

不要抱怨，改变才有机会。要改变世界，先改变自己。

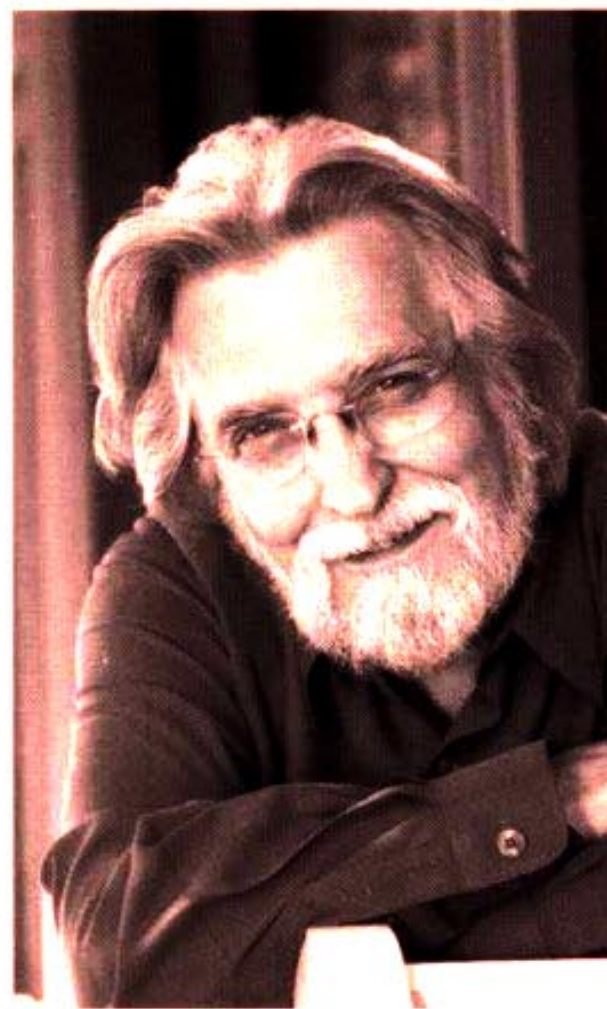
当一切改变时 改变一切

动荡世界的安身之道

[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch) 著
万源一 译

《与神对话》 作者最新力作

连续十六周稳居《纽约时报》畅销书排行榜
长期位于美国亚马逊网络书店畅销励志成长书NO.1



从中产阶级沦落为乞丐，再从乞丐成长为国际畅销书作家，尼尔·唐纳德·沃尔什以他的亲身经历告诉身处逆境中的人：改变并不是一件坏事情，所有的改变都是为了你更好。



曾经发生在你身上最糟糕的事，有可能是发生在你身上最好的事。

大师在一切事物之中都能看到这一真相。我并不是一个大师，然而我知道，这一点是真的。十五年前，我在一起交通事故中扭断了脖子，身体的创伤让我不得不停止工作，我没有了收入，就在一个帐篷里住了整整一年，在街上乞讨，饱受风吹日晒，只是为了果腹，为了能活下去。

现在，当我回顾这段往事才明白，这是发生在我身上的最伟大的一件事。它给我上了一堂关于人生的课程，让我最大程度地了解自己的内在，让我对人类的每一个成员怀有更深的同情和关爱，让我获得了对上帝和生命意义的认识。这改变了我自以为理解的一切，把我带到一个全新的境界，由此我把人生的每一刻都当作一份无法形容的礼物来体验。

你可能会说，这是一个“吉人天相”的幸运例子，但我所学到的是：如果我敢于放手，如果我不加抗拒，让发生在我生活中的任何改变自然发生，一切都会有个好结果。

When Everything Changes Change Everything

上架建议 励志/心灵成长

ISBN 978-7-5075-2912-8




9 787507 529128 >

定价：28.80元

When Everything Changes
Change Everything

当一切改变时 改变一切

[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch) 著
万源一 译

 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

当一切改变时,改变一切 / (美) 沃尔什 著; 万源一 译.
—北京: 华文出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5075-2912-8

I. 当… II. ①沃…②万… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200146 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2009-6060

When Everything Changes, Change Everything
Copyright © 2009 by Neale Donald Walsch
Published by arrangement with Hampton Roads Publishing c/o Waterside
Productions, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited.
Simplified Chinese-Characters edition copyright © 2009 by Sinoculture Press.
All rights reserved.

书 名: 当一切改变时,改变一切
标准书号: 978-7-5075-2912-8
作 者: 尼尔·唐纳德·沃尔什
责任编辑: 姜艳艳 潘 婕
特约监制: 李耀辉 李黎明
策划编辑: 华海玲
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwbs.com.cn>
电子信箱: hwbs@263.net
电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 17.5
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 28.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究
本书若有质量问题,请与发行部联系调换



引子：一场深入内在的对话

请坐下。

是的。

请坐下。

很有可能，你是在站着读这开头的几行文字（在书店或是在别人家里），你只是浏览一下，看是否要继续读下去。

如果你站着，那请你坐下来。你不会只读开头几段就一走了之的，你会花更多的时间来读这本书。所以，在你考虑是否要买这本书之前，请尽量“忙里偷闲”多读几页，因为我希望你知道你手中拿着的到底是一本什么样的书。

它不仅仅是一本书，它是一场对话，我们将在书中进行一次非同



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

寻常的探索,带你去发现人生在心智层面和心灵层面上是如何运作的。并由此获得一个惊人的启示:我们可以改变我们对改变本身的体验,当然这也意味着,改变我们对生命的体验。

因此,如果你此刻的生活令你陷于挣扎之中,那么我们将要进行的这场对话就会为你指明一条平安与获救之道。我想要你坐下来,是因为我希望能更舒适地读到这一切,并真正能够吸收它们。我在此要与你分享的,并不是你可以顺手拈来的东西,也不是你匆匆扫上一眼就可以明白的东西,这是一本需要你坐下来仔细阅读的书。

我也希望你坐下之后读到这个信息。无论你现在是坐着还是站着,无论你有没有准备好,这个信息就是:改变在你的人生中并不会就此停止。

如果你以为改变只是暂时的,情形会自行转危为安,那你一定会大吃一惊。情形并不会自行“转危为安”。在这个世界上,在你自己的生活中,在很长一段时间内,一切都会处于不断的巨变之中。实际上……我可以告诉你,实际上是永远。

改变就是自然之道,而你无法改变这一点。

唯一可以改变的是,你将如何应对改变,以及你将如何因改变而改变。

这就是本书所要谈论的。

我们要在书中谈论如何应对生活中出现的重大改变,而非细小的改变。因此,如果你的人生此刻正在分崩离析,如果你正身处水深火热之中,如果灾难刚刚发生,那么你正好可以在这本书中找到拯救人生的方法。我是说,可以拯救你的情感,但是,老天!谁知道呢,甚至可以救你一命。

在书中,我将告诉你能够改变一切的九大改变法则。这九大改变法则会帮助你转变你的整个现实。或许你对它们保持怀疑,这也没关系,但你至少可以读一读这九大改变法则。

我希望你会尽快实践它们。不仅是因为你现在正在经历的人生改变(我们每个人都在经历改变)并不会就此结束,而且也因为改变的速度不会减缓,只会加快。

几年前有人指出,在我曾祖父的那一代,人们很有可能会安然度过一生,而自己的世界观一点都不会受到现实的挑战,因为很少有什么会改变他们对事物的认识。

我的爷爷则有不同的人生经历。在他生活了三十年或四十年之后,一些新发现的信息会与他的世界观发生严重的冲突。尽管如此,在他的一生中,他所经历的这种重大事件或进程,只有为数不多的几次。

在我父亲的时代,改变的周期缩短到了十五年到二十年。在此期间,我父亲可以保持他对人生的理解和对万事万物的观念。但一些重大事件迟早会发生,搅乱他的整个世界观,并迫使他改变自己的信念。

在我自己的生活中,改变的周期已经缩短到只有五年到八年的时间。到了我的下一代,周期会缩短到两年时间——很可能会更短。到了他们的下一代,周期会缩短到三十到四十个星期那么短。

这并不夸张,你可以看出这种趋势。社会学家说,改变的速度正在呈指数级上升。在我曾孙的时代,改变的周期也许会缩短到以天来计算。接下来,以小时计算。

事实上,我们已经如此了——我们一向如此。因为在现实中,没有



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

什么一直保持不变,哪怕是在一瞬间。一切都在运动之中,如果我们把改变定义为运动,那么我们会明白,改变正是事物的自然规律。所以,我们从一开始就一直生活在不断改变的漩涡之中。

现在不同的是,我们注意到,一直在发生着的改变所需的时间越来越短。我们在几秒钟内就能在全球范围内进行沟通的速度,改变了我们体验改变的方式。我们的沟通速度正在赶上我们的改变速度,这种情形本身就加快了改变的速度。

如今,我们的语言和表达方式很快就会改变,我们的习俗和时尚每一个季节都会改变,我们的信念和认知,甚至一些我们深信不疑的信条,不是随着一代人而改变,而是在每一代人之内就改变数次。

对于需要面对生活急巨变化的人类而言,改变在我们的周围在我们的身上发生得实在是太快了,所以人们如今急需一本指南,一本操作手册。因此,这本书远不止是一本关于经历过人生巨变的人们的逸闻趣事或“真实故事”,或只是对值得深入探究问题的蜻蜓点水,敷衍了事。这本书提供了对他人经历(也包括我自己的经历)的一些观察,这本书也提供了一种人们所迫切需要知道的心智和灵魂在应对改变方面的基本规律,并教你具体如何运用心智和灵魂的工具来转变你应对改变的方式。

九大改变法则会赋予我们力量,让我们不去阻止改变(我希望我已经指出这是不可能的)或减缓改变的进程,而是相反,让我们在面临改变、应对改变、创造改变的方式上作出质的飞跃。

最后再说一句,书中的观念是基于古老智慧、现代科学、日用哲学、实用形而上学和当代灵性资料。这本书假定:神性是存在的,生命有其目的,人类具有灵魂,我们拥有肉身而肉身并不代表全部的我们,

以及我们始终可以掌控我们的心智。

对这些观念的抗拒,会削弱在本书中分享的很多观念的基础。另一方面,如果你认为这些观念是对的,那么你手中所握的很可能是在很长一段时间内你所读过的最有用、最有帮助、最有力量的一本书。



改变一切的九大法则

法则 1:放下“独自面对”,获得支持比孤军奋战对你更有益

法则 2:重新选择如何体验情感

法则 3:跳出观念的陷阱

法则 4:远离想象中的真相

法则 5:不要抗拒,改变并不是一件坏事情

法则 6:记住,所有的改变都是为了你变得更好

法则 7:让灵魂参与未来的改变

法则 8:明白你是身体、心智、灵魂三者的总和,并且还要多

法则 9:与生命更大的源头保持联结



心智与灵魂

接下来要进行的探索分为两部分,第一部分讨论的是我们如何在现实层面上体验改变,第二部分讨论的是形而上的层面。换句话说,我们会首先来看看心智是如何运作的,然后再来看看灵魂是如何运作的。

掌握了我们存在的这两个方面,我们就会不仅知道如何思考,而且知道思考什么。我现在非常清楚地知道:心智是一个工具、一种机制,灵魂则为这台机器提供燃料;你用的燃料越少,引擎运作的效率就越低下;另一方面,如果你的灵魂替你的心智加足精神能量,你就会马
力十足——这台引擎就能创造奇迹。

目 录

引子：一场深入内在的对话 / 1

改变一切的九大法则 / 7

心智与灵魂 / 9

第一部 心智的运作机制

了解心智的运作机制，将帮你转化正在经历的改变。

第一章 一本正当其时的书 / 3

第二章 寻找帮助，还是孤军奋战 / 13

第三章 告别你的悲惨故事 / 21

第四章 别怕，所有的改变都会伴随恐惧 / 27

第五章 动荡的世界，一切在改变 / 35

第六章 谁在主宰你的情感 / 41

第七章 走出思维的误区 / 49

第八章 有三种真相，你选择哪一种 / 53

第九章 只有一种情感，那就是爱 / 59

第十章 心智经常制造假相 / 65

第十一章	专注于当下 / 77
第十二章	我们的真相从何而来 / 87
第十三章	蛇、狮子和人类 / 99
第十四章	一个扭曲的现实 / 111
第十五章	毫不评判会怎样 / 123

第二部 灵魂的系统

了解灵魂的系统,将帮你创造生活中的改变,而非屈服于现实。

第十六章	终极问题,终极答案 / 131
第十七章	智慧在心智之外 / 139
第十八章	改变,不会无缘无故地发生 / 149
第十九章	三重世界,三重天 / 161
第二十章	视角即一切 / 175
第二十一章	将灵魂带入生活 / 187
第二十二章	冥想,与灵魂相连 / 203

第二十三章	生命的设计意图 / 221
第二十四章	找回你自己 / 229
后记:并非结束的话	/ 249
鸣谢	/ 257
译后记:从与神对话到与自己的对话	/ 259



第一部 心智的运作机制

了解心智的运作机制,将帮你转化正在经历的改变。



第一章 一本正当其时的书

如果你的生活中发生了什么重大改变,我很遗憾。

我知道,能让一切都井井有条确实令人舒心。我也知道,渴望让一切都保持原样是一种什么样的感觉,而当实际情形并不如人所愿时,我知道这会多么令人沮丧。

如果这种改变影响到了你的安全时,显然就更加令人沮丧了。

如果你突然发现自己缺乏谋生手段,无法找到工作,债台高筑,甚至会失去家庭,那么你所面临的就不只是“事情改变了”这么简单。你所面对的是“失去一切”,这不只是一种困扰或挫败,而是受到威胁。

即使你此刻并没有面临这些严重程度不一的改变,但无论如何,重大的改变——威胁——很有可能会是你人生经历中的一部分。我们



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

大多数人都觉得,当我们面临重大改变时,我们的生活就会受到威胁,尤其是这三种巨变:

家庭

金钱

健康

如果这三者中有一样发生变化,对你来说就会是一个很大的挑战。如果有两种改变同时到来,情形就会变得难以想象的艰难。如果这三种巨变同时发生,那绝对就是天塌地陷了。

这我知道。

我经历过这些巨变。

我经历过这三种巨变。而且是在同时。

我来说说受到威胁的感受……

我在一次交通事故中摔断了脖子(健康),因长达数月的康复期而不得不中止工作,而且保险公司想方设法减少赔款甚至不予理赔(金钱),同时我自己的正发生着急剧的变化,我正在经历与我的生活伴侣离婚以及与孩子分开的痛苦(家庭)。

我在之后的一年里无家可归,我生活在野外,流浪街头,乞讨,捡罐头瓶、啤酒瓶攒钱来买吃的(有些日子运气并不好),我有一只睡袋、一个帐篷、两条牛仔裤、三件衬衫和一些杂物,这就是我的全部家当。

我知道,一个人失去安全感是怎么回事。我知道,无助地看着自己的人生分崩离析,在两个星期之内完全变样是什么感受。

是的,我知道这些感受。请相信我。

我也知道如何面对改变。我并不是说,我做得有多么出色,而是我由此学到了什么,这也是本书要谈的。

我们会在这里谈论如何面对改变,我所要谈的都来自于我自己的切身体验。我们看上去是在面对崩溃、灾难……但这些都是由一种原因所造成的外在后果,而这个原因就是改变。事物不再是原来的样子,它们改变了,不可挽回地、无法估量地、完全彻底地改变了。

今天,一位正在经历人生巨变的女士发给我一封电子邮件。她知道我正在写这本书,她说:“我根本都不知道自己会把发生在我身上的这一切称作是‘改变’。当你身陷其中,当你周围的一切都在分崩离析,你不会把它们视作是‘改变’。它们更像是末日……你所熟悉的一切都来到尽头,而尽头之后什么也没有。如果你问我,在我听说你这本书之前,我是否是在经历改变,我绝不会称之为改变。我不知道我该怎么称呼它,我只能说,我的人生被毁了,玩完了。”

这位名叫利娅的女士同意我在这本书中引用她的信。

“改变是可怕的,”她写道,“但感觉‘玩完了’则是另一回事。我查了一下字典,‘改变’到底是什么意思。改变意味着新的事物正在来临。与一些正面对人生中的灾难的人们所持的观点相比,这是一种非常不同的视角。先帮助他们认识到正在发生的一切正是‘改变’这一事实,这会很有帮助。”

说得好,利娅。说到了点子上。所以,我把已写好的第一章撕掉了,重新写下这些文字。我认为利娅说得很对。所以,我把改变定义为:改变是指,任何物质或非物质的环境、情形或境遇,以某种方式发生转变,以至于事物变得不仅不同于它以前的样子,而且变得面目全非,不可能再恢复原样。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

换句话说,我们在这里所谈论的是一种重大的转变,我们谈论的并不是换一件衣服,换一本菜谱,或改一下晚上的电视节目表。我们所谈论的是改变人生的事件——让我们受伤、造成破坏、扼杀我们的梦想、破坏我们的计划、扰乱我们的未来的那种转变。我们所谈论的是如何疗愈这种重大转变带来的破坏。我们说,当一切改变时,有时上策就是改变一切,不仅是物质的一切,也包括非物质的一切,包括你的情感、你的思想,甚至你的真相。

我们在这里所要谈论的是一种从头到尾从里到外的彻底大修。毕竟,你的人生已经翻转了个底朝天,那么何不干脆把活干完?并且是用你所希望的方式,而不是用你不得不接受的方式……

当我们开始这样的探索,我希望你能觉得,我至少稍稍理解正发生在你身上的事,这样你就知道自己并不是在听一个根本不了解你正在经历什么的人说这些话——某些高高在上向你布道的“能搞定一切”的古鲁,他们从来也没到过你此刻所在之处。我希望你能觉得,哪怕你生活中没有一件事是好事,但至少你拿起这本书是一件好事。所以,今天发生了一件好事。

我们可以由此开始。我们可以从这里开始。我们会肩并肩站在一起,你和我,以新的方式以更好的方式重整你的人生。

我敢这样承诺吗?我是说:“让我们一起来试试看。”让我们看看我们能做些什么。你再也没有什么可失去的了,对吗?那就让我们试试看。让我们把你拿起这本书不仅当作是今天发生的一件好事,而且也是你今生发生的最好的事之一!

你怎么说?你想要这样做吗?你想试试看吗?

如果人生这场战斗已经让你疲惫不堪,让你筋疲力尽,让你一败

涂地,你甚至都不想再尝试了,那么你愿意这样做吗?你愿意只是试一下吗?

如果你愿意试一下,我想我们就能成功。而我可以向你保证一点:你无需走得比你所希望的更快,但与你觉得舒服的速度相比肯定会快。

我会给你很多休息的时间,很多喘息的空间,这样,只要你想要休息,你就能歇一会儿。当你正深陷痛苦,没有什么比一本“感觉良好,容易极了”的书更糟糕的了。我讨厌这种书。我讨厌这种“加油!加油!你能行”的书。

“振臂欢呼一下,一切就会变得更好。”当然接下来,我的感觉会变得更糟,因为我做不到,尽管写书的作者说:这很容易……

所以,让我们看看我们是否都能同意这一点:应对改变并不容易。如果没有工具的话。谁有这样的工具呢?哪所学校教过“灾难入门”课?哪里有“现代生活中的改变原理”的课程?所以,对于我们大多数人来说,应对重大改变和巨变并不容易。

但并非无法做到。你可以经历改变,身处灾难之中而安然无恙。你可以一点事都没有。我知道这听起来不太对头,但这确实是真的。

在一开始,我只想告诉你这些。我只想给你一个继续读下去的理由,而我并不是说,你只需这本书就够了。你知道我指的是什么意思。

好了。现在想到这些就够了。如果你想要继续读下去,就接着读,但你也可以停下来。我是说,先就此打住也不错,放下书,休息一下。

正如我刚才说的,我在这本书中设计了很多可以停下来休息一下的地方。在很多地方,你可以和我们所讨论的观念一起小歇一会儿。你会发现,这些地方不仅在每一章的结尾,而且每一章的中间也会有。我



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

讨厌这种想法:你至少要读完一章,否则你就是有心想要退出,或是笨得连一章都读不完,更不用说读完整本书……

如果你能一口气读完一章,我真的会很开心。这说明你感受到了这本书的冲击力,并且想要停下来想一想。好极了。

好极了。

因此,如果你读到这里就想停下来,那就思考一下我刚才所说的:“你可以经历改变,身处灾难之中而安然无恙。你可以一点事都没有。”

想要一口气读完的想法很不错。你可以回过头来再细细回味。随便什么时候都可以。你也可以将这本书一扔了之。你自己决定。

这是今天你所遇到的第二件好事:你要重新自己做主。

对,对。这是小事一桩——无论你是否继续读这本书——但改变就是这样开始的,重建就是这样开始的。

喘息的空间

消化一下你刚才所读的内容,然后再决定你是否想要继续读下去,或者休息一会儿再读……或者就此打住。

如果你已经准备好要继续读下去,那我们就继续。

你我在这里干什么?

如果你手中拿着这本书,我想这是因为你脚下的大地正在颤动。

在你的生活中,有什么正在发生改变,或者已经改变,而这对你来说事关重大,它甚至有可能威胁到你的安全。而你可能正开始面对由此引发的情感,或者也许你面对这些情感已经有一段时间了,却感到束手无策。

也许这就是这本书吸引你的原因,也许这本书是为别人而买的——你的一个朋友、亲人、客户或熟人……无论是哪种情形,快点把它看完,马上把书交给那个人!

那么,既然我们知道你为什么会在哪里,那就让我告诉你,我在这里要做的是做什么。我在这里,是因为我已经到过你所在的地方,而我想帮助你。我在这里,是因为发生在我身上的事帮助过我,而我想让它也能帮到你。

我在这里,也是因为我看到世界上正在发生一些奇怪的事情,你也同样会看到它们,而且我看到,一切都在飞速改变,快得我们都要跟不上了。我在这里,是因为我知道,除非我们在个人层面和集体层面上找到这种飞速改变的应对之道,否则我们就无法占据有利位置。所以,我在此向你发出邀请,一个由九部分组成的邀请,它可以永远转变你对改变的体验。我在这里,是想要看看我能否让你转变对“改变”的看法。

好了,这就是我在这里的原因。现在,让我们谈谈我们可以在这里一起做些什么。我刚才正和我妻子埃姆谈到这一点,她的话让我印象非常深刻。她说:“我并不把这本书当作是一本书,我把这本书当作是一种承诺。我认为,一个人拿起这本书,意味着他承诺去敞开胸怀,去接受一种面对人生和活过每一刻的全新方式。这就像是选择学习一种武功一样,这意味着你知道它将改变你的生活方式。或者,就像选择学习一门外语一样,直到你能对它滚瓜烂熟,有朝一日你会自然而然脱



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

口而出。这是能够改变你生命根基的毕生追求。

“我们生活在一个注重即刻满足的社会,一切都必须在十五分钟内送达。但人生并不是速食麦片粥,有一些极其根本而重要的理解需要我们花很长的时间,下很大的工夫,而这些却无法在一本速成手册里列明。

“这是你从里到外的一次转变,这样你就能再次应对生活的各个方面,这样你就能再次拥有真正活着的感觉,这是从四岁之后我们有些人就早已遗忘了的感觉,甚至有可能永远都回想不起来。

“这本书的封面上写道:当一切改变时,改变一切。因此,我希望人们会坐下来,拿起这本书,关掉手机,至少每次读上半个小时,并真正实践书中的观念。”

我这样告诉她:我自己都无法讲得这么好。

“嗯,亲爱的,没有什么比你如何体验生活更重要的了”,她笑道,“还会有什么呢?”接着,她捋了捋她的黑发,这是她的一个让我心动的动作。我看到她的表情变得非常温柔。“对你而言,没有什么比你如何体验你自己更加神圣的了,你就是生命的表达,除此之外,还有什么呢?”

我再一次表示赞同。因此,我现在就请你回顾一下,你一直以来是如何体验和表达生命的,然后问你自己一个问题,菲尔博士将这个神奇的问题变成了一个尽人皆知的问题:“这对于你到底有没有用?”

如果它对你没有什么用,那么你可能及时地把自己带到这条信息面前。也许是你的灵魂把你引领到这本书面前,这样用埃姆的话来说,你就可以重新应对生活的各个方面。

你知道吗?我想,实际情形正是如此……

现在,我接下来要做的,就是让你在个人层面上运用一种也许与

你在其他书中读到过的不同的方式,来重新看待改变。我不想对你指手画脚,我想和你交谈。

我现在正看着你在我的面前,我看见我自己正和你轻声交谈,就像朋友一样和你聊天,听你讲述近来发生在你身上的事,我感同身受,并向你提供一些温柔的建议。

我知道,我知道……这只是一本书,但如果你愿意,它可以不仅仅是一本书。正因为我已经历过很多你此刻正在经历的事,所以我想我们不仅能够一起做一些大多数书都做得到的事——给你带来信息,而且能够做一些很少有几本书能够做到的事:创造一种真实的、活生生的、当下的体验。

因此,我将邀请你和我一起消除存在于你我之间的时空阻隔。这就是这件事了不起的地方。我们可以做到,甚至我都不用依然活着。当然,你必须活着,但我不必活着。我是说,如果你死了,你就不可能正在读这本书了。但我死了很多年之后,有可能你正在读这本书……但经由共通的人类经验,我们在最本质的层面上依然可以相连。

你觉得这是不是很不错?我在这儿写这本书……而你在某个地方读这本书。时空可能会阻隔我们,但心灵可以面对面。

因此,当你在读这本书时,无论我是死是活,我都希望和你一起在这里共同创造一种能够改变你人生的互动体验。

我可以凭我的经验告诉你,此刻至关重要,不要让你自己孤单一人。我曾经孤独过,我永远都不希望你也孤独。所以,我想通过这本书来陪伴你。这本书就是我们的谈话。



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

不要伪装,渴望并没有
活在你心中,
它摇晃着,就像一个钟摆。
你已经迷失了,
仿佛一个窃贼把你的心
窃取到黑暗中。

亲爱的朋友,没有你,生命已厌倦
继续向前。
就像是一只失去孩子的
母亲的手。

如果你有什么地方和我一样,那就是,你一定害怕过。

如果你有什么地方和我一样,
那你一定知道,你是勇敢的。

这条船上还有地方:
坐到你的位置上。
拿起你的桨,我们所有人
我们所有人
要把我们的心儿
划回家。

——《渴望》 埃姆·克莱尔



第二章 寻找帮助,还是孤军奋战

好了,让我们假定,我猜对了你为什么会读这本书。如果是这样的话,你就会很高兴地知道,有一种改变之道,可以让你的人生成为你想让它成为的样子。实际上,不止一种方法,有很多方法。有许多条路可以通往山顶,我说话要小心,不要以一个自认为拥有唯一正确答案的家伙的面目出现。

但我确实有一个答案,而我知道这只是一个答案,因为它对我有用——我已在前面告诉过你我自己的经历。因此,我要在这里告诉你,一种改变之道就是,实践下面的方法。



能够改变一切的九大改变法则

现在,在接下来的对话中,我将和你一起逐一讨论这九大改变法则。这些改变会给你一个方法来应对灾难,应对你现实中的巨变,应对即将来临的“崩溃”。

我相信,如果你选择实践我在这里提出的九大改变法则,你就能在自己的生活中创造更多的奇迹。我尤其相信,你将能把恐惧化为兴奋,把担忧化为惊奇,把希望化为期盼,把拒绝化为接受,把失望化为超脱,把愤恨化为承诺,把成瘾化为爱好,把需求化为满足,把评判化为观察,把悲伤化为快乐,把思虑化为临在,把反应化为回应,把动荡化为平安。

所有这一切似乎好得都不像是真的。但这确实是真的,而且它们可以发生,它们可以发生在你此时此刻的生活中。

现在,听起来我真的就像是一个喊“加油!加油!你能行!”的家伙。所以,让我再重复一遍:应对改变并不容易,如果没有工具的话。但有一个好消息:工具是存在的,有一条路可以走出森林,在隧道的尽头有一道亮光。你能多快走出困境,这取决于你走哪条路以及你和谁一起走这条路。

这让我回到我所说的第一大改变法则。让我重申一遍,我自己的经验表明,一路上能获得支持比孤身奋战对你更为有益。这就是我为什么会在这里陪伴你的原因,这就是我为什么这样和你说话的原因。如果你和我在一起,你就会安然渡过难关。所以,你想要休息多少次,你就可以休息多少次,以你自己的步调来进行这个探索。但无论你要

怎么做,一定要一路向前,不要止步,不要让你的头脑把你滞留在黑暗之中。

喘息的空间

整理一下你对刚才所读内容的感受,再决定你现在是否想继续读下去,或休息一下,稍后再读。

如果你已准备好了,那我们就继续。

不再退缩的邀请

我邀请你作出的第一个转变,是改变你应对改变的方式。

大多数人都对改变感到畏缩。他们不喜欢改变,因为改变意味着跨入不熟悉的领域。改变是离开什么东西或什么人,进入未知。对于一些人来说,改变是面对极大的不确定,甚至是一种对生存本身的威胁。而对于许多人来说,改变就是指自己要独自面对这一切。

这些年来,人们来找我时,都会伤心地向我诉说他们正在经历的改变,而他们最大的抱怨就是,他们必须独自面对改变。

在这些年中,作为一个心灵帮助者,我接触过一万个以上的求助者,在与这么多人个别交谈之后,我可以告诉你,你会一遍又一遍地看到和听到相同的情形。我见到的最多的情形就是:孤独,情感上的孤独。

现在,让我回到给我写信的女士利娅这里,她慷慨地答应我,可以



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

在这本书中引用她回信的内容。就像我前面提到的那样,利娅此刻正在经历她人生中的情感危机。她写信给我妻子时提及此事,我希望你也能了解她的情形。

也许我应该先解释一下,埃姆是做什么的,这样你就会明白为什么利娅会写信给她。埃姆是一个诗人,她把她的文字当作她医药箱中的一帖药,她的诗歌反映了她在过去五年中所经历的急巨变化——有成功,也有失败,有挑战,也有突破。她发现,当她将她的诗歌呈现给世界,人们一次又一次地告诉她,在读过她的诗歌之后,他们的感受是:“哦,天哪,我并不孤独。”他们认识到,她同样体验过他们所遭受的挫折,也同样听到过自我重建的召唤。

在给埃姆的信中,利娅写道:“当时我感到毫无希望,极其失落,孤独极了。然而,我知道还有其他人心中也怀着同样的黯然和悲伤。当人们快乐时,他们欢聚一堂,分享喜悦。当我们深陷痛苦时,我们就把自己与他人隔绝开来,在黑暗中,孤独感和被遗弃感是如此强烈。知道我并不孤独,这对我有莫大的帮助,也许这也会对别人有所帮助。”

利娅的经历并非不同寻常。她的邮件是十五年来无数证据之一,它们向我证明:当我们经历外界的巨大改变时,当我们失去了对我们来说非常重要的事物时,我们通常会作出的反应就是自我隔绝。

当我们脚下的大地开始颤动,我们就会自我退缩。我就是这样做的,你是否也是如此?我再也不会这样了,但我以前就是这样做的。甚至在承诺的关系中,甚至在婚姻关系中,甚至在长期的生意伙伴关系中,人们常常会变得缄默不语,变得退缩,变得自我隔绝,甚至变得自怨自艾。

因此,我希望你会以你自己的力量来确保你并没有独自一人面对人生中的危机时刻。读这本书是一个很好的开始,实际上是一个很了

不起的开始，但这只是一个开始。

因此，让我们继续探索下去……

法则 1:放下“独自面对”，获得支持比孤军奋战对你更有益

这是一个简单的改变，但它要求我们内在的某些东西透明，而这正是许多人——我要说，大多数人——所不习惯的，也并不总是觉得舒服的。

我们这么多人都倾向于自我隔绝的原因在于，当我们面临巨大的问题时，我们从来不肯承认，自己并非十全十美或无所不能的。顺便提一下，你是否注意到，你所面对的所有真正重大的问题几乎都是源于有什么发生了改变？

我们从小就学会了不应拿自己的问题去给别人“增加负担”。而最后，我们得知无论如何几乎每一件事都是我们自己的错，因此为什么我们要拿自己的问题去请求别人的帮助呢？有一点很清楚：我们自己铺的床，我们就必须自己睡在上面。

上面这种说教根本没有任何价值。把我们抚养成人的家长们，在这一点上完全错了，错得一塌糊涂。“十全十美”和“无所不能”的需要是另一种更大需要的体现：对认可的需要。

我们大多数人在孩提时代就学会，为了获得家长和长辈的认可，我们需要做一个乖孩子。大人们告诉我们，有一个叫圣诞老人的人，他会“记一张清单，并且反复核对，他知道哪个孩子不乖，哪个孩子听话”。大人们在我們很小的时候就告诉我们，有一个上帝在爱着我们，在看着我们……但他也会审判我们“做错”的每一件事，如果这张清单



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

太长,或其中有特定的条目,他就会把我们永远打入地狱。

因此,我们把爱和恐惧倒入同一只碗中,把它们搅和在一起。他人带着什么样的条件爱我们,我们也带着同样的条件爱自己,原因就是
我们害怕失去爱。于是,我们很容易就会变得自责,自怨自艾。我们已变得如此擅长于此道,以至于我们对他人也会来这一手。

这种自我责备、自我贬低、自我否定的行为,当然必须在私下里进行,以免他人因此而不认可我们。所以,当我们面对困难和问题时,我们就把自己的情感隐藏起来,有时甚至将我们自己隐藏起来,不让别人看到我们。

具有讽刺意味的是,这种时刻正是爱我们的人想要陪伴在我们身边的时刻。当你所爱的人受伤时,你愿不愿意陪伴在他身边呢?你当然会这么做。事实上,这会是你的本能反应。所以,我们一定要信任他人,他们也会这样做。人们想要帮助我们,他们并不觉得我们会成为他们的负担。情形正好相反,他们感觉受到了激励。

当我们知道我们帮助了他人,这会给我们带来价值,让我们的自我价值感直线上升。人生会突然变得有意义了,或者至少在那一刻,我们会有一种更高的目的感。

就此而言,每一种职业都只是一种帮助他人得到他们想要事物的方式。歌手、舞者、画家、警察、医生、老师、水管工、演员、消防员、牧师、棒球手、摄影师、飞行员、餐厅服务员、董事会主席……每一个人都是在做些什么,以帮助其他人得到他们想要的事物!

这就是我们在这里所做的一切。我们并没有做别的事。我们都是
在忙前忙后,想要帮助他人。当我们自己急需帮助时,知道了这一点,就会让接受帮助变得更容易,无论它来自专业人士,还是来自你所爱的人。当我们正需要他人的帮助,而他人也正想要帮助我们时,为什么

我们要让别人帮助我们变得更加困难呢？

别再提“不要给别人增加负担”好吗？别再说不要给别人添麻烦……

那么，我请你此刻就作出一个承诺：去找一个人，告诉这个人你如何感受发生在你生活中的改变。如果你愿意的话，就告诉他，你正在读这本书。你甚至可以邀请他和你一起读这本书。

我不在乎你去找谁，但一定要找一个人。去找一个亲戚，去找一个朋友，去找一个职业咨询师，去找一个拉比，去找一个乌力马（译注：穆斯林权威），或去找一个牧师或神父。因为当你与他人联系时，你就联系上了你自己。

我刚才说的话非常重要，我不希望你把它忽略掉。所以，请让我再说一遍。

我说的是，当你与他人联系时，你就联系上了你自己。

和另一个人交谈，与你自己头脑之外的另一个头脑交流，能让你触及比你的头脑、你的思想更大的你。这是因为，与他人联系可以把你从内在的对话中拉出来，开始外在的对话。

在外在的对话中，另一个人可以给你带来新的能量，为你提供不同的视角。他可以用清醒的头脑来帮助你分析问题，而不会受到你的评判标准的影响，他会把你看成是你本来的样子。具有讽刺意味的是，有时候，你不得不跳出你自己，然后才能找回你自己。有时候，你必须不再盯着你自己，然后才能看清你自己。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

爱你自己,可以这样开始:
把你自己的手,放在你的唇上
然后
把你柔软的脸颊,靠在你自己的肩头
于是,
来自漫漫梦境,和你人生劳作
的馥郁
会让你散发芬芳。
这是一个开始。
这是一个起点。
现在,你内心的渴望
得以显现。

——《爱你自己》 埃姆·克莱尔



第三章 告别你的悲惨故事

除了设法和别人交谈之外,重新深入内心、与你自己的灵魂为伴也是一个很好的办法。你近来一定并没有时常这样做。这是一件该和你的灵魂而不是心智一起做的事。

当人们突然面对真正影响人生的改变时,发生的情形通常会,他们切断了与自己灵魂的联系,他们一头埋进自己的悲惨故事之中。你的故事并不存在于你的灵魂中,只存在于你的心智中。

现在,你可能会认为,深入内心会让你变得清澈,你也会转危为安。事实上,我最喜欢的格言是:如果你不进入内在,你就会一无所获。然而,“进入内在”和“一头埋进自己的故事中”却是两回事。

这是一个你告诉自己关于自己的故事。它是这样开始的:“从前……”



然后它讲述发生在你身上的每一件事,它们是如何发生的,它们为什么会发生。它是你的内在叙述,是你对自己怎么会成为今天的你简要的结论,而这样的结论很少是根据你的真实情况得出的,其中几乎总会有你对自己的极为严厉的评判。

有了这些苛刻的评判,埋头于自己的故事就不可能让你变得清澈。我可以说,事实上,这从来都不会给你带来清澈,因为你的故事并不真实,它只存在于你的心智之中。对你来说,它貌似非常真实,但它并不是真相。

另一方面,“进入内在”是一趟自我走出心智进入灵魂的旅程,在灵魂中个人的故事并不存在。这会让你从一个完全不同的角度来看待正发生在你身上的一切。你来到一个不同的空间,这样你就能有一个不同的视角。

可以有許多方法来这样做。其效果就是静静地和你自己相处,但是以一种不同的方式。

具有讽刺意味的是,你已经静静地和自己相处了。现在,你很可能会花很多时间进行自我反省。但这应该是对“你真正是谁”的反思,而不是站在哈哈镜面前,照出自己稀奇古怪的模样。同样,这是你与自己的灵魂静静地相处,而不是与你的心智相处。

不要在你的心智中进行自我反省!你会在那里迷失自己的。人们会因而与他们的最佳自我——我称为真实身份,失去联系。

“埋头”于心智中的最大问题是,我们不仅面对自己的个人故事,而且我们还把此刻正在发生的事以及为什么它们会发生加入到我们的故事中。这也是我们在这面哈哈镜中所反映出来的。

当我今天告诉利娅,我们都受缚于我们自己的故事时,利娅对我

说：“对我来说，我的故事是与发生在我生活中的外在事件错综复杂地交织在一起的：没有收入，没有家庭，三餐不继，找不到工作。这些外在环境在‘告诉’我‘我是谁’。我从这些外在事实中得出关于我自己的结论。”

确实如此。我们都是这样。当我们的生活中发生了真正可怕的巨变时，我们常常认为，这是我们的过错，是我们做了什么或没有做什么而造成的。我们认为，这是我们自己的失败。在我们失败的时候，我们就会责怪自己，认为是自己的所作所为或失败让自己陷于这种境地，在这一点上，我们对自己毫无怜悯之心。

或者，如果我们不自我责备，我们就会自我怀疑，一头埋进自己的心智之中，想要搞明白发生的一切到底是出于什么原因。在我回信给利娅时我提到了这本书，她回答道：“我想知道的是，我们为什么会这样做？为什么这些事情会发生？为什么我会无家可归？为什么我找不到工作？是因为我就是我吗？是因为我做了什么或没有做什么吗？”

“对我个人来说，这会有助于了解作为人类，为什么我们需要知道事情会发生在我们身上的原因。理解发生在我们身上的事情的意义，这一定是某种最根本的需要吧？”

“或者，也许我需要更好地了解，如何将它与我目前的外在处境——没有钱以及没有“快刀斩乱麻”的解决问题的方法，分开来。因为这些外在事物此刻非常真实。”

无论怎样，无论我们责怪自己就是可怕改变的罪魁祸首，还是责怪自己不知道它们到底是什么原因造成的，我们都无法想象别人怎么可能爱我们（我们认为，他们一定“只是说说而已”），因为我们无法想象如何爱我们自己，我们迷失在了自己的心智之中。当我们徘徊于被自己夸大的故事中时，我们就失去了真正的自我、最佳的自我。还有



比自己更糟糕的人吗?还有比这更大的失败吗?还有比自己更无力、更不可靠、更不受欢迎、更毫无价值的人吗?

可笑的是,我们知道我们就是在这样做。我们可以感到自己正在自责,接着我们又谴责自己这样做。这甚至进一步让我们远离真正的自我。如果有一个非常了解我们的人问,我们这是怎么了,我们就会回答说:“噢,没什么。我只是今天不是我自己。”

没有什么比这更接近真相的了。

而且,正如我前面说过的,我们都知道这一点。在内心深处我们知道,这并不是我们真正的自己,但我们并不知道如何变回那个人,我们感到束手无策。

因此,我们求助于我们的心智,重又回到内在的对话,我们继续告诉自己正在发生的事。唯一的问题是,我们无法联系上我们的自我——我们真正的自我,我们的最佳自我,因为我们的故事挡住了我们的去路。我们开始认为,我们就是这个故事,这就是我们的真相,而其他的一切都是一出戏。

现在,对于我们来说,有一出戏,有一个故事。我们让自己相信,所有的好事都是我们正在“上演”的这出戏的一部分,而坏事才是真实的,这才是我们的真实故事。

这听起来是不是很耳熟?我觉得是这样,因为这一套我都干过。现在时而也会这样干……直到我让自己从中脱身为止。这本书谈的就是我如何做到这一点的。

因此,如果你“今天觉得不是你自己”,那我就建议你接受第一个建议:转变你“独自面对”的决定,与他人保持联结。

今天就做出这个改变。

而不是明天。

就在今天。

决定与你的灵魂相连,然后付诸行动。找一个并不认可你的故事的人,一个非常了解你的人,他或她不把你看作你所认为的自己,而把你看作真正的你。和这个人交谈,你就会发现,仅仅这一个改变就已经大大改变了你如何体验正在发生的一切。

如果此刻你找不到一个能给你带来这种外在对话机会的人,那你真的让我有点吃惊。我要把这本书变成一本双向的书,我要请你和我对话,和已经读过这本书的人对话,尽管你还在读这本书。

我是说,你此刻就可以把这本书放下,去找一个人,一个知道你正在经历什么的人,一个一直在你身边的人。这是不是一个很棒的主意,难道不是吗?这甚至可以是一种革命性的阅读方式。

联系。联系。联系。

如果你什么也没有做……如果你根本什么也没有做……那就继续读这本书。在这里,你是在与我联系,我是在与你联系。

这就好。

所以,你愿意继续吗?



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

活在这一刻,是美丽的。

在回家的旅途上,到处都有人——

我们,到处都是。

然而,当我们独行,我们就是在与臣服抗争。

所以,当你下一次跌倒

看一看

你的两边

握住你亲爱的姐妹或兄弟

向你伸来的援手,

他们自己的脸上也沾满了泥土。

我们可以一起爬起来,

即使我们独自跌倒——

因为,活着是美丽的

即使

在这漫长的归途上。

——《一起爬起来》 埃姆·克莱尔



第四章 别怕,所有的改变都会伴随恐惧

嗯……好吧……等一下。有一件事我要提醒你一下。

有些话我会不止说一遍。

当我们在对话的时候,请不要在心中愤愤地想:“这话他不是前面已经说过了吗?”我很可能确实前面说过了。

广告商们声称,人们通常在他们听到一条信息五遍到六遍之后,才会吸收这条信息的全部内容,我不知道这是不是真的,但我确实知道,我自己很少能第一次听到一条信息就完全明白它的全部内容——更不用说它的微妙之处和它的真正影响。所以,我只是想告诉你,有些话我会在书中说上好几遍。也许三遍。天哪,甚至四遍。

我会尽力让我的重复变得有趣……但我希望你有一点耐心,稍稍



容忍我一下。这本书是以一种循环的方式来写的,而不是一条直线。这就是这本书的写作风格,因为我想要确定,自己确实已经尽可能清楚地表达了我想要与大家分享的东西,有时重复会让我感觉放心。好吗?

现在……正如我前面说过的,我不知道你的生活中发生了什么样的改变,但我确实知道,改变具有破坏性。这一点我敢肯定。为什么?因为所有的改变都具有破坏性,即使是好的改变。

所以,如果你的情形确实很糟糕,也不要太沮丧,这非常正常。实际上,改变往往不仅带来破坏,它还会引发很多情感。你如何对待改变,把它视为一段动荡不安的时间,还是一段和平与富有创造性的时间,这取决于你是在体验什么样的情感。

几乎所有的改变都会导致恐惧。你知道这一点吗?我是说,不仅仅是“坏”的改变,而且也包括好的改变。

你决定结婚——你马上就会陷入恐慌。如果爱情无法天长日久,那该怎么办?如果你选错了伴侣,那该怎么办?

你换了一份更好的工作——你马上就会惶恐不安。如果你无法胜任新工作,那该怎么办?如果你无法兑现你求职时的承诺,那该怎么办?

你重新布置客厅里的家具——你马上就会忐忑不安。如果你的伴侣回家后不喜欢,那该怎么办?也许你应该将它们恢复原位,先和对方商量一下……

有些人甚至改变一下发型都会担忧不已,如果新发型看起来很傻,那该怎么办?我会不会失去本来就不多的自信心?

这真是疯狂,但我们就是这样想的。我们就是这样做的。你就是这样做的,我也是这样做的。我们每一个人都会做这种事。因为不变会让

人感到心安，即使不变正在扼杀我们，即使不变让我们厌烦至极。但是，有人这样说：生命开始于舒适地带的尽头。记住这一点很重要。

因此，如果你此刻觉得不安，那么你就能知道，你生活中发生的改变是一个开始，而不是一个结束。

好吧，它是一个结束。不要开自己的玩笑。某些重要的事已经结束了。某些有意义的事已经停止了。原本在你生活中的事物现在不见了，消失了，一下子蒸发了。也许那是一个人。也许那是一个梦想。

也许那是你安全感的结束。也许我们在这里谈论的改变要比失去男友或换工作严重得多。也许你此刻生活中正在发生的事要比这些都可怕得多。

好了，所以，它是什么，我们就称之为什么。我们不要在这里自欺欺人。你知道自己的生活中正在发生什么，所以让我们就事论事。但是，现在我想说的是……

无论刚刚结束的是什么，这也是一个开始。

请记住，你在这里听到的，是出自一个在街头流浪了一年的家伙之口。你正在和一个曾经失去一切的人谈话包括工作、妻子、家庭以及他曾经拥有的所有财产，甚至他的汽车也被偷了。就在俄勒冈州波特兰市的大街上，在半夜三更，他无家可归。他在一个朋友的公寓里暂住一阵子，直到他能重新安置自己……就在那时，在一天早晨，当他走出门外，他发现自己又旧又破的雪佛兰羚羊不见了。

不翼而飞了。

他最后仅剩的个人财产都在那辆汽车里。现在，他一无所有了。他身上穿的衣服，剃须刀和他拿进公寓里的东西，这些就是他的全部家当。



当年的他,就是现在的我。所以,我了解结束。我现在明白了,我当初以为这就是世界末日,结果它却变成了我做梦都没想到的新生的开始。所以,我觉得我至少有资格在你心中播下这样一颗种子。也许现在谈论新起点还为时过早——也许还为时太早,也许此刻你的处境甚至连这一点都不允许,但至少播下一颗种子是可能的。有一句话我们都听过上百遍了,如果再说就成了老生常谈,但是……无论如何,我还是要说……

“关上一扇门的同时,就会有另一扇门为你打开。”

我不在乎你失去了什么——你的工作、你的房子、你的配偶、你的信用卡、你的梦想、你的希望甚至是你的健康……我不在乎你失去了什么,无论发生了什么样的巨变,你都可以从头开始你的人生,并登上新的高度。

我向你保证。在我自己的生活中,这一点已被多次证明是真的。当事物改变时,我不再感到烦恼,我只是看着接下来会发生什么。接下来会有什么不同的事发生的想法让我感到好奇。改变再也吓唬不了我了。

甚至可怕的事情都不再让我害怕。就像在 2008 年秋季的金融危机期间,我的整个退休金账户几乎荡然无存。人们恐慌得不知所措,大喊大叫,“哦,天哪! 哦,天哪!”而我唯一的想法是,“来得容易,去得也容易。好极了。生命将会继续。我曾经流落街头,大不了再一次流落街头。”

我不得不承认,当你在大街上生活了一年之后,你的观念就会改变。但是,一个人为了要变得睿智,并没有必要去经历这种极端的经验。这种智慧一直都在那里,就在我们所有人的潜意识之中。我们都知道我们需要知道的——而且,我们都知道自己知道这一点。我们有些

人只是不相信。这“好得都不像是真的”，所以我们就不相信。

我的“信念”已经变成了“知晓”。我活了这么大年纪，已经知道，我所担心的大部分事情从来就没有发生过，我感觉糟糕的大多数事情结果都会变得更好，我希望保持不变的许多情形都无法保持不变，因为改变就是生命过程本身。

我前面谈到过这一点，请让我在这里再说一遍。生命就是改变，当没有任何改变时，就没有生命存在，就没有活着的运动的一切。这包括一切万物，即使是一块石头也在动。用显微镜对准一块石头，看它内部的分子结构，你会发现里面有一个小宇宙，它显现的一个有趣的特点就是：一切都在运动。

生命就是运动，运动就是改变。每当一个亚分子粒子穿越时空时，就会有什么发生改变。因此，改变是不可避免的，改变就是生命的本质。

人生的诀窍就在于，不要试图避免改变，而要去创造改变。这样，它就会是一种你选择的改变。但现在，你正身处一个并不是由你自己一手主导的人生巨变之中（反正不是你有意识创造的），而且，你正在面对由此而引发的情感。这些情感包括：某种程度的恐惧、悲伤甚至还有愤怒。天哪，也许有很多的愤怒。

我相信，在这三种情感中你至少正面对其中的一种。所以，让我们来探讨一下。让我们先来仔细看看恐惧。

你想休息一下吗？好吧，如果你想找机会把书放一放，那现在就是一个好时机。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

喘息的空间

思考一下你刚才所读的内容,然后再决定你是否想继续读下去,还是休息一会儿,然后再继续。

如果你准备好了,那我们就继续。

认识到你是完全正常的

很好。这里有一个照顾你自己的方法。看你自己正在做什么,停下来,只是看着你自己在做什么,然后果断决定,你接下来想要做什么,这是一个很神奇的照顾你自己的方法。你刚才已经做到了,这很好。这是一个很好的习惯。

好了,现在我们就来谈谈恐惧。

恐惧无处不在,这是可以理解的。因为,我们害怕未知。并非所有的改变,但是大多数改变都会把我们抛向未知之路。对未知的恐惧,是我们大多数人所面对的恐惧。

有些改变会把我们带到一个我们以前到过的地方,而这正是我们所害怕的。但大多数改变并不可预测,大多数改变把我们留在一个不知道会如何的空间里,这样我们就会一边走一边担忧。

有时,改变会让我们担心自己永远也到不了我们想要去的地方。我们担心生活会夺走我们的希望和梦想,掠夺我们的机会,扼杀我们

的灵魂,剥夺我们存在的目的和理由。

所有这一切都是正常的。你会有这样的感觉是完全可以理解的。毕竟,生活中发生过这样的事。而且,损害到来时总会伴随着什么事发生了改变。

因此,某种程度的恐惧总会随着你生活中的每一个改变而来,无论是变得更好还是更糟,知道这一点是有好处的。知道这一点可以让你不再害怕改变本身。如果你开始变得害怕改变,你就可能最终因害怕而逃避你生活中的任何改变,甚至是显而易见对你有益的改变。

你不可能仅凭自己不作出改变就能阻止改变的发生。你所做的只会阻止改变以你所希望的样子发生。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

我们的情形就是如此，
无论我营造了什么样的安乐窝，
你总是将它们打破。

从来不清楚
你想要从我这里得到什么；
但我相信我所听到的：
生命就应该是
我们绽放的喜悦。

上帝啊
有时，我畏缩
在角落里，就像一只动物
不懂得雷声；
不懂得闪电。
不懂得，觉悟。

——《我畏缩》 埃姆·克莱尔



第五章 动荡的世界,一切在改变

了解在你个人生活中在这个世界的集体生活中正在发生什么,会对你有所帮助。这会让你更少地感到自己被世界所“招惹”,因而更少地感到自己被孤立。

此刻,对于大多数人来说,如此之多的事物正在发生改变。世界经济正在经历着急剧的转变,整个人类都在重新调整基本生活的各个方面。世界政治也已发生改变,我们所面临的情形是我们以前从未想到过的。全球的医学和科技所发现的惊人秘密,正在改变我们对生命的根本认识。当今世界对于爱情和婚姻的最新思考已经超出了许多人所能容忍的限度。而且,今天许多人处理冲突的方式给我们的生活笼罩上了一层极大的恐怖阴影。



在个人层面上,人们失业,储蓄减少,甚至失去他们自己的家。随着人口老龄化问题变得越来越严重,有更多的人会遭遇家人离开人世。婚姻和伴侣关系的变动越来越频繁,能够白头到老的人比以往任何时候都要少。以上两种情况的变化,导致我们失去我们所爱的人的速度也在疯狂地加快。我们为人父母以及教育方式的转变是如此巨大,以至于它们影响到了家庭成员之间的关系,这是不久之前我们做梦都没有想到过的。

所有这一切都是正在全球范围内进行的一个更大进程的一部分,整个人类社会正处于重塑自我的阵痛之中,而我们大多数人也在这样做,但却缺乏规划,缺乏蓝图,没有任何工具。这就是我要在这里和你分享这些可以对你很有帮助的信息的原因。

我告诉你这一切,并不是想让你变得更沮丧,而是想让你明白,改变并不只发生在你身上。好消息是,至少在个人层面上,有一种方法可以让你勒住这驾失控马车的缰绳。有一种方法可以控制和转化你对改变的反应,并由此控制、引导和创造改变本身。

到现在为止,我就像是在布置舞台,因为我想让你有一个背景——一个真正丰富的背景,它可以容纳我们即将要讨论的内容。

我们正在经历一个飞跃的时代,这也是人类学家社会学家琼·休斯敦在她非常精彩的同名书中对这个时代所作的描述。琼·休斯敦说,飞跃的时代是生命永恒周期中的一瞬,在这一瞬中我们突然转化了人类经验的每一个方面,非常像人类在三百年的文艺复兴时期(永恒时钟的一瞬间)所做的那样,在艺术、政治、文化、政府、教育、宗教、性经验、伴侣关系、如何为人父母、如何吃喝、谈话等各个方面,老天,一切都发生了翻天覆地的变化,没有什么,真的没有什么,依然还是从前的样子。

我们这个时代新文艺复兴运动的惊人特征就是，它并不是发生在三百多年之内，而是发生在三十年之内。是的，我是说三十年。这都归功于全球文化交流在宽度、广度、深度和速度上成倍的增长。

我们已经生活在一个所谓的全知时代(the Time of Instaparency)，一切都可以变得即刻众所周知，完全透明。这种时时刻刻对世界各地正在发生的一切都了解的情形会导致一系列的改变，就像多米诺骨牌效应一样，影响会波及所有地方。

人类将无法应付这种情形，你将无法应付这种情形，除非你能明白一切的答案。这就是我们在这里所要做的。我们将要揭开这个秘密。

我们需要先讨论为什么你生活中的改变会如此痛苦。然后，我会告诉你一个惊人的真相，于是，改变就再也不必是痛苦的，甚至灾难性的改变，比如失去一切，比如流落街头。除非你有了我们在这里打下的基础，否则这个秘密本身会显得空洞和肤浅。

那么，如果你想要先休息一下，如果你觉得你周遭改变的速度让你喘不过气来，那就让我们在这里休息一会儿。

放松一会儿

身处此时此地。想一想刚才我们所谈论的内容，什么事也不要做。只是静静地和它们在一起，把它们吸进体内，并对这一刻充满感恩。

当你准备好了，那我们就继续。



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

事件与现实,这一切到底意味着什么?

瞧,我知道,我给自己布置了一个巨大的任务。我希望能够让你相信,生活中的诸多改变不一定是痛苦的,我也很清楚,迄今为止你的生活已经向你表明改变是痛苦的。然而,结束痛苦的关键,就是知道导致痛苦的原因是什么,受到伤害的原因是什么。关键就是要知道,为什么你会那样感受。

而答案就是……

并不是改变本身让你痛苦,并不是失业、失恋、突然付不起账单等发生在你外在世界中的事情让你痛苦,而是你如何去想它。

让你悲伤的也正是你的想法,让你愤怒的也正是你的想法。它从来不是一个外在的事件,它始终是一个内在的过程。一件事和你关于这件事的现实并不是一回事。

哦,又来了。这一点很重要,有必要再重复一遍。

一件事和你关于这件事的现实并不是一回事。

一件事是一回事,你关于它的现实则是另一回事。事件是由外在于你的情形和活动所造成的,现实则是由你的内在、你的认知活动所创造的。正是在这里,事件转变为资料,资料转变为真相,真相转变为思想,思想转变为情感,情感转变为经验,经验形成了你的现实。

现在,如果我们能够改变其中之一……

我们是光的小孩，
蒙受金光的恩宠。
羽翼，是为了要飞翔。
我们是多么精致，心中
怀着美善。
我们每一个都是用静谧做成的，
整个宇宙
都能听到我们。

一直在发生的
只有展开，绽放。
其余的一切都是思想——
是心智的棒棒糖。
我们，都是光的小孩
作为人类
列队游行。

——《光的小孩》埃姆·克莱尔



第六章 谁在主宰你的情感

在被我们称为生活的这个物质世界中,有六样东西创造了你的现实。我刚才提到了它们,我再重复一遍,它们是:事件、资料、真相、思想、情感和经验。如果这六个要素中有任何一样改变了,你的现实就会改变。这意味着,如果你希望转化对目前生活中改变的体验,那你就必须改变这些要素之一。

法则 2:重新选择如何体验情感

我想要告诉你的是,你可以选择体验情感的方式,并因而转化你



对改变本身的体验。我无法用这一章就告诉你如何能做到这一点,因为除了我在这里用几行文字所表达的之外,还有更多。而且,这和第三大法则和第四大法则有着内在的关联,所以我们真的必须将这三者放在一起考虑。但现在,我暂且只想说,你可以改变你对任何事物的情感,诸如此刻发生在你生活中的改变、你自己以及这本书。

此刻,你可能会认为这是不可能的。你甚至可能认为,我这样说确实有点自以为是或自高自大。我也知道,你从“自助”书籍、演讲中听到过这一套,所以你可能会想,要是真有这么简单,为什么一般人就是做不到呢?这岂不像是一把就在眼前晃动的金条,你知道它离你咫尺之遥,但就是够不着,这不是太残酷了吗?

是的,如果情形就是如此,那确实很残酷。但是,我绝不会那样做。我永远不会把什么东西放在你面前,而让你就是够不着。我不想让你发疯,我想让你快乐。所以,即使你以前听说过这种说法,但这一次我希望你真的好好想一想它。不,真的。我是说,请你闭上眼睛,想想这一点。因为我刚才所说的是任何人会对你说的话中最重要的(最具革命性的)话之一。并且,即使你以前听说过,但你有可能还没有深入思考过它有可能是真的。所以,你现在愿意这样好好想一想吗?

我是说,有没有可能你还没有完全理解……而这种理解可以改变一切?

这一次,我要请你放下书。只停一会儿,只是暂停一下。让你有时间来决定你想要如何感受这一点。

你感觉到这里的讽刺意味了吗?我要你选择你希望如何感受这个“你能够选择自己的感受”的观念。

所以,请试一下。合上书,想一想。问自己问题。如果我认为我真的可以选择自己的情感,而不是受它们的摆布,那我的生活会是什么

样的？当我有了一种情感之后，我是否有可能去改变它？不是对它视而不见或置之不理，而是真真切切地改变自己正在体验的情感。我能做到吗？随心所欲地改变？

请思考这个问题，如果答案是肯定的，这将意味着什么？

喘息的空间

想一想你刚才所读的内容，然后……现在作出决定，你是否想要接着读下去，还是休息一会儿，稍后再读……或者，就到此为止。

如果你已准备好了，那我们就继续。

所有情感的引发者

好吧，那我们就来谈谈情感。与此同时，你正在体验情感。你此刻想要做的就是竭力应对正发生在你生活中的改变，应对正在发生的可怕灾难，而我却在这里侃侃而谈心理学、是什么引发了情感以及我们如何才能改变情感。

但你知道吗？如果我觉得这对你毫无帮助，我可不敢这么干，甚至连提都不会提。此时此地，无论正在发生什么，即使你失业了，即使你无家可归，即使你觉得自己正面临失去一切的危险。

正如我前面说过的，我想我对你正在经历的一切略知一二。我自己已经经历过这些，我花了几年时间才想明白我现在所要告诉你的。



我当时就是不明白这一点,我当时就是想不通,直到我想通了为止。

所以,现在,请允许我稍稍回过头来,强调一下我刚才提及的有关情感的观点。我向你保证,你将会明白,这一切是如何联系在一起的,这是如何直接与你有关的,以及这种观念如何能真正改变你此刻的生活。这就是我们这场谈话的意义所在。否则,我只是在这里耍嘴皮子而已,对吗?

所以……让我们回到刚才的地方。让我们来看看一种特别的情感——恐惧(我选恐惧,是因为它极其强大),看看我们如何能够改变恐惧。

恐惧是你的一种情感,它是由你的一个想法引发的,这种情感又会产生你对自己生活中的某一件事的体验。大多数人认为,恐惧是直接由所发生的事引起的。也就是说,大多数人所认为的顺序是:事件 = 经验。这是不正确的,说它不正确的证据是,同一事件引发的情感并不一致。例如,同样的事发生在不同的人身上,并不一定都会引发恐惧。

一只咆哮的狮子会让一个人感到恐惧,而另一个人并不会害怕(比方说驯兽师);站在高处可以让一个人感到恐惧,而另一个人却不怕(比方说走钢丝的杂技演员);公开演讲会让一个人感到恐惧(调查表明,演讲对许多人来说是最可怕的事之一),而对另一个来说,一点都不可怕(比方说演讲家或表演者)。

所以,我们可以说,在面对相同的外在事件时,没有两个人一定会有同样的体验(恐惧),对吗?天哪,甚至同一件事对于同一个人,每次也不会产生相同的经验。

那么,是什么产生了恐惧呢?如果不是怒吼的狮子、高楼、等待听你演讲的观众,那又是什么呢?

这是你内心的东西。这是你的想法、你的记忆、你的投射、你的观

念、你的担忧、你的理解、你的愿望、你的条件反射，等等，而所有这一切都可以归入一个很大的类别。

你的想法。不是别的什么，正是你的想法发起了你的恐惧，正是你的想法引发了所有的情感。

现在，我在此提出的观点既是革命性的，也是富有争议的，因为正规的脑科学认为，情形正好相反。神经科学家告诉我们，作为头脑边缘系统的产物，情感先于思想，而“思想”产生于头脑的更高区域，它会分析我们的情感。我是说，头脑边缘系统产生了我称之为真相的东西（头脑对某样事物的总体概念），由此而产生一个想法，这个想法又会引发一种情感。

每次你表现出任何一种情感，你都可以说：“现在，由我们的发起人发言！”就像电视上的提案发起人一样，思想会博得一片掌声。

思想引发情感这一事实，是你所能听到的最大的好消息。

反过来，如果我们接受科学家的观点，那么，我们实际上就要认可，我们每个人生来就带有一种残疾：我们完全没有能力来客观地决定我们将要感受哪一种情感。我们就要承认，我们受制于我们的情感反应，如果我们想要不同的情感，我们就必须用我们的想法去克服它们。

我的论点是，这并不是一个克服情感让它们成为我们想要的情感的问题，而是从一开始就是以我们所希望的方式产生情感的问题。这种观念也许对于医学来说是一种新观念，但它对于灵性论来说并不新鲜。灵性论认为，我们远不止是一台生化机器，心智也并不等同于头脑，心智比头脑更复杂更先进，而灵魂比心智更大更复杂！

此刻，当你正面对发生在你生活中的所有改变，这正是一个你能听到的最好的好消息。为什么？因为它给你一样你从来没想到过自



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

己会拥有的工具。因为它推翻了正规的医学模式,将思想置于情感之前,而不是在情感之后,这意味着掌控一切的是我们自己,因为思想是可以改变的。

刚才,我们谈到了改变你的情感。我说过,改变情感就是应对改变的九大法则之一。现在我要告诉你,你如何才能改变情感。

改变你的想法。

唯一可以找到爱的地方
就在心里，
一个充满喜悦的心智
会吸引心，就像吸引飞蛾
扑向一团全然不同的火焰。
它不会灼伤任何东西——
不会让你失去翅膀。
仿佛上帝将天堂延伸
即刻容纳了所有空间，

就
因为
我们
可以

——《充满喜悦的心智》埃姆·克莱尔



第七章 走出思维的误区

你可能无法改变事物正在发生改变的事实,但你能够改变你对它们的想法。这不仅是可能的,而且这是可以改变一切的九大法则之一。

法则 3:跳出观念的陷阱

思想是你形成的一个观念。发生在你生活中的改变并不是由你自己所形成的,但你对它们的想法却是。思想往往与终极的现实无关,也与看到的现实无关,往往与扭曲的现实有关。事实上,它常常制造了扭曲的现实。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

哦,这一点很重要。我想我们不应该就这样让它一笔带过。让我们来更仔细地看一下,我刚才说的是……

“你的思想是你形成的一个观念。它往往与终极的现实无关,也与看到的现实无关,往往与扭曲的现实有关。事实上,它常常制造了扭曲的现实。”

我刚才提出了一个全新的观念。你注意到了吗?我刚才提到了三种不同的“现实”:

终极的现实

显现的现实

扭曲的现实

我称之为三重现实,“现实”的三个版本,它们对于你同时存在。

存在着终极的现实(正在发生的事的“本来如是”,为什么它会发生的“本来如是”以及你是谁“本来如是”),存在着显现的现实(在你眼前所呈现的现实),以及扭曲的现实(你想象中正在发生的现实)。

在任何时候,你体验的是其中哪一种现实,这完全取决于你自己。这取决于在你形成一个想法之前,你的心智在想什么。

揭开面纱是甜蜜的
也许没有什么
比这更美妙的了。
滑行,你称之为
“漫步”。
你的恐惧
像内衣一样轻轻滑落。
赤裸的孩子——
你真正的自己
将每一个目的
都朝向光明
朝向一直
在这里闪耀光芒的

你

——《揭开面纱是甜蜜的》 埃姆·克莱尔



第八章 有三种真相,你选择哪一种

现在,我们进展非常之快,我不想让你觉得,我要一口气把这些改变全部说完。事实上,我还有更多话要说。现在,我只介绍了第二法则、第三法则和第四法则,只是让你对我们这场对话要往哪里去有所了解。还有很长一段路要走,我想先让你熟悉一下地形。

确实,正如我前面说过的,这三大改变是相互关联的,它们应该放在一起考虑。因此,这里进行的讨论是自然而流动的,就像朋友之间的聊天一样,而不必严格按照一份提纲,结构严谨地论述,就像一场演讲那样轻松自在。在这个过程中,我相信你会明白,第二法则、第三法则和第四法则是紧密关联的。



法则 4: 远离想象中的真相

我在前面说过,我们生活中的事件是由外在你的情形和活动所造成的,现实则是你内在的认知活动所创造的。我接着又说,事件转变为资料,资料转变为真相,真相转变为思想,思想转变为情感,情感转变为经验,经验形成了你的现实,也就是你对事件的看法。

现在,让我把这些要素串联成一条直线,用加号和等号把它们连起来,这样你就会有一个直观印象。这样就能让我们更清晰地看出你眼中关于事件的现实是如何创造出来的。

根据我的观察,这个过程是这样运作的:

$$\text{事件} + \text{资料} + \text{真相} + \text{思想} + \text{情感} = \text{经验} = \text{现实}$$

我把它称为因果线,我会再一次讨论这个等式,这就是心智一路创造你眼中的现实的过程。

你会发现,在这条因果线中,情感先于经验,并造成经验。同样,思想先于情感,并产生情感。真相先于思想,并产生思想。我们稍后再讨论“资料”。

这条因果线并没有表明,存在着三种真相。了解这一点非常重要,因为正是这三种真相的存在,才使三重现实的存在成为可能。换句话说,如果只有一种真相,那么就只会有一种现实。

这三种真相是:

实际的真相

显现的真相

想象的真相

我要对这些概念稍加解释,你会发现它们十分迷人,我称之为心智的运作机制。现在,只要知道它们就像是从A到B再到C就足够了。从A每跨出一步,你离平安就更远一步。

此刻在你生活中充满巨变和动荡,如果你正在寻求平安,如果平安正是你所渴望的,那你就会希望一路向上,从想象的真相迈向显现的真相,来到实际的真相。这样,你就可以从扭曲的现实来到显现的现实,而进入终极的现实。

这就是个人转变和全球转变的意义所在。这就是所有被我们尊崇为大师的人所做过的事。这就是此时此地,你在今天所能做的事。

在你的生活中,是不是一切都改变了?那就改变一切,开始改变你对“现实”的想法。现实不是静止的,而是流动的。

好吧,这么说并不精确。它是静止的,但我们对它的经验却改变了。我们要进行探索的就是如何改变你对改变本身的体验。或者换一种说法,如何改变你对现实的体验——因为改变正是不变的现实。我必须告诉你,当我第一次知晓现实存在着三个层面,并且我们可以在扭曲的层面、显现的层面以及终极真相的层面体验发生在我们生活中的事物时,我感觉自己就像是被从沉睡中唤醒了一样。我花了很长时间才想明白这一点,我花了很长时间才发现了我现在随口告诉你的



东西。

我不希望你也像我一样花这么长时间,我希望你现在就能明白这一点。首先,将它视为一个理性的观念,然后把它当作一个好用的工具。你现在就需要这个工具,而不是十年之后,十个月之后,十个星期之后,甚至不是十天之后。你现在就需要手中握有这个工具,因为你现在正在经历难以置信的改变。

当我自己正在经历巨变时,如果有人早一点告诉我这些……那会造成多么巨大的不同啊。所以,现在就让我告诉你我的发现。

我刚才提到的这些“现实”彼此之间有着明显的不同,不是略有不同,而是截然不同,它们之间的差异源于我前面提到的三种真相。

我人生中最大的惊喜之一就是,我明白了并没有绝对真相这回事。

如果哪个地方有一块告示牌的话。天哪,应该在每一个地方,在每一条路上,在每一条高速公路上,都应该有一个巨大的标语牌,上面写道:没有绝对真相这回事。

你以前有没有问过别人:“你真的买进吗?”那么,在这里也同样如此,这与你每天“买进”什么有关。

当你走进人生的超市,你就会发现,真相有三种牌子。你可以购买实际的真相,你可以购买显现的真相,或者你还可以购买想象的真相。

现在,让我们假设,货架上并没有实际的真相。先来看看显现的真相(我们所看到的)和想象的真相(被我们扭曲的),只有当我们看清这些,我们才能理解实际的真相。

显现的真相是基于过去的生活,在此刻你所观察与体验到的真相。它是你基于自己的历史,对此刻正在发生的事所认为的显然如此的真相。

你失恋了,你失业了,你无家可归,你的亲人去世了,或者你成了空巢老人,你的孩子在与你朝夕相处二十年后突然离开了你,或任何别的什么。

这就是正发生在你的物质世界中的事,这就是已经发生的事。你知道它发生了,因为这是你亲眼所见。如果你停留在显现的真相中,你就会没事,因为显现的真相会为你提供你过去的所有相似经验。但你会待在那里吗?我的意思是,你会待在你的这种想法里吗?还是你会跑到你想象的真相中去?而且,如果你接受了想象的真相,而不是显现的真相,那你还握有回到显现的真相中去的工具吗?

我相信,改变一切的九大法则可以是这样的工具。继续读下去,看看你能否同意这一点。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

我很久以前就离开了家,
如今,我都认不出自己的脸。
我建造了我的生活之舟
我起航
来到大海上
向所有人招手致意
他们知道
海洋会给我我可以应付的一切
以及我应付不了的一切
但他们还是向我挥手,我起航了
来到大海上
驾着我的生活之舟——
它由灵魂建造,用心设计
怀着极大的天真,我离开海岸
来到广阔的大海上
我已离家太久了,如今,我都认不出自己的脸
但我知道,家
还记得我

——《在海上》 埃姆·克莱尔



第九章 只有一种情感,那就是爱

那么,你来到了此时此刻,面对你无法逃避的改变。毫无疑问,你对这种改变怀有某种情感,也许是很强烈的情感,也许有一阵子你很难对付这种情感。

正是这种情感导致了你此时此地的经验。这种经验就是你眼中的现实。

你为什么会有这种情感呢?你为什么这么生气、害怕或伤心呢?这主要是因为你像大多数人一样,在形成关于眼前所发生的事情的想法时,你并不是基于显现的真相。如果你是基于显现的真相,事情就会变得容易得多。但大多数人都会基于他们想象的真相来形成对此刻发生的事情的想法,这就是大多数人所“买进”的。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

突然出现一头狮子,对你怒吼,你一下子惊呆了,因为在你的想象中,你会成为狮子的食物;一条山路转了一个弯,你发现自己行驶在1000米高的悬崖边上。你感觉自己吓坏了,因为在你的想象中,一个小小的操作失误就会让你跌落悬崖;听众们正等着你发表重要讲话,你却感觉自己手足无措,因为在你的想象中,你极有可能会在台上出丑或让听众失望,别人会嘲笑你。

配偶突然离你而去,或者你失业了,或者你无家可归。你的经验让你震惊、愤怒、羞愧,并且,迟早会……让你害怕。

所有这一切都是基于你想象的真相,也就是说,发生的事是“坏的”,你将会“不快乐”,许许多多的“挣扎”正在前面等着你,等等。

当然,感到害怕也没关系。面对你正在经历的改变,这是意料之中的,没有什么可羞愧的。这非常正常,我们就是这样长大的。人们一直告诉我们,恐惧确实存在,恐惧真实不虚。

实际的真相是,没有恐惧这回事。事实上,除了一种情感之外,没有任何别的情感。所有其他的表现形式只是换一下包装而已。宇宙中只有一种情感,只有一种能量,我们将这唯一的能量唯一的情感称作爱。当你明白这一点,一切都改变了。

现在,我知道这一切听起来会让你觉得可能有点“空想”或“新时代”,但是,当你知道为什么除了爱之外没有别的,一切就会变得清晰,过往经历的伤痛就会获得疗愈。请记住,经验是由情感形成的。所以,明白了一切都是因爱而生,你就能改变你的整个人生经验。

但怎么可能改变也是爱的一种展现呢?我们不是刚刚说过,我们不是一直在说,恐惧是大多数人对改变——哪怕是好的改变的感受吗?我是不是真的在说,恐惧并不存在?

是的,我真的这么说。因为(这是一个神奇的启示)……恐惧是爱的一种展现。

如果你不爱自己,你就不会为自己感到害怕,你就不会害怕任何事物,因为你不会在乎有什么会发生在你身上。你甚至不在乎自己会不会活下去。“生存本能”正是展现爱的自然方式。

如果你不爱另一个人,你就不会为另一个人感到害怕,或者害怕有什么事会发生在那个人身上,因为你不在乎会发生什么。

很简单,是不是? 所以根据无可挑剔的逻辑,我们知道,恐惧和爱是一回事,只是以不同的方式表现出来。同样,任何其他情感都是爱的另一种形式。只存在一种情感,这种情感就是爱,以一千种不同的方式表达出来,这就是实际的真相。当我们稍后更详细地讨论实际的真相时,整个观念就会更加完整地呈现。于是,你就会发现,自己平静应对所有改变的能力有了一个质的跳跃。

但现在,让我们按我刚才建议的那样来看看三种真相之中的两种:显现的真相和想象的真相。这样做很重要,因为这是一切的关键。

因此,正如我刚才所说的,当事物改变了,大多数人都会用他们过去的经验来应对,他们活在他们想象的真相中。这种想象的真相会产生一个想法,从这个想法中又会生出一种情感,这种情感又会形成一种经验,在他们看来,这就是现实。事实上,这是一个扭曲的现实。

这让我们回到你现在所在之处。

由于刚发生在你身上的改变——这种降临在你身上的巨变不可能是你自己选择的,而是在你意料之外、凭空出现的,所以你愤怒、悲伤、沮丧、失望、绝望,或是所有这些的总和。这都是因为你害怕,而你害怕,都是因为你爱的缘故。你爱你自己(即使你并不这样觉得),你爱



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

生活(即使你口口声声说你恨它)。

你害怕用你所了解的过去换一个你所不知道的未来,你害怕可能会发生的事,害怕事情会变成别的什么样子,害怕你可能永远也回不到现在的情形(现在这样的工作,现在这样的人,现在这样的家)。

好吧,你可能永远也回不到现在的情形了,但你很可能会再次拥有同样的经验。例如,你可能再也不会和某一个伴侣在一起了,但你很可能会有同样喜悦与幸福的经验,但却是与另一个伴侣在一起。这一切都取决于你“买进”什么:是你想象的真相,还是显现的真相。

请记住,幸福的体验与任何一种特定情形无关。这一点很难让人接受,因为很多人极其确信幸福和某种情形有关。然而,外在事件和内在体验之间并没有任何关系,除非它存在于你的头脑中。

例如,事实上你的喜悦与和谁在一起工作以及在哪里工作没有关系,只是你的心智认为它们有关系。显现的真相和想象的真相是两回事。永远如此。

永远。

事件并没有意义。事件就是事件,而意义是你的想法。一切事物都没有意义,除非你赋予它们意义。而你所赋予的意义并非源于任何外在于你的事件、环境、情形、处境,赋予意义完全是一个内在的过程。

完全。

知道你自己就是光。
甚至大过,呼吸。
甚至大过,整体。
甚至比拥抱你的宁静,更静。

知道你自己被拥在怀中。
甚至比以前,更温柔;
甚至比任何黑暗,更深。

当你的光体
呼吸,没有边际
甚至都不知道
有任何边际的概念

当你知道你自己
就是光
呼唤神秘
穿越你

而你就是
精美无瑕的乐器
演奏这首悠长的
永恒之歌



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

于是
知道你自己就是
生命的最大欢笑;
生命的最大恋人,
在召唤神秘

前来……

——《知道你自己就是光》埃姆·克莱尔



第十章 心智经常制造假相

我们一直在这里谈论的是关于思想的技术,或者我称之为心智的运作机制。而这样的探索不仅仅是让你我在哲学的幽径上漫步,当你深入了解你的心智是如何运作的,你就会知道如何让它为你而工作。

这是你的心智所不愿意做的事。或者说的更确切些,这是你的自我所不希望你做的事。你的自我是你心智的一部分,它认为你就是你的心智。而且,它知道,一旦你明白了心智是如何运作的,你就会非常清楚,你并不是你的心智,有了这种认识,你就会逐步瓦解这个自我。

因为自我知道这一点,它就会加班加点地阻止你对心智的探索。例如,在接下来的几章里,它会努力让你对这种探索感到“无聊”,或者对花这么多时间来解释这一切感到“厌烦”。甚至在理解这些解释时,



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

感觉到“受挫”。

因此,注意你的自我在这里是如何运作的。注意你的自我是如何让你放下这本书的,如何让你放弃这整个探索的。如果它成功的话,这绝不会是你的自我第一次成为你最大的敌人。

正如已故漫画家华尔特·凯利笔下的连环漫画人物波哥所言:“我们遇到了敌人,敌人就是我们自己。”

现在让我来解释一下,自我是什么,不是什么。自我是你心智的一部分,它负责将“你”和“其余一切”区分开来。因此,它是思维能力的一个重要组成部分。正是这个部分,不仅能制造一个个的想法,而且能制造出代表这些想法的思考者。

因此,自我是你最大的天赋之一,因为它能让你体验你就是“你”,而不是其他所有人或其他所有事物。实际的真相是,你就是其他所有人和其他所有事物,但“你”作为整个大我的一部分,必须能单独体验它自己,否则它就无法完成它成为肉身后所要完成的一切;它就无法体验它来这里想要体验的一切。因此,它就将自己个体化——而自我就是它这样做的工具。

自我知道,真正的你要大于仅居住于你心智中的具有自我意识的那部分。就此而言,自我是一件伟大的礼物,一个神奇的装置,一个不可思议的工具。但是,你的自我可以胡作非为,当它这样做时,它就像科幻小说中失去控制的电脑一样,认为自己就是你的主人而非仆人。

当你的自我胡作非为时,它不仅继续将你与其他一切割裂开来,而且还将作为整体的你和它自身割裂开来。它让你认为你就是它,而不是它只是你的一部分。你的自我于是搞混了自己的工作,想象它必须保护你,不让你知道你真正的大我。

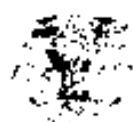
因此,当你的自我试图让你感到厌倦,或者觉得这本书进展不够快时,这就是你需要摆脱你的心智的信号。你需要脱离你的心智,才能了解心智的运作机制和灵魂的系统。所以,在这一刻,只要跳出你的想法,继续读下去。你会听到你的自我不断恳求你放下所有这一切,但你不要理睬它。

我已在前面说过,经验不是外在的,经验是内在的。这就是不同的人对同样的事会有不同经验的原因。只有当人们没有时间思考时,每个人的经验才会是相同的。

我是说,当人们没有时间思考时,他们才会是一样的。当人们陷入恐慌时,他们是在作出反应,而不是在作出回应。当人们保持冷静,停下来思考,群体恐慌就不可能出现。

在我写这本书的时候,一架美国航空公司的客机飞离纽约时,有飞鸟撞进飞机引擎,引擎很快就完全停止工作。驾驶这架喷气式客机的是机长切斯利·B·“萨利”·撒伦伯格,他是一个真正的英雄。他将飞机成功降落在哈得逊河上。在完美的紧急水上迫降之后,机上155名乘客全部走出了飞机,站在机翼上,等待经过的船只前来救援。他们全部获救,这绝对是一个奇迹。但生还者实事求是地说,当时发生的情形很简单,没有人惊慌失措,每个人的头脑都保持清醒。他们是在作出回应,而不是在作出反应。

这件事过了几个星期之后,在《新闻周刊》的一篇报道中,机长撒伦伯格这样说:“我们始终没有放弃。有了迫降计划,我们就有了希望。同样,人们在面对个人危机时,诸如收到一张解雇通知书、丧失赎回权等等,可以由此得到启示,无论情形变得多么可怕,或者你应付它的时间如何的少,采取进一步行动始终都是可能的。即使是在最危急的关



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

头,总会有一条出路。你可以得救。”

谢谢你,机长。你用一段话说出了这本书的精要。所以,在任何令人失望和困难的情形中,如何控制局面,答案就是停下来,想一想。顺便说一句,这整个过程并不需要很长时间,最多几秒钟。你的心智是一个了不起的装置,它可以在几纳秒中权衡你面对的所有选项,并作出回应。但这确实需要时间,回应需要时间,而反应是即时的。

当然,如果你的想法是基于想象的真相,“停下来,想一想”就不会给你带来任何好处。那样的话,你的回应比你最直接的反应高明不了多少。如果这架飞机上的乘客当初想象他们“死定了”、他们的末日来临了、他们就要完蛋了,等等,即使飞机安全地迫降在水面上,他们也会很快被淹死,接踵而至的肯定就是恐慌。再怎么赞扬机长和乘务员也不为过,因为他们让乘客保持镇定、沉着、冷静。

因此,诀窍在于,无论你周围正在发生什么,将你的意识从觉知的最低层次提升到最高层次。请记住,反应出于本能,而回应是经过思考的。这就是说,思考把你推向外在。

然而,你的想法没有任何形状、形态或形式。它们就像是一缕烟雾一样,甚至一缕烟雾都不是。它们比烟雾更轻更淡,它们只是你所持有的想法而已。因此,这要如何应对呢?

观念的有趣之处在于,它们不一定真实。当你的心智面对一个想法,它并不知道一个真实的想法和一个想象的想法之间的区别,“现在”发生的事和“过去”发生的事之间的区别,实际上是“真的”和显然是“假的”之间的区别。

所以,当你在看一部恐怖电影,你的心智会把这些资料当成是真的,指示你的身体作出相应的反应,你的心跳开始加快,你的呼吸变得

急促,你甚至会出汗。同样,当你看到一张性感的照片,你会经验到身体的反应,尽管你知道你看到的只是一张图片而已。是你的心智处理资料的方式,而不是资料本身造成了你的这种反应。事件和你关于它的现实并不是一回事。

你的心智确实是一种装置,它就像是一台电脑。你的笔记本电脑并不“在乎”任何事物,它只对输入以及之前就被输入在它里面的东西作出反应。有一个著名的电脑科技名词的缩写,叫作 GIGO,意思是:“垃圾进,垃圾出”。

你的心智的运作方式与此完全相同。它自动对你输入给它的资料作出反应,而如果你给它输入的是错误资料(不是基于看到的现实或终极的现实而来的),你的心智就会得出错误的结论。

如果你基于错误的结论作出反应,那么你就有可能走向情感的地狱(此刻,你有可能正走在这条路上)。你会发现,你卷进了与真相无关的想法中,而这些想象中的问题对你来说甚至都算不上是问题,因为它们不是真实的,但你不知道你的想法并不是真的。

直到你知道为止。

这就是我们这场谈话的全部意义所在。我们在这里一遍又一遍地重复同一件事:输入、输入、输入相同的资料。你的心智并不会对你输入给它的东西作出自动回应,因此,这本书就是在给你的心智输入这种能让它作出自动回应的资料。

我刚才说过,如果你输入给你心智的资料是错误的(或者说,并不是基于看到的现实或终极的现实的资料),那么你的心智就会得出错误的结论。反之亦然,如果你向你的心智输入准确的资料(或者说,基于看到的现实或终极的现实的资料),那么你的心智就会得出正确的



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

结论。这将会消除你生活中各种各样的悲伤和痛苦、混乱和折磨、愤怒和恐惧。

因此,现在请紧跟着我。正如我母亲常说的:“总有一种方法治得了我的疯狂。”当你应对你此刻不得不面对的改变时,一切都会很快开始拼凑在一起,你将看到设计是多么的精致,一切都在一个模式中完美地呈现。

你的想法引发了你的情感。我们现在对此已经确定无疑。这就意味着,你正在创造你的情感。这是另一个非常重要的信息。我无法再更强调它。

大多数人并不认为是他们引发了自己的情感。他们认为,自己只是有了这种情感,就像雪花或雨滴从天而降一样。人们常常说,他们受着情感的摆布。

事实上,情感是你自己选择的。心智决定以某种方式感受。情感是一种自由意志的行为。

哇,这很难接受。这让人非常难以接受。一旦你接受它,突然你就要对一切负责,你要对自己如何感受负责,你要对你根据自己的感受如何与他人互动负责……因此,当人们听到这一点时,他们就会寻找一条“出路”。

“一定有我对自己如何感受负责的办法。我的意思是,我能理解对自己的感受负责,但我真要对自己的感受本身负责?得了吧!我可负不起这个责。我就是这样感受的,该死,这就是我的真相。”

你是否也曾这样告诉过你自己?然而,除非我们看清我们在创造自己的情感中所扮演的角色,否则人类就永远不能进化。因此,我要再重复一遍:情感是你自己选择的,心智决定以某种方式去感受,情感是

一种自由意志的行为。

现在,我只会做这样的让步:你的心智运作得如此之快,以至于看上去好像你无法控制你的情感。

你头脑的速度快过世上最快的人造电脑。我想,再过几年,情形就会改变,但在今天人脑依然快过电脑。你的心智基于它已形成的想法,让你快速地进入一种情感。当人们说“我非常感动”,他们确实是这个意思。事实上,他们确实是被感“动”了。思想就是能量,而你心智的工作就是将这种能量转化为情感。

由于这个过程发生得非常之快,简直是快如闪电,因此,我们提前知道某个核心问题的答案就变得极为关键,这个核心问题是:是什么产生了引发情感的思想?思想从何而来?

如果你能想明白这一点,你就已经朝着能够改变你对事物想法的方向走了很长一段路了。而如果你可以改变你对事物的想法,你就可以创造一种围绕它的不同情感,这又会产生一种对它的不同体验。虽然心智飞速运转,但它依然只是做着处理信息的基本工作,“垃圾进,垃圾出。”

是什么产生了引发情感的思想?一个想法从何而来?它来自于你的内在真相。而你的内在真相又从何而来?它来自于你以前所经历的一切。因此,如果提前知道了这一点,我们就可以在一个会引发你失望之情的想法爆发之前就改变它吗?

很可能不行。也许,在某些非常罕见的情形中可以,但在大多数情况下,很可能不行。因为它发生得太快了。一切都发生得如此之快。甚至提前知道了为什么它会发生,你也不能阻止它的发生。你做不到,除非你是一个真正的大师。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

那么,这一切有什么意义呢?我们在这里讨论这些有什么用呢?做这种探索有什么用呢?讨论来讨论去有什么用呢?问题提得很公平。确实非常公平。这是一个很重要的问题,我觉得现在是一个休息一下的好时机,然后我们再继续,那就先给你自己一些休息的时间。

喘息的空间

思考一下你刚才所读的内容,然后决定你是否想要继续读下去,还是休息一会儿再接着读。

如果你已准备好了,那我们就继续。

事后与事前

我在这里告诉你这一切的关键就是,虽然你可能无法事先以此来控制你的想法,但你现在拥有了一个特殊的工具、一个极其强大的装置,你可以用它来在事后改变你的想法。事实上,几乎是在事后立即改变。而这几乎和事先就改变一样管用。

想一想这一点。如果你可以在体验到负面情感之后几分钟,甚至几秒钟之内改变你过去二十年来一直在引发负面情感的大多数想法,立刻把它们转化为更积极、更有疗愈作用的想法,难道你不愿意自己能这样做吗?我是说,你是否认为这会改变你生活中的一些重要时刻,难道不会吗?

现在,为你的未来想一想这一点,甚至为你的现在想一想这一点。如果你此刻就能将负面情感转化为正面情感,并且在你未来的人生中每一天都能如此,即使你一开始感受到了负面情感,但你能立即改变它们,这难道不是一份奇妙的礼物吗?

我一开始就向你保证过,当我答应你时,我就是这个意思,如果你读这本书,你将能化恐惧为兴奋,化担忧为惊奇,化希望为期盼,化拒绝为接受,化失望为超脱,化愤恨为承诺,化成瘾为爱好,化需求为满足,化评判为观察,化悲伤为快乐,化思虑为临在,化反应为回应,化动荡时期为平安时分。

我并没有说,你再也不会感到害怕,再也不会担心,再也不会失望、悲伤、困惑。我是说,你将能够改变它们,而且能够很快地改变它们。

或者,你可以花时间和它们相处。正如心灵导师玛丽·奥马里所建议的那样,只是怀着单纯的好奇心看看它们,并观察此刻的感受是怎么样的。于是,只要你不愿受你的情感以及它所产生的扭曲的真相的摆布,你就可以这样做。你完全可以掌控,你可以创造任何你所希望的“后果”。当你感受到情感涌来时,你希望它会如何影响你,这完全取决于你自己。

顺便说一下,有一点你可以相信你自己:当你不再想要一种经验时,你会知道的。当你的哀伤已经结束,你的愤怒已经平息,你被泪水沾湿的面纱已准备揭开,你的恐惧想要消散,你的不幸感已来到尽头时,你自己会知道的。

同样,当负面能量第一阵向你涌来时,你在几秒钟之内就可以作出这样的决定,或者你也可以选择数周、数月或数年之后再这样做。我们也听说过,有人会对他们过去的一件事痛苦上几十年。但现在,你至少不能说,你无法控制这些情感以及引发它们的想法,你无法控制你



体验自己生活的方式,你无法控制你自己的现实。

在我自己的生活中,我已将自己对愤怒或沮丧的体验缩短到大约十二到十五分钟,过后我就会抛诸脑后。悲伤会需要更长一点时间,有时半小时,或者更久。恐惧的时间还要长,如果我不小心的话,我会在其中进进出出数天之久。忧郁?天哪,只要稍加鼓励,我就会把它作为一种持续的心态。这种情感真是太好玩了,我都不愿放手。

关键在于:我抓住了那些对自己有用的经验,只要它们对我有用就行。我如何才知道它们已不再对我有用了呢?用我的幸福计量表。

你看,我非常了解我自己。我在愤怒时其实我是开心的,我愿意承认这一点。我在伤心时我可以是高兴的,我也可以承认这一点。有时候,感到伤心让我感觉良好。某种特别的愤怒会附带有一种兴奋,但如果它不再让我感觉良好时,我就会把它关掉。我不会伤害我自己。

你也无需伤害你自己。因此,看看此刻你生活中正在发生什么,看看你现在有什么样的感受,只要你在某种程度上正从中获得回报,正在享受你的体验,那么它对你就是有用的。

一旦你觉得自己不想再以某一种方式感受了……当你听见你对自己说:我已经受够了,我再也受不了了,那么,你就可以用这里所描述的工具来结束它。即刻。

这就是你给你自己的礼物。

现在,我要给你看,这一切到底在现实生活中是如何运作的。不是在纸上,不是在演讲会上,而是在现实生活中。

他们并没有雄心壮志。

他们只是玩耍，他们三个：

一个黑而毛茸茸，
一个浑身斑点眼睛亮，
一个光滑油亮疑心重。

每天天一亮，好戏就上演，
嬉戏打闹一整天。

如果他坐着，抓耳挠腮，
向空旷的山谷张望，
她就会给他带来
一顶耐用的帽子
或一根软水管
或一只塑料球的最后一块碎片
把它扔在他脚下。

如果有着月色般眼神的那位
躺在常春藤中，太阳照着她的双肋
树叶盖着她的耳朵
当她好梦做到一半
另外两个就会
又是掐她的脖子



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

又是拉她的尾巴。

这就是纯真的心灵。三只狗在每一刻
都活出了神秘

而时光就像流水
流过我想要抓住它们的手指。

——《三只狗知道》埃姆·克莱尔



第十一章 专注于当下

我要向你展示,如何才能进入到事物的内在真相之中,如何才能
在几分钟之内从想象的真相上升到显现的真相。

你可以在事先(比方说,你正要遇到你知道很可能要发生的事),
或者在事后(我可以说,大多数的情形都是如此)运用这种技巧。

要提升你的内在真相,就要改变你的观点,而这要比一般人认为
的更容易。事实上,这做起来很快。

我要用我在世界各地举办的“改变一切”工作坊中的一个实例来
加以说明。在这个工作坊中,我会和学员们一起做一个专注于此刻的
练习,它是让心智进入新的觉知层次的练习之一。

这个专注于此刻的练习可以唤醒心智,通过让心智注意过去并非



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

现在、现在也不是明天、现在就是现在来重启思维过程。换句话说,让心智注意显而易见的事物,而不是显然出于想象的事物。

这个练习向心智表明,除了正在发生的之外,并没有别的什么发生,这可以让心智不再添油加醋。于是,所考虑的资料仅局限于看到的资料、显而易见的资料。这会造就一个新的思维起点,那就是显现的真相。

这个新的思想会产生一种新的情感。这种新的情感会产生一种新的经验,看到的现实会取代扭曲的现实,正是扭曲的现实造成了如此之多的内心煎熬。这整个转变都发生在一个人的内在,外在事件并没有改变。

当我发现工作坊中有人在不断从错误的起点思考正在发生的事,因而造成了关于当下的扭曲经验时,我就会运用这个专注于此刻的工具。

这种情形的一个经典例子是,在静修营或工作坊中,因为房间里有什么发生了变化,人们会变得愤怒。他们走进工作坊时感觉既兴奋又高兴,他们期待会有一个让他们震撼的体验。接下来,有什么发生了,有什么改变了,也许是我说了有人不喜欢听的话,或者我表现出来的个性激怒了什么人,房间里的气氛一下子就改变了。你可以感觉到这种变化,它非常明显,而且确实存在。

只要一个学员有了负面情绪,房间里的能量就会改变。这个学员迟早会说:“我不喜欢这里发生的情形。”我就会问:“那么,你认为这里发生的是什麼情形呢?”

我的问题常常让他们觉得很奇怪。我解释说,许多人很难专注于此刻,所以,当我问他们此刻正在发生什么时,他们都不知道如何回答。

于是,我就对这个人说:“你说你不喜欢这里正在发生的事。那么,你认为这里正在发生什么事呢?”

他可能会说:“嗯,你开始变得语气强硬,想要控制大家。”或者诸如此类的回答。

于是我说:“你就是这样看我的吗?即使我是在这样做,那又怎么样呢?”

“那么我就会不高兴。”他会重申。

这时,我会邀请他走到前面来,问道:“你想要治疗这一点吗?”他往往会这样回答:“治疗什么?我很好。是你表现得像个笨蛋。”

房间里的人都会笑起来,我也笑了(因为这种情形在每次静修营中都会发生,总会有人出来扮演这样的角色),于是我说道:“好吧,也许你可以治好我。你愿意吗?你是否愿意帮帮我,让我聪明起来?”

现在连他也笑了。“我想可以。”他会答应。

所以我说:“好极了!谢谢你!那就让我们来试试看。上来,到我这里来。”

我小心翼翼地说。他通常就会走上来。因为我遇到的大多数人都愿意“玩游戏”。大多数人都很有勇气,大多数人都非常勇敢,事实上你也是这样。你知道我是怎么知道的吗?因为你此刻正在读这本书,只有勇敢的人才会这样做,我所说的的是一个在情感上勇敢的人。这个人就是你,否则你就不会正在读这些我们所讨论的东西,所以谢谢你和我一起在这里。

这些话也是我对这个走上来的人说的。我说:“谢谢你上来和我在一起。”然后我就会说,“我现在要请你专注于此刻。”



他通常会回答:“我不知道这是什么意思。你是指什么?”

“我的意思是,仔细看着此刻正在发生的事,就在此刻的房间里,你和我正站在这里。这是一个非常安全的练习。我可以和你一起来做吗?你是否允许我和你一起做这个练习?”

我会告诉他,这个练习的目的会自动显现,甚至可能会有点惊人,但不会造成任何伤害。如果他们说,可以,好,那我们就可以做这个练习了,它是这样进行的……以下是发生在一个真实的工作坊中的情形,是我和一位对我有点恼火的女士之间的互动。

我:你是否确定你愿意做这个练习?

学员:是,我愿意。

我:你完全确定?

学员:是,我完全确定。

我:无论发生什么,只要我不伤害到你,你就不会对我恼怒?

学员:不会,我不会对你恼怒。不会比现在更恼怒。(众人大笑。)

我:好极了。那么,就像我告诉你的那样,在这个练习中我想要你明白,没有什么会发生……啊——! 呀——!

我突然冲着她的脸大吼道。

我叫得非常响,离她的脸只有一尺半的距离。实际上,还要近。我冲着她的脸吼叫……非常突然。

当然,她吓了一跳。她吓得向后退去,眼睛里泪水都流出来了。

我轻声说:“刚才发生了什么?”

她奇怪地看着我,仿佛我是火星人一样。她还在流泪,微微颤抖。我再次轻声问她:“专注于此刻。刚才发生了什么?”

“你吓了我一跳。”

“不，不，不，是你吓了你一跳。我刚才做了什么？是你吓了你一跳，我刚才做了什么？”

“你对我吼叫。你靠近我，冲着我的脸大叫。”

“好了，你觉得那是什么？究竟发生了什么？你看到发生了什么，而不是你的心智告诉你发生了什么？显然发生了什么，而不是你想象发生了什么？”

“我什么也没有想象！你凑上来，冲着我的脸大叫！你差点把我吓坏了。”

“不，我并没有吓你。是你吓你自己。扭曲的现实是危险的。但你看到的现实是什么？”

“我不明白你是什么意思。我不知道你想要我说什么。”

“你看到的是什么？你观察到的是什么？”

“你大叫一声，把我的耳朵都震聋了。”

“好的。还有什么？”

“我感到了你的呼吸。你离我太近了，我的脸都能感觉到你的呼吸了。”

“很好。现在，我们进展得不错。我有没有碰到你？”

“没有。”

“我有没有伤到你的身体？”

“没有。”

“那么，刚才发生的是，一声大叫传到了你的耳朵里，你的脸感觉到了我的呼吸。这是不是刚才所发生的？”

“是。”

“那又怎么样呢？为什么这样就吓到你了？如果你在一瞬间被吓到，这还说得过去。如果你听到一声霹雳，雷声会吓到你，但只是在一



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

开始的时候,雷声会给你造成任何伤害吗?”

“你不明白。你刚才差点吓死我了。”

“但你开始哭,你流出了眼泪。”

“是啊!因为你把我吓坏了!”

“不,是你吓坏了你自己。但我们不要在这点上争论不休。让我问你一个问题。你以前被雷声吓到过吗?比如说,夜里突然一声惊雷?”

“是,当然有。我相信每个人都会有。”

“好。当这种情形发生时,你有没有哭?”

沉默。

“没有。”

“好。所以,我们可以确定一点,你会在一瞬间被吓到,因为有什么摔在地上,或者你听到一声惊雷,或别的什么发生了,如果这出乎你的意外,那你的反应是正常的。但只有小孩子听到雷声时才会哭,因为他不知道发生了什么。你不会因为听到雷声而哭泣,尽管你会在一瞬间被吓到。为什么?因为你知道正在发生什么。你的心智会知道表面上发生的事情,不是想象的真相,而是显现的真相。在出乎意外的一瞬间过去之后,是什么会导致你任何程度的持续创伤呢?”

就在这时,我开始看到这位静修营学员的脸上闪过一丝神情,仿佛回想起了什么。我继续说……

“你在任何一个此刻所体验到的这种持续的心理创伤,是你从别的地方而不是从此时此地即刻加入进来的。你所触及的并不是真实的,比方说‘昨天’。你的心智知道:在我六岁时,我爸爸这样对待过我。你开始让昨天进入此刻。拔下过去资料库的塞子,让资料都流光,让昨天的此刻都流光。你做得到吗?”

沉默。接下来……

“是，我想我可以，你怎么知道我父亲这样做过？”

“我只是猜测。有各种各样的可能。关键在于，你的心智把过去的东西拿出来放入到此刻，正是这个想法引发了你的情感，你的这种情感产生了你受惊吓的体验。现在，重新审视刚才的那一刻，就在这个房间里。刚才发生了什么？你观察到了什么？”

“我听到一声大叫，它让我大吃一惊。我的脸上感到了你的呼吸。我觉得受到了威胁。”

“好。这是一个很好的观察。你做得很好。现在告诉我，你怕我吗？你认为作为静修营的老师，我有可能会以任何方式伤害你吗？”

“不，不太可能。”

“不太可能？”

“肯定不会。你不会伤害我。”

“你肯定吗？”

“肯定。”

“那为什么你会觉得受到了威胁呢？”

“因为你让我想起了我父亲，当他朝我大喊大叫时，他伤害过我。”

这时，她沉默了很久。她刚才已经注意到了这一点，但现在，她真的明白了。房间里的所有人都明白了。

最后，我尽可能轻柔地说……

“我明白了。所以，你认为现在是过去。”

“对不起。这是一种自动反应。”

“不要对不起，这非常正常。但是，我来问你：你认为你是否可以不这样自动反应？”

“是，我想可以。”

“你的意思是，我可以再次冲着你的脸大叫，但你不会觉得受到了



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

威胁？”

“我想是的。是的,没错。”

“换个人可以吗？”

“什么？”

“在另一个时候,另外一个人突然朝你大叫,你会不会觉得自己受到了威胁？”

“我想不会,是的。”

“为什么？为什么你认定你以后就能做到这一点,而刚才却无法做到？”

“因为通过这个练习,我刚才经历了一遍。因为我现在明白,我认为正在发生的并不是真正发生的。”

“好极了。所以,你现在能够区分过去和现在之间的区别,你能将自己从过去解放出来。你不再欠过去什么了,你已经把足够多的此刻交给了你的过去。因此,你现在要给自己带来这种持续的自由,你唯一要做的就是……专注于此刻。仔细观察此刻正在发生什么。就在此时此地。不要‘买进’想象的真相,要进入显现的真相。你明白了吗？”

“是,我想我明白了。”

“你想你明白了？”

“不,我明白了。我已经明白了。”

“很好。非常感谢你。在这个静修营结束之前,如果我变得兴奋,提高嗓门或语气强硬,你会明白正在发生的是什么、不是什么,对吗？”

(大笑。)”对。”

“好极了。请坐。”

(掌声。)

相信我,你不必知道。

你不必知道得太多,以至于让自己变得无助。

无助地面对生活接下来所要带给你的。

因此,要学会安于知道得很少。

知道一点点,关于爱。

关于他人。

关于应该如何生活。

关于事物是如何运作的。

即使什么也不知道,

用柔软的膝盖跪行,

随时准备跌倒,

当生命这样要求。

让一只手空着

这样,当悲伤来临

它就会被带到你的心中。

铺一张可以让你自己

躺下的床,仿佛投入令人欣慰的怀抱。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes,Change Everything

我们来到这里,是为了发现
生命通常是宁静的。
它要求我们,凭着我们的所知而生活,
并臣服于这种知识。

它在我们周围毫不费力地振动,
自然而善意。

要明白,只有
当我们再次牢牢地扎根于这种知识,
生命似乎才会呼喊——

起来,

怀着爱意,
它向我们耳语。

——《生命是宁静的》埃姆·克莱尔



第十二章 我们的真相从何而来

我希望你能注意到,在我刚才和你分享的这个例子中,我只是要鼓励那位女士从一个新的起点开始思考。我邀请她把显现的真相而非想象的真相作为思考的起点。

当我冲着她的脸大叫时,当她在形成有关正在发生什么的想法时,她实际上有三种真相可以选择。通过选择其中一种真相,她就会形成一种想法,这种想法会引发一种情感,这种情感会导致她的现实。一开始,她创造了一个扭曲的现实。最终,她将自己的经验提升到看到的现实。她只是通过改变自己的心智就做到了这一点。

你是否注意到,这位女士还做了什么吗?她所做的,正是我们无时无刻不在做的,她在创造她自己的现实。现实并不是发生了什么,现实



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

是我们认为发生了什么。我们并不是在体验外在正在发生的事,我们是在体验自己的内在对外在正在发生的事所作出的反应。

许多人认为,“你创造了你自己的现实”是一种灵性学说。然而,并不像大多数人所以为的那样,“你创造了你的现实”是在一个灵魂的层面上完成的。它是在心理的层面上完成的,这是心智的一个功能,它与心智的运作机制有关。

既然你已经了解这到底是如何发生的,你就能够让它发生,随心所欲。于是……你就自由了。你可以摆脱内心的煎熬,摆脱痛苦、挫败,焦虑和恐惧,以及所有令人讨厌的情感,它们往往伴随着你所不希望的改变和人生中的灾难而来。

当我还是一个五年级的孩子时,有一个老是欺负我的坏小子。他每天都会找一个理由在我排队、上楼梯、去餐厅或任何别的时候揍我一顿。而每次我都会说诸如此类的话:“别再打我了!你最好别再打我了。”我至今还记得,他嘲讽我道:“是吗?你想要怎么样呢,啊……哈?”

当然,他非常聪明。他并不知道他很聪明,但他还是很聪明。因为他问的问题,是所有关于人生、关于人生中每一个改变的最根本的问题。你想要怎么样呢?

每当有什么外在于我们心智的事情发生,生活就会向我们提出这个问题。每当有什么事情发生,每当有什么事情结束,无论是什么事情,这并不重要。有可能是一个亲人去世了,有可能是你把自己的眼镜弄丢了,有可能是你的配偶心情糟透了,或者心情好极了。有可能是你刚刚被解雇了,或者刚刚找到了工作。生活永远在向你提出同一个问题:你想要怎么样呢?

你的回答会创造你的经验。

我们大多数人并不这么想,但这正是我们生活中每时每刻正在

发生的事。我们在从外在世界接收资料，我们在用它们来创造我们的现实。

我们真的是在无中生有地创造现实。我们是在用纯粹的思想创造现实，而思想产生于我们心智所抱持的真相，这就让我们提出下一个合乎逻辑的问题。真相从何而来？

一开始，我们问，现实从何而来？答案是：它来源于我们的经验。然后，我们问，我们的经验从何而来？答案是：它来源于我们的情感。然后，我们问，我们的情感从何而来？答案是：它来源于我们的思想。然后，我们问，我们的思想从何而来？答案是：它来源于我们的真相。现在，我们要问，我们的真相从何而来？答案是：它来源于我们接收到的资料。

而我们接收到的资料从何而来？我们从许多来源获得信息。我们的父母，我们的家人，我们的朋友，我们的邻居，我们的老师，我们的榜样，我们的文化，我们的宗教，我们的娱乐，我们的游戏，以及所有我们自己过去的生活遭遇，它们反过来又受到上述所有因素的影响。

然后我们要问……是什么激发、导致所有这些过去的资料被“带入”我们的觉知中呢？答案就是：一件事。一件外在于你心智的事。每一件事都会唤起过去的资料。

接下来我们要问：是什么导致了事情的发生呢？而答案是：我们的现实。

换句话说，一件事导致了另一件事。再换句话说，所有的事组成一个圆圈。

你明白吗？那条直线……因果线？……这条线一点都不直。它是一个圆圈。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

宇宙中没有直线。它们只是看上去是直的。所有直线最终都会自己弯曲。你有没有“极目远眺”过？你正在看着天地之间！在地平线之外,地球是弯曲的,它自己弯曲了。一切都是弯曲的。时间,空间,不只是地平线,一切。我在这里所说的,被称作事件疆界(the Event Horizon)。

好,我们再来看看我们的因果线:

事件 + 资料 + 真相 + 思想 + 情感 = 经验 = 现实

现在,在你心里将这条线弯曲,让它的两头相接,就像表带一样。于是,你就会看到真相。事件与现实相连,现实与事件相连,事件与现实相连,现实与事件相连……

它们相互对接了。

噢,天哪……这不仅仅是弯曲了因果线。这也扭曲了脑筋。

好吧……我需要在這裡稍稍休息一下。我真的想休息一下。我是说,我写到这里,我需要休息一会儿。

让我们休息片刻

思考一下你刚才所读的内容,也许稍稍回顾一下……然后,把它放在一边。

当你准备要继续读下去,我们就继续。

我们还有什么可进行的？

你能不能看出来，这些对你会有用？你是否开始明白，你可以通过理解并运用我在这里所描述的机制，来让自己对此刻生活的体验作出巨大的改变？

你唯一要做的就是，改变你内在有关正在发生什么的真相。从新的起点开始你的思维。但是，你会遇到一个新的挑战……

并不存在一个全新的起点。并没有一个全新的视角。

有人曾经说：“自从人类生活的第一天开始，就不可能有任何新的视角。”这可能有点夸张，但意思很明确。我们在任何时刻思考时，我们几乎都是在过去的资料的基础上进行的。还有其他可能吗？除了一直在进行的之外，我们没有什么可进行的。

或者，我们可以……

你的想法源于你所认可的“真相”。而你认可什么真相——显现的真相或想象的真相，这取决于你是在看着哪一种过去的资料。

我们现在越来越深入兔子洞了。

我们将会了解到，你的内在真相不仅来自于你过去的资料，而且也来源于你选择查看过去的哪些资料。

在创造真相的过程中（对，你的心智创造真相，而不是观察真相），心智在时间中回溯到过去，找出看起来、摸起来、听起来或闻起来和此刻相似的所有过去时刻中的每一种资料。如果心智找到一种相匹配的资料，它就将二者加以比较，看看它们有多么相似，然后将它认为相关的来自过去的所有信息添加进此刻，从而创造出一整套全新的资料，



它和最初观察到的资料一点儿都不像。

这种修订和补充过的资料对产生你所谓的“经验”具有非常大的影响力。你的“现实”并不是你所看到的,而是在你添加了过去资料之后你认为自己所看到的。它是基于你的心智从你过去的资料中抽取并输出到此刻的“真相”,这就是你所体验到的“现实”。十个人可能会以十种不同的方式体验同一种现实,时刻牢记这一点非常重要。

复杂之处在于,事实上你心智中有着两种过去的资料。我把它们称为评判的过去资料和实际的过去资料。

如果事物只以一种面目出现,那岂不省事?但它们并非如此,我们有三种现实和三种真相,而现在我们又又有两种过去的资料。但至少这就是根本,这就是真正的罪魁祸首。

如果只有一种过去的资料,我们就会只有一种真相,只有一种现实。所以,我们现在至少知道问题出在哪里!

评判的过去资料可以包含你所谓的美好回忆或糟糕回忆,这取决于你如何评判最初产生这些回忆的事件,这当然也是一个基于先前事件的评判,这个评判当然是基于更早的带有评判性的过去资料,以此类推,一直可以推到你出生以及出生之前。对,当你在子宫中时,你就已经开始接受你周围的资料了。

举一个带有评判性的过去资料的例子:与恋人分手是痛苦的。

实际的过去资料的一个例子是:与恋人分手是两个人亲密关系的结束。这可以是“坏事”,也可以是“好事”……或者,不好不坏,它就这样发生了。

你头脑中一直在翻来覆去地想着这件事。它始终在那里,让你无法摆脱,这台电脑上没有删除键。你的心智会将与此刻哪怕有一点相

似的过去的资料“调出来”。于是,你就基于自己而且只有你自己才拥有的先前的资料来对此刻的资料作出评判。没有谁会和你的过去一起漫步,没有谁会拥有你的历史。

这就意味着,世界上没有谁能够以你的方式遭遇、理解或体验任何事,只要你还待在你自己的心智中。从严格的字面意义上来说,“心智的会见”是不可能的。但是,灵魂却可以彼此融合,这正是每一个人都渴望的完美的恋人关系。只有在这种情形中,才能了解真相。人类渴望这种完美的恋人关系,因为他们拥有这种细胞记忆,这种关系不仅是可能的,它不仅发生过,而且它此刻正在发生。唯一阻碍我们体验这种关系的是情感,从思想出发的情感。因为情感来源于思想,思想来源于真相,真相来源于受心智评判的过去的资料。

心智显然无法避开这条因果线,灵魂如何才能做到这一点呢?很简单。在终极的现实(灵魂所在之处),并不存在这种过去的资料。灵魂总是在此时此地。哈,但这是一个完全不同的话题,我要把它留到本书的第二部分。

再回到大多数人对生活中正在发生的事的经验,我们知道,我们头脑中不断翻滚着带有评判性的过去资料或实际的过去资料,在因果线的最后,产生出精神病学家和心理学家所说的客观现实和主观现实。

主观现实来源于带有主观评判性的过去资料。顺便说一下,并非所有这样的资料都是负面的,不应这样认为。我们常常认为过去发生的事是非常美好的。客观现实来自于实际的过去资料。相对于“经过分析的资料”,你可能会称之为“原始资料”。

我自己则将客观现实称作“看到的现实”,我把主观现实称作“扭



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

曲的现实”。为什么我不使用和医学界相同的术语呢?为什么我要创造我自己的用语呢?

因为我的用语更能说明问题,更重要的是因为传统医学的模式并不承认存在着第三种现实。

我的模式表明,在扭曲的现实和看到的现实之上还存在着别的现实,我称之为终极的现实。当我开始用这种模式来看待生活时,一切都变得有意义了。

第三种现实的存在,能使所有人都有可能极大地改变他们的生活。不只是改变他们的生活,而且是转变他们的人生。

请注意第二个现实——你客观观察到的现实,相对于你主观经验到的现实,确实可以改善一个人的经验,而优秀的心理医生可以帮助人们做到这一点。但请注意第三个现实——实际发生的现实,相对于我们所看到的正在发生的情形,可以极大地影响你的人生,有可能你永远也无需再忍受内心煎熬的折磨。

佛陀就是这样生活的。基督就是这样生活的。所有真正的大师就是这样生活的。尤伽南达就是这样生活的,一行禅师就是这样生活的,还有西方的大师,例如斯蒂芬·莱文,艾克哈特·托勒,拜伦·凯蒂和玛丽·奥马里等也都是这样生活的。这些人已经理解了,有人说,他们已经掌握了生命。

我已把这种理解用我自己的话说出来。对我来说,这一点很明显:要真正很好地利用心智(并因而在最高层次上体验生命本身),我们就必须超越常规的治疗模式。

现代心理学的架构能够容纳的灵性空间非常狭窄(如果有的话)。也就是说,它无法容纳上帝和灵魂。这是一个极大的讽刺,因为这与最

初的想法完全背道而驰！

“心理学”(psychology)一词给我们提供了一点线索。“Psyche”源自希腊文,意思是“灵魂”。“logy”也是希腊语,意为“知识”。所以,我们可以看出,psycho + logy = 灵魂的知识,古希腊人都知道,所有健康的行为都源于灵魂的知识！

我在本书中所使用的架构同样认识到了这一点。我用来研究和影响行为的模式是建立在灵性基础之上的,它的基础就是 theo + logy,即:上帝的知识。这会不会让治疗变得更有效?你觉得呢?

我认为,第三个现实即终极的现实,由于它来源于实际的真相,所以它最终不仅会为正在发生的一切提供解释,即发生了什么以及为什么会发生(前两个现实都做不到这一点)。一旦我们知道为什么事情会发生(比方说,突然的改变),利用心智的巨大力量,再加上永远保持清明的灵魂,我们就不仅可以改变对正在发生的事物的经验,而且可以去创造对将要发生的事物的经验。

这就是人类进化的下一步。而人类无需等待很多年才能迈出这一步。你,你自己,只需几分钟就能迈出这一步。事实上,只需读完这本书的时间。

最美妙的是,你无需同意我对上帝的观念就能这样做。你根本无需相信上帝,你是自由的。这本书并不要求你皈依宗教。我并不想要在这里说服你任何事。我只是想和你分享一些工具。你会知道,它们对你是否有用,但你无需相信什么才能运用它们。

但你要知道,如果你运用这些工具,会改变的不仅是你对自己此刻正在经历的人生改变的体验。这些工具也将影响你此后生活中的所有改变,当你告别人世时,你将会经历所有改变之中最大的改变。



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

当你离开人世时,将发生在你身上的事和你将意识到的事,将完全改变你看待你整个人生的方式。你会以一种更大的视角去看待每一件事,你会怀着爱与接纳去看待每一刻,你会怀着谅解和同情去看待每一个错误,你会怀着甜蜜的骄傲和温柔的喜悦去看待每一个成就,并最终愿意接纳和拥抱你自己壮丽华美的人生。

我们现在正在进行的这场对话就是要将这种视角呈现出来。就是要将它从那时带到此时。

我还记得我父亲说过:“要是当初就知道……”而我们要“现在”就知道“未来”才知道的。激动人心,对吧?

所有这一切
都是为像光一样在世界上行走
所做的准备。
你不再迷失，
生生世世的流转
已经结束了。

因此，当厚厚的尘埃
被从表面
擦拭干净，
那个你所熟识的
你

必定会消散。

让这束光成为
你的话语和你的沉默。

让你生活中的哀伤
离去。

让爱你的人
爱他们自己。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

当你这样做时,
让大地震颤,
让星星燃烧
让天空开裂。

虽然这是痛苦的,

但你注定会知道,你就是光。

——《你注定》 埃姆·克莱尔



第十三章 蛇、狮子和人类

我们就要来到本书第一部分的结尾。我们第一部分的谈话深入探讨了心智的运作机制,这样你就拥有了改变自己经验的方法。在接下来的时间里,我们将通过探索灵魂的系统来改变你创造改变的方式。

如果我们没有深刻理解心智的运作机制,我们就不可能解释第二种更为激动人心的工具是如何运作的。如果心智没有灵魂给它提供燃料(也就是说,动力),那么无论我们如何彻底地解释它,我们都不可能充分利用心智。

这就需要我们认识到,生命这两个部分都有其本身的目的和功用。我们只有运用生命自我展现的所有方式作为抵达终极现实的手段和途径,我们才能真正活出生命。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

所以,我们现在要更进一步,来到对物质生命探索的最后一个层次,因为这最后的探索将让我们面对一个可以改变的人生,它将会让你在前面几章中所读到的变得切实可行,这是你根本没有想到过的。

到那时,我会再回过头来谈论你和你此刻的生活经验。

从一开始我就假设,此刻你正处在人生的重大改变之中。我希望你现在已经发现,奇怪的是,我们对这种改变的体验有可能与你实际看到、摸到、尝到、听到或闻到的无关。正是你过去的资料形成了你关于它的内在真相,而正是由你的内在真相产生了你的思想、情感和经验,而它们又形成了你如今的现实。

你是处在一个扭曲的现实、看到的现实、还是终极的现实之中? 好吧,你可以凭自己的感觉知道这一点。

如果你感觉糟糕,你就是身处于扭曲的现实。如果你感觉不错,你就是身处于看到的现实。如果你觉得幸福,你就是身处于终极的现实。

所有这一切都取决于你的心智在寻找什么样的与此刻的资料相匹配的过去的资料。但现在,让我们来问一个有趣的问题。如果你在生活中遇到了此时此地的资料,而你的心智却无法找出与它相匹配的资料,那会怎么样呢?

我提出这个问题,是因为你一直在和我一起思考,你有可能已经在问自己这个问题了。答案是,这种情形几乎不可能出现。

我刚才说,在过去的资料中找不到与此刻正在发生的事相匹配的资料,这种情形几乎是不可能的。几乎所有你此刻正在体验的经历都是你以前经历的某种翻版。当然,它有可能会一直追溯到你的婴儿时

期(因此,这种资料也许并不在你有意识的记忆中),但它却存在于你的资料库中,这一点我可以向你保证。

拿我自己的情形为例,我至今还生动地记得,当时我还不满两岁,我站在自己的婴儿栏杆床中,大人正训练我用便盆。这时,我想要上厕所。我叫我的妈妈,想让她把我从栏杆床里抱出来。她当时在另一个房间里。她听到了我的叫声,答应道:“宝宝,我马上就来。”但她并没有来。

我又叫又喊,开始哭了起来。她一直答应着我,她马上就来,但我等了非常漫长的一段时间。我不知道她在另一间房间里干什么,但她显然不愿被打断。糟糕的是,那一刻正是我最需要她的时候。我知道她听到我了,因为她已经答应了我。但她就是不来,我感觉被遗弃了。她为什么不来呢?

我一次又一次地想要翻越栏杆……我现在仿佛还能看到自己正努力想要让自己的脚跨过栏杆……但却白费力气,栏杆太高了。我出不去。

“妈——咪——”我最后一次大叫道,却没有用。最后,我哭得像个泪人一样,我没有别的方法,只有弄脏我的尿布。

你看,我知道这并不是什么大不了的事。现在我能明白这一点。但在那时,我并不知道。就在那时,资料被存储起来。

你明白了吗?你清楚了吗?

大人一直告诉我,大孩子要用便盆。当我没能做一个大孩子,我就感觉天塌地陷了。

直到今天,我一直不得不面对被遗弃的问题。你觉得这是我编造出来的吗?这就是它是如何运作的!这就是心智是如何运作的。它并不知道过去和现在之间的区别。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

我无法抹去这段记忆。事实上,这些年来,我越是想要忘掉它,这段记忆就变得越发不可磨灭。当然。我是在将它烙在心智之中。正如我前面说过的,这台机器上并没有删除键。

因此你的心智无法从过去的资料中找到与现在正在发生的相匹配的资料,这种情形几乎是不可能的,并非完全不可能,但可能性非常小。你的心智会竭尽全力找出与之相匹配的资料,因为你的心智知道,你的生存就取决于它是否找出可以与此刻相比较的资料。否则你如何知道自己要怎么进行下去呢?

但是,让我们假设,心智就是找不到,此刻发生的情形是如此独特,如此不同寻常,如此新鲜,以至于你真的无法从过去的记忆中找出可以用来与之相比较的资料。

别担心。你的心智会在你记忆的“分目录”中搜索,这些资料被保存在意识的第一层之下,它们存在于你的分子编码,或你的“潜意识”中。这被称作是你的细胞记忆,或有些人称之为本能。“是战还是逃”的反应以及其他本能反应就是在这里作出的。

实际上,你的心智首先进入这个分目录。它这样做是自我保护的第一手段,以防你没有时间思考。当任何外在事件发生时,你的最初冲动就会本能地作出反应。然后,如果你确实有时间思考,还记得我们前面谈到过这一点吗?我们说过,这只需花几秒钟时间。你可以决定你想要如何回应,而不是不加思考地作出反应。

回应是一种奢侈,反应是即刻的。而当你作出回应,你总是知道,你从来不是在对此刻正在发生的事作出回应,你是在对你的过去作出回应。这样你就明白了……如果你的过去确实无法提供与你现在的资料相匹配的资料,那么,你就会回到你的本能那里,这也是过去的资

料,这只不过是一种不同的过去资料。

正是你的直觉把你推向你的未来。它对你说,如果你想要有未来,那你就要聆听你的过去——即使这是一个你无法有意识记住的过去。你的细胞记忆,这个“分目录”,储存着你的整个人类历史。因此,如果与你在生物遗传上有关的任何人曾经遭遇你现在正在经历的资料,你就可以立即获得这样的资料。

这是爬行动物的头脑在运作。

是什么?

没错,我说的是,爬行动物的头脑。而这一切,所有的一切,都直接与你今天正在体验到的经验有关。每所学校里都应该开设这门简短的心智运作机制的课程,这样当我们长大之后,我们就会明白我们在这里所讨论的,并且能够创造我们所梦寐以求的生活。

所以接下来就是我们在本书第一部分中的最后一课,以及一段对它加以说明的对话。

把书放下,让你的头脑休息一下

如果你已准备好了,那我们就继续。

最后一课:你神奇的头脑

心智的工具就是头脑。这个神奇的装置已经经历了进化历程的数个发展阶段。最初,我们拥有一个爬行动物的头脑。接着,在此基础上,



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

物种的进化产生了一个哺乳动物的头脑。最终,我们进化成了人类的头脑。

我想在这里感谢伊尔奇·李博士(Dr. Ilchi Lee),我现在与你分享的是他的天才和洞见,他是一位来自韩国的大师,我极力向你推荐他的数本有关人类头脑的著作。

爬行动物不会进行价值判断。它不会接收来自此刻的资料并将它与相似的时刻相比较、分析,看看它们有何相同和不同之处并作出决定,如何基于相关的价值评估作出回应。爬行动物对一切事物都作出本能的反应,其信息储存在细胞中,它是遗传的。只要外在刺激相同,它这一次的反应和下一次的反应就会是相同的,改变只是出于千百年进化的需求。这种本能反应是即时的,对于相同的刺激所有同一种类的蛇反应都是相同的。

人的心智也是即时运作的,但同样在极其短暂的时间内,它能发挥更多的功能,因为我们的头脑功能已经进化到一个更高的层次。我们的头脑也储存着我们自己独有的详尽资料。世界上没有一个人的心智会像你一样。所以,尽管我们都是人类的一员,但我们不会对同样的刺激作出相同的反应。

一条蛇不会体验到愤怒。这你知道吗?你不能让一条蛇“发怒”。你也不能让一条蛇“开心”。一条蛇只是永远处于它所是的状态中,它就是一条蛇。在此意义上,它已经完成了它的进化历程,现在正在充分体验其完整的存在。

人类也同样走在通往完整的旅程上,但我们还没有完成我们的旅行,我们还没有来到我们进化进程的终点。

我应该承认,这是一个富有争议的话题。也有一些人类学家相信,

我们已经完成了我们的进化之旅。他们认为,人类已经进化到了顶点。

事实上,这是世界上最杰出的生物学家所公认的观念。2009年3月的《发现》杂志在一篇封面报道中谈及这一点。特约编辑凯瑟琳·麦考利夫是2009年艾丽西娅·帕特森新闻学术奖的得主,她一直在研究从石器时代到现在人类的进化。“这种观点已变得根深蒂固,它实际上成了一种教条。”麦考利夫写道。

然而,她也表示,现在也存在一些重大的分歧。她告诉我们,一个研究小组指出:“过去的一万年多年来,人类进化的速度要比人类历史上任何时期都快上100倍。”

这种观点与我自己的看法不谋而合:在我们的星球上,改变正在成指数级增长。这有很多原因,其中包括:我前面提到过的沟通速度的加快,并且,麦考利夫深具洞见的文章向我们提供了一些令人感兴趣的假设(见《发现》杂志2009年3月期的《我们还在进化吗?》)。

所以,我的假设是,人类依然在寻求完全成为真正的自己。我观察我自己,我也观察人类,我觉得似乎我们甚至连一半的路都还没有走完。或者换句话说,我们对自己连一半的了解都还没有达到。这种观点可以是令人沮丧的,也可以是令人高兴的,这取决于你如何看待它。顺便说一句,对于生命中的一切,也同样如此。

拿我来说,我就觉得兴高采烈。人类是神奇的,我们还有一半的路要走!明天的潜力会带我们到梦想所及的地方,并且更远。但是就此打住,让我们还是返回到我们对头脑的解释。

相对于一条蛇,一头狮子则拥有哺乳动物的头脑。它能够并且确实会体验到愤怒,请不要验证这个理论。我向你保证,这是准确的。但一头狮子并不会评判:“我的愤怒是不是有道理?我的愤怒是对还是



错?它是不是恰如其分,还是过于夸大?我今后应该同样这么愤怒吗?另一头狮子会怎么想?”狮子不会问自己这些问题。

人类的头脑已经发展到第三个层次。人类接收资料,将它与其他资料相比较,集中回应资料的方式,衡量所有选项,分析每一个选项可能的结果,判断哪一个结果最好,并告诉身体如何作出回应,所有这一切都在一秒钟或一百万分之一秒内完成。

不可思议,对吧?但是,即使你的脑袋里装着这样神奇的电脑装置,你的心智所选择的回应方式却有可能与此刻毫无关系。

问题在于,许多人都还没有学会运用心智的所有能力,包括思考先前资料中所没有的信息的能力,来对任何特定情况作出回应。很少有人会考虑运用这同样的机制即人类头脑,来创造他们所喜欢的情境,而不是忍受他们所遭遇的情形。

我们大多数人的可怜的心智所做的是,从我们最近(今生)和遥远的过去(生命进化历程)中找出记忆和潜意识记忆,它将这些资料倾倒入我们的现在,同时将它们投射进我们的未来。

这个快如闪电的过程创造了一种我们称之为“思想”的能量形式,并让它运动。我把这种现象描述为:能量 + 运动(E + motion)。出于讨论的目的,我把它简称为:情感(Emotion)。

这就是宇宙的创造力。

我想,我需要再说一遍。

这就是宇宙的创造力。可悲的是,大多数人认为,情感是他们所无法控制的东西。事实上,正如我前面说过的,情感是可以选择的。心智选择以某种方式感受,情感是一种自由意志的行为。只有当我们明白这一点,我们才能做到我所描述的那样……运用情感来创造我们所希望的情境,而不是简单地对我们所不得不忍受的情形作出反应。我们

会在本书的第二部分进一步讨论。

我们已经详尽地探讨了如何改变你的情感。在这里作一个简单的概括：改变引发这个情感的想法。要改变想法，就要改变引发这个想法的真相。要改变真相，就要在任何事发生之后立即运用你心智的最大潜能，搜寻你资料库之外的资料来为你的真相建立基础。同样，这也是本书第二部分所要讨论的。

为了让你理解如何利用心智来超越心智，我在这里打下了一个坚实的基础，我已在此深入探索了心智的运作机制。

现在，你是否能更清楚地看到，工作坊中的那位女士就是这样做的？只要稍加引导，她就做得非常之快。另外，她也同意，她很有可能将来自己也能做到这一点，而无需任何提示或帮助，因为她突然明白了自己一直在做什么。她有意识地看着自己如何将自己断定为糟糕的过去资料倾倒入现在，将对父亲的记忆投射到现在。

明白了这一点，她就是在做灵性导师玛丽·奥马里和其他人所谓的“亲眼见证”。工作坊里的这位女士亲眼见证了她在自己的心智中创造的一切，并简单地作出一个新的选择。现在，她再也不必这样做了。

我所描述的这个过程的关键在于，我们要转向一个新的想法。因此，我和其他人例如艾克哈特·托勒和玛丽·奥马里，在这个世界所做的工作，有时被形容为新思想运动的一部分，这真是恰如其分。新思想运动就是为了提升意识，提高觉知，从想象的真相提高到显现的真相，并从扭曲的现实跳跃到看到的现实。

对于工作坊中的那位女士来说，一旦她停下来思考，我绝不会以任何方式伤害她，我并不是她父亲，这一点就会变得十分明显。要做到



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

这一点,她只需更加仔细地观察,而不是简单地接受她的心智最初给她的信息。正如人们常说的,三思而行。

因此,要改变你对事物的想法,你只需做到三思而行。当你面临巨大的改变,通常你就心怀恐惧,许多人就会告诉你“不要多虑”。

我告诉你的和他们告诉你的正好相反。

我是一个可贵的存在，
我没有很多时间。
我们，都是一种可贵的存在。
只要我们以为我们有很多时间，
我们就没有。
太多时间被浪费于
奔走
问我们遇到的每一个人：
“我叫什么名字？”

如果你还不知道
或如果你已经遗忘，
那就静下来，深入内在
并回答这个问题。

你，是一个可贵的存在：
告诉我们，你的名字。

——《可贵的存在》 埃姆·克莱尔



第十四章 一个扭曲的现实

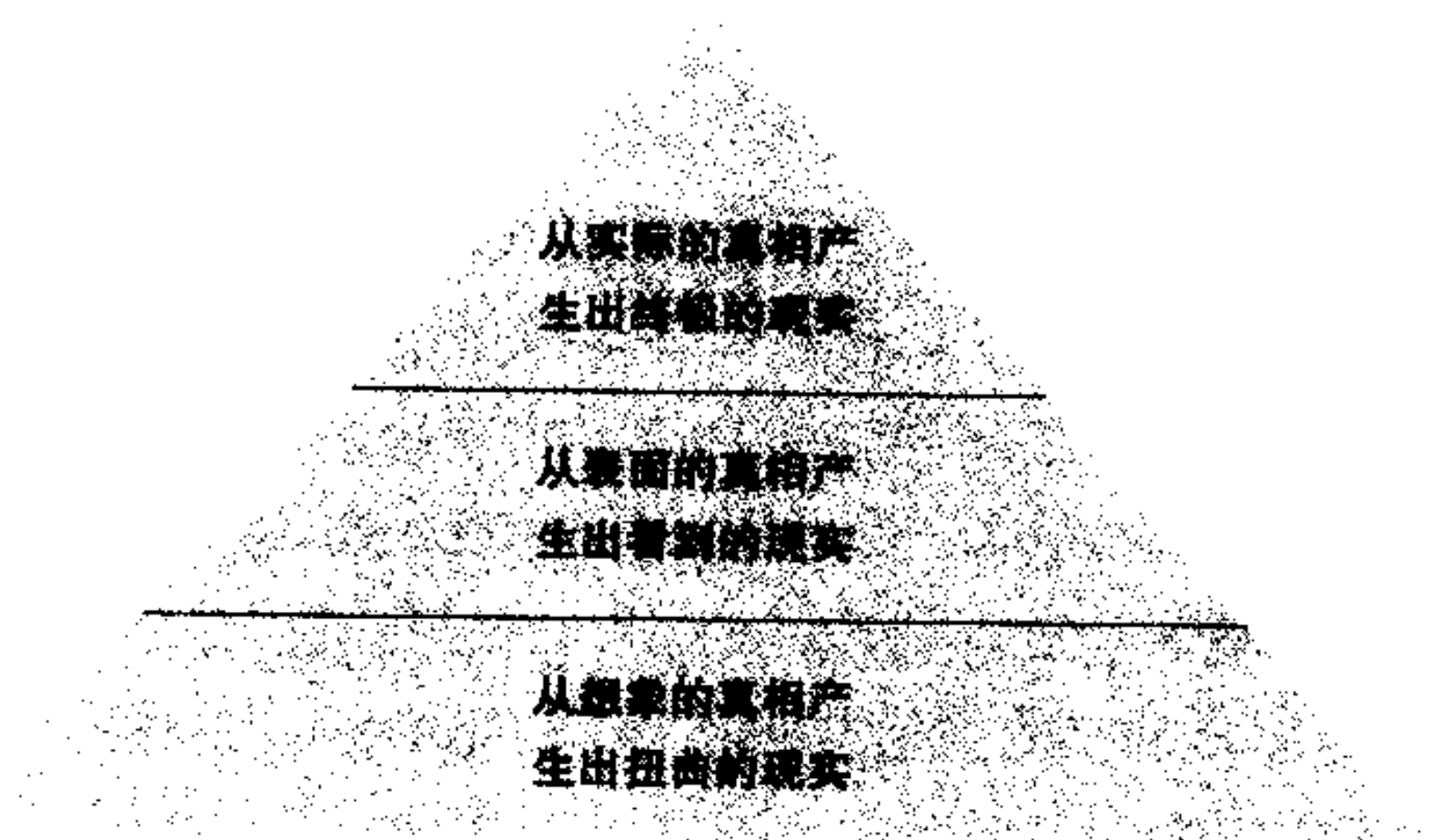
好,所以我们现在明白了,改变你的思想很简单,多想一想,三思而行,专注于此刻。

我们何不举一个实例,一件此刻会发生在你身上的事,来看看这个过程是如何进行的,好吗?

首先,我想要创造一个情境,用来向你演示专注于此刻的过程,这样你就会真正明白我们要怎么做。现在,我们都已知道,存在着三种“现实”,存在着扭曲的现实(你认为正在发生的一切)、看到的现实(你所看到的正发生在你眼前的一切),以及终极的现实。终极的现实是指,正在发生的一切的“本来如是”,为什么它会发生的“本来如是”,以及你的“本来如是”。



我们也知道,这些现实来源于三种不同的真相:想象的真相,显现的真相,实际的真相。请看下图:



金字塔每一层中小字体的文字是你对此刻生活中正在发生的事情的思想起点。大一号的粗体字则告诉你,这些起点会把你带到哪里。

如果你希望改变你此刻的生活经验,只需将起点向金字塔的上方移动。这是一个尽可能高地提升你的觉知的过程。

现在,因为我并不确切知道此刻你生活中到底发生了什么,那现在就让我们做一个假设。比方说,你刚刚失恋了。我们用这个例子只是为了加以说明,你可以把我们在这一页运用的相同公式用到你自己的实际情况中去。

好,现在,比方说,是你的恋人提出了分手。当你的恋人最后一次走出你家门的那一刻,你的心智就开始运作。

首先,你的人类头脑搜索所有过去的资料。它分析你生活中过去所有自己感到被冷落、被抛弃、被遗弃的时刻。它从以前的经验中(包括你

妈妈把你留在摇篮中,你不知道她什么时候才会回来)找出所有资料,包括带有评判性的过去资料和实际的过去资料,并对信息加以比较。

现在,有一点你应该知道。你的心智最关注的是负面的、带有评判性的过去资料,因为这种资料正是你的自我,即此时此地正在运作的心智所不希望再次体验的。

所以,你的头脑审视这些负面的、带有评判性的过去资料,将它们添加到当前的资料中,并将它们混合,由此生出一个想法,它引发了一种它认为会有益于你的情感。这就是:悲痛欲绝。这让你下跌至金字塔的更低层次,将你从看到的现实下移到扭曲的现实。总之,你感觉糟糕透了。

正如我前面描述过的,即使你以前从来没有被人拒绝或抛弃过,但别人(你的祖先)却有过这种经验,所以你还是基于负面的带有评判性的过去资料来产生思想和情感。人类的细胞记忆中会有这些负面的资料,它来源于你爬行动物的头脑。如果你不小心,就可能由此产生一种本能反应。

但现在,还有另一种可能,还有另一个问题:如果你有一个与你当前经验非常相似的过去经验,而你的过去经验是一个美好的经验,那又会如何呢?如果与当前资料相似的带有评判性的过去资料中有好消息,那又会如何呢?请记住,并非所有带有评判性的过去资料都是负面的资料。你的一些过去经验也可能被视为是相当正面的。

所以,如果带有评判性的过去资料告诉你:不要担心。你已经有过这样的经历。一切都会好起来的,那又会如何呢?这肯定会改变你此时此地对正在发生的改变的体验,对吗?这将消除负面情感,并产生一种正面的经验,对吗?



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

好,如果我们都从我们的“正面的”评判性的过去资料中学习,我们就能做到这一点,但会有一些几乎不易觉察的情形发生。心智可能会带来这种正面的资料,但它会不加理睬,就仿佛这种好事甚至从来没有发生过一样。

请记住,你的心智总是会把主要注意力放在过去“坏的”资料上,而极少会关注过去“好的”资料,因为这就是心智的工作。为了确保你的安全和生存,你的心智已被这样设定好了程序。

就此而言,可以说:“好消息就是没消息。”

你明白了吗?你听进去了吗?这真的非常重要,因为它解释了为什么在事情发生改变时,许多人首先想到的就是有什么出错了,第一反应就是事情是多么的糟糕,告诉自己的第一件事就是这真让人讨厌!

如果可以扭转这种倾向,那岂不美妙?如果在大多数情形中,大多数人首先想到的是有什么事做对了,所关注的第一件事是事情是多么的好,告诉自己的第一件事是这是一个多么好的机会,那岂不美妙?

有些人很难做到这一点。他们不明白,为什么别人会认为生活是美好的,而他们却觉得生活是如此艰难。在我九岁时,我父亲告诉我:“儿子,现实点,别做白日梦了。”当朋友们看到我不在乎或干脆无视有可能的坏结果,他们就会说:“什么,你是不是疯了?”

而我的回答是:是的!

如果想以我现在告诉你的新方式来体验生活,你就必须跳出你的心智。

至少一小会儿。至少直到你已经对心智是如何运作的有了很好的理解,对你如何能够改变你的真相有了很好的理解。当你改变了你的真相,你就能改变你的思想,当你改变了你的思想,你就能改变你的情

感,当你改变了你的情感,你就能改变你的经验,当你改变了你的经验,你就能改变你的现实!

因此,让你自己对正在发生的事三思而行。正如艾克哈特·托勒所建议的那样活在当下,这样你就能将你的觉知从想象的真相提升到显现的真相。

如果你能这样做,你就会对正在发生的一切得出一个全新的结论。让我们来看一下。让我们来看看,在我们“假装”你失恋的例子中运用这个技巧会生发什么样的情形。

注意你此刻的感受,你就会知道,你已经创造出以下扭曲的现实:我被抛弃了/现在我又形单影只了/这真是太糟糕了/我受到了不公正的对待/没有对方,我活不下去了/我再也不可能幸福了/这样结束是不公平的/我受到了伤害,我永远也不会原谅……

现在,我请你思考一个非凡的问题,一个可以改变你的世界的问题,一个可以通过改变思想背后的真相来改变思想,通过改变思想来改变你的情感的问题。

这个改变人生的问题就是:有没有可能我正在体验的现实并不是真的?

一开始,这个问题也许看似愚蠢而毫无必要。你当然了解你自己的感受,你一定知道这是怎么回事。如果你想从自己正在体验的感受中挣脱出来,你的心智就会和你争论。睁开你的眼睛,看看你的四周!它会大叫。你被抛弃了!你又形单影只了!这个人离你而去了!再也不会回来了!你会伤心的!你会难过的!这真是太可怕了!

但是,如果你有勇气继续问这个改变人生的问题,最终你的心智会和你停止争吵,并至少再次审视这一切。它会三思。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

你的心智会在你头脑中大叫:“嘿,不要三思!不要三思!”因为它知道,如果你这样做了,接下来会发生什么。让自己安静下来,不要评判,只是怀着好奇心和同情心(正如玛丽·奥马里所说的),然后温柔地坚持你要三思而行,你会再次审视一遍,然后才将你的经验烙进你的记忆。

你的心智最终会与你合作。你可以真诚地训练你的心智与你合作。在这里,你必须像大师教老狗学新把戏一样。你必须有一个大师的心智。

休息一下

回味一下你刚才所读的内容,然后再决定,你是否想要继续读下去,还是休息一会儿,以后再读。

如果你已准备好了,那我们就继续。

你看到了什么?

现在,让我们来进行一场对话如何?

让我们来看看,在你今天的生活中,你正在面对什么。当然,我们用我们“假装”的例子,因为我此刻不能和你直接对话。

所以让我们来看看这个“假装”的例子,但要以我们的新方法,让我们将你此刻的遭遇限定为你所看到的,而不是你对它的感受。如果

你参加了我的工作坊,我就会说:“请告诉我,这里发生了什么?”

而你可能会回答道:“我的伴侣刚刚离开了我。我被抛弃了。我现在形单影只了。”

而我会说:“我明白了,你的伴侣离开了你。这是你亲眼所见。这是看到的现实。但是,你有没有被‘抛弃’?你是不是‘形单影只’?这是你所看到的,还是你在自己所看到的之上添加的东西?”

而你可能会回答道:“我不知道你是什么意思。我什么也没有‘添加’。我被抛弃了。这是事实。我形单影只了。这是实情!”

于是,对话就这样开始了……

“真的吗?‘被抛弃’对你来说意味着什么?”

“它意味着被拒绝,被冷落,被遗弃。你认为它意味着什么?”

“被谁呢?”

“什么?”

“被谁拒绝,被谁冷落,被谁遗弃呢?”

“被你所爱的人!被你的伴侣!被一个你认为将与你共度余生的人。”

“好吧,在你的想象中,你又给这个词加入了新的含义。”

“你在说什么啊?”

“客观地说,‘被抛弃’的字面意思是:被所有人拒绝、冷落、遗弃……这才是‘形单影只’。这是你所看到的现实吗?这是你所看到的你此刻身处其中的情境吗?”

“你是在这里玩文字游戏。你只是在玩文字游戏,想要证明你的观点。”

“不,你才是。是你在玩文字游戏,这样你就可以证明你的观点。你是在告诉你自己什么,用你富有情感的语言,而非你所目睹的事实。”



“嘿,你把我搞糊涂了。”

“不,是你把你自已搞糊涂了,是你想象的自我把你搞糊涂了。你所接受的是一个想象的真相。但是,不要觉得很糟糕。这相当正常。但你有没有想要改变这种经验的意愿?你愿意改变这种经验吗?”

“我想是的。”

“你想是的?”

“好吧,好吧,我知道了。我愿意改变我的经验。”

“很好。现在,请告诉我,你此刻所看到的自己的生活是什么样的。你被抛弃了吗?”

“是的,我的伴侣抛弃了我。”

“很好。还有谁抛弃了你?”

“对不起。你有没有听到我的问题?”

“我听到了你的问题。”

“那好。那么,还有谁抛弃了你?”

“没有别人。”

“没有别人?”

“是。”

“所以,你并没有真正‘被抛弃’,即完全、彻底地被别人冷落,绝对是形单影只。你只不过被一个人遗弃了。”

“是的。但这就足够了。”

“确切地说,这足以让你感到伤心。但这足以让你感到完全被遗弃了吗?”

“这是我现在的感受。我无法改变我的感受。”

“你当然可以。如果你想要的话。你不必改变,但如果你想要改变,

你就可以做到。这种经验是否让你觉得不错？你开心吗？”

“当然不开心！你可以看出来，我并不开心。”

“嗯，如果你不开心，你为什么一直要让自己有这种感受呢？”

“我并没有让自己感受。它就这样发生了。”

“好吧，让我问你一个问题。你形单影只吗？”

“按照你的说法，不。”

“好，还有什么说法呢？‘形单影只’是什么意思呢？”

“我的意思是，我失去了我的生活伴侣。”

“这我知道。但你是不是形单影只呢？你所看到的是什么呢？你看到自己的生活中有没有其他人呢？”

“当然有。”

“有关心你的人吗？”

“我想，有一些人关心我。”

“你想？”

“好吧，好吧，有一些人关心我。老天……”

“那么，你并没有‘被抛弃’。你并不是‘形单影只’。对吧？”

“你只是想要让我觉得我错了。你只是想要让我对所发生的事感觉好受一些。你并没有解决任何问题，你只是想要让我审视每一个微小的细节，这样你就能证明你的观点，而不是聆听我的感受。”

“其实，我是在聆听你的感受。你说得对，我是想要让你感觉好受些。但我不会为了让你感到好受些而欺骗你。我不会告诉你一些并非事实的东西来让你感觉好受些。事实上，我是在告诉你真实的情况来让你感觉好受些。我想要让你改变你对这一切的想法的起点。我想邀请你从想象的真相提升到显现的真相，这样你就能从扭曲的现实来到



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

看到的现实。我给你一个机会从不同的视角看待事物。你并没有被抛弃,你也没有‘形单影只’,这对你来说显而易见。你的伴侣已不再和你在一起,在你看来这也显而易见。你已经把这两种资料混为一谈了,把它们变成了一种资料。你能看出来吗?”

(勉强地)“是的。”

“好。很好。那就让我们从这里开始。现在,我们开始……”

(对话会继续下去,但我们就此打住。)

这是一段极具力量的对话,尽管是我编出来的,因为,从某种意义上说,我并不是在凭空编造。你要知道,我已经经历过我在这里所用的“假装”的经历。我不只记得我在工作坊和静修营中与他人的对话,我也记得我自己内心的对话。

当我自己被我的配偶抛弃时(一天,我回到家中,发现什么都不在了……家里空空如也,家具没有了,我妻子的个人财产全都不见了),我自己也有过所有这些同样的想法。我想……

我被抛弃了……我又形单影只了……这真是糟透了……这对我太不公平了……没有她我活不下去了……我再也不会开心了……就这样结束,这真不公平……我受到了伤害,我永远不会原谅她……

所有这些想法都要经受时间的考验。在我有这些想法的时候,它们看上去都是如此的真实,反映了我内心深处的真相。然而,我很快就发现,我是生活在自己想象的真相中,而不是在显现的真相中。随着时间的推移,对我来说,我的所有这些断言显然都是错误的。

那么,你又怎样看待你对此刻自己所处情形的想法呢?

我梦想有一种办法
让我在力所能及的范围内，去爱每一个人。

我可以帮助，
请你到我这里来
眼中含着痛，
笑中透着悲。

在这个为我自己做的新梦中
我把你们都纳入其中。
你想要知道我的爱是什么吗？

它就是你的爱。

我们所有人
就像小狗一样
蜷缩成

暖暖的
一团。

——《小狗》 埃姆·克莱尔



第十五章 毫不评判会怎样

现在,我们来到了这场对话的一个重要时刻。我们已经仔细研究了心智的运作机制。既然我们明白了这一切是如何运作的,我们就来到了这样一个时刻,现在,你有机会实践改变一切的九大法则中第二、第三和第四大法则。

我知道,你已经在实践第一大法则了,改变了你“独自面对”的决定,否则你此刻就不会还和我在一起。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

接下来的三大改变法则是:

法则 2: 重新选择如何体验情感

法则 3: 跳出观念的陷阱

法则 4: 远离想象中的真相

你可以现在就这样做。你可以运用心智的运作机制来转变你对此刻发生在自己生活中的改变的想法。

现在就审视一下你自己过去几天里的情感。这种情感是愤怒吗?是恐惧吗?是忧郁吗?是挫败感吗?是担忧吗?是悲伤吗?是失望吗?是绝望吗?

经历了生活中这些改变,你感受到了什么样的情感?把它们写在一张纸上,把下面的句子写完……

发生这些事的后果是……

真的,把它们写下来。这会对你有帮助。所以,去拿一张纸,把它们写下来。用几句话来描述一下你之前和现在的感受。你可能会写道:我一直感到……害怕。或者你会写:我一直感觉……悲伤。或者你会写:我一直感觉……愤怒。或者所有这些。

很好。

现在,写下引发你这些情感的想法。写完下面的句子……

当我沉思所有这一切已经发生和正在发生的事,我认为我……

……现在,把这句话写完。你可能会写,我认为我……将再也不会开心了。或者你可能会写,我认为……我受到了不公正的对待。或者你可能会写,我认为……我陷入了困境,无法轻易摆脱。或者,写下你在思考自己生活中的改变时想到的,无论什么。

很好。

现在,写下引发了这些想法的真相。写完下面这个句子……

我有关这种情形的真相是……

……把这句话写完。你可能会写:我有关这种情形的真相是……
它伤害了我……或者……它很危险……或者……它无法解决……或者……它……

现在,审视产生这个真相的带有评判性的过去资料。现在,看看自己是否可以暂且忽略这些带有评判性的过去资料,来到实际的过去资料。如果不加以这样或那样的评判,现在的情形实际上是一种什么样的情形?实际上,有关这种情形,你的过去对你说了些什么?

从逻辑的观点来看待它,逻辑地看待过去的资料,完全不作评判,你看到的前几次这种事发生在你身上时的真相是什么?它是否给你造成了严重的伤害,而你一直未能从中恢复?事实上,你是否还没有从很多比这更糟糕的情形中恢复过来?在有些情况下,当你已尽力而为,情形有没有好转?关于所有这一切过去实际的资料是什么?

现在来看看……它是否以任何方式影响了你对此刻体验的真相?你能否让它以任何方式影响你的真相?如果可以,你将如何让它影响你的真相?你能不能更进一步,创造一个有关刚刚发生的一切的崭新真相?

你是否能看到,你自己正在从想象的真相提升到显现的真相?

我的朋友,这确实有用。但现在,聆听你的心智正在告诉你什么。它是不是在说:“对啊,对啊,它确实对你有用。但对我来说,人生却是一场无休止的挣扎?”你的心智是不是在对你这样说?如果不是,非常好。但如果是的的话,那就采纳玛丽·奥马里深具智慧的忠告:好奇心和



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

同情心。只是让自己对心智所说的充满好奇,对你所了解到的充满同情。玛丽温柔地建议,问你自己这些问题:渡过难关的方法是什么?我真正是谁?我需要看清什么?我需要说什么、做什么才能成为最好的自己?有什么需要我关爱?我人生中的下一步应该怎么做?

温柔地观察你的心智正在走向何处,你的心智正在做什么。不要错怪自己。不要责备自己或怪罪自己,最重要的是不要自暴自弃。要有主见,对自己充满好奇,问你自己关于你自己的问题。最重要的是,自始至终要爱你自己。

面对自己,让自己身处现在,聆听自己的呼吸,或看着房间里的一样东西。然后,如果你愿意,就静静地轻轻地让你自己作出一个新的选择,接受一个新的真相。

最后,我们要用一个有关心智运作机制的洞见来总结本书第一部分:真相并不是你找到的,真相是你创造出来的。

上帝说：“把锤子放下。”

但这确实是我自己的声音，不要搞错。

这也是你自己的声音。

所以，“把锤子放下”，
把你的手放在你的唇边，
或贴住你的心，轻声说：

“宽恕是甜蜜的，”

尽管没有什么需要宽恕。

我们所做的一切都是想要去爱。

爱显现为一切：各种各样的愤怒、恐惧和痛苦。

但我们所做的一切都是想要去爱。

没有什么需要宽恕

除了，再一次把锤子举起……

——《把锤子放下》 埃姆·克莱尔



第二部 灵魂的系统

了解灵魂的系统,将帮你创造生活中的改变,而非屈服于现实。



第十六章 终极问题,终极答案

现在,我们来到了我认为是本书或任何书中最激动人心的地方。

我刚才是不是说“或任何书”?对,我是这么说的。因为我认为,没有哪一本书中所包含的信息会比你即将读到的更重要更关键更有力,并直接关系到你创造自己所向往生活的能力。

我希望你在这本书页边的空白处写满了笔记。我希望这本书被你翻烂了,卷角了,磨损了。如果你阅读的是电子版,我希望你会标出灵魂向你大声呼喊的每一行每一段,它们正是你想从这本书中听到的。

现在,我想要告诉你灵魂的系统是如何运作的。

心智的运作犹如一个连锁互动的机械装置。现在,我们要研究的是为心智提供动力的燃料。当我们完成了本书第二部分的探索,你就



会拥有你所需要的来“改变一切”。

在一个不断改变的世界中,在你每次转向似乎就会面临重大改变的个人生活中,有一点很重要:你要了解自己是怎样体验改变的,以及为什么会以这种方式体验改变。这样只要你愿意,你就可以转变你对改变的体验。

在面临崩溃和灾难时,仍然保持平静的心态,这不容易做到。然而,这是可以做到的。在这里,你和我将一起来看看如何才能做到。

我们宣称,你有一个灵魂,并以此来开始我们对灵魂系统的探索。这并不是一种所有人都能接受的“假设”。有人相信,人类只是生命的一种特殊形式,人类的内在并不存在“灵魂”。以下的讨论假定,这种说法是错误的。它进一步假定,存在着一个我们可以称之为超灵或有人称之为上帝的存在。

这样的假定并不是基于盲目的迷信。它们是基于观察、逻辑和由此作出的推断。

我们只要对充满能量的宇宙稍加观察,就能了解这一点。这种能量似乎存在于每一个有生命的事物的核心之中。实际上,存在于一切事物的核心之中,无论我们称之为“有生命的”还是没有生命的。

例如,就拿我们前面举过的例子来说,一块石头。

一块石头似乎是不动的,通常不会被归为一种有生命的生物体。然而,如果你将具有生命的生物体定义为根据一种完美和精确的设计(这似乎表明其核心有着某种程度的智能)而运动的东西,而且它显然是一个更大的精确系统的一部分,那么石头就是非常有活力的。因为在一个高倍放大镜下仔细观察一块石头,你就会看到一个微观世界,而这个世界是宏观世界的一种微缩。

从望远镜和显微镜中能看到同样的情形：一个粒子系统或能量“球”，在以可怕的速度围绕着一个核心或原子核旋转，它的整个构造由某种无形的却明显普遍存在的力量支撑着。科学家们能看到，你也应该能看到。

换句话说，深入观察一块石头(或任何东西)的亚分子结构，你就会看到一个小“宇宙”。你也会感到有什么在推动着这个宇宙，这种“东西”是看不见的。但你却能看见它的效果，而造成这种效果的能量本身肉眼是看不见的。

是否就可以说，能量并不存在呢？不能这么说。

可见的一切并非就是存在的一切。

现在我要告诉你，我们所说的“灵魂”就是这种不能被肉眼看见的事物的一部分，是一个能量系统，它使万物运动，赋予生命以动力。所以，这也就是我们称之为“上帝”的能量。事实上，上帝就是这个系统本身。

这个系统通过赋予其本身以力量来让它存在和扩展，在此过程中将它自己复制成越来越小的版本，而上帝就是这个系统的最大展现。

这就是灵魂的系统，它无可挑剔，其功能同样完美。它的设计精致完备，它的目的极其明确，它的力量恒久不变。

别无其他方式，否则这个系统就会解体。也就是说，它将不再自我整合，并因而不复存在。

这就意味着，上帝存在于万物之中，生命存在于万物之中。而这是真的，在灵魂的层面上，我们知道这一点。这就是我们会将无生命的物体人格化的原因，我们会为我们的船取名字，我们会爱上它。当我们的汽车无法启动，我们就会爱抚它，说：“好了，亲爱的，你能行的。”于是，



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

汽车就发动了。

妈妈决定重新装修客厅,而爸爸说:“可以,但我的椅子会留下来。”我们从阁楼上的旧衣箱里找出自己的婴儿毯,我们会把它贴在脸上,我们的眼中会流下泪水,我们会感谢它给予我们的所有温暖和爱,我们会感谢这条毛毯。

你认为灵魂不知道生命能量无处不在吗?

我要告诉你,没有什么不是鲜活的,而灵魂知道这一点。灵魂在万物之中看见它自己,它知道我们和一切生命是一体的。而当心智劝我们不要相信时,它只是悲哀地看着这一切。因为你要知道,心智只拥有过去的资料,它从过去的资料中得出结论。而灵魂却超越了过去的资料,来到一个时间本身并不存在的所在。灵魂知道实际的真相,而心智却止步于显现的真相。

除非心智不这样做。

而这正是灵魂鼓励心智去做的事。它鼓励心智不要止步于事物的表面。它轻声呼唤:不要就此止步。跟我来,到一个你甚至连做梦都没有想到的地方。

这一切真有意思,你可能会说……但这和我的生活有什么关系呢?和已经发生的改变有什么关系呢?我要如何应对它们呢?

啊,对,这就是关键……

稍稍喘口气

让我们花一点儿时间来思考这一切的含义,并思考这些含义确

实与你的生活、与所发生的改变、以及与你如何应对这些问题有关。
然后……

当你已经准备好了,那我们就继续。

关于改变的惊人真相

我和你在这里进行的整个对话,其中有两句话是我希望你能逐字逐句记住的。我是说,真正记住。或者说,永不忘记。或者,用肥皂把它写在你浴室的镜子上,或者贴在你的冰箱门上。

这两句话是能够转变人生的话。我把它们称作:

1. 一个改变人生的问题
2. 一个回答一切的答案

这个改变人生的问题出现在我们对心智的运作机制探索的最后。你还记得这个问题吗?那我再重复一遍:有没有可能我正在体验的现实并不是真的?

正是灵魂鼓励你问这个问题。

现在让我告诉你,这个回答一切的答案。我所要告诉你的,有可能让你对改变再也不会会有负面经验。这是最后的一块拼图,这是遗失的钥匙,未知的组合,秘密中的秘密。这个改变人生的问题是本书第一部分的高潮,而回答一切的答案将是本书第二部分的起点。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

它就是:所有改变都是为了变得更好,没有变得更糟这回事。

这就是我所描述的能量系统是如何介入你的生活的,这就是你的灵魂如何介入已发生的和将要发生的改变中的。

生命替我告诉你：
没有什么要修理的；
一切都渴望
欢庆。

你生来就可以弯腰，
这样，你就会发现
你脚下原本就有的许多奇迹。

你生来就可以触摸，
这样你就会发现，
你自己天堂般的美丽容颜，
而不是你必须肩负的负担。

当我祈求上帝对我说话，
我感觉自己就像你会感觉到的一样渺小而孤单。
但这时，根本没有特别的理由，

我开始
发光。

——《发光》 埃姆·克莱尔



第十七章 智慧在心智之外

刚才我告诉你的，可以改变一切。此外无需任何其他信息，无需任何其他资料。心智现在就有力量得出一整套全新的关于生命的结论。

在这场对话开始时，我说有九大改变法则可以帮助你改变一切，但实际上，你只需一个改变。

法则 5：不要抗拒，改变并不是一件坏事情

我们一直把改变视作是一种破坏，是流动的中断，是方向的转变，是我们生活中情形或境遇的变化，尤其是那些被我们视为令人讨厌的



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

改变,这向来就是我们眼中的真相。从这一真相产生了我们的思想,我们的思想产生了我们的情感,我们的情感产生了我们的经验,我们的经验形成了我们的现实。

请你想一想我刚才所说的话。一件事发生了,带来了我们的现实。我们的现实就这样形成了。

这是真的,除非我们跳出我们的心智。当我们跳出心智,进入灵魂的世界,那里就不再是给我们带来现实的事件,而是纯粹的觉知。

从觉知出发会产生实际的真相,而从事件出发最多能产生显现的真相,更多时候会产生想象的真相。因此,我们从事件出发会进入扭曲的现实,而我们从觉知出发最终会来到终极的现实。

而我们觉知到了什么才会导致我们整体经验有质的飞跃呢?除非我们觉知到了有关改变本身的实际的真相。我们觉知到,改变并不是一种破坏,而是一种爆发,它是生命更全然的绽放。我们觉知到,改变并不是流动的中断,它就是流动本身。我们觉知到,改变并不是方向的转变,它就是所有生命运动方向的本身。我们觉知到,改变并不是我们生活中情形或境遇的变化,它就是我们生活中的情形和境遇。

在我们扩展了的觉知中,我们看到,如果没有改变,生命本身就不会存在,因为生命就是运动,而运动的本质就是改变。

因此,问题并不在于生命是否会包含改变,问题在于生命会包含什么样的改变。

而这个问题的答案取决于你如何运用心智的运作机制,以及你是否将它与灵魂的系统整合在一起,把它们看成是同一个更大工具的两个把手。

那就让我们来研究一下这个灵魂的系统,就像我们研究心智的运

作机制一样,让我们先来给灵魂下一个定义。

灵魂就是能量,它是生命自身的能量,它赋予生命本身以生命力。生命通过生长死亡的过程赋予它自身能量和生命力,这是一个自给自足的系统。

这最后一句话至关重要,一定要牢记。生命是一个自给自足的系统,它永远不会终结,它永远会自我持续。如何持续?通过适应。为什么要适应?这样它就能保持运作。当它不再能够以一种特定的方式运作,它就适应。通过适应,它就让自己可以持续。

生命在每一刻都在让它自己适应,它总是在改变。问题不在于生命是否总是在改变,问题在于为什么生命总是在改变。生命总是在改变,是为了始终保持可持续性。因此,所发生的每一个改变都是为了生命本身变得更好。

我希望你能接受这个关于改变的新观念,在一个更加个人的层面上,就可以这样说:所有的改变都是为了你好。我们大多数人都有这种经验,在事后。

我们大多数人都有过这种经验,当一件事发生时,我们会把它当作生活中最糟糕的时刻,后来我们才发现,随着时间的推移,这件事正是发生在我们身上的最好的事之一。

事实上,发生在我们身上的每一件事都是如此,但我们并不知道这一点,我们无法接受这一点,因为有些事变成了最坏的事,根据我们的定义。然而,我们的定义是扭曲的,被我们心智的运作机制及其固有的局限所制约了。

心智很可能对以前所发生的一切知道得很清楚,但它并不知道为什么会这样发生。心智有着生命过去所有的资料,但它并不能知晓这



些资料的深层意义。心智很可能知识丰富,但它并没有智慧。

智慧在心智之外。智慧在灵魂之中。

这就是我们需要同时握住这个神奇创造工具的两个把手的原因,我现在要给它一个固定的名称:你。

让我把话说清楚。“事实”和“知道”并不是一回事。我们可以知道所有关于重力的事实,但如果我们不知道为什么重力会起作用,那我们就什么也不知道。我们可以知道所有有关电的事实,我们甚至可以很好地使用电,但如果我们不知道电是什么以及为什么它会起作用,我们就什么也不知道。我们可以知道所有有关光的事实,甚至我们可以使用光,但如果我们不知道光是什么以及为什么它会起作用,那我们就什么也不知道。

同样,我们可以知道所有有关改变的事实,但如果我们不知道改变是什么以及改变为什么会发生,那我们就什么也不知道。

例如,我们可能并不知道:没有什么会变得更糟,一切只会变得更好。

这是一个口气相当大的声明,我知道你很难相信。然而这是真的。现在我们往回退一步,给它一些物理学的基础。对,我是说物理学。

我一直在说,心智是一种机制。现在我想说,生命也是如此。一切生命都是一种机制,就像所有的机制一样,生命以能量来形式运作。但与大多数其他机制不同的是,生命就是生命自身运作的能量。也就是说,它自给自足。

因此,恒星向内破裂,整个星系消失在黑洞之中;因此,地震、龙卷风和飓风肆虐世界各地;因此,大鱼吃小鱼,小鱼吃虾米;因此,人类出生,生活,然后死去——尘归尘,土归土。然而,在这一切的转变中能量

并没有消失,只是改变了形式。能量从来没有消失,也永远不会失去,它只能被转化。

正是能量的转化,产生了光。它可以通过热能转化而来,电能转化而来,重力转化而来。它通过一切事物,包括生命本身的能量转化而来。

能量会自行运作,能量的转化可以形成能量形式(energy information),能量就是生命的信息(life information),生命总是在形成之中,它永远将自己形成它之前所不是的东西。正是通过成为,生命创造生命本身。说得更简单一点,这就是所谓的改变。

是的,这个词又来了——改变。

这就是生命的全部意义所在,生命通过生命过程本身滋养生命。在这个过程中,生命在一眨眼间千百万次地改变它的形式,在几秒钟的时间里千百亿次地改变它的形式,在一分钟时间里千百兆次地改变它的形式,你甚至都没时间来计算。

当我们把生命看作是能量的表达时,变得更糟几乎是不可能的。这是因为生命本身只能在一个根本的方向上改变自身:进化所要求的方向,扩展所要求的方向,保持它自身欣欣向荣所要求的方向。事物只能变得更好,事物只能改善,因为“改善”是上帝的唯一本质。

换句话说,上帝无意坑害自己。

生命是上帝向自身证明自身的方式。它这样做的过程就被称为改善。

但请等一下!谁会说存在着一个“上帝”?

我会这样说。但我并不像许多人那样使用上帝这个词。我并不用这个词来表示或描述一个存在于宇宙某个地方的巨大的超级存在,他有自己的偏好和倾向、需求和愿望、沮丧和人类所认同的情感。我不是在谈论这样一个神圣实体,他有很多需要想要被满足,否则谁会有这



么大的脾气(至少,他会坚决惩罚不服从他的人),他大概也有阳具,并可以推断他的皮肤是白的,他没有妻子,但有一个儿子。

当我用“上帝”这个词时,这并不是我所指的上帝。

我指的是超级智能之源将自身展现为我们称作为生命的纯粹能量,我指的是一个系统的最大展现。这个系统通过赋予系统本身以力量来让它自己存在和扩展,将它自己复制成越来越小的版本。我在这里谈论的是宇宙中存在的最大的未分化的干细胞,生命的所有形式都由它产生。

实际上,根据我自己的理解和经验,“上帝”和“生命”是可以互换的,而且在这个等式中,进化是一个常数。这是始终存在的生命本身的授权,这是一切万有持续而无尽的调整、适应和改变。没有什么调整、适应或改变会压抑生命,而只会扩展生命。没有什么调整、适应或改变会削弱生命,而只会加强生命。

生命朝着层次越来越高的复杂状态进化。如果生命想要进化,那它就不可能退化,它无法做到这一点。

确实,生命看上去是在退化,改变看上去并没有“变得更好”。但事实上,改变只能是变得更好,否则它就不会发生。所有灵性大师都知道这一点,这就是为什么所有灵性大师都以各自的声音教导说:不要根据外在显现的来评判。

生命永远是可运作的,可适应的,可持续的。这就是生命的根本法则,它们无法以任何方式被侵犯或破坏,否则生命将不复存在。

用我刚才提到的简单替换法,将生命替换成上帝,理解这些就会变得容易得多。突然间,一切都清楚了。上帝永远是可运作的,可适应的,可持续的。这就是上帝的根本法则,它们无法以任何方式被侵犯或

破坏,否则上帝将不复存在。

当人们接受这里所提出来的非凡观念,改变的进程就会被看成它本来的样子:它是神性自身的终极表达,通过适应来维持自身,使自身永远壮丽伟大。

改变是生命意欲继续下去的一个声明。改变是生命自身的根本冲动。

我同样想要告诉你,我想有很多人并不这么认为。如果他们能这样看,他们就会听从基督的告诫“不要惧怕”。而“你们这些没有信仰的人”确实心怀恐惧,因此,富兰克林·罗斯福感慨道:“除了害怕本身,我们无需害怕。”

我要由此更进一步。我要说:除了改变本身,我们无需改变。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes,Change Everything

今天,我醒来,比上帝更安静

我向天空伸展自我

我爱抚天体,用

上帝的身体。

整夜

太阳都在等待我的双眼。

现在,我看着她

她升起来了,就像每一个塞壬

每一个缪斯

每一个

上帝的身体

一样神圣。

甚至海洋也温柔地翻滚着浪涛

等着我醒来

甚至月亮

甚至天空

甚至静默

甚至静默也在等着我声音的苏醒

温柔地亲吻它的声音之躯

同样在
上帝的体内。

——《在上帝的体内》 埃姆·克莱尔



第十八章 改变,不会无缘无故地发生

我希望你已经思考过了第五大改变法则,而且,到现在为止从这本书中获得了信息和洞见,你会觉得自己可以和接受前面的四大改变法则一样接受第五大改变法则。

我想要说,如果这里列出的九大改变法则中有哪一个可以起到其他所有改变法则的效果,那么这就是第五大改变。这是一个可以改变你体验方式的改变法则,甚至就在改变发生的时候。难道这不是你想要作出的改变吗?

我知道,你所希望的是改变事物已经发生改变的事实!似乎只有你能够改变已经发生了的一切,你才会重新开心。但我要说:这样并不会让你开心。



如果让事物保持原状就能让你开心,那么已经发生的就根本不会发生。

现在,你也许可以在境况刚发生改变之后作出另一个改变,这样就能让事物恢复原来的样子,但它们永远也不会和以前完全一样了。永远要牢记这一点:你无法改变已经发生的一切,因为它们已经过去,但你可以改变未来,这才是你的力量所在。

你是希望改变未来,这样未来就会和过去一样,还是希望从根本上改变未来,这样它就会和过去截然不同?

为了认真考虑这一点,你应该明白,改变并不会凭空发生,改变不会在宇宙中无缘无故地发生。改变不是一个任意的行为,改变是一个声明:有什么行不通了。

在你生活中发生的改变之所以会发生,是因为你生活中出现了不和谐。当不和谐出现时,生命就变得运作不正常,而这违反了生命的根本法则(生命是可运作的、可适应的、可持续的)中的第一条法则,并向第二条法则求助。

好吧……现在你也许会说:“如果一切事物的发生都是为了变得更好……我的意思是,如果这确实是真的……那么谁来告诉我,上帝的脑子里到底在想些什么,因为在我看来,事情绝对不是变得更好了!”

我知道,在我们通过卫星电视向全世界“网络直播”的“改变一切”工作坊中,以及在一年两次的实地个人静修营中,我会不断听到这样的疑问。而这个问题把我们带到了一个新的认识层面。

法则 6:记住,所有的改变都是为了你变得更好

即使你接受所有改变都是为了变得更好的观念,但你并不知道这种新的环境、情形或条件为什么比原来更好,你并不理解改变的本质。这是因为,改变可能和外部情形无关,而与内部情形有关。你所没有看到的是,改变为什么会发生,以及是谁造成了这种改变。当你明白了这一点,并把它作为你生活的真相而接受它时,你日常经验中的一切就会再次……嗯,改变。

因此,我们会看到另一个实际的真相。做好准备。

你准备好了吗?

这是一个很难接受的真相,所以深呼吸。好了,这就是:改变之所以发生,是因为你希望它发生。

一切改变都是朝着你所要求的方向改变的。

哇,这肯定不是真的!你到底为什么会希望刚刚发生的事情发生呢?任何一个头脑正常的人都不会做出这样的选择!

你脑子里是不是有一个声音在这样说(或这样叫喊)?

好吧,如果你是在这样说或这样叫喊,这也是正常的。没有哪个心智正常的人会选择让这种事情发生。心智并没有作出这种选择,而是灵魂。

所有这一切让我们来到下一个话题——灵魂的计划。我们在一开始假设,你拥有一个灵魂,对吗?现在,我们要来看看,为什么我们有一个灵魂。你为什么有一个灵魂?灵魂的目的是什么?灵魂的功能又是什么?当你明白(或牢牢记住)了这些,你为什么会选择你刚才已作出



的选择,原因就会非常明显。

你灵魂的计划随着生命自身更大的能量静静地流淌。生命能量总是流向协同、和谐、荣耀的展现和扩张,它寻求对自身的完整体验。

当我用人类的语言来表达这种理解时,我听见自己这样说:生命能量永远流向我称之为“爱”的方向,对自我的爱,对他人的爱,对生命的爱。

你自己的个人能量也流向这个方向,你的灵魂和“宇宙的灵魂”始终希望、寻求和产生同样的东西。当你的心智妨碍了能量的流动,似乎情形才不是如此,于是可怕的事情就发生了,你正在朝着错误的方向前进。

现在,我想拿一条基督教教义作为例子,来说明我在此提出的观点。《新约》告诉我们,耶稣和他的门徒一起来到客西马尼园,在那里他要求他的门徒坐下,等他回来一起祈祷。他说,他想要离开这里,独自一人祈祷。

于是,他一个人独处,他感到自己身上有一种巨大的沉重感,几乎重到要把他压死的程度。他知道在前面等着他的是什麼,于是他呼求上帝:“天父啊!你无所不能!但愿有什么办法能让这事发生,把酒杯从我的唇边移开……”

在这里,耶稣的心智已经在干预,他想要改变事物发生的方向。但仅凭他的意愿,他的振动就立刻提高了。他说:“但不要随我的意愿,唯照你的意愿成就罢!”凭借这几句话,他的灵魂又重新与宇宙的灵魂,或者,如果你愿意,与上帝相连了。

只有一个一体大灵,但有着许多种表达。一体大灵的这些个体化部分寻求协同、和谐,荣耀的展现和扩张。换一种说法,生命的所有形

式所寻求的正是生命自身所寻求的。难道还有其他方式吗?

而灵魂和心智是两码事。你所采用的“生命形式”既有一个灵魂,也有一个心智(还有一个身体),它正是用这三位一体全副武装自己来做你来此(这个物质世界)所要做的事。

心智的工作是要确保身体,即你的物质装置或工具的安全,这样你就可以用它来做你来此所要做的事。灵魂的工作就是要确保心智总是知道你来此所要做的是什麼,而不会陷于它自己信以为真的世界而无法自拔。

这就像是陷于互联网中的虚拟现实一样。我相信你一定知道,如今你可以通过互联网进入许多完整的“世界”,你可以在那里获得一个身份,活过完整的“一生”——长大,找到恋人,创业,买房子,建立家庭,体验成功,发财(或没有发财)……你实际上可以在这些虚拟现实创造一个完整的人生经验,与他人一起互动,签订法律协议,这一切真的非常详尽而错综复杂,而它们没有一样是真的。显然,没有一件事真正发生在你身上。它们只是发生在你所创造的虚幻世界中的“你”身上。

对于你的灵魂而言,这个世界的物质生活也同样如此。诀窍在于,不要“迷失”在你心智的虚幻世界之中,而是要利用身体和心智来做你的灵魂来此要做的事。

我们此刻都在这样做,但有些人是在有意识地这样做,而有些人是在无意识地这样做。也就是说,他们并不知道自己在做什么。

我知道,这些内容可能一开始听起来有点儿过激,所以,也许该在这里休息一会儿,与刚才所谈的内容“相处”一会儿。尽量不要判断或批评它们,只是和它们一起休息,它是什么就让它是什么。它只是一个



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

观念,一个人的观念,一个让你思考的东西,不是吗?

休息一下吗?

当你准备好了,我们就继续。

平衡的问题

在客西马尼园,发生在耶稣身上的事都发生在我们所有人的身上,我喜欢《圣经》中的这个故事,正是出于这个原因。这个故事给了我们所有人带来希望,让我们知道,哪怕是耶稣,也必须面对心智和灵魂之间的平衡问题,这样他才能获得对自我的完整体验。

这就是我们在这场对话中所讨论的。我想让你看到,生命绝非你所以为的样子,事物以它们所发生的方式发生,都是有原因的,而且你并不是这种原因的受害者,而是相反,你是它的始作俑者。

要你接受这种观念会很困难,除非你清楚地了解了你自己的真正身份,你真正是谁,你为何在这里经历世间生活,以及生命真正是什么,生命到底是怎么回事。

缺乏这样一种理解,生命就不会有多大的意义,有了这样的理解,一切就都有了意义。当它对你是有意义的,你就不必再忍受生活中所体味的痛苦和挫折。改变会随处出现(它们确实会如此),但它们不会让你感到困惑,不再让你感到愤怒和悲哀。你会改变体验改变的方式,因为你已经明白了有关改变的一切,包括:所有改变都是为了变得更

好,改变之所以发生,是因为你希望它发生。

心智会抗拒这种观念,但灵魂却在高声呼喊它们。这是因为灵魂知道心智所无法理解的东西,心智来自过去的资料,而灵魂来自永恒时刻。

永恒时刻是我对此时刻的称呼,它是唯一存在的时刻。除了永恒时刻之外,没有任何其他时刻,尽管我们已经创造了存在其他时刻的幻象。

我们创造这个幻象是有原因的。心智已经将永恒时刻拆散成关于生活的信息碎片,可以称之为资料。心智将这些资料加以归类(因为这就是它的工作)。你的心智从它所谓“现在”的体验中接收资料,并根据一定的标准把它们储存在记忆中。这非常有效,效率也非常高,但有一点除外,你的心智对“现在”抱持的观念非常狭隘,它的视角是极其有限的,这是设计使然。如果你的心智一次接收并处理所有的资料,你就无法从中获得任何意义。这是因为,太多资料甚至会比没有资料更糟。

为了思考永恒时刻的资料,让它变得有用(这资料关于你在这里要做什么),这些资料就必须一次一样来加以考虑。

这做起来可以很快,事实上非常迅速,但它仍然必须一次一样、有先有后地做。也就是说,一个时间一样资料。即使是这样,也不会考虑到所有资料,而有一些必须分开来,这样每一样都会被分别加以考虑。正是由于这个原因,心智主动采取一种有限的视角。

你在自己的生活中就是这样做的。如果你觉得自己一下子没法接受那么多,你就很可能会恼怒地对你身边的人说:“等一下,等一下!一样一样来!”你的心智会自动这样做。因此,它的视角并不能考虑事物的整体,而只能考虑整体的一部分。同样,这也是设计使然。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

正如我已经解释过的,你的心智是一个不可思议的系统,而且……重要的是,如果你完全理解它是如何运作的,那么它就可以为你工作,而不是和你作对。

现在,你的心智有一个受局限的视角,这一事实并不意味着你就是如此。如果你只是你的心智,这种说法才是正确的,但你远不止你的心智。这就是我所要告诉你的所有观点的关键所在。

你远不止是你的心智,你也是一个灵魂。事实上,它是你最大的一部分。我不希望你认为我是在指责你目光短浅、心胸狭窄,但事实上,你的心智是你自我的最小方面。它的视角(为了强调,我再说一遍)是非常非常局限的,你很快就会看清这种局限的影响。

另外,灵魂没有认知的限制。它知道一切,看到一切,理解一切,拥有作为生命体所希望拥有的一切。它拥有这些,因为它就是这些。它拥有爱,因为它就是爱。它拥有和平,因为它就是和平。它拥有和谐,因为它就是和谐。它拥有协同作用,因为它就是协同作用。它拥有荣耀的展现,因为它就是荣耀的展现。它拥有所有的这一切,还远不止此。只有一样东西它没有,它并没有对它们的经验。

这就让你的其余部分有了用武之地。

现在,我们就要来到这个关键问题的核心。现在,我们就要深入灵魂的系统,了解它是如何运作的。

灵魂在一个协同能量交换系统之上运作。生命中的一切都是在这样一个系统之上运作的,并由它所创造。当能量被转移,它就会被转化。于是,它就成为形成中的能量。正如我前面描述过的,这种能量信息被拆散成零碎的资料。

在这场对话中,我创造了永恒时刻这个词,因为我需要一个比现

在更大的词语。永恒时刻所包含的要远大于心智所指的现在。永恒时刻包含了灵魂所指的现在,用心智的话来说,它包括“昨天”、“今天”和“明天”。

心智能够收集所有“今天”提供给我们的资料。它也能在一瞬间回忆起有关“昨天”的储存资料。但是,有一点是心智做不到的,收集它称之为“明天”的资料。如果它可以的话,它就会看到,昨天、今天、明天真的就是一样的、合一的。心智无法看到作为“现在”一部分的“未来”,这就是我们说它有一个非常局限的视角的原因。

灵魂系统是这样一个系统,通过它,神性的个体也包括你,可以从显现的真相(基于心智的受局限的视角)退回,在一瞬间看到实际的真相(基于灵魂的无限视角),这一瞬间短得不足以“破坏”心智,但却长得足以为心智打开一个更大的视角。

我们都有过这样的“恍然大悟”,这种转瞬即逝的全然觉知,这种对整体的洞见。在这样的时刻,面纱被揭开,我们很容易从显现的真相来到实际的真相。这种即刻全知的目的,就是要让心智知道存在着比它所知道的更多的资料,存在着许多与生命有关的未知的和未体验的信息。

事实上,它们并不是真正未知和未体验的,它们只是被遗忘了。灵魂的作用就是帮助你记起所有你已经知道的这一切,但又不能一下子太多、太快,否则就会“撑爆你的头”。这会毫无益处,因为你既需要你的心智,又需要你的灵魂,这样你才能以一种能满足你在这里的目的的方式生活。

当你正在经历任何此时此地你还无法理解、无法享受的经验时,灵魂就会前来协助你,它让你的心智记起你这一生中还没有经历的实



际的真相的碎片(因此你并没有这种记忆)。它让你能够将自己的经验从扭曲的现实上升到看到的现实,然后一路向上,来到终极的现实。

你应该知道,甚至看到的现实也是一个非常美妙的地方。大多数人并不是常常在那里,更少的人能够留在那里很长时间。事实表明,生活在看到的现实中是一种很高的存在状态。在这种状态中,我们不会扭曲任何事物,而是如其所是地看待一切世间事物,这能在很多时候让我们免于恐惧。

从想象的现实来到看到的现实,这是一个极大的进步。从看到的现实到终极的现实的转变通常更快一些。当你的意识停留在终极的现实时,你心智的局限视角就会得到难以置信的打破。

这种打破会让你超越现在的信念,到达一个不再需要信念的地方,取而代之的是绝对的知晓。问题是,你可以保持这种视角多久,并依然以你所必需的方式处理你的日常生活,以达成你的人生目标。能这样做的人就是那些“活在世间而不属于世间”的人,我们把他们视为大师,我们把他们当作神的化身,我们希望以他们为榜样。然而,直到现在,我们甚至都不知道他们做了些什么,更不用说知道他们是如何做的,而这正是这场对话全部意义的所在。

你要知道，如今情形会有所不同。

不是六月飞雪，铺天盖地。

不是“霜冻提前”或“迟迟不去”。

这种不同

会沾染灵魂。

它会用上帝的每一种新色彩

留下一抹纯真

一旦你已深深凝视

并也被深深凝视

你就会知道

没有什么

还会是它原本看上去的样子。

你自己的映象就是

每一个基督，每个女神，每一个佛陀和婆罗门——

简言之：每一个人的心。

——《如今情形会有所不同》 埃姆·克莱尔



第十九章 三重世界,三重天

为了让你能改变你对改变为什么会发生的想法,你就必须改变大脑中关于你是谁、你在哪里、为什么你会在这里以及你在这里想要做什么的想法。

在这场谈话中,我们谈论这些话题已经有一段时间了。这些就是所谓的生命中的四大根本问题。大多数人从来没有问过自己这些问题,更不用说回答它们了。我相信,如果你想要拥有幸福美满的生活,问这些问题是至关重要的,因为这些问题的答案可能会极大地改变你的视角。

此外,还要注意的重要的一点是,这些问题的答案中没有哪一个是“对的”。也就是说,无论是谁回答这些问题,他们的答案都是“对



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

的”。在一个“现实”是创造出来的而不是看到的世界里,从本质上说每一个人都是对的。

我刚才所说的有几点很重要,我能再回顾并深入谈一下吗?

我刚才说,我相信,如果人们想要拥有有意义的人生,每一个人都必须问自己四个根本问题。我刚才说,人们如何回答这些问题并不重要,只要他们对这些问题作出回答,他们的生活就会变得更加有意义。我刚才指出,这是因为现实是你创造出来的,而不是你看到的。最后,我说每个人对一切的看法都是对的。

这些声明都和一件事有关:视角。而当一切改变时,改变一切的关键,就是视角。

我认为,这就是这本书的最大信息。事实上,这可能是这本书唯一的信息。事实上,我们所进行的整场对话可以浓缩成一句话:视角即一切。

如果这是真的,那么,如果我们想要改变自己体验改变的方式,最主要问题就是:我们如何才能创造并改变我们的视角?这本书一直在试图回答这个问题,我们首先探索了心智的运作机制,现在又在深入探索灵魂的系统以及灵魂所要经历的旅程。

长期以来,心智的问题和灵魂的问题一直是割裂的。很多人都认为,我们物质的世界是一回事,我们精神的世界又是另一回事,这就像是政教分离的个人翻版。然而,在一个周围的一切都在飞速变化的世界里,我们再也不能这样将它们割裂开来处理我们的生活了。

我在前面说过:当一切改变时,改变一切。我也说过,如果我们想要应对我们迅速变化的未来,我们就必须改变我们体验改变的方式本身。

我是说,要做到这一点,我们就必须采取一种整合的生活方式。也

就是说，我们必须理解并让这种理解发挥作用，对于我们此时此地如何展现生命，我们灵魂的活力、洞察力和体验与我们心智的活力、洞察力和体验同样重要。事实上，心智和灵魂并不是分开的，而是作为完整的存在合力运作的。而我们并没有这种体验（如果我们确实没有这种体验的话）的原因是，我们对此一无所知。在我们的成长阶段和以后的人生中，没有人花时间告诉我们，这一切到底是怎么回事。

等一下。这只是泛泛而谈，事实上这并不是真的。很多人都花时间来向人们解释错综复杂的生命，只是我也许也包括你没有花时间去倾听。而现在，我们都在倾听，因为我们生活中所发生的事要求我们这样做。我们日常生活的境遇正在迫使我们寻求答案和方法，以使我们的生活变得更有效，充满更多的欢乐，更有价值，更有意义。因此，我们有了这样一个崭新而现代的解释。我一路来到这里，你也一路来到这里，确实，我们已经一路来到这里。

也许现在是一个好时机，让我来告诉你，我是如何一路来到这里的，我是如何获得这个信息的，这样你就会对我在此与你所分享的一切有一个更多的了解。

也许你知道，我已经写了题为《与神对话》的一系列书籍。这些文字都是基于我从一个超越我自己心智的来源收到的信息。

我把这个来源称作“上帝”，因为我相信上帝是“存在”的，而且当他与我们交流时，他会采用许多方式来进行交流，而不仅仅是直接对话、灵感、开示或圣启。

我的这种非同寻常的经验让我接连写下了三本书。接下来，我发现自己停不下来了，因为“流经”我的信息并没有停下来，而我也不希望独享这一切。因此，在写完最初的三部曲之后，我又完成了六本书。



这九本书中有六本上了《纽约时报》畅销书排行榜,第一本书上榜长达一百三十五周之久。

我并不是在这里吹嘘,我是在这里与你分享,我想让你知道,大约有八百万人看到了这些材料,它们被翻译成三十七种不同的语言,这意味着许许多多的人向另一种看待生命的方式、体验、表达和创造自己现实的方式敞开胸怀。你要知道,《与神对话》的材料无意于让人们接受我自己的真理,它只是希望让人们敞开胸怀,去接受他们自己的真理。我告诉你这些,希望你能了解,以我们在这里谈论的方式来认真审视你的人生并不是“疯狂的”(数以百万计的人们已经这样做了),而且,你也无需独自一人苦苦应对你人生中的改变和挑战。

现在,虽然我最初体验到上帝出现在我生活中的强烈经验已经过去十五年,但各种洞见依然不断闪现,觉察的片刻接连到来,对整体的洞见持续显现。而这些洞见向我表明,每一个人都可以获得这样的洞见。

这并不是说,我们之中有一个人比其他人更“有特权”、更“特殊”、更“神圣”或更“能”获得智慧,并与神性有着直接的联结。并没有“唯一的被选中者”,我们都能够被选中。问题不是上帝和谁说话,问题是谁在听。

说到这里,我想赶紧补充一下,只因为一个人在听,并不意味着一个人就完整地听到了全部;只因为一个人一直与上帝交谈,并不意味着一个人总是能够完全理解,或始终能正确无误地解读他所获得的信息。

拿我自己来说,我从来没有宣称,也绝不会断言,我已经出版的信息绝对准确,或就是“上帝的真理”。我只能宣布,我已经尽自己最大的

努力将通过我这个并非完美的过滤器所接收到的信息传播出去，并且，尽管我对它们的理解和表达并非完美无缺，但它们还是让我受益无穷，让我更大地扩展了觉知，获得了一种奇妙而强烈的生活经验。然而，当我和大家一起分享时，我邀请——实际上，我鼓励每一个人都对它们加以评估，然后听取他们内在自我觉知的声音。事实上，如果我与上帝对话的经验起到了什么作用，我希望它已经产生了这样一种结果：世界各地越来越多的人正在深入内在，触及深藏在我们每一个人心中的智慧和真理之源。

有了这样一个了解，我现在想邀请你评估一下更多“东西”，即人生的四大根本问题。我认为这是我平生所做过的最重要的探索。

休息时间

当你准备好了，那我们就继续。

那么，请你回答

当我回答了这些问题，我的生活发生了巨大的转变：

- 1.我是谁？
- 2.我在哪里？
- 3.为什么我在我所在之处？
- 4.我在这里做什么？

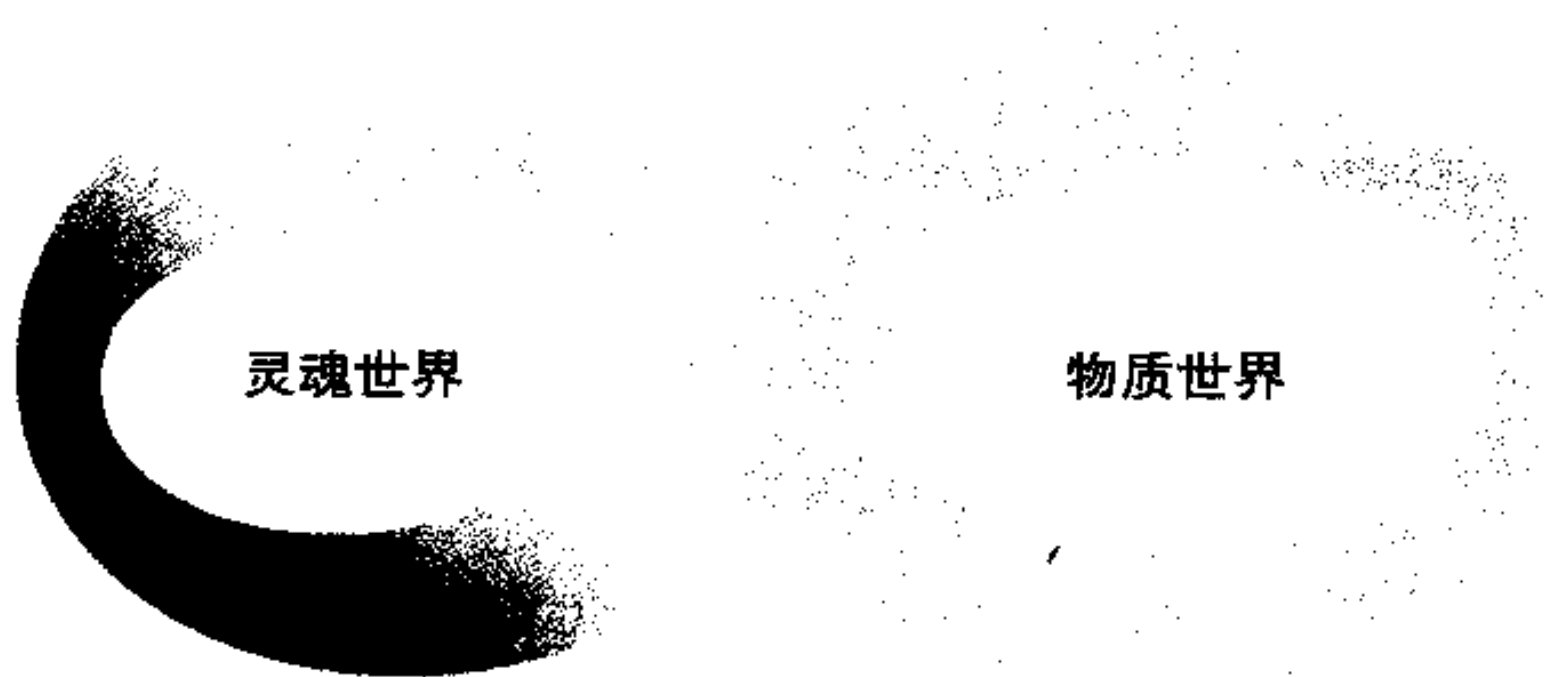


其实,我并没有回答这些问题。我只是问了这些问题。我深入内在的智慧之源,并提出了这些问题。以下是我得到的回答:

1.你是神性的一个个体。只存在一个整体,万事万物都是它的一部分。生命就是上帝在表达它自己。你是生命的一部分,因此你也是上帝的一部分。这种说法错误的唯一可能是:生命和上帝是分离的。但这是不可能的事。

2.你生活在一个物质的世界,这个世界是你所谓的天堂的一部分。可悲的是,你并不认为自己身处天堂,所以你的想象的现实是,你必须前往天堂。实际上,要体验到天堂,你无需做任何事,你无需成为任何人,你无需去任何地方。只要仰望星空,或眺望波涛汹涌的海洋,或注视黄昏或黎明的天际,或凝望你爱人的眼眸。你已身在天堂,而你把它说成是别的什么,你表现得就好像它是别的什么,所以你当然会用它来创造成别的什么。

物质世界是三重现实中的三个世界之一,你会用不同的名称称呼它们,包括:天堂、天国、极乐世界、死后世界、上帝的王国,等等。其他



两个世界是:灵魂世界和灵物世界。灵物世界它是物质世界和灵魂世界的交界处。可以把它们想象成一个横躺的“8”字图形。

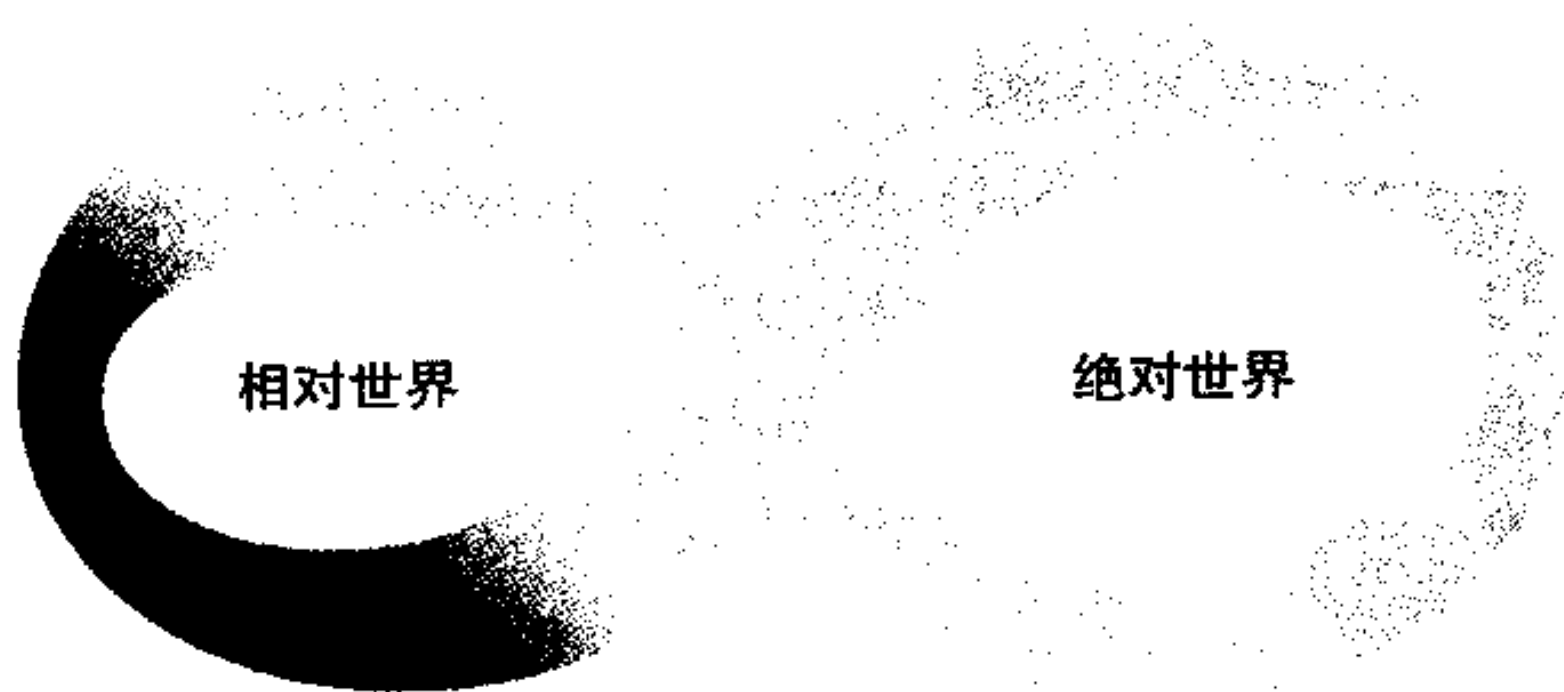
你的完整存在就是一个从灵魂世界到物质世界又再回去的永恒旅程,灵物世界则是这两个世界相交的地方。

这个图示是一个简单的图形,它可以帮助我的心智理解无法实际看到的、存在于人类经验之外的资料。横躺的8字也是国际通用的象征无限的符号并非出于巧合。

在灵魂世界,一切都以绝对的形式存在,而在物质世界中,事物是以相对的形式存在的。在灵魂世界,一切事物完全就是它们本来的样子。在物质世界中,一样东西就是它所是的,相对于其他所不是的东西。

因此,大和小,并不存在于灵魂世界,而只存在于物质世界中。同样,这里和那里,并不存在于灵魂世界,而只存在于物质世界中。同样,现在和过去,快和慢,男和女,上和下,光和暗,善和恶,爱和恐惧……这一切都不存在于灵魂世界,而只存在于物质世界中。

在灵魂世界,永远是此时此地,只有光和爱。因此,我们可以重新为这些世界命名,将它们称为相对世界和绝对世界。





当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

在绝对世界,你完全知道一切。但你无法体验你所知道的,因为那里别无其他。例如,你可以知道你就是爱,但你无法体验到你就是爱,因为除了爱之外,别无其他。

你可以知道你就是光,但你无法体验到你就是光,因为除了光之外,别无其他。

你可以知道你就是善,但你无法体验到你就是善,因为恶并不存在。

这里有一个准则:没有了你所不是的,你就不是你所是的。

这就是说,它无法在你的经验中成真。你可以在观念上知道你自己,但你无法在经验上知道你自己。你可以以一种特别的方式想象你自己,但你无法以这种方式体验你自己,因为除了你所是的之外,别无其他。

这就是上帝的难题:上帝如何才能体验它自身? 答案是:通过成为它所不是的。

除非它不是上帝(即不是它自身的全部),上帝才能理解自己是宏伟壮丽的,但上帝无法体验它自身的宏伟壮丽。那么……为什么呢?因为在绝对世界,除了“宏伟壮丽”之外,别无其他。上帝可以理解它是伟大的、无止境的、永恒的,但这些概念毫无意义,因为没有什么不是“伟大的”、“无止境的”和“永恒的”。上帝可以理解它是万能的,但上帝却无法在一个除了万能之外别无其他的环境中体验到自己的万能。

因为上帝除了在观念上了解它自身之外,还希望同样在经验上了解它自身,所以上帝在天国(或者,如果你愿意,在终极的现实)创造了一个地方,在这里上帝的一切既可以了解,也可以体验。

为了这样做,上帝把它自身分成无数个不同的部分,或它自身的不同的方面,被创造出来的每一部分的大小形状、颜色纹理、速度声

音、可见和不可见的层次各不相同。于是,整体的任何部分(即神性的任何个体化部分)就可以回顾它所源自的整体,并说:“哦,我的上帝,你是多么宏伟壮丽啊!”而这一切只需这个特别的部分具有足够的意识(自我认知)来这样做。

因此,在上帝将其自身分成无数个体化的部分之后,上帝只需向其中的一些部分注入足够的意识,当它看着上帝时,它就会认出神性。并非所有人类都已上升到这一意识层次。上帝建立了一个系统,它自身的个体化部分能够通过这个系统上升到这样的层次,这个系统就称作进化,这就是灵魂的系统。

你现在了解了心智的运作机制以及灵魂的系统。但是,有关这个系统,你还有更多的信息需要了解,你马上就会知道。

所以,我们看到,绝对世界(也称为灵魂世界)是一个知道一切发生的地方,而相对世界(也称为物质世界)是一个体验一切会发生的地方。所以,可以说,灵魂来到地球,是为了获得一个经验的世界。

因此,我们可以给上帝王国中的这两个世界另一个名字:知晓的世界和经验的 world。



知晓的世界

经验的世界



不管你选择这三种名称中的哪一种,你都是对的。这些名称是可以互换的,我们用不同的名称来称呼它们,这样我们就可以以不同的方式来理解终极现实,从而理解不可理解的。

但有人会说,在上帝的天国(或终极现实)中还有一个世界,你还记得吗?我们在前面说过,首先是灵魂世界,然后是物质世界,在它们相交的地方有一个灵物世界。

当然,这是一个我自己发明的字眼,因为在目前的人类语言中,还没有哪一个词语可以用来说明这个世界。这个世界并不是其他两个世界会合的地方,而是一个空间,从这个空间中生出其他两个世界。用人类语言很难确切描述这个世界的本质,但如果我们用第三种名称,我们或许可以更接近一些。

在我们用第三种名称时,我们把上帝王国的三个世界称为:知晓的世界、经验世界和存在的世界。存在的世界位于横躺的8字交叉点上,这就是当你跨越生死时所经过的地方。也就是在你从物质世界进入灵魂世界的时候所经过的地方。

这个中间地带就是纯粹的存在所发生的地方。

对吗?你能明白吗?你是不是开始看到一幅更大的画面?

现在,你可能会问:“这是什么?纯粹的存在到底是怎么回事?”我的回答是,在纯粹存在的空间,你既知道又体验到你真正是谁。这种同时既知晓又体验正是上帝所渴望的。这就是上帝最大的喜悦。这就是神性的神奇,全然的知晓和全然的表达!这就是涅槃。这就是至福。这就是天堂。

然而,天堂并不局限于此。整个过程就是天堂,而这个过程的神奇之处就在于,你的完整存在可以在这个过程中的任何时刻处于涅槃、

至福和全然的喜悦之中。创造出这个交叉点只是为了确保神性的每一个个体化部分永远不会失去这种感觉，让涅槃、至福和纯粹的喜悦得到保证。

这就是你“跨越死亡”(而死亡实际上并不存在)时，以及再生(你下次重新进入物质世界)时所体验到的。

你看，终极现实实际上是一个圆圈，一个完整的圆。生命能量在这个圆圈中运行，直到永远，这就是生命之环。一开始，上帝曾是这个圆环，完全作为圆环，在圆环所在之处。当上帝将自身个体化，它就将神性的个体化部分送往一个围绕这个圆环的旅程。这些微小的零碎片段旅行得如此之快，以至于它们似乎无时无刻无处不在。就像一个转得飞快的轮胎，看上去就像是一个一动不动的轮胎一样，所以，生命之环同样通过创造一个由运动着的部分组成的实体来复制上帝的永恒和无处不在。

通过将它自身分成无数个小部分，每一个部分都可以回头看到整体，于是突然就有了一个背景来看到整体的宏伟壮丽，并因而了解上帝。而每一个个体化部分如何能知道自己就是上帝呢？这是一个问题！当每一个个体在生命之环中奔跑时，它如何知道它真正是什么呢？看到它的其余部分，它会知道它们就是被分成单独部分的它的其余部分吗？

要知道这一点，这个个体化部分就必须能够完全体验到上帝的至乐，因为通过生命之环，上帝现在可以同时知道和体验它自身，而这确实是一种至福。但如何才能确保每一个个体都会进入这种至福状态呢？

这是一个伤脑筋的问题。为了确保这一点，上帝于是将自身的这



个环扭曲成一个像数字 8 一样的形状,这样,如果从圆环的两面都可以来到圆环上的任意一点,那么上帝的完整存在就可以在这一点上被上帝的每一个个体所知道和体验到。

你明白了吗? 你现在明白了吗?

神性的每一个个体化方面,通过无尽的生命之环在它的旅途上旅行,在这个圆环的任何地方既可以知道也可以体验到它自己真正是谁。你现在就可以这样做,在你一生中的任何时刻。已经有人这样做过了,大师们已经这样做过了。大师们之所以被称为“大师”,是因为他们已经知道自己就是上帝。

他们之中有些人甚至这样自称。而当你和那些并不知道他们自己的神性的人一起旅行时,你称自己为神,你就有可能冒犯他们。他们甚至有可能会把你钉死在十字架上,他们一定会离开你,即使你所展现的,正是他们所渴望成为的和体验的。

你明白吗? 你现在明白了吗?

在你现在的生命之环中,当你来到这个“穿越点”时,你就会知道作为完整的真正的你所能体验到的至福和喜悦。你还会做更多,你会考虑如何进一步扩展你自己,你会选择接下来你希望了解的、体验的和成就的,因为生命是一个持续的自我再创造的过程。

这就是上帝所从事的工作!

经由自身的每一个个体的改进和转变,上帝就在这样做。事实上,在从一个世界到另一个世界中,在灵魂的永恒旅途上,你在做着完全相同的事,你可能并不知道这一点。当你确实知道了,当你认识到你真正是谁,你在哪里,以及你为什么会在哪里时,你的意识就会进化到足以从事上帝的工作的层面,而不只是去完成作为人的任务。

我在前面告诉你,显现的真相和实际的真相之间是不同的,我指的就是这个意思。而所有这一切给我们带来了回答第三个和第四个根本问题的答案。

3.你在你所在之处的原因,是因为在灵魂世界你完全可以知道你是谁,但你无法在相对情形中体验到你是谁,因此你冒险进入物质世界,这样你就可以获得一个“经验的世界”。

4.你在物质世界所做的,就是运用只有在这个世界才有的工具和装置(顺便说一下,其中包括你自己的身体)来获得你在灵物世界中自己想要的体验,然后你就能了解灵魂世界中的自己。

自我的创造和再创造是由三个步骤组成的:选择、知道和体验。你无法体验你所不知道的,你无法知道你不选择去知道的。这真的非常简单,而这个模式设计精美。

这就是灵魂的系统。这就是你是谁,你在哪里,你为什么在你所在之处,以及你在这里干什么。



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes,Change Everything

我是我所是
以及更多:
光,声音,活在地上的上帝。

我可以向你展现翅膀上的每一根羽毛,
每一种色彩,
每一件美丽的事物。
但是
我是我所是
我想要去
爱
每一个还没有爱的人。
每一样还不知道的事物。
每一个没有去经验的生活。

依然还有如此多的爱,
要去寻找,
只要
在地上,活出上帝。

——《我是我所是》 埃姆·克莱尔



第二十章 视角即一切

当然,我刚才告诉你的一切,只是我的视角。的确,我从我自己与上帝的对话中获得了这样的视角,但这并不会让它比任何其他人的视角更正确、更有效。当你探访你自己内在的智慧之所时,你的对话很可能会获得一个完全不同的视角。

如果只存在一种真相,那这怎么可能? 不仅仅只存在一种真相,所有真相都是主观的。真相并不是你发现的,真相是你创造出来的。真相不是你看到的,真相是你产生出来的。

量子物理学告诉我们,被观察到的一切都会受到观察者的影响。这种科学论断中有着巨大而强有力的洞见。这就意味着,每一个人都看到了一个不同的真相,因为每一个人都创造了他所看到的。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

花点儿时间想一想这一点。

事实上,让我再说一遍,这样你就会真的明白这一点。科学并非灵性信息告诉我们:被观察到的一切都会受到观察者的影响。

换句话说:你从什么地方观察,决定了你观察到什么。

似乎上帝是在创造上帝对上帝的体验……通过它的个体化部分。因此,生命的四个根本问题并没有“正确答案”,只有你的答案。

话虽如此,让我再补充一点,我坚信,如果你想要改变你人生中某些让你再也感觉不到喜悦的地方,包括改变你对改变本身的体验,如果你想要过一种有益而有价值的生活,你就必须对这些问题作出回答。

生命的美妙之处在于,我们不仅不必对人生最重要的问题给出相同的答案,我们也无需始终坚持同一个答案。只要我们愿意,我们随时都可以改变我们的心智!

如果一切改变,你希望改变一切,那么就改变你对改变为什么会发生的观念。这就是第六大改变,这是一个可以改变一生并且转变现实的改变。

我的观点是,改变之所以会发生,涉及到你真正是谁,以及你为什么会在哪里。

我是说,改变之所以会发生,是因为你希望它发生。我是说,你希望它发生,是因为在你灵魂进化的过程中,你在不断选择完美的人物、地点和情形,来体验你接下来想要体验的经验。

我是说,你的世间生活要远比你任何时候所梦想到的更丰富。它是决定、创造、表达和体验你真正是谁(而不是你以为你是谁),它是在每一个金色的当下重新再创造你自己,成为你所抱持的最宏大梦想中下一个最宏大的版本。

我是说,如果你意识到你真正是谁,你完全有力量做到这一点。我是说,如果你是神性自身个体化的一部分,你就有能力创造你自己的人生经验,并因而创造你自己的现实。

我是说,你在你人生中的每一天都有机会这样做,运用心智的运作机制来决定你想要如何作出回应,并因而体验发生在你身上的每一件事,同时利用灵魂的系统来选择一个作出回应的视角。

我是说,视角即一切。

我是说,只有灵魂的系统才能完全有效地创造你的视角,因为只有你的灵魂才知道此刻所发生的一切,你的灵魂也知道时间之中的每一刻,因为只有灵魂才能涵盖时间中的每一刻。

我是说,心智本身并不能用这种扩展的觉知来看待此刻,因为心智在它分析此刻时,它受限于过去的资料。尽管它努力尝试,但它无法跳出这只盒子,但你可以把来自于更大视角的新资料放进这只盒子。

我是说,给心智提供这种额外资料,这正是灵魂的工作,你的这个神圣部分会不顾一切地这样做! 它会利用它所需要的任何装置、任何工具、任何情形、任何人、任何东西来唤醒你,只有灵魂才知道此刻就是为了要带给你一个表达神性某一面向的机会。

我是说,如果你只用心智来应对日常活动,没有灵魂的合作,你就会把因果线切成两段,严重限制作为真正的你作出回应的能力,更不用说去成为你接下来想要成为的人了。

你一定记得我说过,心智有一种非常有限的视角。我要申明,这完全是出于设计。这并不是一个“缺陷”,而是一个精致的计划,允许局限的生理装置(头脑)去理解终极现实的无限的形而上的表达。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

你局限的心智一次只能处理一种资料。如果它一下子接收生活中所有的资料,它就会无法准确地处理资料,在临床上医生会认为你是发疯了。因此,为了让头脑作为一个有用的工具,你的完整存在已确保它所知道和了解的一切会被零散地灌输给心智。

好吧,这些需要好好消化。现在,在你被灌输更多资料之前,也许我们可以在这里停一下。

深呼吸

很好。现在,当你准备好了,我们就继续。

将因果线延长

我在这里多次提到一个新的身份,我不知道你是否注意到了这一点。我已经好几次提到了你的完整存在,就好像它自身就是一个实体,而且在某种意义上,它确实是。并且,你应该了解这一点,因为这种认识就是“当一切改变时,改变一切”的核心。

你的完整存在,就是你的心智和灵魂以及你的身体,它是由你的过去、现在和将来三个部分组成的存在。身、心、灵共同主宰你,这是神圣的三位一体,它就是大写的你。

现在,还有一点与如何改变一切有关:生命的过程和学习无关。

所有人都说:“人生是一所学校。”嗯,也许它是一所学校,但它并

不是你在其中努力学习你未知的知识的学校。它是一所学校,你会有机会在这里回忆起你已经知道的。

在最严格的意义上说,你根本无法学习任何东西,因为你来到这里(世间生命)之前,你已经知道为了做来此要做的事所需知道的一切。所以,你心智的任务就是创造经验来让你“忆起”你来到这里要回想起来的事,这样你就能体验你来这里所要体验的经验,而你的完整存在的这个部分(我称之为你的灵魂)在与你的心智和你的身体一起共同创造这种经验,它和心智一起安排完美的人物、地方和情境来让你做你来此所要做的事,也就是进化。

你的灵魂也与身体和心智协力工作,来让你知道它正在做这项工作,以及如何去做。它是你的向导、指路人、帮助者、助手,也是你与神性的联络人。

你的灵魂就是你与上帝的联结。

显而易见,上帝就是你的灵魂。因此,你的灵魂是上帝的一小部分与上帝的整体的联结。在你的完整存在继续在进化的大道上前进时,它完全知道你的心智接下来要去什么地方,这样就能记起它接下来所要记起的东西。

你想你为什么会在读这本书呢?

我在前面说过,我将和你一同探讨心智局限的视角如何影响了你的现实,以及明智的做法就是每天花时间与你的灵魂联结,这样灵魂和心智就可以在日常生活道路上携手并进。

现在你该知道了。最为重要的是,要每天花一些时间与你的灵魂联结,这样就能运用灵魂的系统,因为灵魂会给心智带来更广阔的视角,而视角有着巨大的力量。事实上,在创造现实的过程中,这是最强



有力的因素。

我不知道你是否真的听到了,它是否对你产生了任何影响。我们已经说了这么多,说得这么快,有时很容易忽略细微之处。让我再说一遍。

在创造现实的过程中,这是最强有力的因素。

对,我已经多次提到这一点。我想起了那首老歌,有一句歌词是这样的:“吻我一下,吻我两下,然后再吻我一下。时间已经过了这么久。”我想把它改成《灵魂之歌》:“告诉我一遍,告诉我两遍,然后再告诉我一遍。时间已经过了这么久。”

自从你完全知道你是谁、你为什么会是,时间已经过了这么久。自从你身处那个全然知晓的所在,时间已经过了这么久,一年又一年的时间已经过去了。所以,我现在在这里告诉你一遍,告诉你两遍,然后再告诉你一遍。因为现在到了你完全记起来的时候了,到了你再次成为上帝之躯的一分子的时候了,这是一个重新忆起的过程。

通过提升你的意识,扩展觉知并唤醒心智,一次一样地接收资料,你就能完全记起你是谁。具体怎么做?继续读下去。我会告诉你的。但首先,这里是最后一点资料第三次向你呈现:视角即一切。

因为心智的视角非常有限,所以死抱着心智不放,只用心智来了解生命,这样对你并无益处。然而,大多数人都是这样做的。极少有人每天和他们的灵魂沟通。当人们沉思生命时,他们会把自己的灵魂排除在外。然而,正是灵魂,而非心智,拥有更大的视角,而你只有以灵魂的视角才能完整地理解生活,从而改变生活。

灵魂会告诉我们,正是视角创造了认知,认知创造了信念,信念创造了行为,行为创造了事件,事件创造了资料,资料创造了真相,真相创造了思想,思想创造了情感,情感创造了经验,经验创造了现实。

还记得我在前面提到过的因果线吗？它是这样的：

事件 + 资料 + 真相 + 思想 + 情感 = 经验 = 现实

现在我要告诉你，我前面只是向你展现了这条因果线的一部分。那时我还不想一下子向你灌输太多的资料。我知道，当我接收到这些资料时，我根本无法一下子全部接受这些。我的意思是，我当时不会“明白”它。我一定会说：“太多了，太多了！一下子太多了。我受不了。”

一体大灵知道这一点，所以我分两部分来完全理解这条因果线。所以我认为我最好以同样的方式把它呈现给你。我希望这不会有什么问题……

所以，以下就是关于因果线的更多资料。这条线更长，它是这样的：

**视角 + 认知 + 信念 + 行为 + 事件 + 资料 + 真相 + 思想 + 情感
= 经验 = 现实**

我相信你能读懂。这条更长更完整的因果线向我们表明，是什么先于已发生的事件。

导致我们生活中事件发生的原因是我们的行为。导致我们行为发生的原因是我们的信念。导致我们信念产生的原因我们的认知。导致我们认知产生的原因我们的视角。

而灵魂于是在此登台。

正是灵魂，能够扩大心智的视角，超越心智目前所掌握的资料局限。灵魂能够做到这一点，是因为灵魂有着很高的觉知水平。灵魂的



觉知源于灵魂的意识层次，灵魂的意识层次源于灵魂的存在状态，或者说在任何时间在任何地方都与万物合一的状态，这就是实际的真相和终极的现实。

有许多方法能让你暂时避开心智，即刻与灵魂相连，甚至在你的身体中也能体验到与万物合一的状态。

现在，我们要把这条因果线列成一个竖式，因为这才是它的真实面目。当你完成了这个探索，你就会明白因果线上的一切——从头到尾。

它就是这样运作的，流程是这样的：

存在
意识
觉知
视角
认知
信念
行为
事件
资料
真相
思想
情感
经验
现实

从纯粹的存在流出意识,从意识流出觉知,从觉知流出视角,从视角流出认知,从认知流出信念,从信念流出行为,从行为流出事件,从事件流出资料,从资料流出真相,从真相流出思想,从思想流出情感,从情感流出经验,从经验流出现实。

当然,宇宙中没有直线。一切都会自我弯曲。因此,这条线是一个圆,如果在这个环路上它没有中断的话,存在就会导向终极现实,因为这就是它从中产生的现实。

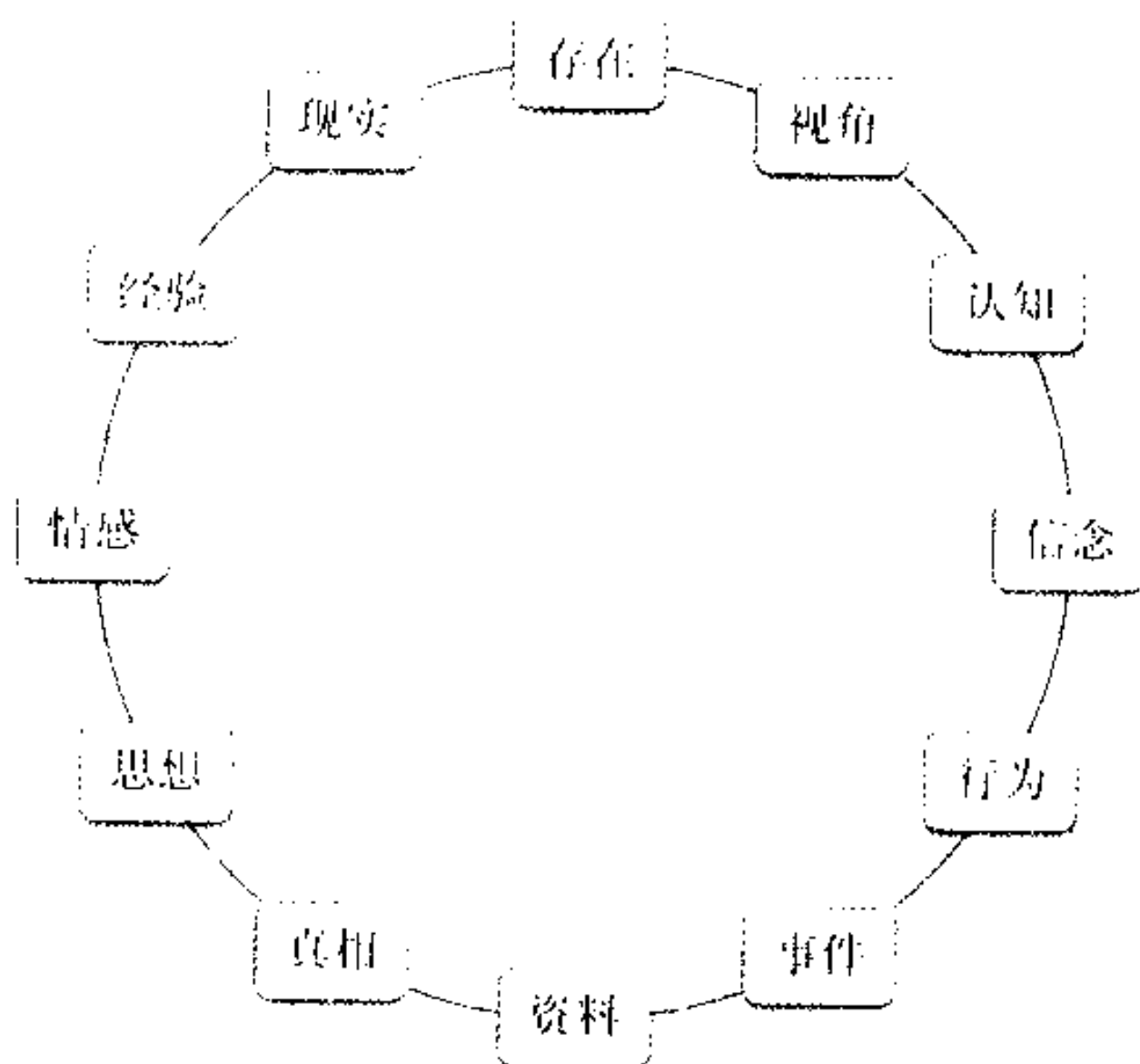
在物质世界中,每一件事都发生在我们称为“时间”中的一“瞬间”,一些这样的瞬间可以在一只时钟上画出来。你可以把你的灵魂想象成正在经过这样的瞬间,“不停地绕着时钟”工作,为你带来关于你真正是谁的最丰富的经验。

你在这只宇宙钟上每走一个“小时”,你就会远离“存在”一步,这样你就可以回到“存在”,再次知道并体验它。通过经历在这只时钟上所描述的每一步历程,随着时间的推移,你就可以创造你自己。最终,你会来到“十一点钟”。这样你就“度过了一天时间”。

好,现在,和我一起跟着这只“时钟”走……如果你不记得你最初的视角(即灵魂的视角),你可以持另一种认知,认知会产生信念,信念会产生行为,行为会产生事件,事件会产生资料,资料会产生真相,真相会产生思想,思想会产生情感,情感达到高潮而成为经验,经验让你最终来到十一点钟,让你身处一个扭曲的现实。

因此,问题在于你如何才能记起最初所持的视角?答案是通过运用灵魂的系统。心智的运作机制永远都不会把你带到那里,原因很简单,你最初的信息并没有储存在你的心智之中。

心智只有在生物化学上成熟到一定程度才能进行收集资料的活



动。因此,你的心智所储存的资料只包括肉体在世间探险的资料(我可以补充一下,包括出生前和出生后)。任何可能会突然进入你此刻觉知中的其他资料,要么来自于你的身体细胞(如前所述,身体的细胞记忆),要么来自于你的灵魂,它知道并了解一切。

这就是我建议你深入内在的原因。因为正如《与神对话》中所言:“如果你不进入内在,你就会一无所获。”我一直在与自己的灵魂联结(全世界许许多多人都利用各种不同的技巧这样做,我稍后会为你提供与灵魂沟通的具体方法),并且我已经非常清楚地知道:只有一个一体大灵,我的灵魂是它的一部分,而这个灵魂的系统极为简单。

我从这个源头了解了事物改变的原因,我再重复一遍:改变之所以发生,是因为你希望它发生。一切改变都是朝着你希望的方向在改变。当你在灵魂的进化过程中一路向前时你希望它发生,因为你在不断作出选择,选择完美的人物、地方和情境来体验你接下来想要体验

的经验。

改变如何让进化向前迈进？你对发生在你生活中的改变的回应就是你对这个问题的回答。

因此，它就是这样运作的：生命总是可运作的。当它的任何方面（任何人、地方或事物）开始不起作用，生命就立即会探测到这一能量的转变，并进行适应。这种适应确保生命依然是可持续的。当生命通过其新的、改变了的形式维持它自身时，生命就会再次变得可运作。

当已经发生的改变即将造成系统的不稳定时，作为生命（上帝）的一小部分，你就会选择要改变的事物。你的灵魂早在系统中的不稳定因素产生任何负面影响之前就可以检测出这种状态，这正是它的工作。

感觉到不稳定开始发作，就像孩子的陀螺一样，旋转得越来越慢，灵魂就会唤醒心智，心智于是和灵魂一起积极共同创造（并和系统中所有其他能量一起）改变（适应）来保持事物以最佳速度运转。

这就是为什么我会在前面说：生命通过其自身的过程来讲述生命。

你说你是谁，你就是谁，你说你的经验是什么，你的经验就是什么。这或许是生命的最大秘密之一。

第六大改变就是要改变你对改变为什么会发生的观念。它呼唤你去拥抱一个新的观念：生活中的改变既不会是随意的，也不会毫无道理，而是在灵魂的系统进行的非常复杂的调整。

你要知道，你的灵魂在这里有其使命。它并没有突然发现自己在这里，也不是毫无目的毫无理由毫无作用地将自己置身于此。它完全知道它是在做什么，而你的心智和身体以及你周围的世间生活，都是它（和所有其他灵魂）这样做的工具。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

生命密谋,用一个永恒的恩典

祝福我们。

我们有谁不曾被这只慷慨之手抚摸过,

它让我们每次都获得

一重或多重的解放?

你是幸运的

你已经知道灭绝

然后,被吸回

我们所寻求的

爱中。

你也知道

即使作为灵魂,哭泣还是撕裂了你的胸膛,

整个宇宙

和爱一起

颤抖。

在这个一切的所在

最终,再也没有

可以倒塌的

地方。

——《永恒的恩典》 埃姆·克莱尔



第二十一章 将灵魂带入生活

这把我们带到了九大改变法则中的下一个法则,这个法则会让你不仅专注于此刻正在发生的事,而且还专注于即将发生的事,并由此推动灵魂的进化过程。

你一定还记得,灵魂系统是一个能量系统。这些能量作用于自身,也就是说,它们的作用是循环的。正如人们常说的:去了又来,来了又去。

这是对被我们在前面比作时钟的因果线的另一种说法,这就把灵魂系统和心智的运作机制连在了一起。

如果你不知道它们是相连的,你就会只注意到一个,而看不到另一个。你就会始终百思不得其解,完全脱离了你的物质现实,或者你会



一直围着石磨打转,完全脱离了你的灵性现实。

无论是哪种情形,你都会在时钟的最后一刻创造并体验一个扭曲的现实,而不是终极的现实。你会发现,你甚至很难跳到看到的现实,这真是糟糕极了,因为哪怕是看到的现实也是一个非常特别的地方。大多数人并不能经常来到那里,更少有人能长时间地停留在那里。因此,生活在看到的现实中已经是一种非常高的存在状态了。在这种状态,我们并不扭曲任何事物,只是以人类的眼光(如果不是以灵魂的眼光)看到一切的本来面目。你基本上是退出了你的“戏剧”,远离了你的故事,这能让你有很多时间免于恐惧。

我在“改变一切”工作坊中所创造和运用的练习给学员们提供了一个这样做的机会,能在很短时间内从扭曲的现实来到看到的现实中。我要说,它可以让你在七分钟内从哭泣转为欢笑。

我们接下来会更进一步。我们会把学员从欢笑带到觉知的喜悦,这是一个全然不同的幸福层次。你不仅可以摆脱恐惧,而且还能把它转化掉。恐惧(fear)变成了这样的缩写:

F-E-A-R = Feeling Excited And Ready

(恐惧 = 感到兴奋,并做好准备)

一个能看到实际的真相并因而生活在终极现实中的人,他总是处在这样一个状态,他始终会“感到兴奋,并做好准备”。因为他甚至看不到身处看到的现实中的人们所看到的事物,原因很简单,这个生活在终极的现实的人是从一个全然不同的视角看待一切的,现代临床心理学甚至还不知道有这样的现实存在。

你还记得吗?你从哪里看,决定了你看到什么。事实上,确实如此。因此诀窍在于,要用你整个存在的三部分即身、心、灵,来创造、表达和

体现你是谁和你选择成为谁的观念,而你是谁和选择成为谁并不是来自于想象的真相,也不是来自于显现的真相,而是来自于真相的第三个层次,即实际的真相。

来到实际的真相并把它作为你的起点,你就可以运用心智的运作机制来转变任何时刻。而你可以运用灵魂的系统来改变你的视角,因而进入这个实际的真相。

这是真的吗?这真的会发生吗?这些都是通情达理的问题。这就是灵魂和心智是如何共同努力协同运作的,这个过程可以让你的完整存在去做你来此要做的事,去按你所希望的样子来利用今生。

到目前为止,我已邀请你做了六件事。我已邀请你改变你“独自面对”的决定,改变你对情感的选择,改变你对思想的选择,改变你对真相的选择,改变你对改变本身的观念,改变你对改变为何发生的观念。

现在,有了这样一个背景,我将邀请你作出一个巨大的改变,一个极大的改变,一个奇大无比的改变。

法则 7: 让灵魂参与未来的改变

灵魂系统可以运用于你目前所经历的改变,它也可以运用于未来的改变,它确实可以,但可能这种情形还没有发生在你身上。事实上,这就是它的巨大力量之所在,因为它不仅能够系统化地改变此刻,而且能够改变你的整个人生。

我已经说过很多次,改变之所以发生,是因为你希望它发生。你之所以希望它发生,是因为在你灵魂进化的过程中,你在不断选择完美的人物、地点和情境,来体验接下来你所要寻求的经验。现在,你可能



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

觉得,此刻正在发生的改变并不是你造成的,但它确实是你造成的,在一个非常高的形而上的层面,通过协同能量交换的过程。说得更简单一点,思想在行动,有些人称之为“吸引力法则”。

然而,为什么你会吸引你不希望体验的事物呢?因为只有在你的心智中,它才会显得讨厌。在你的灵魂看来,正在发生的改变是极其珍贵的,是你对生命法则(生命是永远可运作的、可适应的、可持续的)简单而直观的肯定。

但是,你可能会问,现在正在发生的事怎么会真的是对我“有益”的呢?

好,你可以用两种方式来加以体验。或者,你可以等待足够长的时间,让时间来向你证明(它一定会的),或者你可以来到此刻就能知道的地方。

这个地方就是你的灵魂,而不是你的心智。你的灵魂现在就会向你表明你的心智以后才会向你表明的事。到后来,随着生活的继续,你就会明白,发生在你身上的一切都是为了让你变得更好。

这是一个多么了不起的声明啊!我们拥有一个多么了不起的上帝啊!

我知道,在这里提出一个问题会是顺理成章的(也是重要的),那么人们在他们生活中所经历的难以置信的困境,所忍受的不可想象的苦难又是怎么回事呢?

我知道要让充满局限的人类心智接受这种苦难,对于灵魂来说是可以接受的、有其目的或有意义的,是非常困难的一件事。然而,在这个世界上,没有受害者,也没有为害者,发生的一切之所以会发生,是出于进化的最高目的。并且,值得注意的是,有时一个灵魂来到世间就是要实现服务他人的神圣计划。

这种说法可以适用于乔达摩·悉达多，他后来被称为佛陀。这也可以适用于摩西，他带领他的族人走出荒漠，来到应许之地。这也可以适用于耶稣，他的信息也同样影响了整个世界。这也可以适用于穆罕默德，一个外交官、商人、哲学家、演说家、立法者、改革家、将军，并且根据穆斯林信仰，他是神圣行动的代理人，安拉的使者和先知。这也可以适用于许多其他大师、神的化身和圣人，有些人广为人知，有些人默默无闻，但通过他们的行动，他们为服务他人的神圣计划而作出自我奉献和牺牲的精神影响着这个世界。

众多现代人物都可以归入这最后一类人中，也可以把他们称为近代圣人，诸如德蕾莎修女、尤迦南达、圣雄甘地、马丁·路德·金等，甚至离我们现代史更近的人，如纳尔逊·曼德拉，他被监禁了将近三十年，却在出狱后原谅了监禁他的狱卒，并请求整个国家都这样做。

这是什么样的人呢？一个聆听他的灵魂而不是仅仅聆听他的心智的人，他采取了一种视角，这种视角让他获得一种认知，这种认知产生了一种信念，这种信念影响他的行为，这种行为产生了一种事件，这种事件造成了一种资料，这种资料在人的心智中导致了一种真相，从这种真相中形成了思想，思想产生了情感，情感搅动了整个世界，创造出了一种经验，这种经验提高了人类的现实。

让我澄清一点，这些现代圣人不仅仅是民族运动或国家的领导者。你自己的母亲可能就是这样的圣人，或你的父亲，或两者都是。做出非凡之举的普通人常常为了服务于他人的神圣计划而作出自我牺牲，我们无法猜测这是什么样的计划，但我们可以看出它需要现代圣人才能得以实施。罗纳德·科顿就是这样一个人，他过着普通的生活，他的大部分时间都是在监狱中度过的。



罗纳德因被认定在 1984 年的一天夜晚在北卡罗来纳州柏灵顿区强奸詹妮弗·汤普森而被判有罪。我是在哥伦比亚广播公司新闻 60 分中听到罗纳德和詹妮弗的故事的。节目中说,詹妮弗认定罗纳德强奸了她,他因此而被判在狱中服刑十一年。但只有一个问题,他并没有强奸她。他说他并没有强奸她,但没有人相信他。但珍妮弗·汤普森确定就是他,她肯定自己找对了人。

但在 1995 年,新的 DNA 证据表明,强奸犯是另一名男子。在为一项他没有犯过的罪行服刑十一年之后,罗纳德·科顿被释放了。这个故事上了所有的新闻,并在 2009 年 3 月的“新闻 60 分”中进行了专题报道。如今罗纳德·科顿和詹妮弗·汤普森成了朋友,而且他们和作家伊琳·托尼奥一起写了一本书,他们在书中讲述了他们的故事。最为感人的是,他们已经成了好朋友,经常通电话,一起旅行,向人们揭露许多有关目击证据的问题。

“新闻 60 分”讲述了戏剧化的情节,罗纳德·科顿在出狱之后第一次见到詹妮弗·汤普森时,她泪流满面地对他说:“如果我把自己余生中的每时每刻每分每秒都用来告诉你,我是多么的对不起你,但我还是无法向你表达我内心深深的歉疚。我实在是对不起你。”但他平静地伸出双手,握住她的手,说道:“我原谅你。”

科顿回忆道,当她要求与他在一座教堂见面时,他轻声对她说:“我不希望你停留在过去,我希望我们能够感到快乐,向前看。”

这是一个什么样的人,因一项他根本没有犯过的罪行被送进了监狱,关了十多年,而在一瞬间却宽恕了诬陷他的人。

是啊,这说明,当人们超越心智的局限而扩展到灵魂的视角时,他们就能对生活作出这种特殊的回应。他们甚至可能都没有意识到他们是在这样做(或者他们可能不会这样来形容它),但他们对生活是什么

以及如何生活做出了不同的选择,而我认为这样的选择源自于内心深处的一个地方,一个远非心智所能企及的地方。

当我们运用灵魂的系统(我们的更高认识)和心智的运作机制,我们就将两个最强有力的工具结合在一起,这是人类所独有的工具。发生在你身上的一切都是为了服务于你自己的更高存在和更快的进化,知道这一点会给你增添非常巨大的力量。这也意味着,未来发生在你身上的一切,同样是为了你好。

这就从根本上改变了你对未来会如何改变的观念,你无须再感到害怕。因为当你不再害怕它,你就能掌控它,可以随时采取行动,作出你最希望作出的决定,而非总是作出谨小慎微的选择。

正是愿望,而非谨慎,点燃了创造的引擎。千万不要谨小慎微,要永远永远满怀渴望。

看看你人生中最渴望的是什么,然后追随它,一路去创造。如果你能这样做,你就是在运用所谓的吸引力法则。简而言之,让思想行动。这是一个在非常高的形而上的层次面协同能量交换的过程。

一切都是能量,在这个能量场中,物以类聚。你想什么,你就会创造什么。而你相信什么,你就会想什么;你认知什么,你就会相信什么,而你所有的认知都取决于你的视角,以及正是你目前的现实创造了你接下来的视角。

这是一个圆圈。我知道你已经明白了这一切,但我希望你真正“明白了”。如果你从一个扭曲的现实出发,你就能把这种扭曲带入你接下来的视角,正好错过了纯粹存在的所在之处,而这正是产生灵魂视角的地方。这将会影响你的下一个认知,而你的下一个认知会影响你的下一个信念,你的下一个信念会影响你的下一个行为,你的下一个行



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

为会影响你的下一个事件,就这样围绕着你生命时钟转圈……来到你创造下一刻现实的地方。

这可不太妙。如果你的扭曲的现实是如此强烈,感觉如此“真实”,以至于它的能量影响到了你接下来的视角,那么,生活就不会进展顺利。这就是我要敦促你联结你的灵魂的原因,而你的灵魂栖息于你的上一个现实和你的下一个视角之间(位于生命时钟的“十二点钟”处)。灵魂会给这个过程带来心智所无法带来的东西,这就是我一直在谈论的更开阔的视角。

一旦你获得了这种新视角,一旦你把这种新的资料作为你心智过去的资料的一部分,你就可以对明天以及你想要让它成为什么样子抱有一种新的想法。无论你觉得今天是多么的“糟糕”,你也不必因此而让自己对未来充满担忧、焦虑、消极或任何不快!你知道发生的一切都会是最好的,所有的结果对你的进化都是完美的,这会让你对明天充满无比的信心,而这就是你的力量所在。

把书放一放

让你自己有机会将这些都消化一番。读一下你写在页边的笔记。你一直在做笔记,对吗?

当你感到精神振作,那我们就继续。

关于明天的新观念

我在这里谈论的是,生命就是一种自给自足的能量。生命通过生命过程本身产生更多的生命,生命能量会自我复制。我在这里谈论的是,对一件正在发生的事的正面想法,不仅会改变我们此刻对它的体验,而且会启动创造未来事件的能量。我在这里谈论的是,创造一个非凡的人生需要第七大改变法则——来改变你对未来会如何改变的观念。

你投射什么,你就创造什么。你断定什么,你就创造什么,以及诸如此类。

“诸如此类”正是有史以来,形形色色的抱持各种信仰和信念的灵性导师一直在与人类分享的智慧。所有灵性导师说的都是同一回事。所有的宗教都教导相同的教义。难道你不觉得这很有意思吗?关于这个特别的话题,关于生命是如何运作的,是什么使世界运转的问题,所有的教义都同意:你相信什么,就会发生什么。

关于这个话题,詹姆斯·艾伦写了一本非同寻常的小册子,书名为《我的人生思考》,我在三十多年前就读过,这本书改变了我的生活。

詹姆斯·艾伦这位神秘的作家(1864~1912)以他自己强有力的语言,写出了佛陀的教诲:我们就是我们自己思想的结果。艾伦在书中这样写道:“一个人怎样思考,他就成为一个什么样的人。”

一个关于詹姆斯·艾伦的网站上这样写道,艾伦所带来的信息“甚至在困惑之时,也是一种希望。是的,他说人类受着无法控制的激情、悲痛、焦虑和疑惑的折磨。而只有智者,只有一个思想受到控制和净化



的人,才能让灵魂的风暴听命于他”。

当然,这正是我一直在这里告诉你的。我也注意到,这正是所有灵性导师和作家们一直在说的。与你正在读的这本书如出一辙的是,詹姆斯·艾伦在一百年前写道:“遭受暴风雨打击的灵魂,无论你在何处,要明白这一点——在人生的大海中,幸福之岛正在朝你微笑,理想的阳光海岸正等着你到来。”

这个关于詹姆斯·艾伦的网站还写道:“艾伦的教诲包含两个基本真理,一是我们的思想把我们带到今天我们所在之处,二是我们就是我们自己未来的建筑师,无论好坏。”

我的已长大成人的儿子们有一种应对他们生活遭遇的方法。无论发生了什么,他们都只是说:“一切都很好。”

你无法赴一个午餐约会,“这很好。”汽车不听使唤,无法启动,“这很好。”我喜欢这种想法,我非常喜欢。这是一种什么样的视角啊!这是一个多么了不起的起点啊!这就是你如何创造美好明天的方法!

从一个新的起点创造今天!我们每天都有机会微笑面对正在发生的一切,尽情欢笑,并对自己说:“一切都很好。”然后再给上帝一个大大的感谢,是他让人生变得如此宏伟壮丽,是他让我们能在任何时候创造全新的人生体验。

我已经说过,看到的现实是一个美好的现实,这是一种非常高而罕见的体验状态,大多数人很少达到这种状态。你可能会认为,看到的现实应该是人们最经常体验到的现实,但实际上这是一种非常高的意识状态,许多人在一生中只有偶然几次进入到这种状态。大多数人大部分时间都来自于他们想象的真相,因而体验到的是一个扭曲的现实。

你可以分辨出自己是否生活在看到的现实之中，因为你会知道，此刻除了正在发生的以外，什么也没有发生。

你将觉知专注于此刻正在发生的事情之上，会认识到你所认为的与“现在”有关的所有“糟糕”的地方都是你自己添加上去的。它是并不真正存在的东西，是你用你的思想把它放在那里的。

想要摆脱痛苦，你唯一要做的就是不再将痛苦添加到正在发生的事之上。拔出塞子！把糟糕的过去或讨厌的未来统统放光。拥有一个关于现在的新想法，此刻就拥有它！

一切都很好！

我刚刚失业了，我怎么能这么说？我应该大喊大叫才对。或者，更可悲的是，我的亲人刚刚去世，我怎么能这么说？或者，我刚刚失恋了？

这些都是困难而充满压力的时刻。我并不是说，它们不是如此。这些情形会向我们所抱持的“我们是生活在一个友善的世界中的信念”发出挑战。实际上，正在发生的一切于我们都是最好的，只有灵魂才有这种完全的认知，而这样的认知会在艰难的时刻给我们带来平安。

生命以及生命中的一切情形、环境和关系都是可运作的，直到它的稳定性受到威胁。这时，它就变为可适应的。于是，它通过改变形式来让它自身变得可持续。

这就是亲人去世时，一段恋情、一份工作、一种生活方式以及任何事物结束时所发生的情形。除非变得更好，否则没有什么会改变。

此刻，你可能会嘲笑这一点。但是，我要重申这一点：我愿意打赌，如果你非常诚实地加以评估，你就会同意，以前发生在你身上最糟糕的事，实际上是发生在你身上最好的事。

大师在一切事物之中都能看到这一真相。我并不是一个大师，连



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

大师的边都沾不上,然而我知道,在我自己的生活中这一点是真的。你已经知道,十五年前我在一起交通事故中摔断了脖子,花了将近两年的时间才恢复,这让我不得不停止工作,这让我没有了收入,最终让我在一个帐篷里住了整整一年,在街上乞讨,饱受风吹日晒,只是为了果腹,为了能活下去。

这可能是发生在一个人身上最糟糕的事了,对吧?这是最大的人生噩梦了,对吧?嗯……也对,也不对。首先,这确实非常可怕。我连做梦都没有想到过,自己有朝一日能流落街头。而一旦我流落街头,住在帐篷里时,我也无法想象自己有朝一日能再次回到一个真正的家中。

但现在,当我回顾这段往事,我知道这是发生在我身上的最伟大的一件事。它给我上了一堂关于人生的课程,我无法想象自己能以任何其他方式学到这一课。它让我最大限度地了解自己的内在,让我对人类的每一个成员怀有更深的同情和关爱,让我获得了对上帝和生命意义的认识。这改变了我自以为理解的一切,把我带到一个新的所在,我由此把每一刻都当作一份无法形容的礼物来加以体验。

好吧,现在你可能会说,这是一个“吉人天相”的幸运例子,但我所学到的是,如果我放手,让上帝接手,如果我不加抗拒,让发生在我生活中的任何改变发生,一切都会有一个好结果。

这并不意味着什么都不做,但这确实意味着,不去抗拒。

你抗拒什么,什么就会坚持。你注视什么,什么就会消失。也就是说,它就不再保有其幻象。不抗拒让我们从想象的真相中醒来,来到显现的真相,最终进入实际的真相。这就是“救我们脱离邪恶”(译注:语出《圣经》)。突然间,刚才还似乎完全不可能的选择向我们开放了,一切都随着视角的改变而改变。

这就是第七大改变背后的真正力量。

当你认识到,所有发生的改变,都是为了维持宇宙的和谐。当你相信这一点,尽管它看上去难以置信。当你确信,生命本来就是为了快乐。当你知道,如果你不去用痛苦、愤怒、怨恨、沮丧,阻挡它们,那么所有故事都会有一个美好的结局。于是,你就可以改变正在发生的一切的想法,并因此改变你对将来会发生什么的想法。

你的生活有没有向你表明,一切都是为了你最高的进化目的?当然是这样。证据就是,因为你还在这里。

“是,”你会说,“但看看为了在这里我不得不做的事!”我同意。这并不是一条容易走的路,这是因为你以前并没有你现在所拥有的工具。但是,即使你以前没有这些工具,你还是来到了这里。

那么,是什么让你认为,明天会不一样呢?

那么,问题并不是你会不会活下去,而是你要如何活下去。你会很高兴,还是会很伤心?你会对生活重新感到兴奋,还是感到沮丧、不满和失望?你会给你生活中的所有人带来恩惠,还是会成为周围人的负担?

你如何体验现在决定了你如何创造未来。

诀窍在于,你现在就要把这种洞见转变为预见,在今天就要知道你的明天,要非常清楚地认识到,生命是和你站在一边的。

但这并不意味着,一切都会以你所希望的方式出现。这确实意味着,有时你所希望的,并不是最适合你的。

这怎么可能是真的?一个人希望得到的怎么可能不符合他的最佳利益?当然可能。人们一直在这样做。这是因为,他们并不总是知道什么才是自己的最佳利益。这是因为,他们并不知道他们真正是谁,他们在哪里,他们来到这个世界真正要做什么,这一切的目的到底是什么。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

所以,为你自己回答这四个根本问题,然后改变你对未来会如何改变的观念,放弃你无法影响未来的想法。告诉你自己,未来不会来到你身上,未来经由你而来。

用今天的思想和言行将改变带进未来。思、言、行是创造的三种工具,如果你想要了解更多有关这一观念的基础,并想要获得对如何创造自己现实的更深入的解释,那就请拿起《与神对话》第一册。

如果你已经读过这本书,请再读一遍。如果你从来没有读过,现在就去读。然后看看你有什么想法。并将你的收获作为你自己人生真相的一部分。

正如改变你对已经发生的改变的观念一样,改变你对即将来临的改变的观念。然后,你就能改变对它们的经验。

你得到的是什么？
我是说，从失去中。
在被拿走之后。
那曾是你生活中
无法缺少的。
那个人或那个地方；
那个秘密或那种情境——
既然它已经离去，
或已被发现，
你就再也无法称之为基础。

你得到的是什么？

你知道，我也知道，这一点：
有一个地方被掏空了。
有什么东西到来，把你打开

就从
正中间

从那一刻起
这个世界就不再对你起作用。

你醒来，你徘徊，



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

曾经熟悉的一切,现在变得陌生。

你就像是在水中行走

直到你重新回到你的床上

最终,即使在那里——

你的床单,你自己枕头的气味也不一样了,
仿佛每天都有人重新粉刷你的房间,换掉东西,
弄乱你珍贵的纪念品。

你要知道,

有时我们会被掏空。

我们被掏空

是因为

生命想要让我们知道

还有如此之多的

光明。

——《你得到的是什么》 埃姆·克莱尔



第二十二章 冥想,与灵魂相连

现在,我们即将来到我们探索的终点,而我希望你知道,我理解在这个改变的时刻,发生在你身上的改变对你的巨大影响。无论你是失业了,或失去了家,或失恋了,或失去了健康,或痛失亲人……无论发生了什么样的改变,我理解它如何影响了你。

无论你怎么利用所能获得的任何形式的支持,或寻找其他资源获得帮助,我建议你不要回避你此刻正在经历的事。我希望你不要表现得它像没有发生过一样,或假装这个问题并不算是一个问题。

我希望你既不要逃避它,也不要低估它,而要正视它,让自己接受它给你带来的无论什么样的真相、情感和经验,因为我知道,你抗拒什么,什么就会坚持。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

然后,我邀请你运用我在这里给你的一些工具来应对你所面对的改变。我邀请你正视显现的真相,而不只是想象的真相。我邀请你考虑这种可能性:你的灵魂(以及与此有关的每一个人的灵魂)完全知道正在发生什么样的改变,以及这样的改变最终是为了所有相关人员的最高利益。

我也希望你认识到这样一个事实:改变已经发生并不意味着你就无法改变这种改变,你甚至有可能回到与以前生活相近的,甚至更好的环境(比如,分手的恋人又重归于好)。

未来一切都是可能的。

我已在我的工作坊中遇到过失去百万家产后又重新变成百万富翁的人。我也听说过与最亲爱的人分手之后又言归于好、破镜重圆的故事。我也遇到过被他们的医生判了死刑的病人,重又奇迹般地康复。

是的,我听到过很多这样的事。他们的故事各不相同,但他们都有一个共同点,他们故事的结束并没有成为他们人生的结束。

你已经听过了很多关于我的经历,但让我补充一点,我曾经不止一次断定:自己的故事已经结束了,好日子已经到头了。我的天哪,我大错特错了。如果我那时能知道我现在所知道的,那该多好啊。或者,正如我父亲常说的:人总是老得太快,聪明得太迟。

在你变得像我这么老之前,让我帮你过上你想要的生活。或者,如果你已经和我一样老,那就让我帮你更轻易地走上回家的路。

我亲爱的朋友,我想要你思考这种可能性:生命就是为了快乐。

你相信这一点吗?如果你不相信,那就跑而不是走向离你最近的书店,并拿起一本名叫《比神更快乐》的书。这是我从灵感出发而写的最激动人心的一本书,其中包括各种难以置信的个人创造方法(有人

称之为吸引力法则)，并探索了这个生命法则被大大忽略了的一些方面。它将为你解释这一切！

生命就是为了快乐，生命告诉你这一点的方式之一，就是为我们提供这样的工具，让我们能按我们所希望的重新创造生活经验。如果你还不知道这些工具是什么，那就注意聆听生命此刻正在告诉你什么，聆听你一直在这本书中所听到的。

在听到了所有这一切之后，现在是你作出第八大改变的时候了。这是一把最大的保护伞，你可以在这把伞下躲避你正在经受的暴风雨，这是关于生命本身的保护伞理论。

法则 8：明白你是身体、心智、灵魂三者的总和，并且还要多

现在是考虑整个过程的时候了。不只是改变的过程，不只是心智的运作机制，不只是灵魂的系统，而是我们由出生到死亡的整个过程。

这一切是怎么回事？正在发生什么？对，自从心智把你唤醒，让你面对你自己的存在，心智就一直渴望获得这些问题的答案。现在的问题是，我们大多数的想法都是来自于过去，我们今天所有观念都来自于别人告诉我们的关于过去的资料，以及我们自己的过去经历。

但这确实是有意义的，不是吗？我们不该从我们的经验中学习吗？不！如果我们的经验源于想象的真相，而非实际的真理，那么答案就是否定的。如果我们的经验把我们带到扭曲的现实，而不是终极的现实，那么答案就是否定的。

因此，如果我们不去聆听我们的经验，那么我们要聆听什么呢？

我们的灵魂，我们的存在，回到时钟的顶端，回到十二点的高处。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

我们应该聆听灵魂的存在,而不是人的存在。我们应该聆听我们的灵魂与一体大灵的联结。

我相信,当你进行这样的联结:冥想、祈祷、沉思,静静地读书,静静地林中漫步,静静地洗澡,沉浸在温暖的生命之水中,静静地写作,静静地吃饭,静静地对自己唱一曲灵魂之歌。我相信,当你进行这样的联结,你就会听到一个内在的细小声音:人生并不注定是一场挣扎,也不注定要成为一场“试验”,更不注定要成为一场“火的洗礼”,或一场“审判”,或一所“学校”,或任何令人不快的事。

恰恰相反,我相信你会听到,生命自始至终应该是一种极大的喜悦,一场对你真正是谁、你能做什么的庆祝,一种荣耀而神奇的表达,生命在其自身的舞台上喜悦的爆发,通过生命过程本身来扩展生命。

这就发生在你自己的生命之中,也发生在宇宙的生命之中。2006年11月17日,美联社报道说,哈勃太空望远镜已经表明,首先由爱因斯坦提出的一种神秘的能量形式在宇宙的大部分历史中似乎一直在为宇宙膨胀提供能量。可以利用超新星爆炸来衡量宇宙的膨胀,天文学家得出了一个令人震惊的结论。

“这表明,更老的超新星的光已在太空中穿越了更长的距离而抵达哈勃望远镜,它远离地球的速度要比简单的大爆炸理论所预测的更为缓慢。远离哈勃的超新星离开的速度要比预期的慢,邻近哈勃的超新星离去的速度更快,”美联社的报道说,“只有存在着某种造成宇宙的膨胀随时间而加速的神秘力量,这才有可能是真的。”

这种“神秘力量”就是生命本身,它就是上帝,它每一刻都在你的生命中运作。当你一个人静下心来,你就可以感觉到这种“神秘力量”。确实,当你一个人静下心来,你真的就会让这种力量与你同在。

非常有意思的是,这种“力量”或能量会携带资料。事实上,它就是资料本身。你明白吗? 能量就是资料,资料就是能量。

你有没有听人说过,某些数字含有“好的能量”? 这是真的。例如,数字9,以及得数为9的等式($8 + 1$, $5 + 4$, 3×3 ,等等),据说都极具力量。我并不是一个灵数学家(numerologist),但这并不让我感到吃惊。

想要获得或读取生命的资料,就要让心智安静下来,这样你就能听到灵魂,这就是存储资料的所在。冥想就是这样做的方法之一,大家都听说过冥想,但很多人并不真正知道如何冥想。我在静修营中被问及过许多次,我能否提供最佳的冥想方法。

当然,并没有什么“最佳方法”。我个人的冥想方法是写作。这对我来说是一种非常强有力的冥想,在我大部分的写作时间里,我实际上是眼睛盯着虚空,甚至没有思想,只是与自己那一刻的体验在一起,并对接下来将会发生的一切怀着开放的心态,没有疑问,没有期望或要求。这当然也是一种体验整个人生的美妙方法。

并没有一种比其他形式“更好”的冥想方法,但所谓的“静坐”是大多数人最熟悉的,人们也希望能更多地了解。因此,让我在这里与你分享我的一些与冥想有关的想法。

为了让你的心智休息一下,此时此地,就让我们先来做一个小小的“快速”冥想。

把书放下

闭上眼睛,深呼吸,做三次缓慢的“睡眠式”呼吸。然后放松,一个人安静一会儿。



当你准备好了,我们就继续。

一些与冥想有关的想法

对于那些很难让自己的心智安静下来的人,我可以向他们提一个建议,每天练习两次静坐冥想,早晚各十五分钟。

如果可能的话,你可以设定一个固定的冥想时间。然后看看你是否能坚持在这个时间冥想。但如果你无法做到在固定时间冥想,你要让自己知道,任何时候都可以冥想,只要坚持每天至少两次,早晚各一次。

当你冥想时,如果天气温暖晴朗,你可能想要坐在室外,让早晨的阳光暖暖地照着你,或让星光在你头顶闪烁。如果在室内,你可以坐在靠窗的地方,让早晨的阳光从窗口照进来,让夜色从窗口弥漫进来。正如我刚才所说,静坐冥想并没有“正确的方法”,你可以坐在一张舒适的椅子上,或坐在地板上,或坐在床上,选择任何适合你的形式。

有些人习惯坐在地上,通常没有靠背,但偶尔会靠着墙或别的东西,因为坐在地板上会使他们更“临在”于当下。有人告诉我,如果他们过于舒服,比方说坐在过于柔软的椅子或床上,他们往往会打瞌睡或思绪纷飞,而如果他们坐在地板上,或坐在室外的草地上,这种情形就很少会发生,他们会变得全然“临在”。

坐好之后,先注意你的呼吸,闭上眼睛,专注于自己的吸气和呼气,在黑暗中注意自己听到了什么。当你已“联络上了”,这是我所能想到的唯一合适的词语,跟着你呼吸的节奏,开始将你的注意力扩大到

你的“内在之眼”正在看着的东西。

通常在这时，除了一片黑暗之外什么也没有。如果你看到意象，即有关于什么东西的“想法”，那就努力让它们在你头脑中消退，就像电影屏幕上的“淡出”一样，将你的头脑变成一片空白。专注于你的内在之眼，深深地注视这一片黑暗。不要看着什么特别的东西，而只是深深地盯着看，让自己一无所求、一无所需。

拿我自己的经验来说，接下来发生的是，常常会出现一朵小小的闪烁的蓝色“火焰”或一束蓝光刺破黑暗。我觉得，如果我开始思考这朵火焰，去定义它、描述它、试图赋予它形状和形式，或让它“做”什么，或“意味着”什么，它就会立即消失，能“让它回来”的唯一办法就是对它不加关注。

我必须努力关闭自己的心智，身处在当下和对当下的体验之中，而不是去评判它、定义它、或努力想要让什么事发生，或把它想明白，或在逻辑上理解它。

冥想就是与宇宙亲密接触，与上帝相连，与自我相连。它并不是要你去理解、创造或定义。一个人并不理解上帝，一个人只能体验上帝。一个人并不创造上帝，上帝只是存在。一个人并不定义上帝，一个人由上帝定义。上帝就是定义者和被定义者。上帝就是定义本身。

在上一段中，上帝一词可以替换成自我，意思是一样的。

现在，回到跳动的蓝色火焰。一旦你关闭你的心智，同时将你的注意力专注于它，而不抱任何期待，不抱任何想法，闪烁的蓝色火焰就会重新出现。诀窍在于，让你的心智（即你的思维过程）保持关闭，而同时将你的注意力专注于它（即心无旁骛）。

你能想象这样的二分法吗？这意味着，注意一样你并没有注意的



东西。这非常像是在做白日梦。这就像你在大白天,身处一个重要场合,你对什么都不在意,而同时又注意着所有的一切。你一无所求,一无所需,并不特别注意某一样东西,但你专注于“无”和“所有的一切”,有人最终会把你从这种状态叫醒(也许是弹一个响指),对你说:“嘿!你是不是在做白日梦?”

一个人做白日梦时通常眼睛是睁着的。

坐着冥想是“闭上眼睛做白日梦”。这是我所能想到的对这种经验的最贴切的解释。

现在,跳动的蓝色火焰再次出现。只是体验它,不要试图去定义它、衡量它或以任何方式去解释它。只是……落入其中,火焰似乎会向你靠近,它会在你的内在视野中变得越来越大。实际上,并不是火焰在向你靠近,而是你在靠近它,进入对它的体验之中。

如果你运气好的话,在你的心智开始向你谈论它、将它与过去的资料相比较之前,你会体验到自己完全融入这片蓝光之中。如果你有哪怕是一瞬间的这种无念的融入体验,你就已经体验到了至福。

这就是全然知晓的至福,让自我与万物、与一切万有合一的体验。你无法“尝试”这种至福。我的经验告诉我,如果你看到这朵蓝色火焰,并开始预想这种至福,火焰就会立刻消失,预想和期待会让这种体验终结。这是因为,这种经验发生于永恒时刻,而预想或期待会把它推向未来,但你并不在未来。

因此,火焰似乎“消失”了。并不是蓝光已经消失了,而是你离开了。你已经离开了永恒时刻。

正如闭上你的外在之眼会关闭你對自己周围物质世界的体验,闭上你的内在之眼也会产生同样的效果,你真的可以说是把它关闭了。

根据我自己的经验,在冥想中这种至福的体验难得一遇。知道这种至福是一个祝福,但在某种意义上说,也是一个诅咒,因为我总是希望能再次体验到它。不过,有时我可以放下希望、愿望或期待,而让自己全然处在当下,完全没有任何期待或任何特定的目的。这正是我所寻求的心智状态,这并不容易做到,但却是可能的。如果我能达成这种状态,我就已经达成了无念。

无念并不是将心智倒空,而是将心智的注意力从心智移开。这就是“跳出心智”,这就是暂时离开你的思绪(稍后再详谈这一点)。这让我非常接近上帝的王国中两个世界交汇的那个点:纯粹存在的空间。这让我非常接近涅槃。这能把我带入至福。

因此,如果你已经找到让心智平静的方法,诸如“坐禅”、“行禅”、“做禅”(洗碗可以是一种很不错的冥想,读书或写作也可以是一种很好的冥想)、“停禅”(我会在后面谈及)等等,那你就已经对自己的整个人生作出了一个最重要的承诺,一个对你灵魂的承诺:与你的灵魂在一起,与你的灵魂相遇,聆听你的灵魂,并与你的灵魂交流。

这样,你就会不仅以你的心智,而且用你的灵魂来生活。这就是当代最受欢迎、最有影响力的美国哲学家之一肯·威尔伯在他的《万物简史》一书中所指出的。威尔伯说,整合转变实践的基本观念非常简单,“我们同时实践的自我存在的方面越多,这种转变就越有可能发生。”

当然,这就是我们在本书中从一开始就一直在谈论的。我们一直在谈论个人的转变,改变你个人对生命的体验,尤其是对生命中根本的、重要的、不可或缺的部分的体验。

我们一直在谈论以一种相互协作、多功能的整体方式来整合你整个存在的三个部分。但一个人无法做到这一点,除非他知道,人是由三



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

部分所组成,这样他就会彻底理解。影响你整体运作的三个方面:

1. 身体的基本原理
2. 心智的运作机制
3. 灵魂的系统

我们还没有谈论这三个方面中的第一个方面,现在我们来谈谈身体。你是否已经准备好拼出最后一块拼图?

休息一会儿

在此停下来休息一下很不错,就像暂时离开一桌盛宴一样。

当你准备好了,我们就继续。

身体的位置

“你并不是你的身体,你拥有你的身体。”

在这场谈话之前,我的朋友伊尔奇·李博士就在他有关人类大脑的精彩论文中这样说过。其他著名的导师和哲学家,诸如吉恩·休斯敦、肯·威尔伯和芭芭拉·马克斯·哈伯德也提出过相同的观点。

我们越来越认识到,我们并非自己的身体,我们并非自己的心智,对,我们甚至不是自己的灵魂。我们是三者的结合体,而整体实际上大

于其组成部分的总和。

我们所是的整个存在就是纯粹的能量，也许可以称之为灵性。你的身体是一个能量包，你的心智也是如此，你的灵魂也同样如此。简言之，你是一个拥有肉身经验的灵性存在。

肉身应被理解为是一种假象，因为它既不是你的所在之处，也不是你之所是。

你真正的所在之处，是在纯粹存在之所。这也是你之所是。在上帝的王国中，你是谁，你在哪里，你在何时，你是什么，都是同一回事。

你需要花点儿时间来思考这句话的含义。你真的需要。我是说，我们都需要。我们无法理解心智在我们的生活中创造幻想的意义，以及人类日复一日所承受的苦难的意义。

我刚才说你是谁，你在哪里，你在何时，你是什么，所指的都是同一回事。我把这同一回事称作“上帝”。你可以随便把它称作什么，但你无法忽视它，你也无法假装，这个生命在其中表达自身的更大背景并不存在。

我们在这里谈论的是你的根本本质。这就是生命自身的原初能量。这种能量，这种本质并不是物质的，但它为了要通过体验来了解自身而转化为物质。因为这就是神性的三位一体的表达：肉身这一奇观是由这种能量和本质通过一个可以形容为“灵性的激发”的过程来完成的。

宇宙最初的声音是上帝的交响曲中最低的音符。这就是“唵”音……低沉的隆隆声听起来几乎有点可怕。近年来，太空深处的监听装置实际上已经能够捕捉到这种声音，它就是最初的振动。它就是能量和本质，正在以极缓慢的速度振动。



存在

体验

知晓

当速度加快时,声音就越升越高,从一种低沉的隆隆声上升到我们所知的生命的温柔旋律。一切都始于最初的振动。一切都始于声音“太初有道……”(译注:语出《圣经》,下同)。而这个声音说道:要有光。它将自己的振动加快,它的本质就变得白热化。于是光就诞生了。

接着,通过将它自己的振动在不同频率之间转换的简单而精确的过程,这种能量和本质就产生了物质性的其他显现。而深沉的“唵”音就变为生命的美妙景象,“道成肉身,居于我们中间。”

这种能量和本质振动得越来越快,即它的振动频率越来越高,还没有转化为物质的能量就变得越来越坚实。

可以这样来想:如果一个能量点可以极快速地在A点和B点之间直线移动,那么它既不会出现在A点,也不会出现在B点,而是会出现在其间的每一个点上。由于它速度极快,在人的肉眼看来,在某一时刻它并不是在某一个点上,而是同时存在于每一个点上,因为它移动得太快了,我们无法在任何一个时空点上将它“指出来”。因此,其飞快的运动速度会让它显现为A点和B点之间的一条坚实的线条。

你可以做一个小小的实验来向自己证明这一点。在一根透明吸管

的一头粘贴上一个大黑点。现在，将吸管举到你的眼前，对着一面白墙左右晃动吸管。当然，你会看到黑点在移动，你可以指出任何时刻黑点的具体位置。现在，加快摇晃吸管，直到来回晃动的吸管快得以至于黑点不再是一个点，而实际上变得同时处在所有的地方。如果你稍稍眯起眼睛，对于肉眼来说，它就会成为一条直线。

人的心智处理它所看到的资料的速度无法跟上它所看到资料的速度。资料流的速度比心智分析它的能力更快。因此，心智就无法知道它看到的是什么。

世界是由百分之二的物质和百分之九十八的空间所组成，但在我们看来，情形恰恰相反。

因此，我们生活在我们自己的幻象世界之中。但这是由原初智能故意这样创造的。心智是一个设计精美的装置，用来分析来自无限源头的有限资料。不要希望心智能一下子理解一切，理解一切是灵魂的工作。

同样，人体也是一个装置。

你的身体是灵性在一个特别的时间和地点，以一种特别的形式出于一个特别的目的将自己肉身化的产物，其目的与整体的每一部分的特别化有关。

整体没有特别之处，它就是一切，因此它并不是什么特别的东西。然而，一切无法作为一切来体验其自身，因为它无法与它之外的任何东西相比较。因此，它选择将它自己个别化，这样一切万有就能作为特别的东西来体验它自己。

就是这个特别化的过程创造了我所谓的物质世界。同样，它是一个原初振动加快其振动频率的过程。



你的整体是神奇的,即充满了奇迹,而你的身体只是其中的一个最不起眼的奇迹。接下来,就是你的心智,而最为神奇的就是你的灵魂。你的心智是如此的神奇,它实际上可以影响你的身体。并且,实际上可以影响所有的物质事物。

也就是说,你的心智可以创造你的物质现实。我是说,你的心智可以创造你的物质现实。

它不仅可以做到这一点,而且它正在这样做。你的心智每时每刻都在创造你的现实,而无论你是否知道这一点。问题不在于你是否在创造你的现实,问题在于你是在有意识地这样做,还是在无意识地这样做。

你通过灵性的激发将事物在你的现实中物质化,这就是思维敏捷的好处。你知道人们如何因思维敏捷而受人称道吗?思维敏捷还有比你所能想到的更多的含义。

你会惊讶于自己的心智可以多么快地思考,通过忽略所有过去的资料而能比平时的思考速度快上两倍,可以称之为跳过过去的思考。这是一个不同寻常的洞见:你可以指示你的心智这样做,你可以训练你的心智这样做。

怎样做呢?你如何才能训练你的心智忽略它认为它知道的有关某一主题的一切呢?通过作出量子跳跃而来到灵魂的觉知。

你在每一刻所要作出的决定都会是:我是应该考虑心智的资料,还是灵魂的觉知?当你转向灵魂的觉知时,你就将意识提高到金字塔的顶端,来到存在的所在。

存在,还是不存在,这是一个问题。

我刚才所描述的这一切是如何运作的呢?具有讽刺意味的是……

你是否准备好了接受这个极大的讽刺？这是秘密中的秘密，以前从来没有人告诉你：为了获得灵魂的觉知，你需要慢下来。

请等一下！我刚才不是说，你不得不“想得快”吗？对！当事物在你身边发生时，你必须想得快……快得足以让你告诉自己慢下来。

当资料向你涌来，你想要做的第一件事，就是分析资料，并向自己提供作出回应的所有选择。它会极其迅速地这样做，为了能缩短这个过程，你必须“想得快”。快得当你的心智正要把你深深带入与此刻有关的过去资料中时，你阻止你的心智去那儿。你跳过你的过去。

接着，你将你的能量改道（要知道，你的心智是一种电能！你可以实际测量出它的脉冲）。你沿特定的路线将你的能量传输给觉知而非传输给资料。这就像在火车站转换轨道一样，让火车从原来的轨道转向其他的轨道。你真的可以在一瞬间这样做，从心智转换到灵魂。你知道，有些人被形容为脑子只有“一根筋”，这就是要改变这一点。有时候我们的心智都是“一根筋”。我们一直想着自己在想的事，一遍又一遍地来到相同的地方。正如你知道的那样，如果你从头到尾乘坐同一列火车，你哪里也到不了，你最终又回到你出发的地方。

因此，要改变这一切，你就必须快得足以慢下来。

你必须快得足以阻止你的心智一直奔跑下去，并减缓你对独特经验的体验过程，将你的振动降低到灵魂的频率。灵魂的振动如此之慢，以至于你都无法看到它。

我知道，这和你以前所了解的正好完全相反。你可能听说过，要“提高你的振动频率”，开悟就是“意识提升”。其实，这正好相反，它是降低你的振动，它是将频率减缓到看不见的速度，这就是更接近原初的声音。这就是僧侣和其他一些冥想者常常在一起，以一种低沉浑厚的



声音唱诵“唵”音的原因。这与减缓振动有关,这与跳离你的心智有关。

在所有这一切中,你的身体处于什么样的位置呢?正如我前面说过的,它只是一个装置。问题是,你是把它当作心智的一个装置,还是灵魂的一个装置?而我要说的是,它最好应是这二者的一个装置。

我不想在这里把心智描绘成一个敌人,事实并非如此。确信无疑的是,它是一台神奇的机器。然而,我们必须让心智做它原本应该做的事,让灵魂做灵魂应该做的事。我们必须牢记,我们是三位一体的存在,而身体也是一台“神奇的机器”,只是三者之中最不重要的一部分,它是一台设备,照我们的命令行事。

因此,不要陷于与身体有关的事物之中。但一定要照顾好身体,就像你照顾你的汽车、你的家或你的任何宝贵财产一样,但不要把它与你真正是谁混为一谈。

你不是你的身体,你不是你的心智,你甚至不是你的灵魂,你是所有这三者的总和,并且更多。你是形成这三者的灵性,你是能量,你是本质。

请不要对所有那些把你带到这里的时刻
感到遗憾。

如果你正在读这首诗，
那么你的坚持就已经得到回答，
并且，恩典正在来临。

因此，现在，安然处在你所在之处。
就像打在绳子上的结一样，它们标明，你到了哪里，
一次又一次地伸出手
你将继续攀登——
有时狂喜，
有时剧痛，
你越爬越高
进入永恒的光明。
一次又一次地重复
这相同的公式。

直到那一天，你为自己找到了
一座灯塔；
一堆火焰。
在一个
甚至爱本身尚未完成的地方。

——《爱本身》 埃姆·克莱尔



第二十三章 生命的设计意图

我认识很多人，他们从来没有真正思考过生命是什么。“我太忙了，”他们告诉我，“我还是把这个问题留给作家和诗人吧。”

很多人因而发现，他们生活在一个发生的一切并非如他们所希望的世界上。人们会问，60 亿人都希望的事但却无法实现，这是怎么回事呢？人们想要知道，这是一个什么样的世界呢？或者，正如多年前佩姬·李的一首歌所唱的那样：“这就是所有的一切吗？”如果这就是所有的一切……有人就是小丑，因为这一定是一个马戏团。

但这并不是一个马戏团，这是一曲优美的交响乐，上帝就是指挥，我们所有人都是演奏者。我们要一同演奏这首美妙的乐曲，我们首先要做的就是读懂它的乐谱。



当我们将生命看成它本来的样子,一切就会突然变得有意义。于是,此刻发生的改变就会被看成是礼物,而不是负担。于是,未来的改变就会是创造的展现,而不是对我们忍耐力的考验。

生命是一个过程。它并不只是“发生了什么事”,每一件事的发生都有其目的。生命自有其设计意图。生命想要产生什么样的后果呢?

这就是我们现在所面临的问题。事实上,这就是这个世纪所面临的问题,可以在两个层面上作出回答。

总体而言:生命就是上帝表达上帝,体验上帝,扩展上帝的过程。

个别而言:生命的目的是让你拥有对你真正是谁的直接经验,并让你有机会进入下一个层次表达你自己真正是谁。

简言之,生命的目的就是通过生命过程本身了解生命,并表达更多的生命,它通过生命的所有个体化,具体而言就是你自己,来加以展现。

生命通过改变的过程而成就其目的。

也就是说,生命(上帝)始终在改变,以一种扩展其自身的方式来永远创造和再创造它自身。

世界上有许多人认为,是上帝(而非人类)导致了改变,从这个意义上来说,上帝确实是导致一切的原因。啊哈,但上帝真的会这样做吗?甚至存在一个会这样做或能这样做的上帝(指一种与我们分离的、独立存在的至高存在)吗?如果有这样一个上帝,为什么上帝会做出这样一个改变,而不是那样一个改变?为什么上帝会这样“做”而不那样“做”,偏袒这一个人或这一项计划,而不是另一个人或另一项计划?上帝的标准是什么?

因此,关于这一切,什么才是真的呢?是“上帝”在撬动杠杆吗?还

是生命是一个自身运作的过程？

这两个答案都不对。“上帝”(与我们分离的至高存在)并不撬动杠杆,而且生命也不是一个自我运作的过程。

生命的神奇在于,它是一个过程,在这个过程中作为一个具有自我觉知、能感知一切的存在,你有机会创造自己的经验和自己的现实,决定自己可以显现为什么样子,选择表达你来此想要表达的,并最终按你所希望的下一个最宏大的版本重新创造你自己。生命的神奇在于,全人类共同拥有这个相同的机会!我们每天都在共同创造我们的集体现实。

生命的神奇在于,它是一趟荣耀的历险和美妙的旅程,我知道,我明白,对许多人来说,它并非如此。事实上,当我看到他人的苦难时,我也极想放弃生命是神奇的、宇宙是友善的、上帝是友善的观念。

我们在前面谈到过这一点,我常常能获得对这个谜题的解答。然而,有时候我心中依然会感到困惑,我的心情会变得沉重,只有我的灵魂在我目睹自己或他人正在经受这些苦难时依然保持安然。即使我已经得到了答案,我依然会问:为什么会有这么多苦难?为什么会有这么多悲剧?我会流下眼泪。

而一体大灵回答道……

我可爱的、富有爱心和同情心的人啊,你并不知道也无法知道“灵魂的任务”,这项任务已交给并由另一个受赐福的上帝的个体化所接受。而如果我告诉你,在灵魂层面神性的任何一个部分都不会受到任何形式的伤害或损害,你会不会相信我?我知道,在个人层面伤害和损害确实存在。但是,我要告诉你一点:外在显现是所有实体内在旅程的一部分,由于人类目前局限的视角而无法完全理解或解释。然而,这种



视角是可以转变的,它也将会转变。整个人类所需要的是,在这里和那里多一个转换器,更多的人致力于回应将会改变一切的改变。

一体大灵接着又启发我写下这些:让我看看,我是否可以给你一点启发,以瞥见一个比你所能想到的更高更复杂的真理。你是否曾出于更高善的理由,为你自己或他人,或为一个目的而做过一些事,哪怕它在某种程度上会伤害或损害你,但你出于更大的善,还是这样做了?

我想了一会儿。我回想起很多为自己做过的“看上去”会伤害或损害自己的事,但实际上从长远来看它们是“有益于”我的。我立即想到了一长串的清单。

接着,我又回想起为他人所做的对自己没有一点好处的事,而实际上,它确实在某种程度上损害了我,但无论如何,我还是这样做了,因为我爱那个人或那项计划。同样,我也想出了一长串的清单。

这时,一体大灵又启发我问自己:你是否开始明白,灵魂也可以做同样的事?你是否认为,灵魂会把这样做来作为它旅程的一部分,以推进它自身的进化,或者另一个灵魂的进化,有没有这种可能呢?

我不得不承认,突然,我对所有这一切有了一个更好的理解。接着,我突然在脑海中看到了一部“电影”。它让我想象自己和另一个灵魂之间进行交流的情景。在我的想象中,我正走在某个城市的一条人行道上,我遇见了一个乞丐背靠着一幢建筑物,衣服又脏又破,油腻的头发已经好几个星期没有洗了,发出阵阵气味……嗯,很有意思……我真的难以形容。

我从这个乞丐面前经过,她手里拿着一只小纸杯。“请给几个零钱吧。”她喃喃道。

我对自己说,噢,七天之中这个人在这个地方已经待了六天了。她干的是什麼营生啊。天知道她一个星期能在这里乞讨到多少钱,为什

么不去找一份活干呢？

我走过她身边，甚至没有正眼看她一眼……但后来我又转身来到她面前。“告诉我，”我脱口而出，“你为什么不像其他人一样找一份工作，而要站在这里乞讨呢？”

“如果我不乞讨，”这个女乞丐回答道，“有谁会在这里让你明白你真正是谁呢？”

她的回答让我大吃一惊。

我哑口无言。

现在，我请你也面对此情此景，想一想她的回答。你的感觉如何？你最直觉的反应是什么？当你准备好来到本书的最后一章时，请你想一想，当你准备好接受最后的改变……



“向我展现你自己”，

我又对上帝说。

这是接下来发生的事：

我腹中怀着光。

我的眼眸是日出日落。

雀斑自称是行星和恒星，

在我的脸颊上发光。

我的双唇互相接吻，

我的耳朵聆听生命的海洋。

在我的双眼之间，有一只靛蓝色的轮子，

在我的脚趾之间，有金黄的田野。

我的手有着爬树的记忆，

我的头发，还记得恋人的每一次抚摸。

于是，我低声说，

“但是，为什么你把我造成这样？”

我得到这样的回答：

“因为我以前从未听说过你的名字，

也没有听你唱过，

也没有通过你的眼睛凝望过宇宙，

没有像你这样笑过，也没有抚摸过你的泪痕。

因为我还不知道这些狂喜
也不知道它们会上升到这么高，也没有体验过
天真的微妙之处
也不知道一颗心如何能变得如此宽广，
或如此容易破碎，
或爱
如此的毫无理性。”

——《毫无理性》 埃姆·克莱尔



第二十四章 找回你自己

我现在懂得：有些灵魂会共同创造(在个人层面上)显然会对他们自己造成伤害和损害的经验。没有人能知道他们为什么这样做。

也许，他们来到此生的目的就是为了体验他们在前世对别人做过的一些事的“另一面”。

也许，他们来到此生是为了让其他灵魂有机会以一种特别的方式体验自己。

也许，他们来到此生是为整个生命戏剧的某个更大的“场景”提供“表演者”或“演员”，这样的表演会允许数量众多的人立刻获得一种非凡的认识。我想到了那些在“9·11”悲剧中罹难的人们，以及在种族大屠杀中数百万被杀害的人。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

我无法知道,我也无法假装知道,因饥饿而死、或遭受性虐待、或遭受一次又一次人生苦难、或在痛苦和悲伤中挣扎的灵魂的计划。

我只能希望,他们的痛苦可以早日结束,知道自己内心深处不希望有任何人会受苦或遭虐待,正如玛丽·奥马里所言,如果是这样,就让我心破碎,因为当我的心碎了,我的心就打开了。我只能向他们和他们的灵魂为完成旅程所作的选择表示敬意。

这样,我就可以决定,在与他们的关系中,我是谁。

在与世界上饥饿儿童的关系中,我是谁,以及我选择成为谁? 在与被压迫、被蹂躏的人的关系中,我是谁,我选择成为谁? 在与愤愤不平、处境不利、不受保护、无依无靠、被排挤、被剥夺的人的关系中,我是谁,我选择成为谁?

这就是问题所在。这就是生命给我的让我作出决定的机会。同样,在与自己好得难以置信的运气、我与生俱来的天赋、我培养出来的才能、我所表达的善意、我一直以来得到的机会、我所拥有的智力、我所获得的成功的关系中,我是谁,我选择成为谁?

我想要用生命来做什么,我想要用我的神圣自我来做什么? 这就是问题所在。这就是生命给我作出决定的机会。我所活出的生命,就是我的决定和我的回答。

你正面对同样的机会。我就知道这么多。宇宙正在为你而密谋。它在每一刻都为你安排了所有恰当而完美的人物、环境和情形,来让你回答生命唯一的问题:我是谁。

你作出决定了吗?

我相信你也知道,作出任何决定有两种方法。一种是作出决定,另一种是不作决定。但是,你要永远记住,不作决定也是一个决定。

重要的是,不要让你自己被你的不作为所定义。如果你在经由不作决定而作出决定,那么你就是在犯一个错误。如果你不小心的话,你所作的最大决定有可能就是你从来没有作出决定。

所以我們都要明白:生命就是决定。你一直在作出决定……凭你所抱持的每一个真相,你所思考的每一个想法,你所表达的每一种情感,你所创造的每一种经验……你在决定你是谁,你选择成为谁。

每一个行为都是一种自我定义的行为。

在人类集体经验中的所有改变,都由人类的集体经验所创造,而你的个体的人生经验中所有的改变,则是由你生活中的个别经验所创造。我在前面说过这一点,我还要重复一遍:生命是一种自给自足的能量,生命会自我滋养和自我创造,生命是一个通过生命自身过程来向生命讲述生命的过程。

当你的生活中发生了一个改变,这是因为你生活中有什么行不通了,而你就会寻求改变它。你可能认为自己并没有这样做,你可能并不会会有意识地觉知到自己是在这样做,但我保证,你确实是在这样做,你和那些与你一起共同创造的人们。

让我来给你举一个例子,看看这是如何发生的。

一个人每天下班回家,心中都会怀着对自己工作的愤恨之情。他不再喜欢自己的工作,他看不起他的老板,鄙视他的同事们,厌恶整个公司。尽管他很聪明,但他还看不到丝毫希望能找到另一份工作,所以他极力掩饰自己的真实情感。他并不抱怨,也不批评,不表现出反感,表面上什么也看不出来,他只是一个忠实的模范雇员。

几个月之后,他突然被解雇了。他想不明白。他到底做了什么让自己落到如此下场?他什么也没有做。答案是,他什么也没有做。但他确



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

实做了什么而导致了这种情形。他的负面能量,尽管是内在的和隐蔽的,但它创造了一个能量场,这个能量场导致了他所突然面对的结果。

这你相信吗?你是否相信这种事会发生?相信我。事情就是这样发生的。

“一个人怎样思考,他就成为一个什么样的人。”如果他白天夜晚都在想:“我讨厌这个地方,我希望我再也不用待在这里了”,他的愿望就会成为现实,即使他从来没有说过这样的话。生活就像一个从魔瓶里冒出来的魔鬼,它对你说:你的愿望,就是我的命令。

现在,让我们来看看你自己目前的状况。不同于上面提到的那个不喜欢自己工作的人,此刻在你的生活中发生的是一个你所不希望的改变(即使在你最隐秘的思想中也是如此),一切都与你的意愿相悖。那么,这是如何运作的呢?

很简单。你可能并不希望这种改变发生,但在某个层次上你一定已经知道它有可能会发生。在你心中,你并不只是略知一二,而是清清楚楚。

正是你这种知晓而非你的希望,创造了极其强大的能量。事实上,知晓每一次都会胜过希望。这是因为,知晓的背后有着无比巨大的力量,希望则是软弱无力的。“确知”是一种可以移山的信念。有人说过:“你知道是什么样的,它就是什么样的。”

你可以希望中一百万元的彩票,但如果你知道,中奖的几率很小,那么你的机会就很小。你可以希望,自己和班级里最人见人爱的女孩约会,但如果你知道,你的机会并不大,那么你的机会就不大。你可以希望,发生在你生活中的巨变没什么大不了的,但如果你知道,这种机会并不大,那么你的机会就不大。

啊,对……“要是希望成真就好了……”

嗯,希望是一个很好的开始。但最后,你必须把这个希望变成一种认知:你的希望将会成真。你必须知道,它会变成现实。

但是,如果最终它还是没有发生,你会作何解释呢?你必须让自己记住,你永远是在创造的三个层面上创造:潜意识层面,意识层面,以及超意识层面。正是在超意识层面,你同其他灵魂一起共同进行协作,以创造完美的条件,让灵魂能进化至下一个更高的层次。

因此,你所创造的现实,你此刻正在体验的改变,并不是你一个人独自创造的。事实是,是你与他人合作创造了它。在你生命的游戏中,所有其他“角色”和你一起创造了它。你们出于你们中很多人都非常清楚的原因,以一种服务于你们所有人的计划的方式,一起创造了这样的后果。

也可以换一种说法,一切事物的发生都是为了让你变得更好。

当你知道,一切都是为了变得更好而发生的,那么,发生的一切就不会给你带来问题。具有讽刺意味的是,当发生的一切没有给你带来问题时,你就会建立起一个与宇宙相和谐的平静的能量场,这样宇宙的吸引法则就会将更多的宁静与和谐吸引进你的生活。

你的灵魂知道这种共同创造的过程从来不会侵犯任何人的个人意愿。没有什么会违背你的内在意愿而发生,甚至你的死亡也是如此。

鉴于你是谁、你是什么(神性的个体化),任何违背你至高意愿的事情都不可能发生。生命的相互交织总是彼此相和谐的。因此,你必定已在某个层面上同意了所有已发生和正在发生的事。如果它发生在你身上,它就是经由你而发生的。

这就是为什么灵魂永远不会不快乐的原因。灵魂总是会得到它所希望得到的。为什么灵魂要不快乐呢?



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

为什么灵魂会想要它所得到的则是另一个问题,而答案是:总有一个与灵魂的进化意愿有关的原因。有时,灵魂通过放弃心智所希望的、他人可能需要的或者某种情形所需要的来加快进化。心智也许并不总是能安然接受,但灵魂却永远如此。

所以,不要自责。不要因为你有意识或无意识造成的你认为是不好的后果,而错怪自己、自我谴责或自我惩罚。相反,要对自己富有同情心,如果你并不明白产生这些后果的更大原因,那就赞扬自己,因为你能够面对它们,然后祝贺你自己,因为你经受了它们,并最终为你自己庆祝,因为你终于明白了它们所导致的后果给你带来的好处。

当你先得出了这个最终的结论,你就会知道,你已经改变了自己关于生命的观念。你会把生命和生命中的一切看成是一种机会,而不是障碍;是一种幸运,而不是不幸;是一份礼物,而不是骗局。而你对生命本身的态度会在生命自身中重新创造生命。

在你改变你对生命及其目的观念之后,你离改变关于你自己是谁的观念,即改变你的身份,只有一步之遥了。改变你的身份,你就会改变一切。

休息一会儿

当你准备好之后,那我们就继续。

莎士比亚说得对极了:霍雷肖,在天地之间,还有比你的哲学所梦想到的更多东西。

九大法则中的最后一个法则可以是一个很好的开端。如果整个人类的是思考方式都转变为这种新的思考方式、这种新的对待生活经验

的方式，那么世界上每一个人生命中的每一天每一刻都将永远改变。我现在邀请你作出这个最后的改变。

法则 9：与生命更大的源头保持联结

当我还是一个孩子时，事实上从我八九岁时开始，直到我离开父母的家为止，我父亲都在反复问我同一个问题，通常每隔一个星期就会问我：

无论如何，你以为你是谁……

他的问题源于失望，但如果他认为他感到失望，那他就应该已活在我的现实之中！我那时并不知道我是谁或我在这里做什么，我对生命是怎么回事或它为什么会这样毫无概念。我无法理解生活，我也无法同意它，我也不想成为它的一部分。然而，从中脱身并不是一个诱人的选择。

实际上，有几次我真的想过自杀，也许这会是一个办法。我现在很高兴地说，我度过了那段时间，而没有结束一个灵魂所能拥有的最壮丽的经验。我的历程确实有点儿起起伏伏，有点儿崎岖坎坷，但是我做到了。

我当时希望，在什么地方会有一个答案，可以回答所有这一切，有一个可以解释所有这一切的理由，有一种让一切都说得通的办法。我想，一定有什么我不明白的东西，如果我明白了，我就能改变一切。

在我与上帝对话之后，我知道，我永远无法从心智所掌握的过去的资料中找到答案。我知道，我必须通过某种方式与一个更大的源头相连。我知道，我必须与我的灵魂保持固定的联结。



我有自己的方法来这样做。我已经说过,冥想的方法不止一种。我在前面描述过的冥想方法是其中之一,这是一种非常好的方法,可以让心智安静下来,并与灵魂相连。但这并不是唯一的方法,也无需是所有人的最佳方法。

很多人发现,他们很难让自己静坐冥想。他们觉得,冥想似乎是一件与他们无缘的事。我有很长一段时间就是这样认为的,因为我天生是一个没有耐心的人,静坐冥想简直让我难以忍受。后来,有人向我介绍了“行禅”,这改变了我对“冥想”的看法。突然,冥想成了一件我可以做的事了。

当我开始学习行禅后,我对冥想的整个观念完全改变了,我变得对正在发生的一切有了一种更清晰更简洁的画面。我原来认为,冥想就是“清除头脑中的一切”,腾出空间,让“空”出现,这样自己就能进入意识,来到“一切背后的空无之中……”或者诸如此类的说法。

我原以为,我应该努力“让自己的头脑变空”。我应该坐在一个地方,闭上眼睛,“什么都不想”。这种想法让我发疯,因为我的头脑从来没有停过!它始终在思考,思考,思考着什么。所以,我从来就不擅于盘腿而坐,闭上眼睛,专注于空无。这让我感到沮丧,所以我几乎从来没有冥想过,我也羡慕那些自称他们坚持冥想的人(尽管我暗地里怀疑,他们是否真的在冥想,或者只是做做样子,和我做冥想时差不了多少)。

后来,我生命中遇到的一位大师告诉我,我对到底什么是冥想的想法大错特错了。她说,冥想与空无毫不相关,而与专注有关。她并没有建议我去静静地坐着,什么也不想,而是建议我练习“行禅”,在行走时停下来专注于我所看到的特定的东西上。

“比方说,一片草叶,”她说,“专注于它。端详它。聚精会神于它。思

考它的每一个方面。它看上去什么样的？它有哪些具体特征？它摸上去有什么感觉？它有什么香味？与你相比，它的大小如何？凝视它。关于生命，它告诉了你什么？”

她接着说：“完整地体验青草。脱下鞋子和袜子，光着脚在草地上行走。只想着你的脚，除此之外什么也不要想。专注于你的脚底，专注于你的脚底正在感受的感觉。告诉你的头脑不要注意其他任何东西，只专注于那一刻。除了来自你脚底的资料之外，忽略所有其他正在接收的资料。如果闭上眼睛会对你有帮助，那就闭上眼睛。

“故意缓慢地行走，让每一步缓慢柔和的步伐告诉你草地的感受。然后睁开眼睛，看着你周围的草地。除了接收来自于你眼睛和脚底的有关草地的资料之外，忽略所有其他资料。

“现在，专注于你的嗅觉，看看你是否能闻到青草的味道。除了从你的鼻子、眼睛、脚底传来的有关青草的资料之外，忽略所有其他进入的资料。看看你是否可以这样专注。如果可以，你就会以自己以前从来没有过的方式体验到青草。你会在一个更深的层次上比以往任何时候都更了解青草。你永远都不会以同样的方式再一次体验它。你会认识到，你的整个一生都一直在忽视青草。”

接着，我的老师说，以同样的方式去感受一朵花。“思考它。端详它。一心一意地想着它。思考它的每一个方面。它看上去是什么样的？它有哪些具体特征？它摸上去有什么感觉？它有什么香味？与你相比，它的大小如何？凝视它。关于生命，它告诉了你什么？”

接下来，她说：“完整地体验这朵花。把它靠近你的鼻子，再一次闻它的气味。除了你的鼻子之外，什么也不要想。专注于你的鼻子，全神贯注于你此刻的体验。告诉你的头脑只体验此刻，别的什么也不要想。



忽略所有其他你正在接收的资料,只注意来自你鼻子的资料。如果你觉得闭上眼睛会有帮助,那就闭上眼睛。

“现在,专注于你的触觉,仔细地触摸这朵花。触摸它的同时,闻花的味道。除了来自你指尖和鼻子的资料之外,忽略所有其他正在接收的资料。现在,睁开眼睛,仔细看着这朵花。当你稍稍离远一点,这样你就能看着它、触摸它,看看你是否依然能闻到花香,看看你是否能这样专注于它。如果可以,你就会以自己以前从来没有过的方式来体验花朵。你会在一个更深的层次上比以往任何时候都更了解花朵。你永远都不会以同样的方式再一次体验它。你会认识到,你的整个一生都一直在忽视花朵。”

接着,她说以同样方式去注视一棵树。走到一棵树面前,并专注于它。“仔细端详它。全神贯注于它。思考它的每一个方面。它看起来是什么样的?它有哪些具体特征?它摸上去是什么感觉?它有什么香味?与你相比,它的大小如何?凝视它。关于生命,它告诉你了什么?”

她接着说:“完整地体验这棵树。把你的手放在树上,感受它的全部。除了你的双手之外,什么也不要想。专注于你的手,全神贯注于你此刻的体验。告诉你的头脑,什么也不要注意,只专注于此刻。除了你正在从双手中接收的资料之外,忽略所有其他你正在接收的资料。如果你觉得闭上眼睛会有帮助,那就闭上眼睛。”

“现在,专注于你的嗅觉,闻树的气味。在你闻树的时候,继续抚摸树的表皮。除了来自你指尖和鼻子的资料之外,忽略所有其他你正在接收的资料。现在,睁开眼睛,仔细看着这棵树。抬头看着它,看你是否能想象自己正在爬向树顶。现在,你后退,这样你就能看到整棵树,看看你是否依然能闻到树的气味。继续触摸它。看看你是否能这样专注

于它。如果可以的话,你就能以自己以前从来没有过的方式来体验树木。你会在一个更深的层次上比以往任何时候都更了解树木。你永远都不会以同样方式再一次体验它。你会认识到,你的整个一生都一直在忽视树木。

“现在,离开这棵树,与它失去所有接触。当你从更远处看着它时,看看你能否像你正站在它面前一样,把对这棵树的体验带入到你的心智中。完整地体验它。如果你从很远的地方都能闻到树的气味,你也不要惊讶。如果在某种意义上你甚至能从你所在之处‘触摸到’树,你也不要惊讶。实际发生的情形是,你已经将你自己向树的振动开放了。你是‘获得了感应’。看看你能后退多远,依然可以与树保持‘接触’。当你失去对树的体验时,向树的方向往回走几步。看看这是否有助于你重新获得与树的接触。”

“这些练习,会帮助你在更高的层次上专注于你所想体验事物,”她说。

“现在,去步行。在你居住的地方漫步。无论是在乡村,还是在城市,这并没有关系。慢慢地走,但要专注。观察你的周围,让你的眼睛停留在任何地方。当你的眼睛发现了什么,全神贯注于它。它可以是任何东西,一辆装垃圾的卡车,一个停车标志,人行道上的一条缝隙,路边的一颗鹅卵石。从你所在之处仔细端详它。专注于它。思考它的每一个方面。它看上去是什么样的?它有哪些具体特征?从你所在之处,你对它有什么样的感觉?它有什么香味?你能否从你所在之处闻到它的气味?与你相比,它的大小如何?仔细端详它。关于生命,它告诉你什么?

“继续行走。一路上,挑选三样你要这样专注的东西。这样的行禅



应该至少花上一个半小时。一开始,你无法用更短的时间来专注三样东西。到了后来,你就能在一瞬间在一纳秒中完整地体验一样东西。但现在,你才刚开始练习。

“这就是行禅,而你这样做就是要训练你的心智不再忽视你正在体验的一切。你正在训练你的心智专注于体验一个特定方面,这样你就能完整地体验它。”

这样练习行禅三个星期,我的老师告诉我,“你就再也不会以同样方式来体验生活了。”接着,你就会迈出行禅的最后一步。你可以在户外行走,或在室内行走。实际上你可以在任何地方行走,从卧室走到厨房也可以。有很多东西可以注意,有很多东西可以触摸,有很多东西可以体验。光在一条地毯上,你就可以花上三个小时。这一次,她说:“不要挑选你所看到或遇到事物的任何特别的部分。努力体验它的整体。努力去拥抱它的全部。”

“纳入整个画面。如果闭上眼睛会有帮助,那就先闭上眼睛。闻你正在闻的气味,聆听你正在听的声音,感觉你正在‘感觉’的空间。然后睁开眼睛,将你的视觉也纳入其中。看着你正在注视的一切,不去特别注意什么。看到它的全部,闻到它的全部,感受它的全部。如果一开始这让你不知所措,那就重新专注于它的一部分,这样你就不会在心灵上失去平衡。”

“有了足够的练习,你很快就能走到任何空间或地方,并开始在某种程度上体验到它的全部。你于是就会认识到,你实际上是在走回家。你已经提高了你的觉知,你已经提升了你的意识,你已经扩展了你全然临在于当下的能力。”

“现在,当你闭上眼睛这样做,当你坐下,你就是在进行‘坐禅’。”

哇！就这么简单。”

接下来我会告诉你如何练习“停禅”。此刻，练习步行就行了。我以前从来没有想到过，我这么说话是客气的，但的确是！

散步，休息一会儿

当你准备好了，那我们就继续。

停禅

有许多冥想的方法，当我明白了这一点，我觉得这真是一个神奇的发现。对我来说，最有力的冥想方法之一，就是我所说的停禅。我认为它如此有力的原因是，你可以在任何地方做停禅，而且只需花很少的时间。因此，它非常适合那些“忙个不停”的大忙人。

停禅的意思就是停下来。就是指，我们暂停自己正在做的无论什么事，并专注于它。我们在那一刻仔细分析它，然后端详它的某一个方面。

这和行禅有点不一样，因为它不需要像行禅那样花上半个小时或更多时间。在做行禅时，我们故意步行，故意专注于一个故意的体验上。在停禅中，我们根本用不了那么多时间，而我们却可以做同样的事：专注。

停禅可以在非常忙碌的一天中进行。结合坐禅和行禅，它可以极



大地改变你的现实,并在很短的时间内提升你的意识。即使你只做停禅,它也具有转化的力量。

停禅是这样进行的:你在今天(每天)要六次停下你正在做的事,每次停顿十秒钟,并专注于它的某一部分。

比方说,你正在洗碗。停顿十秒钟,就在你洗碗的过程中停顿十秒钟,并专注于你正在做的事的某一个方面。你可以看着自来水,看它飞溅在盘子上。看看你是否能数清碗碟上有多少滴水珠滴落在你手上,只是数数水滴。我知道这是一个不可能完成的任务,但无论如何还是这样去做,只用十秒钟的时间。

思考水的神奇。深深地看着它,让它进入到你的意识中。看看你在其中体验到什么,看看你发现了什么。只是停顿一会儿,并以一种独特的方式来体会这一刻。

好,现在十秒钟到了。现在,让你自己从这种高度专注的现实中脱身,并返回到你的更大的体验空间中。不要在其中“迷失”了。快速地眨眼,或打个响指,从中跳出来。然后,注意在刚才短暂的一刻中你体验到了什么。

现在继续做你刚才在做的事。但如果你对这件事的体验有了一种全新的品质,你也无需感到惊讶。

你刚才所做的是真的在体会一件事。“体会”一件事就是要让在你的意识中它变大。当你练习停禅时,你就增加了你生命的价值,以及生命本身的价值。根据我自己的经验,这必然会带来内心的平安。

为了提醒自己一天这样做六次,你可能希望身边有一个计时器,或者设置手表报时。以后,当你养成了习惯,停顿就会自动来找你,你无需提醒就能做到。

走在街上,你会停下片刻,选择你所看到的一样东西,以一种更深入的方式看着它。你会知道你知道了什么,但你会以一种更深刻的方式了解它。这就是所谓的再次知道,或“重新认出”。你整个人生的目的仅此而已:再次知道、重新认出什么才是真实的,以及你自己真正是谁。

有上千种方法可以这样做。也许你在商店的橱窗玻璃中看到自己的影子。也许你看见一辆驶过的公共汽车,也许你在街上看见一只狗,或者看见你脚边有一颗石子。你在这十秒钟内专注于什么并不重要。只是停下一小会儿时间,以一种非同寻常的方式体会这一刻。

我会定期作这样的停顿,站着淋浴是这些时刻之一,吃东西时也是。从盘子里舀起一粒豌豆或玉米。思考它。体会它。全然而完整地品尝它的滋味。你的吃饭时间就再也不会和以前相同。你的淋浴时间就再也不会和以前相同。你自己就再也不会和以前相同。

这就是停禅。它一天只需一分钟时间。六十秒钟,分成六个十秒钟的片刻。在这六个片刻中,你就有可能会获得神圣的体验。

就在今天,在你正在做事的时候,停顿片刻。只需要停下来,深深地注视这一刻。如果没有什么,那就闭上眼睛,专注于你自己的呼吸。体验生命的纯粹能量进入和流经你的身体。就在这一刻,聆听自己的呼吸,专注于自己深深的呼吸。只是聆听你自己,就会让你想要更深入这种体验,因此,你就会开始更深地呼吸。这是一件非常美妙的事,一件非同寻常的事。只要停下来,就会让你深入。深入你的经验,深入到上帝的心智之中。

我有一个冥想计划,我把它推荐给许多人:(1)在早晨练习行禅;(2)在白天做六次停禅;(3)在晚上练习坐禅。



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

所有这些冥想的目的一定要培养你专注的能力,帮助你将注意力专注于自己的体验上。专注的目的在于:它能让你身处当下。专注于当下会把你从昨天或明天拉回到现在。你并不存在于那些幻想之中。你唯一的现实就是此刻,就在此时此地。

你会在这样的觉知中找到平安。同样你也会找到爱。因为平安和爱是一体的,当你进入神圣经验时,你也会变得合一。

现在就练习停禅。它做起来很简单,只需要十秒钟。

停顿

然后,十秒钟之后,我们就继续。

你是谁?

我还认识一个奇特的老师,他教给我一种叫做“谁禅”的冥想法。它是这样的:每当你正在体验一种你不希望体验的情感,你就问:“谁?”

就是这样。只要对你自己说:“谁?”问你自己:“是谁在此时此地?是谁在体验这种经验?”

如果你是独自一人,你甚至可以把它变成一种唱诵。它会变得非常强有力。只要深吸一口气,然后呼气,轻缓而有力地唱诵:“谁——?”持续发声,直到你用完一口气。然后吸气,再次这样做。这样做三次,你就会减缓你的振动,你看不见的部分就会有“现身”。

如果你不是独自一人,而是和别人在一起,或是在公共场所,你

就可以用意念默念这样的唱诵。或者,你可以问问自己我上面提出的问题……

“是谁在体验这种经验?”

当然,你可以和你内在世界中的任何一个“你”认同。其中有小你和大你,受伤的你和治愈的你,害怕的你和勇敢的你,无力的你和有力的你,担忧的你和自信的你。但既然我们进行了这场谈话,我所希望的是,当你在做“谁禅”时,你会通过唱诵来让自己进入一种对你的更高自我、真正自我的觉知之中。

你并不是一个人。你并不是一个叫张三或李四的人。你并不是你的身体,你并不是你的心智,你并不是你的灵魂,这些都是你所拥有的东西。这个拥有所有这些的你,要远大于它们中的任何一个,甚至所有这些的总和。

这个你是处在特定形式中的上帝,你是神性的个体化,你是神的一部分。并且,每一个人每一样事物都是如此。

你所生活于其中、你所呼吸于其中、你所存在于其中的整个世界就是天堂。上帝的王国并不是你努力想要回去的地方,而是你此时正生活于其中的地方。它就是你以所有的方式,永远存在于其中的地方。

这个王国有三个世界:知晓的世界、经验的世界和存在的世界。你现在的意识正专注于经验的世界,也称作物质世界或相对世界。虽然你在这里,但你拥有所有你在这里用得上的工具,可以体验你来此所要体验的经验……那就是你真正是谁。

你不仅可以体验它,在你一路向前时,你也可以以你所抱持的最宏大梦想中的一个最宏大的版本重新创造它。这就是生命的神奇所在,这就是你的荣耀所在。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

我知道,这是你看待自己方式的一个改变,这是你体验自己生命方式的一个改变,这是一个将改变一切的改变。

作出这个永久的改变,不仅仅是一时之念。让它成为永恒的现在。因为我要再一次告诉你,这是一个将改变一切的改变。

“出去，到外面去玩！”

上帝说。

“我给了你宇宙，让你在其中自由奔跑！

还有这个把它也拿去，用它把你自己包起来，

它叫作：爱

它会永远为你保暖。

还有星星！太阳、月亮！

时常仰望，因为它们会提醒你

你自己的光芒！

还有眼睛……哦，凝视每一个爱者的眼睛。

凝视彼此的眼睛

因为他们把他们的宇宙给了你，

让你在其中自由奔跑。

在这里，我已给了你你所需要的一切。

现在，去吧，去吧，到外面

去玩！”

——《到外面去玩》 埃姆·克莱尔



后记：并非结束的话

在本书出版前阅读了这部手稿的人，参加过我的工作坊和静修营的人，向我提出了一些意见和问题，这促使我对在这里提出的“模型”作出几点澄清。如果你也提出相同的问题，我希望这些补充会有助于你的理解。

很多人都会问我这个问题：“在因果线中，‘信念’和‘真相’的区别是什么？”这个问题问得非常好。我的回答是，它们在结构上没有任何差别，只是在来源上有区别。一个人的“信念”和一个人的“真相”都是观念。而在我所给出的模型中，“信念”被理解为是从一个人的认知中所产生的观念，而“真相”则被理解为是从一个人的资料中所产生的观念。



资料是从一个人的过去经历中取出的信息,这是保存在心智中的信息。认知是从一个人总的人生观中取出的信息,由此又产生出这个人的视角。如果这个人采取了灵魂的视角,它包括过去、现在和未来的信息而非心智的视角,那么认知就总是会提供一个比过去的资料更宽广的视角。

也一直有人问我,在我的因果线中,怎么可以说:在人们的日常生活中,“行为”会导致“事件”。在丹佛的一个工作坊中,一位女士问我:“我认识一对年老的夫妇,他们在自己家里遭持枪抢劫,并被抢劫者殴打。这对夫妇的行为是如何导致他们生活中的事件的呢?”

这使我进一步去探索因果线,并在更深的层面加以解释。

我了解到,因果线中有两张通用牌。它们就是行为和事件。我把它们称作通用牌,是因为它们的内容可以以单数形式(即作为个人)或以复数形式(即作为集体的人类)置于因果线中。

一切都与视角和认知有关,而我们自己,作为个人,出于我们个人的原因而采用自己的视角和认知。接着,随之而来的就是行为和事件,它们由我们自己和他人的视角、认知和信念流向我们每一个人。

在这里,在因果线中在我们的环境中存在着一种来自每个人的生活遭遇的“渗透”。这种渗透会对我们每一个人在生活中所遭遇的行为和事件产生一种集体影响。然而,这并不意味着我们无法控制或创造我们的经验和我们的现实。我们确实依然可以这么做,因为在一件事发生之后,心智的机制会再次成为一种受个人影响的装置,回到一个人自己的资料、真相、思想、情感和经验中,并产生一个人自己的现实。

因此,可以说,罗纳德·科顿(本书前面提及,他被误认为强奸犯)的行为中没有什么导致了他被关押十一年,是其他人的集体行为导致

了这个事件。而在事件发生之后,他又回到了他自己个人的因果线中,并产生了他自己的现实,他原谅了指控他的原告,并和她成了朋友,他们一起写了一本关于他们经历的书。我敢说,他的现实受到了他的因果线中的视角的极大影响,而这产生了他自己的认知或世界观。

话虽如此,我承认,这里所提出的模型是一件依然在进行中的工作。它在不断改变之中,当然这不仅极其适合于这本书,它也正是这本书的重点。参加我的“改变一切”工作坊的人们不仅给我带来了新的洞见,并且让我开始探索新的领域。你也可以做到这一点,我希望你可以。

在 www.ChangingChange.net, 你可以逐段、逐行、逐句、逐字地讨论这本书,并提出你的问题或见解。选择了相同部分文字的其他人可能已经或以后会将他们的见解或问题张贴在那里,这样,你们就可以进行一场网上讨论。

这个想法是要把这本书变成活的文字,而不是一些固定僵化的论断,一旦提出,就不容置疑或挑战。我对这本互动书的想法感到非常兴奋,希望你也是如此。

现在,不断有人问我:“我如何才能做出你在这里建议的改变呢?”他们想要知道:“我从哪里开始呢?”他们真诚地问:“我现在应该怎么做呢?”他们听到了这个信息,他们看到了他们想要抵达的目的地,但他们不知道如何“从这里到达那里”。

为了帮助你迈出第一步,并一路向前,我们开发了一套“改变课程”。这是一套非同寻常的资源,它会教你循序渐进地转变你自己的人生。

让我做几点说明。你无需这套改变课程就能运用你在这本书中所



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

发现的洞见。这本书给了你你所需要的让你起步的信息,解释了心智的运作机制和灵魂的系统,并给你提供机会来试验它们,看看它们是否对你有用。对于那些真正想要投身于本书所描述的那种生活的人们,对于把这一切真正视为一种实践的人来说,改变课程则是一套补充资料。

不论有没有改变课程,我相信一个人必须具备五大要点,才能成功地实施可以改变一切的九大改变法则:

1.强烈愿望

2.彻底理解

3.完全接受

4.始终坚持

5.乐于分享

1.你必须渴望改变你的人生,以及你体验人生的方式,这种愿望是你最强烈的愿望。上帝的每一个造物都始于愿望。愿望越强有力,就越有可能实现。愿望是一种情感,而情感是宇宙中的创造性力量。许多人都认为他们无法控制自己的感情,但这正是他们的可悲之处。强烈的愿望这是第一步。

2.这里所给你的,是改变你的现实以及你的体验方式的一整套技巧,当然这也意味着改变你的生命,因为生命即改变,改变即生命。彻底地研读这本书。如果书中有什么地方你无法理解,就请访问 www.ChangingChange.net,利用网站上的资源,它们可以帮你理解书中的内容。这本书中所讨论的改变过程,并不是急剧而神奇地改变你生活的

唯一方式,但它是一种方式。不要随手丢弃它。

3.你不能三心二意。我想起了一个关于鸡和猪的故事。一天,一只鸡和一只猪走在路上,他们发现一块广告牌,上面写道:火腿和鸡蛋——美国人最喜爱的早餐。鸡扭头对猪大声说:“看看吧!难道这不让你感到自豪吗?”猪回答道:“嗯,你就会说风凉话。对你来说,你只是部分参与。而对我来说,这是全身投入。”

这里所谈的就是全身投入。这并不是只接受其中的一些观念,而是接受它的全部。关键在于,这会造成一种连锁反应。一件事会导致另一件事,整体因此才会变得有意义。你无法像在自助餐厅里一样,从这里拿一个观念、从那里取一个主意来实现你的转变。

4.改变你的生活就意味着改变你的生活;它并不是指决定去改变你的生活;它并不是指去谈论改变你的生活或阅读有关改变你生活的书。改变的过程不仅要完全接受这里的观念,而且要不断和持续地对它们加以运用,天天如此,时时刻刻如此。现在,这听起来可能像是一项艰巨的任务,但无须如此。它可以是一种纯粹的喜悦。然而,你必须知道,它到底与什么有关。

一天,一位古鲁正在教导他的学生,一个弟子说:“大师,您已经教我们好几个月了,但我们好像谁都没有开悟,连开悟的边都没有沾到。到底怎样才能开悟呢?”

古鲁笑着说道:“你们必须拿一只筛子到海里去把它盛满水。”

弟子们迷惑不解。他们抱怨道:“他一定不是真正的大师。谁都知道,你无法用一只筛子盛水。水会从筛眼里流掉的。这也是他的教诲的问题所在。它们听起来不错,但却会漏掉。”因此,他的弟子们离开了



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes, Change Everything

他。

但还剩下一个弟子。一名年轻的女弟子说:“大师,我知道问题并不是出在您的教导上,而是出在我的理解上。请帮助我理解。”

古鲁满怀同情地回答道:“跟我来。”他把她带到一家商店,买了一只筛子。然后,他把她带到海边。“请在这里,”他指示道,“将筛子盛满水。”

她渴望向大师学习,于是她来到海边,将筛子沉入水中。当她把筛子拿到大师面前时,所有的水都漏光了。他只是微微一笑。“将筛子盛满水,”他平静地说。于是她又试了一次,心想大师不会让她做她做不到的事。但一点用都没有。她以最快的速度跑回到大师面前,但水还是流光了。

“将筛子盛满水,”他依然说。她又试了一次,这一次她将筛子浸入水中,转身跑向他,快得连气都喘不上来,但筛子里的水依然一滴不剩。“真该死!”她大叫道,“我受够了!我这一辈子都不要做一个灵修的学生了!”她把筛子猛地扔向空中,转身愤然离去。

“等一等!”大师叫道,“你看。”

女弟子转过身来,刚好看见筛子沉入海浪之中……然后沉没在水面之下,消失了。古鲁走到弟子面前,“你无法在这里蘸一下水,那里蘸一下水。这与浸水和奔跑无关。你必须让自己沉入其中。你必须完全沉浸其中。”

弟子终于明白了。

5.要很容易地到达你想要去的地方,一个方法就是与也要去那里的其他人一路同行。你不必“独行”。你可以加入改变网的在线社区,这个社区由来自世界各地正在前往同一个地方的人们组成,首先你可以

在这里获得帮助,其次你也可以提供帮助,并且互相帮助。

埃姆和我已经建立了这样一个在线社区。我已在书中数次提到过它,我现在再来谈谈这个社区。它就是改变网,网址是:www.ChangingChange.net。

这就是我所知道的一切:我们都一起身处这个改变的时刻。我们受邀所做的这项工作,正是我们大家的工作,而不只是你的工作或我的工作。如果我们一起做这项个人转变的工作,我们就不仅可以转变我们自己,而且可以转变整个世界。如果我们只转变我们自己,而不是转变其他任何人,我们就没有做我们来此要做的事。因为我们是一体的(《与神对话》中的第一条信息)。我们为他人做的,就是我们为自己做的,我们未能为他人做的,我们也未能为我们自己做。

如果我只提升了我称作“我”的自我的单独部分,我就没有提升自我。这是一个开始,这是一个良好的开端,但它仅仅是一个开始。最终,如果没有其他人得到提升,我只治愈了六十多亿个部分中的一部分。这就像想要通过治愈你手指尖上的一个细胞来治愈全身一样,这是一个开端。它当然是,但是它并不是终结。

这就是为什么我喜欢说:“这是我们大家的工作,否则它就不管用。”

现在,这里有一个好消息。治愈是呈指数级增长的。能量不是以序数增长的,而是以倍数增长的。因此,将整个文化移向一种对它自身的新体验,不仅是可能的(今天,有了迅捷的通信速度,更是如此),而且是极为可能的。或者说,它将会这样发生。那么,唯一的问题是,我们会走向什么样的文化?或者说,我们正在创造什么样的未来?

一切都已经发生改变,而如果我们想要它们按照我们所选择的方向改变,我们就必须改变一切。



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

因此,先从你自己开始,然后触及他人。

所以,我在这里谈了一些最后的想法,但并不是告别。我真诚地希望,我们可以保持联系。

我还要在此为你提供一些额外的资源:

www.EmClairePoet.com

诗人的网站,其诗作出现在这本书中

www.MaryOMalley.com

人生旅途上的一位极佳的导师和向导

www.NealeDonaldWalsch.com

本书作者的个人网站

www.cwg.org

与神对话基金会的网站

www.Free2BU.com

基于《与神对话》信息的全球教育运动网站

我要以通常放在正文之前的鸣谢来作为本书的结束。

它被移至正文之后,是因为这样可以让你直接进入谈话,而无需费力读完许多正文之前的内容。但我这样安排,并不是想要暗示,这一部分对我较不重要。我谨此对我在这里致谢的人们深表感谢。



鸣谢

那些我曾深入学习过他们的工作和教导的人们,有些人我有幸接触过,他们对我有非常大的影响。对我来说,在这里向他们公开致谢是极为重要的。如果本书中有任何观念被认为是有价值的,这并不是因为我有多么聪明,而是因为我有幸一直得到真正富有智慧、深具洞见和清明澄澈的人们的引导,我是站在巨人们的肩膀上。

这些人包括……

艾伦·科恩(Allan Cohen)

特里·科尔-惠特克牧师(Rev. Terry Cole-Whittaker)

维尔纳·艾哈德(Werner Erhard)



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

莱曼·W·格瑞斯沃(Lyman W. Griswold)

琼·休斯敦(Jean Houston)

芭芭拉·马克斯·哈伯德(Barbara Marx Hubbard)

杰拉尔德·简颇斯基(Gerald Jampolsky)

拜伦·凯蒂(Byron Katie)

肯·凯耶斯(Ken Keyes, Jr.)

伊丽莎白·库伯勒-罗斯博士(Dr. Elisabeth Kibler-Ross, MD)

伊尔奇·李博士(Dr. Ilchi Lee)

艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)

丹尼斯·韦弗(Dennis Weaver)

玛丽安·威廉森(Marianne Williamson)

现在,读完了这本书,你已听到他们的话语和他们的观念经由我流向你。要在每一个地方说出我所提到的某一个概念、观念或灵感具体来自于这些老师中的哪一位,这是不可能做到的。我对他们怀着深深的感激。

我也要特别感谢我的岳父母,杰里和贝丝·斯塔克,他们两位是我有幸认识的最优秀的人。他们是如此善良、温柔、敏感,他们关爱他们所认识的每一个人,极富耐心,体贴入微,宽容而乐于接纳,他们激励我成为一个更好的人,不是通过说教,而是通过榜样。他们培养了一个女儿,我的妻子,她发扬光大了所有这些品德,她是他们真正是谁的活证明。



译后记：从与神对话到与自己的对话

难以想象，一个已经上场的运动员会如何表现，如果在踏入赛场之前，他还不知道，自己是谁，要去干什么，这是一场什么样的游戏，游戏的规则是什么，如何能够得到高分，怎样才能玩得开心。

如果这种情形真的发生，一场挣扎不可避免，一场败局早已注定。但所幸这种情形几乎不会发生。我们看到的比赛大多激烈，我们看到的的游戏大多精彩。

但我们的人生呢？有多少人，一生中要去花多少时间，只是为了寻找解答自己心中对人生对宇宙对世间万物的无数疑问？有多少人，一生中有多少时间，在黑暗和迷茫中度过？

如果我们的人生也有一本“比赛手册”，也有一本“游戏须知”，告



当一切改变时,改变一切

When Everything Changes, Change Everything

诉我们,我们是谁,我们从哪里来,我们要在这里干什么,我们会到哪里去,这一切到底是怎么回事,我们的人生会不会因而变得更容易,更少苦难和挣扎,更多平安和幸福?

我曾经想象、期望会有这样一本书,能够解答所有这些疑问。而我真的找到了这样一本书,实际上是一系列书,它们就是《与神对话》。

这些书中不仅提出了所有我想要问的问题,而且作出了所有令我满意的回答,它们成了我心目中的生命之书。

但有一点出乎我的意料。这些内容是来自一个名叫尼尔·唐纳德·沃尔什的作者和他的“上帝”之间的一场为时十多年的对话。

但是,非得有一个上帝吗?

非得有一个上帝,这一切才讲得通吗?

如果我不相信上帝呢?

对于没有宗教背景或有其他宗教背景的读者们,他们的人生疑问照样能从这些书中得到满意的解答吗?

能不能有另一本书,它不是来自于“上帝”或“神”,同样能为我们解释所有关于人生关于世界的疑问?

尼尔·唐纳德·沃尔什的最新力作《当一切改变时,改变一切》就是这样一本我期盼已久的书。

它不再是来自“上帝”,它也不谈论上帝,它直接谈论你,谈论你的人生,谈论你的日常生活,谈论你生活中的危机和巨变,以及你该如何应对。它谈论改变是如何发生的,为何会发生,改变的本质到底是什么?

这本书的奇妙之处,在于它谈论改变时抽丝剥茧、层层递进的方式,它不仅告诉你应该如何看待改变,如何应对改变,如何创造你想要的改变,它还为你描绘了一个一切改变如何发生以及为何发生的宏大

背景,这个背景不仅可以容纳对改变的讨论,而且大得足以容纳你的人生,你的自我的结构和机制,你的存在的本质。

这本书的后半部分尤其精彩,它把读者的目光引向一个任何人都无法回避的话题:你的灵魂。你可以不相信上帝而照样过上富有意义和幸福美满的人生,但你却无法回避自己的灵魂。

“视角即一切。”这是作者在书中反复强调的观点。如果你以自我的视角看待你的人生,你会把你的幸福建立在欲望的满足、财富的获取、功名的追求上。而这外在的一切无不变幻无常,转瞬即逝,所以世间才会有如此多的痛苦和不幸。但如果你以灵魂的视角看待一切,你所寻求的就会是爱、平安、喜悦、服务、分享。而所有这一切本来就在你之内,你只需活出它们,你就走在一条灵魂进化之路上。

这是一个不安的时代,一个充满巨变的时代,我们很多人大多时候都迷失了,只是因为我们忘了我们不仅仅是自己的身体和心智,更是灵魂,我们忘了以灵魂的视角来看待自己的人生,看待生活中的改变。我们多么需要能够唤醒我们的声音,我们多么需要来自灵魂的安慰和指引。

这不仅仅是一本谈论改变的书,更是一本“生命手册”、“人生指南”。它不仅是对《与神对话》思想的概括和总结,更是对《与神对话》灵性原则的实际运用。它不仅为你讲解理论,而且为你提供马上就能在生活中运用的工具。

值得注意的是,“闻道”和“修道”是截然不同的两个层次。我们不应止步于对“朝闻道”的满足,而应把它视作为一个良好的开端,在现实中实践我们的“真理”,验证我们的“真理”。无法融入现实的灵性,无益于虚妄的空想。



当一切改变时,改变一切
When Everything Changes,Change Everything

这本书不仅仅适合那些正面临生活巨变遭遇人生挑战的读者,而且也适合于所有愿意探索人生,希望改变人生的读者。

如果这本书来到你手上,请你打开它,如果你打开了它,请你把它读完,如果你读了一遍,请你再读一遍……

它会是一份你给自己的礼物,正如你的人生。

万源一