



语言的咒语 — 显化

自由即发展.

也只有在自己感受到持续的发展时 — 有内在的成长、以及外在的进步 — 那我们就会处在一种内在自由、外在世界也比较顺遂的状态.

而一旦发展停滞, 我们的生命不再成长, 外在世界的反馈往往也会停滞.

看到这其中的秘密了么?

内在影响外在.

外在的世界是内心世界的映射和演化.

我们生命的发展就是由这样看似矛盾又有迹可循的方式催生的:

生命之力是无意识的, 而意识本身是无生命的.



随众生心, 应所知量, 循业发现.

这句话是《楞严经》中佛陀为阿难开示万物由来的根源, 描述真心如何显现.

能够解释世间万事万物的生灭.

一切痛苦源于第六意识的分别妄想.

行动 — 语言 — 信念相互影响.

语言本身没有善恶, 是我们的分别心、我们存储记忆种子的判断给语言分出了善恶.

现实的一端是纯粹的现实, 而另一端是纯粹的梦想

我们行走于中间.

语言的取消领域

“你这篇文章写的很好, 不过...”

“你做的很好, 但是...”

“我也很喜欢这件事, 可是...”

“我很想去休息, 我也很想给自己创造良好的环境和空间, 但你不知道...”

每次听到话语后面的转折, 我们会感受到周围空气一瞬间的凝固, 内心否定的声音随之而来, 伴随的还有无力感与沮丧.

认真咀嚼这样的话语, 就像自己曾经是否会说、会写、会思考这样的话, 而后你的感觉是什么?

在取消领域, 会悄悄出现一个词充当“撤回”的作用, 来否定自己刚刚说过的内容, 让这句话中表达的矛盾思想变成可能, 因为我们的注意力全都放在后半段转折中, 而忽略了前面的肯定语句. 潜意识会吸收这样的感受, 并停止采取任何正面的行动.

话语如同咒语. 当这样的话经常被施与自己, 无力感便经常伴随着我们左右. 如同一把利刃, 在每当我们鼓起勇气完成一件事时戳破勇气和积攒的力量.

剥离到本质, 我们多重负面信念揭示了一个核心负面信念: 我们必须用一个美好的、心爱的梦想去交换另一个. 换句话说, 如果做艺术家对你来说好得不真实, 你就会给它贴上一个在你看来无法支付的价签. 因此, 你依然受阻.

语言的创造力领域

“当一个人真切地意识到自己心中蕴藏着巨大的精神力量,并开始把这种力量运用到无论是科学、商业或生活中去,那他的未来都将无可限量.

我觉得我心中便蕴藏着这种强大的创造力和精神的动力,胜过任何信念、抱负、信心、决心和愿景,它是这一切的综合.这种主宰的力量如今就在我手中,想磁铁似的深深地吸引着我” — 李小龙信札

每当阅读李小龙的文字,都会深深地感受到他内心的笃定、沉稳、得偿所愿、自我追求,并且被其鼓舞.

这就是语言创造性的力量.

在创造力的领域,语言精确、个性鲜明而笃定、充满激情且富有力量.

富有创造力的人们习惯于实现内心的渴望,他们坚定不移地朝着目标前进,并深知结构与语言对其精神的影响.

潜意识往往会轻松、快速的显化这些人们的愿望来响应创造领域中所说的语言.因为他们没有杂念,不会被周围人与环境影响,只是坚定的向前.

我们身体的细胞、血液、潜意识自动开启创造过程.轻盈、喜悦、自信的能量遍布全身

以下的精神原则是构建创造力恢复与发现的基石。每天通读一遍，并留意内心态度或信念的任何转变。

BASIC PRINCIPLES 基本原则

基本原则

1. Creativity is the natural order of life. Life is energy: pure creative energy.
1. 创造力是生命的自然秩序。生命即能量：纯粹的创造能量。
2. There is an underlying, in-dwelling creative force infusing all of life—including ourselves.
2. 有一种潜在的、内在的创造力量渗透着所有生命——包括我们自己。
3. When we open ourselves to our creativity, we open ourselves to the creator's creativity within us and our lives.
3. 当我们向自己的创造力敞开时，我们也向内在创造者的创造力以及我们自己的生活敞开了。
4. We are, ourselves, creations. And we, in turn, are meant to continue creativity by being creative ourselves.
4. 我们自己就是被造物。而反过来，我们通过自身的创造，意在延续创造。
5. Creativity is God's gift to us. Using our creativity is our gift back to God.
5. 创造力是上帝赐予我们的礼物。运用我们的创造力是我们回馈给上帝的礼物。
6. The refusal to be creative is self-will and is counter to our true nature.
6. 拒绝发挥创造力是任性的表现，这与我们的真实本性背道而驰。

语言的具体性

具体性对显化至关重要,这也是为什么我们在前面的课程中一直在讲述“清晰的愿景”。如果你发现自己常在「描述具体性」这个领域徘徊,请检查自己是否在逃避或压抑一些过去的悲伤和痛苦.当带着爱去感受悲伤和痛苦时,他们会转化为喜悦.

任何笼统的话语的背后都有着我们对于达成此事的不确定性.再深一层,隐藏着我们对自已按手的台币,可能是藏有悲伤和压抑的.以具体和清晰的方式表达出自己真正想要和真正想做的,这个过程可能会“不得不面对潜意识的防御,把自己剖析开来的雪琳琳”,暂时有一种想要逃离的感觉,是一种虚假的能量,可我们往往却沉浸在这样虚假的能量当中.

但一旦我们把它清晰化、具体化,我们的内在空间反而变得轻盈、有活力.

模糊的语言:

我想让所有人变得更好

我想让大家更幸福

我想帮助10万人脱离苦难

具体的语言:

我想要帮助曾经和我一样“明明有天赋却看不到、被情绪裹挟、不敢相信自己力量的人”通过写作找到属于自己的道路,并通过创作、商业、佛法、哲学、研究的结合,最大程度激发每个个体的深层力量,走向离苦得乐的道路.

亲自感受它的力量吧.

通过我手写下的具体的文字有不可思议的魔法.每一句清晰的话语都给自己带来力量和希望,也会直击人心.而且越是具体和个人化的写作,越会引来更多读者的共鸣——因为这是自己的亲身经历和感受.而那些宏伟的、伟大的、任何人都适用的句子只会被大家视作心灵鸡汤,也很难写到人心里去.

最后的道路都是从有我到无我.

行动、语言、信念、结果的链条

语言

语言开辟一条新的创造领域,在这个空间,行动和成果自然而然.

信念

只有通过实践和亲身体验,才会加固我们的信念,抑或是改变信念.他人无法将手伸进我们的头脑,强行扭转

结果

大多数人往往认为结果源自于能力. 实则不然. 返回去思考一下, 能力来源于哪里? 来源于我们信任自身可以行动、信任我们的内在技艺. 全部都是“信念层面”在工作.

人们总是会默认内在技艺不需要练习, 是自然而然形成的. 就像心想事成, 只要心里想就可以了. No!! 若是我们不相信, 怎么想都不会成, 反而透过一次次的失败选择不相信. 内在的技艺练习需要和过往的习气对峙 — 贪嗔痴慢疑, 一条一条的对照, 才会在现实生活中有所显化. 若是按照以往的习惯继续生活, 不会发生任何改变. 内在的思绪和决策逻辑决定一切.

当我们重新意识到这些内在机能都需要耐心的练习直至轻松对峙时, 我们就会对自己重新拥有耐心.

而不仅仅只关注结果, 而是去关注因.

任意一处的改变, 都可以扭转全局

从任何一处进入都可以!!

所以游戏有无数种玩法, 随意选择!

显化是一种臣服. 它是明确和视觉化你想要的事物, 并积极主动地靠近它, 最终臣服会让你到达目的地 (看, 显化就是结构性张力的显现路径 — 当下的现实+足够清晰的愿景!)

“我”一直是自己道路上的阻碍, 因为我对拥有美好的未来没有自信.

当你不再担心你是否能到达某个目的地, 因为你知道自己一定会到达时, 就能更专注于当下.

语言和创作不仅是一种神奇的力量, 更是一种自我发展的实践, 释放你的所有潜能.

当你用语言祈祷时, 你放低了自己, 而谦卑为指引打开了大门.

祈求指引的请求本身就是一种祝愿祷告, 我们在向宇宙寻求指引. 即便没有进行正式的祷告, 我们依然在祷告.

祷告 — 因为这些语言和书写既是祷告也是冥想 — 已经向更高的力量敞开了大门, 我们被引领向前, 通过在语言和书写中谦卑、肯定自己, 我们被引向更高的智慧

语言的咒语

我在工作时, 会在桌前摆上一句我非常喜欢的話, 用作激励, 也用作警醒. 并且随着时间的移动, 也会感受到内心和精神上的提升.

今日游戏: 找出负面信念、并制作独属于你的写作咒语

试着选一句肯定语。例如：“我，_____（你的名字），是一位才华横溢且多产的陶艺家 [画家、诗人，或者无论你有什么职业]。”把这句话连续写十遍。

游戏背景：

当你忙着做这件事时，一件非常有趣的事情会发生。内心的评判家会开始反对。“嘿，等一下。你不能在我面前说那些积极的话。”反对意见会像烤焦的吐司一样冒出来。这些就是你的脱口而出。

游戏玩法

步骤一：倾听这些反对意见。

看看那些丑陋、短小的脱口而出。“才华横溢且多产……算了吧……从什么时候开始的？……连拼写都不会……你管那叫作家瓶颈期的多产？……你只是在自欺欺人……一个白痴……自大……你在骗谁？……你以为你是谁？”等等。

你会惊讶于你的潜意识脱口而出的那些糟糕话语。

步骤二：把它们写下来。

这些脱口而出标示了你个人的负面核心信念。它们用丑陋的小爪子掌握着你自由的钥匙。列出你个人的脱口而出清单。

步骤三：你的脱口而出源自哪里？

妈妈？爸爸？老师？利用你的脱口而出清单，回顾过去，寻找可能的来源。至少其中一些会猛烈地浮现在脑海中。定位来源的一个有效方法是穿越时空。将你的生活以五年为一个阶段进行划分，并列每个时间段中对你产生重大影响的人的名字。

步骤四：将这些脱口而出转化为积极、具体的肯定语句

CREATIVE AFFIRMATIONS 创造性肯定语

创造性肯定语

1. I am a channel for God's creativity, and my work comes to good.
1. 我是上帝创造力的管道，我的工作会有好的结果。
2. My dreams come from God and God has the power to accomplish them.
2. 我的梦想来自上帝，上帝有能力实现它们。
3. As I create and listen, I will be led.
3. 当我创造并倾听时，我会得到指引。
4. Creativity is the creator's will for me.
4. 创造力是造物主对我的意愿。
5. My creativity heals myself and others.
5. 我的创造力治愈我自己和他人。
6. I am allowed to nurture my artist.
6. 我被允许滋养我的艺术家。
7. Through the use of a few simple tools, my creativity will flourish.
7. 通过使用几个简单的工具，我的创造力将蓬勃发展。

8. Through the use of my creativity, I serve God.
8. 通过运用我的创造力，我侍奉上帝。
9. My creativity always leads me to truth and love.
9. 我的创造力总是引领我走向真理与爱。
10. My creativity leads me to forgiveness and self-forgiveness.
10. 我的创造力引领我走向宽恕与自我宽恕。
11. There is a divine plan of goodness for me.
11. 上帝为我制定了美好的神圣计划。
12. There is a divine plan of goodness for my work.
12. 上帝为我的工作制定了美好的神圣计划。
13. As I listen to the creator within, I am led.
13. 当我聆听内心的创造者时，我便得到了指引。
14. As I listen to my creativity I am led to my creator.
14. 当我聆听我的创造力时，我被引向我的造物主。
15. I am willing to create.
15. 我愿意去创造。

16. I am willing to learn to let myself create.

16. 我愿意学习让自己去创造。

17. I am willing to let God create through me.

17. 我愿意让上帝通过我来创造。

18. I am willing to be of service through my creativity.

18. 我愿意通过我的创造力去服务他人。

19. I am willing to experience my creative energy.

19. 我愿意体验我的创造能量。

20. I am willing to use my creative talents.

20. 我愿意运用我的创造才能。

(图: 一些肯定语句的范例)

阅读出来, 感受它们的力量!

肯定语越是细节、具体越好! 随着自己的心, 重点是当你看到这个语句时, 能够感受到创作的力量再次回到你的身体, 以积极的态度重新回到创造的领域。

游戏愉快!

明天见!

一省