

Wayne W. Dyer

# 神圣的自我

如何释放内在能量、寻求高层次自我

[美]韦恩·戴尔/著

YOUR SACRED SELF

Making the Decision to Be Free

天津社会科学院出版社

# 神圣的自我



---

如何释放内在能量  
寻求高层次自我

---

YOUR SACRED SELF

Making the Decision to Be Free

[美] 韦恩·戴尔 / 著

袁 静 / 译

**图书在版编目 (CIP) 数据**

神圣的自我/(美)戴尔著;袁静译. —天津:天津社会科学院出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80688-421-8

I. 神... II. ①戴... ②袁... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

**中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158739 号**

Copyright © 1995 by Wayne Dyer. This Simplified Chinese edition published by Publishing Press of Tianjin Academy of Social Science arranged with Arthur Pine Associates through Andrew Nurnberg Associates International Limited. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-50

出版发行:天津社会科学院出版社  
出版人:项新  
地址:天津市南开区迎水道7号  
邮编:300191  
电话/传真:(022) 23366354  
(022) 23075303  
电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn  
印刷:北京领先印刷有限公司

---

开本:720×960毫米 1/16  
印张:15.25  
字数:260千字  
版次:2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷  
定价:26.80元

---



版权所有 翻印必究

# 目 录

## 第一篇 为神圣之旅做好准备

<b>第一章 你人生最大的挑战</b> .....	2
神圣的能量 .....	3
你的神圣追求 .....	3
对你人生的独到见解 .....	4
你为何来到世间 .....	6
体验自我意识 .....	8
做出成为自由者的决定 .....	13
自由的一种激进解释 .....	13
你在创造过程中的作用 .....	15
如何迎接自由挑战 .....	17
<b>第二章 认识到你过去的局限</b> .....	22
上升到下一个层次 .....	23
把你的个人历史抛在身后 .....	25
如果你不是你的过去,那么你是谁 .....	27
<b>第三章 放弃旧的观念</b> .....	32
误区一:越多就越好 .....	33
误区二:我目前的境况都是由外部原因造成的 .....	35
误区三:理想主义不能与现实主义共存 .....	38
误区四:只有一种存在,而且它是物质的 .....	40
误区五:我们相互分离,而且与其他人在本质上截然不同 .....	43
误区六:“我们”对“他们” .....	46
误区七:卑鄙专横之人应该被抛弃在为人遗忘的角落 .....	48
误区八:目标是成功的根本所在 .....	50

误区九：你必须时刻都有最佳表现 .....	52
误区十：梦想不是现实 .....	54

## 第二篇 进入更高意识层次的四大关键步骤

<b>第四章 消除怀疑</b> .....	58
你了解什么,你相信什么 .....	61
恐惧与怀疑 .....	66
信仰是消除恐惧与怀疑的一剂良药 .....	68
坚信和挫折 .....	70
如何消除怀疑 .....	73
<b>第五章 做自我的见证者</b> .....	79
做个见证者意味着什么 .....	79
为何要成为见证者 .....	81
观察的四大类型 .....	85
如何在生活中实践见证者法则 .....	92
<b>第六章 停止内心对话</b> .....	99
内心平静及内心对话 .....	100
通向“没有更多对话”的阶梯 .....	102
祈祷及你的内心对话 .....	108
如何进入内心对话 .....	109
<b>第七章 让更高层次的你从“自我”中解脱出来</b> .....	113
审视“自我” .....	114
“自我”的七大主要特征 .....	115
真正的自由与虚假的自由 .....	122

## 第三篇 超越“自我”

<b>第八章 从骚动到平静</b> .....	132
用平静祥和来取代骚动不安 .....	133
导致你无法收获平静祥和的典型做法 .....	134
“自我”通过制造骚动不安而给你带来的危害 .....	138
让平静和谐永驻你的人生 .....	140
<b>第九章 从欺骗到真理</b> .....	144
透过表面认识真理 .....	145
你的“自我”蔑视真理 .....	145
从虚假走向确实 .....	147
真理的光芒为何不能照亮你的人生之路 .....	150
当你选择欺骗而非真理时你的“自我”之所得 .....	153
如何摆脱欺骗,接受真理 .....	154
<b>第十章 从害怕走向关爱</b> .....	158
把害怕转化为爱 .....	159
关注害怕与关注爱 .....	160
一些典型的基于害怕的行为 .....	163
你“借用害怕而非爱”之所得 .....	164
把爱而非害怕融入你人生的方法 .....	165
<b>第十一章 从外表转向内在实质</b> .....	168
超越表面的世界 .....	168
你在生活中是如何养成追求外表的不良习惯的 .....	172
“自我”为何要控制你的人生 .....	174
如何摆脱注重外在这一习惯 .....	175
<b>第十二章 从力求到抵达</b> .....	179
向抵达转变的几大要素 .....	180

典型的力求行为 .....	186
“自我”为力求而建立的支持体系 .....	187
走出力求误区的一些建议 .....	188
<b>第十三章 从支配到忍让 .....</b>	<b>191</b>
用忍让取代支配 .....	192
你的信奉权力主义的“自我”在作怪 .....	198
“自我”如何从获得支配地位中得到酬报,它为何害怕你的高级 自我的忍让 .....	199
如何让高级自我指导你培养更多忍让精神 .....	201
<b>第十四章 从毒性到纯洁 .....</b>	<b>204</b>
纯洁你的思想 .....	204
使自己摆脱反面思想 .....	210
纯洁你的情绪 .....	212
净化你的行为 .....	214
你的“自我”助长毒性而非纯洁可得到的补偿 .....	216
保持身体、思维和精神纯洁的新途径 .....	218

## 第四篇 走向一个摆脱“自我”的世界

<b>第十五章 创建一个神圣自我的集体 .....</b>	<b>224</b>
低估世界的“自我” .....	226

# 第一篇

## 为神圣之旅做好准备

破碎的梦想就像孩子们泪流满面地拿来他们破碎的玩具让我们修理一般，我把我破碎的梦想拿给上帝，因为他是我的朋友。然而，我并没有完全让他自己静下心来去修补，我时而出现在他身旁，试图以我自己的方式帮助他。

最终我把它们抢了过来，并且哭道：“你怎么能这么慢慢悠悠？”“我的孩子，”他说道，“我能做什么呢？你留下这破碎的旧梦，却从不愿放弃它们。”

——劳瑞塔·伯恩斯



DR. WAYNE W. DYER



# 第一章 你人生最大的挑战

最伟大的人生追求,就是知道让自己成为一个真正的人而必须做些什么。

——伊曼纽尔·康德

**你**一直面向错误的方向!你能够获得的最重要的顿悟,就是意识到你在追求更加美好的人生的道路上,一直面向错误的方向。

现在就抽出片刻,认真体会一下我说这话的意思。保持你最喜欢的姿势,并想象你自己。你可以站着,可以坐着,也可以躺着,你在什么样的姿势下最容易发挥自己的想像力,你就保持什么样的姿势。现在看看你自己的头脑画面。在这种练习中,你所看到的是一个时常忽略你自己的“你”。你总是在自身之外寻求一切,而对自己视而不见。你在面向错误的方向!

现在想象着你能够转移你的视线,使自己面向相反的方向。如果你能够以某种魔术般的方式这么做的话,那么你就能够面对自我。

这并非一种智力体操,不是让你简单地想象着自己掉转视线,面向你的内在。而是建议你采取一种可以认识到你的精神之我的方式,建议你迎接挑战,步入追求神圣自我之路。

我们所受的教育往往要求我们在自身之外寻求支持,却忽略了自我,去向自我之外寻求能量、关爱、繁荣、健康、幸福与精神满足。我们所受局限就是片面地认为,我们从自身之外的某个地方获得了人生的赠礼。然而,我们可以做到把我们的目光由外转内。当我们做到这一点时,便可发现一种我们以前感觉到过,却从未识别出来的能量。

## 神圣的能量

我们每个人都蕴含着一种神圣的能量，这种能量充盈于我们的整个身躯，它能够在我们各种各样的思想和行为方面，让我们的每一种功能都得以发挥。这种神圣的能量可以分为两面：外在的一面使得心脏跳动，肺部呼吸，感觉器官发挥作用——它从根本上保持着物质躯体的存活；这种能量的内在的一面处于眠态之中，但它可以被激醒。

这种内在宇宙要比外在宇宙更广阔。内在欢乐可使感官世界所体验到的欢乐显得毫无意义。倘若你自身内的灵感能够被直接体验到，那么它就可以为你的人生增光添彩，它可以让你进入无法形容的美好境界。

当你发现你神圣的自我时，你就激醒了这种处于眠态的内在能量，而且让它来指导你的人生。用来描述这种内在能量的最通用词语就是“精神”。

当我谈论精神和成为精神之人时，我就是在描述对自我内心历程的一种态度，在谈论把我们自身内的博爱、宽容、善良及至福的美德广为传播。在我的解释中，精神并不是教条或规章。它是灵感与欢乐，它关注爱与内心幸福的体验，并把那些美德向你自身之外传播。我把发现你神圣自我的历程称作你的“神圣追求”。

## 你的神圣追求

你一生中一直利用的主要能量，是外部能量。这种外部能量尽管一直都有，然而它并不能提供我们渴望的满足感及至福。

斯瓦米·穆克坦那达在他所著的《思维的奥秘》中，对神圣能量的直接体验做了如下描述：

这种灵光终有一天会裂变，你将能到处见到它。你将看到整个宇宙存在于它里面。意识的神圣灵光将充满你的双眼，随后你无论看哪

儿,都能够看到它。你将在人群中、树林中、岩石中和高楼间看到它的光芒。你将看到同样的意识,在通过你头脑的每个思想及情感的波浪中起伏;无论你的思维走到哪里,你都将发现自己的内心意识,世界的创造力量。你将看到整个宇宙被包括在你的自我之内。你将知道每件事情——世界所有的变数——你都有能力去做。你将意识到你的思想可以四处传播。

你自身内有这种超越自我的能量。你可以一改以前的做法,朝向你的内心,直接与你的精神本质相联系。当你走上追求神圣自我的人生道路时,你就能获得一种至福感,而且无论你可能做什么事情,这种至福感都能日日相伴。

要让那种灵光为你自己裂变,你就需要懂得你是谁,而且懂得在这个被称为躯体的东西之内,在这个被称为地球的地方,在这段被称为你的人生的时间,你要做些什么。

## 对你人生的独到见解

你追求神圣自我的起点是懂得“宇宙及我们在宇宙中的参与不是危险事情”。

智慧涌动在宇宙间的万事万物中,而且已有了很多名称。它使得星球围绕着轨道转动,银河处在它的正确位置,种子发芽,鲜花开放,你,就是你,一直不停地呼吸、行走、思想。

这种无形的智慧无处不在,万物皆有。你无法抓到它,看到它或闻到它,却知道它就在那儿。

控制事物和物质世界的外部能量是有限的。这意味着宇宙中只有如此有限的氧气、氢气和碳。当我们把它们消耗完后,就无处找到更多的了。科学家们发现,并被学校的孩子们学习的这个星球的物理元素,是有限的。

我们这个世界的每一样东西都是由以有限数量存在的这些元素所构成。我喜欢把我们所有的客观物质看成是不断地被再循环。既然我们只有这么多“物质”,它必须不断地被重新利用,由“一件东西”转变为“另一件东西”。

你今天的血液中所含的每一粒铁元素,都是铁的供应总量的一部分。很显

然,在你被孕育之前,它是在别的地方。1500年以前,它可能是位于阿富汗铁矿床的一部分。今天它成了你身体的一部分。

宇宙中的所有物质微粒都是如此。一个有限的供应量,不断地被再循环着。物质微粒以某种形状出现在地球上,随后被作为其他东西再循环着。就像一把剑上的镁微粒,后来却出现在一头豹的大腿上。

埃米丽·迪金森所写的一首名为《一条猎狗》的诗,描述了这种现象。他的这首诗写得生动有趣,引人入胜,下面就选出其中的一节:

静寂的微粒是女士们和先生们,是小伙子们和姑娘们;是欢笑、能力、叹息,是上衣、卷发。这是一个夏天的美丽宅第,那儿百花吐艳,那儿蜜蜂飞舞。随后,一切都陷入一片沉寂。

我们能够看到并触摸到的物质的你,是由构成其他一切东西的同样物质所构成,尽管你与外界的那些东西截然不同。为了理解这一点,我们不妨把世界的万事万物划分为四个类别:矿物、植物、动物及人类。如果我们从这些类别中各取一个样品,把它们研成粉末,并把这些粉末放进试验室的容器内进行分析,那么我们随后就能看到分析报告显示它们之间并没有什么差别。矿物、植物、动物及人类都是由相同的原材料所组成。然而,所有这些样品在一个无形的、超越物质的方面却各不相同。然而,它们的差别并不是在物质构成上。差别在于我们所称的意识上。每一个类别都有一种不同层次的意识。

**矿物**——矿物世界包括你在自己的周围所能看到的一切东西。它们只是静静地呆在你的周围,什么也没有做。你可以看一块石头,它什么也不做,哪怕你永远盯着它,你也不会发现它去做什么事情。因此我们说,尽管矿物所构成的原料与我们人类相同,但它只有很少的意识(我这里之所以说“很少的意识”,是因为在逊原子的层次上研究矿物的科学家们,认为矿物非常迷人。当它们被作为在逊原子的层次进行检验时,它们是有生命的,它们能够活动,不断变化)。

**植物**——植物王国像矿物王国一样,是由同样的物理元素所组成,但植物的意识层次却与矿物大不相同。植物能量可以再生,可以开花结果,可以朝着阳光伸展手臂,而且可以防御入侵者。智慧把同样的元素结合在一起,创造出一种比矿物具有更多意识的产品。

**动物**——需要再次指出,所有的动物都是由构成矿物和植物的同样元素所构成,然而它们的意识层次要远远高于矿物及植物的意识层次。我们能够看到

动物成双配对,为未来做计划,把生存技巧传授给小动物,知道随着季节的变化而迁徙,表现出它们有更高层次意识的例子举不胜举。智慧利用同样的元素创造出了具有更高层次意识的产品。

人类——我们人类就像其他三个类别一样,都是由相同的物理元素所构成,但我们有至高层次的意识,其他三个类别的东西所能做的事情,我们好多都能做,而且我们还可以做许多它们不能做的事情。

我们拥有与内在智慧相联系、并创造幸福人生的能量。我们能够认识到作为我们一部分的神圣智慧,哪怕它一直都处于蛰伏状态。

你清楚地认识到,这些类别之间存在着大的差异,而且这些差异与物质世界并不相干。实际上,这是一种智慧体系,你是这个体系中的一部分,你在这个地球上所度过的一生也是那种智慧的一部分。

如果这个体系是有智慧的,而且那种智慧是无形的,我们在这儿的存在是那种智慧的一部分的话,那么我们利用物质世界的那些工具,是无法识别它的。我们需要审视我们自我的那个无形的部分。我们需要与被我称为意识的那一部分直接接触。

你需要开始审视你的内在,看一看你是谁,为什么你在这里,而不是简单地观察外部的物质世界及存在于外部物质世界的东西。

## 你为何来到世间

从时间上来说,有一刻你无处存在。你在被孕育前的那一刻是没有什么地方可存在的。随后,在那神圣的一刻,你从无处存在来到了现在的地方。

将来会有另外一个神圣时刻,你从现在这儿转化为那儿。我们将这一时刻称为死亡。然而,你——那个神圣的、不可改变的、永恒的、无形的你——将继续生存。

如果“我们是智慧体系的一部分”这句话是真实的,那么我们可以假设我们为着某种追求,从无处存在转变到现在这个地方。有了这种认识,你就不会再继续对“你是一个有追求的神圣存在”表示怀疑,而且也会接纳你自己。你是这种智慧体系的一部分,而且你是出于某种神圣的原因才来到这儿。

你肯定能够猜想到,那种原因涉及我正在讲述的精神的内在能量。认识到

你精神自我是你神圣的追求,是你人生的挑战。

我们中许多人在成长的过程中,都在“我们是谁”这个问题上,认为我们就是每日来回走动的身体、我们所做的工作,以及我们所信仰的宗教。与此同时,我们的人生牵涉到时刻在改变和转化的外部事物。而在我们自身内的某个地方,我们却是另外一种感受。

你或许并没有给予你的意识足够多的自我尊重。但如果那样做的话,你将能够发现一个永远不会改变的内在自我。

将来有一天,你的物质自我会长眠于刻着你生卒年月的墓碑下面。然而,你内在的灵魂知道,你是永恒的。你在你自我的那部分中,没有外形,没有局限。没有局限,就意味着没有出生,没有死亡。有出生日期的,将来总有一天会死亡;从未有出生日期的,将永远也不会死亡。你的神圣自我从未有出生日期!你的神圣自我永远也不会死亡!

不加任何怀疑地认识到这一点,将使你能够具有神圣的追求。当你达到这个境界时,你就知道你是不变的自我,你就能够在自己的人生道路上有所追求。

索格亚·瑞波切在《生存与死亡》这本书中,做出了如下描述:

在当今的世界,没有多少人能够因意识到心灵的本质而培养出良好的素质。因此,对我们来说,甚至很难想象到启蒙,或者一个得到启蒙的人的见解,而且更难以开始认为我们自己能够获得顿悟。

……即使我们会考虑到顿悟的可能性,然而倘若去关注构成我们普通心灵的一切——愤怒、贪婪、嫉妒、蔑视、残酷、欲望、恐惧、焦虑和骚动,就会使我们任何美好的愿望被践踏。

……顿悟……是真实的;而且我们中的每一个人,无论我们是谁,都能在正确的道路上,借助正确的训练,意识到我们心灵的本质,从而在内心了解到什么是万古长青,什么是永恒的纯洁。这是这个世界所有神秘传统的承诺,而且它已被及正在被不计其数的人类生命所实现。

你可以成为那些数不胜数的、获得顿悟的人们中的一员。当你发现你真正自我的本质,并把物质上的你降到第二位,把精神上的你升到第一位的时候,你自然而然就成了他们中的一员。随后你便可达到更高层次的自我,你的所作所为也不会再破坏你的精神实质。

这种神圣的追求是真实的,而且你可以知道它,热爱它。一旦你这么说的话,你永远也不会想再回到与你神圣且无形的自我相背离的生活状态。

你并不是你的那一名字、那种职业、那个社会保障号码、那个躯体。无论你成就了什么,或者没能成就什么,你都是那种永恒之光,你都是神圣的。不管你生活在什么样的家庭中,也不管别人给你加上了什么头衔,在宇宙的智慧中,你是神圣的,而且你来到世间有所追求。

你的那种追求在物质世界是无法找到的。倘若你不在自身之外寻求幸福,你的整体,包括你的物质世界,将反映出你的神圣自我。

自我意识的真正内涵,就是发现你更高层次的自我,并心甘情愿地让它占主要地位。这样做就意味着你意识到了你的内在能量,以及你的更高层次的自我。你的自我意识是一种与神圣且不可改变的一切的联系。自我意识居于你自身之内。

## 体验自我意识

倘若你遇到了面向自我的挑战,并且要按照你的精神之我的指导准则生活的话,你将如何体验你的物质生活?你会像禅宗古训所说的那样,继续过着与柴米油盐打交道的生活。你无法突然之间培养起新的才能和兴趣。

然而,你将具有一种能够让你看到已被隐藏起来的東西的意识。这种观察力将给你一种平和感,让你获得内心的满足。

自我意识的体验是你无法在物质世界中获得的,然而当你有了自我意识时,你与物质世界的交流方式将大大改变。你由于具有提高了的意识,因而你最终能够清楚地知道你在物质世界到底需要什么。你将努力去创造你内在自我知道为了你神圣的追求,你必须去创造的一切。

这样做可以使你体验到更高层次的意识。当你踏上内心历程时,以下所讲述的更高意识的素质便能够成为你日常生活的一部分:

1. 你将体验并增强并对巧合之事的意识。你意识到,在这个智慧体系中,并没有偶然之事。你认识到出现在你生活中的一切事物,都有一些知识要教会你。你对出现在你生活中的每个人,发生在你一生中的每件事情都应该充满感激。

随着你越来越强烈地意识到世上并没有偶然之事,你就开始依靠你的感

觉。你甚至在你需要什么样的境况时,就开始努力创造出什么样的境况。你开始认识到,你是命运的一个伙伴,而非它的受害者。最终你会掌管那些巧合的事物,并且成为命运的合作者。

**2. 你将意识到一种宇宙能量之源。**你会相信宇宙的能量之源。你开始锻炼自己利用这种能量的能力,并且把这种锻炼活动作为你日常生活的一部分。你将越来越强烈地认识到宇宙的能量以及你接触这种能量的能力。

你对宇宙能量之源的怀疑将消失得一干二净。你懂得所有的人都是它的一部分,而且从它那儿获得支撑。你深信所有的缺点和虚假都是由拒绝了解这一点所造成的。

**3. 你将有种被爱的感觉。**你会呼唤并接受神圣的指导。你的内在及外在体验都能够感受到这种至关重要的精神营养。当你感觉到这种神圣的能量与你同在时,你的恐惧将消失得无影无踪。所有的一切似乎都应该是那样的,哪怕你可能并不理解它。你将平心静气地接受你所看到的,以及你所感觉到的。

**4. 你将培养一种欣赏及敬畏感。**你开始能够到处发现美的存在,并对宇宙的重要性感到敬畏。当你接受神圣的指导时,欣赏美的感觉实际上就是爱的感觉。那种爱能给你一种新的力量感。

通过让你内在的能量关注你周围的美,你就能够从你的周围获得那种能量。只要你能勇于实践,你所获得的那种能量将成为你力量的源泉、你日常生活的支撑。

**5. 你将感觉到你与每个人都是相互联系的。**随着你更高层次的自我成为你人生的主导力量,你将越来越强烈地意识到你与其他人的相互联系。

你可能观察到,在同一种光源的照射下,成千上万种花呈现出不同颜色,你同样可能观察到,肤色、语言、风俗习惯及政治信仰不同的人们,都源自同一实质。一种光——多种颜色,一种实质——人的多种物质显现。这并非纯粹的哲学见解,它将成为你的一种生活方式。

你将感觉到,任何对一个人具有破坏性的事物,对所有人都具有破坏性。你将懂得在你自身涌动的生命力量,也在其他所有人的体内涌动。这种更高的意识,将有助于你真正理解玛哈塔马·甘地所得出的结论:“上帝没有宗教。”那种意识将给予你一种爱的能量,它将有助于我们走到一起。

**6. 你将与现实达成一个新的协议。**当你的灵魂成为你人生中的指导力量时,你就会在智力和物质上解除与现实之间的常规协议。你就能够打破你观察力的局限,触及另外一个与我们共存的世界。你将认识到,倘若用社会秩序来解释我们



的人生,那么我们的人生就存在局限。你将超越那种社会秩序,解除曾经解释你个人现实的协议。

倘若你能够发现你自己是无限的,你的选择将开始源自你内心的无限认识。你将不再相信以前那些有关你自己和你周围一切的看似十分确凿的推断。你将认识到,你自己也有能力展现出以前曾经被归于精神大师的一切“能量”。

你的意识层次将发生巨大转变,那种为众人解释现实的协议将不再使你感到自身存在局限。

7. 你将体会到顺从和接受。你最终将停止争斗,只是顺其自然,哪怕你并不理解为什么许多事情并没有按照你所想象的方式发生。你将接受“上帝知道她在做些什么”的观念。这种听任的做法,可以让你在神圣的追求中大有收获。

你不再对上帝做出评判。相反,你将认识到这是一种智慧体系。飓风、龙卷风、“意外”死亡、犯罪、贫穷将被视为这种神圣计划的一部分,就像万里无云的天空、平静的大海、关爱、富裕及在百岁高龄睡眠而去,被视为这种神圣计划的一部分一样。你改善自己所处境况的愿望也是这种计划的一部分。你会按照这种计划而努力,而不是把宝贵精力花在去了解为何有些事情“不合常理”。

8. 你将成为一位清醒的梦想者。你不断提高的意识将能够使你成为一个清醒的梦想者。尽管你在醒着的时候做梦是不可能的,但你能够做成一切事情。你的那种以前只能显示梦中所发生的一切的思维能量,现在却能够把它们变成你清醒时的现实。

当你在睡梦中想认真检验某一东西时,你不必走近那样东西,用你内在的能量就把那一东西带到你的眼前。你将开始能够利用同样的能量,在你清醒的意识状态下显示那件东西。

作为一位清醒的梦想者,你将能够不受时间的局限,塑造出你的人生剧目所需要的各种角色,为了确确实实地在睡梦状态还保持清醒,一些人花了毕生的时间来学习如何成为一位清醒的梦想者。依靠你被提高的意识,以及你更高层次的自我指导,你将成为那些清醒的梦想者中的一员。

9. 你将认识到平静的巨大能量,认识到它能够让你获得一种无法形容的美妙感觉。你将发现,当你做到“平心静气”时,你就进入了一切最神圣的地方。平静的一刻,是我们颁发的最高奖赏。你将发现你也可以把它颁发给你自己。正如赫尔曼·梅尔维尔所写:“平静是唯一的上帝之声……平静之中,一切有深远意义的事情发生着,最深层的情感酝酿着。”

你将摆脱那种喧嚣的生活,去努力寻求平静的境界。祈祷与沉思默想将成