

精神宝石



胡祖尔·马哈拉吉·萨万·辛格

1)「音流」永远都在我们里面。没有「音流」我们无法存活。「音流」就是「生命」。那「声音」在里面永不间断地持续着，随着注意力的增加，声音会离开右耳并出现在前额，最终你会在那里听到它。随着时间的增加，注意力将更加集中，注意力将集中，音流将成为你永远的伴侣，给你带来快乐和平静。一个人只需向内看，而不是向外看。通过重复名字和聆听声音流，所有这些都是为了自己的利益，思想可以被训练坐在眼睛中心内享受那种甜蜜和幸福。

2)我很高兴你以这个姿势冥想了大约一个小时。在采用这个姿势聆听音流时，你可以在臀部下放一些垫子。冥想会逐渐改善。要有耐心。

3)用心在眼中心重复念诵这五个名字，可以集中注意力，对内在大师光辉形象的沉思，可以让你保持专注，而声流会向上提升。因此，只要还没有接触到大师光辉形象，就多花点时间重复念诵。当形象出现时，就放弃重复，集中注意力于形象，然后声流会引导你向上，以光辉形象为向导。

4)冥想是生活中最重要的事情，你应该增加冥想的时间。无论你的大脑是否对冥想感兴趣，冥想时间都不应少于两个半小时。有时大脑会以琐碎的借口逃避冥想。当它表现出这种行为时，应该通过增加当天的冥想时间半小时来惩罚它。我给你的建议是每天的冥想不应该中断。如果有时时间不够，可以减少当天的冥想时间，但不能忽视。

5)我很高兴得知您对音流感兴趣，并愿意花时间聆听它。音流是精神海洋的波浪，灵魂是其中的一滴水。海洋、波浪和水滴在本质上是相同的。三者合一。如果灵魂抓住了音流，并跟随它，它就能到达目的地——海洋；而通过融入海洋，它自己就能成为海洋。每一个人类体内有这股电流，但心灵却将之与它断开，心灵将自己置于灵魂与电流之间，使它们分开。音流是唯一持久的东西；其他一切都是变化的。因此，当心灵依附于潮流并培养它时，它会得到它一直渴望的东西。得到它后，心灵变得平静，帷幕被拉开，灵魂与波浪和海洋融为一体。

前言

这些信件由 Huzur Maharaj Baba Sawan Singh Ji 撰写，最初是同名大部头书《精神宝石》的一部分，该书的第一部分由他的尊贵师父 Baba Jaimal Singh Ji Maharaj 写给他的信组成。该部分现已单独印刷，名为《精神信件》。这种安排，除了将每位大师的信件分成不同的卷外，还使这些书方便携带且大小合适。这位伟大的大师写这些信件是为了回答他的美国和欧洲弟子和寻求者的问题和疑问，因此几乎所有出现在追求真理和现实的人心中的问题和疑虑都已在本书中得到充分处理，这使得它非常有价值。由于这些答案主要基于圣马特原则，因此顺便说一下，圣人的教义也在其中得到了详细讨论。圣马特（圣人的教义）不是一种宗教、邪教或信条。它不包含任何仪式、典礼、教条、祭司职位或教堂或寺庙崇拜。它是一种进入和实现我们内心天国的科学方法，同时仍然活在当下。或者它可以被称为实现神的实用精神训练学校。活在世上，履行对妻子、孩子、亲戚、朋友和人类的所有义务，我们只需将我们的心转向神。圣人的教诲很简单。他们说，所有的祸患，人类的苦难和痛苦，都是因为我们与上帝的分离而造成的。我们如此热爱的这个世界，并不是我们真正的家园。我们的灵魂是幸福、生命和能量之海的一滴水，它与海洋分离已达数亿年之久。它是这片充满痛苦和悲伤的异乡的陌生人。在这个由土地、水、火和空气组成的世界里，没有任何东西与它同质。除非它回到古老的家园，否则它的悲伤和痛苦就无法结束，也不会结束。为

此，它不会在自身之外寻找任何地方。我们的身体是上帝居住的圣殿。没有人曾经在外面找到过他，也永远不会在外面找到他。世界上所有的圣人、贤者和先知都肯定“上帝的王国在我们心中”，人们不能在外面流浪以获得救赎。上帝就居住在这座九门神殿（我们的身体）里。我们只需要一位老师或向导，他知道进入这座宫殿的道路的秘密，并能带领我们到主——我们慈爱的父亲面前。这只有在人类生活中才有可能。任何亚人类物种都没有这种能力或特权。灵性科学的老师和任何其他科学或艺术的老师一样重要。这条未知的道路是如此曲折、复杂和迷宫般，如果没有向导——一个开悟的灵魂的帮助，一个人是无法踏上它的。这个向导必须是一位活着的大师，他能带我们到最高的境界，超越死亡和解体，从那里再也没有回来。这样的大师一直存在于这个世界上。很久以前去世的大师，或者他们的著作，对我们帮助不大。所有圣人传授的神化方法，无论他们传授给哪个国家或宗教属于，始终如一，永远不变。它不是人为设计的，因此可能需要更改、添加或修改。它是主自己的设计，与创造本身一样古老。它由三部分组成：

第一部分是“**Simran**”或重复主的圣名。它将我们分散的注意力带回到 **Tisra Til**——第三只眼（在我们眼睛后面），这是我们在清醒状态下分散的思想和灵魂的总部。

第二部分是“**Dhyan**”或沉思大师的不朽形象。这有助于将注意力集中在那个中心。

第三部分是“**Bhajan**”或聆听 **Anhad Shabd** 或天体音乐，它不断

在我们内心回荡。借助这种神圣旋律，灵魂升华到更高的境界，最终到达主的脚下。

简而言之，这就是精神修炼的要旨——各个时代和国家的圣人一直教导他们的弟子，以期实现神性。那些遇到完美大师的人是有福的，完美大师会带他们回到他们的原始家园。伟大的大师胡祖尔·马哈拉吉·巴巴·萨万·辛格吉是世界上有史以来最伟大的这些教义的倡导者之一。他于 1858 年出生于旁遮普邦一个非常受人尊敬的贾特家族，从小就表现出了伟大的精神理解力。小时候他就能背诵古鲁纳纳克的 **Japji Sahib** 和古鲁戈宾德·辛格的 **Jap Sahib**。他巨大的精神饥渴对真理和实相的渴求使他在 1894 年与巴巴·贾马尔·辛格·吉取得了联系。在启蒙他的时候，巴巴·贾马尔·辛格·吉说，他一直从主那里托管着一些东西，而他那天就把这些东西还清了。1911 年，他提前从军事工程部队退休，去完成主赋予他的真正任务。他在比亚斯（旁遮普）的拉达索米殖民地宣讲和教授 **Surat Shabd** 瑜伽的修行，他以他师父的名字将这个殖民地命名为 **Dera Baba Jaimal Singh**。数以百万计的人蜂拥而至聆听他的精神讲座。他启蒙了超过 125,000 个灵魂进入这条神秘之路，这是世界历史上由任何圣人、贤者或先知启蒙的最大数目。他不仅在印度的每个角落传播了圣光，还将其火炬传到了遥远的欧洲、美国、加拿大和南非。他为实现神性而传授的精神修行与基督、卡比尔、那纳克、帕尔图、达杜、贾吉万、图尔西、毛拉纳·鲁姆、沙马斯·塔布里兹、哈菲兹、穆加迪德·阿尔夫·萨尼和世界其他圣人传授的精神修行相同。这些修行在《吠陀经》“**AnhadMarg**”中被穆

罕默德神秘主义者称为“Sultan-ul-Azkar”，在《圣经》中被称为“Word”或“Logos”。这位伟大导师的追随者包括所有宗教、国家和民族的人们。当他开始工作时，圣光正在慢慢消逝。受祭司阶层影响的人们开始遵守仪式和礼节，忘记了圣人的教诲。没有人知道 Surat Shabd Yoga 是什么。现在，在他的恩典下，不仅在印度各地，而且在欧洲、美国、加拿大、南非和其他国家都建立了大型 Sat Sang 中心。他的著名著作《Gurmat Sidhant》——“大师的哲学”——由两卷各 1000 页的大书组成，他的两卷“演讲”已被翻译成英语和许多其他语言。他在 1948 年离开了人世，在正式任命莱亚尔普尔农业学院退休副校长 Sardar Bahadar Jagat Singh Ji 为继任者后，继续他的使命，指出通往极乐之家的道路。

Dera Baba Jaimal Singh Beas,

印度旁遮普邦，

1965 年 1 月

CHARAN SINGH

序言

本书的内容最初是作为 1958 年出版的同名大部头的第二部分出现的，1960 年又出版了一次，其中包括 Baba Jaimal Singh Ji Maharaj 在他成为门徒的早期写给他亲爱的弟子 Maharaj Sawan Singh Ji 的信（第一部分）。第一部分是 Baba Jaimal Singh Ji 写给 Baba Sawan Singh Ji 的信，现在作为一本名为“精神信件”的单独书籍出版。它们揭示了真正的门徒身份的本质以及师徒关系的爱心品质。其他信件（以前是第二部分）构成了本书的内容，对 Sant Mat 原则进行了更具分析性的介绍，这些原则对寻求者和门徒都很有用。它们是写给主要在美国和欧洲的寻求者和门徒的，具有现代知识背景，并以非常清晰的方式阐述了 Sant Mat 的基本原理。

通过将第一部分和第二部分分开呈现，一部分作为“精神信件”，另一部分作为“精神宝石”，希望实现双重目标，确保更方便的篇幅，并以更适合不同背景和不同程度欣赏生活方式的寻求者和信徒的形式传达精神生活的不变原则，这种生活方式一直受到各个时代和地区的圣徒的推崇。

本书摘录的信件写于 1919 年至 1948 年期间。在此期间，殖民地不仅扩大了 14 年，成为一个繁荣的社区，而且 Sant Mat 教义也广泛传播到印度的各个角落以及美国、加拿大和欧洲。从那时起，这些国家以及其他国家和我们自己的越来越多的人开始在自己的生

活中检验这些原则。他们总是发现他们烦恼和不确定的生活变成了一种对美丽、快乐和宁静的掌控的意识。这些摘录充满了深奥的知识和深刻的智慧，如果仔细研究并忠实地付诸实践，一定能给疲惫和心烦意乱的心灵带来平静和快乐，并加速朝圣者走上自我实现和与万物之主交流的道路。协会深深感激 **Maharaj Charan Singh Ji**，他花费了大量宝贵的时间从大量的信件中挑选摘录，并允许我们出版它们，以造福寻求者和追随者。我们也感谢美国芝加哥的 **Louise Hilger** 小姐，她为大师提供了热情的服务，整理和打字这本书，准备了它的词汇表和索引，并让它通过了出版社。

KL KHANNA，秘书。

Radhasoami Satsang Beas，

PO Dera Baba Jaimal Singh, BEAS，

印度旁遮普省。

1965 年 1 月。

摘录自胡祖尔·马哈拉吉·萨万·辛格吉 1919—1948 年写给求道者和信徒的信

1. 圣玛特 (Sant Mat) 先由古鲁纳纳克·萨希卜 (Guru Nanak Sahib) 传播于旁遮普，随后由马哈拉吉·巴巴·贾马尔·辛格吉 (Maharaj Baba Jaimal Singh Ji) 传播。《格兰特·萨希卜》的每一行都坚持要进入并接触 Nam，但你甚至会发现很少有圣雄真正进入。虽然我出生于锡克教家庭，十岁时就读过《古鲁格兰特·萨希卜》，后来与锡克教传教士密切交往，但每当我读到 Gur Bani (Granth Sahib) 时，它都会在我心中敲响一种奇怪的音符。当我向传教士提出探索性的问题时，没有人能给我满意的解释。圣玛特 (Sant Mat) 超越所有宗教。我与巴巴·卡汗交往了很长一段时间。他通常都处于狂喜状态，这是他经过十四年坚持不懈、充满活力的修行后形成的。我和他交往了几个月，其间他多次展现超自然力量。当我问他是否愿意通过启蒙我来赐予我恩典时，他回答说：“不，他是别人；我没有你的那一份。”*然后我请他告诉我那个人是谁，以便我可以联系他。他回答说：“到时候，他会自己找到你的。”当我在 Murrie Hills 担任 SDO 并负责供水工程时，我的房子靠近 Dharamsala，这是一个免费的休息室，前往克什米尔 Amarnath 朝圣的苦行僧、圣雄和其他人在途中经常会住在那里，我有机会与他们交谈并与他们讨论宗教和精神问题。当时 Baba Ji 来到 Murrie 并住在 Gurdwara (锡克教寺庙) 里。他举行了 Granth Sahib 的 Satsang，并通过他对 Granth Sahib 的新颖

(或看似新颖)的解释引起了不小的轰动。这也引起了我的注意。一个人说他把剩下的作为 **prashad** 吃完饭后,我把盘子里的乐器放了进去;另一个人告诉我,他把乐器放在人的头上。我立即把他拉起来,说:“我是一名工程师,我知道把任何乐器放在人的头上都是不可能的。”第四天,我去参加 **Satsang**。当时,巴巴·吉正在解释“**Jap Ji**” **Sahib** 的含义。好吧,我开始了一连串的问题——以至于观众都累了,开始感到不安。圣书《**Sar Bachan**》放在那里,我反对“**Radha Swami**”这个名字,巴巴·吉从书中解释了“**Radha Swami**”的意思:“**Radha ad Surat ka Nam. Swami ad Shabd Nij Dham.**”翻译:“**Radha** 是第一个或原始灵魂的名字。**Swami** 的意思是真实家园的原始 **Shabd**。”现在他想为我指明方向,但我读过吠檀多。当我读到古尔·巴尼时,我的看法不同;当我读到薄伽梵歌时,我的看法又不同,等等,我无法做出决定。最后,我申请了八天的假期,以便学习巴巴·吉的教义。他建议我读卡比尔·萨希布的《**Anurag Sagar**》。我立即从孟买订购了八本这本书,这样我也可以给我的朋友巴布哈里·拉姆、古拉布·辛格和其他人一些,让他们阅读和评论。在与巴巴·吉进行了几次会谈后,我完全被说服了,并于 1894 年 10 月 15 日接受了他的启蒙。2. 所有宗教的仪式部分都是盲目的和误导性的;无论是什么宗教——无论是我们自己的还是别人的。至于善与恶或罪恶与美德都变得毫无意义,那是可能的。当你离开英国领土(英国占领印度期间)并进入帕坦人的土地时,谁能要求你对自己的行为负责?当你在卡尔地区时,你必须对你所做的一切负责。一旦你越过达雅尔(仁慈)地区,谁能碰你?

这仅适用于你真正越过卡尔边界的情况。在此之前，这只是一句谚语。但是当你献身于 **Nam** 时，即通过练习 **Surat Shabd Yoga**，卷轴就会被撕碎。说实话，我们这些无知的人甚至无法想象大师拥有的巨大力量。但他们不会让超自然或神奇的力量甚至无法接近他们，更不用说接受和利用他们了。如果必须清除污秽，我们不会自己动手，而是利用清洁工的服务。如果圣人行使这些力量，全世界都会追随他们。卡尔从阿卡尔·普鲁什那里得到了三项恩惠：**1.** 圣人不应该使用神奇或超自然的力量来说服这个世界的人。**2.** 任何人都不应该知道他的前世。如果我们知道我们在前世犯下了什么罪孽，为此我们在这一世受到惩罚，那么我们自然就不会再重蹈覆辙。**3.** 无论灵魂被安置在哪里，它都应该在那种状态下感到满足。例如，看看猪。它们想死吗？它们也执着于这一生。如果圣人通过行神迹来改变人们，那么所有人都会追随他们，因为对他们来说，在一个地方让死人复活、在另一个地方让另一个人恢复视力等一点都不难。但不，这不是圣人的方式；尽管确实，无论香水商在哪里储存或展示他的商品，空气中都会充满香味。（无论圣人住在哪里，即使他们没有行神迹，人们也知道他们身上有某种非凡之处。）你知道我是怎么摔断腿的。这是一个很长的故事，我在 **Satsang** 中讲过好几次。我过去每个星期天都去我的师父那里参加 **Satsang**。有一天，他让我不要来，说：“你直接走”；也就是说，从家里看望我的母亲，我应该直接回到我所在的山地小站我去服务，没有像往常一样在比亚斯停留。火车到达比亚斯站时，我发现马哈拉吉（巴巴·贾迈·辛格吉）站在站台上。他似乎想说些什么，但保持沉

默。我继续前往山站，继续我的工作。我习惯在马经过时抓住马鬃，然后跳上去。但我的仆人在我不在场且不知情的情况下剪掉了马鬃。我没有注意到，当我抓住鬃毛时，我的手滑了一下，摔倒了，摔断了腿。骨折无疑很痛，但更痛苦的是，我既不能排便也不能排尿。医生甚至认为我很难活下来。听说这起事故后，一个属于我所在地区的穆斯林监督员来找我，说：“我是你的亲信，一个家庭成员。我属于你的地方。请告诉我，我能为你做些什么？”我说：“我的孩子在离此地约八英里的一所学校寄宿。我不想让他们知道这起事故。但我希望你能给 Maharaj Ji (Baba Ji) 发一封电报。”他发了电报。当 Baba Ji 收到电报时，他说：“好吧，如果师父想带他走，他可以，因为至少他得到了 Nam。”但我的姐妹 Bibi Rukko 向 Baba Ji 求情。Baba Ji 的惯例是，当任何重要的事情发生时，进入冥想状态，然后说出他从内心得到的任何信息。他晚上 8 点或更早的时候（只要通过电报收到信息）就坐下来冥想。凌晨 3 点左右，他打电话给 Bibi Rukko，她问：“我现在要给你送饭吗？”（他还没吃晚饭。）巴巴·吉回答：“不，但你问了萨万·辛格先生的事。现在你可以告诉萨万·辛格，他不去了，但业障很重。命中注定他要受五年的苦，但现在我们将在五个月内解决业障。这不重要吗？我们现在不去看他，等他出院后再去。在此期间，你可以确认收到他的电报。”收到巴巴·吉的电报后，我就能大小便了。圣人会表现出他们的仁慈，但他们从不谈论它。现在，当我陷入这种境地时，我也不得不从经济角度遭受痛苦。我失去了我的分区津贴、马匹津贴和一半的薪水。总工程师对我很好。他说：“如果你能

每天坐着丹迪（一种轿子）来办公室，我就考虑让你值班了。”但我非常怀疑，担心我的腿仍然虚弱，我可能会滑倒，再次发生事故。总工程师于是允许我休假一个月。我不知道一个月后我是否适合工作。第二天早上，我见到了总工程师，他说：“现在你只能休假一个月。”在此之前，巴巴·吉来看望我，告诉我我只需要再休假一个月，但我很难相信。终于一个月过去了，我收到了巴巴·吉的一封信，信中说：“我们来到这个世界不是为了做自己的工作，我们是奉马哈拉吉（斯瓦米吉）的命令来到这里的。如果他愿意，他会让我们离开工作岗位。”不可能描述圣人的势力范围或力量。我相信，如果古鲁愿意，他甚至可以让石头完成他的工作。

3. 只有非常幸运，你才能遇到圣人。我会告诉你我自己的故事。如果我们偶尔有幸遇到这样的人，那么我们就不会相信他们说的话。在巴巴·吉来这里（比亚斯）之前，我听说曾经有一个看似愚蠢但实际上非常有灵性的人（mastan），他经常从远近捡砖头，把它们堆成小堆，放在现在的德拉所在地。他被称为坎霍姆，即愚蠢的人。如果有人问他在忙什么，他会停下来说：“这里将是一个非常繁荣的地方。这里将建造华丽的房子。这里将像一座城市一样人口稠密。”在那些日子里，这里什么都没有——没有任何建筑物。全是荒地和沙漠。当 Maharaj Ji (Baba Jaimal Singh) 住在这里时，这里只有一间很小的泥屋——8 英尺 x 8 英尺。当我站在里面时，我可以用手触摸屋顶。我们 Baba Ji 的故事也很精彩：有时我会问他一些非常幼稚的问题，但他从不生气，总是非常友善地回答。当 Baba Ji 的军团被命令前往边境地区时，他会在晚上走到空旷的地方，在沙土

上挖一个小坑。他会把步枪藏在膝盖后面，整晚坐在那里冥想。早上，敌人 (**Pathans**) 会坐在他周围。当他起身前往他的军团时，他们会向他表示敬意和敬意。没有人会打扰他，他们会互相说：“他是一个 **Faqeer**。我们不应该碰他。”如果有三四个假期，他会把所有假期都用来唱《巴赞》。他还教他的团的上校古尔穆奇语。服役三十四年后，他退休领取退休金。他在德拉 (**Beas**) 待了十四年，并于 1903 年 12 月 29 日去世。

4. 我从小就喜欢 **Satsang** 和 **Parmarth** (灵性话题)。我经常与苦行僧和宗教人士交往，部分原因是我父亲喜欢 **Sadhu Seva**。后来，在服役期间，我阅读吠檀多，并与人们讨论吠檀多，尤其是那些在前往克什米尔途中在我家附近的达兰萨拉停留的苦行僧。后来我被调到 **Murrie Hills**。有一天，当我监督工作时，我看到一位老锡克教徒和一位中年女士一起上山。当我注意到他时，我想他可能是来处理专员法庭的某个案件的。我没想到他会成为我的师父。他就是巴巴·吉本人，那位女士是 **Bibi Rukko**。我当时并不知道这一点，但后来才知道，巴巴·吉对 **Bibi Rukko** 说：“我们来这里就是为了他。”对此，**Bibi Rukko** 回答说：“但他甚至没有向你打招呼。”**Baba Ji** 对她说：“这个可怜的家伙还知道什么？第四天他会来找我们。”**Baba Ji** 去了达兰萨拉，从 **Granth Sahib** 开始 **Satsang**。我的朋友 **Babu Sukh Dayal** 来找我，告诉我 **Granth Sahib** 教义的新解释，这些解释是由一位最近到达达兰萨拉的 **Sadhu** 给出的。我准备好接受任何人的真理，所以我

们一起去听 **Satsang**。三四天后，我的疑虑就解决了，我过去经常带着的各种问题都得到了令人满意的解释。最后，我请求启蒙，但请求不要让我接受“**Radha Swami**”的名字，因为我之前从未听说过这个名字。巴巴·吉对我说：“拉达·斯瓦米意味着最高的精神力量。你对‘拉达·斯瓦米’这个名字有什么异议？”我说：“它对我没什么吸引力。”然后他问：“《**Jap Sahib**》中提到了多少个上帝新的名字？”我回答说：“大约一千二百或一千四百个。”然后巴巴·吉说：“如果你不反对这些名字，为什么你反对‘拉达·斯瓦米’这个名字？”这样，我的疑虑就解决了，我得到了启蒙。在 **Murrie Hills**，我的房子面朝 **Maksh Puri**（印度教朝圣地）。有一天，当巴巴·吉来看望我时，我指着那个方向说：“先生，看，多美的风景啊！”巴巴·吉笑着说：“我见过。”（暗示他很久以前就见过。）我问：“你的军团曾经驻扎在那里吗？”他回答说：“我的孩子，你不明白这些事情。我们看到这个地方的时候，这些山丘和山谷还没有形成。”巴巴·吉曾经对我很好，每当我来看望他时，他都会给我一个位置，放在他的我自己房间。有一次，中午十二点，我从比亚斯站出来。天气很热，我在一棵树下坐了一会儿。然后我觉得我是为了巴巴·吉的达山而来的，但我在这里寻求安慰，推迟了与挚爱的会面。即使是世俗的恋人也做得更好。这个想法让我很困扰，所以我从火车站步行到德拉。与此同时，在德拉，对热非常敏感的巴巴·吉·玛哈拉吉走了出来，开始在他房间前的露天庭院里踱步。比比·鲁科劝阻他，并要求他进他的房间，远离炎热的阳光，但他不肯。在我到达德拉前几分钟，他进去了，然后比比·鲁科看到我来了，惊喊道：“哦，现在我

明白为什么巴巴·吉在炎热的阳光下行走了。”（他自己吸收了一些酷热，这样我就不会在路上被它击倒。）巴巴·吉的奇妙之处太多了，如果我继续讲述一百年，也不可能全部讲完。

5. 只有当你上升，看到里面发生了什么，事情是如何管理的，你才能真正理解这些事情。但有些业力是无法消除的，因为如果干扰太多，业力仍然存在。外在的爱也不错，但真正的爱和奉献只有当你超越身体的九扇门时才能体现出来。吃甜食和谈论甜食是不同的。但即使是谈论甜食也很有趣。只要有任何世俗的依恋都是无用的。如果你想要爱和恩典，那么就用尽你所有的精力去提升。这样的人不是不存在的，但很少。灵魂进去，当爱的火焰在里面爆发时，它立即上升，而且只有一种方式。内在的设计不是任何人为努力的结果。它是上帝的设计。但正式的宗教甚至不怀疑它的存在。即使他们征服了整个世界，它会跟随他们吗？当然不会。那真正的 **Nam** 在我们所有人的心中最甜美的旋律中回荡。它不能被书写、说出或阅读。它既不是古木基语，也不是阿拉伯语、波斯语或任何其他语言。它不能用这些眼睛看到，也不能用这些耳朵听到；因为这些眼睛是凡人的，为了正常运作，它们依赖于某种光，如太阳、月亮或电。古鲁那纳克·萨希布说：“你用那双眼睛可以看到上帝、你的母亲和父亲，这是不同的。你说话不用舌头，因此你在生活中死去。没有语言。如果没有语言，就没有吠陀经、沙斯特拉或任何其他经文的空间。”也就是说，当一个人在生活中死去时，他就会接触到真正的 **Nam**。这意味着，当一个人有意识地离开这座九门之屋，接触 **Gurbani** 或 **Shabd** 时，那就是真正的 **Nam**，它不是任何宗教

的垄断。古鲁的真实形式或古鲁的本质是 **Shabd**。只有那些极其幸运的人才能有机会遵循 **Shabd** 的实践。当他们充分享受它时，欲望、愤怒、贪婪、依恋和骄傲就会被摧毁。当你控制你的思想和感官时，你会更加享受 **Shabd**。然后你就在这一生获得了救赎。“不是直到你爱上 **Shabd**，你的来去才会有尽头。”这是一条普遍的法律，适用于所有人，无一例外。问题是人们不知道 **Satgur Seva** 是什么。他们认为把财富或金钱花在好的事业上就是 **Seva**。那些能够进入并享受 **Shabd** 的人是真正的 **Satsangis**，他们充分利用了自己的生命。那是真正的 **Satgur Seva**。这不是 **Guru Nanak Sahib** 的独家教义，但穆罕默德圣徒也说了同样的话。**Dadu**、**Paltu** 以及事实上所有那些达到 **Sach Khand** 的 **Mahatmas** 都说了同样的话。6. 每个 **Jiva** 都会根据他的业力在其他地方获得另一次出生。他必须被放入的身体已经准备好了。他必须出生的身体和死亡与重生之间的间隔都取决于他的业力。7. 大师在启蒙你时倾注了他的恩典。现在你的职责是练习集中注意力并去升华。爱自然而然就会到来。有爱心的弟子不会被抛弃。例如：如果孩子弄脏了，母亲会帮他洗澡，然后再次抱在怀里。同样，**Sat Guru** 在清除弟子的恶业影响并使他纯洁后，会把他带上天。无论我们在这个世界上做什么，都是按照心灵的指示去做的，无论是吃、喝、见朋友、建立新的关系——所有这些都是心灵的事情。事实上，世界确实如此不是崇拜上帝，而是崇拜心灵，因为它只服从心灵的指令。

8. 许多人练习 **Simran**，但所有的荣誉和荣耀都属于那些没有任何欲望练习 **Simran** 的人。如果一个人没有走上前去打开“门”，那么他就和动物没什么两样。当我们在履行日常职责时，我们的思想通常不会被这些工作占据，而是在游荡。圣人说：“整天把思想的缰绳紧紧握在手中，那么当你坐在 **Bhajan** 中时，集中注意力就会变得又快又容易。”通过 **Simran** 比任何其他练习都更容易集中注意力。圣人不会浪费哪怕一分钟，而是把注意力集中在 **Simran**、**Dhyan** 或 **Dhun** 上。**Simran** 收集并集中思想和灵魂。**Dhyan** 帮助将其保持在一个地方，而 **Dhun** 或 **Shabd** 将其拉起。不要让思想闲置。当我们进入更高的领域时，思想就会退缩；但是当我们回来时，它又会在我们回到身体的路上加入我们。“当你开始享受 **Simran** 时，思想就不会再消失了？”他可以用以下例子来回答：摩西认为自己是一个伟大的奉献者和上帝的爱好者，他请求上帝让他接触或向他指出一个比他更伟大、更好的爱上帝的人，上帝指着离那地方不远的一棵树上的一只鸟。当摩西走近这只鸟，问它是否想要什么或者他能为它做些什么时，这只鸟回答说，除了一件事之外，它完全满足和快乐。摩西问那是什么是什么？鸟说它希望它不必离开栖木去喝水。摩西对此感到惊讶，并指出这只鸟栖息在水面上方的树上，它所要做的就是飞下来几英尺喝水。鸟回答说：“那是真的，但我一直在想着上帝，飞下来喝水的时间让我几分钟没有时间沉思我的爱（上帝）。这是我唯一的遗憾。”听到这话，摩西感到羞愧，意识到这只鸟比他更爱上帝。

9. 只有通过 **Simran**，灵魂才能离开身体升起。当注意力完全集中时，人们不会觉得需要改变姿势或几个小时（八到十个小时）来听从自然的召唤。使用各种其他技术的 **Mahatmas** 只能达到第一阶段。**Simran** 是最好的。我说的是我自己的经验。我没有给相当多的穆斯林弟子传授 **Dhyan** 或 **Dhun**，而只是教他们 **Simran** 的技巧，他们集中思想和灵魂，然后升天。当 **Simran** 完成后，人们会听到内在的声音。如果你能腾出（抽出电流）哪怕是身体的一半，你就会看到里面有光。我收到了数百封这样的信件。我的工作很实用。为了了解他们的行为和感受，我只让他们进入 **Simran**，但他们上去亲眼看看。这遭到了一些人的反对；也就是说，他们只看到他们被告知的东西。即使进去了，你也不允许冥想太阳、月亮和星星。这些物质既是内在的，也是外在的。一个人在达到 **Ashtdal Kamal** 之前，还不适合真正的 **Dhyan**；也就是对大师形象的沉思。在初级阶段，**chitta**（心灵的东西）充当 **nirat**（视觉）。真正的 **Nirat** 在更高层次上发展。**Anahat Shabd**（未敲击的音乐）一直延伸到物质和心灵的领域。越过 **Par Brahm** 后，听到 **Sar**（真正的）**Shabd**。

10. 精神修炼的三个阶段中，第一个是 **Simran**。在 **Simran** 的帮助下，我们必须腾出身体的九扇门。越过太阳和月亮后，我们需要一些东西来集中注意力。你只能在 **Dhyan** 的帮助下呆在那里。之后，你需要声音或 **Shabd** 才能上升。真正的 **Shabd** 从“**Turiya Pad**”开始。创造整个宇宙的力量是 **Shabd**。**Jyoti** 是一回事，**Shabd** 是另一

回事。无论你练习的是呼吸法还是声波瑜伽，觉醒都会自动出现。在清醒状态下，灵魂的总部就在两只眼睛后面。如果你恰好在山中间，想要上山，那你为什么还要下山呢？你可以从灵魂集中开始的地方上山。当你穿过“零脉轮”（蓝色中心）时，你会看到觉醒。它有一千盏灯。在觉醒阶段，有十种声音。灵魂有两种能力：看的能力和听的能力。事实上，身体分为四个部分：**Pind**、**And**、**Brahmand** 和 **Sach Khand**。**Sach Khand** 是不朽的。**Brahmand** 的六个脉轮反映在 **And** 的六个脉轮中，这是再次反映在 **Pind** 的六个脉轮中。试图开发 **Pind** 脉轮是浪费时间。吠檀多只达到梵天。也就是说，吠陀的目标或终点是梵天。根据 **Sant Mat**，这是第二阶段。**Sant Mat** 带你到第五阶段。**Shabd** 有两种：**Varnatmak** 和 **Dhunyatmak**。凡是可书写、阅读、说出或发音的都是 **Varnatmak**。首先，有舌头发出的声音，然后是喉咙里喃喃自语的声音。第三种是在心里说出来的声音。第四种是由瑜伽士在 'nabhi*（肚脐）中心借助 **prana** 发出的。这些声音只能帮助你集中注意力，但仅此而已。我们必须将灵魂从九扇门中撤出，越过太阳和月亮，超越这一点。你现在就能听到耳朵里的嗡嗡声。当你到达 **Jyoti** 区域时，你将听到真正的 **Shabd**。外面的身体是物质身体，下一个覆盖物或身体在 **Jyoti** 区域，是 **Suksham Sharir**。**Patanjali** 就到此结束。**Patanjali** 只带你到 **Purusha** 和 **Prakriti** 区域（第一个精神区域）。只有在 **Par Brahm** 区域，你才能摆脱五个 **tattwas** 和所有身体覆盖物。然后灵魂自己的光芒将等于十二个太阳的光芒。然后你会意识到你是 **satma'**。当你意识到你是“**atma**”时，你会渴望了解

Parmatma。Jyoti 或光因 Shabd 而存在。没有 Shabd 的地方就没有 Jyoti 或光。这种光与“ahankar”（自我中心主义）混合在一起。相反，思想会陪伴灵魂到达 Brahm 的顶峰。你会意识到或遇到你的导师后，你有越过太阳和月亮。但他只能把你带到他自己能到达的程度。我们不需要普拉纳。我们只把思想和灵魂带到更高的地方。只有在 Sat Lok 中，Atma 才会变成 Parmatma。你在光的帮助下走得这么远。在那之后，你就借助 Shabd 走得更远了。而在 Maha Sunn 中甚至没有 Shabd。一切都是黑暗的。这是黑暗的领域。你知道有一个 tattwas 的 Jyoti。那么你所说的这个 Jyoti 就源于 tattwas。好吧，我很高兴一个过着居家生活的人取得了如此大的成就。当解体来临时，这个直到 Brahm 的造物就被摧毁了。在大解体的情况下，它到达了 Sohang；但不是 Sat Lok... 最多，Jvoti 会带你到 Brahm 的顶端，然后你通过 Shabd 向上旅行。你往上走时看到的光是 tattwas 的光。从 Shabd 中涌出的 Jyoti(光)会更高。Tattwas 有自己的光，但真正的 Jyoti 你会在更远的地方遇到。问题是你现在身处一座有八十四万个牢房的大监狱里。即使在人类生活中，你也无法快乐。感官的快乐只是名义上的和短暂的。此外，每个人都有自己的问题和悲伤：一个人的女儿成了寡妇，另一个人的儿子留下了一个寡妇，而另一个人在债务的重压下呻吟，还有各种各样的逆境。关键是，我们是那片大海的一滴水，我们必须回去融入其中。无数岁月以来，我们一直在这座监狱里腐烂。现在，就像我们处理世界上的其他事务一样，让我们每天也花几个小时来做这件事。那有什么坏处呢？此外，这是财富，

你带走它，不会留下。当你刺破面纱升上去时，这个世界的快乐与你在那里享受的幸福相比显得非常低级和粗俗；事实上，与内在的幸福相比，它就像一个公共厕所。这是买不到的东西，也不是想得到就能得到的。努力工作，腾出身体（收回意识）升上去，你就会得到它。这是你的遗产，已经为你保留了。这种快乐比所有世俗的快乐都要大。现在请想一想，你有没有注意过自己的工作？是的，你确实听到了内心的声音。这些声音来自两个来源：一个来自“**Rehman**”（仁慈）或上帝，另一个来自负面力量。你不应该立即接受它们，而应该先说：“请到我面前。你是谁？”

11. 锡克教或门徒之路就像剑刃。这个世界有两条路，曼穆克和古尔穆克。如果我们仔细思考，**Gurbani** (**Granth Sahib** 中写的内容) 是美妙的。但是，当然，如果你粗心地阅读，情况就不同了。如果仔细阅读，**Bani** 对思想有药用作用。只有一种控制思想的补救措施，那就是在我们内心。当思想和灵魂超越六个脉轮，越过太阳、月亮等，到达 **Turiya Pad** 并享受在那里回荡的 **Shabd** 时，思想就被控制了。如果你认为我们应该先从路上除去所有的荆棘，然后赤脚舒服地走路，那是不可能的。即使你成功做到了这一点，明年还会有更多的荆棘。如果另一方面手，穿上厚重的靴子，然后你就可以随心所欲地四处走动了。无论发生什么，都已经注定了，那将会发生。图尔西·达斯说：“首先造出普拉拉卜，然后造出这个身体。奇怪的是我们仍然感到如此不满。”在一个人出生之前，他的整个生命或命运就已经确定了。一个

骑手想带他的马去喝水。附近一个贾特人正在他的波斯轮子上工作，于是他把马带到了那里。波斯轮子的吱吱声让马感到害怕，它向后退了。于是骑手要求贾特人停止转动波斯轮子，那个家伙服从了。当轮子停下来时，他再次把马带到了水从井中流出的沟壑里，但当马到达那里时，所有的水都已经流完了。然后骑手要求贾特人再转动轮子几分钟。他这样做的那一刻，马又一次受惊并向后退了。这让骑士非常恼火。贾特随即说道：“先生，只有在这种吱吱作响的声音中，你才能给你的马取水。”骑士于是鞭打他的马，再次把它带到同一个地方。马听话地喝了个饱。我们的思想也是如此。这些世俗的忧虑和焦虑将一直存在。无论你要实现什么，你都必须在这些情况下完成。这三个世界由卡尔统治。很少有人知道卡尔（负面力量）和阿卡尔（超越卡尔的真主）的奥秘。是的，卡尔也承认阿卡尔是他的主人。但你知道吗，卡尔通过单腿站立了七十个尤加，从而完成了伟大的苦行，因此，崇拜阿卡尔七十个尤加？作为回报，他被赋予了这个世界来统治。（斯瓦米·吉谈到卡尔时说，当他请求恩惠时，他说：“这个萨特普鲁什王国对我没有任何吸引力。先生，请允许我创造另一个我可以统治的世界。”）卡尔还从萨特普鲁什那里得到了三项恩惠。第一个是圣人不应该通过展示奇迹或其他超自然表演来诱导灵魂离开卡尔的王国并回到萨克坎德；但他们可以自由地呼吁他们，与他们讲道理，从而诱导他们回去。否则事情会变得如此简单，因为圣人所要做的就是让盲人重见光明或让死者复活，成千上万的人会跟随他们。但阿卡尔普鲁什不允许他们这样做。当你说“我们奴隶能做什么？”你谈论的是世

俗或政治奴隶制；但我们所有人都是思想和感官的奴隶——一个人的社会地位越高、越富有，被奴役的束缚就越大。圣人们试图通过给我们 **Satsang** 来将我们从思想和感官的奴役中解放出来。但我们该如何表现呢？如果羊圈着火了，围观者——可怜羊——会把它们带到安全的地方；但羊坚持一次又一次地回到同一个危险区域，在那里死去。我们的情况也是如此。世俗的财富、世俗的王国都会腐朽，当然，在我们死后，没有什么可以陪伴我们。我们不能带走这些东西。更不用说其他东西了，甚至我们亲爱的亲戚也必须留下来。我们可以称之为自己的真正财富是 **Nam** 的宝藏，它就在我们心中。然而，人并没有进入内心。事实上，除非他遇到一位圣萨特·古鲁（**Sant Sat Guru**）来指引他，否则他怎么能进入内心呢？然后他可以通过腾出九扇门的身体向上走，然后与 **Nam** 接触。一切都在他内心，一切都在内心。整个大陆——甚至宇宙——都在里面。不，瓦希古鲁（神）自己就在里面。遗憾的是，人们读了古尔巴尼，却没有思考它的含义。我曾有机会见到著名人物、伟大的国家领导人，但每当我们讨论古尔巴尼时，他们总是说：“怎么可能想象所有这些东西都在里面？”几位医生幽默地告诉我：“我们做过无数次解剖，但从未见过太阳、月亮、大陆、宇宙等等。我们在里面发现的只有骨头、肉、脂肪和血液。”但我们真的挑不出他们的毛病。如果他们遇到了一位 **Satguru**，并从他那里学到了进入的方法，他们就会发现这些东西不在身体里，而是在精神面纱后面。让头脑静止，然后你就会看到一切。

12. 头脑是五种 **tattwas** 的 **Satwa Guna** 本质，由精神之流激活。你明白了吗？它优于 **tattwas**，但低于意识之流。它代表中间状态（介于 **tattwas** 和灵魂之间）。全世界都崇拜头脑。很少有人——一些罕见的能够进入的圣雄——知道他们的真神。在吃、喝、联系朋友、建立关系时，事实上，无论他们做什么，他们都受心灵支配。圣贤、牟尼、瑜伽士、瑜伽士、圣雄、先知——都对心灵效忠。当一个人接触到一位大师，通过进入大师的内心，摆脱了三个外壳（物质、星体和因果）、二十五种原质、心灵和玛雅，到达了梵天，他就会意识到他是纯粹的灵魂。在那里，它的光芒相当于十二个太阳的光芒；但是在这里，在这个世界上，人甚至无法面对一个太阳。在那里，他既不胖也不瘦，既不白也不黑，他没有身体。所有流行的宗教和邪教都在心灵的范围内。正如灵魂忘记了它的原始家园，心灵也忘记了它的原始家园。正如我们的灵魂来自 **Sach Khand**，心灵源自梵天，来自 **Trikuti**。伟大的瑜伽修行者和瑜伽战士被抛来抛去，被思想所控制。你可以读一读印度往世书，对这一点感到满意。当你说可能是负面力量以基督的形象误导了他们时，这是不正确的。它不是负面力量。它是一个自己思想的印象。

13. 现在我们发现了什么？只要责骂某人一下，他就会起身离开。即使被赶出门一百次，他也不应该离开上师的门。即使被侮辱一百次，他也不应该离开。胆小的心灵就像一只山羊：当面对快乐和享受时，它会高兴和合作；但当上师劝阻它时，它就会变得固执和反抗。看看

懦夫和的行为或态度之间的对比勇敢的人面对快乐和享受时，会拒绝。只有真正勇敢的人才能在感官享受唾手可得时拒绝。灵魂的毒药就在他手中，但他放弃了。如果有什么形式值得思考，那就是圣人或已经领悟上帝的圣雄的形式。但是你什么时候才能得到这种禅定呢？当你穿越太阳、月亮等等的时候。如果没有发展出 **Nirat**，即使你一生都在聆听声音，也无法取得真正的进步。**Surat** 和 **Nirat** 是两大品质。如果没有发展出 **Nirat**，即使你一生都在聆听声音，面纱也不会被撕破。我说，即使你不能付出太多努力，也要试着培养对圣雄或领悟灵魂的爱。如果你真的爱圣人或圣雄，那么——无论是睡着还是醒着——你总是会想着他。死后你会去哪里？你去到那个你一直思念的人的地方。这也是我们 **Shastras** 的结论。

14. 如果缺乏对大师的信仰或对 **Nam** 的信仰，就不会有进步。从 **Satsangi** 入会的那一刻起，大师就会从内心照顾他。不要向大师要求不合适的东西。只要求他让你与 **Nam** 和上帝保持联系。圣人不会干涉 **Pralabdh**。圣人的理想是接受主的旨意。大师会把他认为合适的东西给弟子。有时弟子渴望财富、荣誉、儿子、女儿；但大师不满足他的祈祷。人们就是在这里犯错。一个人的儿子病了，一个没有活下来，所以他放弃了师父，另一个输了官司，他说，“放弃师父”。当母亲试图以各种方式照顾孩子时，孩子对母亲也负有一定的责任。弟子应该努力培养对师父的爱和奉献，而不是闲坐。当他得到师父并接受启蒙时，他有责任热心地做巴赞并达到萨克坎德。

15. 当我因腿骨折住院时，有一天，当我正在冥想时，巴巴·吉的形象出现在我面前。巴巴·吉，或者更确切地说，似乎是他的形象，说：“如果在紧急情况下，吃肉和喝水，那就没有坏处了。”但当我重复这五个名字时，他消失了。现在，因为我在现实生活中见过巴巴·吉，可以想象到他，所以我发现了这个诡计。但那些专注于几千年前去世的老大师的人可能会被误导。圣人的眼睛是无法模仿的。因此，你总是需要一位活生生的老师来教导学生，一位活生生的医生来治疗病人，一位活生生的丈夫来照顾妻子，一位活生生的统治者来照顾人民。我认为，没有人比一位活生生的师父更能帮助弟子。你可能听过这样一句对句：“谁能比罗摩或克里希纳更伟大；但即使是他们也必须接受一位上师。三界之主，他们恭敬地站在上师面前，低头行礼。”

16. 主在我们心中，当他看到他的一个仆人正在冥想时（字面意思是他的达山的期望），他会不留心吗？当然不会。但如果面纱没有被揭开，那么要确保心灵并不完全纯净。首先，我们自己的心灵会公正地判断并做出判决：今天你做了这样那样的坏事。你受制于“kam, krodh”（欲望、愤怒）等等。

17. 不允许谈论一个人内心看到的東西。但事情太多了，很遗憾我不能说所有的事情；然而，通过古鲁的帮助，一切都是可能的。通过古鲁的帮助，最不可能的成就也可以实现。一天，巴巴·吉把我介绍

给古鲁·纳纳克·萨希布、卡比尔·萨希布、图尔西·萨希布和斯瓦米·吉，并说：“他是你的孩子。”-●●●“●●-

18. 指挥官的平房恰好就在我平房的上方。一天，上校带着女儿出去散步。就在这时，一个马车夫从他们身边经过，一头受伤的牛在拉车。上校和他的女儿看到牛的可怜状况，非常感动，说：“他们为什么要让这头可怜的受伤的牛超载？”我回答说：“是啊。你不忍心看到这只可怜的动物受苦，但你吃的牛肉呢？”关键在于，从智力上讲，人类只能思考和争论到一定阶段；但只有当他进入状态时，他才拥有完美的知识。同样，我们参加 **Satsang** 并阅读书籍，但当我们面临诱惑时，我们屈服于感官的快乐。我见过博学的人、讲师、思想领袖——无法抗拒感官的快乐。

19. 克服 **kam** 和 **krodh** 是真正的勇气。这不是一个小成就。古代许多圣人和先知都失败了。如果你不停地擦洗和清洗容器，却什么都不放进去，那有什么用呢？也就是说，救赎或解放的途径不仅在于避免“**kam** 和 **krodh**”，还在于献身于 **Nam Bhakti**。人内心拥有整个大陆、宇宙和上帝本身，但只有当他虔诚地实践 **Nam** 时，他才能意识到这一点。

20. 业力：最高造物主和创造中的个体精神通过音流连接在一起。但 **Kal** 也是最高存在的创造物，它以思想和形式介入其中，将个体

与音流分开。因此，个体感到脱节，但造物主却没有这种感觉。有三种心智，与这三种心智相对应的是三种形式：1. 在 **Trikuti** 中，“**Nijman**”（最内在或因果心智）或梵天，以及宇宙心智覆盖着精神。这里的形式是由非常纯粹的玛雅构成的，以至于大多数寻求者都未能在这里看到精神与玛雅或心智分开，因此认为梵天无处不在，等等。

2. 在下面，在 **Sahansdal Kanwal, Trikuti** 的形式得到另一种心智和形式的覆盖，两者都比上面的更粗糙；星体形态在此由“安迪人”（星体心智）控制。在这个区域里有地狱、天堂和许多其他的 **lokas**（区域）。在这里，心智的倾向是向内并不断提升。这种心智表现得像一个聪明的敌人（试图将我们留在这里）。

3. 再往下，在 **Pind**（眼睛下方的区域），星体形态得到另一种粗糙材料的覆盖，这是我们熟悉的。控制这种形态的心智被称为“**Pindi 人**”（物理或低级心智）。它的倾向是向外和扩散的，最难控制。现在，一个由心智和精神驱动的身体无法阻止业力的产生，而业力法则“种瓜得瓜，种豆得豆”继续发挥作用，随着时间的推移，情况变得复杂。一个人工作得越多，纠缠就越深，就像一只在网中挣扎的鸟。卡尔如此狡猾地布置了形式和思想的陷阱，以至于人类几乎不可能摆脱它们的影响。无论我们多么善良和虔诚，仅凭这一点也无法将我们带出这些领域。克里希纳勋爵说：“善行与恶行一样具有约束力；善行可以比作金枷锁，恶行可以比作铁枷锁；两者都同样有效地将我们束缚住。”逃脱是通过音流。只有当注意力捕捉并跟随音流时，思想才会沉睡和停止活动。在其他所有时间，当注意力脱离音流时，思想就会占上风。通过长久以来，自从灵魂脱离海洋，

与思想和身体联系在一起以来，不仅向上的通道被堵塞，而且灵魂也变得如此困惑、纠结和虚弱，以致于完全忘记了它的家园，满足于在这个悲惨的物质世界中过着悲惨的生活。有两种方式可以看待这个造物：1. 从顶部向下看——造物主的视角。2. 从底部向上看——人类的视角。从顶部看，造物主似乎就是一切。他是唯一的行动者，而个人似乎就像被操纵者左右抛掷的傀儡。个人似乎没有自由意志，因此他的肩上也不承担任何责任。这是他的游戏。没有为什么或为何。所有的圣徒，当 they 从顶部看时，都将造物描述为他的体现。他们看到他无处不在。从下往上看，或者从个人角度看，我们遇到的是“多样性”，而不是“一元性”。每个人似乎都在用意志工作，并受到他接触的其他人的影响，也正在影响他们。个人认为他是行动者，因此对他的行为及其后果负责。所有的行为都记录在他的头脑和记忆中，并引起他的好恶，根据他在轮回中前世的行为，将他束缚在物质、星体或精神领域。这些领域的个人无法控制自己采取行动，而且在做了这些事情之后，也无法摆脱它们的影响。个人行动者是行动者，因此要承担行动的后果。如上所述，由于视角不同，观察结果也不同。两者都是正确的。1. 穿着粗糙物质衣服的人只能看到外在的物质形式。他的视野不会比这更深。2. 如果他能升到 **Sahansdal Kanwal**，同一个人就会看到心灵在驱动所有形式。形式只是次要的；心灵是一切的原动力。3. 同一个人，来自 **Daswandwar**，会看到精神潮流无处不在，并会看到心灵如何从精神中获得力量。4. 从 **Sach Khand** 来看，整个创造看起来就像气泡在精神海洋中形成和消失。一个人被赋予了智

慧，并且有意识地做每一个动作。因此，他有责任找到摆脱这种纠缠的方法。要提升他的精神，他必须与思想斗争，因为他靠斗争生活。有志者事竟成。不能说这不是他的职责。业力也分为三类：1. **Kriyaman** 或新行动 2. **Pralabdh** 或命运（分配给此生的业力部分，是我们以前行为的结果）3. **Sinchit** 或保留。例如，我们以一个农民为例：他准备土地播种。他有播种他喜欢的任何东西。假设他决定种小麦，然后播种。庄稼成熟了，他把它收割了。他把其中的一部分留着来年食用，剩余的部分则储存起来。年复一年，他靠前一年的收获为生，增加他的储备，以备不时之需。你会看到他靠自己播种和收获的东西生活，并希望靠自己生活。同样，我们今生所做的一切都会成为我们来世的命运；而其中的一部分被卡尔保留下来，如果我们偶然（当然这些机会几乎为零）缺乏业力，卡尔就会给我们。没有业力，卡尔就无法将灵魂留在身体里；没有身体，就无法履行业力。卡尔可以从储备中增加命运，也可以从 **kriyaman** 中扣除储备。就像农民为即将到来的季节准备土地，靠上一季收获的粮食过活，对自己的储备充满信心一样，我们也在经历命运，对此我们别无选择。但我们可以选择按照自己的意愿重新工作，为我们的未来。我们还有剩余，这是我们过去生活中的储备，现在我们对此一无所知。因此，我们目前正在发挥双重作用：**A**— 关于命运，我们无能为力，但 **B**— 在新的行动中，我们可以自由地为未来播种。仅凭智力区分这两种类型对于个人来说并不容易，但可以制定一个粗略的规则：尽管我们付出了努力，但自发而来的东西是命运的产物。但那些注意力集中的人，以及那些

有进入内在的人可以轻易地读懂他们的命运。对他们来说，命运是一本打开的书。现在，在肉体中，行动是由心智从心脏中心进行的。只要心智集中在这里（在普通人中，心脏是心智行动的中心），它就会受到情绪的影响。当身体受到来自这个中心的心智的影响时，就会感受到快乐和悲伤的感觉。当心智通过集中注意力提升到眼睛焦点时；换句话说，当心智将其位置或中心从心脏转移到眼睛中心时，作用于肉体的外部影响所引起的感觉就会被不知不觉地感受到。世间的欢乐不会使这样的人高兴，世间的悲伤也不会使他沮丧。命运行动储存在眼睛上方安达的八瓣莲花中。只要没有越过那个中心，它们的影响就会被强烈地感受到。当越过那个中心，看到大师的星体形式时（因为那个形式就在那里），命运行为的影响就会被名义上地感知到。心智变得强大，它有能力毫不费力地承受它们。但命运是无法抹去或改变的；它必须被经历。箭离开弓后，必须找到它的目标。后备行动储存在 **Trikuti** 的顶部，只有当灵魂越过第三心智或 **Trikuti** 时，它才被认为摆脱了所有业力。在此之下，灵魂遭受业力的折磨。所有行动都是有动机的，动机才是约束。很难想象一个没有动机的行为。心智是有意识或无意识地活跃的，只谈论业力而不谈反业力是荒谬的。反业力是无法逃脱的。做善事是无法逃脱的。施舍、供奉或朝圣必将带来回报，做这些事的灵魂必将以一个或另一个身体接受回报。逃避业力在于圣人的保护。他们自己没有业力。他们的行为对他们没有约束力，因为他们的精神来自 **Daswandwar**，一个高于三个心智和形式领域的中心，如上所述。圣人为我们指明了出路。他们说，以大师的名义

执行新的行动，个人只以代理人的身份工作。以这种精神完成的新行动将不受约束。命运行动将在生命结束时完成；圣人认为合适的是，保留行动部分由他们自己承担，部分由信徒承担。圣人将个人灵魂与音流联系起来，当灵魂抓住音流并上升时，它就会摆脱思想和物质的影响，变得越来越强大。个人在这方面的努力越多，他走的路就越容易。否则，路途就会变得漫长；但圣人承诺在启蒙灵魂后，会帮助他走完这一路。音流的实践会切断其余的业力。音流就像磁铁一样吸引着灵魂。它把灵魂吸引到它自己身上，如果灵魂没有被思想和物质的锈迹所覆盖，它就会像子弹一样上升。执着和印象的锈迹可以通过重复（**Simran**）去除。重复内在旅程的想法取代了我们日常的想法。然后，心灵不再游荡在外面，而是开始在内心得休息和安宁；当心灵进入时，灵魂也随之而去；当灵魂进入时，水流又会把它拉上来。一旦越过 **Trikuti**（只有当所有的业力都结算完毕后才会发生这种情况），灵魂就永远不会再回到轮回中。它会上升到它的起源中去。

21. 我想指出的是，我对兄弟会的每一位成员都怀有同样程度的爱和感情，就像父亲对待他的孩子一样；其次，根据 **RS** 的教义，大师看待灵魂的罪孽和缺点就像洗衣工看待布上的污垢一样。他关心布，而不是污垢。他的目的是通过某种方式清洗布；无论是通过温和地涂抹肥皂，还是通过粗糙的方法将布拍打在石板上。这取决于他的意愿。同样，师父也致力于改造他的弟子，治愈他们的坏习惯和邪恶行为，使精神在纯洁中闪耀。他决定生命的程序。首先，他温柔而充满爱地

指出我们的错误。如果这失败了，那么他就会采取一种不那么温和的做法，如果这还不能达到目的，那么他就会采取严厉的补救措施。简而言之，他一心要改造。为了更充分地解释这个问题，师父首先试图通过他的演讲来净化我们。如果这失败了，那么他会用贫穷、逆境和的肥皂来净化我们。疾病。如果这些都不能解决问题，那么他就会给门徒另一个生命。他不会休息，直到他把门徒的精神带到源头。即使学生抛弃了他，对他怀有敌意，或者想伤害他，他也不会放松努力。我已经看过了——的报告。他们并没有生你的气。他们希望你和其他人，像他们一样，完全放弃动物食物和鸡蛋。他们没有以任何恶意的方方式理解你的话，你也不应该，因为如果我们犯了错误，别人向我们解释了，我们没有权利生气。在这种情况下，我们唯一的办法就是承认我们的错误，说习惯迫使我们重蹈覆辙。犯错和不耐烦是不合适的。他们应该更温柔、更亲切。但他们不应该为此负责。他们比你花更多的时间练习，不吃动物食物，站在更高的精神层面上。在这种情况下，奉献者自然会变得大胆而前卫。这不是骄傲，尽管别人认为这是骄傲。这样的信徒希望每个人都能像他那样做。但这不是完美的阶段。随着灵魂的进步，它会变得更加温和和平静。因此，当他们走得更高时，他们会变得更加平静和耐心。他们所做的在某种意义上是正确的，而且，我认为你在这件事上没有太多的责任，因为你远离我们的会众，对兄弟会的规则一无所知，只读过“话语”，也不知道协会的纯洁性。当你获得知识并发展精神修炼时，你甚至不会介意二十个谴责你。一颗心充满爱的人无法抑制愤怒。你的心还没有充满爱。所以试着每天

多花一点时间进行精神锻炼；渐渐地，大师会满足你的一切。你写道——是同样的意见。她的抱怨和你的一样。她偶尔也会吃鸡蛋，就像你一样。这对她和你来说一样令人不快。你们所有人都犯了这个错误。你应该改正自己的错误。我认为——在这件事上应该受到指责。他背弃了自己的原则。你只是效仿了他的榜样。如果他坚持自己的原则，你就可以从他的榜样中获益。过去的就让它过去吧。但我必须指出，动物食品，即使只吃一粒，也会对精神进步有害。吃什么呢，那些帮助杀人的人也有罪。你说吃鸡蛋不如伤心那么糟糕。两者都不好。但破碎的心可以用爱来弥补；然而，被杀死的动物是无法复活的。——告诉你，不应为了实现世俗目标而念诵圣名。这并不是你所理解的意思。这意味着精神进步是最高目标，我们所有的努力都应该朝着这个目标前进。如果我们为此牺牲整个世界，那也不算太多。因此，将我们的精力从这个最高目标转移到世俗目标上是不恰当的。当我们向主祈求世俗的东西时，我们会得到它们，但我们的精神进步会受到阻碍。如果我们把精力用在精神进步上，我们会收获更大的利益。最高级别的圣人从不祈求任何易腐烂的东西。他们向主祈求主，正如古鲁纳纳克所说：“我应该向您祈求什么？没有什么是永恒的。一切都在消逝，正如我所见。”这意味着除了主之外，一切都是会消逝的，而他（纳纳克）不会祈求会消逝的东西。他需要主，不需要其他任何东西。他说：“如果把全世界的财富放在一边，把对主的爱放在另一边，那么那些爱主的人只会祈求主，而不会在乎财富。充满对主的爱的人会受到全世界的追随。”另一个原因是，这个世界的得失取决于我们的业力。

由于我们的业力，我们的许多努力注定会失败，因为它们注定不会实现其目的。如果我们通过念诵名字和精神锻炼来实现这些目的，但失败了，那么我们对主的信仰就会减少，因为他没有满足我们的愿望。这会阻碍我们的精神进步和爱。我们的职责是尽力做好世俗事务，并对结果感到满意，这是大师的意愿。在道路上有很多人没有深入内心，没有在内心的视野中看到大师，也没有跨越愤怒和欲望的阶段。他们按照低级思想的指示做每件事，并为自己的错误行为辩解，说大师激活了他们，或者造物主造成了这些恶行。现在，这是低级自我对他们玩弄的把戏。恶行是由于我们低级的欲望，而我们认为大师或上帝应该为此负责。在我们的灵魂升华并看到内在的大师，并能在那里与他交谈之前，我们应该把所有的责任归咎于低级思想的指示，而不是大师。当我们在内心看到了大师的景象，并达到了一个非常高的精神层面时，我们才能说所做的一切都是他做的。在那种状态下，没有罪过，因为罪在我们身上，而不是在大师身上。因此，精神奉献者应该小心不要被低级自我欺骗。他应该温柔而宽容。如果你有真正的修行精神，你会对——对你说的话一笑置之，不会发怒。甚至连二十个——都无法激怒你的精神，你的精神应该是强大而耐心的。那时我会说，音流在你身上产生了效果。但你不仅失去了自我控制，你的同伴也变得心烦意乱，这是不合适的。我建议你们都应该清除彼此指责和抗议的思想，增加对彼此的爱和感情。每个人都应该承认自己的错误，请求对方原谅，在爱和信仰中成长。但我并不是说应该放弃重复。重复必须在头脑中进行，这样就没有人会听到它。它的目的是让头脑平静下来，

而不是炫耀。重要的是，头脑应该受到控制。它会玩微妙的把戏，在你之前已经欺骗了很多人——甚至先知和化身。我见过许多人，他们的思想使之随心所欲地起舞或按照其指示行事；而人们却认为他们受到了圣灵的拜访，或者他们的灵魂已经升华到了更高的境界。邪恶的倾向存在于思想中，而思想却将它们归咎于他人。**RS** 是正道，因此用外在的表现误导人们是一种大罪。应该避免与这样的人为伍。我的话可能让你不愉快。但这是我的职责。想想看，人的生命非常宝贵，这是由于过去的善因。它不是被赋予我们抚养孩子或享受自己的。所有这些功能都是由最低等的动物完成的。人类与低等生物之间的唯一区别在于，人类的生命是为了在这一生中见到上帝并达到最高的精神境界。每一分钟都价值数百万美元。我们必须放弃这个肉体、星体框架和因果体。如果是这样，那么世界、人际关系和乐趣还有什么价值呢？世界应该被看作是一个客栈，我们的亲戚是同行的旅人。我们的主要目标应该是与我们的造物主联合，尽可能避免欲望、愤怒、贪婪、依恋和骄傲，因为它们是我们的敌人。在任何时候，我们的心都应该充满对大师的爱，我们自己的心应该如此无所畏惧，以至于无论它被赋予了世界的王国还是被夺走了世界的王国，它都不会感到不安。当心灵变成这样时，大师就会用他的真实之光穿透它。我所写的一切都是为了你的利益和净化，而不是为了统治-炫耀。这是我对你爱的结果。我不知道贵国的礼仪是否会接受这样的做法。

22. 为精神指导奠定基础的最好方法是净化心灵，戒除肉食和酒

类，避免情欲和愤怒，热爱全能者，并灌输一种达到精神真正家园的愿望，它一开始就来自那里。与 RS 相比，神智学的范围非常有限。前者的最终目标是 RS 的第一阶段，并将其细分为许多等级。结果是，沿着神智学的路线前进，人们无法超越 RS 的第一阶段。后者的方法非常简单，在现代，没有其他方法可以与之相比。神智学的最终目标是梵天的顶峰，而 RS 的目标是越过梵天，达到 Par Brahm（超越梵天），从而到达 Sat Lok（真实区域，纯粹的精神区域）。Pind 区域不延伸到眼睛焦点以上，而 Brahmand 区域对应于大脑的前部。但入会者会向您提供完整的详细信息。根据 RS，心灵不是世界的创造者。造物主是道。毫无疑问，就心灵和智力而言，整个世界都由心灵统治；但后者本身是无生命的。它依赖于精神和道（神圣的声音）。有三种思想：1 — 物理或 Pindi 思想，它控制着身体框架和感官 2 — 宇宙心智（婆罗门人），统治着天堂、地狱等微妙世界。3 — 因果心智（卡兰人），统治因果区域并延伸到梵天的顶端。只要灵魂处于这三种心智中的任何一种范围内，它就既不纯洁，也不不受束缚。灵魂只有在越过梵天到达梵天之上时才能认识自己。灵魂只有在认识自己时才能认识万物的创造者。 23. 我很高兴看到你如此热衷于你的精神进步，并花时间去实现它。你说“精神进步似乎像蜗牛一样缓慢”。将注意力从身体转移到眼睛中心是一个缓慢的过程。思想已经深深地依附于物质，现在很难脱离它。在眼睛中心重复五个圣名是最安全、最简单的方法，只要有信念和毅力，一个人就能成功。不必关注心脏部位的疼痛和喉咙的紧绷。之所以会感觉到这些疼痛和紧绷，是

因为在重复念诵名字时，注意力没有集中在眼部中心。注意力离开眼部中心，落到喉咙和心脏中心。注意力应该集中在眼部中心。这是“重复”的必要部分。同样，呼吸应该正常进行，不要施加任何压力或压力。事实上，在重复念诵名字时，一个人应该对自己的呼吸失去意识，就像一个人在念诵名字时对自己的呼吸失去意识一样。他做着日常的例行工作。当你将注意力集中在眼睛中心并增加重复的时间时，你的注意力会提高，疼痛也会自动消失。整个身体都要清空，包括心脏和喉咙中心。在与非会员讨论 **Sant Mat** 时，你可以自由地像讨论其他科学或哲学一样讨论它，但你不应该透露自己的个人、内在体验，也不应该透露他在启蒙时学到的东西——不同区域的名称、位置和区别性声音和光线等等。你可以讨论重复的原则、对活着的大师的需求、声流，或者人体作为实验室的基本原则、头部作为所有秘密的储存库、人作为最高形式的创造，因为他被赋予了与造物主接触的能力，从而解决了活着的永恒之谜等等。要区分真正的探索者和好奇的探索者，一个人应该运用自己的判断力。很多时候，一开始的好奇探索者在听到这个话题后就会变成真正的探索者。很大程度上取决于一个人的生活方式和对这个问题的看法。如果一个人自己摇摆不定、缺乏说服力，听众就不会留下太多印象。真正的探寻者不会参与讨论；在这种情况下，“智者一言”的规则适用。“热爱服务我的主人是我一生的目标。”一个人能给大师提供的最好的服务是将注意力从身体转移到眼睛中心，越过星星、太阳和月亮，与内在的大师的光辉形象相遇。这种服务用“你”取代了“我”，完成了门徒的职责。门徒有把自己交给了大师，现在

由大师来带他去灵性家园。一个人应该像一个理性的人一样好好照顾身体，遵守健康法则，必要时听取医生的建议，努力保持身体健康。没有必要忍受可以治愈的东西。扁桃体和腺样体对灵性进步不是必需的，如果它们处于患病状态，医生建议切除，它们可以被切除。“顺便说一句，在这条路上，人们学会了使用最好的草药、锻炼、正确使用食物、呼吸和所有治疗身体的方法”*（引自 **Mat Prakash**）。这可以忽略不计。遵守普通的健康规则和医生的建议，在必要时，就足够了。然而，应该把重点放在与内在的大师接触和捕捉钟声上。灵魂在向 **Daswan Dwar** 前进的过程中，依次离开物质身体、星光体和因果体。在虔诚的练习中，随着注意力的提高，心灵和灵魂离开身体，穿过眼睛中心，然后穿过星空、太阳和月亮，与大师的光辉形象相遇。从那里开始，大师的形象充当向导，旅程是在大师的陪伴下进行的。◀•••••▶

24. 每一项旧业债都必须偿还。卡尔要求他的一磅肉。我给你举一个我大师的例子， **Baba Jaimal Singh Ji**：应 **Satsangi** 的要求，他前往 **Ambala** 举行 **Satsang** 几天。两天后通过后，萨特桑吉推荐了一位聪明、有影响力的人来接受启蒙。巴巴·吉要求萨特桑吉不要推荐他，而是推荐另外十几个人，如果他愿意的话。萨特桑吉坚持，大师只好让步，但有一个条件，即启蒙后，他将立即离开此地，并且没有人坚持要他留在那里。离开此地的交通工具已经安排好，推荐的人被叫来并接受启蒙。大师回到比亚斯的德拉，十天来一直饱受痢疾和发

烧的折磨，以至于没有人希望他能活下来。我碰巧见到了他。我是来短暂休假的。询问后，我被告知他不能拒绝虔诚的萨特桑吉的请求。

（圣人心地非常温柔和仁慈）。接受启蒙的人有巨额丑恶的业债要偿还。业债是通过他自己受苦来偿还的。并不是所有的情况都那么糟糕。但是，不偿还业债就不可能接受启蒙。人们可能认为圣人过着安逸的生活。他们有大批追随者，等等。但圣人的责任是最困难的。他肩负的责任比暴风雨中的船长还要重。这片大海有底有岸，但与存在之海相比，圣人引导灵魂，使灵魂与一合为一。你的灵魂越升华，你的服务就越好。毫无疑问，伪装成圣人的伪装者造成了巨大的伤害，但在其他行业也是如此。这是无法避免的。**Nam** 和 **Kam** 是我们文学中使用的两个白话术语。**Nam** 的意思是“词”或“声流”，而 **Kam** 通常是指贪欲、激情或沉溺于感官欲望，与自我控制相反；但从广义上讲，它是指心灵的所有外在倾向。因此，**Nam** 和 **Kam** 是相互对立的。**Nam** 的倾向是通向水库的入口管，而 **Kam** 通向出口管。如果入口管大而出口管小，水库可能会充满水。但如果出口敞开甚至泄漏，它就无法保持充满状态。出口堵塞得越早，水库就会越快充满。现在，以 **Pinda** 或身体作为水库。只要注意力在眼睛焦点上，它就会充满，但当注意力在眼睛焦点以下时，它就会泄漏。注意力在焦点以下越低，泄漏就越快。感官中心位于非常低的位置；因此，将注意力放在这个中心上会导致大量泄漏，并且会耗费大量的能量。没有人会在放荡之后感到更快乐。放荡行为如果能让你更快乐，那么它就是快乐的行为。卡比尔将 **Nam** 和 **Kam** 分别比作白天和黑夜。白天和黑夜不会同

时出现。如果有白天，就没有黑夜；如果有黑夜，就没有白天。如果把注意力放在 **Nam** 上，就没有 **Kam**，如果把注意力放在 **Kam** 上，就没有 **Nam**。水库和进水管和出水管的相同概念可以扩展到 **A.nda** 和 **Brahmanda**。世界是 **Kal** 和 **Maya** 设计的，它们是负面力量。为了压制灵魂，他们以男女伴侣为基础构建了世界的结构。如果男人和女人都能听到 **Nam** 的声音并站起来，那么两人都会自由。在这里，一个人持有因为我们没有看到整个画面的另一面，所以我们把我们现在的存在和周围环境当成正常的事情。严格地说，我们过着不正常的生活。灵魂与思想和物质的结合是一种不正常。灵魂，王室血统的女王，享受仆人和清洁工的陪伴是一种不正常。通过将注意力集中在眼睛焦点上，我们将填满 **Pinda** 水库。通过将注意力集中在 **Trikuti**，我们将填满 **Anda** 水库。通过将注意力集中在 **Sach Khand**，我们将填满 **Brahmanda** 水库。如果允许泄漏，无论是宽的还是窄的，那么填充就会被推迟，甚至可能永远达不到 **Pinda** 水平。法律不允许任何例外。对 **Nam** 的渴望意味着背弃 **Kam**。转过头去意味着背弃另一个。圣人发现人性很脆弱。他们一步一步地使它变得坚强。他们让个人与 **Nam** 联系起来，慢慢地，随着对 **Nam** 的渴望的发展，对 **kam** 的倾向就会减弱。那些为了纵欲而纵欲的人，对自己没有好处。为了掩饰自己的无知或软弱，他们称这种纵欲是生理需要，甚至提倡使用避孕药等。所有这些都是由于人性的弱点。那些为了孩子而纵欲的人，当他们有了足够多的孩子时，应该试着控制自己。现在，拥有无法养活的大家庭有什么乐趣呢？余生就像一头家庭驴子，背负着沉

重的负担。同样，在怀孕后，只要孩子依赖母亲，纵欲就是不人道的。这里，再次，为了捍卫我们的弱点，我们可以提出任何准则；但弱点就是弱点，无论多少防御都无法将其转化为力量。崛起是一个缓慢的过程，但从高处坠落却是突然的。**Kam** 是注意力的突然下降。圣人强调 **Nam** 的宏伟，并一次又一次地将其带到与他们接触的人的注意之下。他们提倡向上看，而世界则向下看。每当 **Nam** 变得有品位时，**Kam** 就会消失。没有其他方法可以控制 **Kam**。提高注意力的焦点，会自动制服 **Kam**。圣人必须处理人性。如果他们要求一个人在启蒙之前一下子离开 **Kam**，我们知道他不能这样做。他们让他依赖 **Nam**。现在有一些东西让他仰望。他从圣人那里听说了 **Nam** 的宏伟。一丝火花在他心中燃起。他给予它一些关注。日子一天天过去。部分是通过接受打击（疾病、家庭成员去世、钱包要求、自尊心受打击等）；部分是由于年龄；部分是由于 **Satsang**；部分是因为他经历了一些 **pralabdh karma**（命运）；部分是由于对 **Nam** 的虔诚，他的注意力正在慢慢收缩。所以，当他到达生命的尽头时，他几乎已经准备好升天并掌握 **Nam**。现在，如果他在一生中将 **Nam** 作为他研究的主要对象，并将世界和世俗事务视为次要的，那么他没有理由不进入眼球焦点并升天。圣人遇到各种各样的情况。在有生之年进入焦点并升天的灵魂自然很少。大多数属于上述类型。但那些属于世界的人，通过并且，不要相信圣人，不要接近他们。请仔细理解这一点。圣人的法律及其使用是灵魂的实际提升。约翰逊博士在启蒙之后说，他认为 3 月 21 日是他一生中最伟大的一天。当一个灵魂（孩子）来到这个世

界时，我们说他出生了。实际上，灵魂已经被埋葬在身体的坟墓里。所以说它已经死了更合适。当它与圣人接触并得到启蒙时，它就依附于 **Nam** 并从身体的坟墓中走出来。所以说它出生或重生是合适的。启蒙日是生日。苏格拉底熟悉音流，但只在他的著作中给出暗示。古代哲学家只给出暗示。波斯圣人和印度圣人(古代)的情况也是如此。只有在现代，圣人才详细地谈论过音流。我们的缺点和缺乏爱使我们无法进入。

25. 你的“哥哥”在你内心，占据着安达八瓣莲花的右半部分。(左半部分是卡尔。) 他在那里接待你，等待你的到来，引领你前进。只要信徒还没有到达那么远，没有见过他，他对哥哥、朋友、向导、大师或古鲁的信仰——无论他叫什么名字——都是不稳定的。只有在看到大师的这个形象后，信仰才会成熟。当信徒到达这个阶段时，他也已经摆脱了心中物质束缚和感官、低级欲望的增长。同样的心灵，曾经通过感官的生理器官与世俗事物打交道，现在发现自己身处另一个世界 (**Anda**)，这个世界更加迷人和稳定；看着这个世界，心灵开始抛弃以前所珍视的东西。当它掌握了大师的内在形式，发现他是内在领域的大师，并面对面看到他为弟子所做的一切时，他的信仰就会坚定起来。无论弟子创作了多少赞美诗和赞美和奉献的歌曲来表达他对那个形式的爱和渴望，他都无法像他想的那样表达自己。这个世界上没有任何东西可以与那个形式相比或相提并论。就像从丈夫那里回来的新娘，当她的姐妹同伴问起见到心爱的人是否高兴时，弟子用沉

默和微笑来表达自己。这是他最伟大的口才。大师的这个内在形式具有磁性影响力，将弟子的思想和灵魂留在那儿。在那之前，集中注意力的过程是一场斗争。你集中注意力，思想又跑出来了。有时你可能会成功，有时——更常见的是——心智成功。因此，每天耐心而坚定地进入竞技场，坚持专注。当分散的注意力集中在焦点上时，心智就会缩小其范围，平静下来，并开始从身体的末端撤回。随着练习的进展，一个人对四肢——脚、小腿、大腿及以上——的意识会消失。停止练习后，一个人会感觉到注意力慢慢回到四肢。这是一个缓慢的过程。整个注意力都集中在焦点中心。当注意力集中在焦点上时，我们意识不到身体，但我们是意识到焦点和焦点内部的东西。当斗争持续了一段时间，你觉得有必要从重复中改变，然后坐在能听到声音流的位置，但仍然坚持焦点，不要追逐声音。我们从耳朵捕捉它，因为我们有通过耳朵听的习惯。（但我们追逐的声音不是从耳朵来的，我们的耳朵也不是听到声音的器官）。它来自焦点上方。注意力（**surat**）听到了它。这里有十种不同的声音。我们要捕捉铃声。如果听不到铃声，就捕捉尖锐的哨声，如果做不到，就捕捉像火车经过桥梁时发出的那种噪音。当注意力进入焦点时，不同的声音变得清晰，铃声就会被听到。不要追逐声音。如果一个人追逐声音，注意力就会分散，试图捕捉它。在这里，你会发现又有一场斗争。部分注意力在捕捉声音，而身体中仍存在的注意力有时会向焦点收窄，导致小腿或脊髓中某个点的劳损或疼痛，有时还会通过向外传递感觉而引起紊乱。应该忍受上面提到的劳损或疼痛。这是心灵向外和向内倾向的平衡。这种劳损

或疼痛不会对身体造成任何不良影响。成功实现这种平衡状态的最好方法是关注焦点，不要让注意力下滑。是注意力感受到了劳损或疼痛，如果没有把注意力放在如果身体的这个部位没有集中注意力，就忽略它，将注意力集中在焦点上，那么压力或疼痛就会消失，剩余的注意力也会被拉高一个台阶。如果你不坚持注意力，而是让注意力下滑，那么压力或疼痛也会消失，但注意力现在向外，游戏就输了。然而，通过日常练习，我们要提升这个平衡点。这个点决定了我们成功地将注意力从身体中撤出的程度。只要整个注意力没有进入内心，它就不会停留在内心。当它与内在的大师建立起联系时，它就完全在内心了。在这种状态下，它会听到声音，但这些声音不会把它拉上来——换句话说，注意力的分散倾向不允许它完全捕捉到声音。像磁铁一样吸引人的铃声从八尾莲花开始。现在情况发生了逆转。注意力曾经很难进入内心，现在很难留在外面。谈论停留在内在的乐趣是另一群人的特权。只有进入内在的人才能欣赏这种状态——在眼睛的焦点中。大师的这种形式是独一无二的。世界上没有任何东西可以与之相比。在我上一封信中，我描述了 **Pinda**、**Anda**、**Brahmanda** 和纯粹的精神领域 **Sach Khand** 之间的联系，并指出 **Brahmand** 的六个中心反映在 **Pinda** 的六个中心中。启蒙时揭示的五阶段是旅程中最重要的阶段或站点。来自精神领域 **Sach Khand** 的光，向下，向 **Sahansdal Kanwal** 方向逐渐减小。如果你观察一团有轻微烟灰趋势的火焰，你会发现就在烟点下方，有一些红色，而这个红色的下方是明亮的区域，往下光线的亮度增加。现在，想象一下从 **Sach Khand** 到 **Sahansdal**

是一团倒置的火焰。Sahansdal 是烟雾，Trikuti 是消除烟雾后的红色，Daswan Dwar 是消除红色后的亮度，Bhanwar Gupha 是发光的亮度，而 Sach Khand 的光芒令人难以理解。虽然 Sahansdal 被类比为烟雾，但它的千瓣莲花、一千根小蜡烛和一个巨大的中央烛光是许多流行信仰的最后阶段。我希望你能理解为什么 Trikuti 及其红日位于 Daswan Dwar 明亮的满月之下。光越来越强，声音也越来越连续，越来越细腻、越来越甜美，一直延伸到萨克坎德。不同区域的电流声被提及为类似于物质乐器的声音，如铃铛、吉他等，但实际上没有可比性。为了以最好的方式给你一个概念，我们必须求助于你已经熟悉的东西。未知的用已知的来解释。吉他等是我们在这个世界上所知的声音中最接近的声音，可以让你了解在内部不同区域听到的电流声。这些光和声音是那些区域的特征，任何进入内部的灵魂都必须看到和听到它所经过的区域所特有的光和声音。电流是连续的心流从 Sach Khand 向下流动，但它在不同区域产生不同的声音，就像你用棍子敲击墙壁、木头、石头或金属，它会产生不同种类的声音。心流一直存在于我们体内。没有心流，我们就无法生存。心流就是“生命”。声音在体内流动，没有任何中断，光也是如此。为什么我们看不到光，听不到声音？原因是我们的思想在颤抖。我们的注意力在游移。在动荡的水中，人们看不到自己脸部的倒影。水静止的那一刻，脸部就清晰可见。如果水是浑浊的，泥浆会带来额外的干扰因素。因此，心灵的纯净和平静是看到焦点内部的先决条件。坐下来练习时，把所有其他想法从脑海中抛开。正如 Pinda、Anda 和 Brahmanda 不是

灵魂的居所（**Sach Khand** 是灵魂的居所），**Pinda** 和 **Anda** 也不是心灵的居所。心灵源于 **Trikuti**。灵魂和思想在物质层面上都是格格不入的。它们从来都不能休息。在别人家里怎么可能有人能安心呢？两者都在寻找自己的家，并且一直在寻找，没有人知道从什么时候开始——自从他们离开各自的家以来。灵魂被思想误导，思想被感官误导，感官被感官对象误导。对象控制感官，感官控制思想，思想控制灵魂。整个顺序就这样颠倒了。在适当的指导下，思想应该控制感官，灵魂应该控制思想。多么可惜，灵魂，**Sach Khand** 中 **Sat Nam** 的孩子，屈从于感官，而感官却无可救药地依附于物质对象。现在让我们颠倒一下顺序。在师父的帮助和指导下，让我们开始返程。让思想和灵魂或注意力占据眼睛中心的焦点，无助地抛开感官，将个体思想融入 **Trikuti** 的宇宙思想中，将灵魂从思想和物质中解放出来，带到和平与幸福的境界——它的原始家园。您已经读了我给您信——我在信中讨论了 **Kam** 和 **Nam**。这应该为您提供了解决性问题各个阶段的基础。如果您希望更全面地讨论这个问题的任何阶段，我很乐意这样做。“我可以在多大程度上运用自己的判断力来告诉询问者关于 **RS** 哲学、关于您和我与您的联系以及一般的工作？”一个真正的真理探索者比数百个出于纯粹好奇心或纯粹理论家和智力体操运动员的人要好。您不必在后一类人身上浪费时间。对于这种人，说得越少越好。和一个真正的探究者，你可以尽可能地讨论这个话题，不要带入自己的个性，也不要透露你在启蒙时得到了什么。如果你在讨论这个话题时，有什么你认为不太清楚的地方，请向我提出。随着你实践知识的

增加，你对这个话题的理解也会增加。没有必要建立一个新的教派，因为已经有很多了。这项工作也不能以大量没有尝试进入内心的启蒙者来评判。正如我已经说过的，一个真正的探寻者比一群除了无聊的好奇心之外没有更深洞察力的人要好。圣马特是纯洁的，不混合精神工作，不能治愈病人和盲人，也不能改善一个人的世俗地位。入会者应遵循他们正常的人生职业，尽可能体面地谋生，并利用力所能及的手段保持健康。**Sant Mat** 旨在提升纯粹的精神。就像一头母牛，即使被放开，也不会远离小牛，同样，我们的思想也不会远离它们所依附的世俗事物。我们的首要任务是分离思想，并将其带入焦点。整个注意力都要集中起来。虽然在发生这种情况之前电流是可以听到的，但它不会吸引或拉起太多，就像磁铁不会以任何力量吸引肮脏、生锈的铁块一样。集中注意力，聆听声音，但不要追逐它。声音会自己来到你身边。在所有声音中——眼睛焦点处有十种声音——捕捉铃声，当铃声被捕捉到时，放弃其他声音。当所有的注意力都集中在焦点内时，光就会自动出现。即使现在光也在那里，但你的注意力却摇摇欲坠，没有焦点。两种力量——听觉的力量和视觉的力量——都应该使用。听觉的力量，听到潮流，视觉的力量，在没有光的情况下看清黑暗。我会在其他时间写信给你，告诉你瑜伽的不同力量。关于达到第一阶段的时间限制，对个人来说没有固定的时间限制，也没有平均值。这完全是一条爱的道路。我知道一些案例，在启蒙的时候，人们已经与内在的大师交谈。而也有一些情况，即使过了三十年，注意力仍然在游离。可以肯定的是，在启蒙之后，人类生命的进化等级不会下降。

提升与过去的业力记录息息相关。您可以随时给我写信。我的回复可能会迟到，但我会回复的。我很高兴你满怀热情和信念地工作。26. 精神进步主要取决于思想的训练。在普通人中，灵魂受思想控制，思想受感官控制，感官被感官对象带走。因此，注意力仍然在从一个对象游离到另一个对象。正确的方式应该是感官不追逐对象，思想不被感官带走，灵魂控制思想并将其用作工具来实现其目的。灵魂应该重新确立对思想的至高无上地位，而不是继续成为思想的奴隶。为什么灵魂会失去至高无上的地位？因为它失去了与圣言的联系，与思想联系在一起。因此，只有一种有效的方法可以重新获得它的至高无上地位，那就是让灵魂再次与圣言联系在一起。圣言在我们内心，在眼睛中心，是可以听到的。所以我们要把分散的注意力拉回到眼睛中心，去捕捉圣言。要把注意力拉回到眼睛中心，最简单的方法就是重复这五个名字，从而让注意力在眼睛中心重复。这是件慢事。而且缓慢而稳中求胜。所以，带着信念和毅力，继续这项工作。27. 我很高兴得知你认真对待传授给你的课程。你投入的时间越多，结果就越好。你最好先把问题搁置一段时间，直到你走上这条道路。一段时间后，你会觉得大部分问题都不需要再提了。但如果有些问题需要回答，我会非常乐意回答。至于 **Shabd** 在左耳更强烈，你应该在左耳更强烈的时候把手指从左耳拿开，同时把手指放在右耳。这将非常有助于把 **Shabd** 保持在右耳，这是听到 **Shabd** 的正确方法。一段时间后，声音会看起来像是从中间传来的，而不是从任何一边传来的。那才是听到 **Shabd** 的正确方法。如果左耳的 **Shabd** 力量持续存在，你应该

放松注意力，将你的思想放开，以抑制左耳的 **Shabd**，因为这是负面力量的声音，所以应该避开它，而我们必须遵循正面力量的声音，它来自右侧或中间。

28. 你如此清楚地表达了你的内心感受。你问，“你为什么要接受这样的人？”亲爱的灵魂，大师在选择启蒙者时不会犯错误。只有他们才能接受造物主希望将入会者带回他身边。他向他所选择的少数人揭示了音流的秘密。他对任何人仁慈的第一个迹象是，他让他对世俗的日常生活感到不满，并渴望寻求真理。第二个迹象是，他让他与大师取得联系。第三个迹象是，大师向他传授了音流的秘密。第四个迹象是，入会者勤奋而忠实地致力于音流，并开始了他的精神之旅。在这些迹象面前，哪里还有空间感到自我厌恶？世界是一片茂密的森林，人口稠密，所有人都迷失了方向，生生世世都在无休止地、漫无目的地奔波，被那些大盗骚扰：欲望、贪婪、愤怒、依恋和骄傲。这些强盗的奇妙之处在于，人们与他们交往很愉快，而且知道与他们交往的结果是痛苦，没有勇气与他们脱离关系。他们吃了毒药，哭了又吃了毒药。幸运的是，那些开始了解这些强盗的游戏的人，更幸运的是那些试图与他们脱离关系的人，最幸运的是那些遇到一位大师指导并被带上音流之路的人，这条音流将带领他走出荒野，到达他在萨奇坎德的永恒的和平与幸福之家。渐渐地，随着在西姆兰的时间增加和对音流的聆听，分散的注意力将离开身体，集中在眼睛中心。总有一天，这些强盗将以年轻英俊的男孩的形式在内心相遇。没有注意力是对他

们的关注。他们的存在要被忽略，注意力要集中在重复或音流上。男孩们会一个接一个地离开身体，离开时会通知房子的主人现在已经醒来并且警觉，音流充满了房子，所以现在没有地方给他们了。Guru Nanak 描述了这种发展状态：“我很幸运能从这些强盗手中逃脱，他们也很幸运从我手中逃脱。”意思是：“一开始他们很强大，占了上风，当他们离开我时，我认为自己很幸运。现在我更强大、更有力量了，他们认为自己很幸运能及时从我身边逃脱。”所以带着爱和信念，继续你的练习，注意在练习时，思想留在里面，不会耗尽，如果耗尽了，就把它放回 Simran 或音流中，视情况而定。一切都会好起来的。当你注意到愤怒的到来时，开始重复名字。随着冥想水平的提高，愤怒和自我也会消失。你说科学的知识层面远不如冥想重要，这是对的。整个秘密——知识、实质和珍贵的宝藏——都在内心，不进入内心就无法得到它，而用来观察它的眼睛也在内心。阅读经文、讨论哲学和背诵祈祷就像搅拌水，只会产生泡沫。进入内心并在音流中上升就像搅拌牛奶，会产生黄油。因此，人类的主要努力应该是腾出下面的身体眼睛，坐在里面，在眼睛的中心，挖掘出隐藏的宝藏。从启蒙开始，大师就在你体内，注视着你，给予必要的指导，而这些你都看不到。当你和他一起去，穿越星星、太阳和月亮，见到大师的光辉形象时，他会和你说话，就像我们在外面互相交谈一样，他会一直和你在一起，回答你所有的询问。“我们在生病的时候应该尝试冥想吗？”身体不好会干扰冥想，但这并不意味着我们要放弃努力。声音流在生病期间不会停止。灵魂必须冥想和聆听声音流，灵魂永远不会生病。受苦的是

身体。事实上，在生病期间，至尊父亲的祝福是非凡的。声音流变得更加清晰。生病期间，如果无法保持坐姿，可以躺着冥想。在任何情况下都不能忽视冥想。如果卡尔干扰，你就忽略他。让他做他喜欢做的事，你尽你的职责。我很高兴你以这个姿势冥想了大约一个小时。在采取这个姿势聆听音流时，你可以在臀部下放一些垫子。一个月左右后，这种必要性就会消失。冥想会逐渐改善。要有耐心。我对你很满意。光会逐渐变得静止。光不会消失。是心灵在动摇。随着注意力的增加，声音会离开右耳并出现在前额，最终你会在那里听到它。洗澡时，注意力稍微集中一点，所以之后声音就会变得更清晰。用心在眼睛中心重复念诵这五个名字，可以集中注意力，对内在大师光辉形象的沉思，可以让你留在那里，声流向上提升。因此，只要还没有接触到大师光辉形象，就多花点时间重复。当形象出现时，就放弃重复，集中精力于形象，然后声流会引导你向上，光辉形象会充当向导。“我们必须集中注意力才能到达第一个区域吗？”是的。注意力应该离开身体，进入身体内部。然后看起来身体不是你的。它是别人的尸体，你与它分开。以前在眼睛下面的身体内工作的注意力，现在在星界内部工作。不进入星界，就看不到里面有什么。当孩子能够自立时，父母对孩子的责任就终止了。父母应该帮助他们独立。印度社会不赞成离婚或分居。**Sant Mat** 不干涉社会习俗。师父与弟子的关系是精神上的。命运业力无疑是强大的。它必须被承受，无法逃避。但是，通过冥想，意志力变得如此强大，以至于一个人不会感觉到或介意它的有利或不利影响。如果冥想使我们超越了命运业力对我们作用的点，

我们就会对其影响漠不关心。因此，冥想是业力的解药。生病、看医生和接受治疗也是业力的一部分。这是医生和药剂师的债务得以偿还的方式。同样，当病人接受治疗时，他的亲朋好友不再对病人发表意见、批评或打扰病人，病人也因服药而感到满足。门徒的物质福利和他在商业上的成败都是业力的问题。在他出生之前，他的生命历程就已注定。他要呼吸的次数、他要走的路、他要吃的食物、他的痛苦和快乐、他的贫穷和富有、他的成功和失败都是预先决定好的。他自己是命运的创造者。他种下的种子现在正在收获，他现在种下的种子将来也会收获。如果他现在仍然世俗，他会回到这个世界，但如果他转向大师和道，他会去大师去的地方和道来自的地方。只有这两位——师父和道——才是我们真正的同伴，在今生和来世与我们同行。所有其他人与我们交往都是出于自私的动机，他们的交往将我们带回这个世界。因此，像师父这样的恩人怎么会默默地旁观他的门徒在生活中所发生的事情呢？他只是在给予他认为合适的必要指导和帮助。如果一个孩子长了疮，母亲会亲自带孩子去看医生，切开疮。孩子哭了，但母亲关心的是孩子的利益而不是他的哭声，她把疮切开了，包扎好了。因此，通常所说的不幸其实是因祸得福。这是清算旧账的一种方式。业力负担，而师父对此并非不知道。师父正在履行他的职责，如果弟子能很好地履行他的职责，双方的工作都会顺利进行。请不要想着近期来印度。我们目前有很多动乱。等情况好转了你可以过来。29. 是的，你终于走上了正确的道路，这条道路通向你很久以前开始的家。第一个目标是让思想静止，这样思想和灵魂就会集中在眼睛后面的中

心。在此之前，它们不会开始在内部工作。任何你可以长时间舒适地保持的姿势都可以。你可以弄来这样的椅子，在椅子的两边放上你的手臂，当你坐在椅子上或蹲在椅子上时，你可以用手闭上耳朵和眼睛。闭上耳朵和眼睛的目的是为了隔绝外界的噪音和景象。这只是在开始的一段时间。当心灵和灵魂习惯于静止地坐在中心时，就不需要用手了，因为整个身体都变得没有感觉了。这不是时间问题。这也取决于爱、信仰和渴望。我希望你在来印度之前能在修行之路上取得一些进步。进步必须是缓慢的，因为心灵已经习惯了游荡多年，要让它静下心来放弃旧习惯并不容易。

30. 我很高兴你渴望精神上的进步。你应该继续逐渐增加 冥想时间。冥想时间越长*，你对思想的控制就越强。然后，你将开始从冥想中获得乐趣，内心的道路将向你敞开。如果你发现睡觉前的冥想让你睡不着，你可以停止冥想。如果你在冥想道路上努力，你不需要去印度。大师的光辉形象将出现在你的内心，与你交谈并回答你所有的问题。个人接触确实有益，但大师在每个弟子心中，那些离得远的人应该努力在冥想道路上努力工作。他们进入冥想取决于他们的爱和信仰的强度以及他们投入的工作量。大师就在你身边，在你心中，离你并不远。关于你的问题，当你开始感到紧张时是否要放弃，其实，思想才是所有不安的根源。你应该试着每次都坚持一段时间，这样你就会感觉更强大，能够战胜这些障碍。一开始，一个人必须与思想斗争，克服不安，坚持保持中心。这样，思想就会放弃不安，变得平静。

31. 你花在冥想上的时间越多，你就会越清楚地听到声音流，这会使思想平静，或者，正如你所说，帮助我们拴住猴子。我很高兴看到你的冥想正在进步。多年来，思想一直在对精神宝石的事物产生强烈的渴望这个世界表面上能满足它一段时间，但过一段时间就不再满足了。将心灵从世俗的琐事中转移开的最好方法是让它体验远远超越任何尘世欢乐的内在幸福。这种内在的幸福可以通过每天不断地或至少尽可能长时间地进入内心聆听内在声音来实现。这就是如何有效地拴住猴子的方法。我很高兴你认为冥想是生活中最重要的事情。你应该增加冥想的时间。无论心灵是否对冥想感兴趣，每次冥想的时间都不应少于两个半小时。有时心灵会以琐碎的借口逃避冥想。当它表现出这种行为时，应该通过增加当天的冥想时间半小时来惩罚它。随着时间的增加，注意力将完全集中，注意力将集中，声音流将成为你永远伴侣，给你带来快乐和平静。

32. 我希望你们所有接受启蒙的人都能进入眼睛中心，成为造物主为你们建造的美丽大厦的居民，并成为这些大厦的主人。从某种意义上说，这并不难。一个人只需向内看，而不是向外看。然而，由于我们无法控制自己的思想，这在某种程度上是困难的。凭借耐心和熟练的操控，人类训练了野生动物，甚至狮子。通过重复名字和聆听音流，以及所有这一切对它自己的利益，思想可以被训练坐在眼睛中心内，享受它从未尝过的甜蜜和幸福。思想需要比父母在抚养孩子时

给予的更高级别的警惕。它是一个非常任性的孩子。只要它没有被训练，它就是最大的敌人；但一旦被训练，它就是最忠实的伙伴。关键在于，一个人必须训练它，才能最大限度地发挥它的作用，并实现他的精神起源。这只能在人类生活中实现。我们很幸运，我们是人类，有机会在当下、在今生进入。为什么要把它留给不确定的未来呢？所以，怀着对大师的爱和信心，继续你的重复和聆听音流，一切都会好起来的。我给你的建议是，你的日常冥想不应该中断。如果有时时间不够，那天的冥想可能会减少，但不能忽视。这里有一句谚语：“如果你要去猎狐，那就做好猎狮的准备。”这同样适用于心灵狩猎。每天都应该以新的决心投入工作。

33. 你想要更接近大师并为他服务，这是自然而值得称赞的。为大师服务的最佳方式是按照指示，怀着爱和信心进行奉献修行；因为这样做，你就是在做大师的工作。你帮助他履行带你去萨克坎德的职责。认识到你内心的大师。他离你很近，就在第三只眼里。人是最高形式的创造物。较低级的生命形式——野兽、鸟类、昆虫和植物界——没有能力摆脱思想和物质的束缚，与造物主合一。天使（生活在天堂，在星界）只是在享受他们在人类生活中所做的善行的果实，当那个时期结束时，他们也将重生为人，他们的未来道路将由他们当时将要执行的行为类型决定。关键是，天使没有能力与造物主联合。这种能力是人类所拥有的，也只有人类才具备这种能力，而人类的伟大之处就在于此。人类的一生都在与自己的利益作对。如果他不能利用这

个实现人类生活真正目标的独特机会，他将成为最大的失败者。父母、孩子、食物和饮料对一切生命形式来说都是可用的，但 Nam — 音流却不是。人类有能力掌握它。它就在他体内，在眼睛焦点后面，二十四小时都在响，仿佛在召唤他回去。在履行他的正常职责 — 与家人生活在一起、争取每日的面包、为社区和国家服务 — 时，他应该抽出时间与这股音流接触，首先将他的注意力从身体的九个门户撤出，并将其保持在第十个门户 — 眼睛焦点上。这不需要花费他任何东西。注意力正在不受控制地流失，必须通过让注意力在这个焦点上做一些工作来将其保持在眼睛的焦点上。这项工作就是重复五个圣名。这种做法的必然结果是，注意力将不再失控，将会出现身体内，然后从身体中抽离，会撤回眼睛焦点。首先是双脚，然后是腿和手臂会变得麻木。然后注意力会沿着脊髓上升，当它完全进入焦点时，就会出现这个身体不属于我，我与它是分开的，不想再进入它。粗糙物质的覆盖物将被抛弃。注意力将不受世俗事件的影响，因为它已经脱离了物质世界，然后能够不受干扰地捕捉到声音。随着时间的推移，它会升起，踏上回家的路。Sant Mat 没有失败。迟早，与声音流保持联系的灵魂会到达它的家。当一个人知道回家的路，并坚持这条路时，哪里还有怀疑会到达家的余地呢？让其他兄弟姐妹读一读。•»

34. 我很高兴得知您对声音流感兴趣，并且您把业余时间花在聆听它上。音流是灵性海洋的波浪，灵魂是其中的一滴水。海洋、波浪和水滴在本质上是相同的。三者合一。如果灵魂抓住音流并跟随它，

它就能到达目的地——海洋；而通过融入海洋，它自己就能成为海洋。每个人体内都有这股音流，但心灵将他们与音流分开，心灵将自己置于灵魂和音流之间，让他们分开。自从创世开始，灵魂就与音流分离。脱离了潮流，它就没有回到精神家园。我们现在身处这个物质世界的原因很简单，就是心灵的帷幕让灵魂对潮流一无所知，并让它依附于这个世界不断变化的物质。我们的希望和愿望局限于这个变化无常的世界，为了实现它们，我们一次又一次地出生在这里，从而永远感到不满和不安。心灵喜欢甜味。它在变化的环境中找不到持久的味道；因此，它从一个物体跑到另一个物体，继续徘徊。如果它能得到一个持久的东西和一个甜蜜的东西，它肯定会依附于它，停止徘徊。潮流是唯一永恒的东西；其他一切都是变化的。因此，当心灵依附于潮流并培养它时，它就会得到它一直渴望的东西。得到它后，心灵变得平静，帷幕被拉开，灵魂与波浪和海洋融为一体。带着爱和信念继续你的修行。将散乱的思想集中到眼睛的焦点上，让眼睛下面的身体空出来，这样你就能更接近潮流，完全受到它的影响，充分利用它。这是人类生活的唯一目标.....每个人都用他的智力来谋生。然而，精神力量不应该浪费在物质上。它们应该被保存起来，以便取得进一步的精神进步。

35. 我很高兴在你的信中读到你是一个为了真理而追求真理的人。真理确实很有价值。这是我们唯一应该做的事情，真理不属于任何国家、宗教或个人，而是每个人，无论种姓、信仰或国家，都有权

享有它。它存在于每个人心中。正如所有土壤下都有水，那些为之辛勤耕耘的人，土地得到灌溉，并成功种植庄稼，追求真理的人也是如此。如果他们为之辛勤耕耘，他们一定会得到它。他们只需在自己内心寻找它。如果您有任何不清楚的地方，请写信给我。36. 精神集中是通往精神真理的关键。在这个世界上，当国王、有儿女、财富和奢华并不难，但获得精神真理却很难。同样，一颗热爱真理的心是罕见的。你正在通往它的路上。声音流是道路，师父是向导。你对它的兴趣越大，重视它，你的灵魂就会越快受益和净化。当我称呼你为“亲爱的女儿”时，这是从精神的角度。我们的世俗关系，如丈夫和妻子、儿子和父亲或兄弟，都是暂时的——最多到死亡，那时我们不仅与他们分离，甚至与我们自己的身体分离。灵魂与三个身体（物质、精神和因果）分离，也与 **Pind** 和 **Maya** 分离。只有 **Satguru** 留在灵魂身边，并把它带到 **Sachkhand**，永恒的极乐之地。除了儿子或女儿之外，还有什么更好的名字可以给陪伴灵魂这么久。学习你的书籍，掌握其中的真理，让真理成为的一部分你的一生中，但要记住，如果不通过内在的实践来掌握真理，那么书本上的学习就毫无意义。知识就在你内心，而你要从内心去寻找它。书本给出了描述并引导你去内心，但没有提供经验和知识。对事物的描述不是事物本身。在这里，集中思想是首要的事情。思想也不喜欢被囚禁，因为它自古以来就自由了——自从我们离开极乐的居所以来。因此，你应该将你的思想和灵魂集中在你的内心，集中在眼睛的焦点上，并了解只要整个身体的流动没有集中在眼睛上，身体没有变得没有感觉（你会意识到内心，但意

识不到身体)，思想就没有被囚禁。在这个过程中，当你发现你的手脚或身体的其他部位变得没有意识时，不要害怕这种情况。这些必须被麻木，因为只要它们是有意识的，心智就不会集中。而心神不定，就看不到内在的道路。当你的心智集中在眼睛的焦点上时，你会看到内在的光和星星，当你看到一颗巨大的白色星星时，将注意力集中在它上面，并试图捕捉内在的钟声。当你看到内在的任何形式时，重复这五个名字。并把形式和音调的细节写给我，如果有的话，但不要把这些内在的景象告诉任何人。同样，不要接受内在灵魂提供的任何东西。

37. 你说你更喜欢独处，因为当你独处时，你会感觉到一群无形的个体的存在，这会让你充满喜悦和平静。独处是件好事，只要你的思想得到很好的控制，有内向的倾向，并且喜欢精神锻炼。当你感觉到无形的灵魂的存在时，重复向你揭示的五个名字。当重复这五个名字时，恶灵不会停留，因此它们无法欺骗你。只有善良的灵魂会留下来，而当使用这些名字时留下的灵魂值得你信任。自由地与它交谈。如果你继续努力，专注于眼部焦点，你的注意力就会被吸引到内心，再上升一点，你就会遇到大师的星体，当重复这五个名字时，它就会停留在那里。起初，这个形式会来来去去，但如果你增加对它的爱，它就会留下来与你交谈，回答你的询问，引导你，带你向上走向 **Sahansdal Kanwal**（千瓣莲花）。但努力应该带着爱去做，而不是只是例行公事。带着渴望见到大师的心情去做。你说进步是蜗牛的速度。

慢慢地、经过努力获得的东西是永恒的，而快速地、不费吹灰之力获得的东西是短暂的，容易失去。慢而稳才能赢得比赛。自从我们脱离了原始源头，我们的思想和灵魂就一直在向外游荡，以至于我们忘记了我们的源头是什么，并且如此可怜地依附于这个世界的事物，尽管我们知道我们将要离开它们。有一天；然而我们对它们的依恋是如此之深，以至于我们总是想着它们，而从不考虑原始源头。这种养成的习惯会消失，但慢慢地，随着注意力从外在事物中撤回，它会转向内心。……帮助入门者是我一生的使命。38. 当你坐下来练习时，你会发现心灵处于休息状态，不会出去，不必要地思考其他事情。当你通过重复名字并将注意力集中在眼睛焦点上时，你已经对眼睛下方的身体失去了意识，然后你的注意力就会捕捉到声音流。选择类似教堂钟声的声音，丢弃所有其他声音。然后你的灵魂会慢慢离开身体，聚集在眼睛里，变得强大。然后把你的注意力集中在最大的星星上，以至于你忘记了除了声音和星星之外的一切。然后这颗星星会爆炸，你会看到它里面和外面的东西。穿过星星后，你必须穿过太阳和月亮。然后你会看到大师的形象。当那个形式稳定下来时，它就会回答。这个形式将回答你所有的询问，并引导你进入更高的阶段。我不希望你停留在星星的出现，而是希望带你走得更高。这些星星只是第一层天空，印度哲学家曾说过七层天空。你还会看到其他天空。有必要放弃，忘记童年的事情。你应该向前看，而不是向后看。你已经表达了“想见到大师”的愿望，所以当你的思想转向他时，你就能想象到他。越过星星、太阳和月亮后，你会看到那个永远不会离开你的形象，哪怕是一瞬间。

39. 你忍受痛苦的耐心令人钦佩，特别是当你说尽管痛苦，你还是能够将注意力撤回到眼部焦点时。因果法则是至高无上的，不可避免的，我们越早与它和解越好。没有任何事情是注定的。尽可能不要提出任何物质需求的要求，因为无论你注定得到什么，你都会毫无例外地得到。向大师请求，向大师请求，因为当他答应你时，你将和他一起得到一切。为什么要向施舍者而不是施舍者本人请求施舍？坐在眼部焦点处聆听声音，注意光线。不要追逐声音。如果你离开焦点，注意力就会分散。听到低音时，你应该在眼部焦点处听到低音中最细腻的声音。提升你的力量会自动出现。当任何邪恶的灵魂出现时，重复念诵名字。它就会消失。除了大师之外，你不要向内心的任何人致敬或鞠躬，因为这样做会失去精神力量。

40. 正如你不顾身体上的阻碍而继续前进一样，尽管有精神上的干扰，我们也要随着精神潮流向内心前进。随着业债的减轻，内心的进步也会增加。只要精神潮流在精神领域与思想一起工作，业力就会由身体和思想来执行；思想是活跃的，并且在进行心理活动。当潮流从两者中撤出时，业力就不存在了。奉献者在内心注视着星星、太阳和月亮。正是思想的动摇产生了日食或投下阴影。当人们遭受邪灵或事实上任何原因的折磨时，直接帮助他们就意味着消耗能量。精神力量只是精神的集中。当人们遵循 RS 时，这种力量不会减少，因为 RS 是基于精神的集中。但如果集中的能量被用于除进一步内在进步

以外的目的，进步就无法继续。因此，应避免将精神力量用于控制灵魂等。« • m

41. 练习时，要保持轻松的姿势。当一个人开始感到疲倦时，就是与思想斗争的时刻，此时不应屈服。一个人应该每天多斗争一会儿。频繁改变姿势意味着注意力的分散。当分散的思想集中在眼睛焦点上，并乐于坐在那里时，第一阶段就完成了。一个人将处于超意识状态。然后大师的形象就会出现。为了将这种形象与负面力量所呈现的形象区分开来，你已经掌握了方法。第一阶段有点困难，因为它充满了斗争。之后的旅程是愉快的。业力和斗争是相互依存的。当业债变轻时，进展就会很快。一个摆脱了身体和思想的灵魂无法履行任何束缚业力。

42. 星星和太阳时不时出现是由于缺乏专注。有时在睡眠中，当心灵安静下来时，灵魂会自行升起，看到内在的东西，但由于对那些区域陌生，它无法在那里停留很长时间，也不具备停留在那里所需的能量。在这些情况下，音流不存在。只有当灵魂随着音流升起时，它才会超意识。你说你听到了超越你以前听到的所有音乐。这种音乐是非常基本的，不是纯粹的精神领域的音乐。它来自星界的振动。伟大的波斯圣人毛拉维·鲁姆说：“如果他发出一点神圣的音乐，死者就会从坟墓中复活。”禁食不是与主会面的必要元素。每当胃部沉重时，禁食就会消除它。禁食在心灵训练中不起作用，不应该实行。没有什么

比正常状态更好。

43. 因某种原因错过练习的真正焦虑本身就是一种精神锻炼。思想仍然向内。但应该努力抽出时间进行练习。社会服务是好的。它在一定程度上净化了思想，但并不能提升思想和灵魂。提升只能通过潮流来实现。因此，**76 SPIRITUAL GEMS** 预留给练习的时间不应该花在为他人服务上。我喜欢你的慈善性格，但建议你不要错过练习。花在练习上的每一刻都很重要。收益与花费的时间成正比。

44. 我很高兴看到您已经领悟了服务于音流和公正对待自己的意义。16 世纪的伟大圣人、锡克教第一位圣人古鲁纳纳克 (**Guru Nanak**) 说过：“如果一个人能够将注意力集中在第三只眼上，那么他就完成了所有的朝圣、奉献、仁慈和慈善。”灵魂是饥饿的。它的食物就是音流。没有音流，它就无法得到安息。只要它没有融入音流，它就会继续流浪。

45. 我很高兴看到，当医生的药物失效时，您通过精心处理挽救了孩子的生命。饮食和环境的变化产生了效果。孩子们会不知不觉地但非常肯定地吸收影响。平静和安宁是积极的美德，平静而冷静的心灵比动荡、报复的心灵更有力量。脾气会影响脾气。这就是为什么如此强调好伙伴的原因。即使是野兽，在遇到宁静的心灵时也会平静下来。善良是它自己的回报。当注意力重新进入并看到光明时，它无法

长时间凝视它。可以说，它不习惯它，也无法忍受眩光。渐渐地，随着它变得强大，它将有能力面对光明，然后刺穿它。我也高兴地注意到，你现在不想咨询占星家或灵媒了。他们可以预言但不能改变事件。

46. 请在下一封信中说明你在身体的哪个部位成功地将电流从身体的末端抽出。电流与身体物质有着非常密切的接触。与物质的分离是一个缓慢的过程，需要恒心和决心。这只是一个时间问题。没有失望的余地。当爱情开始顺利运行时，魅力就消失了，生活变得单调乏味，一成不变。打破单调的生活需要一些震撼。奉献者的生活经常会经历一段失望的时期。这是可取的。它有其目的。它给人震撼。在失望中度过一段时间后，对精神提升的热爱会增强。决心之路上的暂时障碍会给它前进的动力。

47. 你似乎有点担心自己进展缓慢。古鲁，力量就在你体内，一直在忙着让你的事情变得容易。那股力量比你想象的更渴望与你相遇。许多错综复杂的业债都要偿还，而且应该在身体里偿还，这样内在的道路就不会停止。你的职责是坐在内心敲门，门就会打开。内在的力量不会出错。当它发现时间到了时，它就会打开门。增加你的爱和奉献，把自己完全托付给它的照顾。内在的力量并不知道你在做什么。它与你同在，不断注视着你，指引着你。当你对那股力量的爱超过你对自己的爱，而“我性”被“你性”取代时，上师的形象就会在内心显现。

48. 在你的信中，你详细描述了当灵流撤回到眼睛焦点时你的状况。你提到了你一开始经历过的四肢疼痛，但现在已经消失了。在第四个神经节，你被胀气困扰，后来喉咙肌肉收缩；然后是唾液窒息，有时直到第五个神经节，你完全没有感觉。后来你会看到光明与黑暗的相互作用和昏暗的星星。随着时间和练习，这个过程将变得几乎瞬间完成，就像你说从四肢撤离是瞬间完成的，没有痛苦一样。灵魂在身体里生活了好久，它与身体的联系已经变得如此完美，以至于撤离看起来几乎是不正常的。但那是由于无知。它错误地认为身体是它的家，当灵魂得知它的家不在物质中，而是被物质囚禁，而现在在人类形态中有机会打破这种联系时，它就醒了，升天的渴望被唤醒。它慢慢地获得力量。在起起落落和与精神和物质的斗争中，它在圣人的帮助下取得了进展。起起落落是自然的，斗争也是如此。因为经过斗争而取得的成就，给予了力量、自力更生和前进的动力。这样获得的成就是持久的，可以随意复制。在你开始这些精神锻炼之前，你的精神偶尔会升起，而你却无法控制它。它瞥了一眼星星，等等，经常带着对未来将要发生的事情的了解回来。但你不能随意创造这种情况。现在你去第五个神经节。再往前走一步，你就会把电流撤回到眼睛焦点内，而里面的一切对你来说都是一本打开的书。这需要时间，慢慢进步更好。如果你把注意力集中在眼睛上而不是关注气体、唾液或呼吸，气体、肌肉收缩和唾液流动的麻烦就不会干扰。当我们和朋友交谈时，我们不会关注呼吸等。同样，在练习（重复）中，我们是在眼睛焦点处与某人交谈，而不是在它下面。只有当注意力落到眼睛下面时，呼

吸、气体或唾液的想法才会出现，而当注意力再次上升时，呼吸等想法必须消失。一开始，当电流离开任何中心时，该中心都会感到疼痛。而在心脏中心，似乎一个人就要死了。但随着练习，通过这些中心的过程变得顺利而无痛。一次两个小时就足够了。.....来到眼睛焦点就是活着却死去。

49. 我很高兴你找到了那颗星星。现在你可以把注意力集中在它身上，当你的注意力集中并稳定下来时，星星就会爆发，你就会穿过它.....奉献者的痛苦和快乐都在大师的手中。他会按照自己的意愿安排它们。奉献者应该以痛苦为乐，因为这也是来自他的礼物.....真正的奉献者不会区分痛苦和快乐。他的工作就是奉献。

50. 星团不会消失。是摇摇欲坠的心灵动摇了，看不见它们了.....灵魂进入内心又回归。你现在看到的天空和星星，以及你听到的声音，都在通往内心之门的路上。在内心，你会听到许多美妙的音乐；听到这些音乐，灵魂会醒来，心灵会沉睡。我们在外面的世界听到的音乐，会使灵魂迟钝，但会唤醒心灵的激情。听到这种内在音乐，灵魂就不会觊觎君主的宝座.....愤怒、激情、执着、贪婪和骄傲都得到了控制，但这一点还没有达到.....但当你看到大师的星体形式，当你的灵魂停留在那个形式时，就会达到那种状态。那种音乐会自发地吸引你，把你拉上来。你现在正在穿越的内在旅程阶段需要相当长的时间。这是过渡阶段。灵魂习惯于呆在外面，你正在强迫它进入内心。

灵魂渗透到身体的每个部分。收集它需要时间。当这个阶段过去后，前面的路就容易了。净化的灵魂被内在的磁性音乐所吸引.....只有一种方法可以摧毁业力，那就是通过练习音流。当圣人启蒙灵魂时，他们会建议灵魂避免作恶，做好事，但不要渴望回报。目前的行为（**Kriyaman Karma**）就这么多。储藏业力（**Sinchit**）有时由圣人接管。至于命运业力（**Paralabdh**），剩下的要经历的会在一生中慢慢偿还。虔诚的 **satsangi** 不会感受到命运业力的严重性。随着精神变得强大，意志力也会增强，承受业力的能力也会增强。通过遵循大师的建议，弟子将摆脱业力，并适合到达他的住所。当你穿过这片天空时，你会遇到大师的星体。这似乎来来去去，但实际上并非如此。是心灵在动摇。当这个形象停留时，将你的注意力集中在他的脸上，以至于你会忘记他是你还是你是他。当你如此专注时，他会和你说话，回答你所有的问题，并永远陪伴你，引导你进入下一步，在途中展示无数的星界场景。到达 **Sahansdal Kanwal**（千瓣莲花）时，激情、愤怒、执着、贪婪和骄傲这五种罪恶将永远消失。他们会以小男孩的形象告诉你他们现在要走了，因为这个地方太热了，他们呆不下去。这的负面力量将不再能够给灵魂带来震撼。穿过 **Sahansdal Kanwal** 的火焰并经历相当长的精神旅程后，你将到达 **Trikuti** 下方的第二片天空，那里有星星、月亮和太阳。穿过这片天空，你会进入一条弯曲的隧道.....然后你进入梵天阶段，这是如此奇怪和美妙！• 向内看。例如，如果你把一个男孩关在屋里，他做的第一件事就是打破门窗，当他找不到出路时，他就会累了，静静地坐着。然后他开始看到精神宝石中

隐藏着什么房间。心灵就像不安分的男孩。它不得不违背自己的意愿被封闭起来，当它对内部产生了兴趣时，它就不会出去了。

57. 如果-劝阻你从服用部分在治疗工作它曾是为了你的自己的好的。你有到过发起。什么曾是这目的的引发？

这灵魂在这世界有到过流浪在数以百万计的出生以及死亡人数时间创造，他们遭受痛苦和快乐在他们不同的身体里。没有人知道这些灵魂何时从纯粹的精神源头分离出来地区一星期六洛克一和下降进入这个世界。不一能告诉如何许多机构每个灵魂有到目前为止必须采用。有时是在植物界，有时是在昆虫界，有时它假定表格的一个鸟，有时有时是野兽一个男人，天使，上帝，魔鬼等等。

无论以何种形式，灵魂都必须经历痛苦和乐趣，和在这结尾的每一个生活，它有到

出现前这神圣会计（达兰 Rai），提供账户它在祂面前的行为，被以适合其业力的形式再次送至这个世界。

上帝制成男人在他的自己的图像。男人是顶部创造。它是仅有的在人类形式那人类拥有优越的能力，并且生活得更好比这降低创建；然而在这人类也形成，没有人可以声称他非常幸福。这是这案件和这顶部的创造，那么较低级的形式又能说些什么呢？他们的生活简直是悲惨的；由于缺乏理智，他们不能解放他们自己从出生和死亡。

它只是男人—甚至连神和天使—他被赋予了全能者和通过发展

他可以达到最高的精神地区，只要他是由一位完美的大师启蒙，并且工作很难将他的灵魂提升到更高的境界。如果没有一位完美的师父，无论他多么努力，尝试，他无法取得很大进步在精神世界里。

唯一的目标是发起者 **RSMasters** 是帮助弟子自由脱离轮回的束缚服用他的灵魂，在他的一生，到更高的地区。如果他没有做到这一点，那么他不能肯定的什么可能发生到他后死亡。

如果这灵魂给出达到这个最高点理想的，和走进旁路启动经过错误的想法的服务到人类，或者花费他的精神力量，而不是提升他的灵魂但愚蠢追求，如治病等等，那么他就像一个人，自己的房子着火了，但他没有试图扑灭自己的火房子，他去监视其他人，以防止他们捕捉火。

已获准的启蒙给你就像一个富人给一个贫穷的农民一些种子，这样通过将这些种子播种到土地上，他就可以种植出好庄稼，收获后不仅可以使自己致富，还可以帮助他人获得财富。如果农夫反面的播种把种子种到自己的土地上，分发给饥饿的邻居，然后他可能声称有喂他们为了一个或最多两天；但当他的种子如果通过这种愚蠢的分配方式就用完了，那么所有人都会饿死，包括分配者他自己。

给你的启蒙是一颗种子，使你能够通过辛勤劳动积累精神财富；在将你的灵魂从思想和精神的束缚中解放出来之后，事，获得永恒生活为了你自己。进而你能做巨大好的到其他的。

什么是真正的服务到人类？释放灵魂一历代以来，它一直受到轮

回的影响—从周期出生，并将其提升至永远不会被送回的纯净精神领域接受出生和死亡人数。全部其他服务形式是仅仅暂时的。

如果一个人成功地治愈了病人，他仍然不能拯救他们免于死亡或给予他们永恒的身体。他们死后，将根据各自的业力，变成低等的形态；但那个试图用他的精神力量治愈他们的人，因此受虐待他们，将要死精神上贫困。

• »•

58. 至于替代赎罪，你可以不去管这类教义。没人希望你相信他们。什么时候你去进入更高地区，你会看到这在职的的因果报应。

大师并不期望任何人崇拜他。一个男生，阅读在基本的课程，无法判断文学学士或文学硕士学位师父只想你看看在他身上你的哥哥或朋友，要遵循他的指示，就像恩人，努力进入内在更高的层面，你。什么时候你去那里你会看到你自己在这些地区的地位和尊严。

它建议你给向上错误观念的服务。先为自己服务然后想想服务其他的。一个囚犯不能解放其他。

59. 顺便说一句，我只有一家公司，那就是是照顾灵魂饥饿作为精神食粮和脱离生死，这已经足够了为了我。

这四条命或许在这地球飞机或者在其他地方，正如这师父认为合身。圣徒们，通常来说，尝试到发送向上爱，渴望的信徒很多更快。

你的关于师父融入神灵，弟子融入师父，并通过师父融入神灵的想法，是正确的。

“替代赎罪”这一术语并不受欢迎，因为它是明确的教会教义，尽管这个想法基本上是正确的。然而，师父却他不会将所有未分配的罪业都归咎于自己，而只承担他认为必要的罪业。你有根本不知道这个巨大的储备还在不断积累。它们最终在 **Trikuti** 被摧毁，当时这灵魂达到那里经过这帮助的安息日。

谢谢你对我健康的关心。请做不是担心在那帐户。我们有关于

十万 **Satsangis**，和他们的精神需求必须得到满足，这意味着不小的压力。大师们来在这世界为了这好的和造福人类，和思考更多的人类的健康、道德和精神，比的他们的自己的。

-•»

60. 你可能请解释到他们那心灵并不是卑微的力量，它的控制是不是一个轻松过关。如果我们小心检查它是在职的，我们将寻找那它治理全部创建，不是仅有的在身体飞机，但在这星界和因果飞机天使们天，有学问的人，学者们和评论员，这隐士和这家庭男人，无论贫富，野兽，鸟类、昆虫，都听从它的命令。在这强大的影响心智，男性行为，

和法案具有约束力在他们，并成为来世。种瓜得瓜，种豆得豆。

无论我们是收割现在，我们我们自己有之前播种。因此，我们是我们自己的命运。我们现在生活的框架是无法改变的，在我们出现在这个世界之前，它就被我们构建了。飞机。我们是还这制造商我们的未来。我们现在播种的，我们将来会收获。

只要心灵是我们的主人，它就会让我们走在生与死。当我们是它的主人，它将是我们的最忠实的盟友。因此，其控制是命令，以及对象人类的生命在于控制它，和从而得到离开这车轮生命的和死亡。

唯一能够控制思想的力量是 Word 或 Nam。为了抓住话语，必须进入眼睛中心。这最简单方法为了达到眼睛中心是名字的重复。因此，在表演时世俗职责和满的努力，勤奋地

玛哈拉吉萨万辛格。JI'S 字母 99

和切实，寻找时间为了精神修行。上师坐在眼睛中央，从那里提供必要的帮助和指导。怀着信念和爱心和保存这头脑将要是征服在时间。

61. 至于——，她说这就像是与“我曾经”最亲密、最亲爱的朋友告别，走向一个陌生人。她说的“朋友”是指耶稣基督。基督绝不访问过美国，和许多世纪以前就去世了。她声称在幻象中见过他，然而她有不证明那它确实耶稣基督她锯。有她看到他在身体的那么她就能认出他，就能知道她在里面所见的是否真的是基督。也许她不知道

内部层面是满的的恶毒和邪恶的烈酒 WHO 能假设任何形式，并可能产生误导。甚至追随者活着的大师有时会被卡尔引入歧途，卡尔会变成活着的大师的样子，似乎要诱捕他们。

可靠的检验方法是，当基督显现的时候前她在愿景，她应该讲话到他并向他询问通往更高内在区域的道路，请求他带她去那些地区。如果他可以做那么她有不需要得到一个新的主和放弃基督。如果他没接受她，并且她渴望穿越更高的地区，那么她必须依附于谋生主人是谁能够将灵魂带向上。

62. 我是高兴的到学习那你奉献一小时

日常的在这订明姿势，在你的冥想。

首要的是要集中这心灵，以及那可以做到通过重复的五圣名字—小心—尽管保持这注意力集中在眼睛焦点上。

作为你进步在专注，你将要开始要得到光和声音，两者皆可。尽管重复这名字，你不需要试图捕捉声音，这是专注。请给四分之三的时间重复和一第四到听力这声音；但是尽管听力这声音，做不是尝试到重复。但是，始终将注意力集中在眼睛焦点上。在重复期间您不需要尝试想象任何东西。请不要期待仓促的结果。我的建议是你应该花更多的时间进行冥想，尝试到去在。

63. 你应该得到一些工作—小的商业职业—到赚足够到保持你去。你可能做任何事物你思考恰当的和有利可图，有志者事竟成。我我很高兴发现启蒙改变了你的人生观，并给了你人生的目标。我们的目标是双重;主要努力冥想，进入振奋我们的灵魂向上;这次要对象是维持我们的身体上的健康和赚充足的收入正当的意思是，在命令到带领一个舒服的生活。

»•»

64. 我们称之为 **Shabd** 的可听生命之流是永恒的形式的主和总是在之内每个人我们。在眼睛聚焦假设星界形式的掌握和在这身体的世界它假设这身体的形式的这掌握。

玛哈拉吉抽搐辛格 JI'S 字母 101

这功能的沙布德是到举起这灵魂向上;但它不能发挥这一功能，除非思想和灵魂集中在这焦点眼睛，并且腾空物理框架，跨越太阳系，也就是星空，太阳和月亮。

灵魂和思想渗透到身体的每一个毛孔身体，所以沙布德不能拉他们向上。这是通过重复这五圣名-尽管保持这注意力眼睛—灵魂之流逐渐离开身体并聚集在眼睛后面。当浓缩完成时整个身体都有变得麻

木，然后它是简单的为了这声音当前的到拉向上灵魂。

因此，请努力工作重复并达到完全集中注意力。无外界影响能阻碍这进步的这灵魂。这是阻碍灵魂进步的思想。保持思想纯净。这是欲望和愤怒使心灵不纯洁，阻碍精神发展。

一绝不应该是满足于一个人的精神进步。一应该总是饥饿为了这重复和听力这声音当前的。

是啊，什么发生你每个人都会遇到这种情况。有时这头脑和这灵魂得到容易地集中和有时他们是非常难的到集中。它不是这相同的每一个天。这原因是那当思想是疏散为了任何因为，很难带来关于专注。和什么时候这心思不再那么分散，注意力会变得更加容易集中令人愉快的。

当你穿越太阳系并超越时，你会发现大师在他的星体形式中，等待着你和准备好到拿你向上到更高地区。它已启动到这弟子到达到这一点，然后它是这硕士责任到拿这灵魂向上。

你不必费心来到印度。这时间是不是时机成熟，而且，我不会呆在一个地方，而是总是四处走动。没有必要为您的精神进步。等待一个年。

关于避孕药的使用，如果你想要良好的精神进步，让纯洁无私你和你丈夫之间的爱，没有任何杂质的性别。它将继续您的健康，并给您精神上的进步，而不用担心会有不想要的孩子。如果你把精力浪费在性爱享受上，你不能进步精神上。然而，我不想干涉你和你丈夫的关系。你是免费的到做就像你喜欢。

这最好的服务那你可以使成为我是为你的精神升华而努力。

65. 我是对不起到学习那你寻找小的时间为您的精神冥想在帐户你各种世俗的参与。你应该尝试给一些时间它每天。你的痛苦是由于缺乏冥想。你的丈夫应该知道那如果他给出精神上实践，它是他 WHO 将要是这失败者。他应该不是给它向上在绝望结果，作为它需要数年时间到制作这头脑一动不动。一应该继续致力于这条道路，直到甚至他的生活如果他做不是得到结果到他的自己的满足。这是我们死后唯一能带走的东西。如果他给了这向上，他将要去空手而归在这结束。你的关系和他的是这世界。

如果他给了向上冥想，你应该不是做所以作为每个人必须在死后为自己负责，并获得他在另一个世界的冥想和修行。

这掌握是等待里面为了他的学生到进来分享他的恩典和爱。这是我们的错做达不到他的脚在里面这星界之上眼睛。

•*•»»•»»

66. 你可以随时向我提出你的困难和问题，我会尽力最好的我的能力来帮助你。

业力法则非常复杂且错综复杂。我们工作的环境是根据我们前世的业力而创造的，我们应该尽力在这些环境里工作，情况允许。

是的，师父以星体形式与他的弟子们在一起。当你进入星界时，

你将能够看到他并与他交谈。

两者都不一也不一是意识到声音潮流，没有它，任何人都无法进入更高的精神层面。因此，他们的布道和教导是不完整的。他们具有不知道圣名或我们的冥想方式。结果是，你参加他们的工作无论对他们还是对你都没有好处；而不是您可以学习约翰逊博士的书籍以及其他 **RS** 文献。

我也希望有一位老师您所在国家/地区的 **RS** 科学。你没有给我完整的名称——所以我不能知道 **WHO** 他是以及如何他将能够举办 **Satsang**。启蒙后，人们通常不需要加入任何宗教或精神协会。它是一个仅仅浪费的时间，哪个能是更多的有用地忠诚到冥想。但那里不会造成伤害加入一个旨在提高社会地位等的社团，如果它做不是吸收太多很多时间或者如果它提供了一种方法生计。只应投入一定时间到世俗或者其他工作作为是必要的到让我们继续前进。

67. 在这个世界上很难找到一个快乐的人。一事物或者另一方总是会错了，男人发现他自己悲惨且忧虑重重。只有那些集中注意力并听到清脆钟声的人声音是自由的免于担忧和关心的这世界。人在这里出生，他的命运也随之而来。这命运无法已改变。人类必须理解去它。这命运是他的自己的制作。什么他以前播种，现在收获。因此，明智的人以耐心和毅力接受自己的命运，而愚昧的人也同样会经历这一切，但却不满意和担心。

持久和平和幸福是之内我们。世俗事物和同伴所带来的平静与快

乐是短暂的，因为它们不是持久的。它们会随着时间而改变并消失。他们的执着留下了伤疤，毁掉了生活。因此，虽然在职的为了一个体面的，舒服的生活，一不应该输看到目的生命的一永恒的和平。从本质上讲，和平无法在物质和精神区域，因为它们本身是可以变化的。当一个人不断向上时，他就会独立的的这可变因素，以及发现和平精神地区。和平是出色的，但是通过获得努力。

68. 男人是一个精彩的创造。他不是仅携带他的过去的历史和他，但这所有的创造—可见的和无形的一和这创建者的全部在之内他，和他有到过天才和这能力看全部那谎言在他以及是一和他的创造者。搜索是到是制成之内一个人的自我和它花费没什么。所有的事物谎言在后面这面纱心灵。当心灵已制作一动不动，那哪个谎言在后面这面纱变成可见。头脑，哪个流浪向外和很少坚持它是总部在眼睛中心—无论我们是否清醒或者睡着了一必须是受过训练到戳到这总部和，反面的跑步出去，是到看在眼睛中心。这是不是一个简单的任务。但是只是和其他习惯一样被创建经过实践和毅力，头脑也是到放入这新渠道经过爱和信仰和坚持不懈。是一个实际的课程。

这是一场与思想的斗争。“稳扎稳打才能取胜种族”

至于你关于前世的问题，正如我上面所说，你将直接了解它什么时候你将要是是有能力的到去之内你自己。可以说，今生的生活基于前世。前世未实现的希望和愿望成为新生活的基础，构成了新生活的框

架。这新生。因此，今生的主要行程已确定前出生。这不能是已更改我们必须承受这一切，无论我们是耐心地承受，还是焦躁地承受。但我们可以自由地决定我们的未来。

SantMat 教导我们如何结束这种循环生与死，回到我们永恒的家。园。**SantMat** 的教义是存在于一切事物中的圣言。我们需要一个实践者来帮助这单词，和它变成我们的责任到抓住它并向内追踪它。老师就在外面和里面，给予指导。所以，和高的目标、信念和毅力，寻找你内心的圣言，成为自己内心之家的主人，而不是四处游荡。最丰富的金矿就在你心中。圣言比所有的黄金、红宝石和钻石都珍贵，找到它，心灵就会放弃对它的渴求这件事或其他世界。

69. 我赞赏你的渴望拿到尽可能多地诵读 **Simran** 和 **Bhajan**，我希望你能逐渐投入更多时间。你无法集中注意力是因为你的世俗欲望，必须控制它，直到你抵达这观点什么时候爱上帝的成为一种强烈的激情，你认为这是你一生中最重要的事。你的存在。

你知道充分那么没有什么是真的你在世上的一切，意味着死后什么也不会带走，除了“**Nam**”之外。只有它才能把你带到全能者的脚下，在大师的指导下，大师在死亡时始终与他的信徒在一起和让他们自始至终这精神之旅。

他总是和你甚至现在，尽管你可能看不到他和肉眼。通过不断虔诚地信奉 **Bhajan**，也许有一天你能够看到自己的内心这辐射形式一旦你得到它，你就会完全被种植在通往到上帝和永恒救恩。

70. 你的因果报应就是全部正确的。它并不是因为你所谓的想要精神进步。它是由于的影响你突然的丧亲之痛和断绝家庭关系。随之而来的悲伤和焦虑之上你的思想和灵魂。解决办法是放弃所有的悲伤和焦虑，并努力重复。你应该捐出四分之三的日常的时间到重复和仅有的四分之一去聆听声音。请注意，在重复时不要走神。除非它静止不动，否则它内部不会开始工作。让心灵完全静止，需要多年难的劳动；因此，不要指望很快就能得到结果。当你在“道路”上努力时，你就会成功。还没有人离开失望的从那扇门。

下列的是这答案到你的问题：

1 —你应该咨询医生。通常灵魂进入这胚胎后三个月。

2 —当宝宝出生来到这个世界，的数量呼吸他是到呼吸，直到他的死亡，是已经固定的，没有人可以增加或减少它。

3 —每个人在出生前就注定了苦难和贫穷，根据他前世的业力。他们必须经历，但硕士弟子 WHO 加薪他的灵魂变成对外界漠不关心周围环境。

4 —不应向大师寻求物质帮助。它会腐朽。向他祈求永恒的事物，比如精神提升，摆脱生死轮回，和这喜欢。

71. 这掌握是总是展示和他的门徒，以他的星体形式存在。为了获得更多牢牢根植于你的精神实践你应该努力工作。这淡蓝色星座

和星星是在这的阈值这内世界。尝试到穿透之内。

1 —即使一个人的主人可能有左边这地球飞机永远。这是根据经验得出的。我的主人启蒙了一位女士，和已离开从这生活。几年后女士的灵魂去了里面非常远的。

2 —不一能去进入这精神飞机没有启蒙，所以你不能指望见到你的亲戚 WHO 是不是发起，在这其他世界。如果他们已经进入灵界，那么你就会遇见他们并与他们交谈；但不是那些以某种物质形式重生在这个世界的人。死后，星体和因果体保留了它们的特征的这身体的身体，但那里是一个广阔的区别这材料的身體。

3 —如果有重生于灵魂必须进入母亲的子宫，接受自然时间到来出去。

72. 其他层面的人不太感兴趣在这身体的飞机。他们自己的事情已经忙得不可开交了。业力法则在物质和精神层面上是至高无上的，没有什么發生的它是自己的符合，自发地，可以这么说。法则统治着各个层面，因此，任何地方都不会发生偶然发生的事件，无论这些事件是否微观的或天文维度。无论是和平时期，还是大灾大难时期，仅有的他们遭受 WHO 是注定到遭受。

一切被创造的事物都必然会改变和衰败。解散地球、行星、太阳和恒星，但在非常长的间隔—也长的为了人类概念。谁能说清楚这份礼物何时行星系统是如何诞生的？先知、瑜伽师和天文学家给出了他们的估计，后者随着每一个新的发现而修改他们的估计，但是谁能说

得清这种估计的频率是多少？解散是否重复？只有创造者知道这一点。可以说，对于坐在眼睛中心以外的人类来说，时间是无限的长的自从这创建来了进入存在和什么时候它将要消失再次。

所以那里是没有什么到担心关于这下一个战争或原子弹；这种松散、模糊的谈话放纵在期间和在这结尾伟大的第一次世界大战，以及洪水、地震、饥荒之后和瘟疫。这担心应该是关于某人的入境进入眼睛中心和会议辐射形式主，使主成为我们的同伴，对谁依赖能是放置这里以及以后。与圣言相连的人不能出错在灾难或者和平。他有地方可去，去那里，和没有丢失。

73. 我是高兴的你已经 接受了 启蒙。现在它是为了你工作你的方式向内，在内爱你和信仰奉献定期在眼睛中心重复念诵名字，重复练习时这头脑做不跑出做点别的事，如果确实如此，带来它又回到眼睛中心，继续重复。渐渐地，心智将进入内心。和坐在眼睛中心，这注意力将开始到是撤回从这四肢，和在时间所有的身体将要是空置。 光将要出现并精神之旅即将开始 。缓慢的过程在这开始。

精神力量发达经过重复和浓度心灵眼睛中心，不应该浪费在精神治愈。 这力量应该有所保留为了制作更远进步向内。 如果它用于康复，那里是没有什么左边和这人除外一个感觉的消耗和疲惫。

它是坏的讨价还价。 精神治疗者需要这业力负担的这病人和

从而他自己去并且从未取得多大进展在内心之旅。他靠手生活到嘴，花他挣的钱。年轻人任性。 但通过榜样进行适当的引导和训诫保持这一目标还有很长的路要走在正确的路径。 你可能观点出去到你的女儿优点的领导一个好的健康生活与精神隆起和最终的救恩作为它是目标；为了人类生活是一个稀有的礼物的上帝。 在这整个创造，男人独自的有这特权会议他的创造者。 这声音当前的，哪个是现在和听得见的在各位，是这方式到上升向上，去后退到我们的精神家和见面我们的主。

74. 得知您的丈夫并不珍惜你对他的爱、忠诚和关怀，我感到很痛心。我在你们结婚时给你的建议是从的看法印度教妻子。在印度教徒中，婚姻被视为圣礼和永久的结合。我很高兴得知你完毕你的最好的到跟随那建议。如果他不能和你一起坚持下去，那么你可以做任何你认为合适的事情。你有完毕你的责任向他。我对你在这个事情上的表现很满意。我完全允许你根据具体情况做你想做的事。

我同情你希望有一个小家您自己的，在那里你可以享受隐私和孤独，和制作进步在这小路。尝试通过某种职业或工作来谋生哪个会离开时间为了你的精神练习，然而带来你充足的收入到居住舒服。

在精神冥想期间，不要试图拉伤颈部或肩部肌肉，也不要对大脑、眼睛等施加任何压力。我想没人告诉我你当时开始紧张你的神经。精神集中并不依赖于压力在任何部分的身体。

目的修行首先是要让心静止不动，这样就不会产生任何念头。任

何形式的干扰都可能在它收听时打扰它这声音。作为这振动的这头脑安静下来，音流自然会变得越来越清晰，不需要施加任何压力在这眼睛，耳朵或者脑。

和为了静压这振动的头脑，只需重复五小心谨慎地使用圣名和关注，所以心灵不会游走。如果在重复过程中游走，则第二个链接应该是应用到它经过集中精力在这形式大师。但没有需要放置任何给身体带来压力。

任何能长时间保持的姿势都有利于集中注意力。经常变换姿势干扰和专注。

如果我们集中我们的灵魂在这寿命然后我们在这个世界里快乐地度过每一天，和当我们死亡时，主会出现，把我们的灵魂带到更高的世界，带给我们无限的欢乐和幸福。因此，尝试到达到精神进步在你的一生修行，以便能够超越世俗境遇。这精神进步你制作在这一生将会你。

谢谢，我身体健康，希望你劳动在这小路和举起这面纱之内从而将你的灵魂带至更高的境界。做你一天的工作，但让你的注意力集中在大师的形式上或者重复或者听力这声音。如果如果你继续耐心和坚持，你将会得到一切。

75. 我是高兴的到学习的你的进步在你的精神实践。如果你继续到放随着你定期练习，你将在精神飞行中体验到更多更高境界。人们看不到它们，因为他们缺乏所有传出院系。沙布德是全能的并且是

回响于全部方向。

时间因素是实现这一目标的必要条件实现你面前的目标。你需要不是是灰心丧气在你的慢的进步在这精神方式。如果一个 Satsangi 未能全身心投入修行，一生中进步甚微，但他却充满了对大师的爱和有不附件这世界和它是欲望，师父是所以亲切，那这萨特桑吉是没有获得任何重生。他死后被安置在一个合适的地方，在第一个或第二个区域，他在那里弥补不足，然后再去更进一步。

至于你在你的练习，你应该不付钱注意到他。他是一的这五邪恶拟人化—欲望、愤怒、贪婪、执着和骄傲。他们离开萨特桑吉，逐个一，作为他进展在路上向上。

每个男人是包覆和一个光环承载颜色根据到这质量内在的波浪的思绪涌动在他里面—感性食欲创造深红色的印象光芒。清晰切构想一个逻辑思考者是经历过一个黄色的图形，轮廓清晰切割线。蓝色颜色代表爱情。白色代表灵性，等等向前。

在你的实践你应该不是放任何应变或压力你的眼睛。重复心里想着名字。当集中精力得到发展，这灵魂意志本身提取里面，后退的这松果体腺体。无试图应该是制成到定位这腺或神经领导到它。'这寻求者 WHO 定期投入时间进行精神修炼的人无需绝望。为什么灰心丧气招待弱的思想？一个强的欲望那你有到达到这在这一诞生之日起就实现目标。如果你上去即使只在此生停留过一个层面，你也不会再回到物质框架中。重生只属于那些拥有世俗欲望的人。

76 我很高兴得知你有深爱为了 R.年代。和工作之上这小路。虽然你与我的肉身分离，但你还没有离开我的脑海。萨古鲁以他的声音形式妥善照顾你，并且在你的内心。当，通过集中注意力，你有关闭九个门户身体的和有交叉太阳系，大师将以他的光芒四射的形式揭示本人到你。他将要讲话到你在这就像你和这个世界上的人说话一样，会回答你的所有问题，并会一直陪着你。你的生活。

你应该不是是对不起为了存在独自的。我们是出生独自的和离开这世界独自的。没有去和我们。甚至这身体有到是左边在后面。是师父和音流陪伴着我们在死亡和后。

内在的精神之旅非常甜蜜有趣，研究与以下相关的书籍小路。什么时候你去向上高的足够的，你会看到很多更精细和更多的有趣的场景。

你刚才说看到 **Radiant** 形式耶稣大师是相当真的。你将要当你进去的时候再见到他，但你要走得更高向上和超过他。你应该死日常的，就像你死在看到基督异象的那一天一样。你应该花很多时间在你的修行，这样你就可以每天都会看到这些东西。那些景象和场景仍然在你心中，当你离开在你里面，会看到它们。请保持头脑和注意力展示期间冥想和努力工作。

不要让业力的想法让你气馁。当你工作和公司下定决心，你将克服一切障碍。做不是绝望，但去在努力工作。它是不是一个小路的绝望。总是保持坚定的决心去在。你不再看到那些景象和场景，只是因

为你的注意力转向了外部和这专注疏散。如果如果你现在努力工作，你就可以走得更远，因为你被指引的道路要高得多。当你工作时，你会亲眼看到和将要不是需要到问其他的。

77. 至于你的鼻子问题，那一定是由于你的胃和支气管有问题引起的。你可能得到它治疗经过一些医师。它是到期的到过去的因果报应，然而它做不是意味着你不应该拿步骤到得到摆脱这个麻烦。

所以长的作为你是痛苦，你能去在重复五圣名字尽管坐在一个安乐椅，躺着或以任何舒适的姿势，甚至什么时候步行。这连续的重复会使你的思想集中，并使你的意志力量强的。

做不是失去勇气。这掌握 WHO 有给定你启蒙必将带你到达最高境界。如果，欠到疾病，你不能如果你完成你的学业，他将给你另一次生命，并给你更好的环境以有利于精神的进步。他是不是去到离开你在这困境。

如果你不能坐在这订明姿势，你可以坐....两个都双手合十在你的圈。目的是使浓度心灵和制作它一动不动。这将要不是原因痛苦你的武器和手。做不是拉紧你的身体。不要急于求成。做它冷静地和悄悄。

任何你再次想到问，你可能做所以没有犹豫，和一个回复将要是发送到你。

78. 有你持续到保持你的在你家照顾母亲，直到生命的最后一刻，你就会出院一个孝责任，为了她有照顾你在你的无助婴儿期。但

也许她太过严格，难以取悦。你不是那个意思任何伤害到她，和有一切善事意图什么时候你发送她到是看了后经过一个私人女士。让她留在原地是。她必须接受她自己的因果报应，哪个是称为普拉拉布德。

总人数一个人要呼吸到死为止，其中之一吃饭，和一个人要走的路都是在出生时就已经注定了的，没有人可以改变，减少或者增加他们。那里是不伤害在祈祷到这主那她可能是松了一口气的她疼痛和痛苦。当弟子们去世时，师父会帮助他们的亲属。你应该继续做你的冥想和重复所以那它可能做来世她会得到一些好处。

79. 如果在躺椅上进行冥想，处于某种姿势，比如躺在床上，需要更长的时间才能集中注意力，而且睡眠经常会被打断。这冥想。

如果丈夫和妻子同意他们的宗教信仰，它是有利于到他们的幸福。如果丈夫和妻子充满了这相同的渴望取得精神进步，他们互相帮助。如果在一个时间一是松弛，这敏锐另一个让他兴奋起来。因此，他们两个是同一条道路上的旅行者，互相帮助，他们的目的地存在相同。但每个人都有自己要承受的因果。每个伴侣的业力是不同的。然而如果一个夫妻一起冥想，他们还变得同伴在这精神旅行。

80. 获悉你母亲去世的消息我深感悲痛。一感觉伤心什么时候一个亲爱的一去永远消失，只要注意力集中在身体上，这种悲伤就是

自然的，亲戚和朋友，以及有不是已输入这眼睛中心。

在这种时候，心灵就会紧张，产生生死疑问，并做奇怪的梦。有时在梦中注意力会得到指向眼睛中心，从远处捕捉闪烁的什么去在在或者靠近眼睛中心，在这星界飞机。闪光灯通常模糊且很少清晰。清晰闪光转弯是正确的。再次，在这紧张，一可能经验稍微拉一下向这眼睛中心和它的痛苦效应在身体—垂死的感觉—因为一个人不习惯从这身体任意。但梦想是梦想，而且最好不要重视它们，将它们从记忆中抛弃。应该依靠有意识地进入内部所获得的经验。

世界是旅人聚集的客栈晚上从不同的方向出发，早上到他们的各自目的地。在这家庭一个是父亲，另一个是母亲和还有一些人是儿子和女儿。全部由各自的因果报应，和离开这家庭他们的时间。在每一个出生—在这昆虫，这鸟，这动物或这人类形式—获取一个母亲和一位父亲。一个人拥有的母亲、父亲和近亲的数量是数不清的。为了那么应该由谁一个担心？我们的担心不是帮助他们。担心应该是到抵达这眼睛中心并制作它一个人的家，并满足光芒四射形式的掌握和这沙布德那拉向上，所以有不出生此后，和不担心。

你的母亲尚未接受启蒙，所以她的未来道路将由她的业力决定。最好的你能为她做的就是完成你的自己的重复过程，从而完成你的专注。你的母亲将要得到一些益处从你的努力这线。

死亡带来的痛苦是剧烈的，人们应该学会每天死去以承受这种痛苦。提款从身体分散到眼球中心的注意力是死亡—离开物质层面，进

入这星界飞机。

这梦的这半昏迷状态状态，作为之前说过的，不值得信赖。

如果这注意力正在吸引这真的沙布德，那里可以不是是一个梦或者无意识状态。Shabd 带来在超意识状态。物理缺陷做不是站立阻碍从上升一地区到另一个。头脑和灵魂是去向上;这身体的身體是左边在后面在这眼部中心。部分生殖区域对生产至关重要但不是为了“专注”和上升向上。

所以长的因为是性别欲望，有不是真实的对主人和 Shabd 的爱将使人摆脱性欲，并使他振作起来。肤浅的爱情并不重要。有对抗沙布德和性欲。Shabd 将注意力吸引到眼睛上中心，和性欲抛出这注意力降至这最低中心—这生殖器官。身体接触会吸引注意力。那里毫无疑问一个举起的一或者这其他通过聯絡人。

饮酒是不道德的。它扰乱心灵，心绪不宁会招致一切邪恶，而正常人则能避免这些邪恶。

81. 我仔细地读了你的情书它应得的。我曾是很高兴到读它作为它是标示内容这善良的作家。

当你坐下来巴赞，你应该进入与你的思想达成一致，把它视为一个实体不同的从你，那它应该不是打扰你为了这时期的二小时。你能告诉它如果它表现不好，你甚至会坐两个多小时，只要它没有感觉到狂喜的内部的幸福！这是如何人类头脑是是控制主导。作为事实上，我们的心智就像谚语中守护精神宝藏的蛇，只有克服蛇的威胁才能获

得精神宝藏。绝不头脑这过去的！期待现在和这未来在这精神的一个真正的信徒！

不要介意坐下后四肢开始酸痛为了长的在冥想中。经过一些练习后将要停止到是麻烦的并且将仿佛就像是“去睡觉”；通过 Bhajan，灵魂和心灵被吸引到两者上方的中心眼睛，你必须全神贯注注意时间巴赞的。

通过这种方式，当你的思想开始接受控制和训练，变得静止不动时，你会看到自己内心光辉精神世界哪个将要带领你到这星星，太阳和月亮一全部之内你一和后他们，英尺你们如此渴望达到的大师。当你抵达那阶段，这掌握将要说话对你来说只是当你与人民在你身边在这身体的世界。想想吧！你周围的一切都会消亡，死后无人能与你为友或者指导你除了这掌握和南。

为什么 Dr.约翰逊的书吓坏了任何人一个？对移民的规律视而不见是没有用的，它比一些人们，在他们的目光短浅，倾向于承认。这圣徒展示这小路那线索从此恶毒圆圈的创建在这地球。它是仅有的经过方法的巴赞那一个人能走一条路引出它需要一这神圣的双脚的这伟大的全能的。

什么时候一个爱虔诚者死亡，这掌握照顾的灵魂。他指南它和指示它即使之后死亡。在这尊重这死亡的一个虔诚者是完全不同的从那的男人的这世界。但是它理所当然全部弟子到给作为很多时间和注意力到这发展的这精神层面。只有这样灵魂能获得释放

从束缚身体和心灵，这向下拉的感官，和能工作方式向上到这伟大的海洋的哪个它是一个降低。

如果您真的认为购买房产....或其他地方将是一个合理的商业提议，你可以去尝试一下。战争不可能永远持续下去！它是，的课程，打开到你和你的丈夫要靠诚实的生活在任何方式你喜欢，兼容的和你的方法和资质。

82. 我很高兴得知您已接受启蒙。现在你需要集中精力注意力和提取它从这四肢和身体进入眼睛中心，并坐在那里，在你内心深处。当眼睛中心成为总部你的注意力，然后这声音现行遗嘱是有能力的到拉这注意力向上。

集中注意力的方法（重复名字）是一个自然的过程。每个人都忙于在声音或精神上重复与他的人生工作有关的词语。这里，与精神之旅已经取代了日常生活中使用的词语。将注意力从四肢和身体转移到眼睛中心，是不是新的任何一个。各位，什么时候他去睡觉，引起他的注意——有意或无意无意中——进入这眼睛中心，但让它落到喉和脐中心反而持有它在眼睛中心。这仅有的不同之处在这过程集中度是那我们是到抓住这注意力这眼睛中心和不是让它降低。向下。

这声音当前的是展示在所有人已经，只有它的存在在启蒙时得到了解释。因此，整个过程非常自然。那里是不人为性在。它。它是安全，不花费任何费用，没有外在的象征，没有其他人可以干扰，所有

人都可以练习，和做不是冲突和任何宗教。

怀着爱心和信念，定期投入时间进行这项工作。作为有到过说多于，这取得成果将要依赖在你的努力。那里这里不应该着急。心平气和，慢慢做事但稳步，将达到成功更快。

只有当我们静坐冥想时，我们才开始发现力量、任性和固执。头脑。这头脑那有一一直在跑荒野曾经自从我们来了进入这车轮生与死的界限需要时间来决定。您才刚刚开始与之斗争。这是一场终生的战斗；而奖励是，如果一个人征服了他的心灵（让它静止在这眼睛中心）他胜利这世界。

你说你感觉孤独。这所有的创造，而造物主就在你心中。如果你把注意力集中到内心，并将其与声音流联系起来，你将要是在和平和你自己以及这世界。这持久和平谎言里面的我们。它不是存在于外面，存在于世俗的事物和世俗的同伴。

如果你发现自己一个精神的抑郁，感到身体疲惫，无法振作起来到幽思经过坐在恰当的姿势，然后躺下做。但危险的是这可能会成为一种习惯。失败并不比承认失败更糟糕失败。在下面全部情况，斗争反对这头脑应该是持续。头脑是我们的敌人。它试图用各种各样的东西迷惑我们，假装或其他。

谢谢你们在我生日时送来的祝福。我唯一的愿望就是同修们能够到达他们的灵性家园在萨奇坎德作为迅速地作为他们能。

83. 我很高兴你收到了指示。现在轮到你努力工作。的帮助这师父是一直在那里。师父就在不远处来自你。他是之内你，在你的眼睛中心。

男人和这世界是所以构成那总是有这样或那样的事情出现，需要我们注意。这些事情应该被关注，但一个人应该每天抽出时间进行精神工作。它应该不是是忽略。如果满的时间无法给予，请尽力给予。哪怕是五分钟会做。这精神工作只有在我们死后才会获得荣誉。所有其他将要是左边在后面。这天那是消失了将要不是来再次回来。所以带着爱、信念和毅力，前面。

•»•

84. 我很抱歉，您因新成员的缺点而感到如此不安。人们欣然接受教义，因为在他们看来，它是如此简单和自然。在最初的热情中，他们接受了限制在他们的饮食，但什么时候它来到依靠他们，他们开始到动摇。这头脑发挥其狡猾部分和欺骗他们，和在他们试图用各种巧妙的方式来绕过这些限制，甚至不是保留这掌握。它是特征它不会将责任归咎于自己，而是将其推卸给别人，如果需要的话，也会推卸给主人。

这是他们的弱点。大师无论在内还是在外，都不会放松这些限制。你有没有遇到过一个母亲 WHO 会给毒到她孩子？肉、蛋、酒都是毒药，吃了会受苦。这是无法逃避的。进去和看和你的自己的眼睛什么酷刑这这些用户必须承担，无论是发起或非”发起者。

那些放纵在这些是感官的门徒和不是的掌握。他们的注意力致力于这感觉飞机。全部他们的讲话关于这大师，无论是内在的还是外在的，或关于他们精神进步的都是假的。“向内在大师快速提出小请求”，是一个巨大的欺骗。这内掌握是不是所以柔软的和容易抵达！这是真的他是仁慈，但它做并不意味着犯错者和任性者会逃脱惩罚。

这圣徒做不是手超过他们的发起到卡尔，但入会者必须为他们的罪行受苦。苦难净化心灵，只有纯洁的人才能进入眼睛中心。任何破坏婚姻誓言的人，沙漠孩子们为了感觉放纵是一个奴隶欲望。欲望是他的掌握。这相同的适用到其他放纵。头脑是我们的敌人，和随心所欲的人正中敌人下怀和有不机会的逃脱。

到达眼睛中心，穿过星空、太阳和月亮，与光芒四射的主人的职责是弟子无论在今生还是来世，都应如此。这是他的工作和他是到去做吧。那么为什么不这样做呢现在以及原因推迟它？

SantMat 并不提倡强制。人性是脆弱的。这是卡利加。新成员受到世人。他们缺乏 **Satsang**；所以，他们落下。让我们对他们要有耐心。渐渐地他们就能自立了脚。让我们法官他们亲切地。

大师有多种形式—在物质层面上是物质的，在星体层面上是辐射的，和 **Shabd** 形式在……之上 **Trikuti**，然后是 **SachKhand**。光辉形态与物质形态相似，从这种相似性中，人们可以从内在将他与其他人区分开来。弟子也是如此。身体形式他树叶在后面在这眼睛中心，用他的星体形式，他旅行到第一个区域，用他的因果形式这第二地区。这大师的光辉形态进入在我们交谈时在梦想。梦是这最近类比，但是

我们是处理和这超意识状态。

什么时候你有制成联系那表格，你将要寻找这掌握展示到处，和你的意志会如此坚强，以至于你几乎不可能责怪他们你看他人的缺点。你的幸福与否与周围环境无关。你不会动摇经过这 UPS 和起伏的这世界。

它应该是这努力每一个发起到工作作为最好的他能，到抵达这眼睛中心和满足光芒四射的形式，让他成为力量的支柱，无动于衷风和风暴激情。

85. 因果报应法则以及宿命论是真的和不可阻挡。我们收获什么我们播种！我们的行动在过去的生活带来关于我们的“命运”在此生活，我们的身体是时尚的。“命运”是到调节和治理我们的展示存在，而是存在本身的后代过去的行为，我们总是应该奠定基础做更好的事好的和高贵行为。所以那里是总是为真正理解而努力和努力的地方的这手术的这“法律的“业力”。

你是正确的在思维那一个发起谁是已填满和爱虔诚到这精神小路对他的妻子和孩子来说是一种祝福。本来更好的如果你的配偶有到过已发起；但，无论如何，你是一名入门者对她来说都是好事。师父尽力照顾那些与他的门徒密切相关的灵魂，除非他们绝对顽固，无视他的神圣精神力量，影响。

我会责成在你这派拉蒙必要性定期重复这圣言教给你这时间的引发，和的持续的聆听到音流。正是这种经常以爱心虔诚进行的做法，

才能给你带来救赎。

86. SantMat 极其自由，自由程度超乎人们的想象。您可以使用任意一个词或多个词那你爱到联系和这创造者在你早上冥想期间，直到你收到你的引发。它是这爱和信仰在后退的什么一做，那计数。

大师的真实形式是话语。它无处不在，是一切可见和不可见事物的支柱。圣言以人的形式连接人们与他自己，为了人们不会理解在任何其他方式除了通过某人喜欢他们自己。英石。约翰章第 14 节说，道是成为肉身并居住之中我们...你的掌握是之内你和手表你。只有面纱思想悬而未决你和他。让心灵静止，隐藏在背后的一切它将要是一个打开书。

非常感谢你的来信和它所给予的美好感受表達到。这是纯洁的体现你的心。

87. 我是高兴的到学习的你的精神进步— 你“一直听到音乐，它是通过大脑而不是通过耳朵”；你的“总是看到星光的颜色在运动中”；你的具有“看到你自己在你的一些前世。”我祝贺你就此而言。你在右边小路。

那里十不同的声音听得见的在这区域眼睛中心——鼓、哨子、小提琴等等，包括这钟和这海螺。人的这些都是当地的，但是贝尔和海螺相连与较高的区域。随着注意力的绘制从这身体和专注改善，并且正在接近眼睛中心，这些声音开始到是听得见的。作为这头脑变成稳

定并坚持中心，它开始区分一个声音从这其他。在这开始一聆听任何可以听到的声音，但随着注意力的提高，这会让位于一些更细微的声音。最终一个人拿起了铃铛，拒绝了其他人。钟声会带你到千瓣莲花处，然后从那里抓住海螺。

每天在规定的时间内念诵名字时，请注意不要让思绪游离。这注意力应该是在这光并且应该继续重复，无需考虑身体。身体要完全被注意力。和期间给予的时间重复，不试图应该是制成到赶上声音一仅有的专注地重复这五个名字在这光之内。

当浓缩完成时，它将要看起来好像你和身体是分开的，而身体是一具尸体他人。星空会及时出现。将你的注意力集中在明亮的星星上和继续重复作为前。什么时候这当一颗星星被接近时，它就会爆炸，而注意力将会穿透它。星空已经越过了。同样地，太阳和月亮将接连到达，交叉经过这注意做重复全部这时间。后穿越这月亮地区这硕士拉迪亚里特形式将要是可见。修复你的注意力在那和手你自己到掌握。这重复需要这注意力到那么远和不更远。

什么时候聆听到这声音在这分配时间，听到这声音仅有的，捕捉这钟声音如果可能，并且，在它是缺席，任何其他声音那是听得见。此时部分的这时间重复是不是到是完毕。

期间任何其他时间除了这定期正在做这精神实践，保持你的注意力这声音当前的。

这种音乐来自 **SatLok**，穿透了它下面的所有区域，到达我们这里。它是比星界的天使更优越。他们渴望它，做不明白。

当你完成了专注力的训练后，和这注意力有完全地空出这进入身体，与主人的红石接触形式，你将要听到这声音当前的二十四小时一醒着或者睡着了。身体会睡觉但这灵魂将要保持内在意识。

请做不是是害怕的的这镣铐。那里是不这样的事物为了这实践者的一句话，你的注意力不稳定。它不坚持眼睛中心但瀑布向下和感觉这压力。保持你的注意力向上在这眼睛中心。

这声音当前的，这单词，这南和 **Shabd** 是同义词。重复使用的五个名字是可以用舌头说出的单词或者能是重复精神上。

88. 我很高兴得知你终于来了意识到 **RadhaSwamiPath** 的价值，并正在尝试到去在。内在的愿景和经验不应该除大师外，不得向任何人透露。如果发生以下情况，它们可能会消失透露给其他人。它们应该被保留关闭秘密如果你希望到继续去享受它们。这些景象和场景是为了个人的满足感和平静。如果它们被画出来并展出到这外部世界，眼睛还没有被唤醒这愿景，他们将要不是是赞赏。

至于姿势，因为美国人和欧洲人到坐下这订明姿势，他们可以采取任何轻松舒适的姿势他们可以坐很长时间时间。这目的是帮助集中注意力。在印度人们能坐为了二或者三小时在一个拉紧在规定的姿势。是的，你可以坐在椅子。对象用手捂住脸，耳朵里的拇指是为了遮挡外部光线和外部声音。

一应该给在至少二小时每一个一天来冥想。时间越多你能空闲的，越多迅速将要是你的进步。

目前不建议让您来印度。你应该在注意力方面取得一些进步前未来这里。这掌握是之内你，在这声音形式。什么时候你的心是和我，你是不是远的离开。

没有比这更大的财富比精神道路上的进步—这是在我们死后仍会伴随我们的财富。我们凭借坚持不懈的精神积累了这些财富。

89. 你问为了一个消息。 信息是吗你发展这力量到提取你的注意力。

在将要，从外在物体和从肉体中分离出来，并集中在眼睛焦点上。进入星界世界，制作接触和这星界形式成为大师的追随者，与他变得非常亲密，他是你的同伴，抓住音流，跨越思维层面，到达你的永恒的精神家在萨克坎德，这样你在世界上的流浪心智和事情可能结尾。做它现在，活着。这是目的人类生命。

如果进展在这线有不是到过制成，生命就这样白白浪费了。获得世俗的名誉、财富、王国和神奇的力量，但很难将注意力从这些和去里面到抓住这声音当前。爱、信念和毅力使道路变得容易和可能到达到这高不可攀。我将是高兴的听听你在多大程度上成功地让你的注意力稳定在眼睛焦点上，以及你的身体变成无意识。

90. 我很高兴发现您认为我的信对您有帮助。精神之路的进步取决于行为的纯洁性，其次，之上坚持不懈劳动到仍然的活动头脑经

过方法的重复。直到这心智静止不动，它无法感知内心充满光明。但是没有理由灰心。需要时间来克服这习惯的这头脑。

接受你兄弟的帮助并没有什么坏处。我很感谢你的贡献到我们的慈善事业基金，但我能向你保证那我们不欲望到积累我们的资助更多的比我们的日常的需求，哪个我们是有能力的到见面。我希望你们把你们所拥有的钱花在你们个人的舒适和需要上，这样你们才能够继续进行重复和精神锻炼没有焦虑和没有打斷。

我已读和兴趣您的帐户的巴哈伊教的追随者。我也读过他们的一些书。他们致力于外在的幸福的人性和行为纯洁。然而他们的教诲，就我而言知道，不规定任何精神锻炼的方式为了这隆起的灵魂内部。

我们的大师所规定的精神锻炼方法是自然的。这不是任何人类大脑的设计。它自人类被创造以来就存在，并将灵魂从眼睛的位置引导出来重点到这最高区域的纯的精神。

大师们不会遵守任何仪式或典礼，而是规定一种精神进步的方式，可以是练习过经过任何男人或者任何信仰的女人，一种内在集中和进步的方法，并且不关心本身和向外公式或者社会的規則。

你应该款待你的巴哈伊朋友爱和耐心，没有尝试到争论和他们，但不要放弃自己的精神虔诚。主人不要你认为你的与巴哈伊教徒的社交往来旨在成为一次考验或考验。

91. 你抱怨在冥想中你的头脑流浪后退到过去的事件。那不应该是。当你坐下冥想，保持警惕超过你的头脑和绝不允许它到去出。

如果它去出去，带来它后退。尝试到忘记你的过去的生活和过去的连接或者關係。已经过去的事不会再来。翻阅旧记忆是没有用的。让过去的成为过去。把过去从你的记忆页上抹去。把你所有的腾出时间和精力去集中注意力，这样你就可以变得更快乐、更平和。

我有读你的生活有趣的历史，你已经战胜了战斗在艰难的情况下勇敢地生活。上帝的旨意是神秘的，难以捉摸的……思想是你的敌人，它通过把过去发生的事情带进你的脑海中来欺骗你。冥想。

92. 我很遗憾听到你的疾病和其他麻烦造成中断在精神工作。这因果报应称重向下这灵魂和我很高兴它已被冲走了。这是也是一项资产在冥想。

我们的心灵和灵魂承受着沉重的负担的这因果报应无数前世的记忆。作为这负担变轻和打火机经过苦难与精神锻炼，精神不断进步。后一个数量的疾病，中断需要处在冥想之中，但冥想不应该放弃。

现在那你有恢复，开始再次。如果身体感觉麻木的和困在冥想过程中，是精神进步<心灵总是在寻求借口为了推迟冥想，但我们不应听从心灵的争论和借口。我们应该否决全部它是论证和履行我们的日常的重复。

你请求我指示如何弥补弥补失去的时间：

1—何时你开始冥想，驱除全部来自你的想法头脑和说出你的想法那全部焦虑和全部种类的想法可以等待直到这冥想结束了。

2—做不是允许任何种类的主意或者想法到在进行重复或聆听声音时出现。

3—何时这头脑和灵魂静静地坐在里面，精神进步将要开始。

4—声音的清晰度和强度取决于专注。浓度越大，这更清晰和更大声这声音。

93. 您对于自己应该采取何种态度来对待身体上的痛苦和家庭上的烦恼的看法是勇敢的，我非常欣赏。这是主要这反应到我们的问题那事。

主在我们心中。他想要洗去我们的业力，让我们变得纯洁，适合来到他的面前。面对任何苦难，我们唯一的办法是，首先要耐心、勇敢、坚韧地忍受；其次，向上帝祈祷。主寻求宽恕。主听到我们的祷告并给予宽恕哪个我们不能看除非我们去在。

..。我们此生的主要目标就是努力在内心的道路上取得进展。毫无疑问你的病已经对你们的灵修造成许多阻碍和干扰。然而，如果一个人能够念诵五大圣名生病期间，说谎时向下或者休息在床，它可能给和平头脑期间一个时期的麻烦。

94. 我很高兴收到你的入会通知信。这是一条笔直的路，尽管艰难艰辛。首先，要让你的思想静止，这只有通过重复才能实现。这五圣名，用心呵护。要做到这一点需要多年的努力。剩下的就变成比较简单的。

一般情况下，一个人应该投入每天时间的十分之一，也就是至少 2.4 个小时，然后可以逐渐增加到 4 个小时。需要耐心和毅力。

95. 至于头顶的压力，那不可能是由于冥想造成的。然而我应该建议你不是到放任何拉紧在你的眼睛或者脑;不要尝试到去向上全部在一次。看这内部的光和听到这编钟冷静地和悄悄，不着急，不急于马上上去。缓慢而稳定的是这最好的规则在精神实践，作为它位于平凡的事。

它全部取决于在这头脑，哪个做不是喜欢集中和去在。它习惯了 来自无数过去的出生到漫步关于和仍然分散。因此它将要拿时间到使 心神不动和收集。 前往在和爱和信仰。掌握，在他的星界形式，是等待到接待你这眼睛聚焦并保护你所以只要一致和你的因果报应，哪个需求到是洗净上帝是一和那里是仅有的一方式到到达他，和那方式是之内每一个人类 无论的种姓和信条。

主要的部分人类是完全无知的这内部的小路和想要到寻找上帝在外部的对象或者实践。

内在的精神道路和教义与世界宗教和社会规则无关。就像通过上学，一个人可以成为科学大师，所以是这案件和精神知识。这方法的精神专注和隆起是自然的。它曾是不是设计经过任何人类存在。这是造物主的设计，没有人可以改变、修正或者添加到它。它是作为古老的作为男人。创作者，什么时候他创建男人，设计这条路径在他。

96. 你说你高度有兴趣达到神灵世界的更高境界。”我们要寻求神灵的世界和我们内心的神。我们。精神世界位于精神世界之后，精神世界位于物质世界之后。目前，我们的注意力集中在身体上通过九个门户进入世界身体—眼睛、耳朵、鼻子，以及所以向前—而进入精神和灵性世界则需要通过第十个门户，位于眼睛中心。因此，只要我们的注意力做不是发展这容量脱离世界，腾出身体的九个门户，聚集在眼睛中心，我们甚至还没有来到这的起点小路到这精神和精神世界。从这点—眼科中心—这注意力棒到音流，并跟随它穿过心智世界，到达灵性世界和上帝。主啊，WHO 是熟悉这小路，行为自始至终作为一个指导。

该方法，正如当时向您解释的那样的启蒙是最简单的与其他方法相比。这有到过关注和受到推崇的由往届大师所授。它是自然的，在全部由设计上帝，和作为老的作为这创造本身。

因为我们的注意力在这长的，长的过去的，丢失的触碰和这声音当前的和得到附于这头脑和这身体的世界，采用形式生活根据到这行动表演，它有以某种方式物化，现在很难脱离从物质世界，腾出九个门户身体并集中在眼睛中心；从而使自己非物质化，变得适合再次与声流接触，并进入精神的飞机。

这最简单方式到非物质化这注意是 **Simran**—这将注意力集中在眼球中心重复这五个名字。当注意力集中在眼睛上时在这个重复的中心，它开始从世界和极端中抽身出来。身体，让他们麻木。随着实践

增加，离开这所有的身体麻木的，这注意力集中在眼睛中心并输入新的世界。

这种方法对我们来说很自然，作为每个人都世界是已订婚的在重复单词—农民在心里运用与他的工作相关的词语什么时候他认为的他的字段和公牛和计划农业经营；家庭主妇思考的是家里有什么存货以及要为餐桌购买什么；律师思考的是与他的案件相关的言语。在这种集中注意力的方法中，通过在眼睛中心重复单词，我们的日常习惯并没有改变，只是用新单词代替，从而改变了主题但不是这习惯。这字我们使用在专注参考到没有什么在这外部的物质世界，但参考到我们的内在的精神之旅我们。

因此，我们不要怀疑它的简单性和功效方法。如果怀着信念、爱心和毅力，就一定会取得成果。每次冒险要想成功，都需要付出巨大的努力。我很高兴在你的信中读到：“生活中没有什么比绘画对我更重要更接近到我的父亲的家。”这是这人类生命的目的，因为它只赋予人类，没有其他任何人形式的生活，到抵达他的父亲的家。

当静坐念诵圣号时，那里应该是不试图到寻找光明。所以长的作为这注意力是流浪外部和还没有汇集于眼球中心，谁又能看见光呢？看见内部光明的能力仍在外部。应该尝试将注意力集中在眼睛中心，重复姓名和正在做没有什么别的。什么时候手和手指累了，就不要去理会这些，而要把注意力集中在眼睛中心。光不是来自外部。光是那里里面已经，只有我们出去了。当我们去在，我们会看到光。

那里是不力量在地球或者天堂大于声流的功率。它是主要力量。

全部其他权力是衍生的或者次要的。所以任何与音流相连并练习的人，必须接受他不能是不利地做作的经过催眠师，唯心论者，媒介或他们的任何小圈子。甚至这死亡天使不敢靠近与音流相连的人。声流是治愈所有人的良药肉体的软弱继承人到。请扔关闭想法从你的想法是你处于影响一位精神论者。没有什么这个种类。

另一个事实同样重要的是，我们必须承受我们的命运因果。在孩子出生前的它是母亲的子宫，它是命运是已录制在它是额头、手和脚。这是这结果我们的自己的已完成的操作在我们的过去的生活。任何我们有播种然后我们是到收获现在。那里是不改变在明智的人会耐心地、甚至心甘情愿地忍受这一切，和这失策哭但经历它全部这相同的。但如果一个人集中注意力，捕捉音流，他的意志力就会变得强大；从而他经历命运业力的能力增强，并且这 **UPS** 和起伏的生活离开不伤疤在他。

因此，无论你走在哪条路上，在哪一种情况下，生活中我们发现自己放置，我们应该努力我们的最好能诚实谋生，忠实履行职责，过着健康、正常、道德的生活，甘于接受自己的命运，献身于实践顺着声音的潮流，这样我们的过去就清算了，我们的未来就沿着声流，哪个线索到我们的精神家。

你可以采取你认为的任何做法你将能够过上健康、正常的生活到你的精神家。这选择是你的。

97. -不能导致你任何危害如果你进行冥想并带着爱和信念聆

听声流。不要有任何担忧—但要继续你的冥想。大师就在里面你和总是观看超过你。

关于你的婚姻，我有已经表达了我的想法在我的以前的信。如果——爱你，你可以嫁给他。但如果他沉迷于动物食品和酒，就有可能他可能会诱使你也采取同样的做法。在这种情况下，你的精神进步将会是受阻。然而，如果你能占上风之上让他放弃使用这些物品，那么你将能够和他相处得很好，而且你们双方你会幸福地生活一起。

你可以做任何你喜欢的事情来谋生，但要继续进行你的冥想使你们的精神不断进步。

98. 你抱怨你的头脑流浪在重复过程中。当你坐下来这目的你应该警告你的头脑不是到产生任何想到任何种类期间这时间，和到抛出 任何想法那农作物继续。 一个警卫超过你的思想和做不是允许它到去出去期间重复。 这样你就能逐渐地让心灵平静下来。方向（——顿饭一个天）在“萨尔·巴尚”意味着对于那些他们放弃了世界和工作，决心除了冥想之外不做任何其他事情。那些生活在这个世界上，必须靠自己的努力自己的生活或者照顾家庭成员应该在保证健康的前提下，尽可能多地进餐。

你不能用我的眼睛或耳朵去看或去听。为了到看到光明或者听到声音，它你的头脑必须获得集中注意力的能力，为此你应该努力重复，同时保持头脑展示。当你集中注意力时，你就会得到光和声音。

99. 人是有限的存在，尽管他有能力变得无限。这程度到任何人一旦拥有了这种能力，就会改变他对自然的看法。因此，观察同一件事物，解读同一件事物现象。

拿这实例的男人：他是产品的他自己的活动在这过去的一他的因果报应—哪个表现为他的希望和愿望，在其影响下他现在正在此生工作。大自然在他的手、脚、额头等部位留下了同样的业力活动。在这手相师读他的命运从手上的标记来看。有些人从标记中看出他在他的脚或前额，或者眼睛。面相学家判断他从这结构的他的头。一个占星家从他出生时的行星。然而，其他控制了自己思想的人则认为他是印象的他的想法并直接从他的思想中读懂他。每个人在各自的领域都是正确的。

“什么控制天气？”同样如此。气象局根据以下观测结果进行预测这大气状况。一个天文学家将其视为行星运动的影响，宇宙力量。占星家根据行星和恒星的位置来推算。

由于自然万物皆为一体，自然现象和活的表格是相关，和天气在人类和动物的生活中起着非常重要的作用。什么时候事物去超过这抓牢的人类凭借智慧，试图通过唱赞美诗、表演来安抚大自然。雅格（牺牲）等等。

圣徒们在自然界中看到上帝的行动，并遵守经过他的将要。到他们宇宙部队，因果报应定律、行星运动、自然、天气、形式生活和他们的活动是外在表现的上帝正在行动。他们看到和谐在他们里面。在我们的无知，我们看到了自然的一小部分，并认为“大自然是残酷的”。

如果我们深入内心，拓展视野，开始到看和谐在自然，在地方的不和。

100. 饲养牛并将其出售给不屠宰牛的饲养者并没有什么坏处。你可能会因为这个限制而失去一部分的您的贸易利润；然而，为了原则，我希望您不介意做出牺牲。如果你认为养牛生意能给你带来丰厚的收入，而且在财务上更容易的过去的经验，它会不是是值得尽管不是到在目前的战争条件下，要么接受要么放弃。在赚钱的同时，赚足够的钱过上轻松的生活和舒适后这战争是超过。

我很高兴地发现，你决心无论在精神上还是身体上都继续前进。一个公司面对一切障碍继续前进的决心和毅力，去很长的路要走关于成功。

规定的姿势比任何其他姿势都能在更短的时间内集中注意力。保持你的勇气和决心。你迟早会是成功的。

101. 你有什么也没有到做和一或与其他门徒一起。不怀疑-参加了在你的启蒙，但那只是我的信使，和他能锻炼不种类的控制或者权威超过你，无论精神，精神的或者身体的。你是在直接的接触和连接—精神上—和我一个人。虽然我不是说你不应该与任何其他弟子谁你喜欢。

在启蒙阶段，你被赋予五大位面之主的名称以及位面本身的名称。你只需重复五位领主，没有其他名字。必须重复连续，从这最低等的领主至高位面之主。你不能重复任何人可能向您透露过的名字前你的

引发。

重复这个动作是为了集中精神和灵魂，集中之后，身体的四肢会感到麻木。期间冥想。作为你进步当你集中注意力的时候，渐渐地你会感觉整个身体都麻木了。当你集中注意力时，你就会看到内心的光明。

记住，请任何弟子的大师以启示的方式进行冥想给你在启蒙时期，不受任何魔法的影响。他的灵魂不受任何其他灵魂的控制，只要他以爱和信念工作，戒除动物食物和饮料，并保持他的思想纯的。如果你保持你的头脑和行为纯洁，你不会受到任何人。没有一能停止你的精神进步。

不要着急。进行冥想并写作对我来说你的进步从时间及时，你就会得到很好的建议。

102. 所有人在这世界有到经历一个重的负担的因果报应，积累期间很多的前世，以及任何承担起责任的人的引发，没有我的权威，有到承担部分的这因果报应的这一谁他发起没有我的权威。直到一个灵魂有已达到这现在，他已经到达了第三阶段，并且已经摆脱了三层覆盖，他无法承担别人的业力，甚至他自己的业力也无能为力，只有当灵魂脱离第二阶段，进入第三阶段之前，自己的业力才必须被洗净。干涉启蒙的人不仅会延缓自己的进步，而且还要承担额外的负担。

掌握做不是想到增加一支军队或者到收集订阅。他只想为真正追寻上帝的人行善。他的动机纯粹、无私。他确实不是预计任何奖励种

类或者费用从他们那里。 .你需要不要试图耗费你的精神和灵魂力量去让人们接受你的观点。掌握是出席每个人，和它是他的工作，以吸引人们走向他自己。你应该努力冥想，保持你的思想自由的从性的想法。

你把注意力放在内心是正确的，和如果你工作很难，你将要有明确的愿景物体、人物和场景。你也会清楚地看到师父的形象。虔诚弟子的父母总是得到师父的帮助，甚至如果他们去世长的前。

103. 谢谢，我很欣赏您的坦率，但这似乎是一个误会。我的信件当然是由秘书根据口头指示起草的，但绝对没有、也不可能有炫耀任何人的个人问题或让任何人失望的想法。在这另一方面，我们始终坚持以人为本的原则问题作为机密的...我很抱歉我发现你如此不安，但我可以向你保证无关个人关于它，和这应该让您安心。你应该采取一种宽容的态度一个学生圣垫。

现在来谈谈所提出的各种问题和观点在你的字母：

1-是的-心态，知识和信仰。你说你是不是一个是啊。出色地和好的。我们也不想要这种心态。 **SantMat** 基于真实的知识，即促进诚实探究的知识。

它是一个自由派系统和做不是窒息观点或者坚持盲目的信仰。首先，它要求你接受一些基本概念，只是通过一个工作假设，甚至像在欧几里得定理中一样，你也理所当然地认为一个定理最终能够证明它的真实性。然而，你一定不要忘记，无法充分讨论和理解的话题仅通

过智力推理。它涉及永恒的真理，超越这抵达的头脑和菩提，和能因此，只有当学生深入研究并了解一些个人、精神体验的背景时，才能正确理解。那些投入足够时间的人正在亲自验证这些真理，这些人包括印度人和外国人。我们不会强迫任何人信服。我们喜欢通过自己的亲身经历而从内心深处培养信念。让学生投入足够的时间和精力作为导演。这休息将要跟随。

在此之前，人们必须有信念，否则工作就不可能进行。如果这伟大的探险家和冒险者的这世界 WHO 加宽这地平线的我们的知识对他们的事业没有信心，他们就不可能坚持下去，也不会遭受许多困苦和磨难。哥伦布和他的追随者有什么不同？坚定不移的信念和不屈不挠的意志。

2-师父，您对师父的认识是正确的。他是在世界上为了我们的善良和指导，因为没有师父来教导我们？男人能只能由人类来教导。师父无私，无私无私。偏见，以及我们真正的祝福者和恩人。他与我们同在，在这个世界，在灵性领域，甚至在法院至高者；但只有当面纱揭开时，这种认识才会实现。心神已放松。

S-生命及其规律。是的，生活就是变化。没有什么在这里处于停滞状态；方向是已知和未知的许多力量相互作用，其中包括我们自己的努力。

整个宇宙都受法则支配，但同样的法律可能不是在所有地方均具有同等效力。这一点最好在一去在。

当我们谈论宇宙法则时，我们指的是这个已知物质宇宙的法则，

甚至在这里我们的知识是远的从完全的。如何小的我们知道关于状况在火星或者这月亮？你怎么能仅仅通过智力讨论就知道，你们只须相信，如果你若想知道，就必须打起精神，走进去。

生活是一件极其复杂的事情。每一个效果是这结果的所以许多原因，和同样地每一个原因都会产生许多影响，影响的强度根据到盛行状况。如果我们知道全部这原因准确地，以及他们的背景，我们应该能够预测效果准确。我愿意不符合你的推理方式，也不符合这与 SantMat 学生的职业生涯的关系。

^启动。我做不是想知道如果你是无法体会到启蒙，因为你还未进去。确实，一个人必须努力工作，改变自己，才能获得最大的利益，但即使是被启蒙，也是一种莫大的特权，也许你渐渐就会意识到这一点。这是这绝非易事走上正确的道路，并有一个可靠的向导，随时准备在你做出决定时帮助你一个开始，WHO 使本人可见的作为你进步，并在任何情况下都支持你。想想成千上万的人辛勤工作，拒绝一切快乐甚至舒适，但却无法达到目标，因为他们没有得到完美大师的启迪。这姿势和这关键词有了解其意义。它们可能对某些人没有吸引力，但你毫无疑问意识到每场比赛必须按照遵守规则。这事实过于挑剔的人往往会浪费机会，而头脑简单的人赢这天。

^起始经过一个完美的掌握。人是这图像上帝。作为你说，男人有伟大的潜力；但直到这些潜力被实现和实现，它们是没有用。在这个现象世界中，主人就像奴隶一样出现；只要他是这奴隶的他的食欲，他不能知道真实的幸福。他必须先学会控制自己，做自己的主人，然

后才能成为幸福的主人。世界。

这能是完毕仅有的经过实现之内，为此，联系完美大师是第一步。我们必须学习到上升多于这感觉。这是用我们的术语来表达就是，我们必须爬上这座有九扇门的房子，然后敲第十扇门。我们被赶出了皇宫，作为它是，还有门撞破在我们身上。一些必须提醒我们我们的权利，并教导我们如何拒绝这个世界的欢乐和快乐，以及如何敲开第十扇门并获得准入。有人这掌握。

会见大师是他的恩典工作的必要条件和先决条件，并且并不意味着像您所想的那样限制机会。这机会是提供到那些只有有机会从中获利。我们不抱怨雨只从云层里下来和做不是落下直的出去的蓝色的无效。我们是确信那这是这法律。同样地，这条法则也适用于精神事务。我们必须知道我们从哪里、怎样下来，并且必须沿原路返回。钥匙在掌握。

不完美的师父会无法领导向最高目标迈进。请记住，我们正在谈论这最高最终目标，以及因为完美的掌握是绝对地必要的。一可以取得进展，正如通常所理解的，即使没有这样的启蒙，如果足够热情，可以到达该区域的星星、太阳、月亮，但他将无法超越这一点。

SantMat 的理想非常崇高。它只追求最高尚和绝对的善。这就是为什么它不是思考很多的所谓的精神康复，等。此类作品的比较价值劣于 **SantMat** 提供的服务。当你可以赚到一美元时为什么应该满足于一分钱呢？

你的参考投在岛不太清楚。如果这样的人是发起，他没有什么可害怕的，甚至可能做得更好因为那里将要是很少分心在他的案件。莫卧儿皇帝阿克巴大帝，通缉到确定如果没有人跟孩子说话，他们会发生什么，以及他们将发展任何自然语言。他把一些新生婴儿转移到一座叫做哑巴宫殿的建筑里，在那里他们由哑巴照顾服务员。他们都长大了到是愚蠢和发出像动物一样的声音。

^治疗、社会服务等。我们不灌输孤立主义或自私主义，而是提倡服务的最高理想。服务确实骨干我们组织的；以及我们的工人，从厨房里的工作人员到秘书和部门主管，都是荣誉职位。为自己、为他人、为他人提供最高级别的服务师父正在里面。

治疗并不坏，但我们的目标是最好的，正如之前所说的那样。请放心，这些其他服务不会被忽视。有很多其他人来执行您提到类型的服务。到保持我们的眼睛盯着最高理想和为之努力天和夜晚，不能是称为吝啬。是化学家 WHO 携带在他的研究在他的实验室并且拒绝享受通常的社交乐趣，他是一个自私的人还是一个孤立主义者？还有一点。你的力量现在好非常有限的。传递善意并不坏，但这些想法会束缚你，使你变得低调飞机。金的束缚是还枷锁。

如果你向病人收费，这并不算多社会服务，以及如果你做不，你将要有下来再次到收获这水果的你的好的动作。

行善固然有其回报，但不能解脱生死。也许你不理解这一点看法。

再次，让我们认为那一个慈善家探访监狱并捐赠一笔钱的钱给囚

犯提供款待，或促使当局改善他们的生活条件；或者，红十字会再向这些囚犯寄送糖果、衣服和其他物品。他们都提高了囚犯的很多和暂时制成他们但他们仍然在监狱。接下来是朴实无华的寻找身影持有这钥匙到监狱。他打开门，告诉他们从此以后他们就自由了，甚至还安排他们回家。谁的贡献最大？那是这方式圣徒一曾是在下面某些条件允许继续康复哪个曾是她职业和我是很高兴听到你说她严格、认真地遵守这些条件，但一般规则保持不变，一正确地指出超出一般规则。他无权放宽条件。这事实仍然遗迹那她进展并不如预期那么迅速和令人满意如果它有到过可能为了她到奉献一切她有时间去练习 Radhaswami 了。这并不是贬低——但这是一个明显的事实，也是法律的自然结果运营没有看得到人。

1-四条命。您提到的最多四条生命相当有趣。这绝对不是强迫你完成你的朝圣之旅在指南针上或只有四条命。在事实上，没有人可以上升到长的作为他有欲望在这地球飞机。他们将一定拖他向下。这掌握能展示这并帮助你沿着道路前行，但没有强迫你。请注意，这是一种特权，而不是义务。

对于有着强烈渴望的灵魂来说，一个人的生命可能就足够了，但圣徒们通常尝试完成业力的这发起者之内一个最大限度的四生命。你可以把它看作有些奇怪，但一旦你开始进入并品尝乐趣精神生活，你的观点的观点将要改变。

大师。大师们非常广泛——而不关心你对他们的看法。你可能当然看之上这掌握作为朋友你发现这很有帮助，而且他无疑是最好、最

真诚的朋友。我再说一遍，进去看看为你自己。

只要有可能和方便，你可以来这里自己研究一些东西，但你将到等待直到这结尾的战争在至少。在最后，我想补充一点，圣马特教导真正的谦卑、忍耐和慈善，正是这种精神应该渗透我们的想法以及作为我们的行动。

104. 我是高兴的你读我的信在这精神哪个它曾是书面。你已经已采取如此慷慨的观点，正如您的信中所揭示的。我我也很高兴你保持开放的心态并认真尝试到得到其他观点。

“我生长在基督教世界，对我来说，生命的耶稣这基督一己一和仍然是一高度尚未达到完美我们大多数人。既然如此他曾担任这个地方一不属于一个偶像一而是一种理想，一种模型，如果你确实会生活。”几乎相似的观点是握住经过这追随者对创始人的生活他们的宗教。有对此有一些理由，正如创始人所说不同时期、不同国家、不同政治、经济和社会背景的场景。不因此，两个人的生活是完全可以进行比较的。一般推论可能是绘制。

什么时候圣灵的这宗教消失，宗教衰败，和圣职出现。和，“牧师的全部宗教是这相同的”，和所以是他们的追随者。而每一个创始人练习和宣讲道德、人类的兄弟情谊和上帝的唯一性，最重要的是（这是他们的使命）邀请人们陪伴他们到天上的主的王国；事实上，追随者是他们感官的奴隶，因此是自私的，并且没有用处王国的他们的主在天堂。

有些人读经，觉得自己很有道德，有些人却不这么做慈善行为和感觉胜过美德和——在力量的创始人谁他们绝不遇见和所以可以不是可能接受——宣称天堂只属于自己，却不属于别人。多么简单的设备到旁路撒但和达到救恩！

在我上一封信中声明生存的生活基督，——必须发展这潜权力在他自己就是基督所发展的。人拥有取之不尽、用之不竭的力量。整个造物都在他里面和这创造者。这降低是在这海洋和海洋是在下降中。创造在于造物主存在于一切造物之中。在没有窃听内在的力量，甚至不可能理解道德教诲基督的——什么到说他的王国父亲在天堂。

只要我们的注意力集中在感觉器官上，我们就会成为感官。无论哪种感觉令人愉悦，都会吸引注意力。注意力的眼睛是不可抗拒地拉出去什么时候它看到一个美丽的物体。的关注听到声音就拔耳朵甜美的声音。当我们出来的时候的母亲的子宫和已打开我们的眼睛，我们看到了世界；当我们打开我们的当我们用耳朵，我们听见了世界的声音；当我们张开舌头，我们回应所听到的声音；从而我们与世界建立了联系，并成为这个世界的一部分。我们练习过这在母亲的武器，在脚的老师们在学校里也做同样的事情在日常生活中。这是我们的生活——局限于这个世界——物质层面。

在我们进入之前这个世界，我们的注意力在不同的层面上——精神飞机。进入在这个物质层面上我们忘记了一切关于这精神的飞机。如果现在我们能关闭我们的眼睛，耳朵和舌头——不要让我们的注意力从

眼睛、耳朵和舌头上流出一我们断开连接我们自己从这材料飞机和将我们自己与精神层面重新联系起来。我们的精神力量将得到发展。凭借这些力量，我们将生活在物质层面，但无关紧要一不会奴隶感官和这对象的这感觉。我们会是这大师我们的感官，因为我们的注意力不会愚蠢地通过感官来转移，而且当我们想要使用感官时，我们就会使用它们。那么欲望、愤怒、贪婪、执着和骄傲就都取而代之的是节制、宽恕、知足、辨别力和谦逊。

什么时候出色地已确立的在这精神的飞机，奇妙的力量就会发展出来。一个人可以治愈病人，让盲人重见光明，施放驱除魔鬼，用一块面包喂饱十万人，行走在水上，飞进这空气。但它必须是声明使用这些权力是危险的——手的消极的力量。这状况就像发动机若没有调速器就会疯狂运转，直至损坏。

SantMat 不允许使用它们。他们画出去这注意力从这声音当前的一积极力量一并阻止注意力超越精神层面并进入进入纯粹的精神飞机。圣马特邀请信徒们进入内心和核实全部这。和这里是这摩擦。如果进入内部非常简单，牧师们就不会去研究经文了。他们会研究自己——上帝的书——反而的人造书籍，并会发现上帝，而不是沉迷于谈论上帝。如果要求一位牧师记住五十页每晚读一本书，他都会这样做；但如果让他停止思考五分钟，他抛出向上他的武器在绝望。这是原因为什么有这么多谈论宗教等等小的的在实践。

还有一些道德家，他们寻求通过道德来获得救赎。当注意力使用感官在将意思是当注意力已经立于眼中，则有德行在修行。但王国天

堂还很遥远。道德是一种手段而不是结尾。

还有一群人相信死后通过为人类服务可以获得救赎。和这是什么服务？这是慈善事业，以一种形式或其他-全部种类的慈善事迹包括精神的治愈旨在减轻免受痛苦。这些都是很好的表演，•无疑，这会带来良好的回报，但是，对注意力的依赖仍然是一样的，因为，得到他们的回报就会有重生。此类行为并不违反连续性出生后出生。

而依赖死后救赎是人类对自己实施的最好的自欺欺人的形式。如果活着时没有得到救赎，那么死后也不会得到救赎。生前不识字，不能成为学者后死亡。

这和全部的这些观察的结果是是一个力量和一仅有的—这声音当前的一这导致我们从这眼睛中心到我们的精神家。所有其他的力量（无一例外）都把我们限制在物质和精神层面，赋予我们形态，根据到我们的动作。如果，期间寿命，进入眼睛中心，掌握了声流（铃声），生命就有意义了。如果但这一目标尚未实现，尽管别的有已完成一和最多成功地—那么生命就被浪费了。此致，一切皆已完成；这还没做完，其他都做完了就像没有什么完成了。这样的发现的是 **SantMat**，这是事实。这不是一个任意的。授权。

就在前几天，我到喜马拉雅山脚下参加 **SatSang**。约有 1200 人参加了启蒙。山里的人通常都是纯朴而纯粹的。在这非常时间启蒙那里许多人看到了自己内心的光明，还有一些聽到鐘聲。受过教育的人由于心思分散，很难集中注意力。但只要有信念和毅力，一切都会变得容易。

当这是唯一的道路，而我们要走这条路时，然后为什么不是去现在？你有已收到启蒙（第一步）。你知道该去哪里——Sachkhand。你知道路——透过眼睛，可以看到五个阶段，并赋予其独特的标记。你知道方法——西姆兰——到抵达眼睛中心，和——声流——从这个中心向上。它现在是为了你到拿这下一个步——到达眼睛中心。您可以依靠朋友的帮助。什么时候这孩子开始到站立在他的腿，这父亲给出他的支持手。

关于“应把所有努力都用于个人发展，而对普遍服务却关注不够”的观点，立场是我们不应该试图渲染一个服务在我们是不合格。他有学会游泳只是为了保持头浮在水面上，不能去深水区保存一个人麻烦那里。相反，他可以大声呼救、扔绳子、推木头或做诸如此类的事情。它一场悲剧比一场双重悲剧要好。如果他是一位专家游泳运动员，它会是刑事在他的部分如果他不在这救援。

普遍服务为目标兄弟情谊是一个好主意。但普遍服务和个人是矛盾的术语。只要个人没有制成他自己普遍的，他是无法的提供普遍服务。只要一个人的注意力集中在九个门户上，他就是一个个体他的身体。因此，即使在物质层面上，他的运作也非常不完美。精神和他无法进入精神层面。他甚至不知道另一边是什么墙，几乎不知道自己出了什么问题。

他必须治愈自己来自疾病他面前的个性认为的兄弟情谊和普遍的服务。当他集中精力时在眼睛中心，他将摆脱把这件事交给他，这件事就不会妨碍他。他会知道墙的另一边是什么。他的病将会得到部分治愈。当他抛开一切烦恼，穿透心智层面之后，进入进入这精神飞

机，他是纯的灵魂。物质与精神已被抛弃。他从一个局限于物质层面的个体，现在能够在物质、心智和精神层面随心所欲、不受阻碍地运作。他已经变得普遍完全地治愈了。这所有世界受益于这样的

向某人定义一件事意味着表达它在方面哪个这人理解—换句话说，他有这方面的经验。圣约翰，第一章第 1 至 5 节，试图解释这个词，把定义降低到我们的经验，步步。他将道描述为（a）与上帝相同，（二）创造一切事物，（三）这生活，（四）光的男人。在这其他结尾这单词是上帝，而最终，这是我们的生命和光明，在我们的黑暗中，我们无法理解。他已经理解了道是光、生命、万物的创造者和上帝，赋予凡接近他的人，成为儿子的力量上帝。所以上帝，单词，和儿子的上帝形式三位一体—的三个方面。

所有圣徒都是上帝之子；他们的使命是其他的这儿子的上帝；他们的方法是这单词

— 馨流。没有别的方法。不同之处在于这个词被其信徒追溯的程度。话语就是光。它回响自始至终这所有的创建—材料，精神的和精神—在我们之内在我们之外。它既有光又有声音。SantMat 与声音相连。这灯和声音在不同阶段旅程已经为人所知到你。道的意义将随着经验的积累，一步步成长。

非常感谢你给我送来爱和一点点的普遍的祝福...

一个波特认为他的自己的锅这最好的直到他看到其他人更好地制作。追随者也是如此特定的宗教直到他们经验某物更好。它基督是真实而绝对真实的过着纯粹、崇高的生活。他的讲道在山上给出他的

道德教学和这灯塔光为了这指导的人类。力量调情他从中得出的这一教导实践的单词，这声音潮流。并且这潮流上升得越高，强度就越大。那里是许多人擅长其他人这个领域，并超出了他们的能力范围。你可以认识到真相这个陈述如果你工作你的方式向上。

肉体、星光体和因果体就像一个个的笼子，用来关押灵魂逃脱并飞回它的家。这是一只住在三层笼子里的鹦鹉。当笼子被切断时它进入它属于自己，并且可以自由飞翔。这是自由人，以人类的形式实现，而活。

我怀疑光和声的振动是否能够适合数学方程。但这是事实：这单词给出出去两个都，光和声音。在最终，在物理层面上，光和声音都消失了，事情。在更精细飞机—星界，因果和精神—声音是可听见的，光是可见的。在最高端，声音是最美妙的音乐——人类的耳朵听不到——和这光是数以百万计太阳和一线之月。一些想法，只是一个想法的美丽和宏伟，有到过给定对你来说这个世界的声音和灯光。现实是超过描述，和我们的数学甚至无法解决我们物质层面的问题。

105. 耶稣说：“不要叫人主保存'基督'”。每位圣人都说过同样的话。正确地说，男人，作为他是（不是他的能力的），只要他的注意力在九个门户上的身体和有不是已输入通过眼睛中心进入星界，看到星界形式的这掌握和他的在职的在那飞机无法区分一个 WHO 是‘受洗’和一 WHO 是不是‘受洗’因为他做不是看到内心，他的意志就薄弱并且很容易动摇离开经过感官和对象感官。它是不是给定到这瞎的到

抓住一和眼睛。有眼睛的人，如果他喜欢，与他选择的盲人交往。然而，盲人（他们的注意力从眼睛中心向外看，看不到内部）可以勤奋地重复名字和话语，从而体验到他们的撤回电流从身体末端流向眼睛中心。步经过步，他们能发展在他们自己这有能力看到潜在的‘基督’和大师，因为他在与神的话语协调一致回应以积极的方式清理通往眼睛中心的道路。

校长竭尽全力帮助他的闪光学生。圣徒去一个步更远。所以只要他们是在这人类形式他们做不是称呼他们-他们自称是主人，却不希望别人称他们为主人。他们称自己是祂卑微的仆人。如果我们问他们谁是主，他们回答说：“全能的或者这单词”。

道就是一切事物中潜在的‘基督’。人们在黑暗中，不明白他们是道的本源—肉体、光和生命。如果他们能够理解这单词在他们自己，他们会活在光明和活力之中王国上帝的在天堂。耶稣是基督，因为他的理解他心中有道，因此他克服了肉体的软弱，并且能够把别人提升到他的水平。话语是普遍的法律，这单词是上帝。因此，活在圣言中就是和谐共处和上帝和普遍法则，否则就不是如此。

很遗憾，这跨度生命的在这卡利尤加（Kaliyuga）太短暂，生存斗争太激烈。小的时间休闲和寻找真理。但我们必须在这些环境中努力，才能发展我们内心潜在的“基督”。不能被忽视或推迟如果满的益处的人类形式是衍生的。我是高兴的这工作接收你的注意力。

..你的朋友或主人就在你的内心深处，比任何事物都更近，并且注视着你。每当你把注意力集中到眼睛中心时，他就会听到你的声音

并做出回应，但是你却错过了他的回应，因为你的注意力分散了，跑到外面去了。如果你能听到里面的声音，你就会感到舒适。我希望你能来到他面前，面对面地看到他的内心，而不是只是感觉到他的存在。

“很多人喜欢讨论哲学抽象地，却很少关心将同样的哲学进入实践。”这是人类自然表达其力量和弱点。力量在于，尽管人类在实践中发现自己软弱无能执行他所希望的，却坚持追求那件事，实现这会让他坚强和快乐。他是一个永恒的探寻者，在他所有的轮回流浪中有到过在搜索中什么他缺乏。他的讨论哲学是他寻求光明的内在冲动。

这弱点谎言在那在他的长的流浪的他有几乎丢失的他的首都和是破产现在也一样虚弱的到站立无人帮助在他的腿。他曾是灵魂在一时间什么时候他在亲密的触碰和道。那曾是长的，长的前什么时候他是在精神上地区。当这灵魂丢失的触碰和圣言和联系和这头脑在这精神的飞机，珠宝是被抛出离开和模仿被贬值的硬币可以作为真币这心智层面仅有的但在精神层面上是不可接受的。使用权到这精神飞机曾是因此禁止。

这枚硬币当进一步贬值时头脑灵魂离开了心智层面，而与物质层面的粗糙物质联系在一起。在这里，宝石已无迹可寻，人类对灵魂一无所知，对心灵的了解也非常贫乏。该货币已成为伪币，在市场上没有购买力心智和灵魂层面。灵魂已物化，人性已已经变得非常虚弱的。所以，人们谈论哲学而且他们太弱了，无法独自将这一目标付诸实践。他们需要一个活着的“基督”，不仅仅是用言语只能通过言传身教来帮助他们。他的会谈是定和具体的反而模糊和一般的，和他（这活的

掌握) 是这活的他所说的话的例子。他的教导, 真正的哲学, 哲学的实质, 是只有在活着的大师或“基督”的指导下才能实践的言辞。

当古代的大师和“基督”以肉身存在时, 他们与人们接触, 并以肉身的形式形式, 是在一个位置到联系和们并帮助他们。当他们不在肉体里, 后退在这单词他们是无助到指示我们, 因为我们与我们自己无法理解他们。圣言曾经、现在和将来是基本现实。它是永恒的、无所不在的和是展示在全部存在。如果人们可以派生益处从这无处不在单词, 或者如果这无处不在 Word 可以帮助人们直接地, 在任何时候都没有必要让大师或“基督”出现在肉在人们之中。如果有曾是需要为了他们的外貌在一时间, 相同的需要需要他们的存在现在。

一位活着的老师需要教育我们的孩子, 一位活着的医生为我们开药方, 一位活着的法官为我们解决纠纷, 一位活着的主人给我们我们的失去珠宝—这个词。少数 WHO 尝试将他们的哲学付诸实践, 感受到需要一位活着的大师, 因为他们遇到了困难, 并且克服了他们, 需要指导。

在其他字人性中有二元论—一种强烈的向外倾向或离心力(思想), 阻止他接触圣言并保持他的奴隶感官和感官对象。在他的一生中, 无论是在母亲在旁边父亲, 在脚下教师, 与妻子和孩子在一起或在他的职业中的生活, 他接收训练到发展这向外趋势。这虚弱的, 向内趋势, 这向心的力量, 遗迹未开发。在大师和“基督”向外的离心力已经被消除, 而向内的向心力已经得到发展。他们已将自己的灵魂与思想分离并将其与圣言联系起来。

当我们与大师交往时，我们就会受到他们的影响。他们讲话的我们的潜力量，我们的精神起源，我们的天国，指出我们内心的道路，回到我们的永恒精神家；不是仅仅观点这并要求我们单独前往，但一路陪伴我们甚至走得更远，不要求我们承担任何义务，也不收取任何费用。可以那里是有更好的报价吗？

真身大师十分罕见。他们是高等生物，已经充分发挥了他们的潜在能力。他们的注意力不像我们一样局限于物理层面。他们的注意力可以随意这星界，心智和精神层面，并在这些平面上发挥作用。它们是普遍的，尽管表面上他们出现为个人和其他人一样。当他们以肉身向我们讲述其他高等世界，以及的这创作者，和奥弗尔目的在生活。到增强我们的信念，他们在我们面前展示的是以过去的大师为权威，用各种理性的方式引导我们，到进行实验和调查。

男人了解到普遍化的人的普遍性——一个掌握。这宇宙力量不能给予他指导除了经过显现本身在一个人；换句话说，成为一名大师。师父会分阶段教导人们，随着学生的等级上升，他自己的技能也会逐渐展现出来。没有别的办法了。人类可以不是学习从这看不见普遍的创造者。他有和他在一起全部通过长长的过去的。

当造物主希望把任何人带回到他身边时，他会让这个人接触一个大师，并通过他，用言语。它就是这样运作的在这过去的和如何工作未来。

约翰逊博士：“活着的大师是必要的。跟随一位已不在世的师父

是没有结果的。”道是大师的教诲。到追随大师意味着练习这单词——捕捉来自这眼睛中心并骑在上面。仅有的在世明师可以给我们话语。我们既不能从书本上得到它，也不能从已不在世的大师那里得到它，原因很简单，圣经并不存在于书中，我们也无法借助书本从内心捕捉到它，我们也无法知道如何来与他们联系。活着的或已故的大师们在世时的教诲，就是圣言，如果圣言没有被联系在人类形态，一个人的生活有到过“无果”

活的一个好的道德生活，给予慈善机构和为人类服务或做其他类似的事情；或者，让我们说，放置进入实践这讲道在这山，其实并不是^教学大师赛。这是道德家、社会改革家、传教士和校长的领域。这就像出售分离牛奶其中的奶油已被去除。大师们免费提供奶油、黄油和澄清脂肪。

但有一点是肯定的：大师去世对他的初始者来说并没有死。地上的门徒已经失去了毫无疑问，这是他的肉身形态，因此他们必须去找他的继任者。他的星体形态依然他们，如果他们有权访问到他们自己的眼睛中心他们制作接触和那在内在层面上形成并从中获得指导。万一他们有不是已输入这眼睛中心，和他们的参加当他们的行动局限于物质层面时，他们的努力就应该是到达眼睛中心，同时接受继任者的鼓励和指导。亡灵大师对于他们的入会者来说并没有死，但他们不能制造新的入会者。这是世上的明师所为。

假设你在清醒或梦中看到一个形态，它冒充“基督”并要求你做这做那，并且预言正确的事件。你怎么知道这个形态确实是耶稣基督？

你还没见过他的真面目形式。星界充满了负面力量，它们可以以任何它们喜欢的形式出现，它们的目的是欺骗。

如果这种想法是正确的，因为一位死去的大师已经变得无所不在，所以他处于有利地位来教导他人，这意味着，通过把别人与圣言联系起来，我们应该能够在世界上找到十几个或六个基督徒已经学习了圣经的第二或第一阶段，或是甚至熟悉这单词。

桑特垫是自然设计，不是人造，人也不能增加、减少或修改它。有不理论关于它。这是一个难的事实——一种物质。它已经完整地存在于人体中。人只要审视自己看看他身上有什么。不想像力是涉及。

...如果您发现我的回答需要进一步阐明，请毫不犹豫地写信。您可以请与您的朋友一起阅读圣经，特别是圣圣经。约翰，在这光的桑特垫。博士约翰逊的《“大师”澄清了圣经中的许多段落。

106. 我很高兴收到你的来信，祝贺你有如此清晰和深刻的推理学院。以下是一些观察结果在你的问题：

每一个深处思维人尝试在脑海中形成一幅画面这探索宇宙，以期解开它的奥秘，重建这图片，给予它一个新颜色或触摸什么时候他有获得更多的经验和收到更多光。 头脑和这智力存在由于盲目，它们的活动范围极其有限。 这些工具这个谜题仍未解开。 作为事实上，没有人坐着在这平达部分的这身体有任何清楚地了解问题。

他摸索在黑暗。圣人垫给出我们这单词作为这钥匙到问题的解决方案。 每一个小上升在...之内是一个新的经验和快速 变化在观

点。在安达一开始到看一些光，以及越过梵天之后，全部这覆盖物灵魂是删除后，灵魂是裸体（免费）和能够知道它在萨奇坎德的起源。到达那里，它体验到他是无限的，他是光和生活在全部——“一切都是他”或者“全部是从他”那全能者上帝，这单词和这灵魂是这相同的本质，那这全能的 神是海洋意识和幸福，这单词（上帝实际行动或者创作者是一个海浪的 这海洋，和那这灵魂是一个降低其中。

仅有的他是无限和全部那有已创建有限。在这感觉这灵魂，这头脑，物质和各种形式的创造是有限的，工作在他们的各自的有限球面。

活动心智被限制在三个层面——物质的、星体的和因果的。它没有地方高于特里库蒂。灵魂独自的去向上到萨奇坎德，独立工作心灵。在上述三个层面中，灵魂通过心智和物质运作——思想变得活跃代理人。在梵天中，灵魂披上了最精致的外衣心智和物质；在安达，它又被覆盖为相对的较粗糙的形式；在 Pinda 中，它还覆盖有第三层。和每一个覆盖灵魂之光的地方都黯淡了，并且成比例它是切离开从这个词。

这相同的适用到这头脑。头脑，被灵魂激活，在三个方面发挥作用飞机并逐渐变钝和从 Trikuti 山顶下降向下到这身体的飞机。

灵魂和思想被禁锢在笼罩之下时，忘记他们的起源——灵魂是萨奇坎德，思想是它的 Trikuti。

一个人可以选择看心智作为一个心智在三个层面上运作或者有三种心态或三个同一思想的方面或阶段。它使不不同之处。在它是最无聊的在物质层面上，心智与“想象力”同义。SantMat 并不赋予心

灵任何神性或无限性。就像月亮是明亮，因为太阳，所以心灵因光而明亮。的灵魂—这亮度取决于接收到的光量。心灵的本质是物质性的、外在的和消极的。当它面向内心时，它会得到来自灵魂的启发，以及何时它面孔向外它是联系和事情。

你的理由很充分。“人必须永远完美”。造物主就在他心中，他创造的一切也都存在于他的心中。当人类探索了自己，看到了创造和他内心充满创造者，是永恒地完美的。但所以长的作为他的调查是不完整的，他是不完美的。一个人，整体创造，有特权“利用他的学院他看到合身”和的去之内，正确的向上到脚他的创建者在萨奇坎德。

当人在做梦的时候，梦境是真实的。只有当他醒来或进入另一种状态（意识）并比较这两种状态时，他才称意识为真正的和这梦这虚幻或者一个错觉。当注意力离开身体的平面，进入星界，并比较两者，只有物质世界变成虚幻和这星界，这真实的。

这有限头脑哪个曾是在职的在物理层面，在进入这星界，演员阵容关闭一个覆盖并融入心灵的更精细的阶段，失去了它的独立性存在，和变成一个微妙的头脑。它了解这两个平面，并能在这两个平面上运作。

当它有进入因果层面经过摆脱星体的覆盖，它的范围延伸到第三个层面，它更高，但仍然是心灵。那些称心灵为宇宙或无限的人的宇宙，延伸到这因果飞机，和经常仅有的到这星界。他们还没有进一步深入。它们的无穷大是经验和术语有限圣徒们。他们的'上帝'是这'头脑'圣垫。

人有义务追寻自己的起源，因为他是一个“有思想”的人。他是预计“监督他的规划部门”，进去继续得到他的奖励。

我希望你能走进内心，看到现实你的自己的眼睛和到你的满意，和将其与你的理由所描绘的进行比较。实质就在你的内心之中。

107. 我很高兴你已接受启蒙。我希望你能努力向上，进入在你的眼中中心，并意识到创建者有放置之内你。他是那里本人和通过话语呼唤你家。道是他的嗓音。因此，慢慢地、稳定地将你的思想置于重复中，并将你的注意力从身体撤回到眼睛中心；从而完成集中，以便注意力能够掌握这个词。

在家庭中，成员们在客栈里相聚，一些未来还有一些——在他们自己的时间。会议和离别是确定因果报应个人——来作为父亲，其他作为母亲，另一个如儿子、女儿以及近亲。因果决定朋友和敌人，因果铸就了模子的生活。每个人都在经营自己的自己的种族。

108. 我非常欣赏爱的精神以及写这封信时的虔诚之心。你做得很好放弃精神愈合，导致你的服用之上你自己部分的业力或罪孽的那些谁你通缉到愈合。拥有放弃超自然的治病，对你来说最重要的问题是如何谋生。在这方面你必须是最好的判断者。你可能会任何诚实的你认为适合的职业，这样你就可以舒适地生活，而不需要过度劳累你自己。

独处有利于精神进步社交活动不仅浪费时间，还会分散注意力哪

个，所以，变成难的到集中注意力。没有集中注意力，精神进步就不可能实现。尝试到奉献一些部分的你的早晨时间，前开始你的家庭或世俗职责，集中精力和听力这声音当前的。那是最佳时机为了这目的。

最伟大的书是人，每一种宗教都劝告我们：“认识你自己！”只有通过集中精力和收集知识，才能了解自己。的潮流心灵集中于眼睛。经过实践中，头脑将要变得习惯了到集中那时重点，和这声音将要变得更清晰。这是真正深入内心并了解自己的方法，哪个是这伟大的书我们来了到在这个星球上进行研究。

109. 我不能禁止你到结婚作为全部我们这里已婚人士。您可以结婚一荣幸，和居住无论你喜欢，但是做不是让你的精神实践冥想和重复以任何方式减少。你可以继续重复，甚至尽管正在做你的日常的家庭工作。如果那位先生也开始做这件事，这对你们双方来说都是很好的。你们；这样你们就可以成为相同的头脑和经过你的生活舒服。

如果受启蒙的人会带走他的灵魂在里面，他没有思考的性别。我的主意在给予你结婚许可是这样你就可以更轻松地在这个世界上生存。

您所抱怨的梦是由于消化不良引起的。有时，什么时候一个人的印象在天是已连接和性别事宜，一是有义务得到这样的梦想。你应该不是头脑它。作为他不是和他的妻子相处得很好，没有危害在他离婚后你再嫁给他。结婚后你将要有不需到提供你的服务用于治疗目的，

因为您不必自谋生计。

关于一和她的病，康复取决于她过去的业力和上帝的旨意。你可能会保留她和你和看后她。

110. 请注意你的不断重复你的思绪就不会游离。保持心态展示。教学是最高尚和最自然哲学。心灵和品格纯洁是伟大的辅助道路。这是一项劳动年。请不要期待快速的结果，因为思想需要时间来形成一动不动和安静的。

111. 我很高兴得知你一直在努力进行精神冥想并从中受益它。如果你继续坚持你的劳动，你将要，是成功的一天。当弟子集中注意力时，他必须获得内在的和平和喜悦。他变成纯的思想和他的字将要对对应到他的行为，以及从他纯净的心灵发出的光线将影响心灵他的同事和同伴。这是周围人以及与之接触的人所获得的好处一个弟子。

关于你的问题作为到如何你能属于服务于大师，后者不接受任何世俗的礼物，全部这些都是易腐烂的。弟子能为师父提供的最好服务，就是遵循他的指示，集中精力，跨越星星、太阳和月亮，在星体上与他联系。飞机之内。你相当不要让你的头脑烦恼与遥远的事情。你唯一应该关心的是控制你的思想以及进去。

112. 它是总是精神上有利到自擔作为最谦卑的师父的弟子。您无需担心你不能帮助你的朋友，因为缺乏精神体验。它们全都以圣徒

的经验为基础。体验将会在适当的时间，当业力的重担随着大师的 **Darshan** 和 **Satsang** 被解除时，通过 **Bhajan**，按指示。

至于帮助你朋友的远房亲戚，主意值得称赞，但是桑特垫不赞成通过行使精神力量来提供此类信息。圣人可以知道你的亲人的下落思念儿子，乃是锻炼。超自然力量不是获得这些信息的方法圣徒们总是辞职遵从全能者的旨意。圣人有福他们的弟子在心里，他们有时会通过暗示向他们的门徒传达有关他们生活中即将发生的事件的信息；否则，尽管他们充分了解过去、现在和未来，但他们从不预言未来的事件。

113. 我很高兴得知您每天都会花一些时间进行冥想和集中注意力。与真诚的求道者讨论 **SantMat** 的原则并没有什么坏处，但是为了你自己的利益，请不要泄露你所学到的东西在引发。如果任何人都会感兴趣在这科学和问为了引发，你如果可以的话，请向我推荐他的案例你认为他适合。传授这个秘密的人承担了因果报应加载其他人。

我很高兴得知你生活幸福，并且生活在与你的平静相适应的环境中。心灵，以及正在做巴赞，为了它是巴赞独自的那从长远来看这很重要。所有其他活动，无论多么慈善和善意，以及为人类服务，都会将我们带回到这个物质层面。大师与声流——他们实际上是一体，不是两个——是我们的同伴这里以及以后。因此，他们的即使必须牺牲一切，也应该培养友谊。应尽最大努力进入并培养完全的专注力，以便大师和声音当前的变得活的现实。

如果现在，如果你想见到一位在古代曾在这里扮演过角色的圣人，你就必须进入自己的内心，到达圣人居住的舞台。除非借助生活掌握和这实践的这声音现在。我希望你现在就进入内心，与你的主耶稣见面，兑现你“对教会的承诺”你效忠谁是誓死捍卫此生。

把家庭事务托付给师父让你的心情轻松。有爱信仰进入内心和集中注意力。随着注意力的增加，意志力将会增长坚强，你就能正常生活，不受家庭和世俗起伏的干扰。什么时候我们坐在 **Bhajan** 里，将注意力转向内心，造物主内在标记着我们的存在，听到我们的祈祷并祝福我们。

114. 精神之旅就像走在一条滑溜的道路上。一步走错，一思想薄弱，注意力低落。多年的劳作化为乌有片刻。

这纳特的心灵从根本上是消极的。虽然这种否定随着我们站起来而减少，但微妙的是它是在职的那伟大的圣贤、苏菲和先知们愿意并且欣喜地投入它的怀抱，播放到它是曲调。全部这创建在这肉体的、星体的和因果平面是持有约束一手和脚一经过它。在次它不能仅有的失去信仰和挑剔这掌握，但很容易就甚至否认他。这是到期的到这影响恶业。当这个时期结束后，就会再次出现觉醒。对于信徒来说，发生这样的事并不罕见。这次旅程中的所有旅行者都会经历这样的震动，哪个有帮助，在一种方法，把它们放回原位道路，悔改起到推动作用，并成为促成这些事情的工具去前面。

这掌握，无论在或者出，没有错误。重点是两种形态都遵守各自

飞机的礼仪。两者都以门徒的利益为至高无上和他们一起。那里他们没有任何自私的动机。他们是一，不是二。它们有效在和谐，彼此了解对方所做的事情。只要人们没有遇到物质形态，就不会遇到内在的光辉形态。因此，外在形式是使信徒与内形式;因此，优先事项在重要性去到这外形式。

如果任何弟子报告他的进步和诚实思考但错误地认为他有去了这个或那阶段，这掌握将要不是阻碍他经过指出他的错误，但会鼓励他继续前进，并给予必要的指导，坚持这一点，避免那样，知道当弟子升到更高层次时，他会看到自己的错误他自己。指出错误可能会让他灰心丧气。这是不可取的。

如果有任何疑问潜伏在你的头脑，放把它交给内在的主人，无论他在内在给出什么答案，都要接受它是正确的。得到抓住的他和去与他和保持和他，投掷一边全部疑虑。

115. 一个男生喜欢玩和不愿意去上学，而父母却希望他坐在学校里跟老师一起学习。男孩不知道的价值研究。玩耍给他带来快乐，偶尔的震惊或打击他也不介意。父母使用威胁和诱因。他们与老师，和这老师的任务是简单的。经过让孩子学会学习的价值，当他受到训练时，他做两个都一学习和玩一并且享受这两者，最终他成为了一名学者和运动员。

从某种程度上来说，进入者的地位也类似这大学的精神。大师希望他能打开并进入第十道门，与 **Nam** 取得联系，但他喜欢在九个门

户中玩耍这身。他获取享受在这玩。挫折和事故他的玩他认为作为部分的游戏。价值的南他不知道。古鲁用布道引导他进去在宏伟越南。他的任务很艰巨，因为他得不到父母的支持。这父母（卡尔和玛雅做不是希望参赛者（灵魂）到进入这大学的精神（第十门或第三只眼）一联系时该说什么南。

父母（卡尔和玛雅）用轻易的诱惑引诱他，并制造忧虑、疾病和其他逆境来迷惑他的智力。它们的作用是让灵魂远离 Nam。慢慢地，新人掌握了新位置，慢慢进入者认识到父母的真正价值。他慢慢开始分离慢慢地，他把古鲁当作自己的真实的恩人，和慢慢地他树叶这九门户网站，并采取他的方式走向第十一到建立联系和南和工作在南。

什么时候这野生自然纪律严明，进入者已经开始在精神大学学习，进入很容易，里面是一种新的游戏第十门开始给予相比之下哪个这世俗享受和诱惑都是垃圾。

因此，正如你所说，在初步阶段，进展缓慢，这是事实。放弃世俗的快乐，控制感官和通过控制疯狂的这保持头脑清醒，并不是一件容易的事。但是，人类凭借爱与信念还有什么不能做到呢？你坚定自己的意志，继续前进。成功是当然。记住那一次的种子 Nam 已经种下，它必须长成一棵树，熊水果。婆罗门可能沦，但这的种子南将要不是沦。那里是不优越的也不再宝贵的事物比南。这甜度越南一沙布德敦一是无可比拟并且在两个世界中都是难以理解的。Nam 在你心中，为你而存在，和之内你的到达——只是里面这第十门。圣徒问，“还有更简单的命题吗？”

你已要求实现一些你的愿望。为了他们的满足你需要不是去很远。他们已经和你在一起了——在你内心深处。如果你服用勇气和工作你的方式向上，你能得到所有这些。心灵追逐美味的东西。它寻求欲望满足的满足，没有任何欲望可以满足它为了长的。后一些时间一丢弃他得到了什么，又去追求新的快乐，因而永远不会满足，总是饥饿。补救措施谎言在服用这头脑到萨汉斯达尔坎瓦尔。花蜜有现在被玛雅（Maya）和卡姆（kam）、克罗德（krodh）等所窃取。当你全神贯注于此并让他喝下它时，他会感到满意永远，因为花蜜是已知最甜的东西。

然后，一切欲望都会消失，心灵就会平静。它将伴随你要像一个忠心的仆人，而不是像现在这个坏主人。前你已经到达了 SahansdalKanwal，但在全神贯注之后，你却进入了眼球焦点，越过日月，你就会见到大师。他将永远和你在一起。你可以随时和他交谈，你可以随时见到他。你喜欢。你的房间将被禁止，但主人将和你在一起。什么时候该表格将要和你在一起，那么外面的形式是不是关闭经过。

至于你的案件，你应该尽你所能地对待他们，为他们服务，并以其他方式帮助他们如果必要，而把他们的康复交给他的意志。他只是无论病人发生什么，按照他们的业力。你不应该让你的心灵因这些而焦虑不安。保持你的头脑自由的。你的治疗和服务将要帮助他们，但不是你的令人担忧关于他们。 担心削弱你的力量到是有用到他们。

无论 你 写了 什么 关于 态度的内容的一个消极的力量那來在你的我理解。 这里再次，什么是正在发生是为您的好处，所以那你的头脑放弃和摆脱一切这世俗附件和建立接近关系与 SatGuru 和南。为了没有星期六大师，一不能制作接触和南，和没有南，那里是不方式到抵达我们的家。

没有文章这个世界，无论是朋友还是亲戚和我们；甚至我们的身体不陪同我们死后。那又何必担心那些不会陪伴我们的人呢？你的焦虑和担忧使你情绪低落。什么时候和专注，注意力去当它抬头时，看见了什么东西，就高兴；当它低下时，就看不见什么景色，就灰心丧气。注意集中注意力，不要头脑这当前的。什么时候这专注是完整的，分散的能量被吸收进来，会有如此多的音流，以至于你不会有能力的到站立它。这钟是铃声更高向上而且你坐得较低，所以听不到它的声音。随着你逐渐集中注意力，你的信念将会不断发展并且变得更加强大。不付出艰苦努力，就不会有真正的、持久的计划。反对力量有很多。我提到的负面力量就是其中之一。您可能根本不担心这一点。

116. 个人头脑是卡尔在一个小的鳞片。它是卡尔的代理人，附着在每个灵魂上，使它远离眼睛焦点并使其纠缠在这个世界中。

没有人能心安理得，也没有人会幸福快乐。人们总是在无知、怀疑和恐惧中生活。当个人处于这种状态时，就不可能指望由这些个人和民族组成的群体也能如此。是任何更好的。世界是一个卡尔的玩物。

这场战争的双方都自称是基督徒，基督徒为了暂时的事物这个肮脏的材料世界。当艺术蓬勃发展，奢侈品来了，而弱势一方人类的自然需要这上手。邪恶的力量被释放，战争是其最终的外在表现。在尽管的科学的发展，世界却不知道人形。确实如此不是知道那它是这居住地我们的创作者。在这形式我们有这机会到见面他结束了我们的苦难和流浪。那么我们希望自己永远不要回到这个世界；让其他人去享受它吧。•

我很高兴你每天早上都花时间吟诵《Bhajan》。请注意，在巴赞头脑停止它是跑步。告诉你的头脑不是到秘密的想法在这次，如果它执行，然后抛出他们立即出去。的秘密成功在于让心静止。你正在寻找的宝藏将是你的什么时候思想是一动不动。梵天并不存在于身体的物质部分。它位于里面这头脑。所以长的，所以，作为这心智并未静止，梵天与宝藏依然隐匿，不可接近。程度哪个你使成为它一动不动的你更接近宝藏——Nam。十二个小时坐着吟诵巴赞，心神不宁，不如一个小时有用坐和头脑一动不动。一圆形的来自步枪握住和被解雇正确地打这目标，和任何数字以不正确的方式发射的子弹将会偏离目标。

因 Bhajan 失败而导致的悲伤也是一种形式巴赞的。悲伤是一个符号无法实现自己的愿望的无助。这是承认被心智打败。我们应该利用这并以坚强的意志加倍努力，实现自己的目标希望。

Satsang 之于 Bhajan 就像篱笆之于庄稼。Satsang 是 Bhajan 赖以保持清澈的水和绿色的。

我欣赏你的考虑为了这你的感受朋友。它做不是服务任何有用目的是找出任何制度的缺陷哲学哪个我们的朋友或同伴爱。经验是最好的老师。一个人带着一把镀锡的木剑，看上去像是钢做的，而这个人也真诚地相信它是钢做的。与他争论以说服他这是毫无意义的木材而不是钢材。最好的办法是请他尝试一下。一两下就会显示它的价值和本质。为了你的我要说的是，与 **SantMat** 相比，这只是小菜一碟。所有学位均以 **SahansdalKanwal** 结束。它的实践者很少能达到如此程度。他们中的大多数人沉迷于在知识分子和精神的幻觉。

声音与专注相伴。专注的心灵，声音将变得清除。真奇怪，你这么聪明却不能进去。上个月，我在西瓦利奇山脉的山麓旅游。那里的人都很单纯。入会仪式上，有三位女士的注意力集中在在一次，和它成为相当难的到解释他们这细节的这小路一光，声音，地区，等等。

他们的脖子有到是按摩带来注意力出去。他们是文盲。他们会相当合理的如果他们称为这世俗明智的“无知”。当这注意力是握住在这眼睛重点作者：**Simran**，退出的这当前的从四肢必须开始。

痛苦在四肢，和所以向前是毛毡仅有的当注意力做不是停留在这焦点。如果腿和武器做不是去麻木的，它方法那头脑是不是工作（做西姆兰或者听力当前的）在这重点，但跑步关于。制作这头脑一动不动。你的时间为了巴赞是不足的，和那也，你给予一个心情沉重——充满焦虑。我喜欢你的规律性在巴赞，但制作这头脑一动不动^二小时是充足的如果头脑变成固定的。

否则胎它出去经过给予更多的时间。

只要弟子的注意力还没有到达蒂斯拉提尔，确实如此不见师父在弟子头上保护的手，以及师父为弟子做了什么。主人照顾这弟子作为一个母亲看起来后她孩子。我们的一个弟子，凯尔·辛格，去了美国。通过他，许多美国人已收到启蒙。一个美国人告诉他，身边总有一个人保护着他。我的儿子巴钦特·辛格(BachintSingh)拥有一头强壮的公牛。牛升降机，意图带走他的公牛，每天晚上都会发现一个男人在房子，并且感到失望。后来盗贼本人向巴钦特·辛格做出了这一陈述。你的线人是当他说你头上有光的时候—其中一个走进去才明白 **Nam** 的价值。坐在眼焦之外，在九个门户中的身体，这注意察觉但几乎没有影响越南。

你还没有正确理解声明说，“只有到达 **SahansdalKanwal** 时，**Kam** 才会被控制。”控制思想的消极倾向是一个进步的事情。从理智上理解消极倾向是有害的第一步。这是 **Vivek**。如果如果接受这一点，那么身体和心灵就应该从事其他活动。意志力越强大，就越能成功地让心灵远离消极倾向，保持积极倾向。

人们凭借意志力取得了成功场地。随着方法到这眼睛重点那里是几乎一个厌恶负面倾向，对 **Nam** 的喜爱被唤醒。在 **SahansdalKanwal**，负面倾向完全消失，完全成功克服他们是^达到。这里，这燃烧火的 **Kam** 这降低中心已熄灭永远，永远不会点燃再次。所以如果你化妆品你的头脑到用你坚强的意志力来对抗这种负面力量每一个可能性成功。如果一个做不是想想 **Kam**，它做不是麻烦他。期间这我在服役

的大部分时间里都是独自生活，远离我的妻子，也没有因 **Kam** 而产生任何麻烦。我让自己忙碌起来在工作。

尽一切努力学习和练习无论你的一朋友教导，这样你就有第一手的知识——只要他教授任何将注意力放在眼睛焦点之上的练习。眼睛下方的中心几乎没有内心的平静和满足感。任何试图将注意力集中在眼睛下方中心的尝试都是有害的，因为同样困难到离开那中心和带来这注意力再次被吸引。注意，已经有了下沉的坏习惯以下这眼睛。它是简单的到使固定它以下这但这是一个消极的过程。目标是崛起。到创造集中注意力的习惯以下眼睛是其升起的阻碍。如果你的朋友教任何实践持有这注意力以下这眼睛，就不应该被跟随。实践正如 **SantMat** 中所教导的，**Simran** 可以吸引注意力。呼吸练习可能对健康有益，但呼吸的中心位置低于关注的焦点——眼睛焦点。

如果一个事实已被一些可靠的权威（圣徒）陈述在这过去的，一能相信它。如果一些现代权威（**Guru**）支持它，信仰变得更加坚固。当同样的事实已经成为一个人的亲身经历，元素的怀疑那总是伴随着信仰而消失，而对于现代和过去的权威而言是事实的东西对他来说也是事实。权威或信仰对信徒的价值在于，按照权威所推荐的方式进行实验，并且测试这信仰。如果结果来出去到正如预期的那样，对于实验者来说，信念就变成了事实。这相信轮回应该是测试者实验制成在线铺设向下经过它是阐述者。当注意力到达 **TisraTil**（安达的八瓣莲花）时，人们开始了解它，并在 **ParBrahm** 中获得关于它的完整知识（**达斯旺德瓦尔**）灵魂已抛向何处全部关闭心灵覆盖物和物质。

因此，如果一个人的注意力跑到眼睛焦点之外，那么在身体上世界，或固定在眼睛下方的中心，只用他的智力去理解现象的这星界，因果和他在经文中读到或从先知那里听到的精神层面。智力或理性发挥作用的时候没有直接的感知。

再次，智力是一个可变因素。在童年时期某物，在青春就是青春不同的，以及老的年龄则体现出另一个方面。它会在 kam、krodh 等的影响下发生变化。因此当测量值可变时，它是测量不能是依靠因此，通过论证，内在现象既不能被证明也没有被反驳。一个论点上诉一组人，另一个满足不同的地段。两者都需要直接洞察力。所有论点给定在一到证明或反驳轮回，当审判时在这方式陈述多于，落下短的他们的目的。轮回转世既未被证实，也未被证伪。

圣徒们最重要的‘论点’是“跟我们来看一下”。很少是准备好为了它。所以这圣徒归结为知识层面男人和交谈按照他们的条件。他们凭借卓越的智慧，给人们的信念带来一些动摇，使他们重新思考。他们慢慢地把话题引向了实验。他们给引发，实验就开始了。

许多先知和化身仍然被限制在球体中心智和玛雅，和没有去到更高的区域。有些先知甚至没有到达提斯拉提尔。对他们来说，天堂是最后阶段。原则轮回是一个事实。它是部分造物主的计划。生命的延续区域以下帕尔梵天是基于在它。灵魂在此正在运作，覆盖适当的精神和物质形式。他们从不赤身裸体（自由的）。这些包括-继续改变以适应行动在进行由因果法则决定的生活。只有通过协会和圣人一起，

灵魂离开这些区域，去往梵天和更高地区；

否则他们将继续在这里挣扎，被思想所笼罩和事情。

简短的观察在一须遵守什么曾说过前：

1—仁慈的上帝是 **SatNam**。他将他的创造物委托给卡尔来管理，卡尔是只是一正如你种瓜得瓜收割。故障是告诉在当账算清的时候，每个生命的结束。当新生命开始时，错误和其他事实先前的慢慢生活滑从记忆。

2—自然并不奢侈。它给出了以个人的形式来满足他未实现的希望和欲望的这过去的生活。如果，在人类的形态、希望和愿望被创造出来，适合动物，这下一胎必须退化，动物应该是最适合满足这些欲望。

3—后这身体的身体和星界形式被抛弃后，个性就毫无机会存在，因为除了唯一的存在之外，再没有其他了。这是可能的，如果在人体分解的时候和星界形式有没有任何希望和愿望未实现，心灵一片空白；**pralabdhkarma** 已未进行克里亚曼业力已经发生。这几乎是不可能的。那辛吉特因果报应，存储在这顶部特里库蒂(**Trikuti**)的吗？

未实现的愿望需要一个新的身体来实现这些愿望。哪里有生活人现在 **WHO** 急于合并他？没人心甘情愿准备好甚至为了这不可避免的死亡—摆脱身体框架，无论是破旧还是虫子吃掉了。框架中的存在被一些外来的东西强行拉出来力量—代理的卡尔。什么时候，后死亡，存在在这些特工对他的待遇也好不到哪里去比给予的待遇一个囚犯。

那么，我们能想象死后在这样的环境中，灵魂将会逃走远离合并他？现在不自由，死后也不自由。被束缚，它来到这个世界上并被束缚着，它死后就消失了到来后退再次后替换这累死了链经过一个新的和更强一。

4 —并非所有谈论自己前世的人都是如此。有记录的案件即使是在穆斯林家庭中，小孩子也提示的他们的过去的生活。

5 —这纯属吹毛求疵。这是合理的，因为主要的点的问题是正确地掌握，否则就不行。

6 —它是一个新的定义的投胎。

7 —泡沫的类比并不适用。只要灵魂泡在梵天中运作，它就没有机会融入海洋，直到顶部因为它被心灵所覆盖以及梵天中的玛雅。

117. 钟声和海螺声已在你的内心深处。他们不得从外面来。你只需要靠近一点，并放在眼睛焦点内，就能把它们和鸟叫声区分开来各种各样的鱼，然后捕捉它们。问题是尽管心智希望集中注意力，但它不喜欢离开执着这边的事情焦点，因此没有在那个方向上取得进展。**Simran** 不完整然而。这么久作为思想不坐在这重点和做不是成功

总部，但却继续逃避关注，它并没有从 **Simran** 的做法中受益。作为一个事关事实上，这并不是在进行 **Simran** 修行。这是正在做某物否则，从集中注意力，隐藏着各种与世事、国家事务、职业事务、家庭事务有关的想法和其他事。如果这头脑是忙碌的在

1 一重复这名字

2 一重复他们在这重点

它会是说到是正在做 **Simran**。 但是如果舌头重复名字和头脑是忙碌的别处，想到某事别的，然后它是不是 **Simran**。 重复名字在这重点是“西姆兰”和记住某物别的地方是 **simran** 那件事。

Simran 的世俗事物到哪个男人是习惯

ed 将改为 **Simranof** 这名字在焦点。 这必须狭窄的向下这头脑和这是什么是称为集中注意力。 那里是没有理由如果头脑棍棒到这重点和是从事在西姆兰或者听力这当前的，那四肢的这主体——手，脚，武器，腿和最后这树干的这身体——应该不是去麻木的。

没有什么可感到沮丧的。我们是向上反对头脑，这头脑那保持全部灵魂失去焦点。国王、独裁者、总统、平民百姓等所有人都在关注之外。瑜伽修行者、苦行僧、苦行僧和哲学家都未能捕捉到它。战争是思绪狂野。它阻止灵魂升起。这是垂下的面纱之间我们的灵魂和我们的创造者。现在我们有成立它出去，它是真的自然。它是我们的敌人。我们正在与之作战，我们要占领它。经验丰富的战士和老兵 **Guru** 正在指导和支持我们。他有武装我们和南音流，比心灵流更细微的流。只要我们的注意力集中在音流上，心灵是静止的，随着我们对它的把握越来越牢固，灵魂也变得越来越大和收益至高无上这头脑。在时间这位置是反转-这头脑变成一个忠实仆人的灵魂。

在我们的无知和软弱中，我们加强了下层头脑。这掌握唤醒这沉睡的灵魂—通过练习 **Simran** 和 **NamCurrent**，开发我们内在的潜在

力量，并让我们对抗我们的弱点和克服他们这里，从而让我们适合进入眼界并超越。他一步步将我们带到这样的境界：除了 **Guru** 和 **Nam**，其他一切都变得肤浅，不再对我们有任何影响。

当我们远离师父和 **Satsang**，这世界潜移默化地影响着我们如此很多那，尽管我们定期给予时间西姆兰和南，我们经常开始到感觉灰心，干涸和荒凉。在这样的一个状态信仰和爱是我们的支持，如果信仰坚定，师父回答道。他始终与我们同在一之内我们观看一个母亲看着她的孩子。只要我们还在这边的焦点，我们没有看到他在工作。但他正在做他的责任。

你们的忧虑就是师父的忧虑。把这些事交给他去处理吧。变得无忧无虑后，你的商业是培养祂的爱。祂是不是去到让你漂移。你将要去向上。

检查你的思想、它所分泌的想法以及它所追求的事物。当吟诵《**Bhajan**》时，心灵必须唱 **Bhajan** 的歌，其他什么都不能唱。门的第十门打开自动地什么时候头脑和灵魂朝那个方向走并敲门。如果他们在另一个地方跑步方向，这门遗迹关闭。

南是这会合为了全部存在。它治愈一切排序的瘴气。大师納納克说“这所有的世界是悲惨的。仅有的他是快乐的 **WHO** 有已采取到南。”

118. 声音潮流永不停歇，因为它只经过方法的声音当前的那这灵魂留在体内。当音流停止时，灵魂将去出去。这原因为您的没听见声音是那你的头脑是所以很多全神贯注在世俗的事情不允许灵魂进

入。当头脑去向下它停止到抓住这声音。补救是到带来关于这专注心智经过通过仔细重复，可以使思想和灵魂平静下来，从而能够捕捉到声流。有时人们会来找我抱怨声流如此响亮、如此强大，他们无法忍受，它是沥青和强度应该是减弱了。

这只是声音夺走灵魂的潮流最多更高地区。的确它是这盛大主干道之间我们自己和这王国的上帝。随着浓度的增加，声音会变得更加美味和甜美。因此，第一个必要条件是重复，没有哪个专注无法进行。除非集中力已经达到足以让灵魂和思想跨越星星、太阳和月亮，声流无法提升这灵魂。

不要认为自己很愚蠢或不适合。原因是由于战争条件和后果*。停止通信和我，这压力的工作、缺乏 **Satsang** 以及焦虑的存在和担忧，心灵已经迷失专注。忧虑和焦虑会阻止灵魂进入音流的磁场。如果不是这场战争阻碍了我们的通信，我就会敦促你在到更大努力。

在这开始，这头脑恐惧和不喜欢进入，身体也会疼痛；但渐渐地，这些疼痛会消失，而头脑也会养成集中注意力的习惯。这初步的阶段在桑特垫子很难，但当它们被横过，心智上升，那么冥想就开始产生乐趣，如此之多所以那一是无法到给向上。

下肢麻木身体是个好兆头。在你结束冥想之前，你应该暂停和按摩你的四肢。整个身体，直到眼睛，应该感到麻木，一个结果的这专注。

在这开始任何声音那你抓住，无论是钟声或者叽叽喳喳麻雀和这喜欢，应该被抓住。随着浓度的增加，声音将会清晰地进入钟中。重

复是最重要的必需品。尝试在睡觉前在床上重复一遍，然后做重复什么时候你得到向上从睡觉。

一切圣人都强调，人若非在生前死去，就不能进去。这方法那应该，经过方法集中注意力，尽量让他的身体直到眼睛都麻木。当一个人感觉疲劳的在身体和头脑，后这天工作，它是最好的到舒适这头脑和身体经过正在做重复，在一间孤独的房间

这一小时忠诚经过你到重复还不够。你应该捏出一个小时更多你的日常的工作所以作为到奉献一和一个一半到重复和一半一个小时到听力这声音。

..如果你看不到内心的光明，那么你应该把注意力集中在黑暗上，继续窥视它。这黑暗将要改变进入光。

你是对的。除非一个人在冥想中取得成功，或者事实上，在任何工作中取得成功，否则他不能诱导其他的到拿它向上。

如果你对大师的信心和信任是完全的，你需要不是是焦虑的为了这未来的你的灵魂或它都会经历出生和死亡。灵魂去在哪里它感到依恋。你的焦虑应该是到履行冥想和重复经常。

印度有许多圣人，包括印度教徒和伊斯兰教徒，但他们都同意，没有比音流更好的方法了，音流是古老的和自然的科学。它是由造物主亲自设计的，存在于每个人的我们，但整个国家以及整个国家世界是无知它的。

我欣赏你把责任推给别人的精神你自己为了缺少的精神进步。这将会走向成功。大多数人把责任推卸给方法，教学或大师。不要焦虑

的。当你花更多时间进行冥想时，你就会成功。...精神进步并不取决于启动后的时间长度。这取决于专注。

关于欲望、愤怒、骄傲等等，你的看法是正确的。纯度品格是建立精神文明建设亟待推进。这五种激情会越来越弱作为幸福声流增加。最终，所有这些以及心灵都将受到控制的这灵魂。现在这灵魂是在下面这控制思想和激情。通过重复和冥想，心灵和灵魂养成了静静地坐在里面，那么这个世界就失去了吸引力，而另一个世界就会变得更有吸引力。

如果我们认为，我们寻找死亡时没有人会离开对我们来说，甚至尸体都必须留下来。只有大师和声流与我们同行因此他们是我们的仅有的亲属。这掌握是在你内心深处并且照顾着你。进去你就会信服的。

...不要让其他女人的爱进入你的脑海。看看世界上所有的女人任何一个作为你的母亲，姐妹或女儿，使你的灵性得以进步旅程。保持自我尽在掌控之中。这对你会有好处。音流和大师就在你内心。您不需要其他公司。...孤独越大，更好的。那里是不更好的运气比孤独。

...全部这圣人去进入更高度有回避的女人所以那他们可能得到孤独和履行他们的冥想没有打断。..。做不是是焦虑的。

尝试揭开内在的面纱，尝试品尝精神喜悦，比较的到哪个全部这世俗设计和发明都是微不足道且毫无价值的。他他撕开了内心的面纱，控制了思想，征服了整个世界，整个世界都在他的掌控之下。在寻找新药之前，最好先治愈一个人的自己的头脑。

萨巴尚建议到一个古尔穆克将要给当你进去的时候会感到更大

的乐趣。不要怀疑；主看起来后他的自己的。

119. 不，我们不想增加为了追随者因为我们的使命不是政治的或者社会的。我们的使命是到帮助真正热切寻求上帝的人，我们不需要别人在我们的羊圈里。一个真诚的灵魂胜过一百个摇摆不定的灵魂个。

120. 不要让自己过度劳累，请尝试到保留您的能源和节省你的时间冥想。你需要不是牺牲你的睡觉吧，因为你还有繁重的工作要做。你可以降低您的专业时间，可以为您的 **Bhajan** 提供更多时间。

是的，卡尔是不是只有主的这种身体世界，但是的它之下、之上和周围的所有世界，直至 **Trikuti**。他的印度教名字是梵天。他统治着三库提和萨汉斯达尔·坎瓦尔和全部这区域以下他们。他是和每一个生物，在这形状心智！

印度教经典说，我们正在经历卡柳格或铁器时代。对于帐户 **Satyug**、**Treta** 和 **Dwapar**，你应该读一本好的翻译的“马尔坎德普兰或者“帕达姆 **Puran**”，其中详细记述了四个时代周期或者年龄是给定沿着和这方法的计算这期间每个年龄段。

古尔穆克(**Gurmukh**)是已达到梵天(**ParBrahm**)境界并摆脱自身三层覆盖的灵魂。**Satsangi** 是被启蒙的灵魂一位大师。一个梵语是一个真的寻求者后-上帝。

是的，正如你在启蒙期间指出的那样，有五个地区，每个地区都

有自己独特的声音或者音乐哪个是称为“单词”。

那里是不额外的引发。满的引发已经给了你，但音乐只能被听到经过过去到那地区。

为了那些 WHO 有到过发起，这大师永不死。如果他离开他的体格，他是与他的启蒙者在星体和因果体中同在，需要关心的他们；虽然明显地他不能在他的身体框架之后发表演讲和指导离开。他的外部的指导是携带在他的接班人。但不第二引发是确实，只有活着的明师才能授予启蒙和随之而来的救赎给非入门者，因此可以说，古鲁只给予救赎当你还活着时。但这句话只适用于那些没有发起经过他在他的寿命。

那些遵从师父指导的弟子，和携带在他们的冥想因此，在他们去世后得到照顾，由掌握，他们很高兴离开这个世界去往更高的境界，他的公司。那些 WHO 有不是听到声音电流得到照顾当他们的灵魂离开身体，被送回这个世界或被带走后，根据到他们的倾向和欲望。

121. 这声音的不同的地区，表示在时间启蒙，是意味着到给一个头晕的该地区盛行的音乐理念。作为一个事实上，这些地区没有对应身体的世界。他们的喜悦和乐趣只能进入才能感受到那些地区。这是全部都是这区域和不是那的星期六洛克仅有的。

声流或 Nam 或 Shabd 源自星期六洛克，从在哪里这创建开始。那里在 SatLok 以上的地区有声音，但是声音是所以非常美好的和精

美的那它不能是理解而无达到星期六咯。

该清单并不详尽。它包含名称的这大师—参数桑茨一和他们的弟子成为大师。没有必要应该在全世界或甚至在单个国家。那里有到过不同的硕士不同的国家在这相同的时间，和甚至在相同的国家。因此大师納納克和卡比尔是同时代的人，**Dadu** 和 **GuruArjan** 也是如此。但他们的教学是这相同的在全部次和在每一个国家。

..对于那些即将接受启蒙的人来说，有一个固定的时间经过一位大师……

..。在印地语文学中 **SantMat** 的通道详细描述了灵魂来自身体的身体到这星界世界后死亡。

什么时候你扔离开你的老的磨损出去外套或服装，你做不是关心如何它是已处置如果有的话—烧伤它或者埋葬它，你做不是心灵。相同的是这案件和这死后的肉体。火葬需要较少空间比葬礼。在印度，当我们是当然那这灵魂有消失了出去的这遗体送达后，我们等待的时间不会超过火化准备所需的时间。有时，当死亡发生在日落之后，尸体剩余夜晚和火化后日出。

122. 毫无疑问，除非一个人能够获得内心的平静，否则试图向别人传教是没有用的。因此你最好工作难的和进去……。

你的抱怨关于这想冥想的进步取决于你的头脑，也就是想要的 **Satsang**，以及心里有它自己的自由的道路，世俗的渴望超过必要，

并看着冥想作为次要的。当通过重复，注意力足够深时，这身体将要开始到得到毫无意义的，作为这灵魂树叶这九门户的这身子并上升。

但当你满怀爱心和信念努力工作时，所有这一切都会发生。心灵观察世界，它是对象作为更多重要的比精神重要。您的头脑是疏散。世俗学习散布这头脑。简单的有思想各位去在容易地。山民这个国家就是这样的人，在许多情况下，一旦他们掌握了集中注意力的秘密，他们的灵魂就会立刻进入其中。因此，需要这路径是心地单纯，信仰和爱。

钟声是。不断地去在之内你的日子和夜晚。那里是五区域在你的额头，各一发射一个清楚的和不同的音乐所有的时间。男人睡觉但这音乐做不是。当死亡时它就会停止。你不进入里面；因此，不能得到这受益这音乐。弱点信仰使人难以进入，而信仰也来自于看到一些东西之内。你的心智还没有变得一动不动做你投入全部时间并劳动到这工作。

你认为自己尚未准备好进行精神进步不是正确的。那里是渴望在你的介意，但是你做不是工作难的。我欣赏你的爱，但是你做不是旅行之上这小路。你的想法有不是变得冷漠到世俗快乐，和你有没有实践“圣人的 ABCMat. 五种激情在统治着你，无论你学识多么渊博，你都无法进去，只有乡村妇女和孩子可以进去。无论你说过什么一确实如此。如果病人从医生那里得到药，但没有用，他只有他自己到责备如果他做不是恢复。你应该阅读你的自己的字母与关心和注意力。它包含原因为了松弛在精神进步。....

我很高兴知道你是渴望的去这是唯一的目标生命，没有其他对象世界去和我们在死亡。它是仅有的这主和进步在南跟我们一起去……。不怀疑你已经增加了你的身体能力通过体力锻炼可以达到锻炼身体目的，但这与精神锻炼不同，精神锻炼可以使灵魂进入，并增加精神活力。如果你致力于精神工作你花在世俗工作上的时间，你本可以成功地进入掌握。

我有读和伟大的满意你的您的帐户进步在你的职业。然而，是你是一切的王—世界上，那对你死后帮助不大。外界的注意力分散到各个方向，难怪难以收集。……请务必注意你的思想变成一动不动期间冥想。如果这头脑保持流浪期间重复，它是这样的很多浪费的时间。你说你花费每天冥想一个半小时。即使那样也应该会产生一些结果。如果没有，结论是显然心智不停留在在冥想过程中，但开始到漫步外部。

..。我可以仅有的希望那你会去在后获得专注，和什么时候这掌握将开始与你交谈并回答你所有的疑问，在内心深处，所有的痛苦都将结束。..。只要大师是不是可见的里面，这灵魂遗迹关闭和在下垂和令人沮丧的。

是这掌握到讲话和他的追随者在此世界在这语言的他们的自己的国家，它被认为是一个奇迹这世俗人们围着他，向他索要世俗之物。然而什么时候一个追随者进去，师父就用他的母语与他交谈。只是去之内和看什么这是师父。

那些爱师父、不渴望他们的头脑为了任何事物这个世界甚至不会

重生如果他们在这里没有取得太大的精神进步。他们将被迫停留在一些中间的车站从在哪里它们将会上涨到达目的地。在另一方面，那些还留有世俗欲望的人尽管他们为精神修行投入了大量的时间，但他们死后的心灵仍必须重生。重生之后他们将要是发起经过这掌握然后生活并将获得完成其课程的机会。

《GranthSahib》收录了 GuruNanak 的歌曲和一些的他的继任者。包括在这也是的歌曲其他圣人，不同时期和不同的地方，WHO 已达到星期六咯。通过这种包含，它旨在证明上帝是唯一的，到达他的方式在任何时候都是相同的，地方。这结构的全部人类众生是相同的和所以这方式到抵达上帝，谁是里面每一个人类存在，是还一和这相同的。

123. 信徒有时没有意识到他的思绪一直飘到很晚。他应该保持观察心灵，如果它熄灭了，他应该一次又一次地把它带进来。因此，通过不断的练习，心灵将会疲惫并变得不动。它需要时间和毅力。它是不是一个让心静下来并保持不动并非易事。但人们不应该灰心丧气。当心安静下来时，这声音将要变得更清晰和这身体意志变得麻木的。

一个士兵是不是负责的为了他的动作。它是指挥和命令杀戮的指挥官，他要承担责任。士兵只不过是一个工具而已。他没有因履行职责而招致任何业力。今年秋天在这肩膀的指挥官。

是的是一个下降趋势还;从男人动物，植物，和所以向前根据到行动执行在这人类身体。那里有两条溪流，或者更确切地说是一个圆圈，

移动就像车轮一顶部是男人和这底部矿物。

隐居生活更有利于集中注意力和冥想比这所谓的社会的生活。

是的，萨特古鲁是主宰他知道他的学生的命运，但他不干涉他们的业力，这导致他们生活中的好或坏情况，并且在死后根据他们的命运给予奖励。到他的因果报应和虔诚。

克罗德（愤怒）散布这头脑和这使得难的到收集和征服。你应该避免它和所以远的作为切实可行的尝试到从事这思想重复反而。

124. 至于战争，萨桑吉不应该感到焦躁在它是帐户和得到他的和平的头脑不安;看到那没有什么發生没有法令硕士。A 萨特桑吉执行沒有的行動渴望他们的水果和树叶这结果到甜的将要的主人。它是为了我们到做我们最好的凡事都顺服他，结果由他决定。事情哪个担忧你更多的密切是巴赞。 是这仅有的目的我们的未来对此世界。

你的感觉困方法那你很弱在重复 。虔诚者 WHO 是成功的重复的这五圣名字是成功的在专注并聆听这声音当前的，也。你的主要的努力应该是导演到平静你的头脑，哪个是这结果的重复。 尝试履行重复在一姿势，改变你的立场作为小的作为可能。 头脑做不会成为仍然没有二小时'重复在一个时间。如果一执行重复尽管步行，去出差时，和这喜欢这头脑将要感觉更安静什么时候一坐为了重复。

在进行日常重复时，不要失去视线的专注之上这形式的这掌握。

...是能够进入内心需要对大师的爱和信仰，以及对世俗痛苦和快乐的漠视。继续履行你的职责并提高你的爱和信仰在这掌握。那是全

部你可以做。这掌握将要做他的责任保护你现在和将来的一切。永远不要失望他的仁慈和优雅。精神进步是不是这垄断任何单身的个人或者国家。

请不要忘记每天阅读一些有关道路的书，比如“心灵之路”，《与印度的一位伟大的大师》、《SarBachan》等等。保持这头脑合身和渴望的为了巴赞。

125. 我很痛苦地读了你对你儿子的抱怨。他的邪恶和忘恩负义似乎是由于前世的印象，而这些印象已成为他今生的 pralabdh 业力。这些前世的印象几乎不可能被抹去。他们必须自己努力，而且正在努力。这种事并不只存在于我们的国家。我有过这样的经历的这种忘恩负义、不孝和弑父的行为这里也在我们的 Satsang 中。

因此，各个宗教的所有圣人和虔诚的人都强调，在人生的道路上，我们应该过纯洁、虔诚的生活，不要对他人和事怀有敌意和仇恨。如果我们失败到做这，然后我们的印象的仇恨和敌意到结出果实这下一个出生。它是和这样的人讲道理是没用的他们将不听道理，也不听感恩之情和爱。只有恐怖才能阻止他们做出非自然的行为课程。

因此我建议你采取措施放你自己在这防御所以那他的攻击虽然必然会伤害你的感情和名誉，但可能不会对你造成进一步的伤害。让你的意志力强的所以那你的巴赞和西姆兰不会受苦。我不熟悉你的土地。你可以咨询一些律师，他们可能会提出你处于守势而不采取对他发起攻击。让他掌握。他将收获结果的他的自己的行动，但保卫你自

已免受他的攻击。我对你深表同情。您也可以向您内心的大师祈祷，让他拯救您免受这种害虫的侵害。

126. 我很高兴得知这一令人欢迎的变化在这生活你的儿子。你可能帮助并试图给他光明在 **SanMat** 上使他的生活变得纯洁。

127. 我有希望从你的最后一封信那你的儿子的情况正在好转，但是我是抱歉寻找他有变得他的老的再次自我。……你已完成更多的为了他比你的方法允许。在此老的年龄你需要钱，舒适和慰藉，还有一些爱一到看后你。你不能失去更多钱到他和如果你是到继续帮助他，他会想更多的和更多的出去你们。最好留下这样的一个人，这样他就不会有一个机会到做全部这糟糕的他的事情有完毕到你之前。没有一可以干涉他的业力。他必须过他所分配的时间，和不良社会哪个他做不是离开是造成他的毁灭。如果他有放弃了他的邪恶合伙人并采取善良，可敬社会，他可能有改进一

做不是悲伤在帐户的你的儿子和神经质或行为不端的女儿。这种关系只是暂时的，实际上并不存在任何关系。在全部。真的亲属是那些 **WHO** 分享我们的观点善良和周到和同情我们的斗争。请去在正在做你的巴赞和西姆兰日常的，和爱 and 信仰。

128. 男孩必须解决自己的命运，同时你有到经历你的自己的。每一个灵魂要对自己的行为负责。没有人可以采取之上他自己反应的

其他的。他有一个

前世的账目来和你清算。过去生活中与我们有过联系的所有人，都必须向我们说明作为儿子、女儿、姐妹、母亲或其他亲戚。但请不要感到悲伤就他而言，作为世俗的亲戚做不是去和我们什么时候我们离开这世界。只有声音当前的去和我们。乌阿奇抓住的这声流和离开这休息到拿关心本身。

129. 在他的恩典下，真主教团保持了安全期间这公共的动荡。这旁遮普邦正在经历困难时期。我们一直在进行人口规模空前扩大。这富有的和这贫穷的是在这相同的苦难之舟全部大约。什么下一个，没人能说。我们遵守他的旨意。谣言和宣传迷惑这男人在这街道。请休息保证事物发生作为他遗嘱它。坏的因果报应是根源这次探访。因果法则是无法抗拒的。这德拉有不是仅有的仍未受影响，但已成为约有两千五百名难民目前撤离到村庄定居和城镇。

130. 男人是最高的形式创造物，包括天使。人是上帝的形象。这创建者他的创造物都在他的里面，他被赋予了特权活着的时候遇见他的造物主。这就是目的进入人类生活。

整个秘密在于头顶上方眼睛。这“方式”满足这创作者是也位于内男人，和这“道”就是基础的全部重要的宗教，但他们的追随者却

不知道它。他们满足于仪式、典礼、阅读诵读经文和祈祷、做慈善、过着贞洁的生活、工作对于社会和精神振奋的人类—从而感到高尚—但期望救恩是一种奖赏后死亡。这是没有道理的。

“道”就是圣经里的“道”，先知穆罕默德，“Shabd”“Nam”“Dhun”，“阿卡什巴尼”所以向前在印度教中，“纳德”的这吠陀经。这些单词是同义词和参考到相同的基本本质—上帝的声音—哪个是去在全部这时间内我们；当我们的注意力集中在内心，而不是让它流失到外部世界时，我们就有能力听到它。

没有任何造作在它里面。它不是人造的。它维持我们的生活。它维持这所有的创造。福音的基石。约翰有尝试到解释它在条款的人类经验在章 1、诗句 1—14。道是造物主的设计，目的是让人抓住它来自眼睛中心并跟随它直到它的起源，从而变得像上帝一样。

为了更好地理解这个问题，你可以研究一下这桑特垫文学。如果你感觉感兴趣，我非常乐意回答有关此问题的任何询问主题。

131.我是高兴的到读的你的活动为了这提升祝你事业成功工作。关于 启蒙，我会建议 你 考虑超过这事情更多的深，和是在不着急。 小路的大师 赛是截然相反到这小路哪个这学到了和这民众他们的心思都投入到文学追求中，物质和精神福利的其他人。因此，心智在外面的世界工作而变得散乱。在这小路的这各位主人，这心智是脱离这个世界大约和也从身体的眼睛下方开始，并集中在眼睛的中心。

这所有的秘密谎言在部分的身体眼睛上方，搜索为了真相须在其中作出，并且之内。这头脑的这学到了是复合体他们有存储和日常的店铺所以很多在它。至旅行在这小路的大师一个简单的心灵有一个清楚的优势。这做不是意思是，然而学者和公众却不能遵循大师的道路。这封信的语气可能让人沮丧，但这暗示着他们自己的思想作为他们的道路上的一大障碍。他们有让他们忘记或卸下心中的负担，来到眼睛中心。

再次，这路径这大师是沿着一并且它需要时间到模具这头脑。这将分散的注意力集中到眼睛中心需要耐心、毅力和信念。当有学问的人发现自己无法控制自己的思想时，他们就会变得不耐烦。他们开始怀疑其功效给出的方法。他们想要快速得到结果，却不知道思想是一种推动世界的力量，而世界也随着思想的旋律起舞。它通过欲望、愤怒、贪婪、依恋和骄傲来表达自己的自由从他们？到尝试把思想集中在眼睛中心就是捡起争吵并且这将是一场终生的争吵。如果这场斗争成功的话，奖品是永恒的幸福。然后是不更多的旋转在车轮的出生和死亡人数。

那里是不人为性在这方法的这大师。它是不是人造或者人造的。它是天然的，存在于全部。这师父是简单地到指出方法，门徒要照着做到它。这学生有他的责任和这老师有他的。全部这大师在全部这年龄，不事情在什么气候，有关注这一方法——声流或者这单词。

我相信你知道那追随者的 **Path** 必须放弃肉类、蛋类以及含有这

些物质的食物，和还酒精饮料。它们变硬思想和他们的使用在这精神旅行是不是允许。

132. 你向申请人发送了以下文件的副本，这是非常正确的：就像您所做的那样。您不辞辛劳，真是好心，我对此表示感谢。正如你说，毫无疑问总会有一些人不是所以非常热情，但不久他们都会回来。不需要到担心。让他们拿他们的时间。它是最好做一个有点额外为了他们，正在做我们的尽最大努力去帮助和激发兴趣，而不是忽视任何为他们提供真正服务的机会。有时，弱者需要一点额外的鼓励和温柔的提醒。你能总是写和问他们如果他们关心更远文学。如果他们没有回复，那么让他们去。

至于一毫无疑问，她遇到了一些困难并且感到沮丧。我认为她需要所有的鼓励她可以从你和这休息。她没关系，但是有一个艰苦奋斗的课程你给她指示是正确的。当你追随内心的光明时，你不会犯错，而且如果那光是不是定或者肯定，然后去前方并给出指示，始终给予候选人日期这益处怀疑除非你是他们肯定没有达到应有的水平。记住，那里有很多软弱的人，他们需要我们的帮助。我们不应该因为他们弱小而拒绝他们。但弱的男人和女人并不总是坏的。他们简单地需要这强的支持的一个真实的兄弟或者师姐的帮助，还有师父的帮助。让我们永远做什么我们能为了他们。

...你说，“师父走近每个五位神祇，并与他们一一结合。其他，并最终参与的它们的本源本质”，等等。这只有在师父自己也是学生，

为众生向上旅行时才是正确的。第一的时间。当他成为大师之后，他就无需与他们联合，因为他会升天。大师不会因为分享权力五位神灵在五个地区。

你说这就是大师级的内涵。不太准确。当一个人达到掌握到达 SachKhand，并与 SatPurush 汇合。然后仅有的的是一个男人一个圣和掌握。全部那去前那，只是一个部分的接受大师级培训的过程—受教育并做好了相应的准备。在上升的过程中，大师始终保持着自己的形态—当他成为大师之后—和他的光芒四射形式变成在每个阶段都更加光彩夺目他的不断进步。但它始终是他自己的形式，而不是各个地区任何一个神的形式。

至于如何正确地崇拜，这将自然解决，正如你所推断的那样。当你看到里面的大师时，你就会本能地知道该做什么。你将永远爱和崇拜你的自己的掌握。但的当然，你也会崇拜所有的圣徒。我们都认为，没有比鞠躬在一位真正的圣人的脚下，我自己也虔诚地感恩那我可能享受那圣餐。

133. 半昏迷状态下飞行的条件心灵是一个很好的迹象，但应该尝试让灵魂在完全清醒的状态下离开身体并飞翔。这当你精神集中的时候就会发生。当你坐下来冥想时，请拿关心那这头脑做不是漫步出。如果它出去了，请把它带回来，这样它就可以开始工作里面。什么时候这头脑开始到停留那么灵魂和思想就会开始在内部工作，你就会感到快乐。当你打坐并闭上外眼时，请尝试用这内部的眼睛。经过和经

过你将要开始感知光。请投入四分之三你冥想重复五个圣名的总时间，作为它能让人集中注意力，和四分之一到听力这声音从这正确的耳朵。

134. 回答你的问题在通灵术中接触到的灵魂，我可以说，在这样的会议上，各种各样的人都可能遇到，他们也可能会给予交流。他们可能是已故亲人的灵魂，也可能属于陌生人，或某些地方的居民的这下星界飞机，WHO 有曾经年龄。他们可能是称为天神或者天使。

但有一句话必须注意预防措施。降神会上出现的那些东西是不可信赖的。是也许多机会的相信他们是一些挚爱的亲人。甚至媒介也可能被欺骗为到他们的身份。技巧是有时在这样的降神会—因此，最好停留离开从全部这样的降神会。

只有当你自己有意识地、独立地进入星界，这样你就能亲眼看到，需要不更长是被欺骗了。但然后你不需要对于媒介或指南。你参见知道经过你的自己的权利、独立的全部其他人。这是进入上地区。

您所接触的这些“人物”在过去的几世中根本不可能就是您本人。当你离开星界或其他层面进行重生时，你不会留下任何可能与你进行交流的人格。被抛出的星体“壳”可能现在无法与你进行智能交流。此外，当你回到地球生活时，你会带着你真正的星体。您现在拥有的星体与前世相同。它会一直陪伴着你，直到你升到第二个区域—特里库蒂—然后就在那里你丢弃星体躯体，只保留因果身。什么时候你去向上到第三个区域你丢弃因果体，灵魂赤裸（自由）地站在所有的荣

耀和光明之中，这是第一次它意识到那它是纯的精神。它是当时就有光相当于我们十二个太阳合二为一。

至于在无意识中利用精神控制物质，毫无疑问这是可以做到的。但确实如此不是一个安全的事物到尝试到去做吧。等到你去直到第一个区域，在那里你将充分了解法律的精神控制和将要是有力量的到使用这时刻保持建设性思维，不会受到任何惩罚。无论如何，永远不要尝试奇迹，即使你能做到。惩罚有时很严厉；但特别是，它阻止了你的向上进步必须是得到保障。

但在你所有的财务困境中，坚持你冥想的中心，你必须得到帮助，因为你会变得更强大意志和更加专注的精神。更多一个人的注意力越集中，他控制自然力量的力量就越大。心智是一个非常强大的力量，但在你能够正确使用它之前，你必须征服思想本身。掌握你自己的想法然后你是一切的主宰别的。更好的绝不尝试到利用任何法律，直到你掌握自己的头脑然后所有的法律的世界是在下面你的脚。

135. 我相信你有掌握这本质拉达·斯瓦米(RadhaSwami)信仰。简而言之，这是一种将灵魂与灵魂的结合分离的实用方法。这思想和这身体，和然后将其与它的源头或者最高造物主结合在一起。它旨在联盟灵魂及其起源。它的目的不是保持这身体自由的从疾病，或者延长它的年龄，或影响他人的思想，或创造奇迹，作为一些其他系统宣称。这些权力集中的结果心灵。

RS 信仰的信徒在以下情况下获得这些力量：有成功这集中他们

的思想。但为了他们自己的利益，他们不被允许到使用或者消散他们的活力在这样的追求。为了取得进一步的进步，必须保存能量向内。在短的，一个虔诚者做不是寻找这方式到境界只要作为他没有抑制他的放荡倾向；就像父亲不会托付他的宝藏到一个浪子儿子。

这遥感系统关注这自然的音流的进程，这是造物主与个体之间的连接环节。个人是无知的这当前的在他因为他的注意力是向外导演，和这当前的在他内心深处。

什么时候一是醒，这注意力是附着于外部物体。人在睡眠时是无意识的，在梦境中，人与外界印象的联系并不完美。外部物体。然而，如果注意力集中在——这中心的意识（一个点多于和在后面这眼睛，和被称为“第三只眼”）——它将掌握声音当前，并将依次被它所持有，只要注意力没有再次回到外部对象的倾向。

一开始，要经历一场艰苦的斗争到带来注意力到这眼睛重点，和它可能是一个的工作年和一些，尽管案例是已知到有立刻进入内心。

但当达到焦点的习惯已经到过获得，这瞥见的这内世界制造这学习很有趣。男生去到学校，通常勉强，但是不情愿的到离开一个大学。

不时期能固定为到什么时候这注意力任何人都会开始停留在焦点之内。这取决于之上这渴望，信仰，毅力，和他的过去的记录。在这系统，那里是不仪式或海关到是观察到。它是一个向内小路，和每个人有到去之内他自己，独立于他人。

这声音当前的是在这基础的全部伟大的宗教。他们的创始人练

习过这，和他们的图书说话的这目前。他们的著作包含他们的经验的世界之内，当去的时候在这现在。声音当前的解放灵魂从这债券的这材料世界作为以及来自小军鼓的头脑，并引领这灵魂他。的第一的责任的男人是到知道他自己；那是，到自由的他的灵魂从这债券的头脑和身体，然后与他结合。这是这最高服务。在案件你寻找你自己准备好到收到指示和启蒙，你可能请与…沟通。

我是写作到他因此。我希望你将要是有力量的到做没有鸡蛋，肉类和酒鬼饮料。

136. 我读过你的内心经历。它们是作为然而的最初的种类。作为你前进专注，你将要看到这精彩的内在的现象，在你的内在面前逐渐展现出来眼睛。你应该不是害怕的进入室内，这掌握是观看在你。仍然，如果你遇到任何让你感到恐惧的事情，你应该重复五圣名字给你，或者想到这硕士表格。这害怕将要消失。

你应该不是告诉你的愿景到任何人，甚至你的丈夫也不行；尽管你可以把你的经历写给主。如果你透露你的经历到其他的，你的进步将要停止。这是就像蒸汽引擎哪个作品更好的和更多的如果所有这网
点发射蒸汽是关闭。

事务这个世界不会带来悲伤或快乐。在悲伤中，不要成为悲伤并失去信心，作为你有不是完毕已经期间这长的疾病的你的丈夫。在这相同的时间，步骤可能被采取消除麻烦，并保持和平平衡的这头脑。

我很高兴得知你热衷于追求实际的精神课程，并记下你愿意服从

指示的承认。服从师父的指示使学生的小路更轻松和促进进步。和这世界有没有什么更高到提供比这 **SantMat** 的真相。我特别高兴地得知你是正在做你的巴赞和西姆兰经常，并能听到声流和内部旋律。事实上，正是声流这世界一起，和这更高和声将要，经过和经过，拿这灵魂向上到这最高地区。凭借信念和不断的练习，总有一天你会接触到更美好的和谐。障碍必然会出现，但正如你正确指出的那样，它们只是前进的一步石头如果正确解决。我们的自己的事实上，思想是我们最大的敌人，我们必须征服它。这是通过 **Shabd** 或声音电流练习来实现的，哪个是一个绝对地万无一失方法。

那里是不原因到害怕；想到这掌握并重复这五个名字，如果你再次感到任何困难或恐惧，帮助就会到来。你拥有非常好的一次经历。作为学生进步，他看到，听到和经历了这么多事物。和信仰和信心，移动在和在。

R.年代。誓言：

1 一贞洁。你应该把所有人都视为你的兄弟或长辈亲戚；同样，男人应该看看之上女性作为姐妹或者母亲

2 一绝对节制从肉，鱼，鸡蛋和酒精饮料。

3 一永远不要向任何出现的形式表示敬意里面，在冥想时，除了这形式掌握。

情绪决定之上精神也很好作为生理条件。这星星有它们的作用也；但我们应该记住，我们因过去的业力而生于特定的星座下。我们自己是我们命运的设计师。再次，当正能量发挥强大影响力时，人们总是

渴望更上一层楼，但当负能量处于上升，心情是坏的和那里是有下降趋势。

137. 不，你并不孤单；师父永远和你在一起和看着你。你应该抛开所有焦虑，将您所爱的人和亲近的人托付给大师的照顾。尽可能多地花时间仔细、专注地重复，并且那时你的脑海里不应该出现任何想法。随着你的注意力通过重复而增加，你将要得到更加和平更大的快乐。

关于火葬，你想干什么就干什么；只是作为什么时候你的鞋有变老，穿旧了就不再穿了，但可以按照方便的方式处理它们。尸体就像被抛弃的服装可能是已处置作为方便的。桑特垫子关注这灵魂和不是身体。埋葬或火葬是仅仅海关。

138. 痛苦和贫困也每个人在出生前就注定了，根据因果他的过去的出生。他们有到是经历过；然而，一个硕士弟子 WHO 加薪他的灵魂变成漠不关心外部环境。

139. 我很高兴得知你儿子已经出来了平安度过战争。

不，死后，一个不会影响另一个。关系破裂了。这是一种两具尸体之间的关系。一具尸体已经死亡，另一具尸体灵魂不能是看到经过这幸存身体。有时，死者会被生者吸引，因为他们之间存在着爱。然而幸存者不能感知无形体。

师父永远与你们同在。他总是在场他的弟子在他的星界形式。为了到得到更多的牢牢根在你的精神修行上，应当努力。

这淡蓝色星座和星星是在内心世界的门槛。 试着进入内心。进步做继续，尽管这师父或许已经永远离开了地球。 是基于经验。我的掌握已发起一个女士和不久已离开从这生活。 一些年后那，这女士的灵魂去了里面非常远的。

140. 我很高兴读到它的内容。许多你的问题有到过已回答经过我的回复到

— 哪个它是预期的你将要读。

我很高兴地发现，你已经将自己的思想从不必要的执着和活动中解放出来。如果你继续这个过程，以便抛弃除必要的之外的所有欲望和想法，然后它是预期的那你将要开始到经验集中精力的乐趣，因为当心静下来时，在它的内部就会反映出大师的形象和神圣的声音；就像在坦克的表面是反映这树木和房屋站在它的银行，如此清晰，以至于图像看起来很真实。但另一方面另一方面，如果表面受到风的干扰，反射就会消失。同样，我们的内心平静时刻受到欲望和思想的干扰，我们的思想和灵魂也总是流动向外，以便其中的光辉硕士形式和声音不能是反映出来。这就是我们进展如此缓慢的原因。当你的心从一切念头中净化，集中于一点时，上述愿景将要是反映在它。

所有对象这个世界，除了灵魂和圣音，都是无常的。他们正在经历改变每一个片刻。这世界是在这保管卡尔，谁人们称呼上帝或者梵

天。全部我们中已有 15 人被他拘留。我们真正的家园是纯粹的精神地区（萨克汗(Khand)和我们的真的父亲是 SatNam。他是我们的海洋，我们不过是一滴水，每一滴都渴望融入它的海洋。正如 SatPurush 是永恒不灭的，我们的灵魂也是如此。卡尔无法杀死我们，但我们是主题到他的命令，和他是给我们带来极大的痛苦。他用锁链把我们捆绑起来欲望和因果报应。

伊夫韦思考深，然后这创建出现到是奇妙的旋转木马所有居住在这里的灵魂材料世界是分裂进入五课程，根据 tattwas 的数量（精华或元素）：

第一层是植物界，其中仅有的水是这积极的原则（tattwa），而这四其余的塔特瓦斯是蛰伏。

接下来是昆虫世界，在哪两个 tattwas 是活跃的；即火和空气—其余三个是蛰伏。

第三类是卵生生物，其中水、火和空气活跃—其余两个存在不活跃。

第四个是动物界，其中只有 akashtattwas 不活跃，而其余四个积极的。那是为什么这动物缺少原因。

这第五类由人类，其中所有五大教义是在他们的全部活动。

这些 tattwas 不应与化学科学家的元素相混淆。它们指的是事情，而不是它的原料。

现在我们可以看出，卡尔非常巧妙地把这五个阶级都卷入了因果报应，因为在每一个班级他有所以假如那生物，就应该吃生物。以海

洋生物-这最大的鱼吃其他大鱼；后者他们的转动用餐小的鱼，这些吃向上小鱼苗哪个生存在昆虫在这水。在简而言之，在水中，一种生物必须吃另一种生物，因为没有其他食物是假如。现在拿这生物在旱地——老虎、狮子和狼在那里杀死山羊，绵羊、鹿等，而后者以植物为食。鹰吃麻雀，而麻雀则以昆虫为食物。人类依靠各种鸟类、动物和植物。因此，全世界的生物都吃生物。现在，规则是那些生物吃别人的人，将被自己所吃的人所吃。因此，能那里是任何可能性的这债务因果报应存在清除向上？

现在让我们来看看居住在更高层次的灵魂微妙的事情。他们是作为很多主题到疼痛，世界上的灵魂一样的快乐和激情粗俗的事情。那些因果报应最糟糕是制成在地狱受苦；业力稍好一些的灵魂则沦为鬼魂和恶灵；业力更好的灵魂则居住在天界或彼界，而业力更高的灵魂则在天界享受快乐在天堂。那些仍然更纯净居住在 **Baikunth**（高级天堂）；而化身的灵魂、高级先知和瑜伽士休息在这地区梵天（特里库蒂）。那里他们享受该地区的乐趣很长一段时间，但最终他们，也必须经历生死轮回，这个物质世界。

现在，从 **Trikuti** 到植物界是卡尔(Kal)，其中所有的灵魂都按照他们的业力进行旋转。统治者圆圈是卡尔（梵天），他想把所有这些灵魂都囚禁起来到他自己的领地，小心不要让他们出去他自己的领域，以便后者不至于变得人口稀少。

当萨特·普鲁什（所有这些灵魂的起源）发现他们陷入困境时，他从萨克坎德派出圣徒来引导这些灵魂走上他的道路。圣徒一直存在

于这个世界上。他们的使命是到拿这灵魂从这领域的卡尔到萨克 Khand。他们不干涉世界宗教。他们的教导对所有人都一样；即让灵魂关注神圣之音，因为声音之流直接来自至高无上的存在。因此，声音是这直接的路线到萨克坎德。

随着思想和灵魂逐渐迷恋上声音，声音将烧尽我们所有的杂质和制作他们纯的。什么时候纯的，他们将是吸引经过这声音和将要开始到上升向内。最后，当两者到达 **Trikuti** 时，心灵将与梵天合二为一。它是从该区域生成的，并将融入其中。然后灵魂与心灵，将前往达斯旺·德瓦尔(**ParBrahm**)并发现自己摆脱一切疾病，也不受卡尔(**Kal**)的影响。然后 **Satguru** 会逐渐把它带到 **SachKhand**。因此，离开这个世界并离开的方法就是这领域的卡尔是经过聆听到这圣声音和对萨特古鲁。

你也许会反对，既然大自然把生物变成了生物的食物，那为什么我们却被禁止食用动物性食物，而只能靠植物为生呢？饮食。这回答是那罪，给予疼痛到灵魂和思想取决于活性 **tattwas** 的数量。建议食用蔬菜和水果，因为他们没有具有心灵，或以潜伏状态占有它国家无力感觉疼痛和抱怨。摧毁的昆虫是更大的罪而不是摧毁蔬菜，鸟类杀戮比杀虫、杀动物比杀鸟更糟糕，而杀人是最糟糕的全部。甚至有因果报应吃蔬菜时，不会像吃动物性食物那样沉重。单是圣音就足以洗去各种。业力越轻，越大吸引力在于灵魂朝向声音。

这封信很长，可能会令人厌烦；因此不能写得 longer。剩下的事情以后再说，在某些时候其他时间。

141. 至于——，她的业力很差，因为圣人不想再投生这世界到他们的追随者，因此它出现恰当的她的业力将在今生被洗清。那里能是不怀疑那她是在伟大的麻烦依然这债务的因果报应必须是有薪酬的离开；否则将成为另一个原因出生。作为母亲带着孩子去看外科医生脓肿裂开了，这是不是她的意图到原因疼痛到她孩子，但要获得完美的健康，并且没有经历疼痛这婴儿不能恢复，所以这相同的是案例一。请鼓励她以便她可能不会灰心，而是会以耐心和毅力忍受病痛，认为为了她很好。

到目前为止，还没有与此路径相关的英文杂志。任何其他英语书这有关 **RS** 的新闻将要发送至你。

您说的对，您的丈夫和您自己虽然走在同一条道路上，但却有着不同的经历。因果报应每个人都是独立的，因此，尽管两者都走的是同一条路，但精神之旅的成功和中断有经验经过一个是不同的和其他人的经历不同。尽管你的大部分业力是相似的到那的你的丈夫，然而不可能所以在它是整体和因此这旅途中的差异。只是作为什么时候这妻子是患病的，丈夫就不一定如此，各人的业力不一样。

如果如果发现以规定的姿势坐着不方便，则可以坐在安乐椅上，双手在规定的位置；或者，一个人可以蹲着，用一根木括号支持肘部在这位置。—需要不是拿这订明姿势，但让她采取任何方便的在椅子或床上的姿势和转动她注意力到这声音。这仅有的事物是那一个姿势一旦被采取不应该是期间发生改变一个单身的坐。

我非常感谢你做的不讨厌保持超然来自社会。除了圣音，没有人会帮助我们和大师，和作为在这时间死亡没有社会可以为我们服务，那么为什么我们爱上了社会和这个世界上的事物？它们是为了我们的舒适而设因此，我们应该根据自己的需要，向他们提供服务，但不要把她们当作我们的偶像。崇拜。真正的弃绝取决于心灵。一个生活在这个世界上，做它的工作让他的思想摆脱它，据说放弃了世界；和一孤独地生活，心里充满了世俗的欲望，应该是称为一个男人的世界。

你的欲望到访问印度是欢迎，但我希望你们不再需要肉体的手、脚和身体，而是不用脚去旅行，不用舌头去说话，不用耳朵去听。无耳无视坐在室内，不仅可以参观印度，还可以参观整个梵天。如果你看到了印度有身体框架，有什么用，如果你做过不是去超越这个世界？

如果你回答说你想去印度见你的上师，那么要注意的是，身体框架是不是这真实的形式的大师。这只是他在这个世界上所穿的一件衣服，而这件衣服将会被脱掉。上师的真实形象是神圣的声音，以及在那形成大师渗透到每一根头发在你的身体和是就座之内你。当你越过眼睛时，上师将以他光芒四射的形象与你相遇，当你到达 **Trikuti** 时，上师将要陪你他的声音形式，甚至到萨克坎德。飞向上之上这翅膀的信仰和爱，这样你就可以每天和他交谈，是与他总是。这将要来慢慢来，所以你不必绝望。定期奉献，有一天所有这些力量都将是和你你将抵达你的真正的家。

142. 我完全明白你的观点，对于美国人来说，很难将精神真理

与神智学和基督教科学与‘治愈病人’和‘治愈盲人’。这不完全掌握当今科学所发展的进化论是另一个绊脚石。男人是一个混合物物质，头脑，精神和这真相。

这只眼睛只能看到物质，尽管它得益于望远镜和显微镜。眼睛能看见这头脑和这精神是不同的从这眼睛。这只眼睛依赖于外来光源用于照明。另一只眼睛可以自发光。古鲁纳纳克说：“看见主的眼睛与这双眼睛不同。”当注意力被逆转，被保持在眼睛焦点上，那只眼睛就会变得活跃起来，开始发挥作用，看到原因而不是结果，反向注意力上升得越高，这只内在的眼睛就会变得越明亮、越有穿透力。最后它看到这原始原因。

作为成员的这世界我们认为肯定与我们的业务范围有关的职责。我们应该尽最大努力我们可以不迷失自己他们的]表现。全部这哲学家和神秘主义者一致认为人类在创造方面具有卓越的才能。人类的优越性在于，作为人类，人类能够解开宇宙之谜，分离出原因和结果。如果他做过不是解决这谜语，他来了在徒劳的。

因此，我反复提醒你们注意这一重要职责男人。你处于当前的，和和爱 and 信仰和强制游行、旅行在这路和抵达这地方永恒的和平与幸福。

头脑是这令人不安元素。它作为连接环节，连接精神与物质。当趋势头脑是向外，它是随附的和事情，和什么时候它看起来向内，它得到脱离物质和尝试了解自然而然具有内向倾向的精神。随着精神与

物质的结合逐渐松动，这思想统一和灵魂加强。

因此，要小心，检查趋势这思想和学习它是弱点，并尝试到克服它们。只要有污垢心灵，它不能留下之内。它是附件画它出去。无论是哪一种天平已装载，那个盘子总是往下落。思想是我们的敌人，就像敌人一样，它的运动应该是看了。

这所有的世界一男人，动物、鸟类、昆虫一随着心灵的旋律起舞。每一个生物都被抛弃向上和向下经过它。这仅有的地方心灵跳舞的地方是当它被带到潮流之前。只有然后它就变得无助了。它无法通过研读经文或苦行来控制。两者都不这士兵也不这战士，无论是征服者，还是道德家已经成功反对它。凡是能成功抵抗它的人，都是通过捕捉声音当前的。

143. 我已收到你的二字母在到期的时间的流逝。关于一个月前一个很少副本的这帕姆普让我们是发送到你没有任何覆盖和他们写信。这些东西不需要付钱，因为价格是名义上的。我会乐于供应如果有更多份需要。

关于那位瑜伽师和他的四十美元的课程，一写信给我介绍了他。我给了她一份瑜伽课程大纲，并与 SantMat 进行了比较，并像往常一样，完全允许她满足她的好奇心。是没有什么非常错误的和这系统，在就他们而言。关键在于，这些系统实际上看了进入，做不是携带非常到目前为止。几乎所有系统在第一阶段结束圣马特（那是，它们结束于我们开始）。即便到了这个阶段是已达到仅有的经过一个很少。

再次强调，没有固定时间，任何系统中，练习者达到该阶段所需的时间都是一个限制。如果有人设定了时间限制，他就是在自欺欺人，欺骗其他的。人们变得迷恋什么时候他们听到一说那经过下列的这或该系统，他们将实现目标如此长时间地徘徊，却被抓住了。他们没有批判性地审视自己。思想不是可以关闭的东西，在在将要。

它不能是已采取远离它是常规当然尽管一天中最好的努力，一个月或一年。这是一场终生的奋斗。经历过这些人斗争，或从事此行业的人，了解什么是征服思想。这是儿子，女儿，妻子、丈夫、朋友、富贵、贫穷、执着、贪婪，欲望，愤怒、骄傲还有什么不是。这是它用绳索、双绳、三绳和多根绳索与外界相连，并且被这些锁链束缚了很长时间，以至于它感觉不到束缚的烦恼。债券。它喜欢他们反而。

头脑有完全地被遗忘它是起源。到笼中鸟，它的囚禁是生命的正常运转。什么会一个课程瑜伽做为了这样的一个介意吗？纠结绞不能是解开所以容易地。就像母亲看管并照顾她孩子，一个虔诚者看起来后他的头脑。甚至然后那里没有时间限制。用一位著名诗人的话来说，与思想的斗争就像给情人的邀请做好极端牺牲的准备（失去头颅），但那里是不承诺的甚至一个面试从心爱。

如果这是一件容易的事，古鲁纳纳克不会坐在鹅卵石为了十二年。基督不会有花费十九年在这藏山丘，而 **RS** 的创始人本人也不会想到在一个孤，黑暗的，后退房间为了十七年。我需要不是写更多的。你知道这挣扎。医生有已经说，“它是死亡在生活”。我想补充的是，那

些依附于内在潮流的人不会感到失望。迟早之后这门将打开。

——的悲惨结局当时也被印度的主要报纸报道。从角度来看的想象的这件事情的事实的男人世界，就是这样皮疹行为。航空超过海域是不安全然而(1930年)。然而林德伯格成功在哪里

— 失败的。

事实上男人会说——他的机器不太好，或者遇到了非常恶劣的天气和，在这所有的，那一曾是不是足够明智的时候他承担这冒险。这件事情事实上，人类必须给出一些理由来解释某一事件的发生。当医生找不到其他死亡原因时，他调用它心脏衰竭，还有事情结束。什么时候这原因是已知，这元素惊喜消失了。常见的发生不是生产惊喜，为了这原因是所以明显的。

同样，那些用内在的眼光看待过去和未来的人眼睛，和看这原因的一个正在发生在今生的某个遥远的过去，并不惊讶于非凡的正在发生，像一的悲剧。到他们这是因果关系，自然影响。

命运是，所以，没有什么非凡的到内眼睛。它只是例行公事。结尾他的今生喜欢这。它曾是这结果这是他以前自己做的事情。他无法避免。当你说他干净、健康并且在那里时曾是不必要性为了他到冒险这，那么你就把所有的责任都推到他身上，并且必须承认他一定是被迫承担的它不知不觉地，他的情况可以看不见或躲避。他很无助。他可能全部这深谋远虑他曾是有能力的的。

圣人通常不会干涉正在发生的事情。他们生活在至高无上的意志中。因为他们看这过去的，展示和未来，有没有什么非凡的为了他们。

会心满的无论过去、现在还是将来，他们都在朴实无华地度过自己的时光。他们故意装作无知。他们看看来自的东西一个更加广泛观点的而我们则是从一个相对狭窄的角度来看待它们。死亡人数和出生对我们来说是重大事件，但它们并不等于即使是伟大的海洋的创建。

故事是这样的在古鲁时间纳纳克（Nanak）一个人来到他面前，在谈话中，谈到了圣徒生活在上帝的旨意中。最高。纳纳克主张这霸权他的将要和这安全的这个人在带来

使自己符合他的意志。该男子主张原因和行动。长话短说这个人问纳纳克，是否能指出某个人做到了这一点。那纳克给了一个叫 BhaiLalo 的木匠，给了他其他细节。这男人，在时间，到达拉罗的住处并发现他在店里工作。拉罗向他打招呼并表示他将在十五分钟内接待他。那个男人继续看着拉罗正在准备木板（棺材）到抬走死者。做完之后，他把它放在店里，然后走了出去到这市场和很快返回另一方文章必需的在处置的死的并将尸体与棺材一起放在一边。

拉罗正要向客人致辞，这时一个信使从拉罗的房子里跑来，说道：“你的儿子下跌向下从这屋顶和是死了。”拉罗曾是不受影响和说，反思一下，“他的意志”。客人是观看拉罗全部这时间。拉罗悄悄地把棺材和其他物品拿出来，带回家里，按照惯例安排这处理的一个死的身体。

处理完尸体，向在场的人告别后，拉罗带着男人。他然后道歉了为了他的延迟在参加他。这男人有到过观看拉罗全部当时，我知道那

块木板拉罗到过制作曾是故意的为了这身体他的儿子，那拉罗知道全部这时间这男孩是坠落和死。因此，他指责拉洛的疏忽未能及时回家，导致孩子这落下。拉罗反复尖出去那这男孩是到死喜欢那，和那它曾是在这兴趣的这孩子那他曾是不是保存；那他的儿童的与他自己的联系就这样结束了，在事物的适应性那这有发生了，并且他曾是快乐的伊尔他的将要。

现在 **Lalo** 的态度已经不再消极了。这是一种绝对积极的态度，如果一个人被限制在理性本身。理性是盲目的，而活动基于在与内心所见相比，理性也是盲目的。但所以长的作为这内眼睛是不是看到，一个是在理性或智力，并且只有这个理性到指导他。看了在从这观点的观点的原因，一曾是不是明智的在他的冒险。看过从这观点的观点的内眼睛，他无能为力它和是的到发生像这。

你问“如果他接受了 **RS**，他会得救吗？”“？”如果死亡是我们的生命，那么进入音流的启蒙就是事件。这引发是预先注定的。那些注定要得到它在这一生中得到而不是其他，无论它们有多接近成为大师。死亡和启蒙毫无关联一起。一是独立的这其他。

灵魂向外奔跑，被精神与物质，可能是比喻到一次旅程经过阶段在沿着路。旅程从一车站到另一个是个体生命的跨度。现在，假设旅程是这样进行的：每个阶段都会更换覆盖物。旧覆盖物仍然存在后面，但上次旅行的印象那里。这些印象或经历塑造了未来的历程；如果路上有许多旅人，一个旅人给其他旅人留下了深刻印象，同时也被其他旅人留下了深刻印象。

一个游客左边在后面可能抓住向上再次。挫折或者一个跑回是不是异常。一个某一阶段的小规模冲突可能会发展成斗争在另一个阶段。战败者在一阶段可能会出现在另一个方面取得胜利。旅途中的印象和经历是这因果。他们影响原因就像磁铁对铁的影响一样。一的原因受到了影响他的理由也是由他过去的历史决定的，其他人的理由也都是如此。没有两个人的想法是相同的，因为过去的历史从来都不一样。在此旅途中没有一个旅行者是百分之百的宿命论者或百分之百的任性者。宿命论者使微弱努力，但是不是总是成功。在这段旅程中，奋斗是规则。

我们从创世伊始就一直走在这条路上——一个无尽的时期。我们还没有回去我们的家，这证明的哪个是那我们是这里现在。道路就在我们心中。这就是声音目前，但我们与声流已经断开连接。圣徒连接我们和这当前的并送我们回家。这是圣徒的使命。从这时间的引发，他们是与已发起在眼睛聚焦，帮助他回到焦点，以及来自那里，去和他在他的房子。

也许有人会认为，尽管他们非常渴望进入内心，但他们似乎没有获取帮助。这样的人有仅有的到搜索他们的心有点深。他们会发现他们称呼他们的伟大的欲望是非常浅。他们不想进入并停留在里面，但希望好奇到返回和玩这线人。当一个灵魂真的想回去时，没有什么可做的防止它。它是这法律。有任何父亲赠送他的难的获得钱到他的儿子到挥霍离开？或者有任何父亲保存离开他的来自的收入他的值

得儿子？

封闭式是……的翻译创始人的一首诗这遥感我感到自豪你们俩和您的工作。祝福从这父亲。

1. 灵魂，我知道你艺术在苦恼。

从这天你布罗斯特接触和这话语。你有形成了附件头脑。

你的愚蠢的头脑有边界你到这身体，以及在这圈套的感性的乐趣持有你。

2. 你的基思和亲属是一个来源痛苦；然而艺术你捆绑快速地到这些。

一个活的精神你，和错误的和无生命这些。

之间这些二如何可以那里和解会怎样？

3. 恰当的所以到唤醒向上现在，

相当比是捕捉在这循环轮回。

通过星期六桑寻找永恒 的，培育师父 的爱。

4. 从这掌握学习这秘密的这单词，

然后爬上去这再次回到天堂。这很多在这展示生活；主人会照顾其余的人。

5. 甚至现在拿注意，说拉达斯瓦米；悲伤将会消失和这秘密

的永恒幸福站立揭晓。

这第一的线的这诗描述这向外运行这灵魂： 灵魂—头脑—身

体—感官—物体。心灵是愚蠢的因为它左边特里库蒂和自身退化经过未来向下进入这身体。它做过不是停留

那里甚至，但通过这感官，是随附的到物体外部到本身。

这第二节表示这灵魂不相容和事情。

第四节中的“天”是指眼睛聚焦。

这第四第五节给希望和保证。

144. 我很抱歉您的信件这么久还没有回复。秘书在五月份把所有美国信件都放错了地方，并在今年圣诞节找到了它们。我十月份和十一月份已经出去过两个月了。你肯定感觉到了这种延迟，但我希望你将要是慷慨的。

您推荐了 MarionSchumaker 和 Dr.约翰逊和先生，迈尔斯……我有书面给博士约翰逊和先生。迈尔斯到对应和如果他们准备好了，就启动并确定时间。请你给予这三人必要的指导和启蒙，如果你会发现他们已经准备好了。我希望他们能够到做没有鸡蛋，肉类和酒精。

关于引发的对于那些没有直接申请的人，我想说你可以给他们启蒙特殊情况，如果你认为他们合身。但这将是更好的如果你让他们申请和等待为了一个回答。这对你有利，因为你可能会感到失望，他们走了错误的。

很难对一个人的智力做出正确的评价。怎么说别人呢，一他自己也不知道。心随印象而改变已收到，和有时没有任何明显的原因。“未

来事件投掷他们的阴影前。”

但智慧无法理解即将发生的事。至少，智慧只能尝试猜测。为了追随心灵的运作，我们必须离开物理或物质区域和进入这头脑区和，更多的比我们也应该脱离思想；因为只有然后能我们看它冷漠地。

“要了解管理入境的法律你必须进入这个信念。你就会明白“闪光的不一定都是金子”，暗淡的不一定都是低劣的。作为长的作为我们是覆盖和思想和物质，我们无法看见现实。当你摆脱了这些覆盖物，你将要是是有能力的到读其他的一眼就正确。然后你就会寻找每个人，无论好坏，是在职的在下面一个法律，和任何有发生或正在发生是正确的。

那些在这一生中接受启蒙的人被盖上印章已经。说大师納納克：“上帝已经写过在这前额那这男人将要相信上师，将得到启蒙，满足創造者與存在快乐的”这简单的有思想接受迅速地信仰 **Shabd** 是正确的，并且坚持下去并且取得成功，而那些所谓受过教育或有学问的人则继续徘徊。他们的心绪很散乱，无法平静，需要很长时间才能平静下来。可以这么说，他们的心智在稳定下来之前就已经疲惫不堪了。对他们来说，这是一项艰巨的任务。

你熟悉土壤和岩石地层。在一些地方这地层各不相同在快的演替，尽管在其他地方，同样的层次会延续得相当深。业力也是如此。除非你熟悉地层，否则你无法猜出下面有什么。变化可能是突然的，或者其他的一一明智地，从一个阶层到另一个阶层。同样地，变化在男人

的脾气可能是突然或者慢的，依赖-英在这桩的因果报应。到理解这法律，

“知道你自己。

你发现人们不再坚守信仰时，你会感到沮丧。我请求你不要让它成为个人案例。我们不是在创造新的宗教或一个新的教派；有很多他们已经。我们不是在利用我们应该感到遗憾，随着数量的下降，收入损失。我们不渴求名声或声望；他们是这条道路上的毒药。你这样做只是作为一种慈善行为——为了他人的利益而奉献或浪费你的时间。

如果当你遇到一个真正的寻求者时，给他一点提示。是不必要性到去出去的你的方式到影响他人。事情发生时成熟时对他们来说，你和别人的谈话会给他们留下深刻的印象。迟早他们会更深入地了解，你的谈话也会结出果实。不要让别人的来来往往妨碍你自己的进步。我不希望你帮助其他人则以牺牲你的自己的进步。纳纳克说道：“他 WHO 布道到其他的，但做不亲自采取行动，将继续来来去去和死亡人数。”

每个人由他的因果。如果造物主不是希望到带来一个人在这小路立刻，你可能会尽最大努力，但他不会理解这个想法。和那些谁他愿望到给到，接受它没有犹豫。去之内和看这法。它是真的信仰，像其他事物，各不相同在强度。增强它的唯一方法是获得第一手的知识。知识就在我们心中你。你必须走进自己的内心得到它。没有别的办法了。

基督教和 ShabdYog 或桑特垫是二清楚的事物。桑特垫是不是一

个宗教风俗和礼仪，也不是理论和盲目的信仰。它是一门连接灵魂与其源头的科学。基督研究了一个分支这门科学，但遗憾的是，基督没有留下任何可以追溯其哲学或科学的著作。所有关于基督教是由他的弟子。

科学印度圣徒的记载都记载在他们的书中，这些记载都是真实的。在他们的著作中，他们描述了内心的旅程他们的灵魂。他们说他们见过他，并带领别人到他那里。他们的体系非常清晰。基督的门徒在他的科学中混合了风俗和仪式。这已造成混乱。圣人不关心外在的风俗和仪式。他们既不废除它们，也不创造新的个。他们的商业是到去之内。他们强调纯粹的精神性。我们从《圣经》中得知，基督确实追随潮流。即使现在，如果你走进去，你也会在方式。为了理解基督和他的科学，让我们进入并去见他。

如果-有己丢弃出去，它做不是事情在这至少。这颗种子（道），一旦被放在胸怀，不能死。浇水时必须发芽，滋养时必须结出果实—在这生活或者这下一个。那里不是逃跑。她抱怨自己没有受到照顾。可怜的灵魂，她不明白痛苦和快乐是必要的附属物今生。我们的生活是良好组合和恶业。

疾病是由于因果—我们应该庆幸，通过疾病，我们的恶业得到了满足。疾病是这负担，和支付关闭债务。当孩子弄脏了，母亲会帮他清理，洗它，不事情如何很多这孩子可能哭和哭泣。什么时候他给我们疾病，他希望清除我们。如果她进去的话，她就能看到他们提供了什么帮助，以及如何提供帮助。

如果——或者任何其他人想要证据，她必须进入进行实验的实验室正在进行。实验室位于体内，而不是体外。

我不熟悉书“吃健康和效率”。如果“这本书不错，你可以把它推荐给那些刚开始走上这条道路的人。我另附了一本小书给你：《自我克制与自我放纵》，作者是圣雄甘地。我希望有些用来你。

145. 我已收到你的来信还有你的小册子，”自然宗教”。我很高兴你接受了.最早有机会去布罗克斯并获得启蒙。现在，你可以考虑一下你的外在询问作为到什么是真相和在哪里居住地以及如何获得它已经结束。您询问的最终结果是：真理就在你心中，你必须去之内你自己到得到它。你有听到这其声音虽然非常微弱，但却足够洪亮。那应该给你一个开始。外部的询问已经结束，内部的搜索应该开始。

这第一的基本的事物是专注—将散乱、分散的注意力集中到目光焦点上。这是注意力或感觉，心灵等等，无论你给它起什么名字（因为在这个阶段，它是全部），也就是看到听到内心的声音，就像现在它向外看和听一样。同样的力量在外面的世界发挥作用，通过眼睛，耳朵和所以向前，是到工作之内，通过内眼和内耳，进入内部世界。

喜欢这交换离开以及的电动电流从一个孔径流向另一个孔径，我们应该能够关闭和打开我们对物理、物质世界的注意力，或肉体，到内在的，更精细的世界和内在的、更精细的或星体。注意力就像潮流一样，相同的;但它是在不同领域工作。将注意力集中并保持在眼睛焦点上是为了将其与物质世界和身体隔离开来。当达到这一点时，集中

就完成了。我们那么应该是完全切断物质世界以及我们自己的材料身体，但内心有意识。

因为我们的注意力已经从眼睛焦点向外疯狂地跑，不仅仅是在我们当下生活自从我们的出生但在我们的以前的生活也因此到。抓住它在眼睛重点是一项艰巨的任务，艰难的任务。习惯的外出专注已经成为了第二天性。但没有理由我们不应该能够克服习惯。它只需要努力和决心。

你可能已经注意到，这种注意力并不是永久地附着于这个世界上的任何物质对象上。从童年向前它有它的好恶。有时它与朋友有关，有时它与家人有关，等等。它没有固守于某件事。补救办法就在这里：注意力是可以分离的。

那么我们的方法集中注意力就是将我们的注意力放在内心世界的视野上。通过反复将这些场景放在它面前，我们一次又一次地将它带入焦点。我们正在替代这愿景的这内世界在地方的外部和物质世界。JotNiranjan 为例如，当被记住时，会让人联想到烛光和铃铛声，在眼部焦点。同样，其他名称。五名因此为我们提供了内在之道的主要特征，当我们记住这些时，我们在某种程度上将注意力集中到了内在的道路上。这只是努力、渴望、决心和坚持的问题的失败，什么时候这交换的这注意力从外部物质世界进入内部世界将变得容易，并且成为常规。坚持眼睛焦点是基本的。

思绪常常会逃走，当你发现它逃走时，将其拉回到焦点上。有时睡觉介入。睡觉仅有的方法那这心灵脱离外部世界，但我们做到了不

坚持焦点，而是注意力下降到较低的焦点——喉咙或者肚脐。所以再次提起到这眼睛聚焦。

如果一个人集中注意力，那么一开始狂野的心就会慢慢平静下来和它开始到感觉作为如果黏着到眼睛重点是不是一个不自然事物。这当前的从然后身体开始慢慢地向焦点移动。（身体不应该从姿势中被打扰）。第一的退出是从四肢——手臂和腿。如果练习时间长了，身体、整个树干，将要失去这当前的哪个将要聚集在眼部焦点处。然后一个人会意识到内在，但意识不到自己的身体，更何况是外在的世界。

当你坚持这个姿势只要作为你可以，和希望到改变作为一个必要性，假设姿势在哪个这声音是到是听到。仍然黏着到专注，尝试捕捉声音，但不要离开焦点。下面的身体注意力这眼睛将要还是撤回向这焦点。作为这过程是随后，你将要感觉这撤回当前的。什么时候这当前的是撤回聚焦时，人们无意识地身体，但完全有意识之内。

有些人凝视着雕像、偶像或图画，或者一堵墙，或者鼻子。如今，所有这些事物对于自己来说都是身外之物。只要注意力集中的时间足够长，注意力就会集中。成功集中注意力于外部物体之后，下一步就是将其集中于内部。那么为什么不从内部开始呢？

音流从眼睛焦点开始。只要作为眼睛重点不是达到，声流是不是听得见的。这片刻一达到这眼睛焦点，他必须听到这声音。这声音绝不停止了；是注意力没有到达那里。如果一件事躺在屋顶上，除非他爬上去，否则他拿不到这屋顶。

灵魂被思想所覆盖和物质。我们是灵魂的结合，精神与物质。现

在我们大部分都是物质，心智微弱，灵魂则难以察觉。我们的状态是喜欢那铁覆盖经过锈蚀和然后经过泥。在这状态铁做不是其行为类似铁，不被磁铁吸引。我们的注意力没能捕捉到声流，因为注意力已经被物质或物质世界所饱和了。当我们将到达眼睛焦点，我们将冲走所有物质，并适合捕捉当前。达到眼睛焦点是捕捉的先决条件当前的。

我们的注意力是黏着到这身体和这世界就像一块精致的丝绸布，被缠在多刺的灌木丛中。如果有人拉强行布料，布会被撕成碎片。但如果有人耐心地坐在旁边和解开它从刺或者荆棘，一点一点一点，就可以成功将布完整地取下来。如果你将要拉出去一个单身的头发从身体，你感受疼痛或者这拉因为这注意力是那里。任何暴力行为都无法转移人们的注意力。退出应该是完毕轻轻地。

任何行为，所以，那将要制作这注意棒到事情坚持不懈地应该是避免。 丢弃这感性的欲望从这头脑和善良，心地单纯和诚实交易与其他人一起，放松这连接这受到关注世界。浓度是这目标。 任何行为那助攻在成就这个目标是正确的，和全部那些保持这注意力离开从这重点是错了。更近我们是到专注或者这重点，越近我们是到这“光”。 光，喜欢声音，已经之内我们。 它绝不去出。 只有我们不要抵达这地方在哪里光是 。光 在里面这重点和我们是外部这专注。 古鲁纳纳克说：“一切疾病的根源都是言语。”

让我们所以，去之内这重点到抓住这继续耐心地。 当前的应该 离开身体慢慢地。 什么到说的光，你将要看到无数世界之内，哪个你将要叉在你的路上。

您所知道的五个阶段是这主要的站在这路。在松动的术语上，眼球焦点内的一切称为 **Brahmanda**。焦点这一侧附近的部分通常称为 **Anda**。安达和婆罗门达中有任意数量的细分可能是提及。严格请讲，这身体，包括眼睛焦点以下的部分，可以分为分为五个部分：

- 1 一平达，这部分以下这眼睛
- 2 一安达，从这眼睛重点向上到这 **Trikuti** 的开始，哪个有到过解释给你作为第二阶段
- 3 一梵天，从 **Trikuti** 底部到这边界达斯旺德瓦尔。
- 4 一帕尔梵天从这底部达斯旺德瓦尔这顶部巴瓦尔古法最后，
- 5 一萨克坎德和这阶段多于它。

真境(**SachKhand**)及其以上的层次构成了纯粹的精神领域。这是唯一不可改变的部分。梵天，安达和平达是多变的，因而易腐烂。离开纯净的灵域除此之外，其余部分一梵天，安达和平达-是有关的到一其他作为这图像与物体相关。安达是梵天的倒影，和平达是安达的倒影，就像太阳和它在水中的倒影以及水面上墙壁的倒影是相互关联的一样。太阳高悬在天空，美丽极了和力量。这图像在这水看起来太阳，但已经失去了大部分它的壮丽。墙上的倒影只是朦胧的光斑，扭曲，缺乏光辉。品达安达(**Anda**)是梵天(**Brahmanda**)的复制品。因此，所谓的男人是复制，而将纯粹的精神放在一边。

你可能有看到在图书这点和描述品达(**Pinda**)中六朵莲花的图片，位于眼睛焦点下方的部分。没有必要详细讨论这一点，因为它没有任何用处。可以说这些六莲花是这反射的这对对应六朵莲花或中心安

达，又这反射的六中心的梵天。

只是为了让你了解 Pinda、Anda 和 Brahmanda 中相应的中心如何彼此相似，就像太阳和它的图像；最低的中心平达是在直肠，红色的颜色和四花瓣。安达中对应的中心是最低的中心，只是多于这眼睛，和红色的颜色和四花瓣。梵天中对应的中心是 Trikuti，颜色为红色，有四片花瓣。红太阳特里库蒂是反映在四瓣的莲花安塔卡兰，就在眼睛上方，还有这个反过来又反射下来在直肠处呈暗红色四瓣的莲花。

大多数注意力系统都是从直肠开始的，然后慢慢地将注意力转移到眼睛上重点。有些开始从心脏中心开始，然后慢慢向上到眼睛中心；在这种情况下普通人总部关注的是不是眼睛而是心。人上升到眼睛中心只有当思维深深地，再一次沉没以下眼睛。梦和睡觉州是由这注意力沉入眼睛焦点以下。

SantMat 系统圣人，从眼睛开始集中注意力。他们不集中于眼睛下方的任何中心。这个论点很简单。人通常从心脏中心开始工作。经过一番努力他暂时超越这个中心进行深入思考，然后放松地回到心脏中心。所以男人坐在中间这座山的底部是直肠，顶部是眼睛，中间点是心脏。进入直肠，然后向上是一个浪费的时间和活力。所以圣徒马上把眼睛焦点作为第一的目标达到顶峰。

那里是一个自然的容量男人到上升向上到眼睛，虽然他没有坚持下去。最后是唯一的缺点。因此，圣人通过反复抬头到眼睛焦点来消除这个缺点，并且这眼睛重点，经过实践，变成这总部的关注。将注意力的总部向上转移是去向光，步一步一步。

力量在于专注，无论它位于哪个中心集中。但这更高这中心越大，力量越大，和平也越大。进入并坚持在 Pinda 或以下部分的任何中心这眼睛是一个学习的这反射的反思。圣人有丢弃进入进入品達。他们坐在眼睛集中注意力，撤回当前到达这个中心，开始离安达和梵天。

实践和实际经验在集中注意力的过程会自动消除你的一些疑虑和困难。请记住不要让眼睛承受任何压力。眼睛不是物质的，它能看见内在，因为它和其他器官一样，将我们与外部物质联系起来。世界。

你的师父或古鲁就在你的内心眼睛聚焦，准备好到收到你，和是等待你的到达。他一直在你心中。您可以通过眼睛焦点看到他。他将回答所有你的问题，你将不需要任何外部机构。

你的“宗教“自然”很好，你可以把它奉献给世界。世界将会因此受益。但如果你不试图其他为了一些时间，直到你有实际上看到某物之内和获得第一手知识。 写后储存活力。

146. 我非常同意你的说法：“我觉得我不能举得比我可以达到”。因此，自学至关重要。要研究自我，就必须将其孤立出来第一的从材料和以太覆盖物以及它与外界的联系。我们通过注意力与世界相联系。如果我们成功抱着我们的我们内心的注意力被切断，我们与世界的联系被切断我们是独立于暂时如此。类似地，如果我们把我们的注意力集中在大脑中，或者在第三只眼中，我们的与下部的连接的身体将被切断我们将独立于当时的身体存在。所以远的我们做它日常的，虽然这持續時間很短。

当我们完成任务回到家时，我们已经切断了与外界的联系把我们的活动范围缩小到房子里。当我们从客厅回到自己的房间时，我们暂时切断了与我们与家庭的联系。当我们即将入睡，眼睛昏昏欲睡时，我们的注意力会集中到眼睛并离开了身体的末端。到目前为止，我们都是清醒的。然而，注意力并没有停留在眼睛里，但由于习惯，从眼睛焦点向下移动，留下我们处于无意识或半意识状态。距离大脑越低，就越迟钝。最后，我们会昏睡过去，失去知觉。

现在，如果我们有握住这注意力在这眼睛，我们会保持意识。如果我们可以提高它多于这眼睛重点，之内我们自己，我们会在与物质世界和物质世界分离的新世界中，处于超意识之中。身体，我们与身体并不相连，而是被切断了。暂且。我们已经摆脱一个覆盖物，粗糙的材料鞘，来自自我。当注意力回到身体，再从身体回到家庭和世界时，我们一步步地重新与这世界。如果这保持的这注意力眼睛聚焦时间可以延长，我们就能更长时间地与内心世界保持联系，相应地断开连接从这材料世界。

与外界保持联系已经成为习惯，要断开这种联系或者改变这种习惯需要时间和努力。这是一个缓慢的过程。暴力手段在这里不会得逞。注意力要转移，其次自然是到是改变。

当一个人成功地将注意力不受干扰地集中在眼睛焦点上时，词语或声流（虽然在到达眼睛焦点之前就已经听得微弱了）就会开始吸引注意力，就像磁铁吸引铁一样。此流是引导注意力向前的皇家大道。这股潮流就是生命。这是这本质。它是之内我们，为了我们。

基督教的这当前的作为单词。穆罕默德称之为卡尔玛，圣人们赋予它各种名字。它是基础的所有宗教。这不同之处在于创始人各种宗教都遵循了它。苏格拉底说：“认识你自己。”基督将他的自我分离从它的光盘，并可以做到这一点将要。它是一门实践课程他。当今的哲学仅仅是理论上的。它更倾向于解决世界问题，而忽视实际问题学习的这自己。和那是为什么做不是

成功解决其问题。自学是个人的事学习。男人来了独自的进入这世界，以及将要离开独自的。什么时候他有解决了这自己来去的问题，他可能会帮助别人在这线。

147. 我已经收到了你的来信是在启蒙之后写的。在我的最后的字母 I 有给定你一些提示在专注，其中你是经过启蒙和应用后，你有望得到更清晰的想法。现在有一个更好的主意你的困难。

这个姿势对你来说并不容易，你通常的做法是端坐在椅子上。您偶尔会暂时失去意识和肌肉控制，头部向后或向侧面倾斜，直到它结束和混蛋哪个唤醒你。

通常，当一个人快要睡觉的时候，发生是那作为注意力撤回从眼睛焦点开始，人就会失去肌肉控制，失去意识的这身体，和最后这眼睛获取空缺，并且意识给出地方到半昏迷状态，然后到失去意识。

损失意识的消失意味着注意力没有停留在眼睛焦点上，而是落到

了这个焦点之下，落到了下部中心——这喉或者肚脐。在喉咙中心，它几乎处于半意识状态；导致做梦；而在脐中心，完全失去了意识。意识。如果它被放在眼睛焦点上，而不是落下来，它已经上升到那个中心，应该有充分的意识和超意识，而不是身体或外部的世界，但的什么你是正在做之内——重复或把握潮流，或看到一些东西之内如果任何事物曾是可见的。

因此，失去意识就是普通的睡眠。那里不能是失去意识如果这注意力集中在眼睛焦点上，或者在上方的中心这眼睛。当你说混蛋唤醒你，它方法你睡着了。这没什么不寻常的。注意力习惯性地下降，而我们希望上升。它是这里那这斗争开始。所以，什么时候你得到这混蛋，开始再次。有意识地戳到这重点。什么时候你是有意识的的这集中注意力，并在它响起时反复将注意力集中到它上面，你就会渐渐对周围的环境失去意识和这身体，和保持意识到重点或者什么谎言在这重点。

这是一个缓慢的过程，需要时间。但请放心，更早或者之后你将要成功。这为……奋斗实现专注有到过比较的到上升的一个蚂蚁在一个光滑的墙。这蚂蚁有时在攀爬后上升和下降只有几英寸，并且，当看到屋顶时，这种情况并不罕见。电流从身体撤回到眼睛焦点就像蚂蚁的攀爬——一场斗争，但一场斗争和决心。

注意力的总部在眼睛焦点处，但它是射线动画这所有的身体。它们也超越了肉体，进入了儿子、女儿、妻子和其他关系，进入了动产和不动产财产，和进入这国家。他们有一个长的范围。它需要时间将

这些射线撤回到焦点。只有当光线聚焦在眼睛中心时，人才能成为人。否则他是类似的到一个兽。

什么时候这些射线的注意力开始到收集在这眼睛中心，或者这过程的退出开始，一个费用是刺感觉。它是符号集中注意力。出现作为如果蚂蚁是移动皮肤上。内在的波浪是接下来，和作为海浪来向上，他们应该带来在一个状态优于这状态的觉醒反面的无意识。你没有习惯坐在姿势。我们印度人有这个习惯。

只有这里的胖子找到了很难。但是，喜欢其他事物，姿势是仅有的一种手段到一个结束。结尾在看法是专注，或者保持这注意力在这重点。

这光和这声音是始终存在在重点。他们是绝不缺席的从这重点。如果没有电流，我们就无法生存这重点。到得到他们（光和声音）你必须抵达这重点。

做不用担心你到目前为止还没有看到任何东西。当你到达时，你可能会担心他们的缺席焦点，却在那里找不到它们。一切都在焦点之内。即使你最疯狂的梦想或想象也无法描绘出其中的宏伟。但宝藏是你的，它就在那里等着你。你可以拥有它每当你去那里。拿它从我，有一次为了一切，一切事物，包括这造物主就在你心中，无论谁达到了它已经达到了它经过进入这重点。那里是没有比进入你有已被告知。

请不要着急。凭借耐心和毅力，完成专注的过程。进入内心需要时间。内部增长相对较更轻松。这部分的这课程是无味。味道来和专注。慢的但稳赢这种族。那哪个是获得后斗争得到的东西往往被重视，

轻易得到的东西往往不被重视。

这自然的趋势的这灵魂是到上升向上，对于它是一个鸟的不同的领域。这头脑并且身体会保持这种状态。牛奶中的奶油自动上升什么时候这牛奶是左边独自的。这身体和心灵的时刻是静止的，灵魂开始到上升向上向这重点。它是这的干扰头脑和这身体那保持它下来，只是作为奶油做不是上升如果牛奶是不安。

有三种身体，有三种相应的心：肉身，这星体 **bpsy** 和因果身体。我们是全部熟悉的和这身体的身体。我们能有一些主意的星界从这我们在梦中看到的形式，但有一点不同，那就是梦是眼睛以下的注意力状态，而星界位于眼睛上方。的想法只要注意力不集中，因果体就无法被把握不是去之内这重点；但它可能是比较的至微小的植物在这种子本身。里面这物理是这星界，和里面这星界是这因果。

当注意力到达眼睛焦点时，它已经投射关闭身体的框架，和为了这时间它是自由的并且与它分离——就像我们脱下外套一样。在 **SahansdalKanwal** 的顶部，注意力摆脱了星体形式，而在 **Trikuti** 的顶部，注意力摆脱了因果形式。这三个机构被控制或者已移动经过他们的相应的思想。

只要灵魂在这些身体的范围内和思想，它是主题到出生和死亡。每一个死亡它更改这身体，虽然本身是不朽的。这身体死亡，或者变化，但不是灵魂。身体形态的改变是确定的经过这水果的我们的过去的行动，哪个是

我们的业力。没有行动就没有“身体”，是不行动没有“身体”。每一个已经完成的动作留下了深刻的印象心灵。或许暂时还不在记忆里，但可能随时会闪现。重点是印象仍然存在，这将体现在自己的时间。

现在，所以长的作为所有的印象（收到过自从这灵魂已输入进入这球体，思想和身体）有不是到过删除，这灵魂是不，免费，和直到然后将保持主题到业力。它执行行动仅有的什么时候它激活心灵，只有当心灵离开音流时，才会发生这种情况，合伙人本身和这介意。它是自由的从头脑作为长的作为这是捕捉这当前的。

因此，实际上整个人类——撇开其他创建——是断开连接从这当前和执行动作，离开他们的印象后面，成为这原因的重生。

出生时，一定数量的行为或印象是分配到这灵魂。他们形式，在一个方式，新生命就是在其中诞生的。他们决定这气质，跨度生命，和趋势的活动期间生活。

因此，在人的一生中，这些印象得到了解决，并获得了新的印象。这些新的印象，连同未分配的旧印象，被重新分类，并被分配一个确定的数量，以运行另一个生命周期。过程是所以永无止境，和显然做不是似乎到是任何方式出去的这循环。

但圣徒展示我们一个方式出去。他们说即印象那你带来和你在今生，形式你的命运，和你有到经历这。

这是无法逃避的，和如果是以某种方式立即终止，死亡就会随之

而来。因此，不应该对他们进行干预。他们不能是改变或者修改的。

但这新的行动那你做，你可能不是作为独立个体，而是作为主人的代理人。作为代理人，您不是承担责任。忠实的代理人不得滥用职权和财产到他。认为那我们拿这身体，这头脑和这世俗特性我们具有，作为得到主的信任，并与他们合作，作为他的代理人，那么就不太可能我们以错误的方式使用它们。因此，新的举措不具有约束力。这代理人是负责的到这基本的，如果他已经尽其所能地诚实地完成了工作，那么对于他作为特工所做的一切，主要为负责的。

在添加，这圣徒放我们到这当前。由这意味着他们把我们从新的印象，并分配印象是在一生。圣徒们承担了未分配的印象，并自己作出解释。圣徒有能力为未分配的行为作出解释，因为他们来自超越限制的心灵。没有这帮助圣徒们，而在海峡流上旅行，没有逃脱从这印象。

这范围的头脑延伸至顶部的 **Trikuti**，只要灵魂位于 **Trikuti** 之内或之下，就必然会轮回。灵魂那已采取与圣徒同住，更早或者之后一更早如果他们听从他们的建议一超越 **Trikuti** 到萨克坎德。

你将要因此看那这法律的因果是宇宙

莎莉适用，而“宽恕”是特长圣徒基督原谅那些谁他那些没有与他接触的人，而不是那些没有与他接触的人。基督教是错误的，因为它认为，以他的名义基督，他们是原谅。它是瞎的信仰与自欺欺人。基督播放他的角色他曾以肉身存在于这个地球上。

在我们的 Satsang 里，有共济会成员直到 12 岁程度。他们说共济会那里是不实际的事情浓度这注意力，也不是灵魂上升到更高的层面。他们称共济会为一个更倾向于慈善的社会。他们做不是寻找任何灵性那里。至于旅行在…之内不是阶段是通过口令、咒语、手势或握拳来跨越的。结束在第三只眼。这旅程是由这力量愛和渴望。

宗教意味着个人灵魂与其所属事物的结合来源。在实际的实践，它是这注意力集中在眼睛焦点上，并随着声流上升。因此，这是一个个人的事务。所有人为了他自己。你而是要走进你自己内心。我要进入我自己的内心。到做到这一点，无需任何外在的仪式是需要的。那一刻开始到集中他的注意力，他削减切断与其他人的联系。一切外在的仪式都是没有意义的。真正的宗教不承认外在的虔诚方式。焚香、献人祭和血祭、吃面包和喝酒是非必需品。人类和血牺牲表示不仅有的无知，但展示变态心理。

偶像崇拜、血祭、墓祭、朝圣所谓的圣地，以及许多其他习俗是常见的在印度，和一些的他们在

其他国家也一样。它们的起源很难追溯。采取印度的偶像崇拜案例。一个人通过真正的集中注意力，进入了焦点，看到了千瓣莲花（让我们说），它有巨大的中心光和其他子公司灯光，以及那里正在发生的各种声音。作为一名艺术家，他用木头或石头、或者油漆和画笔来表达这一点。难怪当他看见了内在的神性之后，会对他自己所看见的

事物低头。已经做出。他把这个想法传达给其他人。懒惰人，反而的上升向上留在，在内满足于表面上低下头。一些外在形式敬拜是因此解释道。但他们全部毫无意义。

圣徒们，如果他们愿意，可以通过他们的对他人的吸引力。基督，作为我们读在这圣经，已通过它转嫁给别人。他治愈了盲人和病人。圣徒可能使用他们的力量，如果他们愿意，可以通过言语、触摸或观察。他们可能不会使用外部器官，而是使用思想，甚至灵魂，并影响他人的思想或灵魂，而无需另一个人甚至意识到它。这些后者是这规则相当比这例外。

基督将他的磁力传给了面包和水，凡是吃过的人都会获得磁力。价值在于基督，而不在于过程。基督徒现在举行仪式，但基督不在。为了获得磁性，上升到内部领域和是像基督一样。

148. 我愿意帮助你，如果你会发现自己已经准备好进入内心世界了。你要尽你的责任和这指导将要做他的。自然，

这如果不再渴望到达彼岸，因为路边的风景让人时常驻足，或者其他一些考虑阻碍了进展，或者承担了太多不必要的负担。

旅程穿越星体、心智和灵魂区域。声流不仅连接这些，但使这些地区。他们是它的分支。如果灵魂要紧跟潮流，不要偏向一边，不要偏离潮流，并留下这个世界的记忆，没有力量那可以保留它这里为了一个第二，或者那可以停止它在路上。的记忆这个世界把它拉下来，

并保持放下它，和风景这内部区域抛出它离开这当前的。

只要心里充满了我和我的（我的妻子，我的儿子，我的女儿，我的财产，我的荣誉，我的财富，我的国家，我的国家，我的智慧和所以向前）它不能经过通过这狭窄的方式。为了让心灵穿过这条狭窄的道路，就是在这狭窄的让它挣扎，强行通过。通过实际的斗争和经验，它很快就会知道是什么让它从去在。只有那时它才会感觉到它携带着什么，作为一种必需品，将有到棚它。然后它变成光谦卑，并将经过通过这狭窄的方式非常容易地。

在展示这头脑是积极的在这世界，通过感觉器官与世界建立联系，如果我们试图把它放在眼睛上方的注意力中心，我们失败了，因为记忆我和我的人又把它拉出来了。擦掉需要多长时间这种随意的记忆，取决于它过去的历史或因果。但只是作为我们有学到了其他事物经过

练习，我们可以通过练习来训练头脑养成这个新习惯。当它有制成它是通过大门，它将能够捕捉这当前的一向导将在门内引领您前行。这仅有的加载那我们需要携带是这隐式对指南的信仰和到达另一端的强烈渴望。全部别的是浅和非必要的。

这个世界是斗争的平面。从来没有到过和平这里，也不将要那里是。今天的问题会让位于明天的问题。在精神和物质活跃的地方，永无和平。国家、社区或个人的悲伤和战争仍将继续。灵魂必须寻找其他飞机去寻找和平。到寻找和平是商业个人的。每个人都必须在自己内心寻找它。邻居们不能在这方面提供帮助。我们来了来到这个世界

个人，以及作为个人我们离开它，每个人都离开它相同的共同方法——过程的死亡——这退出受到关注这四肢，然后从身体开始，最后向上通过眼睛焦点。当注意力从眼睛焦点下降并激活身体时，我们就出生了；当注意力通过这个焦点返回时，身体失去知觉，我们就死了。精神信徒每天都在出生，每天都在死亡。对于他们来说，死亡是一件很平常的事。

肉类、蛋类和酒精饮料必须放弃了经过这从业者。这些文章饮食乏味的这灵魂。

149. 我已收到你 10 月 3 日的来信，询问为启动。博士约翰逊和布罗克博士有受到推崇的你。那里是其他的也

在加利福尼亚州 WHO 是感兴趣的在这系统。我问布鲁克一家是否他们可以去南方安排举行入会仪式。太太。布罗克有不是一直保持健康有时候，但她正在好转。在她恢复，我希望博士布罗克将要是有可能的到踏上旅程和给你这指示。

同时，我请求你继续读书，只要有会，就去咨询博士约翰逊。它是更好的到有一个更清晰地了解系统并彻底掌握它的含义目的。它旨在实现个体灵魂的统一和它是来源，经过释放它从这组合头脑和事情，哪个组合有把它与它的来源分开，没有人可以说自从创世开始，已经过去多久了。那次分离有到过这原因的它是苦难和在各种形式的创造中徘徊。一直渴望和平，但有不是成立它所以远的。

这种方式到和平谎言之内。之内我们那是皇家圣言，是音流，神秘主义者对其有各种不同的名字，但其含义是一样的。每个人都必须深入自己的内心才能获得内心的平静。世俗的东西并不能长久地满足欲望。今天我们想要这个东西，但明天那个东西就失去了吸引力，我们又想要别的东西。无论我们在这里用眼睛看到什么是暂时的和是主题到改变。因此很明显事态的变化不会带来它永久的和平。处于改变，斗争就是规则。

人有能力脱离自我远离世界和它的物体。每天当我们入睡时，我们就与它脱离了关系。在较短的时间内，*我们会变得超脱频繁地。什么时候我们给向上一想法

再拿起一张，我们就经历了超脱的状态，只是持续时间较短。此持续时间可以随意延长。当然这需要练习。当注意力可以移开时从一边，它应该还是可能的到附它某物别的。这 R.年代。实践谎言在分离心灵与外界物体之间的附加它对什么位于内部，然后捕捉声流并传播在它。这当前的连接这个人

•及其来源。这种做法不会干扰任何正常的生活规律。没有任何仪式或习俗。一有到交易和他自己。

肉类，鸡蛋和酒鬼饮料是禁止。

150. 我已收到你 10 月 28 日的来信，其中你有问为了引发。博士布洛克有可能到来南到给这指示，但他的到来完全取决于布洛克夫

人的康复情况，我的学习正在取得良好的进步。你请与他沟通并找出他什么时候是有可能到来。

我毫不犹豫地你道路，但精神的发展需要巨大的牺牲。这是一场与思想的斗争。心灵将我们与世界联系起来，我们通过心灵在这个世界上运作。只要我们继续运作这里，在这材料世界，我们是物质主义。在清醒时与物质的联系是直接的，而梦境中的联系是也在那里，因为梦只是清醒状态下收集的印象的延续。深入使连接休眠被切断关闭，然后这个状态是状态沉闷或者无知。

二十五 6 精神宝石

与清醒状态相比，梦境很糟糕，深度睡眠更糟糕。人的一生就是在这三种状态中度过的。他要么醒着，要么在做梦，要么在沉睡。不考虑最后两种半无意识和完全无意识状态，并检查清醒时，我们会发现，就像蜜蜂一样，我们的大脑在运转从一目的到其他和永远不会休息。它能获得短暂的快乐，但很快就会失望。暂时性世间的一切，无论多么亲近，都不能给心灵带来持久的安宁。当这对象是走了，这头脑感觉不安。因此，在所谓的清醒状态下，不可能的实现持久和平，无论人类是野蛮或文明，勇敢或懦弱，统治者或这裁定，富有的或者贫穷的。

人体内还有其他世界，没有做不是这种粗糙的材料，而是可以称为非物质的。这些世界不能是被视为长的作为这头脑是摇晃。我们是

通过我们的感觉器官与外部物质世界相连。通过眼睛我们看到，通过耳朵我们听到等等。假设我们的思想不通过这些感觉器官向外运行。那么我们的身体就只不过是像其他物体一样的物体了，我们暂时与这个世界完全隔绝了，换句话说，就跟死了一样。当我们让心灵通过感觉器官，我们再次活过来作为远的作为这世界是担心的。如果我们去更进一步，即在将心灵与感觉器官、内在世界分离之后，将心灵引导到内心。将要变得可见的。什么时候这实践的断开从这外部器官的感知和连接和这内世界变成一个习惯，然后男人能功能在将要任何一个在此材料世界或这内在的、非物质的世界。

目前，就内心世界而言，我们已经死了，我们还活着。因此，我们将要在内心世界中活动时保持活力，和活这里什么时候运作这里。我们的领域的活动范围已经扩大。我们发现了一个新世界，只是作为哥伦布发现了美洲。所以只要心灵还没有发展出随心所欲地抛弃这个世界印象的能力，它就无法安坐在里面，脱离这个世界，也无法能它可以进入内心世界。但它有能力到做所以，和它有到是受过训练。这是一件缓慢的事情，需要耐心、毅力和信念。

自从创世以来，心智就一直处于上述三种状态，并且没有进入其中，也没有找到平静与安息。因此，任务虽然艰巨，但可以成功完成，和这是这目的我们的生活。如果人类这最高成就的创建，他的责任也重大。人之诞生，是为了融合自己的灵魂在它是来源而非出生第二时间(在这个世界上)。这最伟大的服务一能使成为是到融合他的灵魂，通过将其从依附中解放出来精神与物质，在那海洋和平和幸福，其中

这是一个粒子或者降低。

我把这个写得比较详细，以便你可能理解这震级的问题你是^承诺解决。跌宕起伏生活中难免会遇到阻碍，但有志者事竟成。没有什么障碍是爱和信仰无法克服的克服。

必须戒掉肉、蛋和酒精饮料，为了他们制作这精神粗和乏味的。

151. 这真相谎言之内你，之内每个人。没有真理，我们不能为...而活第二。正如太阳在天空，但它的光芒照亮大地，同样，真理是在我们内心—在大脑中，眼睛焦点后面—但它的射线激活整个身体。如果我们可以将注意力集中在眼睛焦点上，我们的注意力会然后是有能力的到抓牢这真理。只要注意力分散在身体内部或外部身体在外面的世界，我们的脸转过去从真相。不事情如何很多进步

•-个人或国家—我们可能会外部世界，我们是不是一个记下更近这真相。心智仍会感到不满足。它仍会感到缺少一些东西。当注意力分散将要是撤回从这外部世界到身体内部，然后从身体到眼睛焦点，我们与外部世界和身体的联系身体将被切断为了时间存在。然后注意力就能把握振动的真理之内我们和是自发光和听起来像声音当前的。

这真相在我们心中总是。这是既存在于老师身上，也存在于学生身上。唯一不同之处之间这老师和这学生的期望是，老师通过集中注意力，建立了与真理的联系，并研究了它，而这学生是然而已断开连接。这老师是指明方向和引导，而学生勤奋工作和渴望。一个男生去

上学。知识曾是说谎蛰伏在他。在下面这在老师的指导下，他工作、发展和挖掘向上他的知识从之内他自己。

人们花费年在学校和大学研究有限数量的科目，即使如此，“也在挑选海边的鹅卵石”。你将研究自我及其与大真理的关系。你将孤立自我从心智和物质，然后追溯到一切之源。相对而言一个难的主题。隐性信仰在指南中或老师，和渴望，作为的情人什么时候他是去见他心爱的人，是走上这条道路的先决条件。有志者事竟成。欢迎您研究这个主题。肉类、蛋类和酒类饮料是禁止。

•»

152. 我向你们保证，我无意忽视任何一位美国 **Satsangis**。我想我回答了你的最后的信。它可能有消失了误入歧途。但无论如何，你应该写大部头书每隔个月并给予满的帐户的你的进步和问任何您可能想要询问的问题。我很高兴听到你在道途上的内在进步。毫无疑问，你正在取得一些进展，我渴望看到你真正地走进内心，找到等待你的伟大光明和喜悦那里。

没有什么可以与此道相比，它比世界上其他一切都能给人带来更多的真正的快乐和满足。这世界。但到得到那你有到去里面。不能是实现外面。-全部这世界是在书籍、圣地和与人的交往中寻找它；但它必须在内心中找到。这是通过坚定的冥想和将注意力集中在眼睛焦点上来实现的，没有动摇。什么时候你学习到做这，

已经属于你的宝藏，将会进入你的意识中，你会意识到比你想象的更多。能梦的。让没有什么停止或者阻碍你。不要让任何尘世的障碍阻挡你进入其中。坚定地将你的心放在那上面，让其他一切都服从于它，其他的東西就会消失和离开你自由的。

我完全知道你很挣扎。你有一些事物之内你自己到克服和一些之外的东西你自己这是必须克服的。但你可以做到。如果你对内在的师父充满信心，他总会帮助你。通常，当你遇到最大的困难和最黑暗的时刻时，光明就会出现，你就会明白你自由的。让没有什么阻碍你。这是这不是一个轻松的提议，但是得到 **Nam** 比继承一百万美元或几百万美元更有意义。您是其中之一幸运的儿子 **SatPurush**，他选择了你去 **Nam**，和师父一起去萨克坎德。你必须抵达没有什么可以阻止你。但你可以加快进度或者减速它，作为你喜欢。

现在尽你最大的努力，消除你内在和外在的一切困难，然后尽可能多地坐下来小时尽可能。集中注意力在这重点，不是允许这头脑到跑步离开或动摇在这至少。如果头脑运行离开，拿来后退即刻和抓住它在这重点。经过如果你集中注意力，你会看到一片蓝色天空、星星、太阳和月亮，然后你会看到伟大的 **Jot**，千瓣莲花和硕士光芒四射形式。你必须看这些事情。看看稳步对他们来说允许无疑或者问题输入您的头脑。这是肯定的。

当你进入第一个区域时，你将获得充分受益音流。它将你清除和甜的，和它的音乐将要充满你和喜悦，以及本身让你克服一切你剩下

的”困难和弱点。这是让你能够强大地对抗所有敌人并确保你取得绝对胜利的唯一因素。随着优美的声音铃声在你的耳朵，你的成功绝对是肯定。

你必须在适当的时间达到最高目标。有些人会更快达到，有些人会更晚达到，这取决于他们各自的努力程度和他们必须克服的业力。但你应该不是有一个长的战斗。你已经克服了很多困难，内在大师一直与你同在，热切地等待你的到来在这门在…之内，至接收并欢迎当你在内心遇见他，与他面对面交谈，就像男人与男人一样，那么他将永远准备好解答您的所有疑问并全程为您提供指导路径。他现在在那儿，但你除非你拉开中间的窗帘，否则无法看见他。但你能容易地做那。去前方和做它。伟大的将你的报酬。

•-

153. 关于这听力的这音流，是需要坚定不移、注意力集中和完美专注的事情。什么时候你有达到那，你可以确信你会听到完美的声流。只有到达 **SahansdalKanwal** 后才能听到真正的 **Shabd**。在此之前，你只能得到微弱的反思的。继续，直到你听到完美的钟声，清澈、甜美、极其愉悦。只有当你注意力完全集中时，你才能听到它。不要气馁。

启蒙的宝藏不能被完全夺走这弟子。他能绝不失去它为了全部时间。它就在那里，他会回到正道上，或如师父所愿。给予启蒙的大师必须照顾他或她，并且必须递送这弟子在最后的在萨克坎德。

一个圣通常做不是迫使他的门徒返回到这世界为了其他化身。但是，在一些案例这样的作为这一你参考至，的门徒可以是带来后退这里为了其他出生，在为了给他们一个更好的位置在这小路。然后他们就会轻易地超越一切这种向下的拉力。确保大师永远不会想要离开门徒，他从不会离开他们，尽管他们可能会离开他。流浪的孩子还是孩子他的父亲，和是总是爱和得到照顾，尽管他给自己带来了痛苦他自己的执行。

我们对美国抱有很大的期望。美国的普通人比美国人民更接近这一教义。在任何部分欧洲。那一天将会到来当你的人民转向 SantMat 时……有一天，那里的伟大工程将会变得更加宏伟。您可以看自信地它，在你自己的时间。是准备好为了它。

154. 回答你的问题达到并保持焦点的最佳方式，我只能重复一下内容什么你已经到过给出。

你还问为了这方法我工作出去为了我自己在我的自己的早期的经验。在看待到我可以说我从来没有为自己制定出任何方法。我采取指示从我的自己的大师和

他给了我确切的方法。那个方法是一样的作为全部圣徒使用，是简单地这集中注意力，牢牢地集中在既定的中心。我们还能说些什么呢？这完全是坚定不移的关注。每一缕光线注意力必须集中在那里并保持在那里。如果一时偏离，就失去了优势。可以肯定地说，如果任何一

个认真的学生能够将他的注意力完全集中在给定的中心上三个小时而不动摇，他就必须进去。但若没有长期的练习，那并不容易。不过，心会逐渐习惯于停留在中心。它越来越不反抗，最终产生到这要求到抓住到这中心。然后你的胜利是韩元。

在此之前，心不会长时间保持静止时间。它跳跃大约喜欢一个猴。但一段时间后它就会在并安顿下来。这是坚持中心的意愿，也不会忘记或不让注意力转移到其他的想法或经历上。人们很容易忘记，然后心智便会衰退。敏锐觉醒的智慧必须时刻保持中心。如果任何想法进入意识，都会把思维拉回到中心并保持在那里。让精神而不是头脑来掌控局势。头脑是狡猾的，会逃跑如果允许的话就去征服它。但要征服它当然并不容易，和它需要时间。这问题是腐烂一点也不复杂。整个事情只是注意，然后全神贯注，在眼睛中心，不允许其他想法侵入意识，带领你离开从这中心。

这就是我成功进入的方法和它是这方法经过哪个你必须赢

你的方式。是诸圣之老法。这你几乎达到目标的原因，正如你所说，然后输掉那是因为你无法让心静下来。这有点喜欢一个荒野动物哪个有已经习惯到跑步关于在这森林。什么时候被捕获，这是在伟大的苦恼如果保持静止在这手捕获者。但是，就像那只动物一样，它渐渐地就会屈服和服从。如果我们坚持在我们的努力中。

重复这些名字是为了帮助将思想集中在眼睛的中心。这就是名字的价值。任何去和这名字是一个将思想置于中心的东西。如果我们专

心思考一个地方（在天，但是不是在 **Bhajan** 和 **Simran** 的时间），我们形成了一种在脑海中勾勒出那个地方的画面，那里有什么，它的统治精神或力量；然后，当我们继续前行时，我们开始渴望走向那中心。我们必须进入它如果我们持续存在。所有精神的力量，人类真正的 **ATMA**，通过这种集中的思想聚集在焦点上，然后，通过积累的力量（通过 **Bhajan** 和 **Simran**），我们突破了帷幕和进入这光。

重复名字的同时试图聆听声流。重复第一的为了关于三分之二的
时间设定你的冥想时间，然后直接你的注意到聆听对于或到这声音。
一事情一个时间—那是最好的。

•

155. 如果在梦中或在虔诚祈祷时，你遇到了一个可怕的景象，让你感到恐惧，开始重复五圣名，一切恐惧将立刻消失。沒有邪恶能站立前这聖名。

关于按照医生的指示吃肉：'我的建议是不是到拿它在任何帐户。这对我们精神进步造成了极大阻碍。我们受到非常严格的法律管辖因果报应。根据自然法，杀害动物是极其严重的罪行，其惩罚是非常严重。这圣徒已严格禁止服用任何种类的生活在任何方式。

正如你所看到的灯光和已经开始听到钟声响起，我记下来一个很

少说明你的未来指导：

1 一有时，在练习中，撒旦出现在形式的大师并且命令到误导灵魂，他提供神奇的力量和许多世俗祝福。所以什么时候你看到了大师之内你，重复五圣名字在命令到看无论它是这硕士或撒但。如果是撒但，他将要消失即刻听到圣名。除了他的永恒之家之外，你永远不应该向大师询问任何东西。他赐予我们一切我们想要的，无需我们要求和是适合我们。

2 一永远不要关注左边的任何声音。它总是具有误导性。总是听到右边的铃声。你越是全神贯注于声音，越是享受它，你就越会隐秘密变得已知到你。

3 一注意不要向任何人透露你在内心所看到的一切。原因首先，告诉别人这件事会让我们产生虚荣心；第二，它是荒诞到透露这样的秘密到那些不能价值他们。 **”

你能做的最重要的事情就是把你的注意力从所有世俗事物中移开，集中精力它完全在这声音，忘记这世界和你的自己的自己直到你抵达这硕士圣脚

和达到他的永恒首页。 父亲的家已满愛和光。 尝试到抵达那居所。

156. 只要情况允许，信徒就必须抽出时间参加 **Satsang**。请投入一些每日时间没有失败到声音实践和重复，因为这是当我们离开这

个世界时，我们将带着我们的生命；而甚至这世上的君王也必须被抛弃当死亡降临到我们头上时。因此，有必要那我们应该添加到我们的精神财富，哪个是仅有的事物帮助我们在时间的出发。而提升我们精神的唯一方法权力是通过声音练习和重复。我们对圣音的热爱越大，我们的平安就越大大心智和精神的进步。到目前为止尽可能我们应该尽量把焦点放在眼睛上面，放在大脑里，我们的安息之所。就像一个人，工作劳累了一天，回到家里休息，所以我们让我们的灵魂习惯于厌倦世俗的工作，在圣洁中休息声音。

注意力已经带入室内，以及何时它喜欢到休息那里，喜欢这流浪者未来家，它就会找到内心的平静。这种注意力的吸引是通过重复来实现的，注意力集中在眼睛焦点。重复而不修复注意力是没有用的。用心重复，在你的脑海里留下深刻的印象什么存在于你的内心并试图带你去见那些名字所代表的人。经过在这个过程中，我们离开外部物体，并感知那些那说谎之内。

当我们进入其中时，音流就在那里到拿收费我们。这星界形式的这

掌握是在这眼睛焦点，以及是总是准备好到做必要的工作或者指导。在这个过程，逐渐的四肢乃至眼睛以下的整个身体都会变得失去知觉。呼吸将继续通常情况下作为在睡眠中；只有注意力，而不是存在没有，会是之内。那里将要是满的意识内在的，内在的客体，但无意识就外在的世界是担心的。

那些抱怨睡觉的时候锻炼身体，通常坐心不在焉地和仅有的作为一个事关常规。告诉这些人保持心灵的注意力导演朝向这眼睛重点，甚至期间工作时间。工作只需要一时的注意力。大部分时间里，大脑都在无论如何都要下班了。这种内在利用内心的注意力不会妨碍工作；实际上，这工作将要去在更好的。

157. 我收到了你的两封信。它们很充实的正如您所说，问题和分析。我喜欢它们。我感谢你为研究文献所付出的巨大努力可用的，还你的精神的询问，瞄准解疑释惑，追根溯源事物。

限制书籍和书籍知识：有意义的书与垃圾不同，是记录人们为了他人利益而写下的经历。如果有人想学习化学，他就会阅读有关化学的书。这样他就学到了一些关于化学的知识。但如果他得到指示直接地从一个化学家，他获得一个更好地掌握主题。再次，如果他设立实验室，开始实验，他将获得更好的知识主题。最后全部，如果他继续他的实验根据个人指示

作为专业的化学家，他将避免许多陷阱，并且在适当的时候，成为一名化学家。

同样，一本化学书可能对一个学生有吸引力，但对另一个学生却没有吸引力；因为，两者可能并不相同。一可能有他的分析学院发达，尽管在这另外，综合能力可能占主导地位。因此，一本书并不是包罗

万象的。作者从他自己，它只会吸引具有相同品质的人。同样，同一本书可能在某个时候吸引一个人，也可能不再吸引他在另一个时间；因为人是可变的生物，他的智力是一个多变的因素。

再次，那里是这困难的精确的表达和正确的理解。你不能传达一个对于只熟悉牛车作为运输工具的人来说，这是对火车或现代汽车的正确认识。一个电台特工，无接收设备，但对无线电的奇迹几乎没有什么说服力，在那些从未听说过频道。甚至和一个收音机放在手，他是有可能是已采取作为一个玩杂耍的人。

因此，当有关物质事物的观念无法用书面或口头的语言正确传达时，有关非物质事物的观念，如精神和灵魂的观念经验，不能可能是表达，与任何程度清晰准确，到从未有有任何这样的经验。然而精神和精神层面上的精神和精神体验与任何人身体的飞机。

一个男孩在学会了“3R”之后就离开了学校说，“知识是无限”。
一个学生 WHO

完成这普通学校课程，但还没有进入大学的人也说“知识是无限的”。毕业生大学还俗话说，“知识是无限的”。一个大学教授有包含这限制的学习负担得起所有大学都说“知识是无限的”。现在这个男孩，这个学生，研究生和教授都使用相同的表达；但显然，它们的意思根本不是同一件事。男孩对知识的看法是非常浅的，尽管这主意的知识作为持有这教授是深的——一个海比较的到池塘。

因此，书籍传达的信息至多也只是很少，而且常常被误解。初学

者越是批判地审视书籍，就越会发现其中的矛盾之处，其结果往往是思维混乱。因此需要为了协会和一个活的老师；还这需要实际经验将理论转化为事实，或个人实现。因此，书籍他们的非常自然是不完美的和服务但有限的目的。

人本身就是一本完美的书；因为所有的书都是从他而来的。他的内心是造物主，全部他的创建。这学习的图书给出二手资料；而对人的研究则提供第一手资料；也就是说，对人的研究我们内心深处的东西。那么为什么不进入我们内心，看看是什么那里？

我们要从书中掌握中心或基本的主意之上他们是基于，如果你以这种精神来审视书籍（我并不是在为所有书籍辩护，我很遗憾地说，英语在精神主题的真正文学方面很差），你会发现 SantMat 的中心思想，以及其他宗教的中心思想，是这实践的这声音当前的。许多

用不同的名字来表达这个想法。基督、穆罕默德吠陀圣贤们实践并宣扬相同的。或许可以说他们有研究过，或上升到不同的高度；但基本思想的全部的他们的教导是这个声音当前的。

类型语言，或者这个基本主意是给定，取决于这大师们工作的地点和人在他们的习俗中，他们的表现和他们自己的智力发展。和作为这些海关，礼仪和随着时间的推移而改变，他们的书出去了日期。因此，同样的原则再次聆听声流。信息必须与时俱进，以适应时代和受众它是提供。

这当前的存在于男人一•所有人类都有这种能力。这是人类的天

性，而非人为的。它既不能改变，也不能修改，也没有已添加到 nor 减去来自。其他在这个世界上是可变的，和变化不断地，但不是这个 **Current**。这是一个散发来自，或浪潮，一切的伟大源泉—最高造物主，无论你想叫什么名字他。每一个个体是同一个无限的一个火花或一滴来源。

造物主位于这股潮流的顶端，而个体灵魂位于另一端，因此这股潮流充当着他们之间的连接环节。生命之流—甚至这非常存在一个人的利益得以维持。个人感觉不到与因为厚面纱精神与物质在这一端覆盖着它。但它就存在于人类之中在所有形式的创造中，在眼睛的焦点中，从那里渗透这所有的身体以下这眼睛，和然后

玛哈拉杰沙旺辛格捷运年代信件 271

从身体，通过各种感觉器官。为了捕捉它，必须控制分散的注意力，并将其集中在与星体建立连接的焦点上，心智和灵性层面，最终融合在一起进入它是来源在其他结尾。

首要的事情就是把分散的注意力集中到我们内心的实验室里。里面的这眼睛重点。这是一个慢的过程。但我们没有我们有理由说我们做不到，或者那它是不可能的，或者那它是没用的。这里是值得追求的应用我们的批判能力和其他能力。如果我们不能控制和制服我们的想法，在我们内心深处，**WHO** 还有些什么呢？这是我们必须做我们的工作，我们必须现在就做，在这一生中，趁我们还是人的时候，

因为人是最高形式的創造。

有许多方式这样做；但是从经验中，圣人发现“重复”被称为“Simran”，在方式解释在时间启蒙，是这最好的和最多有效的方式，作为出色地这是最简单的方法。如果想法物质世界的思维会让我们失去焦点，而内心世界的思维则会带我们朝那个方向前进。当我们处于焦点内部时，我们已经脱离了物质世界的束缚，并处于星界的门槛上。我们也摆脱了我们的物质框架，我们和星界，现在在一个位置到功能那里。这相同的过去在物质世界中工作的注意力现在可以工作在这星界世界。和正如我们现在称这个下层世界为真实，我们会发现星界是真实的，或者比我们现在更真实。寻找这个。

后达到这星界飞机，这相同的注意力，

现在已经从物质渣滓中净化，依附于声音当前的，变成更远纯化和上升到达精神层面。随着向内向上的每一寸上升，灵魂都在摆脱心灵和物质的覆盖物正在从漫长的沉睡中苏醒。不用说，在这个过程中灵魂并不是无助的，而是它进入并停留在，和出来随意。

我们也可以换个角度来看这个问题：造物主是存在、知识和幸福，或力量、智慧和爱。一个原子或一个火花这种本质存在，是灵魂被包裹在它是覆盖物精神与物质，构成了个体的人。如果当覆盖物从个体身上除去后，灵魂就会赤裸，并有资格认识它的创造者。这个人将要知道本身-达到“自我实现”——并且反过来能够认识它的创造者。灵魂被包裹在外衣下，只能从别人那里听到它的源头，或者读到通过书

籍了解造物主，做出猜测并画出想象的图画来满足其求知欲。它还生产信条。

如果灯笼被包裹在薄薄的平纹细布上，它的光线就会变暗。如果在棉布上再盖一层厚而粗的布信封，光线将被彻底切断，灯笼将不再发挥灯笼的作用。人就像一盏盖住的灯笼。他身上有光芒。有火花纯粹存在，知识和幸福在他里面；但是这信封心智和事情暗淡他的光和他黑暗中摸索。真实的存在已经退化，并表现为理性、智力和本能。幸福有退化的进入转瞬即逝经验的快乐和疼痛。

穿着黑暗的外衣，我们无能为力的理解我们的来源。我们成功在移除我们的覆盖物标记这我们理解我们的来源的能力的程度。这些关于书籍、造物主、个体和音流的评论，将帮助我们回答你的三重问题问题：

- 1 一我们经常提到的最初的家园，就是我们的来源地。
- 2 -为什么我们左边那家？ 3—意志我们曾经离开它再次？

个人，作为他是构成现在，是无能理解什么發生或者是发生在源头。这圣徒 **WHO** 来自那一端，并可以随意进入那一端，知道什么正在那端进行；但就事物的本质而言是残障人士在尝试到传达信息至此为止的个人。他们尝试各种方法来满足观众。有些人确信，有些人则不确信。不管这些问题的答案是什么，我们总能挑出毛病，即使理性和才智暂时得到满足，这必要性为了转换理论进入经验事实和个人的实现仍然遗迹。

但问题是，圣徒们并不想用空话来满足观众。他们愿意拿把询问者引到另一端，从而给他提供第一手的知识。一个美丽的那就是，到那时，这些问题就不会出现了。因此，如果好奇的提问者能有点耐心和信心，大多数的他的问题随着经验的增加会自动回答。

认为一个男人发现他自己在这底部的一个

深的出色地，在哪里他是非常孤独和不舒服。另一个男人发生了到经过很好。他携带一根长绳。他发现这个人在井里，就放下他的绳索和提供到拉这男人向上，如果他将会捕捉到这结尾的绳子。

但是井里的人进入进入争论和这男人多于，和要求到知道只是如何他来了到落下进入那好吧，和什么是这保证那他可能不是落入这出色地再次，如果他是拉向上。拿着绳子的人所能说的最多的话就是把他带出来然后他就可以研究情况了他自己。但是如果这男人在这出色地做不是充分利用这个机会，它仅有的方法那他的时间有不是然而来到逃脱从他的监禁。宿命与免费相比将：将要自由的仅有的所以长的作为它有不是采取行动。一旦行为，然后这一行为变成绑定在它。的第二时间它行为，它做不是行为免费会，但作为一个“计算意志”；为了它携带这经验的第一幕和它。一个计算，将是不是一个自由的将要，但有限的意志。

造物本身，或行为自由意志，工作作为限制因素之上它，和指导它在它的未来活动。因此，这更多的行动一执行，更多的他的将要引导和因此有限。并且

这是真实的宿命。

因此，宿命、命运、因果和自由意志。我们自由的在一度。我们采取了行动，然后我们的行为具有约束力在我们身上。他们限制了我们最初的自由。他们现在对我们而言已经是不可避免的命运。由于我们的经历变得复杂多样，这些经历现在在我们身上表现为欢乐与恐惧，希望和欲望，它们各自塑造或塑造我们的原因和智力。

智力、理性和感觉，作为它们被塑造成的东西，现在决定着我们的行动，并使我们选择这命中注定课程。因此一个人的生命行为决定来世的框架。就像农民一样，我们现在生活在我们上次收割的庄稼，我们正在准备土壤，在这种子的新的庄稼。虽然我们必须接受我们的命运，因为无法逃脱，然而全部是没有丢失如果我们使用这小的自由我们有这样的一个方式作为到带领到我们的最终救援。

我们希望这种漫长的生生世世的流浪能够结束。如果我们选择逃避，情况就会如此。最简单、最安全、事实上也是唯一的出路就是与自由派联合。圣人通过修行音流而获得自由。他们来到我们中间，只有一个使命—那的连接我们和这声音当前，从而使我们自由。这是精神的唯一道路自由。

事实相对理论：那哪个可能是一个对一个人来说是事实，对另一个人来说未必是事实。它将要不是变得一个事实到他直到他有有一个类似的经历。事实 **SantMat** 是可复制的，就像任何科学，都可以证明这实验室的桑特垫。这实验室 **SantMat**，正如之前所说，位于男人。

任何进入这个实验室的人（都会把他分散的注意力集中在自己身上）眼睛焦点）可以看到、感觉到并意识到圣人所说的话，他可以重复实验作为经常作为他喜欢。

SantMat 只处理事实，不处理理论或信仰。它为它的信徒。它非常实用，而且能是执行经过年轻的或者老的，男性或者女性，

明智的或者简单的有思想—尽管，在这相同的时间，他们是享受这丰满的家生活。

生活职责：**SantMat** 是自然的；因此它是合理的。它希望信徒们过上正常的生活，到做他们的职责更好的比其他的。懒人会在这里或其他地方都没有取得任何进展。桑特 **Mat** 使人脱离执着，活在世间却不属于世间。门徒的思想得到控制，受到对其他和更美好世界的个人知识的刺激，对生活和他的职责和职责变化。

这里的生活实际上变得不真实并据此评估其价值。别人十分看重的事情，对于弟子来说却毫无价值。

和经常那哪个其他的可能考虑毫无价值，甚至愚蠢的，可能会变得更有价值门徒比生活本身。因为他以更高的视角来俯视人生。但这并不意味着任何人都可以忽视真正的职责。与视线焦点上方世界的生命相比，视线下方的生命这眼睛焦点（我们的目前状况）不优于一个梦。

如果人进入焦点，进入上层世界，就会永远快乐。空虚讲话会停止。他们会思考宏大的现实。所以，首先你要控制你的思想，提升你

自己集中到眼睛上，另一个人也要在自己身上做同样的事情。当眼神聚焦的时候，你和他都已经摆脱了物质不再是你学习的障碍，向上行进。两者都不当你们都处于目光焦点之上时，这是否会对你们之间的交流造成阻碍？

为了做到这一点，没有必要离开家乡或国家。任何进入他关注范围的人都不受时间和空间的限制，并且他可以根据自己的经验，为另一个还未达到这一程度的人提供指导。那些站得更高，并且使用权到其他及更高世界，能够的指导他人到那些更高世界。

如同所有其他学科一样，偶尔与老师见面并自由交谈的学生比仅参加函授课程的学生具有明显的优势。同样的情况也发生在 SantMat 和这方面的发展小路。但美丽的当你能够进入内心光和这世界的光之内，这元素时间和距离完全消失，你与你的老师和师父面对面站着，和他将永远留在那里指导和引导你并加强你。

你不需要接受任何我不会在书中，甚至在我的信中吸引你。你可能撇开，对于目前而言，生命的终极目标及其如何和为什么。您可以开始咨询从这一端和然后取你的客观攻击这眼睛聚焦。抵达通过这个方法或者其他任何方法，尽你所能地达到这一点。制定自己的计划，如果你希望。只需制定并执行一些计划即可那个目标。带上你的计划付诸行动。这才是最重要的。然后如果如果你发现效果不太好，就回到这个计划。重点是以某种方式达到眼睛焦点。您将处理自己的注意力。如果你成功了在持有它在里面焦点，你已经赢了生命之战。

你说在八周自从你的引发你

278 精神宝石

没有取得任何进展。**SantMat** 没有设定任何时间限制。让我们了解一下情况。自从我们出生以来，我们就不再关注眼睛，而是我们还没有走出这个世界，也没有和这个世界建立起联系，还没有进入这个世界。有时，当我们要解决一个深奥复杂的问题时，我们会闭上眼睛和尝试思考保持全部我们的注意力位于眼睛中心。我们做到了很短的时间，但很快又用完了，因为我们养成了总是其余的离开从这重点。

诗人、画家和音乐家都从这里获得灵感。所有伟大的思想家的思想都在这里得到澄清。无论世界取得了怎样的科学进步制成，它有全部源自这个源头。这个焦点，眼睛后面，是全部灵感哪个有制作这世界上的杰作。无论未来如何发展，信息和灵感的来源仍然是这一点。这里是神性归结的地方见面这挣扎男人。

是什么让我们无法做到这一点重点？为什么不是每个人都世界匆忙，和他的尽最大努力能力，进入这魔法喷泉灵感和智慧？因为我们的注意力始终都集中在我们的身体、我们的近亲、我们的家、我们的国家和我们的快乐上；有时也集中在我们的痛苦和悲伤上。我们太认同这些了我们失去了我们的身份。除非我们现在开始脱离这些外

部联系，开始发展随意打开和关闭注意力的能力，否则我们所能做的就很少了。道路上的进步。

我们要重新确立我们的身份，维护我们的至高无上超过我们的思想和身体。这头脑

必须在我们希望的时候发挥作用，并且保持一动不动什么时候我们希望它到这样做。我们必须变得有能力的到进入这身体当我们希望，在必要时在这个世界上发挥作用，然后去出去的它在将要，什么时候我们希望功能在另一个世界。注意力进去和看看吧，只要它在外边运行，谁能看里面呢？如果所有者的一个房子坐总是之外并抱怨说他看不到里面发生的事情，他的投诉没有道理。

将注意力从外部连接中移开是一个缓慢的过程。习惯会成为第二天性。它需要时间形成新习惯。但慢慢来才能赢得比赛，练习完美无缺。跟随你的思想一分钟，看看是什么阻碍了它从它是总部。避免任何干扰，并接受有助于实现你的目标的事物。我已经给了你圣人的方法，基于长期的经验。

如果有人是当然那他是在这正确的然后是路径如果他接受了，但是每天一步，他都正在接近目的地，无论目的地有多遥远，他总有一天一定会到达那里。你将要也许说，“如何是我到知道那我是在正确的小路？”我给你这方法证明你自己就可以了。除非你自己能证明这一点，你必须必要的情况下，凭着信念接受某事。你会有到做这相同的如果你是建立一个桥。

我们已将目光聚焦于目标。从某种程度上来说，我们每天都会经历这样的事情。我们来到了专注每一个我们从清醒到睡眠状态，然后返回。当我们准备睡觉时，我们的注意力会被吸引到眼睛上，然后整个身体失去知觉。我们不会（我们的注意力）停留在眼睛上，但注意力会迅速转移到心脏或者肚脐中心和变成那里很沉闷，我们变得完全失去意识。

当你正在谈话而又困倦时，你可能会对你的朋友说：“我的眼睛好沉重。我有睡眠在我的眼睛。”你可能会注意到你的注意力首先转移到眼睛上，当你经过从这有意识的到这睡觉情况。你可以研究孩子在即将进入睡眠状态，或者从睡眠状态恢复。一个学生在读书时，被睡觉时，努力将注意力集中在眼睛上。

现在，如果你希望到去内部和证明这事实，将你的注意力集中在集中注意力，用坚定的意志保持专注。让身体失去知觉，但保持你的意识在焦点处，对下层世界失去意识，但对焦点处发生的一切完全意识到。然后输入这星界世界和经过在到仍然更高地区，享受超意识和极大的喜悦。

能与大师一起度过短暂一生的人确实很幸运。“如果一个人是一个真正的探索者，他应该把自己交给 SatGuru 并放弃其他一切。”我们已经说过，人的注意力是如何被各种世俗关系所吸引的和事物。几乎没有人关注自我的研究和寻求上帝。看看你周围。谁有时间满足自己灵魂的所有需要？他应该花点时间，但他认为自己不能。他的注意力是垄断了琐事那他没有时间对于最关键的问题。

一个真的寻求者 WHO 给出不可分割注意力到这事物的精神是一个稀有的鸟。但男性跟随那哪个他们爱最好的。一个情人不能与他所爱的人分离，因为他已经把自己交给了他所爱的人。他心爱的人就是他的生命。引用的段落仅指出理想。圣人如果是幸运的在他的一生中，他会遇到一两个真诚的寻求者。所有的寿命。

关于饮食的事实：每个人都可以经常吃和作为很多照原样执行工作哪个他是已订婚的。作为远的尽可能这身体要保持健康非常健康。伐木工的食物和士兵的食物和士兵的食物不同歌手或哲学家。同样的规则也适用于此。SantMat 不是一种职业，其信徒也不需要被单独分开班级。他们来从和属于到全部课程。SantMat 练习是在一个人携带在他的职责，在任何领域他可能是放置。我的自己的师父一个士兵。

我已经回答了大部分你的问题是通过给你提供基本原则。但是，如果你还有任何疑问，你可以自由地提出此类问题正如你可能想到的那样。无需引用段落从图书。放你的问题马上。这样可以节省你的时间和麻烦。

158. 此时有一点不容忽视。在美国，每一个受过启蒙教育的男人和女人被选中萨特古鲁星期六方向普鲁什为了一个定双重目的：

第一，门徒自己可以免于束缚的这车轮，以及已采取到他的自己的萨克的家坎德。

第二，愿他能为奠定基础和推进预期的工作做出一定的贡献。经

过这父亲为了桑特垫在美国。那里是非常伟大的可能性那里，我们希望并期待很多从全部你们。

如果任何被选中的人半途而废并失败完成他所要完成的工作，即他的巨大的损失。有一天他会看到他因失败而损失了多少。

但那些保持忠诚并继续努力的人到这最好的的你的能力，必须一天意识到有多棒你的工作完成了，等待你的奖励有多棒。我希望并祝愿每一个有幸在贵国获得 **Nam** 的人都能在至高无上的神的手中完成这项伟大的工作。

保持总是爱和和谐之中你们自己，不要让任何事情分散你们的注意力。紧紧抓住声音潮流，不要让幻想的计划负面力量会把任何人拉到一边。最重要的是，忠实于你的 **Bhajan**，专心致志地坐着，中心。这样你们就会获得足够的力量抵御敌对势力的每一次攻击。你将要携带在直到胜利是达到，和你的数千国家看这伟大的光。

159. “如果印度有大师，他们知道最高真理，为什么他们不做更多的事情来提升他们的贫穷和无知的大众？你是自己的国家吗？圣人是越南财富的掌管者。他们的使命是将灵魂从此处带走，并送往萨克坎德(**SachKhand**)看望他们。删除经济贫困和所谓的知识分子无知是这

商业的世俗的国王和统治者，或君主制或民主制。精神上的提升并不是既不依赖经济，也不依赖智力发展。是精神发展一个国家的事务。这是个人。他进入孤身一人闯世界，孤身一人出门。每个人身上都存在着“潮流”，无论他的经济状况如何或智力发展，每个人都有自由提升向上之内他自己。

该部门圣徒则完全不同。不存在富人和穷人的问题，也不存在无论一个人是无知还是有智慧发达。这商品的圣徒是南或者当前的。它出售相当亲爱的。这他们要求的代价是身体、精神和财产。很少有人愿意在这个时候购买圣人的商品价格。也许这需要一个小的解释。一个个人是一个组合灵魂，头脑，身体和财产。只要心灵、身体和财产没有被牺牲，灵魂就不是自由的。所以只要灵魂还未自由，它不进入纯粹的精神区域。

当一个人放弃对财产的依恋时，他的注意力很容易从物质的东西上移开。感觉并回到中心身体的感觉。当个人丢弃附-管理的这身体，他的注意力是在这眼睛重点。当他有个人思想融入 **Trikuti**—宇宙心灵—他已经放弃了心灵的执着。他现在是灵魂，免于精神与物质的所有阶段。灵魂现在已经适合进入纯粹的精神区。

圣徒们不想财产、身体或精神的门徒，但问他放弃对他们，到使用他的财产喜欢一个代理人和不是作为

一个初级；所以如果有损失，受损失的是原告，而不是代理人；要小心谨慎地运用他的思想，和不是让它漫步关于。圣徒不要采取馅

饼（最小硬币）从这弟子。这多于是让弟子摆脱执着的一种方法。我希望你将要得到在我的意思。

圣人知道过去、现在和未来。当你将要去之内，你将要开始到知道。知识就在你心中。当前是知识，因为一切是源自它。更多你崛起您将会对它有更深入的了解。那将是你的第一手资料知识。

但这些知识不能用于世俗事务的塑造，无论是个人或其他人。这些知识将被用于内部进步。如果开始运用所获得的力量，心智自然地向外转向，变得散乱。不是只做进一步进展停止，但那里是一个真正的挫折。这是自然的。

圣徒使用否将要的他们的自己的。他们居住在他们是他的仆人，而非平等者或共同分享者。他们不会违背他的意愿。它是奉爱瑜伽。作为他亲爱的孩子，他给了他们一切。当你进入内心，亲眼看到师父为你做了什么时，你就会珍惜圣人。弟子如何穿越精神和物质的迷宫来提升灵魂。

你有我的满的允许到给副本的将这些信件发送给您认为可能从中受益的任何人。

那里是大量文学在古鲁穆基语，但印地语中用得更多。这将是确实非常好如果你可以学习印地语或古木基语—最好是印地语。两个都是非常很多盟军。这古鲁穆基语

脚本更简单，因为字母较少。您可以选择任何可用的设施。掌握一门外语很难，但它会对你以后的选择有很大的帮助到呈现我们的文学成英语。

160. 我对你内心的进步感到非常高兴。它节目那你是正在做一些真实的巴赞，你的“心灵净化”过程进展顺利。继续努力你正在做什么。前方有伟大的光明。您将获得一切可能的帮助。

请时刻牢记一点，敦促所有 **Satsangis** 也这样做。我认为你应该把这封信发给所有的 **Satsangis**，这样这些点可能会留下深刻印象再次和再次之上这思想总共：

怀着爱和谦卑，忘记彼此对方明显的错误或过失，并充分考虑到差异的观点。让不一曾经尝试树立自己的观点，或者违背多数人的意愿，走自己的路。爱与和谐远比任何人。正如耶稣很久以前所说的那样，现在我向你们重复一遍：

“众人因此就认出你们是我的门徒了，那耶爱一其他！”

他 **WHO** 忘记这法律和注入进入这萨桑至少元素的不和谐，没有我的弟子在精神上和爱上。他根本就是一个不听话的孩子。全部你的有我的毫无节制的爱和祝福，我希望爱的法则将成为你的最高法律和你的指导原则。记住，一个人观点是的不重要性任何，什么时候

放超过反对原则爱和和谐。无论你们当中是否有人喜欢什么不管做什么，都要保持甜蜜的和諧与爱，让多数治理。

。。。你永远不会犯错，所以只要你坚持在头脑到行为简单地作为这硕士代理人。然后让他照顾一切可能的结果。

“萨桑”有更多的比一意义：第一，是师徒相会。第二，是师徒相会。所有可能参加的 **Satsangis**，无论 **Guru** 是否亲自出席。毫无形式关于它，没有任何一点儿也不。这是所有可以参加的弟子召开的一次简单的会议。我们避免拘泥于形式以及任何看起来组织僵化的事物。组织越少越好。而且一定没有领导意识。圣马特唯一的领袖是古鲁。只有师父和他的弟子们聚在一起才是这仅有的组织我们有。

161. 不要设置你的对世间事物的热爱，因为它将会消失。这个世界是不耐用的。什么是价值爱那必定会消亡的事物？你也不应该把你的感情给予这个世界。爱那些不与我们同行的人有什么用呢？确实，给予所有人，治疗作为次和情况需要，但是给不是你的感情到他们，也不形式与他们永久的依恋。我们应该与这个世界相关地生活，就如同护士与她负责的病人的关系一样。如果孩子她是关怀为了死了，她有只有关注寻找为了其他位置。它是这母亲独自的

玛哈拉杰沙旺辛格杰尔信件 287

•WHO 必须哭泣为了她孩子。但这护士有不真正的悲伤。

不要给予世界和世界人民一个价值平等的到那的你的自己的理

想的。你的愿望在哪里，你的居所就在哪里。因为我们的爱全在这个世界，这就是我们必须一次又一次回到这个世界的原因。但是，如果我们将爱献给主，我们就会获得救赎。主与世界都在天平上，你给你的爱将会下降（超过这其他）。这世界是到是溶解并她人们还。什么时候这古尔穆克把他的爱从这个世界和其中的人身上分离出来，并且路径来自掌握，他应该给他对主。如果我们给到他我们的真的爱，然后没有人能给我们带来回到这个世界。

的朋友这个世界是曼穆克（**Manmukh**，虔诚的心灵）。因此他有时高兴，有时悲伤。他带着燃烧的世俗激情而来，也带着燃烧的世俗激情而去。沉迷于感官享乐按照他自己的思想，的时间死亡，使者死亡将他带走。之后考试经过这达兰拉伊（国王-法官）他被置于地狱。这是这段友谊世界。但这古尔穆克，具有从萨特古鲁那里走上道路，达到 **ShabdRup**（词形），对他来说不再来了去。

在这条道路上，受过教育的人与未受过教育的人没有区别。所有的偏好都只给予爱情。如果没有这一点，一个人就像鹦鹉（重复字哪个意思是没有什麼到他）。生活就是制成更好的仅有的通过爱的这主和的

南，和工作为了他们。仅有的在这精神上帝显现本人并且这降低变得融入海洋。谁没有进入内心并依附于 **Nam**，谁就是 **Manmukh**（虔诚的心灵，世界。没有越南，没有人能够实现和平尽管他读了数百万本书，但他的思想满意來仅有的从南。经过那独自一人这黑暗之幕解

除。

南具有普遍性在全世界。Nam 有两个种类：Varnatmak 和 Dhunyatmak。Varnatmak 是可以口头或书面表达的。Dhunyatmak 不能是说或者书面。（这后者才是现实，其中这以前的是这象征。）当灵魂依附于 Nam 时，它吸引人们走向本身，和这门是打开。直到这发生了，没人需要认为他能够得到它。

162. 那些 WHO 形式友谊和坏的人，对圣徒怀有敌意，沉沦，他们的全家也都一同被淹死。说坏话最大的罪过是他人的，而那些这样做的人它都是傻瓜。這種罪孽是無法容忍的。这男人沉迷于此的人将会走向地狱，并且不会得到任何回报。

哦，介意的话，任何行动你表演，你会得到那种水果！如果种小麦，必得小麦。如果是大麦，你将要得到大麦。如果种下荆棘树，就收不到葡萄。从羊毛中你不会得到丝绸。的果实副是地狱，只是一种低级的人生。甚至你的梦想也源于相似的行动的头脑。

说的摩诃普鲁什的最高主）带来狂喜到这灵魂。这大师的谚语和作品是

玛哈拉吉萨万辛格吉斯信件 289

的质量天赐甘露。那里有泉源，泉源里有不是自私。真正幸运的是那些通过努力工作而获得并全身心投入其中的人。哦，伙计们，如

果你们当中有一个人谁说：“我不会工作”，然后面包他不能吃。最后，他的普拉拉布德因果报应地夺去他的生命，于是他重生。但，谁工程，应当必需品得到面包。在他里面这真的一切造物的主宰。寻求祂，使祂显现在你的生活。

什么时候一个男人达到星期六 Purush，然后仅仅是他是一位圣人和大师。在此之前发生的一切只是过程的一部分接受培训、学习，为成为大师做好准备。在上升的过程中，大师总是保留他自己的表格，之后他成为一名大师。他的“光芒四射的形态”变得更加光芒四射在每个阶段他的不断进步。但它永远是他自己的形式，而不是任何神灵的形式。几个地区。

•»•

163. 我很高兴收到你的来信和圣诞卡，它们都反映了你的心。善有善报，恶有恶报。“拿撒勒人”的信息是道，是万物的创造者，和经过哪个一切是持续。它是这生活的一切。它在我们心中全部以声音当前。'个人灵魂是它是部分，和这部分知道不休息，直到与整体合二为一……圣经的本质是话语，你要抓住它并坚持下去到它。这掌握是之内，在这眼睛重点。

在这个阶段以下，卡尔有时会以掌握，但可区分从他通过他的狭窄的前额，和眼睛具有黄色的和

红线。大师额头宽阔，眼睛明亮闪亮。卡尔的身影消失了什么时候这圣名字是重复。

因果是身体的作为出色地作为精神的。总的业力可以通过外部方法洗去，例如 **Satsang**，阅读的神圣的书籍，以及所以向前以及大师的存在。通过内部声音练习可以消除细微的业力。尝试平息振动心智，当它聚集在眼睛中心时，按照指示，你将传递到各个区域光。

没有种族因果。因果因人而异。对你的问题满意的答案是：进去吧-看看吧；如果你努力，你就会成功。路虽然漫长，但可以走。如果你不旅行在你的时间，也就是这一生，师父会负责死亡时，它将带你向内向上；但那时你将拥有到留在阶段之内和做这练习那里。

作为问候你的梦想：在这状态在睡眠中，灵魂向上行进，在那里遇到愉快的体验，但当它下降时，由于的重量业力，就会经历可怕景象。这都是善业或恶业的结果。作为当你精神上进步的时候，这些梦就会变得越来越少。

164. 我们终有一天会离开这个世界，如果我们是爱，听话门徒，和有制成在这一生中，我们没有适当的准备经历一个我们称之为死亡的转变。当其他人哭泣时，精神上发达灵魂离开快乐的一更快乐比婚礼当天的新郎还要多。

这时间的死亡是一个批判的一在我们的经历，当我们的朋友和亲戚无力提供任何帮助时；但对于追随者来说 **RS** 信仰，它是这最幸福时间的全部。这掌握出现并需要这离去的灵魂他，并放置它在安装的地方向上移动。没有渲染只要对主人有爱和服从，就可以与卡尔交代。

离去的灵魂会比以前更快乐。根本就没有对死亡的恐惧。大师的存在打破了一切世俗的联系，心灵得以自由地继续向上的旅程。

指死亡时见到已故的人：根据其尘世业力，一些灵魂在脱离肉体后，会在精神领域停留一段时间；并且在死亡（门徒）被绘制向上，一瞥这飞机给出。有是不精神进展这飞机，从有时会捕捉到瞥见。还有任何人与这架飞机有过联系的人可以看到的时间死亡，或匆匆一瞥仍在这架飞机上的亲朋好友；但不是那些已经去世的人，以及那些已经转世的人。作为长的作为那里是这“我”“他”做不显露自己，但当“自我”已经消失，只剩下他。

错误的是，A 在看到 B 之后后者死亡。它只是 A 自己的想法。当启蒙灵魂通行证出去的身体，它立即上升掌握，即使它必须采取第二次出生。在这种情况下停留在第一阶段——不是低于那。很少发生这样的情况灵魂的一个追随者的遥感是发送后退从那

地方为了哪个它是合身。后它有经历过净化，它是逐步地已采取向上更高。

前世的记忆通常被保留，直到第一的或已跨越第二阶段。这是因为旧的附件可能不复苏并阻碍进步。但当跨过第二阶段时，那么灵魂就会强大，心智就会被制服，并且不会再有旧记忆的危险。然后是知识的全部前世——不仅是他自己独自一人，但所有其他人。

165. 现在你已经转移你的注意力这世界，和给定向上全部愿望和希望-除了这希望到抵达这地区的纯的灵性一下定决心到获得这 R. 年代。地区。它是不可能的为了任何人妨碍您，或打电话你使成为一个帐户的你自己。这就是这法律。

奉献者应该无论白天黑夜，无论睡着还是醒着，都保持对大师的爱。当灵魂在眼睛焦点上安顿下来时，它总是清醒的，并且总是向上移动而不是向下移动，即使身体在它下面。眼睛睡觉。到放简而言之，身体的那个中心或部分活跃的，为了这片刻，这灵魂是集中。当上中心是达到，降低一是睡着了。整个世界都睡着了，直到眼睛是担心的。

那里是三思想：品第语,婆罗门底和 Nij. Pindi 思维在身体位于眼睛焦点下方。它有低的欲望，是向外和它的倾向是向下的，与感官有联系。灵魂与它的亲密关系会降低和贬低她。这婆罗门底头脑有好的欲望。它帮助

在这提升，有一个向内和向上趋势，以及作品在梵天。这尼日头脑是作为一个第二阶段的下降，特里库蒂，其中包含种子特里库蒂 (Trikuti) 以下的所有造物。这三种心态都必须被克服。

引发是播种这种子，哪个需求这水为发芽而进行的 Satsang 和专注。爱和信仰对于它的成长是必需的。如果一个受启蒙的灵魂无法得到这水，吸引对世界来说，种子不会长成植物；但它永远不会被毁灭。业力的重量变得更重并阻碍其生长。但当业力的重量变轻时，有

一天种子就会开始发芽。业力可以通过良好的修行来消除。所以，每一个受启蒙的灵魂不应该在精神上失败修行，应该放弃世俗的追求和欲望，以便到趋纯化。

166. 这圣徒爱全部生物。他们做不要将任何人视为敌人。

遵守指示是我们的义务的主，和精神练习是他的指示。这也是至高无上的父亲我们在精神修行上应该讲道德、诚实、勤奋。和，如果我们做不是服从他的指示，我们无法逃避后果。我们必须远离世界，用爱和信念去服从。他的力量是无限和他将要节省我们。

•

167. 关于加强宣传这数字的成员，那里无需它。圣徒们绝不讲课在这感觉在哪个人们演讲目前。他们举行 **Satsangs**，每个人都是欢迎到出席。如果你来你可能会遇到一个真正的探究者和真理的追求者尝试解释尽你所能，但五名和修行方法是到是保存秘密。

名字，即词语或声音流，属于到这掌握。它是他的财产，未经他的意志，就无法掌握。五个阶段和他们的主持神灵；事实上，无论在什么时候传授给你启蒙是秘密的。音流在大师的手中，他自己祂会为那些祂认为合适的人安排折叠。

你可能说，什么时候讨论这原则的这 R.年代。信仰，那作为长的作为这注意力不固定在声流上，人只不过是一种劳动动物，他不能寻

找休息。休息是超过这心灵，在声流中，但如何寻找它，是秘密。

我们的目的是不是这传播的一个宗教系统，也不是积累用于私人或慈善目的的资金。我们的目标是为了帮助真诚寻求真理的人，是展示之内每一个一我们。

圣徒们实际上只有一个信息要传达，那信息他们给在这方式这与时代相适应。他们的信息是：“灵魂，你忘记了你的源头。那个源头就在萨恰德，这声音你体内的电流是这前往方式我们指导你到那”。

现代吠檀多只谈到三个中心-这眼睛，这喉和这心脏——和全部三在 Pind，下面眼睛中心。旧吠檀多玫瑰高于这眼睛，但仅有的向上到萨汉斯达尔坎瓦尔，和很少已达到特里库蒂——这阶段的喻。这吠檀多派没有捕捉到音流，而是追随内光。只要铃声没有被捕捉到，声流不可能掌握。听起来低于这个是混合声音真理（元素）。钟声很有吸引力，向上拉，而低音部分则不是这样；我们必须绕过他们。

168. 男人是这顶部的创建，和这掌握是顶部人类，因为他突破了思想和物质的束缚，并与宇宙之主合一。通过引起我们的注意在他里面，我们开始爱他，而他的回应——不像普通人那样，而是像镜子里，映出我们自己的形象。注意力就这样被收回了来自世俗事务和来自我们的亲戚们；我们痊愈了执着的痛苦，心灵进入内心并安息在这重点的眼睛。

化身印度的圣人：印度目前是唯一一个以素食为主的国家和避动物食物，和在很多方法（遵循不同的方法）试图征服思想几乎。这样

的人们是这为圣徒们提供的原材料。其他国家的情况并非如此，因为这些国家的能量是向外的，而不是到这向内趋势的印度人。但不能说印度一直都是这样、会一直这样。在物质和精神的世界中，变化是常态，而且会持续下去到是所以。

不宜谈论自己的内心经历到任何人除了这硕士，以及它是积极地有害到说话的他们到那些 WHO 是较少的发达精神上比自己。在揭露秘密中存在骄傲因素渗入的风险，从而阻碍进步。力量在于保守秘密锁定，没有在给予把它拿出来。其他的可能受益，但付出的人却是失败者。

呼吸和冥想：专注是到无需考虑呼吸即可完成。如果你在考虑呼吸，那么谁在做集中注意力？根本不要考虑呼吸。呼吸是自然发生的。它是自动的。你做所以还有很多其他种类白天工作，但你从来没想到呼吸；那你为什么要你思考关于它什么时候冥想？

心智正在运行宽松，是到被带入。瑜伽师控制呼吸是为了征服位于眼睛下方的身体内的六个神经节。它们只是将注意力集中在眼睛内，并从下方抽取电流。注意力与呼吸相当独立。让呼吸照顾好自己，就像其他时候一样，并把你的注意力放在光明或黑暗上。眼睛的焦点。不应施加任何力量来保持脊柱挺直。身体的躯干应该是握住直的（在一个自然的位置），所以即呼吸和去自由地。

名字只能在心里重复，不能通过声音重复。这头脑是到做这事物，不是这舌头.....最重要的是保持专注。重复就是到带来这头脑在。

介质：你说得对，远离所谓的灵媒，而思想你有表达关于他们是

还正确的。这些现象都是心理的，不是灵性的，尽管它们是称为精神经过这无知。他们采用头脑力量，不是灵魂力量。那哪个回应到

我 他们的电话是宇宙心灵（婆罗门教玛纳斯（Manas）。他们的行动是有限的到这最低飞机，灵魂依然拥有其所有的外层，除了粗糙的物质外层。

他们有什么力量能够将一个灵魂从精神和物质领域的至高欢乐中召唤出来，来关注他们的世俗问题？他们如何联系一个死的相对的WHO，在最多案件，有已经

钾 化身在一些种类身体的形式？ 这些我 很幼稚吗技巧。传递的 信息 到十是 P 仅仅荒谬。 你的观点是相当对。 R. 年代。信仰不需要追随这些“精神主义”媒介，什么时候他期望到看这些

随着时间的推移（从纯粹的精神视野），他可以为自己实现目标，并到达难以想象的境界。由媒介。

昆达里尼是位于身体眼睛下方神经节中的一种力量。圣人不会处理这样的力量。没有任何力量比灵魂之力更强大。圣徒们靠声音行事，其他人则靠光或声音行事。第二个程度——是，的左边耳朵。

第二阶段的范围是“卡尔和玛雅”。以及三具尸体的覆盖物-身体的，星体和精神——不可能直到第三阶段是达到。所以，这灵魂在较低阶段时，对诱惑的抵抗力并不那么纯洁和强大。发展，必须回到地球再次和再次。在这 R. 年代。小路，这灵魂是治愈所有杂质卡尔和玛雅（梵天），并在每一步或阶段获得更大的力量，旅程，直到它达到第

八阶段和是与至高无上的父亲合二为一。因此灵魂永远不需要回来。全部其他宗教结尾在这第二阶段。

随着你的第三只眼的专注力越来越强，许多谜团将为你解开，你将要得到更多的乐趣从冥想。你也会有光明和知识的闪现。孤独带来平静并有助于精神进步。许多人抱怨在锻炼期间思绪不集中。这头脑感觉乐趣在漫游在大，不愿意放弃自由，直到它达到更高喜悦作为交换为了它是展示乐趣。但不断的练习会迫使它放弃以前的习惯。

卡尔没有溪干涉和他的工作，和你的格言当痛苦来临时减轻痛苦是正确的做法。相关从业者我他碰巧看到一大群人蚂蚁咬死亡一个大的蠕虫。他可怜在这生物，并把它从那些暴君手中解放出来，把虫子放在它们够不着的地方。后来，当他做运动时，这些蚂蚁（以微妙的形式）开始咬他的脚，说他们要夺走他们的复仇，以及不是商业他的到干扰和他们。

您提到的那位学生，似乎有点过于急于期望在短时间内通过练习取得明显的效果。第一步是习惯这头脑到给它的流浪—至少在祈祷期间—因此可能会习惯性地聚集在眼球中心。直到实现这一目标之前，我们不能指望有任何闪光从眼睛向上开始的微妙区域。人谁坐在楼下房子的主人不花时间和精力爬上去，是不可能看到高层的。然而，不用担心。一切都会及时到来。这方式似乎长的和满的困难，和是不是为了天父的仁慈指导和保护——万能的消除陷阱卡尔和玛雅—没人能指望取得任何进展。

这灵魂的每一个真的追随者是进步即使他没有意识到进步。是的，灵魂在无意识时可以进入梵天的。

169. 作为到轮回，如果你不能抓住它，给予它向上为了这时间存在与抛弃它作为无根据的。什么时候你去向内和能看这法律在……内工作，和你的然后亲眼见证你能理解吗它和抓牢它。但只是到说一个单词关于它：

人类和动物的大部分区别在哪里，只是外在形式不同而已？它们吃、睡、害怕和繁殖的方式都是一样的。智力和理性的区别仅在于数量和质量不好。人的一生的任务就是寻找他的“何处”和“从何处而来”。如果他没有做到这一点，他将会重生在这形式最好的适合到他的欲望。

“作为你母猪，所以将你收获”。如果男人动物的行为，为什么他不应该回到动物形式？后经历惩罚低级形式生活，他的行动，他生来就是男人。如果他的行为动物，他会回去再次到那等级，和遭受。研究人类和它是倾向更多的密切和你不会如此顽固地坚持你的观点。努力集中注意力，向内提升，这样你就能看到为你自己。

我是高兴的到学习那你三是快乐的在公司的一其他，和看在必不可少的事物从同一观点来看。很高兴你决定搬到乡村和大自然去，并赢得你的活的从这农场生产反而在城市里度过忙碌、紧张的生活。这些是过冥想生活的初步步骤。冥想是可能的仅有的什么时候头脑是在舒适。

你承担了很大的责任，过着未婚的生活，并将其奉献给你的精神发展。它是，所以，至关重要的那你总是是警报和保持持续的看管你的头脑。考虑那冥想是你的首要工作，并保持思想朝着这重点的眼睛。

我不希望你的生意受到影响，或者你的赚钱能力下降在反正。合作这身体，但使用这头脑在集中注意力。机器上的工人可能参加他的工作和歌唱在这相同的时间。冥想是工作心智和灵魂；身体有没有什么与之有关。心灵和灵魂是自由的 24 小时（天和夜晚）和仅有的当一个人深入思考一个问题时，他的心智是否集中于内心？否则，心智就会不受控制地奔跑。集中注意力并不是阻碍从事世俗事务。**Satsang** 之于冥想就如同篱笆之于庄稼。

观想上师的形象：我告诉你们要集中注意力在眼睛焦点的烛光或黑暗上，而刻意避免提到集中注意力在师父的形象上，因为你们无法集中注意力在你的事情有没看到和哪个你有不精神的图片。那些见过大师肯定能集中精力于那个形式。那些 **WHO** 有不机会的看到这身体的形式师父应该集中精力于烛光或者这黑暗在这重点的眼睛。

摄影复制品—尽管有些人允许集中精力—是令人反感，因为照片并不代表原件。它们充当了无关的目的之间你和这掌握。

170. 我绝不给了允许到任何人到吃肉在我的生命。 一位 母亲做不 施毒到她自己的孩子们。 在遥感信仰动物食品不能是允许在下面任何条件。 它变硬心脏，和使灵魂沉闷而沉重。那些

WHO 有到过习惯了到通灵工作必须给它向上，和如果他们拿痛苦和练习，他们将要一定给向上那些问题是他们没有好好地参加他们的虔诚的练习，或者他们会心甘情愿给向上两个都，通灵的实践和动物食物。

的理想 RS 信仰非常高尚，没有任何自私和虚伪。如果这些东西存在于任何人的头脑中，那么可以得出结论，RSFaith 尚未触及它。那些享受真正的精神快乐永远不会关心那些其他事物。他 WHO 关注这按照自己的心意行事，不去找师父寻求灵性帮助，原因很多损失到他自己。

...。同时解释恍惚和通灵实践必须是避免。

171. 对大师来说，夺取灵魂并不困难向上，但过早振奋人心原因伤害。只是作为美好的丝绸布，当蔓延一个棘手的对冲被撕成碎片，如果突然拉开，所以灵魂被业力的荆棘所纠缠，刺穿身体的每一个细胞，都必须逐渐被净化师父的爱。在他的恩典下，灵魂从这些荆棘中解放出来，业力从身体的每个细胞中慢慢被筛选出来。

你将得到一切你希望一比你想象的更奇妙、更了不起的事情。那个必须给你一切的人，就坐在里面，在第三眼睛。他是简单地等待为了这清洁度你的想法并观察着你的每一个动作。

重复应以爱与信念来诵念圣名。集中注意力眼睛中心（没有放置任何压力在这眼睛），并保持在一个位置，如果可能的话，所以你会成为无意识的这身体以下这眼睛，和注意力做不是漫步从这眼睛重点。

尝试享受锻炼。通过这样做，你首先会看到这星星，后它这白色的光，太阳和月亮，然后是第三眼，大师将出现在你面前。随着你的爱的增加，这个形式将开始与你交谈并回答您的询问。然后，这真实声音具有吸引力的人就会来。声音你现在听到是混合和这声音的五大要素（塔特瓦斯）和做不是有很多力量的吸引力。

毫无疑问，我们是软弱的，没有信仰也不爱，但也有一个希望维持我们-那他可能拿遗憾在我们和原谅我们的罪孽。我们已采取避难于他的圣足无论是否值得，我们都是他的孩子。因此，你必须每天坚持虔诚祈祷，绝不懈怠。做不参与讨论其他的，但继续追求道路，同时关注日常的商业的生活，和和平和预防措施。掌握是曾经准备好到帮助他的孩子们。

172. 我很高兴你和你的妻子正在工作一起在这小路，帮助每个并以相互的爱传递至至高无上的境界。我希望你们俩都能目标和仍然更大热情和毅力。

不要让疾病使你灰心。烦恼是圣主恩赐的象征，也是你自己过去行为的结果。尽可能地继续奉献，在下面这情况。这是这门徒的职责不再关心场景的变化精神与物质。痛苦与快乐、荣誉与耻辱、贫穷与富裕，任何一者都无法影响他的心态。他不祈祷麻烦将是删除，但相当那他的心里总是充满着爱和感激。正如古鲁纳纳克所说，“如果你让我饥饿，我就会饱足和你的姓名。如果你发送我痛苦，我将享受他们作为快乐。如果你答应我幸福，我将鞠躬你在感激。”

虽然这多于适用到这状态心灵的一个完美的弟子，你应该尽力去实现它，我很高兴你努力到达到这个目标。

灵魂不再控制感官，而是受感官支配，因此不断地从一个物体游离到另一个物体。到其他没有任何事物到休息之上。伪装做好事其他人，它欺骗自己，在无知中它没有意识到宝贵的时间是因此存在丢失的。一个信徒，行军在这精神之路，最终会学到这个世界——及其所有的一切附件——没什么但这是卡尔的欺骗行为。相比之下，无数的世界毫无价值到一原子的灵性。

首先“认识你自己”，然后布道。教授没有证据或知识的东西是不恰当的。

什么时候你来穿过一个犯错兄弟，有爱和机智，解释他的缺点到他。如果他坚持在犯错，他将要经历这后果。例如人是不是赦免直到他们悔改他们的过去的动作。属性他们的执行到这事实上他们有不是然而尝过这甜度的安息日。它是不是可取的到占上风之上成员谁有丢失的兴趣在 **RS** 如果你看任何人误入歧途，说话到他非常充满爱意地，和提醒他的高的使命人类的生活，和如果你的话语落下在聋耳朵，做不是感觉恼火或者不安。它是不过错他的。当这周期坏的行动有已通过离开，这样的灵魂将要恢复到善良的他们的自己的符合。

173. 你说你不是非常鼓舞冥想。你应该奉献更多的时间一直练习，直到念头停止，灵魂和思想聚集在眼睛中心，然后向内走。所有

知识是之内。作为长的作为这头脑动摇者，看不见；就像一个人在泥泞中看不到自己的倒影一样。和不安水。我们的思想是充满低级和外在欲望，不断动摇。他们不知道内心深处是什么。专注是灵魂向内探索的第一步。

重复在日常工作中念诵圣名是非常有用的。一个人在思考一件事在自己内心；因此，当一个人坐通过虔诚的修行，心智自然就会转向这个方向。

你是正确的什么时候你说即西心灵从一开始就被训练去追求物质的东西，很难把它从世俗事物中抽离出来。力量在于控制心灵，因为头脑是这窗帘之间我们和这至高无上的存在。

当你控制了思想，它就不会引发任何想法，而是迷失在声音流中时，你就会看到内在的精神。既然你如此热切地渴望进入内心并见到师父，请放心，有一天你会成功的。增加时间为了虔诚的练习。

知识就在你的内心。音流就是知识。音流与周围环境无关。它独立存在。这是精华，其余一切都源于它。人类被物质所纠缠，甚至没有研究心灵，更不用说音流或心灵背后的精神了。由于它与变化的事物相关联，是主题改变，死亡，是重生。这将继续长的作为它没有抓住这不可改变的。它必须上升在这声音当前的和到达萨赫坎德，这地方永恒的幸福。

一定要坚定你的信念，让心灵静止下来，当它静止下来时，它就会开始看清内心。例如，如果你关闭一个男孩在室内，第一的事物他做是到休息这门和窗户，当他找不到出路时，他得到了疲劳的并坐下

悄悄。他然后开始到看什么谎言在这房间。心灵就像这个不安分的男孩。必须如此违背其意愿地把自己封闭起来，当它对室内产生了兴趣后，它就不会再出去了。

174. 如果一个人的信仰坚定不移，每天都花时间练习，没有世俗的欲望，那么就没有任何力量可以把他带回到这个层面。这样的灵魂没有重生。出生是为那些因未实现的愿望而哭泣而死的人准备的。欲望是痛苦的根源，只有未实现愿望的人才是穷人。没有欲望的人是最富有的。所有的欲望都出现在脑海中，当心灵被征服并融入音流时，游戏就赢了。灵魂被心灵包裹，心灵被身体包裹。灵魂在心灵的魔爪下无能为力，心灵在感官面前无能为力。美丽的物体吸引着它，美妙的音乐留住了它。内在的灵魂是纯洁的，但因与心灵的联系而受苦。只要这种联系持续，变化和出生的循环就会继续——无论身体是物质的、星体的还是因果的。因果形式持续时间较长，但也容易衰败。在 **Sahansdal Kanwal** 中，灵魂与星体形式联系，在 **Trikuti** 中，灵魂与因果形式联系。当从因果形式逆转时，灵魂会变成人类形式，或者更低的形式，这取决于它的精神状态。一个孩子上学上课。如果他一直按时做作业，适合晋升，他就有资格晋升。另一方面，如果他一直在上课但没有学习，他将被留级。假设，他不学习——如果一个人在一生中，做了成为人时应做的事情，那么来世他仍将作为人。如果他试图寻找生命的本源，并得到了大师的指导，他将被提升到精神领域，不再重生。但是，如果他做的不是人而是动物的行为，他就会回到动

物阶级。决定来世的并不是单单今生的业力。我在一封信中解释说，业力分为三个部分：1 - **Kriyaman** - 新的行为。2 - **Pralabdh** - 必须现在经历的过去的行为。3 - **Sinchit** - 储存或储备。在一生中，**pralabdh** 结束，随之而来的是死亡。对于重生，前世的一部分 **kriyaman** 会在新生命中变成 **pralabdh**，其余的 **kriyaman** 会变成 **sinchit**。一些旧的 **sinchit** 也会添加到 **pralabdh** 中——这是一个非常复杂的事情，但我只是想表明，并非只有今生的行为才能决定来世。有些人并不完全了解 **Sat Sang** 的原则，他们喜欢保持外表。他们抱怨说，虽然他们已经很久没有启蒙了，但他们没有精神视野，也没有获得任何精神力量。他们的抱怨是不公平的。这些不努力练习的人怎么能期望达到崇高的状态，这是长期的结果呢？和持续的工作？他们不控制思想和感官，也不服从 **Sat Guru** 的命令。思想是最强大、最聪明、最狡猾的敌人。要将灵魂从束缚中解放出来，必须打破思想对诱人的物质对象的依恋，这些物质对象不是我们的，而是由物质进化而来的，可能 **a**。要警惕它的欺骗。不要听从思想，而要始终努力将其置于大师的统治之下。你越照顾它，你就越能深入内在的修行。我们的这个肉体不是永恒的；然而，通过无数次化身，思想已经习惯了这种形式，即使现在，在大师仁慈地向我们揭示了圣名和声音修行的秘密之后，我们仍然不愿意放弃世俗的享受而转向内心。

175. 你想要知识。知识就在你心中。声音流就是知识。你研究得越多，你就会升得越高，变得越聪明。而这种知识在 **Sach Khand** 中

是完整的。因此，首先收回你的注意力，通过重复将其带入内心。坐在眼睛焦点处，捕捉铃声，然后跟随它到第五个阶段。这条路一开始可能看起来很长而且没有吸引力，但没有其他方法。上帝是唯一的，他的指示也是唯一，它们是音流。这条路就在你心中。音流是直接的道路。主自己就在你心中。只有进入内心的人才能欣赏和理解这一点。其他人对此一无所知。通过重复圣名，将分散的心灵，在大师的帮助下，乘着潮流，到达永恒幸福的家园，超越心灵和玛雅。它只赋予“人”（人类）向上提升的能力。没有其他形式，甚至天使也不行。人是创造的顶峰。因此，每一刻都是宝贵的，利用它是人的责任。只有在这条道路上花费的时间才有意义。这是我的新年寄语。今年元旦，我的寄语是，在通往永恒和平与幸福的彼岸的路上，你要尽可能多地花时间去领悟这句话，面对面地见见拿撒勒人。

176. 财富或贫穷分别取决于欲望的存在与否。没有欲望的人是富有的。什么都不想要的人是君主。

177. 性格是精神大厦的基础。只要一个人是感官的奴隶，谈论精神就是一种嘲弄。磁铁可以吸引闪亮的铁，但吸引不了铁锈。同样，声音可以吸引纯洁的心灵，它没有激情的渣滓。但是当心灵沉浸在激情和欲望的泥沼中时，它就像覆盖着铁锈和泥土的铁一样。精神生活的第一步是品格。一个人可以欺骗朋友、亲戚甚至自己，但内在的力量是不会被欺骗的。奉献者有责任不断看管自己的思想，绝不放纵。就像母亲照顾孩子一样，真正的奉献者也会看管自己的思想。……勇敢的人是能够控制自己思想和感官的人，因为内在的进步与这种控制成正比。正是重复将思想带入，而声音流将其吸上来。我们每个人内

心都有取之不尽的宝藏。

178. 我相信你会意识到，这项工作的首要目标和目的是完善你自己的思想和灵魂，这样你就可以从这个物质层面升华到更高的领域，最终到达你自己的真正的家，在至高无上的领域。这比拥有一个家或一个丈夫重要得多，甚至比帮助别人更重要。如果你自己的灵魂变成一个明亮而强大的磁铁，它将帮助和吸引他人。他们会爱你。但获得他人爱的最好方法是首先给予他人伟大的爱。然后他们无法抗拒地来到你身边。这项工作是为了发展你内心的神圣生命，并将提升你。然后其他一切都会随之而来。这项工作不是为了帮助这个世界上的人，而是为了让他们的永恒家园做好准备。所有这些都会做到。如果这得到了你的完全认可，你就可以接受启蒙了。如果你有任何其他问题，请写信给我。

179. 蔬菜饮食的因果法则：

人类无法理解上帝及其创造物的存在，除非他成功地将自己的灵魂从五大 *tattwas*、二十五种 *prakritis*、三种 *guna*、*maya* 和思想的束缚中解放出来——所有这些都笼罩着他。只有当他将灵魂从所有这些束缚中解放出来，将其带出思想和智力的领域，并打开他的内在视野时，灵魂才能认识自己并理解自己是由什么构成的。之后，它才有能力去寻找它的创造者，找到它最初降临的海洋，以及重新获得海洋的方法。因此，在门徒成功摆脱这些锁链之前，他只要知道这个世界可以分为

两部分就足够了：陆地和水。每粒谷物，每株植物，都有生命。印度哲学自古以来就承认这一事实。波斯博士通过实验向世人证明了这一事实，他表明植物有感觉、有呼吸，而且有灵魂。如果一束光线穿透一间黑暗的房间，就会发现房间空气中漂浮着无数细菌。整个房间似乎都充满了这种细菌。当我们呼吸时，这些微小的生物会进入我们的体内并死亡。当我们行走时，无数的生物会因与我们接触而死亡，无数其他生物会被我们踩死。我们喝水时也是如此。显微镜下可以看到一杯水中有无数的微小生物，我们每天都会喝到它们死去。灵魂似乎挤满了我们世界的所有空间。如果我们把一根针尖放在地球上，针尖下面就会发现无数的细菌。因此，在我们的世界里，生命无处不在，它们在毁灭生命。在这样一个一个生物正在毁灭另一个生物的世界里，不可能指望正义或心灵的平静。任何地方都没有休息或安全。因此，当古代圣贤发现这个世界上 的生物在相互毁灭时，

他们决定最好放弃这个世界。他们发现在这样的世界里不可能有心灵的平静；在任何世俗事物中都不可能找到心灵的平静，幸福存在于自己身上，存在于自己只是其中一滴水的海洋中。因此，圣人们认为，只要他们被关在这个世界这个监狱里，他们就会采取危害最小的做法；也就是说，他们会以生物为生，而杀死这些生物是最不罪恶的。他们发现，这个世界上的所有生物都可以根据其身体的组成——它们所含元素的数量——分为五类。他们所说的“元素”并不是指现代科学家发现的九十种左右的元素；而是指物质的主要条件或分类。物质有五类。

根据他们的分类：第一类是所有这五种物质都活跃的生物；那就是人类。下一类是只有四种物质活跃，一种物质处于休眠状态的生物；那就是四足动物。它们没有辨别能力，因为阿卡什塔特瓦处于休眠状态。第三类是野蛮生物，它们只有三种物质在起作用；即空气、水和火。这包括鸟类。它们没有土和阿卡什。第四类是爬行动物，它们只有两种物质在起作用——土和火。然后是最后一类，即第五类，其中只有一种元素或物质在起作用；那就是植物界。在它们身上，水是唯一的活性元素。专家们已经证明，许多蔬菜中含有高达百分之九十五的水。

当其他四类生物被杀死或受伤时，它们会痛苦地大叫。但蔬菜却不是这样，尽管它们有生命。因此，圣人们得出结论，吃蔬菜是最不罪恶的（业力负担最少）。虽然吃蔬菜会产生一些业力，但这种业力很轻，可以通过精神锻炼轻松消除。因此，他们选择了阻力最小的路线，从而避免了杀害更高级的生命形式。练习音流的方法是逃离我们出生的监狱的唯一方法。这种方法是自然的，不是人为设计的。它和创世之初一样古老。造物主是唯一的，因此到达他的方法也是唯一的方法，它存在于每个人的内心。它不能改变、添加、修改或改进。人类要通过提升音流到达他的起源之海，无论种姓、信仰、国籍或性别如何。这是一种唤醒我们内在力量的练习。我们的灵魂会慢慢地从身体的坟墓中走出来，或者离开它。在身体里有九个出口，灵魂通过这些出口与这个世界交流，灵魂学会关闭这些出口，并将注意力集中在眼睛中心。然后它开始穿越更高的层面。当它达到 **Turiya Pad** 时，

它将获得对思想、感官、愤怒、欲望、贪婪、依恋和自我中心的控制权。目前，灵魂受思想的控制，而思想本身又受感官的控制。当我们离开物质层面到达星界时，灵魂获得了对思想的控制权。当我们到达并超越星界时，以及星界内的天堂和地狱，所有这些都抛在身后。灵魂将蔑视这些，并继续前往梵天——因果层面。梵天也在梵天之下。离开梵天，灵魂将前往梵天，在那里它将摆脱所有的枷锁。到达梵天后，包裹灵魂的所有物质、星界和因果的精神和物质覆盖物都将被去除。然后灵魂就是纯粹的精神。这是自我实现。这里没有形式、没有掩饰、没有形状、没有青春也没有老年——只有灵魂，闪耀着纯粹的光辉，一滴存在、知识和幸福，能够理解伟大的海洋，它的创造者。现在，这滴水试图到达它的海洋并与之融合。大师不仅仅是一个身体。在我们内在的精神旅程中，他是在每个阶段和每个领域引导和帮助我们力量。当我们处于肉身时，他通过他的肉身来指导我们，随着我们继续前进，他化身为每个领域——一直到萨克坎德。 180. 在这一生遇见一位大师是一件独特的事情，因为遇见一位大师之后，在生死轮回中就再也没有回来。在这一生遇见一位大师，就是踏上永生之路。真正幸运的是那些遇见了一位大师，通过他与音流联系在一起并正在实践音流的人。虔诚、虔诚和心地善良是一回事。遇见一位大师是另一回事。这两者之间没有可比性。两者属于不同的物种。虔诚、虔诚和心地善良的人会得到他们的回报，但会回到这个世界去得到它。如果在来世他们有机会遇见明师，他们也将到达永恒的家园。在印度也有一些心地单纯的人，他们没有机会遇见明师。

181. 当心灵摆脱小烦恼，可以顺利地进行 Bhajan 时，应充分利用这样的机会进行 Bhajan，以达到最佳效果。但无论身处何种境况，无论面临何种新问题，信徒都不应错过 Bhajan。他每天可能只花十五分钟甚至五分钟进行 Bhajan，但他应该不间断地进行。当他听到这一端的音流时，另一端——Sachkhand——就会记录下他的存在。按下电铃按钮，无论线路有多长，线路另一端的铃铛都会响起，表示按下了按钮。正如母亲渴望看到孩子长大并独立一样，大师也渴望看到他的信徒在今生朝着眼部焦点前进，在音流中升起，进入更高的领域——这样他们所相信的东西就会成为事实。人出生、成长并存在于这个世界，通过感官与这个世界保持联系，因此他们的经验局限于这个世界。在母亲的子宫中和出生后，人靠这个世界的粗糙物质成长，他变得粗糙，在这个粗糙的世界中运作。喜欢就是喜欢，这是规则。如果他摆脱这种粗糙物质，或者换句话说，如果他能将注意力从粗糙物质中抽离出来，他就会变得精细，能够在精细世界——精神世界——中运作，而通过摆脱精神，他就能够在精神世界中运作。因为他不试图变得精细，所以他没有获得精细世界的经验，当然，他对自己没有经验的东西感到怀疑。但对于那些让自己变得精细的人来说，精细世界就像粗糙世界对于粗糙的人来说一样真实。当一个人有经验时，灵性是真实的，而只要他没有经验，灵性就不真实。人之所以有能力体验它，是因为人是精神、心智和物质的结合体：首先是精神，其次是心智，第三是物质。 182. 关注任何事物就是向那事物祈祷。祈祷

是好的，因为在祈祷中，心智会收缩，如果经常、有兴趣地、长时间地祈祷，心智就会集中，通过集中，心智就会变得纯净。心智的纯净首先表现在清晰的思考中，然后是灵感和直觉。圣人关注音流，因为根据经验，他们发现音流是一切事物的源头。它是所有其他力量背后的力量，所有其他力量都源于它。

183. 就像有天使一样，也有鬼魂。他们是星界的居民，就像地球上居住着具有不同特征的不同民族一样。像人类、动物等一样，他们也是一种造物，但是没有粗糙的物质，因此在星界中运作。沉迷于性欲和其他低级欲望而无法满足自己欲望的人通常会化身为鬼魂。作为无形的形式，他们依附于具有低级欲望的弱者。他们不会靠近意志坚强的人，也不敢看念诵 **Bhajan** 的人。即使在念诵 **Bhajan** 的人所住的房子里，鬼魂也找不到立足之地。

184. 帮助别人并不坏，但在不确定自己的立场时帮助别人是有风险的。当我们自己的房子无人看守时，却守卫别人的房子，这不是智慧。任何人如果利用自己的精神力量来改善这个世界，都是以牺牲自己的力量为代价的。灵性力量下降，他失去了获得更高灵性力量的机会。保存灵性力量对于进一步的进步至关重要。——的表现可能是真实的，但它们会带来什么结果呢？治愈能力和其他类似的表现，无论它们有多么壮观和令人印象深刻，实际上都是心理现象——较低或较高心智力量的展示。圣人不鼓励使用和展示这种力量，因为它们是

实现更高灵性成就的巨大障碍。你会接受灵性宝石吗？贝壳，无论多么美丽，铜，无论多么闪闪发光，当你能得到钻石和宝石时，他怎么会放弃呢？虽然他的治疗能力对其他人很有用，但它使他处于较低的中心，并将注意力集中在外部，物质或现象世界。这阻止了他进入内心，揭开面纱，掌握更高的真理和更大的奥秘。（但专业医生、外科医生等不参与讨论——他们的职业是他们的业力。）他对群体灵魂的概念是错误的。植物和动物都有个体灵魂，就像人类一样，这些灵魂可能会随着时间的推移而生为人类，甚至在下一个化身中，这要归功于完美大师的特殊恩典。而人类灵魂可能会化身于动物或植物的身体里。例如，在 **Rai Salig Ram** 时代，当瘟疫爆发时，**Satsangi** 的挚爱儿子奄奄一息。父亲悲痛欲绝，无法得到安慰，但垂死的儿子却非常高兴。“亲爱的父亲，不要悲伤，因为我现在可以看到我的过去，并且知道死亡对我来说只是意味着另一个机会来改善自己并完成已经开始的事情。因为在我的前世，我是一棵金合欢树。一位萨特桑吉砍下我的一根树枝，献给了一位完美的圣人——斯瓦米吉·马哈拉吉——结果，我被赋予了人类的身体，尽管我仍然相当迟钝。在我的下一世，我会进一步发展。因此，你没有理由哭泣或感到悲伤。”同样，人们也知道人类会以下半身化身。没有灵魂的碎片。是的，思想和灵魂可以在梦境中离开并与其他层面接触。我们生活的物质层面是最低级的，相比之下，星界和因果层面则要高级得多。人们需要借助汽车、火车或飞机等交通工具将物质框架从一个地方运送到另一个地方，但在星界或因果层面上生活则不需要这样的设备。在那里，你只需要想

象一个地方，你就到了那里。因果层面之上的精神层面的乐趣远比人们在较低层面上所熟悉的要大得多。任何有过较高层面经验的人都不可能希望在这个物质层面上转世。圣人来到这里是遵从萨特·普鲁什的命令，执行他的意志，解放灵魂，并把他们带回萨克坎德。像古鲁·纳纳克和斯瓦米·吉这样的帕拉姆·桑特灵魂直接来自阿纳米和萨克坎德；但在他离开他的肉体躯体之前，他会将精神力量传授给他的继任者，后者也会成为圣人。

185. 任何将注意力引向注意力焦点（第三眼）并有助于与电流接触并上升的行为都是善举。任何中断与电流的接触或将其从眼焦点移至较低中心或将其抛出并远离的行为都是恶举。因此，无论因何行为而导致注意力下降都是犯罪。暴力行为自然会将注意力束缚在较低中心，而人的行为将像野兽一样，因为男子气概在于从眼中心发挥注意力。

因此，暴力行为会自动记录下来，将注意力集中在眼睛下方的中心。普通人无法察觉这种变化，但任何拥有第三只眼的人，都会体验到暴力行为甚至普通行为的影响，并能够区分对他来说什么是好的，什么是坏的。**186.** 我希望你能进入内心，在内心有意识地前进。如果道路漫长而湿滑，对大师的信仰和音流的实践会使立足点牢固，而毅力和勇气会让我们更接近道路的终点。你向内心祈求帮助是正确的，因为只要我们真诚而认真地寻求帮助，内心的大师总是愿意提供帮助，而

且确实会提供帮助。187. 关于你认为邪恶是次等的善的观点；根据圣人的说法，当思想和灵魂超越梵天时，善恶都会被放弃。在圣人看来，善与恶为灵魂束缚于这个世界创造了枷锁，因此两者都应被摒弃，因为这是卡尔将灵魂束缚于这个世界的计划的一部分。高于一切的是上帝，没有善恶，两者都是心灵的方面。• » •

188. 没有人在心灵区域工作）可以改变生命的进程。像过早死亡这样的事情。只有从纯粹的精神层面和心灵区域（业力）工作的人才会不受影响，根据业力法则，拥有改变生命轨迹的力量。这就是为什么我们向他们寻求完全和永久的救赎。善待低等生物是件好事，但如果事情走向极端，这种生活将无法生存和忍受。Sant Mat 要求遵守卫生法，但最重要的是，它尽可能强调实践音流，这是摆脱业力领域的唯一方法。

189. 当一个人生病时，他会根据自己的能力咨询医生，并听从医生的建议。当他发现自己所处的情况超出了他或医生的控制范围时，他就把自己交给大自然。动物爱好者手中的动物或多或少也适用同样的方法。当动物爱好者将动物交给兽医时，他已经尽了最大努力。当兽医说这种病无法治愈，动物的存在对其他动物有危险时，动物爱好者和兽医都无能为力。因果律贯穿始终，并给予最后一击。因果律缓慢而坚定地将动物爱好者和兽医从理性领域推向情感和无所作为的领域。在任何情况下不毁灭生命的理论在实践中是站不住脚的。如果

农民要生存，他必须通过进行农业经营来种植粮食。在这方面，他不得不消灭破坏庄稼的昆虫和动物。所有卫生操作，无论是个人还是公共的，都是以毁灭生命为基础的。地球上生存的斗争，物质层面要求积极行动。圣玛特教导善待动物，禁止杀生，只要不杀生不会使生命无法实现。最重要的是，圣玛特建议永远放弃物质层面，追随音流，音流是治愈所有疾病的良药，可以带来永生。你说得对，专注于属性或抽象品质，比如爱，有点太难以捉摸了。让你的朋友去寻找以爱为属性的物质。没有物质，属性就不存在。物质位于属性的背后。音流是物质，爱是它的属性。这股音流存在于我们所有人身上。当音流被掌握时，属性——爱——就会随之而来。你对无法到这里来的悲伤也是巴赞。不要介意距离。当你有来这里的愿望时，你就和我在一起。萨特古鲁总是以 **Shabd** 形式与你同在。他看到，他知道并回应。190. 我祝贺你的成就。你的努力正在结出果实。你说得对：“我需要比现在更加集中注意力”。注意力越集中，对精细层面的渗透就越深。你目睹的场景已经足够好了，但要注意不要被它们所纠缠。一个有漫长旅程的旅行者会坚持走在路上。精神之旅是一条漫长的路，所以继续前进吧。至于驱除邪灵，大多数人这类病例中有很多是歇斯底里症。到处都有真实病例。而且，当被邪灵折磨的人来到礼拜场所或圣洁虔诚的人身边时，邪灵会离开折磨者并离开，这更像是一种规律。这里发生过许多这样的案例，无论男女。当他们来到这里时，邪灵会说他们被抓获或被监禁了，并说“我们现在该去哪里，怎么去？可怜我们吧。我们不会再来了。”驱魔没什么大不了的。邪灵有低级欲望——前世心灵

未得到满足的邪恶倾向。他们不喜欢接近善良的心灵，就像作恶者避开善良的人一样。魔鬼在低级星界出没和工作，当它们面对善良纯洁的心灵时就会逃跑。使用精神力量或 Nam 的力量驱魔，正如你所说，就像使用压路机碾碎一片叶子一样。基督之灵不会在物质层面上徘徊。他已经受够了。即使为了论证而承认基督之灵在物质层面上工作，与他接触的问题仍然存在。要与他接触，需要一位大师。基督去天父的王国之路已经给了——现在他要去走那条路，与基督相遇，并超越它。即使他在物质层面上遇见基督，他会要求他赋予他驱魔治病的力量，还是要求他带他去天父那里？当然，如果他聪明的话，他会问后者。基督会怎么说？他的回答是，“这是你内心的声音流或圣灵；把你的关注它并追随它。但首先要离开身体并驱除心灵“魔鬼”。这里没有捷径。”你说他不应该向你求助，这是完全正确的。他应该以你发展自己的力量同样方式发展自己——进入自己的内心，独立于你或任何人。他不应该指望你的任何帮助。 191. 与卡比尔对现存宗教的大胆和无畏的谴责相比，约翰逊博士对基督教有组织的教会的批评显得非常苍白、温和和无力。当你碰巧来找我的时候，我会用印地语原版给你读卡比尔批评偶像崇拜、泛神论和印度教和伊斯兰教其他恶习的诗歌，以及其他教导更高精神生活的诗歌，这些诗歌似乎被遗漏了，因为他无法欣赏它们。卡比尔已经达到了圣人的最高境界，因此他不能把梵天描述为最高目标。虽然把梵天描述为三世界之主是正确的，但他不是宇宙之主。第四世界，即纯粹的精神领域。——未能掌握卡比尔的精神层面。人们通常所说的“精神”只不过是基本的道德准则，根据圣马特

的教义，这是灵性的先决条件。生活在身体九个孔洞中、没有超越眼睛的人，他们的想法和宗教观点在那些超越更高层次的人眼中并不重要。所有宗教都是如果他们不掌握音流的基本真理，他们就会受到谴责，而当他们掌握了这一真理时，他们就不再是纯粹的宗教。只要人们被宗教的网罗所束缚，他们的眼睛就不会睁开。圣人的使命是将人们从宗教的狭隘、偏见和自私中解放出来，并将他们带到更高的境界。所有圣人都大声谴责宗教的偏执和其他邪恶，因为没有这种谴责，改革就不可能实现。如果圣人不谴责偶像崇拜、念珠、阅读圣书和几乎所有宗教中盛行的其他做法，那么他们就没有尽到责任，大多数人将留在黑暗中。192. 只要灵魂在梵天的界限之内，没有越过界限进入梵天(Daswan Dwar)，它就会受到生死轮回的支配。只有圣人是 Sat Lok（纯粹的精神领域）的化身，他们可以带领追随者超越梵天。穿毛皮或皮革服装没有坏处，只是禁止杀死和食用生物。193. 询问后得知，你感到沮丧。这种沮丧的原因是悲伤和注意力不集中。你知道，一个人来到 Satsang 是为了获得 Parmarth 的财富，他应该认为世界和世俗事物毫无价值，而应该利用它们按照自己的需要，他应该心满意足、心怀感激地忍受世间所有的震惊、悲伤和欢乐、健康、疾病和烦恼，以及他遇到的一切。相反，Satsangi 应该如此行事，即使他被授予了整个世界的王国，他也不会欣喜若狂，即使它被从他身边夺走，他也不应该有丝毫的担心。修行者（进行精神修炼的信徒）必须在存在的海洋中，在痛苦和快乐、荣誉和蔑视、悲伤和欢乐的漩涡中航行。如果他胆小怕事，他就不会成功。他应该（通过精神修炼）坚

定自己的心，用勇气和耐心面对人生的变迁。认识到至高无上的存在是一切事物的原动力，他应该默许他的意志。所以，不要心软。在心中保持耐心和满足，履行你的世俗职责。忘记所有的烦恼，按照惯例做你的工作。主赐予人类的一切都是他自己行为的结果，主让他经历这些是为了他自己的进步。在这种情况下，尽管有时是苦涩的，但他应该默许主的旨意。如果在世俗事件的影响下，他失去了注意力，意识到欢乐和悲伤，那么很明显，**Satsang** 到目前为止对他没有影响。鼓起勇气，加强和提升你的思想，忠实地履行你的职责。●-●-●-

194. 在你的信中，你描述了一个梦，并意识到重复五个名字的力量驱散了邪恶的灵魂，而第一个仅有名字是不够的。为什么？声音流是连续的——从上到下——从第五阶段一直到眼睛焦点。声音不同，因为它通过不同的媒介；因此有五种不同的声音。在第一和第二层面有玛雅——当然，第二阶段比第一阶段少——因此前两个名字不足以将灵魂从玛雅中释放出来。在第三、第四和第五阶段没有玛雅。“因此，这些名字是有效的。我很高兴知道你在梦中记住了这些名字，并成功战胜了邪恶的影响。你又说，“为什么我如此专心地重复念诵却听不到声音？”在清醒或有意识的状态下，灵魂位于眼睛焦点处。在梦境中，它位于下方，在深度睡眠中，它位于心脏和脐中心。当它离开大脑并下降到 **Pind** 时，它变得越来越迟钝。在喉咙中心，它处于半意识状态，只剩下不完美的记忆。眼睛下面没有声音。只有在眼睛上方和意识状态下，当注意力集中在声音流中时，才能听到声音。灵魂就像一

个气球，总是有向上的趋势。就像一个充气的气球，它被心灵和物质的链条以及感官和物体的附属物固定在这里。有时在睡眠中，心灵会变得休眠或处于平静状态。在这种时候，灵魂，自由，开始独自升起。它看到上层平面的光和场景，但没有捕捉到声音。只有在眼睛焦点内部和上方的超意识状态下才能完全捕捉到声音，但注意力被释放的那一刻脱离音流，转向星界的风景，它处于脱轨状态。外部世界的思想使注意力远离，而内部世界的思想使注意力留在里面。你说“我多么无助”和“没有大师的指导，就不可能走上这条道路”是对的。当你升到内在层面时，你会看到大师有多么强大，他控制着什么力量，以及他如何帮助信徒。你问：“声音是现实，其他一切都是玛雅？”没错。声音是唯一的现实。声音是知识，声音是真理。在前两个阶段，没有纯粹或真实的声音。玛雅以一种非常微妙的形式混杂在其中。从第三阶段开始，真正的音流开始了。当你进入内心并升起时，你会明白这条道路的价值。它是通过努力、爱和信仰获得的。它不能通过索取或支付金钱来获得。它的代价是无私的、纯粹的爱。它在你的内心。它是为你而设的。当你适合接受它时，它就会来到你身边。让自己适合接受。只要你是外在的，事情看起来就很枯燥。向内走是相当困难的；但一旦进入，这个话题就变得有品味了，就会很容易。通过集中注意力，向内走一次，战斗就赢了。我很高兴你把时间增加到一个小时；但我必须说，一个小时是不够的。三个小时后，头脑就被制服了，只要这段时间是带着爱和奉献，而不是作为一种责任。一开始，头脑会带来各种各样的想法，并且疯狂地奔跑。如果奉献者有耐心，不放弃努力，

而是继续慢慢增加他的时间，最终开始对此产生兴趣。

很快，信徒的状态就是如此，如果他偶然错过了一天，那么，他会为失去的时间而感到后悔。在坐下之前，确保在这一个小时（或你打算坐下的任何时间长度）内没有什么需要你关注的事情，所以这一个小时是休息时间，远离其他事务，只有在这一个小时之后才会考虑其他事务。在这段时间里，让你的时间无忧无虑。不应该有焦虑、愤怒和仇恨。然后坐下来练习，把注意力集中在眼睛焦点上，重复念诵名字，当感到疲倦时，开始聆听声音——好像它来自远处。不要追逐它。当你追逐它而离开焦点时，注意力就会分散，声音就会消失。试着捕捉细微的声音，而不是粗糙的声音。我们要走得越来越远。粗糙的声音来自外部，但细微的声音来自内部。你提到的声音不是真正的钟声。这里有十种声音的混合，其中，钟声和海螺声是两种引人注意的声音。海螺声是在钟声之后听到的。当你听到真正的钟声时，你会觉得它在十二英里或更远的地方都能听到；虽然它就在你体内，而站在你旁边的人听不到它。你会一天二十四小时都听到它。集中注意力，捕捉细微的声音。钟声会在适当的时候出现。同样，当你看到内在的形式时，重复这五个名字，看看它是来自正能量还是负能量。回忆起这五个名字，负能量的形式必须消失。专注本身就是一种巨大的力量。它把分散的思想带入和灵魂。快乐和奇迹的力量将出现在你面前，而负面力量将要求你使用它们，但你不要利用它们。与它们共度的时间是浪费的时间。它们来自负面力量，而这些正是负面力量让灵魂纠缠并阻止

其进步的手段。因此，如果有人在内心中提供任何东西，无论是在梦中还是在练习中，都不能接受。 195. 我很高兴收到你的来信，并读到你对大师的信仰坚定，尽管年老体弱，你仍忙于练习，你渴望看到大师的光芒四射的形象并听到他悦耳的声音。请放心，大师就在你内心，正在注视着你，不会让你孤单。他很了解自己的角色，并且正在扮演它。鼓起勇气。这里没有绝望的余地。这个词是整个宇宙可见和不可见结构的基础。一切都源于这个词。大师是这个道的化身，与道合一。你的业债正在偿还，你在这里偿还得越多越好，因为这样以后的崛起就不会受到阻碍。我完全了解你的处境。当生活不再有任何魅力，反而感到负担沉重，当记忆力衰退，思想不固定时，生命的大部分就消失了，所剩无几。试着把你的意志交给他的意志，这样当他召唤你时，你就准备好跟随他了。•

196. 我很高兴看到你现在可以对这一切一笑置之，就像幼稚的胡言乱语一样。这让你很震惊执着。美在于无执着地工作。我指的不是深思熟虑或理性的超脱，而是成为生活一部分的超脱。只有当心灵得到控制并被内在的美妙音乐所浸润时，这才有可能。加利福尼亚人仍是初学者。他们还没有意识到 **Satsang** 的真正含义。在这一行，他们就像无知的孩子。渐渐地他们会学会的。作为 **Satsangis**，你应该关注他们的灵魂而不是他们的思想。邪恶存在于思想中，是可以治愈的。我希望你与加利福尼亚人保持通信并在方便的时候见面。他们会从与你的通信中受益。你清晰、公正的思想会告诉他们。你充满爱

意和深情的信件会在他们心中激起爱和感情，他们的心会融化。**Sant Mat** 不是辩论的平台。这是爱的荣耀。他们会回心转意的，我认为他们会以爱回应爱。圣人看重的是信徒的灵魂，而不是他的思想或身体，这就是圣人从不失望的原因。对身体的执着最终会以痛苦告终，因为身体是变化无常且易逝的。精神上的执着也好不到哪里去。人被赋予了脱离身体和思想的力量；因此，他有责任发展这种力量，摆脱身体和思想的疾病。做到这一点的最简单方法是让自己与超越身体和思想的东西联系在一起，那就是音流。与音流的联系越紧密，脱离身体和思想的程度就越大。世界对圣人和他们真正的追随者从来都不友善。伟大的古鲁纳纳克是被关在监狱里磨玉米，村民拒绝收留他等等。**Guru Arjan** 被逼坐在烧红的铁板上。**Shams Tabriz** 被活活剥皮。**Mansur** 被弄瞎双眼，然后被斩首。基督被钉在十字架上；这些严厉的话语该怎么说呢。但这些伟人的反应是什么？基督说：“父亲，原谅他们吧；因为他们不知道自己在做什么。”……你可以问任何你喜欢的问题。没有限制。你问如果现在的大师去世了，该向谁寻求指导，这个问题非常合适。大师会像其他人一样在自己的时间离开肉体，但只要信徒没有越过星界，他就会以星体形式与信徒在一起。所有内在的指导都将由他给出，在死亡时，他将来掌管灵魂。现在升到眼睛中心以上并每天与他见面的信徒，将像往常一样在内心与他见面。大师将继续像以前一样履行其内在的指导职责，只是他不能向外给出指示，原因很简单，因为他已经离开了肉体载体。原本只能通过肉体框架执行的功能现在将由他的继任者完成。所有向外的指导都将由继任者完

成，而大师去世后的信徒对继任者的爱戴丝毫不减。他们将从继任者那里得到概述的指示的好处。还将与继任者进行通信，您将知道谁是继任者。至于你对我的询问，我已经让秘书直接回复你。不过，我要重申，我不是化身。“化身”通常是指梵天的代表。我也不是行家。我是圣人的谦卑仆人，在圣地没有人会谈论自己。古鲁纳纳克说：“父亲，我在你的脚下。可怜我吧。”

197. 大师以他的星体形式始终与你同在，如果你进去，你可以亲自见到他，甚至和他交谈。你的问题的答案是： 1. 是的，大师永远不会死。在活着的时候，他通过合理的建议和指导从外部帮助他的学生。在他们进入内部后，他也以他的星体形式从内部帮助他们。当他离开肉体框架时，他的外部工作由他指定的继任者继续进行，但他总是以星体形式从内部帮助他的学生。 2. 当学生去世时，内在的大师必须决定是再次将他送往物质世界，还是驻扎在某个中间区域，从那里他可以向上升起。这取决于学生的倾向和欲望。如果学生心中有任何世俗快乐或世俗依恋的欲望，他就必须被送回这个世界。由于重生时他前世的记忆被洗刷掉了，他必须再次从活着的大师那里获得启蒙。但重生后他必须得到启蒙并从他前世离开的地方重新开始他的课程。 3. 是的，在学生达到 **Sat Lok** 之前，义务不会结束。即使义务被转移，对学生来说也无关紧要，因为所有师父都是同一个。真正的师父是 **Shabd**（道），它永远不会消亡。 4. 他不需要知道。当他在第二世接受启蒙时，他将由当时的师父指导。 5. 已在上文（2）中回

答。当学生跨过第二阶段时，他不需要重生。需要指出的是，在师父离开肉身，他的继任者来接替他的位置后，已故师父启蒙的学生不需要思考和集中注意力于继任者的形象。他可以继续思考和集中注意力于启蒙他的师父的形象。

姿势：任何可以舒服地坐着的姿势都可以。你可以找一把带软垫扶手的椅子，将每个肘部放在上面，用手指闭上耳朵和眼睛。目标是集中注意力，任何可以集中注意力的姿势都足够了。但坐在脚上被认为有助于集中注意力，而且在这种姿势下声音更清晰。原因似乎是，在这种姿势下，人们不会懈怠，而且会保持警觉。毫无疑问，这对你来说很难，但我可以连续三个小时保持这种姿势。你只能在自己感觉舒服的范围内保持这种姿势。双脚之间的距离应该足以保持脊柱挺直。起初这似乎很难，但随着注意力的增强，姿势自然就会正确。除了双脚的姿势外，大师们没有规定任何特定的姿势，但可以根据个人的口味和方便采取任何其他姿势，频繁改变姿势会妨碍集中注意力。是的，我没有注意到任何跌倒的情况。在印度，很大一部分人以规定的姿势集中注意力。

食物：是的，应避免食用鳕鱼肝提取物等。但可以规定非入门者食用。对穿着没有限制。大师不得接受任何东西供他个人或家人使用。他靠养老金或私人收入生活。在重复念诵时，要重复念诵五个圣名，不能有任何光或声音的想法。无论是慢还是快，都无关紧要。重要的是，在重复念诵期间，不应让任何想法在脑海中浮现。独自一人时，可以重复念诵，这样别人就听不到了。这种习惯有助于集中注意力。听锣声无助于集中注意力。经过重复练习，声音就会变得可以听到。在“**Sat Nam**”中的“**Sat**”后面没

有“a”，“gupha”中的“ph”应该发音为“philosophy”中的“ph”，“ch”应该发音为“rich”中的“ch”。是的，“Radha Swami”是最高大师的名字，在这里用来问候。◀●-●-●-

198. 我非常欣赏你的探究精神、对灵性工作的投入和渴望深入内心的渴望。我的时间是为寻求真理的人服务的，因此，提问不会让我感到烦恼。父亲永远不会被孩子的甜言蜜语所烦扰。他喜欢这样。我欢迎你的提问。下面回答了一些问题；当你取得一些进展时，可以再次提出其他问题，因为那时你会很容易理解答案，也许没有必要提出答案。这些问题将自动得到回答。1——由于你不习惯以这种姿势坐着，你目前可以靠在墙上，或者最好在臀部下放一个合适厚度的垫子，以减轻身体对双脚的重量。当你适应了这个姿势后，你会发现它是聆听音流的理想姿势。2——当生命之流从身体中撤出时，手臂和腿应该会麻木，最后整个身体都会麻木。一开始，人会感到疼痛，这是生命力离开身体任何部位时自然出现的。这种疼痛和四肢麻木是生命力消失的迹象。但人不应该介意这种疼痛，应该忍受它。应该尽量不去注意它。如果注意力集中在眼睛焦点上，就不会感到疼痛。随着练习的增加，疼痛会消失，你会享受这种麻木的感觉。人不应该害怕疼痛或生命力的消失。到目前为止，还没有有人在 Bhajan 中死亡。随着时间的推移，光会出现在眼睛中心，灵魂会找到进入的路，你会觉得这个身体不是你的；你与它是分开的，身体是别人的尸体。3——当你的注意力几乎完全集中时，在眼睛中心的黑暗处，火花和短暂的闪光

将开始出现，然后我光会稳定下来，灵魂会自动离开身体，进入 **Tisra Til**。你应该继续看着光，重复念诵名字，这样心智就不会游离。

如上所述，你应该只是看着光，继续重复，不应该对身体的眼睛施加任何压力或压力。请不要试图强行将灵魂带上来。灵魂会找到自己的路。4—你可能不会想到视神经和松果体，也没有必要停留在想象的位置。当灵魂集中注意力时，它会找到自己的路。如果心智在想象中追踪神经和定位松果体，或者以其他方式，重复就会受到干扰。心智的活动应该受到限制，不应该让它放任自流。心智希望逃跑，如果你给它自由去做这做那，那么它就赢了。重点是要不断重复，以消除其他想法。5—当注意力进入眼睛中心并连续穿透星空、太阳和月亮时，就会见到大师的真实形象。这个形象将永远留在弟子身边，回答他所有的询问。在达到这一点之前，从照片中想象的大师形象或他的物理形象是一个人自己心灵的反映；就像当一个人注视任何一个电灯泡半分钟左右，然后闭上眼睛，他会看到里面的灯泡。但是当思想动摇时，它就会消失。这同样适用于想象中的大师形象。6—保持你的注意力在两者之间眉毛——思维的中心——继续重复念诵名字，当身体眼睛下方的生命流到达这一点时，灵魂就会自动找到进入身体的路。你只需将注意力集中在那里，继续重复或聆听声音——一次一个——灵魂就会自动升华。声音会离开头部的两侧——左右两侧——并从头部中间发出。7——身体因为灵魂流的存在而活着。灵魂是一滴水，而 **Shabd** 是海洋。灵魂在身体里靠 **Shabd** 维持，身体又靠灵魂维持。但是，只要灵魂没有被提升到更高的阶段，它就会与较低阶

段的思想保持联系。在集中注意力的过程中，思想和灵魂——它们紧密相关——都会被提升。在灵性旅程的第二阶段，个体心灵将变得如此纯净，以至于它不再是个体的，而是获得了宇宙心灵的特征。它在第三阶段没有位置。从那里，只有灵魂上升。灵魂是积极的力量，心灵是消极的力量。“Shabda”末尾的“a”不发音。它发音为“Shabd”。8

— 在人的平常状态下，灵魂绝望而无助地陷入最复杂的陷阱中。有欲望、愤怒、贪婪、依恋和骄傲的锁链；有宁静、活跃和懒惰的三种心灵状态；有哭泣、微笑等二十五种状态；有三种身体：物质身体、星体身体和因果身体，它们充当牢笼；有三种思想，或者说一个思想的三个方面，在每个身体或牢笼中工作。Bhajan 的目的是将灵魂从这个陷阱中解放出来。只有神圣的 Shabd 之流，它不是这个陷阱的一部分，而是独立存在的——虽然穿透了陷阱——但又与它分离——并保持灵魂的肥沃和绿色——是唯一一种能够切断锁链并将灵魂从这个陷阱中解放出来的力量。当一个人通过大师与这个 Shabd 之流相连，并且以向他解释的方式听到这个 Shabd，并将他的注意力越来越接近 Shabd 之流时，他就切断了束缚，灵魂变得自由，最终融入 Shabd 海洋，它是其中的一滴。灵魂有两种潮流：a — Surat，它知道和听到，b — Nirat，它看到。在精神之旅中，Nirat 先于 Surat，就像一个人在旅途中先看前面的路，然后沿着它走。Pandit Ji 试图澄清这个问题，但把这个问题复杂化了。你可以忽略它。当你进入内心时，整个事情对你来说就会很清楚。这种精神提升包括三个步骤：i — 通过重复，将分散的注意力和眼睛下方身体部位的生命流集中在第三

眼中；ii — 通过与大师的星体形式接触，将注意力集中在第三眼中，
iii — 通过将灵魂与钟声相连来提升灵魂。这项工作与我们之前所做的正好相反。灵魂与 **Shabd** 断开了联系。它完全忘记了它，并与思想联系在一起，并向下和向外狂奔。现在要扭转这一进程。我们要“掉头”。旧习惯是慢慢放弃的，新习惯也不是很快养成的。因此，精神提升是一个缓慢的过程，而“稳扎稳打才能赢得比赛”在这里最合适。因此，坚定信念，稳步工作，以冷静冷静的心态对待它，避免匆忙。请好好照顾你的健康。9 — 最好一起重复这五个名字，而不是一次一个。请理解重复的目的。每个人都在重复——沉思他的工作。讲师会想到他的讲座课程；农民会想到他的田地和牲畜；商人会想到他的生意等等；无论一个人在思考什么，它的画面都会出现在我们心中。在死亡的时候，同样的场景会出现在我们面前，就像我们在生前一直在脑海中固定的一样。这些场景或想法，因为它们与这个世界有关，在死后会把我们带回到这个世界，是我们重生的原因。圣人说，人们从生到死都在做这种重复，如上所述，并且一直局限于这个世界。如果他们在内心的精神旅程中重复念诵阶段之主的名字，那么他们的注意力就会从这个世界撤回；心智和感官的力量将会减弱，灵魂将会变得强大，光明将会出现，并且会出现一种心智从未尝过的新的甜蜜。最后，灵魂将抛弃这个感觉世界，抓住 **Shabd**，并被提升。因此，没有比重复名字更简单的方法来集中分散的注意力了。当然，瑜伽士尝试过呼吸法和其他方法，但没有成功。它们不会让我们在精神之旅上走得很远，家庭成员也不能练习。重复名字只是为了集中注意力。在重

复的时候，不要听到 **Shabd**。一次只做一件事。重复的过程很长。星空、太阳和月亮区域只能通过重复来穿越，与大师的星体形式的接触就是通过这个过程。这就是它的结束。重复不会让我们走得更远。在这个过程中，用四分之三的时间（至少两个小时）来重复，只用四分之一的时间聆听 **Shabd**。在这个重复过程中，聆听 **Shabd** 只是为了与它保持联系。在这个阶段，**Shabd** 不会拉起或提升灵魂，因为 **Shabd** 电流很微弱，灵魂被感官和物体牢牢地控制着。微弱的电流没有太大的拉力。当灵魂接触到大师的星体形式时，它已经松开了束缚，并且更接近 **Shabd**，那里的电流现在很强大，有能力提升灵魂。精神之旅将从那里开始。**Shabd** 是道路，**Satguru** 是向导，灵魂是旅行者。没有任何危险。灵魂将旅行到一步一步地，从对灵性阶段的光和声音的描述中，可以知道所取得的进展。这里给出了重要的提示。当取得一些进展时，可以给出更多提示。所以，在初级阶段，应该充分注意重复。人们很容易忽略它，而更注意聆听 **Shabd**。在初级阶段，首先是重复，其次是 **Shabd**。重复名字时，不要用想象力将声音和光与每个名字联系起来。如果头脑追求制造光和声音，它就松散了。让头脑专注于在眼睛中心重复名字。不要给头脑任何选择。10 — 当我们从母亲的子宫来到这个世界时，我们带着我们的命运。这个命运，无论我们是富有还是贫穷，高还是矮，健康还是患病，黑人、黄种人还是白人，高还是低等等，都是我们前世行为的结果或果实。我们种什么就收什么。我们得到我们应得的。因此，我们应该在生活的斗争中勤奋努力地工作，充分发挥自己的作用，无忧无虑，满足于自己的

命运，愉快地承受。如果有什么力量可以消除恶业，那就是 **Shabd**。因此，当一个人尝到 **Shabd** 的滋味并享受 **Shabd** 时，无数的恶业就会被摧毁。对大师和 **Shabd** 的奉献和热爱的目的是要斩断业力的根源，这样灵魂就可以摆脱业力的束缚，自由地融入 **Shabd**。11、12、13 — 当你进入内心并做出改变时，这些问题将自动得到解决与大师的星体接触，从而摆脱了肉体框架，获得了星体形式。或者，在与大师的星体接触后，可以再次提出这些问题。没有固定的时间规定平均灵魂离开身体需要多长时间。14 — 物质世界由五种元素组成：土、水、火、空气、阿卡什，根据元素，有五种造物。在人类中，所有五种元素都是活跃的；在动物中，四种是活跃的，一种是休眠的；在鸟类中，三种是活跃的，两种是休眠的；在昆虫中，两种是活跃的，三种是休眠的；在蔬菜中，一种是活跃的，四种是休眠的。从理智上很难理解，但进入内心后就会明白。从哪种动物升华到人类，或从人类堕落到哪种动物，都取决于业力。善业提升，恶业导致堕落。15 — 只要灵魂被束缚在形式中 — 无论是物质形式、星光形式还是因果形式 — 它就有性别。但在更高的领域，当它摆脱了思想和玛雅的束缚时，就没有性别之分。性别根据因果而变化。性别不是固定不变的 — 男性永远是男性，女性永远是女性。随着进入第三只眼，通过接触大师的星光形式并听到铃声，对婚姻、男女、结合、爱情、好恶和“我的和你的”的看法会迅速改变。人类曾经称之为自己的，并渴望与之在一起的人，无论是现在还是将来，现在看起来都像陌生人。我们有多少次出生，有多少父亲和母亲，有多少妻子，以及更多的孩子。

当我们还是昆虫、鸟类和其他动物时，我们就有这样的关系，如果我们在人类形态中拥有这些关系，那也没有什么值得骄傲的成就。如果人类形态是创造的顶峰，那唯一的原因是人类有能力捕捉 **Shabd** 并借此升华到自己的起源。如果没有做到这一点，人类就错过了黄金机会，仍然只是一种两足动物，是感官和感官对象的奴隶，就像其他形式的创造物一样。当他超越感官时，当他不再是欲望、愤怒、贪婪、依恋和骄傲的奴隶时，当他使自己的思想静止时，当他进入第三只眼并听到钟声时，他就会成为人。在精神之旅上迈出的每一步，他都在摆脱物质的沉重负担——物理的、星体的或因果的——而变得自在——这些物质实际上不是他的一部分，但灵魂却将其作为在因果、星体和物质世界中运作的工具。当与大师的星体形式建立联系时，基于在世界和世俗关系中获得的经验，人们的观点是，大师和 **Shabd** 是两个真正的朋友和同伴，他们在这里与我们同在，死后与我们同在。所有其他人都有他们的局限性。这并不意味着他厌恶其他人。他履行职责，但知道他们的真正价值。他身处世界，但不世俗；外表依附但内心超脱；像鸭子在水中却不湿身。在圣人的经验中，一个 **Shabd** 是所有被创造物的创造者。对他们来说，所有的创造都是 **Shabd**。他们看到 **Shabd** 每天都在行动——在哪里。最高和最低阶段的所有创造形式都是 **Shabd** 的不同方面。¹⁶——正如在物质层面上，有各大洲和国家，它们有不同的人口类型，星界也是如此。其中一个地方是天堂，天堂里住着天堂女神。穆斯林称之为“**Bahisht**”，印度教徒称之为“**Swarg**”——名称不同，但地点相同。这个地方受业力法则和轮回的

影响。它不是一个永久的居所，不值得居住，而是一个应该避开的地方，是负面力量阻止灵魂上升的设计。整个星界都受物质层面的五种激情支配。17 Sant Mat 不提倡禁欲主义，它也没有帮助。稳定的收入来源和稳定的家庭生活为 Bhajan 提供了便利。禁欲主义者则被拒绝。正如这封信的其他地方所说，旧习惯养成得很慢，新习惯也养成得不快。训练心智就像训练马匹或训练孩子一样，使它们变得有用，这是一个缓慢的过程。这是一项终生的工作。慢而稳才能赢得比赛。当 Shabd 练习变得有品味时，其他所有品味都会变得平淡无奇。18 — Namandkam 之间存在对抗。Nam 是 Shabd 的另一个名字，而 kam 意味着性欲。Nam 或 Shabd 将灵魂向内向上提升，而 kam 将其从眼睛中心向下拉。丈夫和妻子的性关系一直被误解和滥用。在这方面，生物学家甚至将人视为动物，称这种关系只是一种生物学功能，仅此而已。他还不知道人类的更高潜力。那些熟悉人类这一伟大方面的人把这种性关系视为神圣之物，并制定规则来维护其神圣性。人类在性交中消耗自己和能量。如果他能保存这种能量，他会更健康，如果他能用它来提升精神，他会像上帝一样。随着对内在的渴望和对音流的聆听变得有品味，对性的放纵或游戏就会减少，最终会变得可恨，并自动放弃，就像其他坏习惯一样，比如愤怒、贪婪等等。我希望你做巴赞并在其中取得进步。这会让我最高兴。这是大师永远会接受的礼物。耶稣基督通过将人们与圣灵——话语——Shabd 联系起来来启蒙他们。这就是他的伟大之处。当然，只有那些对这个 Shabd 有所体验的人才能欣赏他为人们所做的服务。他的登山宝训很好。这

是一种道德教义，只有依靠 **Shabd** 的力量才能在实践中生活。如果没有 **Shabd**，就没有人能遵守这一道德教义。我希望你能把眼睛中心作为你的家，与 **Shabd** 接触，成为一名真正的基督徒。**Simran** 或重复名字将净化你在眼睛中心的住所，消除其他想法。星星、太阳、月亮和大师将装饰它。眼睛中心有十种不同的声音不断响起。你已经体验过其中的一些。在这十种声音中，只有两种——铃铛和海螺——需要寻找；其他八种要拒绝。铃铛和海螺将带我们到地区以上；其他都是局部的。但只要钟声还没有被掌握，任何其他可以听到的声音都足够好，一个人应该坚持下去。当注意力增加时，这种可听到的声音会让位于比这更细微的声音，而那又会变成更细微、更悦耳的声音。最终，真正的钟声是可以听到的。成功取决于注意力。你的注意力越靠近眼睛中心，声音就会变得越响亮越清晰，从远处隐藏和模糊的东西，当你靠近它时，就会变得清晰。光线也会随着注意力的增加而增加。当我们靠近管弦乐队时，所有乐器都是可以听到的，但只有鼓在我们远离时才能听到。这里的情况也是一样。当我们的注意力集中在身体上时，我们远离眼睛中心，即内在音乐的地方，而当注意力离开身体并集中在眼睛中心时，我们就接近它了。每当我们在眼睛中心时，我们都能分辨和捕捉到铃声，但是当离开这个中心时，我们就会错过它和其他声音。声音一直都在那里，只是我们不在。至于大量出汗（冥想时），特别是头部周围，当房间不热时，你试图通过强迫你的注意力向内来进入内心。在试图集中注意力时，应该避免任何紧张、压力或力量，无论是身体上的还是精神上的。以轻松的心态坐在眼睛中心，

念诵名字。注意力自然会随之而来。骑自行车很容易，但看看那个正在学骑自行车的人。他出汗是因为他用力不正确。我对你的工作很满意。你可以随时写信。欢迎您随时来信。

199. 在坐下来冥想之前，请清除您心中所有的迷雾和世俗依恋。这样，集中注意力就会变得容易和迅速。圣人是爱的化身，他们不仅爱他们的门徒，还爱他们周围的一切造物。他们以爱和仁慈看待整个造物。对大师来说，他的精神孩子比肉体的后代更珍贵。后者有权获得他的世俗财产，但他的精神孩子将继承他的精神财富。作为门徒，你们对我来说比我自己的儿子还要珍贵。到达眼睛中心不是一件容易的事。它需要多年的耐心和坚持不懈的努力。欢迎您随意提问，以清除心中所有的疑虑。请重复任何问题，如果您的答案不清楚。大师的光辉形象似乎像瓦格纳歌剧中的晚星一样遥远，但它仍然在你心中。它并不遥远。你和它之间有一层面纱，它将被你的爱和劳动撕开。你的两首诗被读给我听，并向我解释。两首诗都非常感人，也很真实。如果世界追随基督或圣马特，就不会有战争和纷争。

200. 那封信中的一些问题在这里得到了回答；其他问题，正如我在上一封信中所说的，应该留到你进去之后再回答。大师以他的肉身与人们接触，传达造物主的信息，告诉人们他们已经误入歧途，道路（**Nam**）就在他们心中，如果他们选择回到他身边，他们将得到世间和内心旅程的所有帮助。他消除他们的疑虑，回答他们的疑问，亲

自履行他的宣扬，通过他的言行让人们产生信心，吸引他们到他身边。那些接受他的人，他会亲自（或通过其他选定的人）启蒙，也就是说，让他们与 **Nam** 联系起来，并以他的光辉形象坐在门徒的眼睛中心；并提供必要的（他认为合适的）精神指导，当然，门徒在进入眼睛中心并与他的光辉形象接触之前是不会意识到的。因此，肉身是为了解释 **Sant Mat** 的教义，消除人们的疑虑和困难，并鼓励门徒进行冥想。由于所有人都被束缚在远离眼球中心的地方，而只能在感官层面上玩耍，因为他们被束缚在形式上，而形式本身也在感官层面上玩耍，因此，如果人们去思考并束缚在一种不在感官层面上玩耍，而是在精神层面上玩耍的形式上，超越物质和思想层面，他们就会从感官层面被拉到眼球中心。它被拉上来，而其他形式被拉下来。因此，思考大师的物理形式对集中注意力有很大的帮助，并将灵魂提升到光辉形式。但在思考中坚持这种形式并不容易。思想是肮脏的，它一次又一次地跑向充满污垢的形式，而不是坚持下去。要想在精神宝石中坚持它冥想取决于心灵的纯净，或者换句话说，取决于弟子对师父的爱。有些纯洁的灵魂在启蒙时就集中注意力了。但这种情况很少见。因此，建议使用通常的念诵名字的方法来净化心灵并集中注意力。如果用爱来做这件事，并且已经在理智上理解为正确的，它会带来集中，人们每天都能感觉到注意力从身体中抽离了多远。通过重复，人们可以跨越星星、太阳和月亮的区域，与大师的光辉形象接触。这是重复能把注意力带到的极限。重复的过程到此结束。禅定就是让注意力停留在那里。这种形式如此美丽，吸引了注意力，当这种吸引力充分发展时，

就会让注意力有力量停留在那里。只要禅定不完整，灵魂就会在重复的帮助下走那么远，但会回来。当一个人将自己的小我融入其中，失去了自我，那么光辉形式就会像我们在外面说话一样说话，回答询问，引导他到更高的领域。甜美的钟声发挥着磁性的影响，灵魂开始了精神之旅，大师给予必要的帮助和指导，一步一步地把他带到萨奇坎德的造物主那里。这一切主要取决于弟子的爱和努力。它既不能买到，也不能随心所欲。一个人必须脱离他的财产、他的关系、他自己的身体和思想，履行他所有的世俗职责，摆脱依恋，活在世间，却不世俗。如果一个人在一生中成功地将自己确立为 **Ttadiant** 形式，他应该认为自己很幸运。他处于物质世界的顶端。世界上没有任何东西可以与这种状态相比。它独树一帜。它给人一种独特的平静。大师用他的肉身唤醒灵魂的方式是没有限制的。有时一个人在一个国家，而大师在另一个国家，两人之前从未见过面。即使在那时，大师的形式也会去找他，与他接触，唤醒他并与他交谈。但只有当他们见面时，才能获得道路的完整解释和秘密。见面时，这个人意识到他在某个地方与这个形式有过接触。每个门徒的任务和职责是让自己的思想静止并到达眼睛中心。大师的职责是帮助和指导道路。控制思想和感官并打开第十扇门取决于门徒的努力。如果世界上有任何困难的工作，那就是与思想的斗争。因为灵魂是积极的，而心智是消极的，所以大师的教诲和 **Satsangs** 就是要鼓励灵魂，让它与心智对抗，与之斗争，赢得战斗。当心智进入时，它会尝到以前从未在世俗事物中尝到过的甜蜜。然后它变得顺从和忠诚。只要它没有尝到那种甜蜜，就没有比它更强

大的敌人。这种成功的主要因素是门徒的努力。有时，心智甚至对大师也失去了信心，并提出奇怪的论点来支持它的论点。这就是结果过去恶业的罪孽。甚至圣人和瑜伽士也被这种狡猾的思想所欺骗。师父教导，弟子学习。弟子的进步取决于他学习的速度。弟子的努力和师父的恩惠齐头并进。努力会得到恩惠，恩惠会带来更多的努力。当一个工人在一天的工作后得到工资时，师父是如此不公平，以至于他会不给勤奋的弟子恩惠吗？如果弟子利用师父的存在，师父的亲临会帮助弟子集中注意力。内在的师父给予弟子能够接受的所有恩惠和帮助，无论他身在何处。师父在他心中。当任何形式出现在他内心时，照片是为了认出师父。凝视照片会带来专注，但照片只会进入内心。它不会说话，也不会提供任何指导。它是毫无生气的，是一个人自己思想的反映。世界上很大一部分人都在沉思基督、克里希纳和其他宗教领袖的画像。画像出现在里面，但却保持沉默，没有引导作用。沉思照片是一种非常糟糕的做法。沉思照片是不够的。沉思照片和画像不会产生任何好处，除非集中注意力，而且只有长时间这样做才能产生好处。沉思早已去世的过去大师的画像，即使这些画像也是虚构的，也是绝对无用的，活着的大师的画像只有在任何形式出现在里面时才有用。因此，对于集中注意力，重复是正常的方法，照片才有用认出他。同样的原则也适用于动态和有声电影。活着的大师是无可替代的。只要一个人没有面对面和大师交谈过，就不可能真正进行冥想。当一个人通过重复进入内心，在太阳和月亮区域之外遇到他的光芒四射的形象时，照片将有助于认出他。苏拉特的意思是灵魂，铃声是 **Shabd**。

当灵魂听到铃声时，它会喜欢它并爱上它。听到铃声后，思想和灵魂开始留在里面，但铃声不会将它们提升，因为它们不在它的磁球中。铃声是从远处听到的，没有吸引力。因此，一个人必须借助重复跨越星星、太阳和月亮去到它那里，并在禅定的帮助下留在那里。将灵魂提升到更高领域是 **Shabd** 的事。大师给予帮助和指导，而 **Shabd** 提升灵魂。如果没有升力，那么从远处聆听 **Shabd** 也没有什么好处。听者在 **Pinda**，而 **Shabd** 来自 **Anda**。听者无法控制它。如果在重复时可以听到声音，那么就尽量不要注意它。只注意重复。听声音时，只注意声音，忽略重复。一次只做一件事。一次只能专心致志、成功地完成一项工作。一会儿注意声音，一会儿注意重复是不合适的。转经轮是无用的。我们要把思想和灵魂集中在我们内心。当我们试图把注意力集中在里面时，谁会去注意外面的转经轮呢？只要还没有到达千瓣莲花，就应该聆听铃声，从这朵莲花开始，聆听海螺声。当一个人在做梦时，注意力集中在喉咙中心，而当清醒时，注意力集中在眼睛中心。所以一个人可以很容易地分辨出自己是在做梦还是醒着。在眼睛中心区域内，场景和景象是无穷无尽的。这些场景是五大元素以精细形式创造的，就像物质世界中的场景是由于五大元素的粗糙形式而产生的一样。一个人不应该对它们有任何关注。当旅行者忙于观光时，旅途的进展就停止了。如果场景和景象挡住了路，就让它们来吧，但不要理会它们。注意重复。灵魂在 **Shabd** 的潮流中升起，并在同一潮流中返回。它有四种速度，如下：— 1 — 蚂蚁，2 — 蜘蛛，3 — 鱼，4 — 鸟 — **Pinda**，— **Anda**，— **Brahmand** 和 — **Sachkhand**。

蚂蚁在墙上爬起，落下，再爬起——这是一个缓慢而费力的过程。这是我们从 **Pinda** 撤回电流的过程中的状态，即从身体的九个门户撤回大师的光辉形象。在 **Anda** 中，灵魂就像蜘蛛，从屋顶降落到地板，再沿着自己的纤维向上，独立于墙壁。在 **Brahmand** 中，灵魂就像一条逆流而上的鱼。在 **Sachkhand** 中，灵魂就像一只鸟，从山顶飞到下面的大地，然后毫无阻碍地从大地飞到山顶。最后一种状态是圣人，他们像鸟一样从物理层面飞到 **Sachkhand**，再从 **Sachkhand** 飞回到物理层面，不受思想和物质的阻碍。每个灵魂都没有必要经历整个轮回周期。为了更充分地理解，人们应该跨越第二个区域。卡比尔并没有降生到比人类生命更低的层次。他必须化身为人来教导人类。其他圣贤也是如此。……每个圣贤都称他一生中到达的地区的领主为他的精神之父，称该地区为“天堂”。安拉与尼兰詹相同；罗摩克里希那的卡利代表神圣的能量；但这些事情应该亲眼看到，而不是试图从智力上去理解。你认为士兵的职业生涯与圣人不一致的观点是不正确的。古鲁贾马尔·辛格对敌对战斗人员没有敌意；晚上他会去他们中间，他们把他当作圣人来尊敬。士兵就像指挥官手中的剑。剑不負責任，士兵不必在卡利面前对他们的行为负责。同样，任何人在主人允许的情况下做什么，主人都要对后果负责。这个世界的统治权掌握在卡尔的手中，他已经安排好，任何灵魂都不能超越他的范围。我们应该尽可能避免注射。这些小问题不应该被拉得太长，因为，如果我们这样做，我们很快就会迷失在细节中，生活就会变得变得不切实际，**Sant Mat** 变得不可行。无论如何，重点应该放在 **Nam** 的实践和向

内走。如果我们坚持树干，树叶和树枝就会自己照顾自己。毕竟，注射并不像邪恶的想法那么恶作剧。……上帝是唯一的；人类身体的结构在全世界都是一样的。到达上帝的道路是通过人体。Nam 是所有人内在的道路，因此它对所有造物来说都是唯一的。

201. 我很高兴得知我的最后一封信终于到了你那里，其中包含对 16-17 个问题的答复。不，我没有理由生气，因为我的 seva（服务）就是为寻求者澄清疑点。您的问题总是受欢迎的，但您不应该介意收到答复的延迟，因为我和我的秘书们都很忙。他们每天都有大量的信件要回复，此外，由于战争管制而增加的其他工作也增加了。但这是爱的任务，我们所有人都以同样的精神去完成它。

202. 这是对您 2 月 21 日来信的回复，您在信中重复了 10 月 14 日来信中的第 16 个问题。“充满基督教不抵抗教义”“不抵抗邪恶”——“爱你的敌人和那些恨你、恶意利用你的人”，“不考虑奖励或惩罚”。让我们研究一下这个教义的基本原理。我们唯一但致命的敌人是我们的思想。欲望、愤怒、贪婪、依恋和骄傲是它的代理人。正是通过这些，心灵让我们总是远离眼睛中心的家园，并不断移动，从而将我们与这个世界联系在一起；我们的行为成为我们重生和死亡以及我们永恒不幸的原因。积极的品质——节制（贞洁）、宽恕、知足、辨别力和谦逊——仍然受到压制和无效。虔诚的决心和所谓的祈祷并不能保护我们免受这些代理人的侵害。仔细观察，我们会发现，当人

的注意力局限于身体的 Pind 部分时，他实际上充满了邪恶，因为注意力是上述激情的奴隶。如果不是这种情况，那么集中注意力并进入和上升应该不难。如果人不抵抗这些邪恶，那么这些邪恶就会让他永远被束缚在生死轮回中。因此，这种教义毫无用处，而且绝对有害。灵魂将永远是心灵的奴隶，永远无法获得救赎。如果我们把这一原则推向逻辑结论，那么我们就应该成为任何战争的积极或消极参与者；我们不应该参与制造和交易军备和其他战争武器，包括原子弹；任何为战争而征税的行为都是不合理的；甚至警察部队也必须解散，因为我们自己不想做的事情，通过别人去做也是不对的。所有文明国家的法律都允许的自卫权也必须消失。农民在种植庄稼的同时，也在与昆虫、鸟类、动物和其他敌人作战，如果农民要在思想、言语和行为上遵守这一原则，那么农民和农业，以及所有其他人，都得告别了。人类依靠自然产物生存。我们再次看到，人类为了自我保护而不断与自然作斗争——注意卫生，控制和治疗疾病；如果人类忽视这些，那么人类很快就会走向灭亡。这种解释教义的方式意味着，如果教义要继续存在，人类及其文明就必须消失。因此，这种吹毛求疵的做法一无所获，人类生活的真正目的也被忽略了。这肯定不是这个教义的提供者的本意。教义被误解了。必须抵制和征服邪恶。包括主耶稣在内的所有圣徒都给了我们圣言，实践圣言将把人从平达提升到安达和更高的地区，从而在人身上产生力量来征服他内心的邪恶并获得救赎，这是人类生活的目标。当钥匙——圣言——缺失时，“不抵抗邪恶”的教义仍然是一纸空文。以前的信中说，随着我们内心精神之旅的每一

次小小旅行，我们对生活的看法都会迅速改变：感官脱离了物体；思想不再通过感官运行；注意力被内在的道所吸引；邪恶——欲望、愤怒等等——从内心跑出来，发现这个地方对它们来说太热了，它们一个接一个地以孩子的形式离开，不是秘密地，而是公开地宣布，在道面前，它们无法留在内心。当邪恶被征服和驱逐后，它们的位置被积极的品质所取代；然后冲突和斗争让位于和平与安宁。内心升华得越高，与道及其创造的和谐就越大。然后不抵抗邪恶的教义，或者更积极地、在更高层次上称之为慈善、怜悯和爱的教义，被视为圣言的婢女，并自动发挥作用。当它变得充满活力和主导地位时，不抵抗邪恶的教义就获得了新的意义。邪恶被视为一种弱点，人们很容易容忍这种弱点，希望通过适当的处理，可以克服它。父母的爱，以及他们对孩子的温柔而坚定的对待，给了他们良好的教养。教师的爱和对待使他们成为好公民。教会也尽了自己的一份力。但圣徒的爱和对待使他们成为圣徒。父母、教师和教会在非常狭窄的领域工作，有其局限性。他们教导宽容，做善事，但没有根除邪恶，没有根除邪恶，“爱你的敌人和那些恨你、恶意利用你的人”的力量就不会发展。因此，整个美丽在于圣言及其实践。因为圣人稀少，只有活着的圣人才能得到圣言，而实践圣言绝非儿戏，没有掌握圣言，灵魂就无法觉醒，思想和感官就无法战胜，积极品质就无法发展，邪恶就无法驱除；人，无论多么聪明，都仍然是动物。他模仿圣人，却没有圣人的力量，口若悬河地谈论他们的教义，却无法做到，结果就是教义与日常生活和战争的事实发生冲突。因此，可以说，人们戒除通奸、肉类、鸡蛋和麻醉品，

尤其是酒精，练习音流，进入，转动消除邪恶，掌管自己的家，从而使自己有能力在实践中遵守教义；这意味着通过内心产生的爱与和谐来容忍他人的弱点，并通过榜样而不是训诫来提升他们。体格健壮的人是力量的象征，会自发地诱导和鼓励弱者像他一样。圣人所做的提升和善行可以从以下事实来判断：如果一位真正的圣人在行走，一些昆虫如果碰巧落在他的脚下，就必须死亡，而这些昆虫在来世会被提升到人类阶段。如果圣人坐在树荫下或吃树的果实或将果实或部分果实带给他使用，那么这棵树就会被赋予人类地位。这同样适用于为圣人服务的动物。圣人即使偶然瞥了一眼鸟，也足以将鸟提升到进化阶梯的顶端；当他启蒙一个人并将他与圣言联系起来时，他就会打开救赎之路。 **Guru ISanak** 说，圣人只用一小点 **Nam** 就能拯救数百万人。关于“尽职尽责，不考虑行动的结果”的一句话。这个想法很好，也很有道理。说起来容易，难的是付诸实践。只要注意力局限于 **Pinda**，我们就会受到思想的影响，欲望是它的必然伴随物。当注意力集中在 **Nam** 上，品尝到它的甜蜜时，思想就会沉沦，欲望也会沉沦。因此，只有当注意力被 **Nam** 牢牢抓住时，才能在不考虑回报的情况下采取行动，只有这样，“做”才是“不做”，而不是更早。有了这个背景，很明显，只有生活在超越的精神领域的圣人灵魂领域的人，过着非暴力的生活。他们强调实践圣言，并建议人们过着非暴力的生活，希望冷静和仁慈的性格能帮助人们更快地捕捉到圣音。在下层地区，沉迷于思想和物质的人，在思想、言语和行为上都不能过着非暴力的生活。因此，圣马特的信徒对他的家庭、他的城镇和国家，尤其是对他自己和

他的造物主，履行他的正常职责。如果为了维护和平，他要参军，这是他的职责，因为和平是实践圣言的先决条件。作为一名农民，他有理由采取正常措施保护庄稼，维持人类的生命。奶牛养殖是好的，但饲养牲畜以获取肉和毛皮，以及在屠宰场工作是可以避免的，也应该避免。输血在现代医学中越来越普遍，这是不可避免的，因为医生别无选择。因此，只要没有与大师的光辉形象接触，就足够了，只要在实践中遵守关于食物和饮料的限制，并且用爱和信仰充分对待圣言，就足够了。当接触建立后，奉献者将足够敏感，能够自己知道什么对他有益，什么对他有害，如果有疑问，可以从内在的大师那里得到直接的答案。问：2— 输血是允许的，因为它不涉及杀生。在捐献者中区分肉食者或其他可能使其在紧急情况下不切实际。圣言是治疗所有污染的唯一方法，无论新旧。

问 3— 如果弟子坚持音流，卡尔不会干扰。师父会指导他。当一个人没有犯下罪行时，他就不会害怕法律和监狱。问 4— 每个地区只有一位摄政王。他们是音流之路的守护者，音流的信徒沿着这条路前往他们在萨奇坎德的家。问 5— 卡尔和 **Trikuti** 的摄政王是同一个人。从 **Trikuti** 往下，这种负面力量变得更加活跃，而在 **Trikuti** 上方的两个地区，这种力量不那么活跃。灵魂的力量在更高的地区会大大增加。个人为了自己的利益而打字任何字母或其中的一部分的想法是好的。“有什么方法可以将神圣存在的感觉提升到眼睛中心以集中注意力吗？”这种感觉本身就是 **Simran** 的结果。因此，随着

Simran 时间的增加，并仔细观察思想是否保持在 Simran 中并坚持在眼睛中心，很快就会集中注意力。“如果一个人感觉到了潮流……或者它们的价值？”这种感觉很好，是注意力脱离物质的标志。随着注意力进一步接近眼睛中心，与物质的分离将完全完成。请注意不要对呼吸造成压力。带着爱进入。当有这种感觉时，应该增加保持这种姿势的时间。……很高兴读到你关于贵宾到来的诗。约翰逊博士书中提到的事件发生在多年前，当时我第一次访问拉瓦尔品第，相关人员大多是锡克教牧师，他们认为我的布道会对他们产生不利影响。在此之前，还没有关于《格兰特·萨希卜》内部哲学的布道。在他们看来，这似乎是新的，偏离了他们的正统信仰。随后，我多次访问拉瓦尔品第，现在那里的聚会人数已经多到我们宽敞的 Satsang 大厅都容纳不下，人们热切而平静地聆听布道，并祈祷接受启蒙。通过重复和集中，意志力变得强大，并产生了精神力量，唤醒了内心的爱和信仰，并产生了个人魅力，这种魅力在每个人甚至动物身上都或多或少地存在。这种精神力量存在于我们每个人的内心，但只有通过精神修炼才能唤醒。只有那些内心的眼睛睁开的人才能感觉到它。圣人、贤者和先知的这种个人魅力在他们离开人世时会随之而去。一个人的教义和演讲会长存，但他的精神力量会随他而去。因此，只有基督教义的影响才会留下来。

203. “罪人的祈祷”是一首优美的诗，我非常欣赏它。你发出的每一个想法都充满爱，并为古鲁所接受。父亲的爱与孩子的爱紧密相连。

卡比尔说：“我是他的狗。他用爱的链子把我拴在我的脖子上，我跟随他去任何地方。”

204. 人是最高形式的创造物。他是活着的神的殿堂。他的整个创造物也在神殿里。不幸的是，人从神殿向外看，而不是向内看。当他开始将注意力转移到内心时，他在某种程度上正在调准，就像收音机调准一样，接收信息。调得越好，机器就越高效。你的焦虑和紧张在 1 月 8 日达到高潮，这与我的情况一致。如果你能再往上走一点，你也能知道紧张的原因。再多努力一点，再往上一点，再调适一下，你就不会再感觉和猜测，而是会知道。当周围到处都是苦难时，每个人都会根据自己的能力去感受和帮助。我在我的主人手中。无论他给我分配什么任务，我都会完成。对我来说，没有比这更大的快乐了。请不要担心。我不介意任何麻烦。我对你们很满意。

205. 我对你们俩很满意，因为你们以务实的方式塑造了你们的生活和你们对生活的态度。你们为 RS 在理论上所教的内容提供了实际的证明。你们愉快地面对了生活的起起落落，你们对主人善良的信念从未动摇过。在逆境和疾病中，一个人有机会考验自己和他信仰的深度。你们在从袭击中康复后写的信是你们俩的功劳。如果能耐心忍受疾病，就会给病人以及照顾病人的人带来更少的麻烦和担忧。耐心在于心灵的宁静，心灵的宁静越高，耐心就越大。你知道我们不会永远住在这里，我们也不想在这个充满斗争和动荡的层面上多呆一分

钟，超过我们所能承受的限度。我们总有一天会离开。我们要塑造自己，尽我们所能地履行我们在这里被分配的职责，当使者传达信息并带我们回家时，我们径直跟随他。现在是准备满足这一要求的时候了。同样，我们为什么犹豫不决？我们回家的路被最明亮的太阳和月亮照亮；我们的家是和平的化身；我们的父亲是爱和恩典。我很高兴地重复一遍，你过着门徒应该过的生活。——说在她最后一次发病时，她没有看到光明，她害怕在黑暗中死去。医生也认为她随时可能去世，但没有大师露面。亲爱的女儿，你永远不会死在黑暗中。末日尚未到来，当只偿还肮脏的业力时，大师的形象不会显现，这样痛苦的信徒就不会要求改变或调整疾病的进程。大师希望业力得以消除，其不良影响得以消除。当影响被消除时，形象就会出现。但当末日临近时，大师不会忘记灵魂，而是留在灵魂身边，在潮流中给予如此多的甜蜜，以至于注意力从四面八方撤回并被困在里面。当某些业力正在被偿还时，形象就会消失，我会告诉你我母亲的情况：她已由我的大师——巴巴·贾马尔·辛格·吉启蒙——她每周一两次她过去常常在她内里见到她的师父。当时我还在喜马拉雅山上工作，离她家有一段距离。像一位好母亲一样，她会写信告诉我好事，但从不告诉我她的病情，这样我就不会为她担心。她病了，病了两个月。我被电报叫来了。到家后，我发现她好多了。问起病因，她说病痛不如师父（在内里）整整两个月不在那么痛苦。“但他现在和我在一起已经三天了。”进一步询问师父两个月不在的原因时，她回答说师父说：“你现在要走了。你的末日到了。有些业力必须经历，因为它不打算给你另一个生命。业力

现在已经经历了，三天后你就会被带走。”三天后，到了时间，她要求我们（家人）坐下来冥想。当我们冥想的时候，她去世了。亲爱的女儿，别担心。你不会被毫无征兆地带走。死后再次回到这里或升入内心取决于注意力的倾向。就像天平的秤盘一样，承载较重负荷的物体会下沉。如果这个世界在你的心中毫无意义，毫无价值，你真的认为它是易腐烂的物质，不值得拥有，相反，你的心被赋予了对 **Guru** 和 **Sat Purush** 的爱，并且渴望去 **Sach Khand**，那么就没有任何力量可以把你带回来。如果由于某些不利条件，没有花太多时间去感受潮流——但对大师有着强烈的爱，并希望进入内心——即使这样，重生也不会实现。灵魂被带到 **Trikuti** 或 **Daswandwar**，并在那里弥补不足，并随着时间的推移，继续前进，直到旅程结束。另一方面，如果对 **Nam** 和大师的爱是名义上的，而思想被交给了世界，那么这里就会重生。但这种新生比以前的更适合精神工作。心灵平静，奉献者得到启蒙和机会，通过渴望生活在内心的更高层面来培养和取代世俗的欲望。因此，潮流的奉献者永远不应该害怕死亡。他不会在轮回中低于人类的阶段。他的努力应该是在此时此地完成他的工作。你说得对，我们有责任通过尽可能多地花时间在潮流上来减轻我们今生的业力负担。无数生命的业力必须得到偿还。这看起来很难，但在这里偿还更容易。债权人满足于从债务人那里得到比他应得的少得多的东西，债务人已经下定决心离开这个国家去别处定居，并且得到了强大皇帝（**Satguru**）的支持。我以前说过很多次，现在再重复一遍，一旦 **Nam**（音流）的种子被播种在土壤（心）中，它有一天会发芽、生长、长

成一棵树并结出果实。这颗种子是不可能被摧毁的。音流的信徒必须到达萨奇坎德。这是不可避免的，没有任何力量可以阻止他。……一艘系在系泊处的船将看到洪水经过；但如果脱离系泊处，可能无法在洪水中幸存下来。音流是我们的基地——我们的系泊处。与音流相连的灵魂是安全的。如果她为了维持家计而做肉食，那也没什么坏处。她自己不能吃。但你知道，肉食煮熟后，要忍住不吃肉并不总是那么容易。世界是一个熔炉，灵魂在火中得到净化。她应该向上看，向内看，尽可能地适应环境。潮流在她体内，如果她想听到它，任何外在环境都不能阻挡她。……今生是为了实现那个命运。如果我们今生献身于奉献，我们就不会再回来，但我们会回到我们的家。今生是为了结束我们回到这个世界。我很高兴你们自己掌握了这个真理，也把它教给了别人。正如我已经说过的，我反对创造奇迹。圣马特不看重奇迹。在圣马特，遵从他的意愿比创造奇迹更值得称道和尊敬。但如果约翰逊博士将任何行动解释为奇迹，那可能是约翰逊博士的欣赏方式。我不知道自己做过这样的事情。……进入内心，看看灵魂在升起时获得了什么神奇的力量。圣人只知道一个奇迹，那就是将人的灵魂从轮回中拉出来，并将其与起源结合起来。圣人的力量是无法估量的。他们是深不可测的。他们是亲爱的天父的亲爱的儿子，天父把他的所有都托付给了他们。●●»

206. 你写信说你希望明年一月来印度。我很高兴见到你和你亲爱的妻子，我们会尽一切努力让你和你亲爱的妻子重归于好。你们在

这里住得舒适。我们住在比亚斯河岸边一个偏僻的地方，距离阿姆利则二十七英里，距离旁遮普省首府拉合尔约六十英里。*但这里可能没有你们习惯的舒适设施。无论如何，我们欢迎你们，并尽我们所能为你们服务。不同国家的最伟大圣贤们所遵循和宣扬的解放灵魂的最高和最简单的方法是 **SURAT SHABD YOG** 之路——由于英语中没有更好的词，通常被翻译为“声音流”。穆斯林教师称之为“**Sultan-ul-Azkar**”。**Sultan** 的意思是国王，**Azkar** 的意思是重复圣名，这个词是 **Zikr** 的复数。一旦灵魂从 . 师父在这条路上教导弟子，传授他完整的专注方法和其他精神练习，弟子只要忠实于启蒙时给他的指示，坚持走这条路，对全能的上帝怀着日益增长的爱和虔诚，就一定能获得最终的实现。但是，一个人可以阅读甚至记住世界上所有的书籍，他可以获得世界赋予他的所有荣誉；然而，如果他没有与音流进行个人和有意识的接触，他就无法朝着真正的目标前进。至于启蒙的准备，可以提到两三件事。首先，必须完全放弃肉、蛋、鱼和葡萄酒或其他醉酒，因为一个人只能取得很小的进步 *这是在分割之前。当他沉迷于这些事情时，你就会走上这条道路。也许你根本不使用它们。无论如何，你会发现没有它们也并不困难。没有它们，还有很多有益健康的营养食品和饮料。即使在最严重的疾病情况下，肉类和蛋类产品也不是必需的。接下来开始一个严格的自我控制系统，在生活的每个细节中执行规则。我们不断受到五个敌人的困扰——**KAM**，激情；**KRODH**，愤怒；**LOBH**，贪婪；**MOH**，世俗依恋；**AHANKAR**，虚荣。所有这些都必须掌握，控制住。除非你得到古鲁的帮助，并与音流保持和谐

的关系，否则你永远无法完全做到这一点。但你现在就可以开始，每一次努力都是前进的一步。你可以继续尽你所能学习教义。读你已有的书籍。如果可能的话，其他的也会为你获得的。它们将帮助你更好地理解圣人的教诲，尽管所有书籍都有其局限性和不完善之处。在获得第一手知识后，你不久将能够撰写自己的书籍。因为，你可能还记得，这不是一个信仰体系。这是一门严格的科学。一步一步，你会自己知道的。

207. 我对你信中所表现出的精神非常满意。这是真正的门徒的精神，你不会得不到回报和祝福，但你对光明（精神）的勤奋探索一定在适当的时候让你实现。万事万物都有它的时间和地点，这是无法改变的，对所有人都有好处。你问，当一个人如此努力地追求精神上的进步时，为什么会有这么多的阻碍？为什么会有这么多的事情来干扰我们为实现精神上的提升而做出的最大努力？答案只有一个——黑暗力量，或者说控制着大多数世界事务的负面力量，不希望任何灵魂接触到能够将灵魂从负面力量的领域中解救出来的 **Sat Guru**。他希望把每个人都留在这里。尽管那个负面力量在最高权力之下，但在他自己的领域内，他有一定的自由裁量权。只有当一个灵魂接触到圣人或真正的 **Sat Guru** 时，他才能确保自己完全摆脱负面力量的领域。当然，那些力量会尽其所能将灵魂与 **Sat Guru** 隔离开来。但是，如果一个人坚定地将心思放在 **Guru** 身上，并坚持他来到 **Guru** 身边的决心，那么在这种努力中，负面力量就不会成功。如果他这样做

了，宇宙中就没有任何力量可以阻止他离开古鲁，而一旦他被古鲁启蒙，或者甚至在那之前，当他将自己的生命托付给古鲁时，那时及此后，负面力量就再也没有能力阻止他为精神解放而做出的努力。他一定会成功。像这样暂时的拖延，并不代表你精神进步的真正拖延，因为如果你把自己的命运交给了古鲁，他将会也必须照顾你，直到你完全完美解脱的那一天。关于肉食和你的苏菲老师建议吃鸡蛋、鱼和白肉，请允许我说，在 **Sant Mat** 的研究和训练中，你并没有遵循任何印度哲学体系，因为它们通常被称为并传授给世界。它与罗摩克里希那的体系不同，苏菲的体系也不同。它与文学和东方哲学学者所熟知的任何宗教或哲学都不同。真正的圣人教义和他们所遵循的瑜伽体系是独特而独特的，它包括一种进入天国并占有天国的明确方法。这是一门普遍的科学。它适用于所有民族和所有土地，与任何国家或民族的气候或特定条件绝对无关。这一点我要特别强调。苏菲和他的导师的观点是有限的，因为他们不了解这门科学，因此他们无法理解这是一个适合全世界的普遍体系。现在谈谈饮食问题本身。大多数老派医生都坚持认为，对于所有过着艰苦生活的人，尤其是在寒冷气候中，肉类和鸡蛋，或至少是鸡蛋是必需的。但即便是这个想法，也不是基于实际的科学知识，而是基于他们难以抛弃的古老教义。这项研究必须考虑两点：首先，从纯生理的角度来看，肉和蛋对任何身体来说都不是必需的。有很多含有足够蛋白质的有益健康的食物。不用说，人们必须充分了解在哪里以及如何找到含有所需蛋白质含量的适当食物。这一点不容忽视。如果忽视了这一点，人们可能会发现不足之处。

在依赖肉和蛋获取蛋白质的饮食中，人们可能会发现自己摄入的蛋白质不足。但是，如果一个人知道在哪里以及如何从蔬菜、谷物和水果中找到富含蛋白质的食物，他就再也不需要吃肉或鸡蛋了。我相信你，作为一名医生，会理解这一点。其次，圣人的体系有一种非常明确的瑜伽方法，可以减少对过量蛋白质的需求。事实上，普通人、劳动者或专业人士所需的食物总量将大大减少，在某些情况下可能减少百分之五十，无论他生活在什么气候下，情况都是如此。此外，我们所遵循的瑜伽体系在任何气候条件下，都能极大地减轻紧张生活带来的神经紧张。如果你坐下来，哪怕只有一个小时，就像你入会时所指示的那样，你会发现它会让你的思绪平静下来，让你的神经平静下来，让你的心跳减慢很多。你所有的生命力都会得到保存，你会发现你变得更强壮，更不紧张了。你会发现，在一天紧张的工作中，你能够与数百人会面，经受最困难情况下的不和与压力，并且仍然保持冷静和镇定。现在你都知道，食肉动物在突然受到考验时有力量。食肉人的情况也是如此。但他们缺乏耐力。老虎可能会在几分钟内发挥出巨大的力量，但它永远不会有牛那样的耐力。哪种食肉动物有牛或大象的力量？现在在美国，大约有四十名男女严格遵守这种制度的纪律，他们没有抱怨任何困难。约翰逊博士布鲁斯小姐自己宣称，他现在比二十年前吃肉时更有力量和耐力。布鲁斯小姐多年来一直是素食主义者，事实上几乎是她一生的素食者，但很少有女性能比她现在能做的和正在做的更辛苦。在这种气候下，对美国女性来说，辛苦工作是一个很好的考验。她每天都在做大量的体力和脑力劳动，却不需要吃肉或鸡

蛋。布鲁斯小姐和约翰逊博士确实是专业的营养师。他们知道如何找到并准备不含肉或鸡蛋的均衡饮食，而这在这里并不像在欧洲或美国那么容易。我们在这里一年四季都买不到任何我们想要的东西。然而，他们找到了很多东西来满足我们的各种需求，并保持健康和力量。布鲁斯小姐自己说，现在她能够做比她生命中任何时候都更辛苦的工作，而且没有任何不便。所以，我相信，经过适当的尝试，你会发现你的饮食根本不需要肉或鸡蛋的补充。不吃肉或鸡蛋，你就会同时发现你的力量和平静的平静在增加，你的精神力量也会增加很多倍。至于任何可能对你有帮助的练习，在你开始之前，我只能建议你坐下来冥想，在一个安静的地方，比如你自己的卧室或尽可能隐蔽的房间，挺直背脊，以舒适的位置，把所有的注意力集中在两只眼睛后面的中心，慢慢地重复 **RADHA SWAMI** 这个词，把思想集中在你的至高无上的父亲身上。这会给你很大的帮助，毫无疑问你会取得一些进展。很遗憾，真正的启蒙不能通过邮件进行。但这种临时的替代方法会给你一些帮助，事实上是很大的帮助。这样坐多久就坐多久，比如说一次一两个小时，在对你最方便的时间。试着阻止你的思想游离。让它保持在中心，强迫它尽可能静止地休息。灵魂将升入更大的光明，你会发现你的平和、和谐和力量感将会增加。这样，当你到达这里时，你将为真正的启蒙做些准备。你说你很难接受 **KAM** 和 **AHANKAR**。好吧，几乎所有人都有这种困难。不要试图与他们抗争，而是用相反的美德作为理想来代替他们，从而征服他们。旧敌人将逐渐失去对你思想的控制力。等到你真正接触到内在的 **SHABD DHUN** 时，所有五种邪

恶、那些令人烦恼的激情，都将消失，因为它们在你的心中找不到乐趣。你会自动抛弃它们，因为你将拥有一种超越一切的力量和快乐。

208. 我向你保证，当一个人找到了明确的目标和明确的努力目标时，这是他一生中最幸运的事情。我很高兴你找到了明确的目标和目标。你不会失望的。关于你的坐姿，当你来这里时，我会和你充分讨论。目前我不反对你的系统，只要没有任何东西分散你的注意力，从你的眼睛后面的中心，即你应该集中全部注意力的地方——没有别的。任何能帮助你集中全部注意力的东西都是好的。任何稍微分散那个中心的东西都不好。但正如前面所说，当你来的时候我们会讨论细节。你不必犹豫，也不必害怕踏上旅程。任何寻求与 **Sat Guu** 会面，将自己的人生命运交到 **Guru** 手中的人，都有至高 **Sat Purush** 的祝福，只要灵魂坚持深深的奉献，没有什么可以破坏这个目的。把你的思想放在与你同行的 **Sat Guru** 身上，没有什么可以伤害你或你心爱的妻子。你的命运掌握在至高无上的力量手中。当然，你可能不会期望在这一努力中得到鼓励。这远远超出了普通人的理解范围，无论他多么精通世故。但我很高兴听到你说的话——“在我内心深处，一个声音告诉我，我必须去。”注意内心的声音。它不会把你引入歧途。确实，正如你在纽约的朋友所说，所有的真理都在你内心。不仅如此，天国就在你心中。所有的财富都在你心中。但困难在于，你无法独自获得财富。所有这一切的钥匙都在 **Sat Guru** 手中。这是至尊主赐予他的，至尊的方法是通过 **Sat Guru** 打开通往内心宝藏的大门。问问你的老师，他是否在没有 **Sat Guru** 的情况下进入了内心的王国？从来没有

人这样做过，也没有人能这样做。圣人、穆尼、瑜伽士和苏菲派，许多他们通过勤奋的专注和严格的自我控制，已经进入了微妙の世界。但很快他们就被阻止了，自动地被阻止了。如果没有真正的大师带领他们，带领他们克服他们自己无法克服的困难，他们永远无法走得很远。我很高兴你们同意“不能把他当作 **Sat Guru**”。这对你来说是极其幸运的。现在，你的道路不会被对一个不能带你走很远的人的错误信仰所阻挡。一定要爱他，尊重他，尊敬他，因为他为你做了一切。但是，当一个学生离开一年级或小学时，如果他希望在以后获得这个学位，他会寻找一位自己是文学硕士的老师。在升入更高年级时，一个人不必停止爱他的小学老师。每个人都在父亲的灵魂学校里有自己的位置和明确的工作。你已经在你的职业上获得了很高的学位。现在你应该在精神大学获得最高学位。你的脸朝着光明。不要让任何事物阻碍或挫败你。你将饮下生命之水，不再口渴。无论你有什么困难和不足，它们都将被克服，神圣的 **Shabd** 的音乐永不停止，它迟早会将你带上它爱的波浪，回到你最初的家园。不要害怕或怀疑。只要你的脸坚定地转向 **Sat Guru**，他就在通往完美实现的路上。当 **Sat Guru** 连接时，以可听生命之流形式出现的自发光现实将带你到达至高无上的高度。没有人能说这需要多长时间。但它必须是。

209. 我很高兴看到你的进度报告。身体和四肢的颤抖和摇晃并非不自然。大多数从事这项工作的人都会发生这种情况，但后来会自动停止。如果可以，你可以阻止它，否则它会及时停止。如果一只脚

或头突然从身体上脱落，身体会颤抖一段时间。如果蜥蜴的尾巴从身体上被切断，情况也是如此。在集中注意力的过程中，渗透到身体每个细胞中的灵魂会一点一点地离开身体。然后四肢和身体会感到疼痛，所以它们会颤抖，有时还会剧烈颤抖。在每种情况下，焦虑都是由于灵魂离开身体或身体的一部分造成的。当撤离过程通过练习成为一种日常习惯时，就不会有疼痛或颤抖。当集中注意力并且注意力集中在焦点内时，就会出现光明，现在闯入和干扰的杂念就会消失。然后你就会意识到身体不是我的，我与身体是分开的，身体只是当我想在这个物质世界中运作时供我使用的。你听到各种声音，曾经听到过铃声；虽然无法抓住它。这完全是一个集中注意力的问题，需要你进入内心，抬头去抓住它并抓住它。你已经知道内心有一个铃声，随着时间的推移，它将是你的。你可以耐心而坚持地继续练习，慢慢增加你的时间，但不要让自己承受太大的压力。应该避免过度紧张。大师总是和你在一起，给你适当的帮助和指导。如果有时事情违背你的意愿，那是为了你好。因为大师会做他认为对你最好的事情，不是你认为对你最好的。带着爱和信念坚持下去，你就会成功。古鲁纳纳克说：“在这条路上，让你的脚永远向前迈出一大步，永远不要后退。在这一生中做好事，这样就不会再有重生了”。毛拉维·鲁姆说：“在这条路上，不断奋斗，哪怕最后一口气也不要休息”。正是思想的衰弱带来了失败。成功，即使在这个物质世界中，也需要一个人全心全意地投入其中。拉其普特王子帕塔普一生都在与伟大的莫卧儿阿克巴进行不平等的斗争，然后在第二十八次攻击中取得了成功。你的癌症患者遭受了很多痛苦，但

在你的帮助下，他平静地结束了生命。他的哭喊和尖叫是因为死亡恶魔对他的残酷殴打。你有 **Nam**。当你来到他面前，握住他的手时，你的 **Nam** 之流给了他保护。恶魔离开了他。他的注意力集中了。于是他变得平静，静静地逝去。死亡恶魔或 **Yam Duts** 永远无法站在拥有 **Nam** 力量的人面前。

210. 在你的信中，你谈到了自从你从印度回来后生活方向的变化，以及你试图重塑你的栖息地，使自己与这种变化和谐相处。当生活的目标确定下来，达到目标的手段也知道了，明智的人就会欣赏这种情况，并充分利用他们实现目标的闲暇和机会。将思想从这个世界易逝的事物中分离出来，而是去价值 **NAM**，是造物主特别恩惠的标志。你对 **Sant Mat** 怀着同样深厚的爱和信念，而这正是这种崇高、无价和无与伦比的哲学所要求的。我很高兴看到你的生活正在塑造出这种新的形态。目前，你花在 **Simaran** 上的大约一个半小时和花在 **Dhyan** 和 **Bhajan** 上的半小时就足够了。循序渐进是首选。你还有其他繁重的工作要做。平息狂野的思想，将注意力从身体上撤回，并将其集中在眼睛焦点上，这是一个缓慢的过程。一位苏菲派说：“赢得并拥抱心爱的人需要一生的时间”。将注意力集中在眼睛焦点上就像蚂蚁在墙上爬行。它爬上去跌倒，跌倒再爬起，再爬上去。只要坚持不懈，它就会成功，不会再跌倒。灵魂和思想与物质紧密结合。即使从身体表面拔出一根头发，我们也会感到疼痛。但这种结合是不真实的。灵魂和物质是截然不同的两极。随着分离过程的继续，你渐渐地

会成功将注意力从物质上分离。腿和胳膊——身体的四肢——将开始失去知觉。躯干也会遵循同样的过程。整个注意力将进入眼睛焦点。一个人将对身体和物质世界失去意识，但完全意识到焦点内的一个新世界。但是，一个人应该做 **Simran** 和 **Bhajan**，而不是带着沉重的心情把它当作例行公事或任务，而应该带着爱和热情去做。人性是脆弱的。它充满了弱点，当一个人遵循 **Surat Shabd Yoga** 时，他开始意识到人性的弱点。弱点存在几乎以所有可以想象的方式干扰注意力。但在大师和音流的帮助下，随着音流从身体向焦点的每一寸撤回，它们一个接一个地被克服了。人类天性的脆弱正在让位于力量，当注意力脱离感官中心时，感官就不再在这个物质世界中杂乱无章地运作，而是处于控制之中。只有思想才是我们的敌人。它与我们同在，使我们远离眼睛的焦点。当我们练习 **Simran** 和 **Bhajan** 时，我们意识到它的力量。它呈现了闻所未闻的思想和画面。正是在这个领域，伟大的哲学家、智者和理论家失败了。当灵魂从更高级、更精细的区域下降到更低级、更粗糙的物质区域时，它承担了这些区域的覆盖物以在其中发挥作用。否则它就无法在那里发挥作用。这些覆盖物是它的弱点，去除这些，或者换句话说，回到更高的区域，意味着恢复它的力量。只要它在这里活动，而对其他地区一无所知，它的弱点就会持续存在，而这种弱点无法通过道德宣讲、听布道和阅读经文，或在这里做这做那来克服。不要灰心，勇敢地战斗。战斗才刚刚开始。思想并不比音流更强大。大师与你同在。他注视着你的一举一动。他准备和你一起战斗。把他当作你的助手。对他有信心。与思想斗争，你就会

成功。一个孩子成长得很慢，但有一天会成为一个完全成熟的男人。同样，每天练习 **Simaran** 和 **Nam** 也会及时结出果实。当一个劳动者每天工作完，晚上从雇主那里得到工资，当我们在做他的工作时，我们的造物主会不会不给我们报酬呢？我很高兴得知你一直保持着正确的饮食，并成功地保持了健康。我喜欢你的想法，只要你没有取得任何进展，就对 **Sant Mat** 和 **Nam** 保持沉默。如果一个人没有事先试验过并发现有用，就不应该把药给别人。再者，学者和权威人士会问，“你看到了什么”？然后，在没有第一手资料的情况下，你就必须保持沉默。我希望你对 **Sant Mat** 进行彻底的试验，如果你通过经验发现它是正确的，那么你就可以和别人谈论它。你说你不像以前那样感觉到四肢疼痛，但过了一段时间，左脚在右腿的压力下疼痛，当疼痛变得无法忍受时，你就改变了姿势。重新调整姿势没有错。渐渐地，随着注意力被收回并集中到眼部焦点，注意力将不会再下降到感觉腿部或脚部的疼痛，当注意力进入焦点并在那里稳定下来时，所有的疼痛都会消失。不要对眼睛施加任何力量、压力或压力。注意力的中心不在眼睛里，而是在两眼中间。随着注意力的收回和注意力的集中，抽搐、颤抖和抽搐以及平衡动作都会消失。不用担心。并不是所有人都是这种情况，通过练习，即使是那些遭受这些困难的人也会克服它们。这些阻碍集中注意力的想法应该被检查出来。自从我们出生以来我们每天都会把听到、读到或观察到的东西拍下来，并把它们储存在脑海里。而脑海是如此之大，即使我们把整个宇宙放进去，它也会变得更大，能够储存任意数量的宇宙，而且仍然更大。浮现的想法

就是我们拍摄并保存了很长时间的照片。然而，它们并不是无穷无尽的。随着注意力集中，它们会及时结束。然后这场电影就结束了。至于醒来时感觉很累很困，但在唱完 **Bhajan** 之后感觉精神焕发，头脑想要休息。它不喜欢进入内心，因此以疲倦、困倦、睡眠等感觉的形式耍花招。灵魂想要 **Nam**，当它得到它时，它会拉起心灵，结果是平静、快乐和清新。如果灵魂得到了食物，心灵和身体就不会感到疲倦。你说的是滑雪、雪和山。我服务的大部分时间都住在山里，很能欣赏你寄给我的图画卡片上描绘的风景。祝贺你欣赏这些山脉和它们呈现的风景。但这些山脉属于这个物质世界，由粗糙的物质构成。如果你能进去，进入星界，看到那里的山脉等等，那该有多好。然后你就能通过比较看到这些山和里面的山之间的区别。你也说师父是救世主。这只是一个想法。毫无疑问，师父总是和门徒在一起，给予适当的指导和保护。但我希望你的内心之眼能打开你们可以亲眼看到师父是怎样的人，以及他为弟子们做了什么。你们在这里的时候，可能已经注意到，即使是来自印度的所有信件，也不会公开阅读。大多数信件都是我自己打开的，我认为保密的，我会请 **Rai Sahib** 保留，或者放在口袋里读出来，或者私下读出来，然后交给 **Rai Sahib** 或其他合适的人回复。美国信件我会转交给他们——供他们研究和咨询我后回复。你的信没有公开阅读。特殊的信件会以特殊的方式回复。你可以代表我保证，她的信件将严格保密。如果她能给我发一封打印的信，我会亲自阅读并起草回复。你可以请她在想写信的时候给我写信。圣人不会鄙视任何人或任何制度。无论他们在内心观察到什么，他们只

说那么多，并要求其他人进入内心验证他们的陈述。他们不要求别人盲目地相信他们。他们的哲学不是人为的或理论性的。它是进入并观察那里的东西。没有增加或减少或改变，没有理论或想象，没有建设或破坏，只是观察已经存在的东西。这是一门自然科学，不是人造的。更高级别的圣人，如 **Shamas Tabriz**、**Maulvi Rum**、**Khwaja Hafiz** 等人，都遵循了同样的科学。目前，没有比这更高的科学或哲学（无论你想叫它什么）。所有谈论 **Mukam-i-Haq** 或 **Sat Nam** 的圣人，无论他们出现在哪个气候、国家或时间，都遵循了这个系统——五声流的路径。**Radhaswami Mat** 不是一种创新。它是与现在时代相一致的老方法。约翰逊博士在写《与印度的一位伟大的大师》时是这方面的初学者。它反映了他对那个时代的看法。随着阅历的增长，他的想法也发生了变化，您看到的他即将出版的书稿自然会比以前写的更好。在这个国家，朝圣者在恒河水中沐浴，认为这样就能洗去他们的罪孽。河水可以净化身体，但不能净化心灵。他们不知道洗去罪孽的甘露就在他们内心，朝圣的真正地方也在他们内心。如果他们进入内心，将灵魂与恒河音流相连，他们的罪孽就会被洗去。