

# 《前世今生之回到當下》

## 图书基本信息

书名：《前世今生之回到當下》

13位ISBN编号：9789576934780

10位ISBN编号：9576934788

出版时间：2001年05月02日

出版社：張老師

作者：布萊恩魏斯

译者：潢漢耀

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

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《前世今生之回到當下》

## 內容概要

對我而言，前世的生活仍舊重要而有價值，但如何表達我每一天生活中的愛、喜悅以及內在的平安，比一切都重要。

# 《前世今生之回到當下》

## 精彩短评

- 1、当你想打破沙锅问到底，未知的东西就太多了
- 2、这本貌似是第四册，理论更详实。但书的都是构架在基督教的前提之下，不免让人有些怀疑。
- 3、PDF
- 4、活在当下
- 5、电子书阅读（灵修精品系列一）
- 6、原來靈魂就是本我,我居然猜對了!!!
- 7、20130129 若能相信灵魂不灭，或许才能回到当下吧。
- 8、嗯
- 9、领悟生命的真谛。
- 10、和《谢谢你折磨我》一样，最后的解决办法都归结为“爱”，该做如何的理解和阐释呢？来指导生活？
- 11、有点传教的口吻了
- 12、如果我们不死，如果我们是永恒的，那就可以用来世论这样消极的态度面对一切，不管有没有来世，我只想好好去爱，也期许能获得爱，只求这世能拥有。
- 13、这一本的主题是爱。而爱也是我人生需要学习的课题。
- 14、挺好的
- 15、至此，似乎能找到的都读完，慢慢来，人类总是缺乏耐心又妄自尊大，毫无敬畏之心，也不虔诚，必堕痛苦之渊，万劫不复，亘古循环，重复不变，直至开悟，智慧与平静齐至，谓之幸福
- 16、寻找灵魂的路径
- 17、医生写的轮回学，专业性比较强，案例比较有启发。
- 18、有点玄乎，但爱才是永远的主旋律
- 19、这是一本神奇的书，神奇之处请自观之
- 20、纯粹为了逃避对死亡的恐惧，可惜看完了也没见得有用了
- 21、看完后平静了很多，姑且不论信或不信，至少带来的体验是真实的。相信爱，相信自己的直觉，相信一切都未完结。
- 22、在我遇到最大的心理问题的时候，无意中得到了它。从中我看透了发生在自己身上的种种。促进了我进入新的层次。
- 23、两点启发：相信直觉；相信爱。读完之后的平静，真的令自己都惊讶。
- 24、2000年，中文名《前世今生——回到当下》，英文名《Message From The Masters》
- 25、如获至宝！感恩，珍惜。
- 26、灵修的入门级读物。语言翻译的并不美。译者应该对中文不熟。
- 27、曾经十分推崇
- 28、有两处疑问，第一，灵魂是投胎转世了还是就在我们周围？因为书中有一段介绍通灵的人通过跟灵魂交流来给活着的亲人抚慰。那如果死去的亲人已转世了呢？还怎么通灵？第二个，书中说我们每一世都有功课要学习，按照顺序来计划的，那么为什么这一世的伤痛要追溯到之前好多世的，如果每一世死时的伤口都是下一世身上的一个标记，那么，有了好多世的人岂不是……

好了，不说了，大晚上的，说的我自己都害怕了

- 29、嘎嘎嘎
  - 30、作者说我们一直被爱，我们一直不孤独；用爱可以化解仇恨、孤独，但是做起来真尼玛好难。
  - 31、爱在当下
  - 32、生命只是你永生的一部分
- 我们多次地重生  
只为在人生这所大学校园里有所学习  
做好功能  
今生结束之时  
便是功课做完之时

## 《前世今生之回到當下》

- 于是  
又开始了下一个轮回  
前世催眠  
会让你得到今生的启发
- 33、信仰与人生，找到生命的出口，放下爱恨情仇，让生命平静而悠长！
  - 34、时间是一节节累计的课程。
  - 35、渐渐感到有些邪教潜质，不过劝人向善终是好的。最重要的是，让我做出一直想做，却未能作出的事情。爱的力量。
  - 36、依旧觉得是神棍书。。。。
  - 37、4.17 如果说前三本书(前世今生，生命轮回，返璞归真)让我对回溯前世尚能客观对待、寻找证据的话，这一本通篇的“灵魂”，让我非常抵触这一书的文字。放下，也许等哪天能用开放的心态再看看作者的观点。/有机会可以请一个老师让我体验一下催眠，体验过才有发言权。现在还是不信轮回转世的。
  - 38、和前几本内容有重复。

# 《前世今生之回到當下》

## 精彩书评

1、连续看完了此三本书，《前世今生 生命輪迴的前世療法》、《生命輪迴 - 超越時空的前世療法》和本书《前世今生之回到當下》。没有跳跃阅读，很愉快地跟着作者的思路，一路听了诸多的故事，一直听了很多“大师”的话语和作者自身“灵性的启示”，并没有作过多停留的思考。直到第三本《回到當下》快看到一半的时候，突然想起一个问题：如果灵体需要学习，而且是不断的学习，为什么不是带着鲜明的记忆转回下世呢？而是选择了遗忘，或者是不得已的遗忘？如果灵体是存在于爱之中，而且“爱”是无私的，不断的，圆满的，当下俱足的，为什么在肉体的时候会忘记了这一点呢？这样能学习到什么？学习我们原来就俱足拥有的东西吗？有必要吗？作者也在第三本书里提到，我们不必去特意学习“爱”，因为我们本身就充满了“爱”，就活在“爱”之中，只需要去除负面的情绪，就能自然地获得“爱”。实际上，我们已经拥有的东西，或者是已经懂得的东西(在灵的状态时)，为什么还要去不断地转世入肉体，进入物质界，为了“学习”呢？这样一想，会不禁生出灵体转世入肉身的学习是否“多此一举”的疑惑。事实上，我认为，如同莲花一般，我们拥有着“不染”的纯洁本质，但如同种子一般，一个灵的闪现（不能称为灵的出生，因为没有灵应该没有死亡的概念），是需要成长为莲的时间的。在泥里，被淹埋着，看不见了本质，正正是它成长的证明。正如无论种子的成长快慢与否，都不会改变它的本质一样，我们也是如此。有人这么说过“人啊！你，闪现着神的灵魂的！”遗忘，才能更好地学习。就好像毛泽东同志说过的：“实践是检验真理的唯一标准。”我们实践，是为了检验这“爱”的真理。遗忘，是为了更好、更真切地体验。我想杜威会同意我的话，以经验为中心的教学，才能真的学到些“可以用的”什么。我自身对此有一个体验，是一件颇为奇怪的经验：我有着很早期的记忆，但那是我故意记住的。还在我很小的时候，小得需要父母帮我洗澡的时候，具体是几岁我已经不记得了，但当时我想：“长大了以后，我会遗忘掉这个时段的一切，所以我一定要好好记住这一幕，因为父母将来就不会再替我洗澡了。”因此我好好地记住了父母一起替我洗澡的这件事。也可能是预感成真了，这之后就真的父母不再替我洗澡了。我应该很小的时候就被送去幼儿园了，而且在那里，每个小朋友都是自己洗漱的。看来我小时候就知道将来会发生的事。但那种“知道”并非预感，而更像是一种“经验”之谈。现在回想起来，会觉得当时小孩的我挺早熟的。另外一个经验是：小时候有一次与家人一起照相，大概是九、十岁左右的时候。我看着镜头，忽然觉得将来的自己会看着这张“照片”，因此，也等于那个将来的我正在观看着现在的我。所以我看着镜头，就如同在看着“未来”。同样的想法一直到长大了十八、九岁的时候又再现，当时觉得，未来的我一定有机会能重新审视现在的我的每一刻，因此我不是孤单的，而且不是做什么事无人知晓的。等到后来，有机会接触佛教的思想，就更有这种想法了。对于“我”而言，将来是一定会成佛的，也就是最终的“觉悟”——如果用《前》的作者布莱恩的话来说，就是灵体修业毕业了，成佛了以后，就会清楚过往每一世所发生的任何一件事甚至是细节，这是无庸置疑的。那么，现在的我，无论是思想还是行为将会受到未来佛的审视，如果我的用心与行动是对的，那么，他会微笑。而时间，是没有距离的，他和我一直在一起，不分彼此。因此，我深信，他的微笑就是我全部的信仰。任何会让他微笑的事我都愿意做，而且也会令我感到快乐和满足。通过这两个经验，我认为，我已经不需要去求证前世的存在与否，又或者带给今生什么遗憾或恐惧或悲伤，我已经能用这些经验与得出的结论去克服任何事情。我一直相信，终有一天，我会回去的，我会回家的——虽然我暂时忘记了自己的家在哪里，也忘记了回家的路，但我知道，就是深信不疑地知道，我会在有一刻，发现其实自己就一直在家里。不需要努力去苛求“回忆前世”，甚至连“遗忘”这件事本身也不再带给我悲伤了，因为“遗忘是为了更好的学习”。这都是看了这三本书所得来的启发与信心。感谢Brian Weiss医生的书！ulialia2009.1.22 小感

2、每一次的生命都是一次学习的过程，也仅仅是一次学习的过程，那些我们原有的欲望也是需要克服的一部份。虽然有时候感官是痛苦的，但那些东西都不是永恒的。我感受过心如刀绞得疼痛在3年以前。近期我感受到因为过于激动而抽搐几乎不能用身体与意志就能克服的颤动，让我无助和苍白。但这一切也只是虚幻的。仅仅当一次学习吧，因为该来的总回来，无论曾经想怎样的区避免，但是来自宇宙和心灵的力量还是把那些看似不能经受的苦痛不期而至的放到生命的某个阶段，既然不能回避，就从容面对。我知道我能行。很巧合的是我不能解决问题是想找的老师刚好离开了。这次我并没有害怕与消沉。因为曾此书中获得了灵感与启示。我知道，这次我也能行。因为心的力量在启动。

3、有那么一段时间，我都有点不清楚自己所走的心理成长之路的前方会有什么，我有点不太坚定，有点徘徊。而当我再次看到前世今生，看到灵魂存在的意义，我再次坚定了自己的方向。

## 《前世今生之回到當下》

4、\* 我看到她有過許多生命、許多名字，但她的靈魂永遠是一樣的。\* 有大量證據顯示出生之間的計劃階段，我們已經看到此生的重要事件，也就是命運重點。\* 我們選擇了某個人生劇情，命運是它的另一個名。\* 我們也有自由意志。在物質狀態下，我們所做的選擇會影響我們與別人的生活，但命運的重點還是要發生，我們一定遇到計劃里所要見的人，也會碰上出生前所規劃的機會與障礙。我們如何處理這些機遇，如何反應，以及如何做後續決定，都靠我們的自由意志。命運與自由意志是共存的，而且交互影響。\* 靈魂會預定特定的個體。\* 我們在此發生的事，都不會事偶然的。.....我們都是神聖的存在，暫時在地球這個學校註冊上課，而且為了提高學習效果，我們設計自己的課程。我們來自光，而且我們就是光。\* 有七個界.....在我們重新回去之前，必須穿過這七界。其中一界是轉換界。你在这里等待。在轉換界里，你會決定要把什麼帶入下一世。\* 業報是一種學習，不是懲罰。\* 我們在人世是要學習，不是去受苦\* 慈悲的禮物，以殘缺不全的身體學習如何接受別人的愛\* 透過關係，我們才能學到功課\* 只有真誠去嘗試，成長與關係的改善才可能發生。\* 我們此生的財物得得失失。你不會在來世重獲這些珍愛的財物，但是會與所愛的人重逢。\* 在判斷別人的決定或行為之前，必須掌握更大的整體圖像。\* 每個人都可以壓縮憤怒的時間，早一點找出問題點，快速去解決。最後我們總是會放下怒氣，為什麼要讓憤怒無止境折磨人呢？\* 觀想你與伙伴間的鴻溝漸漸彌合，而且你們都注滿美麗能量，你們並不是漂流中而逐漸分離的冰山，而是交融在一起的水。觀想、感覺這個交融。送出你的光與愛。\* 當負面的情緒被理解，當負面情緒的根源被明照，情緒后面的能量就會減弱或消失。憤怒之時，健康的反應就是去找出憤怒的原因，可能的話又要修整局勢，然後放下憤怒。\* 閉上眼睛，做幾次深呼吸。让你的高牆倒下。不帶審判、批評、內疚，檢查牆底下有些什麼。什麼是恐懼？為什麼要保護自己？要怎麼治療這個恐懼？如何再度整合。\* 我讓審判的態度在理解的光亮下蒸發。原諒並不是忘了它。原諒的意義是理解。\* “我們可能在一夜之間失去所有，說不定這是我們的功課，我們的命運。”安全感是由內在的平靜以及對真正本質的認識生成，那就是靈性。\* 怎麼知道“記憶”是不是真的，或者那只是想像、幻想。很有趣，從治療的角度來，這根本無所謂。\* 我們不是要跟其他的靈魂競爭，每一個人都有自己的路要走。沒有競爭，只有朝向覺醒之光的團體合作之旅。進步較快的靈魂會以愛與同情回頭幫落后的人。所以，最後走完旅程的靈魂，跟第一名沒有價值上的分別。\* “這個世界送你一座美麗的花園。如果你不享受果實，就會錯失花園。”\* 人生就是品茗一杯。.....當你不能經驗現在，當你被過去吸走，或是煩惱未來，就會帶給自己傷痛與悲哀。\* 人生的兩大主要目標，就是償債與內在的平靜。償債意味著自由，意味著業報的克服，透過我們的行為與慈悲。\* 只成就內在的平靜不夠。活在物質世界中必須有為：解除別人的苦難，並幫助他們走上正軌；愛要有同理心、慈悲心；去幫忙治療這個星球，治療這個星球上的居民；去教導也去學習。\* 當你不必再輪回，學習完所有的功課，還清業債，那麼你就有選擇的機會。你可以自願重返人間，提供愛的服務幫助人類。或者你也可以停留在另一個世界，在靈魂狀態幫助別人。在這兩種狀態中，你都是往天堂之路前進。\* 弗洛伊德與他的弟子們對人類了解心靈的功能，潛意識的存在，兒童期性虐待，夢的解析等等有相當重要的貢獻。但是心理分析卻沒有靈性的根，不能釋放人類的靈性本質。\* 探索內在，真正了解自己，加強透視感與超越感，這些工作需要耐心與不斷的實踐。這是遙遠、艱辛的旅程，不過却很值得。真正的快樂需要了解死與生、愛與原諒以及靈性本質。內省、冥想、愛的服務、慈悲、寬容，這些都是沿路所要踏出的每一步。練習原諒自己與別人，不採取暴力，諸善奉行，消弭憤怒、恐懼、貪婪、自我中心，以及虛假的傲心，這些也是要踏出的步伐。\* 你不是有靈性經驗的“人”，你是有人類經驗的“靈”\* 你不必端正盤坐進行冥想，躺下來，自然坐在椅子上，哪怕走路都能冥想。冥想的目標是止住念頭，觀察與超離，充滿覺性。\* “泡泡冥想法”，大家要想像坐在美麗的池底，可以正常呼吸。“每次念頭一來。”我對大家說：“把念頭放进泡泡，让它浮出水面消失。不斷重復這個過程。對於怕水的人，我教導他們想像坐在美麗田野，用浮力大的氫氣球代替泡泡。\* “看臉”。在只夠維持基本照明的昏暗房間中，兩人一組對坐。我引導他們進入非常放鬆的冥想狀態，然後互相凝視搭檔的面部特征，持續五至十分鐘。這時候面貌會變化；有不同年齡、種族、性別的變換，有時候還出現動物或其他象征。做這種練習時，常常會接收到有關對方的超感官或直覺訊息。驚異的事就此發生。結局並非知覺的扭曲，真實的訊息被接收到了。\* 在某個有力而簡單的影像中，我看到人們把自己當成分離體，然而真實的情況是，每一個人都是永恒關聯的。我看到大海里布滿冰塊。每個冰塊互有距離，而且形狀固定，大小不一，同樣飄浮在冰冷的水里。沒多久，水開始溫暖起來，冰塊融化。每樣東西都是水。在海水中每個冰塊都互有關聯。熱度漸增，水開始沸騰，化成蒸氣。沒多久，一切都是水氣，安靜、無形。然而水氣曾經是水，是冰塊。冰、水、氣三者的差異只是分子振動能量

## 《前世今生之回到當下》

的不同。……人类认为自己在肉体上是与别人分开的，就像冰块。然而实情却是，我们都是互相关联的自体。\* 强调灵性的心理治疗必须承认神性，这是我们的灵魂真性，也是身体在此地存在的目的。只有用这种方式我们才能看到更大的图像。

5、第一章 前言——我们知道得很少理解进化的灵魂提炼古老的智慧终极治疗者：爱第二章 前世今生生命的循环催眠技巧透明化：观想亮光放松肌肉——倒数深化催眠状态——快乐小女孩——深刻的真实、美好的回忆——再次进入子宫——吸收所有的爱相同轮回，不同的人好好照顾自己让灵魂重新团聚看不到蓝光的尽头惊喜害怕分离真正的理解灵性的治疗力量爱的能量洱潦弥漫生命第三章 重返肉体命运与自由意志互补出生前活跃的意识儿童奇妙的回想能力业报与功课爱必须平衡相同的前世记忆第四章 创造互爱关系爱的能量提升觉知力灵魂没有性别与荷尔蒙在每一个前世选修学分对等的灵魂爱与了解的提升剥夺别人的欢乐是罪恶愤怒无常，爱恒常提早放下怒气关系是活的，不断在改变母亲有没有转世不断转世的本质，爱重逢是一种惊喜爱不必证明第五章 移除障碍·走向喜悦慢性压力危害生理愤怒是错误的投射放下恐惧打开心经验比信念更强大融化封闭的心灵傲慢也是一种恐惧放下不安全感安全的灵性之屋爱的任务第六章 了解治疗理解带来治疗爱是绝对的能量区别前世回忆与幻想看，这根本无所谓。前世回想不是遗传记忆让今生喜悦的关键学习必须出自先天本质带回爱的功课期待你的降临学习前世的生命特质孤单但是不寂寞认识自己永恒的灵魂每天的功课学会爱与欢乐世界送你一座大花园觉醒随时觉知眼前的经验第七章 爱与同情在物质界发挥爱的能量不求回报同情：把社区变成乐园第八章 改变世界每天的小善行改变环境暴力的种子在学校里排除暴力与仇恨没有理由互相残杀第九章 找寻光光与爱相互缠绕无知见不到光亲切的光滋润灵魂在关爱中回顾一生其他界面第十章 治疗者治疗一直在秘密运作治疗也可以学习飘浮在医生上面奇迹疗愈气功超越自我比修补自我重要单有处方药物，会忽略灵性医治灵魂的革命第十一章 导师冥想爱，成为爱答案未必是答案第十二章 通灵人你不是人，是有人类经验的灵判断灵界讯息真伪愿意邀请神秘经验第十三章 不凡的讯息初次撞见前世今生没有人真正死过灵性工作者的成就重获生机治疗知名人士黛安娜王妃最后的道别丈夫的戒指锻炼直觉能力仔细倾听“巧合”的声音第十四章 超越自己的境界冥想技巧团体练习心理占卜能量扫描观想练习第十五章 神与宗教第十六章 找到回家的路

6、放下不安全感“记住！”那道声音说：“记住你永远在爱中，你永远受到保护，你绝不会孤独……你就是光、智慧、爱……你永远不会被忘记。你永远不会被忽略。你的身体不是你，你的头脑不是你，甚至你的理性也不是你，你是灵体。你必须做的是让记忆重新觉醒，记住它。灵体是没有限制的，不被肉体限制，也不会被智力与理性限制。我们最大的错误是急于知道结果。我们被结果缠住，这个缠绕生出了不必要的焦虑、恐惧与不快乐。担心自己的表现就是焦虑。如果达不到标准怎么办？失败怎么办？别人会怎么看我？我们就是这样苛刻审判自己。恐惧与达不到渴望的目标有关。如果失败，我们会说服自己，我们得不到想要的东西。我们是失败者、输家，我们会被排拒，我们会恨自己。何必烦恼既定的结果，去做你认为正确的事，尽力去做好它，只要不自私就好。有希望，很好；期待就不好，因为失望就躲藏在期待之旁。有天早上我正在冥想，一道清楚的讯息突然出现心灵，震撼了我：用全部的心与人相爱，不要恐惧，不要踌躇不前，给予愈多，回报愈丰。”你们向往虚幻的安全感，而不是爱与智慧。金钱是中性的，不好也不坏。我们怎么使用钱才是重要的。我们可以用钱替穷人买衣服、食物，也可以用钱选择自私或浪费。选择权在我们，然而最后我们都会学习到功课。钱与安全感不是相同的东西。安全感只能来自内在。那是灵性特质，不是凡间的，钱才是凡间物，离开的时候你带不走它们。我们可能在一夜之间失去所有，说不定这是我们的功课，我们的命运。安全感是由内在的平静以及对真正本质的认识生成，那就是灵性。我们永远都不会真正受到伤害，因为我们是与不朽与永恒的，因为我们是灵的存在体，不是肉体。我们永远被爱，受到保护，也永不孤独，因为上帝与充满着爱的众多灵魂永远会保护我们，因为我们都是相同的存在，所以没有必要恐惧。很确定，这个实情就是欢乐与安全感的秘密。“用全部的心与人相爱，不要恐惧，不要踌躇不前，给予愈多，回报愈丰。”

7、明天就是今天的来世，同样，昨天是今天的前世。也许你还在为前世的姻缘而思考，今天的因缘又已来到。明天还有明天的音势，明天再说吧！

# 《前世今生之回到當下》

## 章节试读

### 1、《前世今生之回到當下》的笔记-第16页

你们重新团聚。这就是灵魂的作用，爱的作用。我们不断重逢。所以放下任何的悲伤，放下对失去的恐惧。我们一定会回来团聚，一次又一次。也要记住父母亲对你的爱。他们也曾活在中西部的平原。雪地与狗，父亲与大衣，这些也要记住。今生你身上所有的爱维系着你的关系，独立、坚强，你达成了平衡状态。你做得非常好。

### 2、《前世今生之回到當下》的笔记-第29页

快乐来自内在，快乐不依赖外在事物或别人。如果你的快乐与安全感，依靠别人的行为或动作，就很容易受到伤害。绝对不要外放你的力量不要被事物所惑，在三度空间的世界里，我们透过关系而学习，不是透过事物。大家都知道，离开此世之时，我们什么东西也带不走。死亡时，我们的灵魂进入更高的境界，可以带走的是我们的行为、事迹、想法、知识。我们如何在关系中对待别人，比累积财务更重要。你不会在来世重获这些珍贵的财物，但是会与所爱的人重逢

### 3、《前世今生之回到當下》的笔记-第30页

爱你自己，不必担心别人的看法。如果你想拒绝别人，就直说吧！如果不说，是会招来怨怒的。当然，如果有人强迫你，你也会愤恨难消。所以该说不的时候最好说不，如果你乐意去做什么事，那就说“是”吧！如果你不去拒绝不想做的事，通常会引来身体病痛，因为真的有许多可以让人接受的方式说“不”。如果你不拒绝，身体就会拒绝你。因此，肯定自己会更健康。我曾看到T恤上印着一行字，说：“压力是：你的心说不，但你的嘴却说是。”

### 4、《前世今生之回到當下》的笔记-第74页

一切都是爱.....一切都是爱，爱带来理解，理解带来耐性，然后时光凝止，一切都是现在。

### 5、《前世今生之回到當下》的笔记-第21页

我们的命运之路里没有巧合

### 6、《前世今生之回到當下》的笔记-第3页

爱不只是目标，不只是燃料，不止是理想。爱是我们的本性。我们“就是”爱。不管魏斯博士说关于轮回的真实性有多少吧，他对于爱的想法我是赞同的。我曾经看过tal的积极心理学，当你去帮助别人，当你发自内心去感激别人，说出对别人的感恩，不止你会感受到幸福，别人也会感到很开心。爱对人幸福的影响是有其理论依据的。爱其他人，是人要学的很重要的一个课题

### 7、《前世今生之回到當下》的笔记-第74页

理解有助于治疗旧创伤，因为更深的心灵不受时空条件管制，过去的事件可以重新改写，再次架构。原因与结果不是必然的捆绑。创伤可以复员，损害可以修复。深度的疗愈一定会发生，即使那是遥远以前的痛苦与伤害。

### 8、《前世今生之回到當下》的笔记-第1页



# 《前世今生之回到當下》

## 冥想

### 海豚的治疗

眼睛轻轻闭上，做几个深呼吸。想像你吸出体内的紧张与压力——想象里吸进美丽的能量，整个能量笼罩着你……

让每一次的呼吸，带你更深沉、更深沉，也带你进入美妙的放松状态。  
( 暂停十五秒，让呼吸放松整个身体。 )

现在放松你全部的肌肉。放松脸部与下颚的肌肉所有的紧绷放松……

放松颈部与肩膀的肌肉……

放松你的手臂……彻底放松背部的肌肉，放松背部上方，放松背部下方……把这些肌肉所有的紧绷放松。

放松胃部与腹部的肌肉，让你的呼吸继续保持平静，让你的呼吸继续放松……

彻底放松你腿部的肌肉。现在，你的整个身体处于非常深沉的平静状态……

外界的任何噪音或干扰，只会让你更加深沉。

去想像、观想，或是去感受你头上美丽的光。你可以选择光的颜色。这个光将深化你的层次，治疗你的身体……

让光穿透你的头部，进入你的身体。光照亮你的头脑，照亮你的脊椎。光治疗这些组织，让你更深沉……

让光往下流动，从头到脚。光有美妙的波动，接触你的每一个细胞、每一条神经，光用平静、爱、治疗，接触你身体里的每一个器官……

你的身体里，任何需要治疗的地方，就让光走到这个区域，非常强大、非常有力量……( 暂停十五秒 )

而且，就让其余的光流遍全身，走到你的脚部。你的身体充满美丽的光……

现在，想像或感觉整个光笼罩你的身体，就像你的身体被一个美丽的大泡泡包裹着。这个大泡泡保护你，治疗你的皮肤，也让你更加深沉……

现在开始倒数，从十数到一，让每一个倒数带你进入更深沉的放松状态。

十……九……八……每一个倒数让你更深沉、更深沉……

七……六……五……更平静、更放松……

四……三……很宁静，很安详……

二……快到了……

# 《前世今生之回到當下》

一……很好。

## 9、《前世今生之回到當下》的笔记-第2页

在这个宁静、平和的奇妙状态里，想象自己正走下美丽的楼梯……往下来，往下……越走越深入，深入……往下，往下……每往下走一步，你就越加深入……

当你到达楼梯底部，在你前面是一座美丽的花园……平静、美丽、安全的花园……那是神圣的庇护所……

走入花园，找一个地方休息……

你的身体仍然充满着光，也被光包裹着，光继续治疗你，让你复元。你的心灵最深处已经敞开。你可以想起任何事。你可以从各个层次，经验多重向度的自己。你比自己的身体与头脑更加伟大。

如果任何的记忆，任何的感觉与经验，让你不舒服，请漂浮上去，保持距离观察一切，就像在看电影一样。如果仍然不舒服，飘向花园，在花园内休息，或是睁开眼睛，回到完全清醒的意识。

如果没有不舒服，继续留在你的想像与感觉里。你一直控制得很好。

从身体漂浮出来，漂浮在花园上方……然后旅行到一个美丽的古老小岛，这个小岛被碧海蓝天围绕……这个一个治疗之岛……

你可以在美丽的沙滩散步……去感受温暖的阳光……去感受清凉的微风。

沙滩之外不远的海底，埋藏着许多有能量的大水晶……这些是治疗的水晶。

水晶把治疗的能量穿遁到海水里。

走进海水里，是深是浅随你喜欢而定……你可以感觉到海水有一股轻微刺颤的治疗能量……

水晶透过海水传过来的治疗能量，被你的皮肤、被你的身体吸收……（暂停十五秒）

现在开始想象一些驯服、可爱的海豚出现了，它们在海水中陪伴你……

海豚是治疗大师。它们之道，你身体的哪些部分需要治疗……它们指出该被治疗的地方……

它们本身海水发挥治疗的力量。（暂停三十秒）

如果你愿意，你可以跟它们一起游泳，一起嬉玩……

现在，该是离开海水的时候了，还是说再见的时候了……但是你永远可以回味……只要你觉得需要……或是你想要回味……

## 10、《前世今生之回到當下》的笔记-第1页

## 《前世今生之回到當下》

生命不必轰轰烈烈或多姿多彩，也能经验到爱与满足，同时也能把爱给予他人。亚瑟说，带领的人对这个答案似乎很满意。

\*出生在物质界之后，我们主要的学习来源就是透过与别人互动的关系而带来欢乐与痛苦，我们走在灵性的道路上，为的是从各个方面学习爱。关系是活生生的实验室，可以测验我们在做什么，有没有学习到功课，并借此评量我们偏离“生前”的规划多远。在关系中，我们的感情被唤醒，我们也在关系上做反应。面对暴力，我们学习到奉送另一面脸颊，还是报复回去呢？我们用爱、理解、同情接触他人，还是会出现恐惧、自私、抗拒？如果不在人的关系中，我们不知道会出现什么行为，也无法验收到进展。关系是奇妙难得的学习机会。\*

我们来到物质界，为的是学习与成长。我们学习各种特质，像是爱、非暴力、同情、仁慈、信心、希望、原谅、理解、觉悟、尊重。同时我们要抛去负面特质包括：恐惧、愤怒、怀恨、暴力、贪婪、骄傲、色欲、自私、偏见。透过关系我们才能学到功课。障碍愈多，学习也愈多。人生的棘手关系充满障碍与挫败，但却是灵魂成长的最大良机。也许你选择的是困顿的一生，借此让灵性迅速成长。

有时候负面的事件，像是失去工作，可能会打开另一扇良机之门。我们不必悲伤得太早。还需要多一点时间，才能织出锦绣之毯。

在这个世界里，除了痛苦与艰困，还有爱与欢颜。我们是在共同体里与其他人类在统一路径学习相同的功课——爱。爱不是智力的发展，而是一种动态的能量流，不论我们是否感觉到，它随时穿透我们。我们必须学习接受爱以及给予爱。只有在这共同体内，只有在关系中，只有透过付出，我们才能理解无所不在的“爱的能量”。另外有些人的问题是必须学会更好的沟通技巧，或是更深入理解他人；有些人则必须修正价值观或做事的轻重缓急。还有人需要学习跳出巢穴的技巧，改变自己。不管有什么需求，我们都要花些时间才能澄清自己。

我们都是依上帝的形象创造出来的，上帝在我们之内。而我们内在的本性是爱、平静、平衡、和谐。

生命的过程里，过度的恐惧、愤怒、嫉妒、悲伤、不安全感以及其他的负面思想与情绪不断地增生，掩盖人美丽的内在天性。这些外在的掩盖，就在我们童年的生活里不断强化。我们成为不该成为的——愤怒人、恐惧人，充满不安全感、罪疚以及自我怀疑。我们忘了真正的本质。

我们不必刻意去学习爱与平衡、平静与同情、宽恕与信任，那是我们本来就有的东西。反而我们的任务是不要去学负面特质和有害情绪，这些会阻挠我们的沟通，引起我们的困扰并使我们生活在悲惨世界里。当我们丢弃这些负面特质，回眸审视自己，就能重新发现真正的本性以及积极而关爱的自我。我们的本性却一直被昏暗蒙蔽太久了，甚至遗忘本性里所具备的一切。

只要拭掉外在尘土，移去负面的想法与情绪，就能看到真正的钻石。我们都是神性、不朽的灵魂。我们的内在一直是晶晶亮的宝石。

放下恐惧、愤怒的负面情绪，这样一来身体与心灵会变得健康快乐。心灵的压力是致病与死亡的元凶，这是世界公认的事实。我们的心情、情绪或是心灵状态会转化为身体症状。爱可以治疗；压力会被消灭。希望你能更自由、更没有恐惧去爱别人。

奥尼许又说：“爱与亲密是一种根源，让我们生病也让我们安好；既造成悲伤也带来快乐；让我们受苦也达成疗愈……除了这个以外，我不清楚是否还有其他的医疗因素，会对生活品质造成重大冲击，造成疾病与提早死亡等等。”

## 《前世今生之回到當下》

放掉负面的想法与情绪，并发现内在的平静、喜悦——这些才是目标。你会发现生活更美好。而且，在灵性之路上，你会有更多的自觉。灵魂将在肉体里展现无限可能，让我们能抗拒疾病，活得更健康！多美妙的组合啊！即使你依然运用思考，百思不解灵魂的功课与意涵，但绝对不必怀疑身体所能得到的益处。本书的一些建议，可以让你发挥强烈的实践理性，使健康获益，而且灵性的益处也将增加。

什么是愤怒？

愤怒是审判造成的，我们立了一些幻想，选择过高标准，并以这些标准衡量别人。他们可能不知道有这些标准，但是我们根本不管。所以别人对我们生气，是因为我们不符合他们的预期。预期可能是不切实际的，所以我们不可能配合。

过度关心别人的意见，显示你已被利用来成就别人的目的。理想上，你不应该太在乎别人对你的看法。如果你做的事是对的，请用同情的行动找出自己的真理。

内疚是一种自我愤怒的形式，把愤怒的对象转向自己。你對自己失望：你没有配合完美自我的预期。

愤怒是自我的防卫，防卫恐惧。恐惧被羞辱、被矮化、被嘲笑、没面子，没错，这些能赶走恐惧，让恐惧达不到目的。我们认为愤怒“保护”我们，让我们对付别人，这些人也可能对我们很生气。

愤怒是一种有害、无用的情绪、愤怒会被理解与爱解消。

当负面的情绪被理解，当负面情绪的根源被明照，情绪后面的能量就会减弱或消失。愤怒之时，健康的反应就是去找出愤怒的原因，可能的话又要修整局势，然后放下愤怒。

愤怒之下通常有悲伤。愤怒是我们伤心绝望的保护衣。你可曾注意，有爱的人少有愤怒。他们有不同的节奏，而愤怒不是他们的节奏，悲伤也不是。爱的节奏完全不一样，愤怒与绝望的能量激不起那种节奏回响。

生气的时候，身体制造出有危害的化学物质。可是，我们完全不愿承担身体与情绪的不良后果，还是紧抓愤怒不放。人真是顽固的物种。

愤怒鼓励我们把恐惧投射给别人，愤怒造成暴力、战争以及无数破裂的心。愤怒毁灭我们，由外而内，也由内而外，从荷尔蒙化学物的分泌到敌人的子弹。  
理解爱，消解愤怒。

放下恐惧！

问问现在的自己，为什么那样恐惧。你为什么害怕做合理的冒险？你害怕声名受损、害怕别人怎么想你吗？这样恐惧来自童年的制约，或是更早之前？问自己这些问题：有什么损失？最差的情况是什么？用同样的方式度过余生，我满意吗？死终究会降临，跟死相比，这样算是冒险吗？

情绪上受到威胁时我们树立起来的墙就是恐惧之墙，我们害怕被伤害、排拒、放逐。我们被自己内在的脆弱威胁，于是撑起围墙，让我们不去感觉。我们压制感情。

有时候，我们抗拒威胁到我们的人，甚至在他们抗拒之前，迎头痛击他们。这种自我保护的方式，称为“反恐惧的防卫”（counter-phobic defense）。很不幸，我们的恐惧之墙所带来的伤害比别人还大。墙挡住我们，封闭我们的心，恶化我们的状况。只要被墙挡住，隔离我们的感情与情绪，就永远找不到受苦、脆弱、恐惧的根源。我们不能了解问题根源。我们没办法治疗，没办法整合。

## 《前世今生之回到當下》

经验超越信念。教他们去经历。移走他们的恐惧，教他们去爱，去帮助别人。

闭上眼睛，做几次深呼吸。让你的高墙倒下。不带审判、批评、内疚，检查墙底下有些什么。什么是恐惧？为什么要保护自己？要怎么治疗这个恐惧？如何再度整合。只要真正了解恐惧与恐惧的根源，恐惧就会瓦解。你的心将再度打开，然后感觉到欢乐。

### 提升觉知力

我所透露的，就是我关心并认为重要的。每个人必须关心自己……让自己……整合。我们有功课要学……每个人都有自己的功课。一次学习一个……照秩序。只有这样我们才知道身旁那人的需求，以及为了整体，他或我缺少什么。

了解真实的自我就是了解不朽，这个了解帮助你用适当的视角看事情。

认识自己，这样你才能看得更清楚，不致扭曲意识或潜意识。练习冥想与观想，练习用平静的觉知观察。去感受爱与仁慈的超越感。培养这样状态。

了解你的想法与假设，并体认到你可能已经把这一切囫圇吞下，当你把一切概括化，就不再找寻独特个体。依照过去经验所做的错误假设，像是：“男人鲁蛮、感情迟钝”；“女人太敏感，感情用事”，这将扭曲事实。经验比信念更强烈，从你的经验中学习，帮助而不伤害才有价值，抛弃过时的信念与想法。

快乐来自内在，快乐不依赖外在事物或别人。如果你的快乐与安全感，依靠别人的行为或动作，就很容易受到伤害。绝对不要外放你的力量。

不要被事物所惑。在三度空间的世界里，我们透过关系而学习，不是透过事物。大家都知道，离开此世之时，我们什么东西也带不走。

死亡时，我们的灵魂进入更高境界，可以带走的是我们的行为、事迹、想法、知识。我们如何在关系中对别人，比累积财物更重要。我们此生的财物得失。你不会在来世重获这些珍贵的财物，但是会与所爱的人重逢。

这些观念可以帮助你重新思考你的价值观。

重新唤醒灵性，也就是我们都是灵体、灵魂，不是头脑与身体。灵魂没有性别、没有荷尔蒙，也没有生物学倾向。灵魂是纯粹的、关爱的能量。觉察到灵的本性，我们就能认识自己的本质。我们是不朽的、神圣的。有了这些认识，我们就容易放下暴力、怨恨、支配、自私以及对人与物的占有。接纳爱、同情、仁爱、希望、信心、合作，成为我们该做的自然事。

我们学习克服负面的生物倾向，为的是完整显示我们的灵性。我们在同一理由下，学习克服任何负面的社会文化教导。虽然我们走在同一路上，但是大家脚程不一，有的人比较落后。所以，超前者的工作是以同情与爱往后伸出援手，帮助落后者。

往后伸出援手是不求回报，不求谢意的。要往后伸出援手，因为这是灵体的责任。

### 爱自己-----学会拒绝

爱你自己。不必担心别人的看法。如果你想拒绝别人的好意，就直说吧！如果不说，是会招来怨怒的。当然，如果有人强迫你，你也会愤恨难消。所以该说不的时候最好说不，如果你乐意去做什么事

## 《前世今生之回到當下》

，那就说“是”吧！当你不去拒绝不想做的事，通常会引来身体病痛，因为真的有许多可让人“接受”的方式说“不”。如果你不拒绝，身体就会拒绝你。因此，肯定自己会更健康。我曾看到T恤上印着一行字，很幽默说：“压力是：你的心说不，但你的嘴却说是。”

真实去了解和判断一个人-----莫要投影，莫要过早下结论。

投身是一种心理上的行动，你把否认的恐惧与潜意识动机投给别人小心，不要把你隐藏的感情或是无中生有的动机、意图投射到别人身上。这种对真相的扭曲害人害己。例如：“害怕被遗弃，而且自尊心低，那么当你的约会对象没有出现在订好位的餐厅，你也许会想：“他根本不关心我，一定有什么人比我重要，所以才让我干等。”实际上，他可能只是被塞在路上而已。

学会独立，了解自己，不向外界依赖和索取，才能找到真正的自由。

最重要的生命课题就是学习独立、了解自己。这意味着从依附中独立，从结果、意见、预期里独立。打破依附才有自由，但是打破依附并不是丢弃关爱与有意义的关系，因为这样的关系曾滋养你的灵魂。那只是意味结束对任何人任何事物的依赖。爱不是依赖。爱是绝对的、无条件的、没有时间性的，爱不求回报。

尊重别人，不卑不亢，一视同仁。

看清楚别人，不必把他放在尊崇的位置上。父母、老师、权威人物跟你一样也是人。他们有自己的恐惧、疑惑、焦虑、缺陷。他们都有自己该做的事，有时候，你只是他们生命棋局中的棋子。把他们一视同仁，就像你的兄弟姐妹。多考虑他们的意见，因为他们可能更有道理，可能是对的。不过，他们也可能错了。

无条件的去爱，去帮助和关怀别人，不求任何回报，没有与自我的对立。

不退缩，彻底去爱是很安全的。你不会真正遭人拒绝。惟有在自我介入时，我们才鼻青脸肿，才容易受伤。以爱、同情帮助别人，但不求回头，数量多少并不重要，重要的是你的关怀。有时候医生以同情于医治的心接触病人，结果医生的收获比病人还多。我们每一个人都是灵魂的医生。

启动灵性，常常保持一颗清净的心。

用心，真正的清净心而不是用头脑或意识的心。疑惑时，选择用清净的心。并不是说要你否定多年学习来的经验；而是你要信任自己，整合直觉与经验。心与脑是一种平衡，是相互滋润的和谐。当直觉的铃声清楚响起时，爱的力量就被启动。倾听直觉、内在的平静声音，越常练习或是越有“感觉”，声音就会越准确清晰。

信任爱。

小小的礼物也能表达真挚的情义。帮助另一半完成生命的计划与目标。关系中的安全感来自当下的爱的行动。结束依赖。不要因为要使别人依赖你而拿走自尊、金钱、自信。我们不会离开真爱关系，除非人不自觉。

了解你爱的人

例如，角色转换可以更精致推展，进入更深层的放松与精神集中状态，把你自己抛投到别人的心灵里。尽力成为他，了解它的反应、恐惧、希望与欢乐，整个过程所需的时间由你而定。不必事先设限。

# 《前世今生之回到當下》

## 称赞别人，学会正确的与人沟通

称赞要发自内心。所有的人都需要接收到爱，也需要给出爱。以不批评、不审判、不伤害的方式沟通。彼此沟通爱、关怀、同情。不要争输赢或争相伤害。把挡路的自我与傲气放一边。以超然、全盘的观点仔细倾听。把你们分享彼此的地方当成圣殿，这样你们讲起话来更有安全感。用倾听、理解取代多言。不因愤怒或其他情绪而分心。

生气时不要讲话、不要有动作。语言的效果与力量很强，不容易被遗忘。请不要在酒精或药物刺激下讲话。愤怒与怨恨下的话语，伤痛很难抹消。

赢得争论反而是输家，促进爱、理解、合作才是真正的赢家。如果你激起负面情绪：恐惧、愤怒、内疚、羞愧、悲伤、焦虑、烦恼、恨意，你们两人是双输局面。

## 管理你的愤怒

我们在所谓人性的伟大学校里所接受的唯一考试就是，有没有学到卸除愤怒，拥抱爱。抓住愤怒不放，毒化我们的关系。继续去爱，即使别人仍然在生气、伤痛、恐惧中。爱才恒常；愤怒无常。找出造成愤怒的成因后，改变状况，然后放下。要多久才能放下呢？五天、三天、一天，或是一小时？如果你一直需要五天才能放下，为什么不改成一小时呢？你办得到的。提早放下怒气。

每个人都可以压缩愤怒的时间，早一点找出问题点，快速去解决。最后我们总是会放下怒气，为什么要让愤怒无止境折磨人呢？宽恕过去，一切早已结束。从过去中学习，然后放下，改变与成长就此开始。不要死抱住某人过去的负面形象。看他的现在，你们的关系是活的，不断在改变之中。从现在开始主动去关爱别人。不要为过去没有爱人而悲伤、懊悔。过去的已经过去。就从现在开始吧！表达爱与同情永远不会太迟。

## 让今生喜悦的关键

肉体状态并不是正常的。灵性状态才是你真正的样子。重回人世的时候，我们回到不熟悉的人体里。所以要花点时间在灵的世界里等待，重新恢复。这是一个恢复状态。这个地方跟其他的地方很像。

我们都是灵魂……有些肉体状态，有些在恢复状态。其他的都是守护灵，我们都会回到那里，我们也曾是守护灵。

请记住，我们都是灵魂，我们都是不朽的，存在于巨大的能量之海中，而这是欢乐的关键。在这个能量之海里，守护灵会帮我们调整命运之路与进化之旅，朝神性意识前进。

我们不是要跟其他的灵魂竞争，每一个人都有自己的路要走。没有竞争，只有朝向觉醒之光的团体合作之旅。进步较快的灵魂会以爱与同情回头帮落后的人。所以，最后走完旅程的灵魂，跟第一名没有价值上的分别。

在这个称为地球的学校里，有一个特别的困扰，就是不容易忆起我们是灵魂，不光是肉体存在而已。我们常被这个三度空间的物质界弄得妄念乱生。我们从小就被教导金钱、

权力、特权、物质的拥有、财富的累积、身体的舒服才是最重要的。有时候这甚至是人生目标。我们也被教导必须被别人喜欢，被别人尊敬，这样才有快乐可言。而孤单对他们来说，就是悲惨。

## 《前世今生之回到当下》

然而实情是我们是不朽的存在，从来不曾死过，而且不曾跟所爱的人真正分离过。我们有永恒的灵魂伴侣与灵魂家庭。守护灵永远会指导我们、爱我们。我们从未孤独过。

死亡之时，“物质和财富”一定带不走，带走的是我们的事迹与行为，以及内心的智慧成果。这辈子你富我穷，有和差别？只有灵性之实才留得住。假如你有名有势，而我一介凡夫，又有什么不同吗？喜悦不是来自权势或名声，而是来自爱。如果你比我更受别人尊重、崇拜，又有什么不一样呢？也许我更有勇气说出不一定受人欢迎的真理。快乐出自内在，不是外在或别人对你的看法。忌妒是灵魂的毒药。

所以我们的目标是去回想，去觉醒。说不定本书的某个故事或其中的一段话会激发你的记忆，唤起你的觉醒，提升你的意识。就引用克林伊斯威特电影里的有名对白：“创造我的日子。”

### 学习必须出自先天本质

或许，很多人无法自发地回想前世，是因为肉体的学习就是一种考验，我们必须确保灵性的收获以及知识是在我们天生的本质之内。（本性包含万法）如果我们反对暴力，是因为前世的残忍兽性，而我们害怕类似行为的未来后果，那么我们并没有学好功课。真正非暴力的功课，在于我们从内心知道暴力本身就是错的。（本性是清净至善的）

我不相信我们无法进到这些记忆里。透过催眠就容易回想前世，而且我们可以从更高的视点记住我们该学的功课，症状也解除了，更可以加速灵性的理解。

不要失去冒险的勇气，你是不朽的。你绝不会受到伤害。人生旅程就是一次冒险。

快乐，找寻欢笑没有错，不是罪恶，是与灵性有关的。除非你学习到清净心带来的喜悦和平和，否则你不能从这个学校毕业。

进入这里之前，你必须检查自己的罪行，没有检查的话，你会带着这些罪行到另外一世。我们从物质界累积了许多坏习惯，唯一能清除的人就是我们自己。灵性大师们无法替我们清除。如果你的选择是自我抗拒而不是自我清除，那么坏习惯就会继续带入下一世。只有决心坚强自己，驾驭外在的问题，这些坏习惯才不会跟着你进到下一世。

这就是约翰所要教孩子们的：天堂就在地球，就在眼前，只要我们选择，那就可能，约翰的讯息非常强烈。我们用意识心即我执来看的话我成为了“我”，而这个“我”却不真正的自我。在当下的状态里，在物质界里。我们可以感受纯粹的欢乐、狂喜、宁静、美丽，就在当下。但当我们超出物质界不用“我执”的意识心，用非意识的清净本性时我们领悟到我们其实是一体的，我们都一样，没有彼此，我们真的是相同的，我们的非意识下的清净本性包涵万物，我们所遗忘过的事物和没有意识到的状况，是可以逆转的。我们不必经历死亡或濒死的经验，请记住并再去体验本性的智慧吧！把握当下！喜乐的眼泪继续从约翰的眼眶中流下。

纯粹的去爱，不求回报。我们有些人不停地要求回报——因为我们的行为而想得到回报与公平……只不过没有回报，没有我们想要的回报。回报就是去做……做事不期望获得……无私无欲地去做。-----《前世今生之回到当下》

爱因斯坦说道：“人类是我们称为宇宙这个整体的一分子，这一分子界定在时间与空间之中。他经验到的自己，他的想法、感受被视为是与其他部分分离而无关的——这是一种意识上的视觉幻象。这个幻象是我们的监狱，把人限制在个人欲望上，而且影响力只及于最近身旁的那几个人。我们的任务必须是把自己从这个监狱解放出来，扩大同情圈，拥抱所有的存在物与自然物。”



## 《前世今生之回到當下》

当我们遗忘掉自己的清净本性，人就会找寻权力、财富、名位、特权，而不是同情与合作，然后产生了阶级差异与奴隶。

每天做些简单善事。这些善事不必有昂贵花费或复杂行为。也许只是愉快的笑容/自然的赞美/协助需要帮助的人，或亲切言词/温柔的姿势/关怀的行动/同情的态度，或是欢乐的分享、服务的手。一点一点，一步一步，我们社会巨大改变将从此处开始。慈善的举动会让人受到滋润，恐惧与防卫将在温暖的善行中融化。

我们恐惧“别人”。我们投射自我恨意、失败与过错到别人身上，自己遇到问题却责备别人，而不是往内心探寻。我们企图用“修理”别人的方式解决自己的问题，通常这就是暴力。区隔“我们”与“他们”就是一种暴力行为。把焦点集中在人的差异性（我执），而不是共同性（本性），迟早会导致暴力。

人类一直认为他们是唯一的存在，这是不对的，还有许多的世界、许多的空间……许多、许多的灵魂……在这个空间里有许多灵魂，我不是唯一的。我们必须有耐心。这也是我还没有学习到的……还有许许多多的空间……

我曾在不同时间到过不同界。每一界都有更高的意识层次。我们会不会到哪一界去，取决于我们进步了多少……

这个星球的人比以往多很多，可是灵魂比人更多。这不是唯一的世界。灵魂存在于许多空间里。越来越多灵魂被这个星球吸引，因为在众多的星球学校中，我们的学校非常“热门”。这里可学习的东西太多了。

我所谓的其他空间，是指其他的能量状态，或是不同的意识层次，而不是指宇宙中的其他星系或银河。天堂也可以说是另外一种空间，因为能量转化不是三度空间意识所能体会的。在某个空间或某一界里，有许多“副层次”存在着。换个方式说，天堂有许多层次。我们一步步朝着更智慧的层次前进，越来越成长。

就某一角落而言，我们都是外星人。我们没有一个人是在这个星球土生土长的。这个星球像是高中，层次不是最低的，当然也不是最高，但是它是非常热门的学校。从这里毕业后，我们会到别的地方去。不过，在整个宇宙中，灵魂都是一样的。

### 11、《前世今生之回到當下》的笔记-第19页

我们都是互相关联的，彼此都要负责任，而且杀戮是恐怖的、破坏的，同时，暴力的效果会延续到下一辈子

# 《前世今生之回到當下》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)