　　自然法则是什么？（转载）

　　自然法则是无所在无所不在，至小无内至大无外，统御宇宙一切万有的隐性秩序。

　　其作用范围是竖穷三际，横遍十方，覆盖一切的时空界域：无始无终，无边无际。

　　它是宇宙的驱动程式、宇宙的运行规律、宇宙的游戏规则。

　　它界定了宇宙间万事万物的内在联系与互动关系。

　　它界定了"力"的关系：作用力与反作用力。

　　自然法则的三大定律：

　　吸引定律 Law of Attraction

　　自主创造定律 Law of Deliberate Creation

　　放任自流定律 Law of Allowing

　　自然法则的三大本质：

　　一切的本质都是能量

　　Everything is about energy

　　一切的本质都是振动

　　Everything is about vibration

　　一切的本质都是吸引定律在运动

　　Everything is about Law of Attraction

　　信念没有对错，同频吸引－创造实相的信念（转载）

　　这个宇宙，并不是一个你对我错，或我对你错的二分世界，只能二选一。

　　因为吸引定律让每一个人都是"对"的。

　　你相信什么，你就会创造什么；你创造什么，你就会看见什么；你看见什么，就会回过头来证明自己原先的想法是"对"的……

　　你的信念总是自我证明的，你所不相信的总是自我证伪的。

　　你的信念总是创造实相（事实）回过头来支撑自己，自己是对的。

　　吸引定律说：同频共振，同质相吸。

　　创造定律说：你得到你所聚焦的。

　　所以不同的人有不同的想法，不同的想法形成不同的信念，不同的信念创造不同的实相，不同的实相都各自回过头来证明自己原先的想法是对的。

　　这就是为什么，大家都各执一辞，言之凿凿地向别人强调："我说的是真的，我是有事实依据的，我是有统计数据的……我是有证据的！"。

　　其实，在吸引定律之下，每个人都是对的，因为每个人都能够找到事实依据支撑自己的想法。

　　其实，我的对不会使你变成错，你的对也不会使我变成错。

　　因为，我们各自创造不同的实相，活在自己的世界里。

　　在吸引定律底下，宇宙可以同时容纳不同并且互相矛盾的实相并存并行！

　　吸引定律让我们每个人，住在同一个地球上，活在不同的世界里……

　　这就是吸引定律在玩的把戏。

　　过去如此，现在如此，未来也如此……

　　吸引定律－宇宙的驱动程序（转载）

　　宇宙已经内建了解决动力与轨迹的驱动程式，它是物质底层自动化运作的根据，这物质底层的秩序就叫做吸引定律。

　　自动化的意思是：只要对于你想要的东西聚焦并且调和能量，做到一致性与稳定性，你要的东西就会向你移动，在未来的某个时间点与你交会（Rendezvous）。任何刻意争取的行动都不是必要，只要心血来潮（也就是灵机一动，收到源头给你信号的时候）的时候乘风而起，御风而行（Gone with the flow）就可以了

　　这种自足动力是物质底层内建的，来自同频同质的东西先天上就是会共振相吸，所以外力的强加不但不是必要的，有时候反而会构成干扰。这就是为什么《与神对话》里面说到要"放手由他"（Let Go and Let God）就是这个意思，也就是要符合放任定律！

　　创造－宇宙没有意外（转载）

　　1.创造是什么？

　　创造就是带入经验。

　　有意识地，选择性地，只把自己要的带入经验，叫作自主创造。

　　无意识地，把自己要的不要的都混杂在一起带入经验，叫作默许创造。

　　2.创造是什么样的一个过程？

　　把需要的人事物时空，以正确的组合排列牵引到位，让所要得以带入经验的一个过程。

　　需要的人事物时空，以正确的组合排列牵引到位，佛家叫作：因缘和合。

　　并且，必要的条件一个都没有少，佛家叫作：因缘具足。

　　因缘具足才能发生，才能成事。所以说，宇宙里没有意外。

　　能量层面发生的事－转化为现实（转载）

　　一切的发生，都需要两样东西，一个是动力，另一个是轨迹。

　　一切的发生，都必须有能量驱动，驱动必要的人事物时空；而且所有必要的人事物时空，必须以特定的组合排列，走到一起。

　　否则不可能成事。

　　否则所发生的必然是另一个样子。

　　要做到力度恰好，序列恰巧，其精确程度非人力所能够调控与操纵。

　　所以，

　　一切在物质层面刚要发生的，其实已经在能量的层面发生过了。

　　一切在物质层面刚要开始的，其实已经在能量的层面完成掉了。

　　所以宇宙里是没有意外的，所有的意外，只是无意中，不知不觉地聚焦在所要（或所不要）的默许创造罢了！

　　外在世界是内在世界的反应－自我创造和默许创造（转载）

　　外在世界是内在世界的倒影与反映……发生在你身上的事，事先已经在你内心中发生过一遍了。

　　你所经验的，都是你曾经带着情绪想过的，否则不会发生……分别是你是自觉地想（自主创造）还是不自觉地想（默许创造），吸引定律都同样地作用到你的身上。

　　意外的惊喜表示你不自觉地想了你要的，意外的挫败表你不自觉地想了你不要的，就这么简单而已。

　　外在世界与内在世界只是一体的两面而已。

　　行动不是创造的最有力工具１（转载）

　　以意念创造

　　用行动收割

　　借肉身体验

　　你最大的创造力不在于肉体，而在于意念……

　　所以，当你想要通过肉体的行动，迫使一些事情发生，你会发现到阻力重重，并且事倍功半。

　　物质的最底层是能量，而意念本身也是能量，从能量的层面下手，就是从最底层去改变整个实相。一切都那么的轻松自然，省事不费力。

　　行动，只有出自与意念调和一致的时候，才是具有创造力的；当行动与意念背道而驰的时候，当你从匮乏的感觉源点出发的时候，你所采取的行动都是徒劳无功的。

　　只有能量调和一致的时候，行动才是具有生产力的；当能量自我抵触的时候，行动是没有生产力的。

　　所以，在调和能量之后再采取行动，你就会一路顺风；在调和能量之前就采取行动，你就会困难重重。

　　行动，是享受过程中自己喜欢的部分的一种方式。行动的主要目的不是用来创造，而是用来收割……收割意念创造的成果。

　　然后用你的肉身，来慢慢咀嚼它的甘美，享受自己的造物。

　　行动不是创造的最有力工具 2(转载）

　　行动是身体的作为，造作。

　　用行动创造，就是希望通过身体做出某些动作，就能够带来自己想要的结果。

　　我们并没有排除行动作为创造的其中一项工具，我们只是说，行动不是最决定性的关键因素。因为物质只是能量的外延，而行动只是意念的外延。

　　当你还没有调和能量，你采取的行动通常都是徒劳无功的。

　　当你调和好能量，你会接收到灵感在适当的时候采取适当的行动，去收割你的造物。

　　你会采取很精准经济的行动，而不是盲目庞杂的行动。

　　创造是先在能量的层面完成了，才到物质的层面收割。

　　能量的层面完成了再行动则左右逢源，如有神助；能量的层面完成之前就躐等冒进则左支右绌，碰壁处处。

　　创造的核心在意念，在能量。行动和显化只是意念和能量的外延，属于创造的下游与末端。

　　你所愿和你所信－都会实现，专注你想要的（转载）

　　当你只是聚焦在你想要的，宇宙就对你说：如你所愿！As you wish!

　　当你总是聚焦在习惯相信的，宇宙就对你说：如你所念！As you believe!

　　当所愿与所念合一，你总是得到所要的，毫无例外。

　　当所愿与所念分离，你却会得到你想得比较多的。

　　而通常我们想得比较多的，是信念而不是意愿。

　　因为信念是我们"习惯总是这样想"，是相对稳定而顽固的，而意愿往往被信念层层围绕，突围不出来……

　　所以，当你总是想你所要的，你会得到；当你总是想你不要的，你也会得到！

　　不管你怎样想，你都对，因为吸引定律让每一个人都是对的。

　　唯心唯物－主观客观（转载）

　　主观是成形中的客观，客观是显化了的主观。

　　主观与客观只是一体的两面，不可分割。

　　这是一，不是两个独立存在的东西，所以说：不二法门，就是这个意思。

　　主观的意念，与客观的物质，会互相转化。能量与物质，只是同一个宇宙源能的不同面向与显象。

　　你所持续聚焦的，都会转化成物质，并且终将在肉身的层面体验它。

　　唯心论与唯物论都各执一词，其实心物不二，互相转化。

　　放任定律-享有终极自由的终极关键（转载）

　　放任定律说：如果我要享有自己的自由，我就必须放任别人享有他们自己的自由。

　　如果一个人不相信吸引定律，他就无法相信创造定律；如果一个人不相信创造定律，他就不可能相信放任定律。每一个定律是下一个定律的基础。

　　每一个人创造自己的实相，没有任何人能够未经邀请而擅自闯入他人的经验造案，没有任何人能够强塞不要的经验给另一个人。就算是表面上看起来的迫害勉强，其本质也是出自共振和鸣的自然！

　　吸引定律与创造定律明定了：你所想的就是你所创造的，一切都是还归己身的，一切都是"包含性的"而不是"排他性的"，任何你所聚焦的都会被你的磁场包含进来。

　　所以，如果你放任别人做自己喜欢做的事，其实你就是放任自己做自己喜欢做的事；如果你放任别人自由选择他们所要的，你就是放任自己自由选择自己所要的。

　　反过来说，当你不能够放任别人，你同时也失去自己的自由了！

　　因为，

　　当你不能够放任他人，你必然聚焦在自己所不要的；当你聚焦在自己所不要的，你必然会吸引来自己所不要的！

　　只有放任，你才能够纯然地聚焦在自己所要的，进而吸引来自己所要的。

　　所以，放任定律是一个人享有终极自由的终极关键，因为它是和创造定律是密切相关的，而创造定律是和吸引定律是密切相关的。这三大定律构成了自然法则不可分割的三位一体。

　　放任的定义

　　放任，即是放手由他，任由他。放任即是放下想要操纵、控制他人与环境的欲望（控制外在的世界的欲望），让自然法则照着自己的方式走，而不施加人为的干预或插手。

　　放任就是允许自己做回自己，也允许别人做回别人。

　　保持透明

　　当你体察四周人们的能量、想法和感受，仍然可以保持宁静而安住于自己的能量中，可谓之“透明”。

　　当你透明，你可以与各种人自在的相处。即使周围的能量与你不太调和，你都可以试着欣赏其正面意义，发掘前往更高的道途。

　　你不需要创造完美的环境、消除一切负面因素或离群索居，才能获得灵性成长。你在此学习立于地球各式能量中，成为你的大我。即使周围的人们与你不同调，你依然能够成长、发现心中的爱。

　　你的强健来自于从一切负面情境的历练，从内在发掘自己的力量和方向。

　　看看你此刻的环境，是否围绕在让你不舒服的人或能量当中，把他们视为教导你变成透明，提供你灵性成长的机会。

　　何种情绪能量是你最难与之和平共处的：愤怒、挫折、焦虑、不耐、伤心、抱怨、迂腐、固执、冷漠、无力感、怠惰、迷惘、消极、无助、穷困、操纵或支配？这些正是你需要加强透明度的情绪，以增进灵性成长和获取更多能量。你可以换工作或搬离讨厌的邻居以避开这些能量，不过你依然会吸引来类似能量的人们，直到你学会在其中保持平衡和安住于内心。

　　一.变成透明,不评断他人的行为

　　变成透明，开始不随他人的作为反应。当你对别人的行为产生情绪，你对他们的能量就不是透明的。当你的行为发自平静与明晰而非情绪反应，这将是产生最佳结果的行为。

　　当他人威胁恐吓或试图控制你时，想象他们不过是一寸高。如此你还会以相同的方式反应吗？当人们愤怒或挑衅时，把他们看成是小孩子闹脾气，因为他们表现的是小我（their little selves）而非大我。

　　如果某人表现出非你期待的行为，爱他、接受他而非对他发怒。

　　你可以藉由练习回想自己以往受困扰的情境，想象自己以爱响应。例如，想象自己和冤家或拉扯你权力斗争的人交谈。与对方抗争只会把你降到他的水平，相反的，让自己围绕着光，使你的能量更加美丽、打开心门，但拒绝他混乱的能量进入自己的生命。你可以选择让对方的情绪宛如不同的频率组成，顺利的通过自己。

　　二.传送爱转化环绕你的能量

　　当你增进透明度，你将吸引反应自己内在平静与安详的环境到生活中，而少有无礼或负面的人接近。你愈能慈爱他人，愈能对他人的情绪状态透明。

　　“明白自己的能量状态”是一个参考点，藉此了解自己是否受到周围的能量影响。

　　很多人在群体中会无意识的“配合”其它人的能量。你或许对其他人的感觉很敏锐，而能够体验宽广的情感范围。

　　众人集体的情绪能量创造出可以视为你们和其它实相层面的“气候”。

　　下一次当你与人相处时，留意自己是否无意识的配合他们的能量。

　　当他们快速谈话时，你的呼吸是否加快？你的说话速度也随之加快？

　　当别人沮丧时，你是否压抑自己的喜悦，加入他们的情绪？

　　他人愤怒时，你也随之生气？

　　开始注意自己的呼吸，因为你可能正配合其它人的呼吸。

　　配合呼吸是开启你迎向自己不想要的思维与能量之无意识行为。

　　缓慢平静的呼吸，如此你可以更容易保持平静、安住于心。

　　当你的发展愈高，你可能选择转变能量而非只是变成透明。

　　在更高度的成熟发展下，你可以承接他人较浓密不协调的能量，以协助他们转化、释放能量。

　　你们伟大的导师乐意接受人们的负面能量，转化为较高频率的正面能量和爱，再回向给人们。在你有能力发挥承接转化的技能之前，仅仅对他人的能量变成透明是比较恰当的作法。

　　当你经历喜悦、快乐时，你正与星光次元的较高层面共振，而消解你许多的不和谐情绪。你不需要为了消溶负面情绪而置身其中，因为每当你感到平静安详，即是提升自己的振动而开始释放不和谐的情绪

　　三.任何时候你都有能力以自己想要的方式感觉

　　你能够感到安详、平静、安住心中和平衡，无论旁边是谁或发生什么事。

　　当你学会变成透明，你将会发现自己更敏锐，因为它赋予你极大的好处是在持续精进的层面中感应能量的能力。你的敏锐是一项礼物：让你更准确的分辨周围的状况、决定行动方针、进入充分觉察的环境和可能性。你的平静安详将是协助提升他人的意识，帮助他人的礼物。

　　你总是活在当下：警觉、觉察、高度敏锐。你不断增进的活力、热忱和成长激发周围每个人的成长。

　　保持宁静和透明般的,

　　觉察,敏感,明白--自己和周围的能量氛围.

　　觉察就好像那灯光

　　灯越亮,

　　负面能量就消失了!

　　我干我的事情，而你则干你的事情。

　　我不去做你们所期望我做的事,

　　你也不要去做他人对你所期望的事!"

　　----格式塔疗法，美国精神病学家弗雷德里克.帕尔斯的祈祷词

　　健康的人是"此时此地" 的人

　　1、生活在现在。不要老惦记明天发生的事，也不要总是懊悔左天发生的事，把你的精神集中在今天要干什么上。

　　2、生活在这里。对远方的事、无能为力的事，担忧是无所帮助的。你现在就生活在此处此地，而不是遥远的其他地方。

　　3、停止猜想，面向实际。很多心理上的障碍，往往是没有实际根据的'想当然'造成的。

　　4、暂停思考，多去感受。强调在思考基础上的'感受'，感受可以调整、丰富你的思维，不要把自己变成一台失去感情的机器。

　　5、接受不愉快的感情。愉快和不愉快是相对而言的，因此，正确的态度是：既要接受愉快的情绪，也要有接受不愉快情绪的思想准备。

　　6、不要随意下判断。对他人态度和处理人际关系的正确做法应该是：先不要对人下判断，先要说出你是怎样认为的。这样做就可以避免和防止与他人不必要的摩擦和冲突，自己也可以避免产生无谓的烦恼与苦闷。

　　7、不要盲目的崇拜偶像和权威。他们会禁锢你的头脑，束缚你的手脚。不要盲目的附和众议，从而丧失独立思考的习性；也不要无原则的屈从他人，从而剥夺自主行动的能力。

　　8、我就是我。不要说我若是……，应该从自己的起点做起，充分发挥自己的潜能。不必怨天尤人，先从我做起，从现在做起，竭尽全力发挥自己的才能，做好我能够做的每一件事。

　　9、对自己负责。自己做事自己承担责任。不要逃避责任，不要埋怨别人和强调客观。

　　10、正确的自我估计。把自己摆在准确的位置上。