

4、Occasional Reminders 不斷的提醒 (四)

5/3/2021

1. 回歸心中的家園，回歸心中的喜悅，回歸心中的寂靜。怎樣可以做到？就是把心安住在當下。用望牆(面壁)的方法，或“在，在，在”的方法。平常可以做的另一方法，便是眼定定的望着一個東西，眼睛不要轉來轉去，慢慢的，心便會安住在當下，安住在此時此地，心便會回到本來的狀態，回到它的家園。
2. 你心靈的存在有兩個層次(two dimensions)。一個是人的一面，那便是世俗的一面，包括你的性格，你的生平，你的心理，情緒和念頭的制約(conditioning)。當你慢慢的醒覺，你體會到你有更深的一面(deeper dimension), 一個永恆，神聖，不生不滅的“一體生命”(Oneness Life)。它是由宇宙一體意識(universal oneness consciousness) 延伸而來的，是你生命的源頭，這是“你真正的自己”。
3. 當你的靈性旅程(spiritual journey) 開展和到達某個階段，你可以和這個生命源頭接軌，接受到生命本來的力量，宇宙的意識和覺知，宇宙的智慧和我們本有的佛性。我們可以不斷的和這生命更深的層次連在一起，活出我們本來的狀態。