多部分。上帝“按照自己的形象和相似”(in the image and likeness of God)造了人，赋予了人各种能力，上帝通过人的自由选择 and 创造，体验自己的自由选择 and 创造，也就是说，上帝与人是一体的。“上帝与人同在”。在一定意义上，人的自由选择、创造，就是一种上帝的状态。从这里，可以引出这样一个命题：人是上帝的“部分”、是上帝的子孙。在一定程度上，人就是上帝！

作者认为，上帝是面向每个人的。所有的人都是特殊的，所有的时刻都是金色的。每个人都随时随地通过自己的感觉、思想和体验与上帝相通。体验是上帝与人最重要的交流手段。遗憾的是，人的大多数价值判断都不是来源于自身的体验，而是盲目接受了其他人的认识，接受了以恐惧为基础理论人生观、价值观。对爱、对性、对金钱、对生活、对上帝，都是如此。当自己的体验与社会灌输给人的意识相矛盾时，人们往往否定自己的体验。这是人生苦恼的重要根源。

作者指出，生活的惟一目的是为了记起并体验“你是谁、你能成为谁”。要对自己的生活状态进行反思，有意识地按照自己的最高认识去改变自己的思想、语言和行动。要停止原来那种无意识的生活状态，要像上帝那样去想、去说、去行动。上帝是绝对的爱化身，如果人选择以爱为主导的人生，人将体验到生活的全部荣耀，体验到上帝的感觉。

关于生活、关系、金钱、事业、健康等十三个问题，书中通过上帝给予了详尽的回答，其中有不少精辟的论述。比如，天堂在乌有之境(now here)，也就是“现在在这里”(now here)；比如，在人际关系中，包括爱情关系中，完全以对方的喜好去确定自己的行为，将使得双方都丧失掉自我，并最终导致关系失败。比如许多疾病是自己招致的。等等。

《与上帝交谈》书中对一些传统的宗教观念进行了深刻的剖析，并不时给予辛辣的嘲讽。比如，有的宗教不是让人们选择成为上帝，而是选择成为魔鬼。有的宗教甚至宣称，人生来就是有罪的。作者还尖锐地指出，圣经中对上帝的有些描述

并不是真正的上帝。耶稣也不是完美的。这对盲从盲信者无疑有着振聋发聩的作用。

我们知道，宗教在很大程度上起源于先民对人所不能把握的自然力的恐惧。作为这种自然力的象征，先民心目中的上帝（也就是流传至今的宗教中的上帝）自然具有令人畏惧、惩罚、报复等特征。现在，随着社会的进步，人类认识自然、改造自然的力量大大增强，人对自然的恐惧心理减轻了，但另一方面，人类自身的行为在很大程度上成为对人类构成最大威胁的力量。可以说，人类的命运掌握在自己手中，人类很可能毁于自身的活动。在这种大背景下，呼唤绝对的爱，认为上帝是绝对的爱化身，每个人都是上帝，都应爱为主导去行动，都应对自身的行为负责任，这种思潮在美国等到西方国家是有其现实基础，也是有现实意义的。

随着对外开放以来信仰宗教的人较前增多，对我国广大信众来说，接触西方社会现代宗教文化，活跃思想，深化对宗教的理解，是一件有益的事情。另一方面，由于宗教涉及的是对宇宙、对人生的思考，宗教道德观念往往也包含着许多深刻的人生哲理，浏览或精读这类书籍，对一般读者也会有启迪。无论信仰不信仰宗教，在面对人生各种问题时，经常思考“我是谁，我要成为谁”，按照以爱为主导的理念检查自身的思想、行为、都是有益的。

《与上帝交谈》一书采用对话的形式，口语、俗语较多，语言简洁、明快，文笔流畅，充满了机智的问答，还不时穿插些小幽默、小故事，读来妙趣横生，翻译过程中时常拍手称快。但书中也涉及一些形而上的哲学、宗教探讨、也有不少艰涩难懂的文字，由于水平所限，错译之处在所难免，译者诚恳希望读者谅解并给予指正。

本书 1 至 3 章由田红梅同志译出，4 至 6 章由董保存同志译出，其余部分由朱银萍同志译出并统稿，特此说明。

1998 年 5 月

图书在版编目（CIP）数据

与上帝交谈/[美]尼尔·唐纳德·瓦尔施著，朱银萍等译。——北京：中国友谊出版公司，1998.10

ISBN 7-5057-1495-3

I.与… II.①尼… ②朱… III.哲学-普及读物 IV.B49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 32306 号

书名 与上帝交谈

著者 [美] 尼尔·唐纳德·瓦尔施

译者 朱银萍等

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 美亿联印务有限公司

规格 850\*1168 毫米 32 开本  
8.875 印张 166000 字  
版次 1999 年 3 月第 1 版  
印次 1999 年北京第 1 次印刷  
印数 1—20000 册  
书号 ISBN 7-5057-1495-3/B?25  
定价 18.00 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼  
邮编 100028 电话 (010) 64668676  
合同登记号:图字 01-98-1444