原始释放法进阶群 2020-09-09 23:34:19

"风"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-09 23:35:53

[西瓜][西瓜]

原始释放法进阶群 2020-09-09 23:38:10

wxid_lgix46y7h35d72: @茜 如果这样可以解决问题，佛陀、莱斯特、耶稣早就可以帮助我们解决物质问题了。我就曾经无条件的满足一个没见过面的网友的金钱上的请求，开始10、20、50 的借，说她没钱吃饭了，后来是 800、2000 的借，后来她已经膨胀的了不得了。连我都敢吼了，一再发脾气。[呲牙]我后来删了她，她一次次加我，从请求我加她，并承诺少说话，到后来就是数落我带给她的痛苦。[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-09 23:38:26

你们不用问句吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-09 23:45:01

@Joy《美丽人生》?嗯她不理解一些重要的问题。我以前也以为我的问题是没有得到父母的庇护，别说无条件的爱特殊性的爱也没有，然后总觉得这个世界的人对我不尽力，更看不到我的尽力

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-09 23:51:22

其实你在她要 10 的时候给她 100 就行。这就是丰盛的愿意尽力满足的感觉，对你来说也没负担。像黄晓明对待杨颖～[旺柴]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-09 23:52:58

然后发圣多纳释放法的链接，有匮乏感的要做释放，感动了又有动力释放[愉快] 完美[胜利]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-09 23:53:43

【最八卦】为了 baby，黄晓明买下一条街的冰激凌！真•霸道总裁的日常

在某节目里，贾乃亮说因为 baby 的一句话→想吃冰激凌了。黄晓明就买下了一条街上的，能买到的，所有的冰激凌！！ 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-09 23:54:27

@Joy《美丽人生》?[爱心][拥抱]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-10 00:00:02

原始释放法进阶群 2020-09-10 00:01:12

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-10 00:01:34

晓明夸张了点，我指的是冰激凌这事带来的抽象感觉

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-10 00:02:19

第一时间乐意满足

原始释放法进阶群 2020-09-10 00:03:04

wxid_lgix46y7h35d72: @茜 你以为什么？就是她借 10 元我给了她 50 元，后来久了知道她自己的账户里有 60 万大额存款，她不想动用罢了。

原始释放法进阶群 2020-09-10 00:04:00

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-10 00:04:38

wxid_lgix46y7h35d72: 唯有自己去解决。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-10 00:05:47

那也是恐惧和匮乏，到了守财奴的程度

原始释放法进阶群 2020-09-10 00:06:27

wxid_lgix46y7h35d72: 世界上什么人都有，没有放诸四海而皆准的解决办法，唯有释放法一劳永逸。我释放了对她的同情，各种情绪后，删了她，无论她怎样都心不再动摇。清静了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-10 00:24:38

真实的信心是该建立在上主那，而不是幻相里

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-10 00:26:19

嗯。本来无一物。

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-10 00:27:32

删除本身就是恐惧在作祟

木(jerry_write) 2020-09-10 00:56:08

黄晓明又不用释放法

木(jerry_write) 2020-09-10 00:56:18

人家解决问题是用钱

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-10 07:08:15

冷暖自知，不是表象看到的喜怒哀乐@木

原始释放法进阶群 2020-09-10 07:09:30

wxid_lgix46y7h35d72: @元媛 Flourish 是的，到了一个高度才能知道这个。

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-10 07:10:47

@Joy《美丽人生》?严重同意[愉快]，世上无师，只能自己圆满。

原始释放法进阶群 2020-09-10 07:16:58

wxid_lgix46y7h35d72: 我们并非要恶言相向那些当面给我们脸色的人，这些人其实伤害不大，大家都知道他们在情绪中。最可怕的是满脸温暖，情真意切，但背后捅刀子的人，这种人还不少。

原始释放法进阶群 2020-09-10 07:17:49

wxid_lgix46y7h35d72: 推荐我的一个文章，让我们通过一部电影记得。

原始释放法进阶群 2020-09-10 07:19:59

听他人的故事，思考自己的人生！

做心灵主人，成就自由、丰盛的人生。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-10 07:20:22

释放情绪的电影《狗镇》和《狩猎》

恶本是人性的常态！佛教比喻”如粪坑里的蛆虫“而不自知。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-10 07:21:43

wxid_lgix46y7h35d72: 我以前会通过类似的这些电影或杰克逊的歌去释放情绪。每每观看，泪流满面。现在不会了。

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-10 08:11:06

@Joy《美丽人生》?[拥抱][拥抱][拥抱][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

心元一(qq375481855) 2020-09-10 08:30:19

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

？？yun(wxid_kwo364gzczsa22) 2020-09-10 08:30:42

[表情]

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-09-10 08:33:42

[表情]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-10 08:36:25

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-10 09:08:39

《终极真理》：中英文语音版 真我（上帝）

一个处在完全觉知状态的人不会认同他的念头，因此念头自然不会影响他。真我不受任何宇宙法则约束。在我们与真我合一前，安静地等待吧！ 查看全文

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-10 09:20:11

[表情]

边缘(lulu701950) 2020-09-10 10:08:15

主体开示丨200909 坦白相告（录音+文字）

愿比，可以比。那就放下木偶，坦白相告，我就是不知，道！有一点，说一点，坦白就好~ 查看全文

边缘(lulu701950) 2020-09-10 10:09:43

主体开示丨200908 信难题，就是上主执迷不悟（文字）

你随便，不过是因为，你是主体！你随便吗？验证了吗？无论你说你是什么？一条实证，只有主体能表达，能传播 ，能接收！ 查看全文

边缘(lulu701950) 2020-09-10 10:10:58

主体开示丨200907 有能无能皆我绝对（文字）

其实，你所谓其他，都是自己承担放映，可以说，全是你，不懂，去学电视，而且，不能动，这很关键！ 查看全文

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-10 10:15:09

@Joy《美丽人生》?视频都看了。感谢分享，似乎除了醒觉，解脱人生别无他法。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 10:17:59

这个主体开示好像也蛮有意思的 很不错

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 10:18:09

理论上没问题

原始释放法进阶群 2020-09-10 10:19:46

wxid_lgix46y7h35d72: @元媛 Flourish 是呢[太阳][拥抱]

原始释放法进阶群 2020-09-10 10:26:00

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-10 10:27:06

wxid_lgix46y7h35d72: 人站在高处可以俯视全景，但人在低潮，困境时才能看透人性、人心。我曾经陷入困境，看透了身边的人，什么修到二禅、三禅，什么天使来给她说法，什么教授、博士，讲可以讲的头头是道，余下自己脑补吧！两年前开始，我只看莱斯特和《美丽人生》，现在只看自己的心！[玫瑰]

木(jerry_write) 2020-09-10 10:27:18

美丽人生是什么

原始释放法进阶群 2020-09-10 10:29:01

wxid_lgix46y7h35d72: 我公众号里，我翻译和出版的书。在我深陷困境，支持我生命的两个人，一个是《美丽人生》的作者希恩，一个是莱斯特。

原始释放法进阶群 2020-09-10 10:29:36

wxid_lgix46y7h35d72: 晚安！[玫瑰]

我 2020-09-10 10:32:12

一切都是完美的，看到不完美，看到的是自己心里的各种情绪欲望恐惧信念模式

我 2020-09-10 10:32:49

记得释放三大基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-10 10:39:51

你们怎么处理卡的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-10 10:40:25

我看好像用的是丰盛之书的感受能量的释放法？

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-10 10:58:38

@Joy《美丽人生》?祝福你，亲??

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-10 13:12:46

[玫瑰][太阳][拥抱]

原始释放法进阶群 2020-09-10 21:10:10

"安"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-10 21:48:50

"繁星"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 21:57:37

今晚安静 群主大大在修吗

原始释放法进阶群 2020-09-10 21:58:24

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

我 2020-09-10 22:13:20

因为自己主动相信了死亡恐惧，因此主动产生三大基本欲望去防备和逃避死亡恐惧，三大基本欲望又推动产生九大能级反应去具体应对各种事情。大量的念头就因此好像被迫产生了，其实只是自己在主动逃避死亡恐惧的原因。？等自己重新拿回来了自己主动停止头脑的能力，那么困扰自己的念头问题将彻底被解决。所以头脑如果停不下来，根本没有任何关系，是完全正常的。有念头才好释放呢。去释放头脑中的那些念头藏着的三大基本欲望，这才是让自己念头停不下来的原因。？别的法门直接去追求头脑无念，能不能实现不好说。但是如果不能拿回自己主动停止头脑思考的能力，就会出现非常玄乎的情况，就好像那些法门的修行者要达到某个境界非常不可控，突然进去，突然出来，玄之又玄，说不清楚，也听不明白。？头脑无念不是终点，终点是当头脑无念后发现自己是那个无限宁静的存在，这个对真相的见证才是终点。

我 2020-09-10 22:14:56

@跳跃的火苗&江苏智能手机网 最近只要有空闲时间就会去修，到年底正好三个月，得抓紧[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 22:15:39

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 22:15:41

[抱拳][抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 22:16:46

一起加油

我 2020-09-10 23:08:25

不要去追求头脑无念，而是通过释放拿回自己主动停止思考的能力

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-10 23:34:50

@我是无限?群主，释放经常卡住怎么解决啊？[愉快][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-10 23:42:13

释放想要释放的想法想要改变的想法和感受[奸笑]

a 智贤(q133325999) 2020-09-11 02:41:14

用接纳来描述释放后的状态是不准确的

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-11 03:25:44

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-11 06:17:55

昨夜梦到了自己泊好车后，突然车自己开起来了速度很快，而且穿过类似于客车的一个黑黑的空间，穿过那个空间后前面是一堵墙，不过墙把车反弹回来了，不过车没坏，折回来后车又加速，不过在车里突然弹出一个小孩儿，我本能上去抓他，在我抓住他的那刻，一个声音说摁住他让他面部朝下，这时我就醒了，不过这个梦很清晰很清晰，请问这是代表了什么有知道的朋友吗

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-11 06:26:19

那个孩子感觉力气很大，想要挣脱

原始释放法进阶群 2020-09-11 06:33:15

wxid_lgix46y7h35d72: 一个梦罢了[愉快]

原始释放法进阶群 2020-09-11 06:33:59

wxid_lgix46y7h35d72: 把梦带来的情绪释放掉吧

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-11 06:36:22

赞这个指点[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-11 06:39:37

@Joy《美丽人生》?我有一种想要弄清楚这个梦代表什么的欲望，放掉这个欲望吧

我 2020-09-11 07:08:37

@风?正常的，一次不行就多次释放，可以先去释放别的。注意去觉察和释放三大基本欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 07:33:09

我觉得是不是可以释放 想要改变 想要释放

我 2020-09-11 08:14:20

释放的就是想要改变的欲望

我 2020-09-11 08:14:46

释放不是为了改变事情

我 2020-09-11 08:18:31

并且释放欲望一定只是释放三大基本欲望，想要释放的欲望不是三大基本欲望。想要释放的欲望背后会有三大基本欲望，去深挖。

我 2020-09-11 08:19:43

当释放成为了一个欲望而不是一个决定的时候，就可以去深挖想要释放的背后的三大基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:20:58

好的谢谢，还有一个问题，你们释放用问句辅助吗？

我 2020-09-11 08:21:01

我决定去释放，这是积极的行动。我想要去释放，就是一个消极的，拖延的，还停留在想法里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:21:04

[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:21:21

还是仅仅是去感受情绪

我 2020-09-11 08:22:05

问句是为了让自己体会到放下情绪感受能量的过程，当体会到了这个过程，知道了怎么去释放的时候，就不需要问句了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:22:26

我一开始看的也是丰盛之书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:22:43

但是那里面的释放方法感觉过于抽象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:22:55

想象管子之类的

我 2020-09-11 08:24:00

学习释放法之前，是无意识的抓住，无意识的放手。现在通过问句去觉察、练习和体会释放的过程，就会重新掌握自己放手的能力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:24:45

是不是有意识把情绪拉出来，然后有意识放手

我 2020-09-11 08:24:51

@风?你认为抽象，是因为你不知道意识的运作方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:25:06

但这样不是容易陷入想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:25:26

我个人经验是只要过于有意识，就会卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:25:58

后来有个人和我说，因为我过于注重身体能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:26:04

应该去觉察情绪本身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:26:17

但是这个太微妙了

我 2020-09-11 08:26:22

你只要想象情绪感受能量从胸腹间透体而出，这些能量就会透体而出，因为能量的本质也只是意识

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:26:33

稍不注意就又去压抑它了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:27:48

噢，好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:28:28

需要去归类情绪是九大情绪的哪一类吗？

我 2020-09-11 08:29:03

连情绪都还没学会去释放，竟然去担心会不会陷入想要控制，这……先不说会不会真的陷入，先去踏踏实实释放，一步一步学习和掌握再说

我 2020-09-11 08:29:35

不用归类，还不到这个程度。先学会释放了再说

我 2020-09-11 08:30:03

情绪能级知道就行，不用归类

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:30:43

不是的，我说一下我的情况，我断断续续用释放法已经五年了。释放的感受很早就找到了，用的问句。但是现在就是陷入了停滞期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:30:54

只要深入下去，就会卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:31:06

对照六步骤，释放想要改变，也试过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:31:23

但是还是卡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:32:13

丰盛之书，海尔的圣多纳释放法里面的方法，还是其他学生教的，感觉没有用的特别趁手的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:32:25

都是释放一会儿，感觉管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:32:34

然后又陷入了，卡在那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:33:15

所以问一下操作比较顺畅的各位，这种状况怎么解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:33:52

因为我看了你的文章，感觉你的方法或者说理解比较独特

我 2020-09-11 08:53:59

深入会卡是正常的，优先释放情绪背后的三大基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:54:39

噢，好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:54:46

其实我一直有一个疑问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:54:58

我不太能分清楚释放情绪和释放欲望的区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 08:55:33

我一般仅仅是问问句，然后发现了欲望，然后继续释放那个情绪

我 2020-09-11 09:02:13

丰盛之书要一章一章过关[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 09:03:03

噢，过关的意思是要释放到什么程度呢？[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 09:03:37

我是大概感觉会了就往后翻

我 2020-09-11 09:03:59

就是能够学会释放的方法就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 09:05:31

好的，谢谢，我去试试释放三大欲望看看

边缘(lulu701950) 2020-09-11 10:30:05

主体开示丨200910 只有上主能说（文字）

普天之下，莫非太空，舍我其谁，唯我独尊！ 查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 10:31:26

@我是无限?丰盛之书是不是非常实践 实修

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 10:31:38

我感觉是非常实战派

我 2020-09-11 10:35:19

对

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:37:11

wxid_3rdl90kys8gc21: 我朋友就用丰盛之书在家释放，从打几份工作赚少量的钱，到现在就在家里释放赚大把的钱，已经有了五套房

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:38:23

wxid_3rdl90kys8gc21: 从以前比较胖到现在苗条还貌美如花

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 10:45:07

真的嘛

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 10:45:11

好神奇

夏姗(W309577445) 2020-09-11 10:45:33

我觉得自己逃避释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:47:54

wxid_lgix46y7h35d72: @何茵梦？ [玫瑰][强][愉快]

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:48:22

wxid_3rdl90kys8gc21: 我朋友的事情，她离婚后，单独带孩子，打几份工

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:48:47

wxid_3rdl90kys8gc21: 后来遇到释放法，开始每天没日没夜的做释放，经常通宵释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:49:02

wxid_3rdl90kys8gc21: 实现了丰盛

夏姗(W309577445) 2020-09-11 10:49:12

身边有真实案例 应该动力更足了

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:49:35

wxid_3rdl90kys8gc21: 但是她还是在释放，她叫这个释放法叫屁股法，就是坐在家里不动来钱

夏姗(W309577445) 2020-09-11 10:52:44

[强]这个叫法书上看到过

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:55:53

wxid_3rdl90kys8gc21: 我跟她学了一段时间，也是在家释放，坐在家里就来钱

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:56:09

wxid_3rdl90kys8gc21: 但是我一停止释放，又没有来了

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-11 10:56:21

[强][强][强][强]

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:57:28

wxid_3rdl90kys8gc21: 她跟我说就是脑子别想太多，只管释放就对了

夏姗(W309577445) 2020-09-11 10:58:36

她说脑子里浮现的画面应该也是情绪引起的吧？

原始释放法进阶群 2020-09-11 10:59:30

wxid_3rdl90kys8gc21: 没问过画面，就是脑子里的想法太多

夏姗(W309577445) 2020-09-11 10:59:31

我总会脑子浮现好多画面 看到 不知道需要怎么做吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-11 10:59:44

@何茵梦?你学习的操作步骤可以分享么

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:00:10

wxid_3rdl90kys8gc21: 她的意思就是按照丰盛之书释放步骤来

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:01:14

wxid_3rdl90kys8gc21: 每天释放一课，但是要不停释放，释放完一种状态后，就会获得一个丰盛的奇迹

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:01:33

wxid_3rdl90kys8gc21: 比如金钱，房产，爱情等等一切的一切

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:02:05

wxid_3rdl90kys8gc21: 但是不能停，一停下来就会陷入大脑的思维，要勇敢的不停释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:04:20

wxid_3rdl90kys8gc21: 你可以在走路时候释放，谈话的时候释放，看电视的时候释放，工作的时候释放，任何时候

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:05:41

丰盛之书完整中文版.pdf

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-11 11:08:05

[强][强][强]

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:08:28

彻底自由的最后一步(中英文).doc

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:09:35

@何茵梦?谢谢分享 又有信心了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:09:37

[抱拳][抱拳]

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:09:39

wxid_3rdl90kys8gc21: 开始的时候是释放坏的感觉，后来连好的感觉也要释放掉，就能实现最终的自由，人生自由，时间自由，财务自由，情感自由

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:09:56

太棒了 强心剂 有信心了

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:13:18

wxid_3rdl90kys8gc21: 一开始释放可能会觉得不好意思，怕被别人说这是没用的，愚蠢的行为，但是别人所谓的努力工作，努力赚钱就真的能够彻底自由吗?

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:14:06

wxid_3rdl90kys8gc21: 所以别人笑我太疯癫，我笑别人看不穿好了，我继续释放，做别人眼中的傻子好了，至少这样还可以释放掉想要获得他人认可的欲望。

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:15:58

wxid_3rdl90kys8gc21: 释放的过程可能会遇到不同程度的阻碍，她遇到过头疼，然后释放了一个晚上就好了

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-11 11:16:07

不管怎么样的努力目的地都是一样的

白雪(mashuhong835739) 2020-09-11 11:18:14

@何茵梦?[强][强]

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:19:02

wxid_3rdl90kys8gc21: 可以根据目的去释放，比如想要十万，就说我有十万存款，感觉一下这时候身心的感受，哪里不舒服就释放哪里，直到释放完全为止

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-11 11:19:57

@何茵梦?谢谢啦

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:21:31

wxid_3rdl90kys8gc21: 不客气，希望大家通过释放后，奇迹不断，获得彻底自由

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-11 11:23:52

嗯，最近对释放有强烈的

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-11 11:23:59

需求

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-11 11:25:05

@何茵梦?相信你通过释放也会变得越来越好的?? ?? ，感谢你的分享[拥抱][拥抱][拥抱]

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:25:07

wxid_3rdl90kys8gc21: 我有一天晚上咳嗽，咽喉不舒服，胃也堵得慌，我释放了一个通宵，第二天进账两三千

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:28:33

wxid_3rdl90kys8gc21: 释放后财富会通过一切你认为有可能的管道来到你，注意到有可能，其实有时候财富也会通过你认为没有可能的管道来到你，这时候要把财富来到的限制性信念也释放掉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:31:57

感谢[抱拳]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:35:20

@何茵梦?你是啥也没做，就进账两三千嘛

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:35:38

wxid_3rdl90kys8gc21: 我开始以为释放很简单，但是发现我朋友都是每天十几个小时的释放才获得的丰盛，我开始觉得释放并不简单，这个过程中你要释放自己的各种情绪，内疚，愧疚，羞愧，耻辱，难过，伤心，万念俱灰等于把自己剥下几层皮，但是如果不这样，这些情绪和负面信念系统，会通过我们的外在的物质环境呈现给我们，所以还是必须要释放。

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:35:39

我的头脑觉得这太不可思议了。很难想象

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:36:06

wxid_3rdl90kys8gc21: 是的，啥也没做，就通宵躺着释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:37:26

wxid_3rdl90kys8gc21: 头脑只是用过去的记忆帮我们解决问题，过去没有发生的，头脑自动认为没有可能

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:38:09

@何茵梦?那你现在有工作嘛呢

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:38:12

有做事吗

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:38:19

wxid_3rdl90kys8gc21: 但是并不代表真的没有，头脑不是真相，头脑只是个读取器，头脑靠读取过去的记忆和经验来分析未来发生的事情

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:38:27

wxid_3rdl90kys8gc21: 我做微商

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:38:28

厉害，谢谢你给了我正向的实例

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:38:38

奥奥明白啦

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:39:00

wxid_3rdl90kys8gc21: 很多人认为走脑不走心，头脑才是最大的骗局

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:39:07

+1

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:39:37

头脑就是那个戕害我们的贼

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:39:40

[捂脸]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:39:44

对的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:39:58

也不是@跳跃的火苗&江苏智能手机网?只有看清头脑，你才不会排斥它

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:40:07

否则还是陷入怪圈中

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:40:30

嗯

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:41:05

对的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:41:15

自己讲出的话也是一种选择

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:41:18

wxid_3rdl90kys8gc21: 头脑会把我们带入恶性循环，比如你认为你的不成功归咎于某人某事，头脑就会帮我们分析确实就是某人某事，然后陷入痛苦纠结中，不断循环，其实唯一的道路就是释放掉，从此切断这个念。

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:41:46

wxid_3rdl90kys8gc21: 念起即觉，觉即离相

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:42:42

wxid_3rdl90kys8gc21: 从此不住色生心，不住声香味触法生心，应无所住而生其心

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:43:20

wxid_3rdl90kys8gc21: 我们的头脑，五官通过外在摄取的幻象，从而做出评判，一旦陷入自己的评判就错了

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:44:05

wxid_3rdl90kys8gc21: 所以只有跳出来，不听头脑的评判，只管释放就好了

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:45:04

wxid_3rdl90kys8gc21: 因评判而使幻象变真，不断巩固幻象，从而恶性循环，所以只有跳出来，释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 11:46:21

wxid_3rdl90kys8gc21: 你的逻辑在何处起念，就必须在何处切断

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:56:23

高

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:56:38

已经将金刚经和释放法联合在一起了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 11:58:55

[强]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 11:59:49

这是已经看透一切不容易掉坑了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 12:00:05

离坑即离相

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 12:04:19

大家都加油

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 12:04:49

修深一点达到莱斯特的境界

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 12:06:47

嗯嗯好的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 12:06:51

借你吉言

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-11 12:25:53

分享太棒了[爱心]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-11 12:27:26

@何茵梦?感谢分享！[玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心][爱心][爱心]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-11 12:46:10

[强][强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 13:10:03

一定要把注意力放在胸腹之间吗？

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:11:04

wxid_3rdl90kys8gc21：不一定，哪里不舒服释放哪里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 13:11:31

好的，谢谢[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 13:12:03

我看丰盛之书上面总是让你垂下脑袋，注意胸腹之间的能量

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:12:58

wxid_3rdl90kys8gc21：一般那个地方情绪淤堵比较多

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:13:04

wxid_3rdl90kys8gc21：但是因人而异

学者(liuzhanggen137584) 2020-09-11 13:13:46

我经常头晕

学者(liuzhanggen137584) 2020-09-11 13:13:50

@何茵梦?

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:14:42

wxid_3rdl90kys8gc21：想象在头上插一个管子一直插入胸腹，让感觉从下升到头顶释放出去，直到头部不适消失为止

学者(liuzhanggen137584) 2020-09-11 13:17:06

想象力丰富

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:19:25

wxid_3rdl90kys8gc21: 丰盛之书上就是这样想象的

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-09-11 13:30:26

想听你讲讲你朋友的故事

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:38:19

wxid_3rdl90kys8gc21: 我朋友的故事并不新奇，还有更多的例子在这本书里，发生在不同的人身上

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:38:34

圣多纳释放法 PDF.pdf

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-11 13:42:43

[表情]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-11 13:50:33

@何茵梦? 谢谢亲爱的分享，给了我们信心

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:52:01

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-11 13:52:10

wxid_3rdl90kys8gc21: 不客气，感恩大家，感恩群主

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-11 13:56:03

@何茵梦 能不能叫你朋友来群里给我们讲讲实操经验[调皮]，感觉生活中成功的案例很给人信心啊

木(jerry_write) 2020-09-11 13:59:02

同样的愤怒 每天都要出来

木(jerry_write) 2020-09-11 13:59:10

已经表现出来了

木(jerry_write) 2020-09-11 13:59:17

但就是释放不了

木(jerry_write) 2020-09-11 13:59:42

按照释放法书 发泄出来的 就已经是释放了

木(jerry_write) 2020-09-11 13:59:55

可是天天都得发火怎么办

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 14:00:08

发泄出来不算释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 14:00:24

压抑，逃避，表达，释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 14:00:30

发泄是表达

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-11 14:00:33

不是释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:03:00

wxid_3rdl90kys8gc21: 她以前会在群里读丰盛之书给大家，但是现在她潜心在家释放

木(jerry_write) 2020-09-11 14:04:59

我觉得你谈谈你的经验吧

木(jerry_write) 2020-09-11 14:05:17

他人的经验经过转述可能不那么准确了

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:06:38

wxid_3rdl90kys8gc21: 我开始听音频课释放，后来独立释放，走在路上释放，我妈妈以为我在发呆，其实是在释放，结果不久进账一万

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:08:05

"苏" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:08:51

圣多纳释放法

万源之源 的作品 查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-11 14:09:20

是针对财富做释放，还是来什么感觉就释放什么感觉？

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:09:22

wxid_3rdl90kys8gc21: 就是看这个音频释放，连看两天，还一边问问题一边释放

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:10:00

wxid_3rdl90kys8gc21: 你能放下这个恐惧的感觉吗？你要不要放下呢，你什么时候才能放下呢

木(jerry_write) 2020-09-11 14:10:26

你也插管子也问吗

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:10:45

wxid_3rdl90kys8gc21: 你能放下愤怒的感觉并让它离开身体吗？你要不要放下愤怒的感觉并让它离开呢？你什么时候才能放下呢？

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:10:54

wxid_3rdl90kys8gc21: 插管子

木(jerry_write) 2020-09-11 14:11:16

插了 然后问？

木(jerry_write) 2020-09-11 14:11:24

问的时候不思考对吧

木(jerry_write) 2020-09-11 14:11:32

快速问答？

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:16:42

wxid_3rdl90kys8gc21: 是的，只是回答能或者不能，要或者不要

木(jerry_write) 2020-09-11 14:17:02

判断不了

木(jerry_write) 2020-09-11 14:17:15

就回答 不知道？

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:17:22

wxid_3rdl90kys8gc21: 我有时候在人多的地方就不问，直接释放，来什么感觉释放什么感觉

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:17:53

wxid_3rdl90kys8gc21: 让感觉像井喷一样大量的释放出来

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:18:17

wxid_3rdl90kys8gc21: 效果也很好

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:18:22

wxid_3rdl90kys8gc21：都有奇迹发生

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:24:11

wxid_3rdl90kys8gc21：走自己释放的路，让别人嘲笑好了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-11 14:25:54

[强][强][强]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-11 14:26:57

不插管子，直接想象在胸前开个窗口，让情绪浮动出去可以吗？亲@何茵梦?

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-11 14:27:10

我要开始释放了，好久没有做释放法了

原始释放法进阶群 2020-09-11 14:27:23

wxid_3rdl90kys8gc21：@芳菲?可以，完全可以

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-11 14:43:22

[爱心][爱心][爱心]

原始释放法进阶群 2020-09-11 16:56:41

"囧，囧(=^_^=)"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

囧，囧(=^_^=)(wxid_knwpsqgxs4gm22) 2020-09-11 16:58:28

大家好

原始释放法进阶群 2020-09-11 17:00:55

"。。。"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 19:20:38

马上满了 本群建立多久了 人好多[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-11 19:20:41

你好

智慧天线的溪溪 真相喜悦星球球主(houhou202237) 2020-09-11 19:27:59

我让朋友用释放法减肥

智慧天线的溪溪 真相喜悦星球球主(houhou202237) 2020-09-11 19:28:06

减了两斤

原始释放法进阶群 2020-09-11 19:28:13

"景"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-11 19:28:59

@智慧天线的溪溪|真相喜悦星球球主?怎么问啊

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-11 19:29:23

[愉快]大家好

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-11 19:46:29

[表情]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-11 19:46:42

欢迎[爱心]

a 智贤(q133325999) 2020-09-11 19:48:16

欢迎新朋友

a 智贤(q133325999) 2020-09-11 19:48:23

[表情]

我 2020-09-11 19:55:24

再讲一下想要释放的欲望。想要释放的欲望是要去释放的，去觉察想要释放的好处与坏处，去释放这些好处与坏处引发的三大基本欲望。 下决定让自己自由，所以去释放，直接去做出释放的行动。而想要释放的欲望，只是停留在想要，并没有付出行动。 所以想要释放的欲望反而是种阻碍，但不是直接去释放想要释放的欲望，而是去释放这个欲望背后的三大基本欲望。释放欲望永远去释放欲望背后的三大基本欲望，除了三大基本欲望，其他欲望都不用去释放，只是作为一个去觉察三大基本欲望的入口。释放完背后的三大基本欲望，该欲望也会自然消散，因为三大基本欲望是一切欲望的推动力量。 同样的道理，去释放想要自由的欲望，不要对自由停留在想要的层次，直接做出行动，去释放让自己自由。

我 2020-09-11 19:56:07

去释放让自己真正自由

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-11 20:06:55

[强]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-12 06:15:39

@何茵梦?(⊙o⊙)哇，非常感谢你的分享[爱心]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-12 07:22:38

[抱拳]

智慧天线的溪溪 真相喜悦星球球主(houhou202237) 2020-09-12 07:37:23

@miqi?他的胖跟安全感和认可有关

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-12 07:43:27

我夜里醒了做释放，肚子里全是气，拉肚子把肚子都拉空了，早上起不了那么早了

智慧天线的溪溪 真相喜悦星球球主(houhou202237) 2020-09-12 07:44:38

好多人释放都会有肚子胀气吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-12 07:47:13

@赵家曼?穿帮 我今早 4 点醒了，做释放，也是拉肚子，排气，肚子空了好舒服

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-12 07:54:18

@感恩一切?我也 4 点

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-12 08:40:13

我也拉肚子了

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-12 08:40:32

好像在梦里也有释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-12 10:31:47

@赵家曼?咱俩这么一致呢??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-12 10:32:30

@牵着蜗牛去旅行? 拉完好舒服是不[呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-12 10:34:01

我现在也希望拉肚子，目前感觉身体很多淤堵

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-12 10:34:36

有没有朋友通过释放，整个人轻盈起来，减重了多少？

木(jerry_write) 2020-09-12 10:45:39

嗯

木(jerry_write) 2020-09-12 10:45:52

以前没注意

木(jerry_write) 2020-09-12 10:46:01

今天出门，风有点大

木(jerry_write) 2020-09-12 10:46:08

走路飘着的

木(jerry_write) 2020-09-12 10:46:19

脚板踩不了地

木(jerry_write) 2020-09-12 10:46:26

才发现自己轻盈了

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-12 10:48:56

@感恩一切?[呲牙]嗯感觉很好

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-12 10:52:00

哈哈哈

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-12 10:52:12

是拉肚子虚的吧[捂脸]

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-12 10:52:18

[表情]

木(jerry_write) 2020-09-12 10:55:38

我有一次释放的时候，突然感觉到强烈的震感

木(jerry_write) 2020-09-12 10:55:45

身体不停的晃动

木(jerry_write) 2020-09-12 10:55:52

我以为要开悟了

木(jerry_write) 2020-09-12 10:56:00

结果外面有人喊地震了

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-12 10:57:50

有意思

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-12 10:57:55

同频共振

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-12 10:58:11

@木?你要不要这么逗啊？

木(jerry_write) 2020-09-12 11:00:42

??

原始释放法进阶群 2020-09-12 11:08:28

wxid_lgix46y7h35d72: [偷笑][偷笑][偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-12 11:10:24

wxid_lgix46y7h35d72: 想起一个群里，一个人发佛像，一个人用了一个哭的表情表示激动，就被踢出群了，原因是见了佛像哭[偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-12 11:10:53

wxid_lgix46y7h35d72: 众生百态[愉快]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-12 11:11:52

。。

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-12 12:58:15

今晚释放，右侧的太阳穴不疼了（连续疼了一天多）

原始释放法进阶群 2020-09-12 16:04:27

"X"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-12 17:02:22

"奇迹"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:10:39

@木?

X(wxid_xfyp02vmf8j022) 2020-09-12 22:11:13

如何释放

木(jerry_write) 2020-09-12 22:11:55

@YUYU 姐 咋了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:13:12

@木?你哪个笑话[捂脸]

木(jerry_write) 2020-09-12 22:13:31

[偷笑]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:13:40

为什么我释放没有那么强烈的感觉？

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:14:05

什么头疼啊？

木(jerry_write) 2020-09-12 22:14:09

说明你本身情绪不强烈吧

木(jerry_write) 2020-09-12 22:14:19

被压抑的情绪不猛

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:15:07

我感觉我现在做情绪释放很快，一旦自己不舒服，很快就可以释放掉

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:15:11

以前不行

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:16:05

就是还没有做过深入的释放

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:16:39

比如说开悟

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:17:01

我现在做的最多的就是释放情绪

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:18:11

以前说自己就是上帝，脑袋里会不停的说不可能，现在不会了，现在有点相信了[捂脸][捂脸]

木(jerry_write) 2020-09-12 22:19:41

@YUYU 姐 你怎么那么轻松释放的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:23:28

经常内观，多应用释放法，可能是熟能生巧吧！以前不行哦！就这段时间感觉特别容易释放。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:24:10

@木?我去年就接触释放法了，我进步的比较慢

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:27:28

很多人都说睡觉都在做释放，这是怎么办到的？可我睡得很沉，梦都不做，咋整

木(jerry_write) 2020-09-12 22:30:14

我情绪猛烈

木(jerry_write) 2020-09-12 22:30:23

不容易釜底抽薪连根拔起

木(jerry_write) 2020-09-12 22:30:45

你不做梦就是有开悟潜质嘛

木(jerry_write) 2020-09-12 22:31:08

不做梦离真实的清醒很近了 放下头脑了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:31:57

@木?真的假的?

木(jerry_write) 2020-09-12 22:33:32

真的

木(jerry_write) 2020-09-12 22:33:37

我骗你干啥 哈哈哈哈

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:35:26

平时工作或者是生活中，头脑里，经常闪出一些释放念头，所以白天随时随地也会做一些释放

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:35:47

比以前好一些，以前一旦工作了，就不记得了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:36:39

在经常冒出要释放的感觉

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:36:53

@木?哈哈

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:37:35

一旦想到释放，我内心马上就会平静下来

木(jerry_write) 2020-09-12 22:38:05

你做什么工作的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:38:14

很舒服的一种感觉

木(jerry_write) 2020-09-12 22:38:18

我发现我有点不甘心开悟

木(jerry_write) 2020-09-12 22:38:27

就是人间还有很多诱惑

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:38:34

幼教，每天跟些小朋友打交道

木(jerry_write) 2020-09-12 22:38:44

还是想靠努力赚钱 证明下自己

木(jerry_write) 2020-09-12 22:38:52

或者不靠努力

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:02

总之是想通过人间的方式

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:05

证明自己

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:08

炫耀一下

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:18

因为没有实现过大富大贵 显摆

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:39:21

这挺好的呀

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:34

总觉得就这么开悟了 会被人瞧不起

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:39:38

你可以先做释放，然后再去做事情啊！

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:43

相当于人家取得了非凡成就

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:49

你却出家了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:39:54

@木?开悟了，也可以成功

木(jerry_write) 2020-09-12 22:39:57

是的

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:03

就是脑子转不过来

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:10

因为传统的开悟

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:40:13

@木?，哈哈

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:16

就是苦修什么的

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:22

这种思想根深蒂固

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:40:25

开悟了之后，你就很容易得到，你想要的了

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:29

释放法太新潮

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:36

还没有完全接受

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:42

其实释放法 就是告诉大家

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:46

开悟可以很轻松

木(jerry_write) 2020-09-12 22:40:53

这是区别传统苦修的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:41:24

一边做释放，一边可以继续投入工作

A 嘉慧敦颐幼儿园李老师(wxid_6137661377112) 2020-09-12 22:41:39

释放，就是你想什么就释放什么，对吗？可以这么理解？

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:41:48
但是你做了释放之后，工作就没有那么辛苦
木(jerry_write) 2020-09-12 22:41:56
屁股成功法 如果奏效 更好
YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:41:56
因为你每时每刻都很平静
YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:42:12
所以做事情那种状态，就不觉得累
木(jerry_write) 2020-09-12 22:42:36
我身体不太好
木(jerry_write) 2020-09-12 22:42:41
颈椎不好
木(jerry_write) 2020-09-12 22:42:44
也在释放这个
木(jerry_write) 2020-09-12 22:43:05
刚才释放倒是有一点领悟
木(jerry_write) 2020-09-12 22:43:14
我发现自己反对的观点
木(jerry_write) 2020-09-12 22:43:24
就是自己思想的一部分
木(jerry_write) 2020-09-12 22:43:41
一个观念 如果不是因为你觉得它可能是对的
木(jerry_write) 2020-09-12 22:43:48
你是不会去反驳的
木(jerry_write) 2020-09-12 22:43:59
比如有人跟你说一加一等于二
木(jerry_write) 2020-09-12 22:44:03
你会一笑了之
木(jerry_write) 2020-09-12 22:44:15
但是一个富有争议的观点 你会反驳
木(jerry_write) 2020-09-12 22:44:27
因为你也有这种思想 你害怕它是对的
木(jerry_write) 2020-09-12 22:44:35
就会反驳
木(jerry_write) 2020-09-12 22:44:43
其实你不是跟人争执
木(jerry_write) 2020-09-12 22:44:51
你是跟自己的思想争执 你想说服自己
木(jerry_write) 2020-09-12 22:45:30
你反对什么 你就要从自己身上找原因去释放
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-12 22:52:54
@木?被认同，被爱的欲望。
木(jerry_write) 2020-09-12 22:53:06

是的

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-12 22:53:45

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第七章 9 释放想要得到爱与认同的欲望的流程
释放想要得到爱与认同的欲望的流程 查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-12 22:54:02

我在对付一股体内的空白感，激发起一股热流升到心轮

木(jerry_write) 2020-09-12 22:55:36

怎么对付

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:59:00

@AA 深莞惠置业顾问 陈???体内空白感是一种什么体验？

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 22:59:54

@木?多做释放，只要想到了释放，你就去做，慢慢的你这些东西都可以释放掉

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 23:01:31

情绪其实是一股能量，把它释放掉了，就没有了

许永强(Willde) 2020-09-12 23:01:49

[表情]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-12 23:02:28

集中全部力量去注意它

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 23:04:10

情绪没有好坏之分，都只是能量而已。全部释放掉就好

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 23:05:21

@AA 深莞惠置业顾问 陈???就是身体体内没有什么可以释放的东西？这就是空白感?

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-12 23:06:03

空白感应该是细胞失去活力的表现

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-12 23:06:55

也是冷漠的来源

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-12 23:08:10

哦！好像有点理解了？

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-12 23:26:18

拼命肝吧

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-12 23:34:26

有个问题能请哪位讲讲吗[流泪]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-12 23:36:52

莱斯特好像在《终极自由之路》第十六章 有那么一段话 “身体只是一个念头，有关身体的一切也都只是一个念头。”“之前身体的所有机能都是处于被觉知中的，后来才开始变得无意识运转。”

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-12 23:37:24

到底啥意思啊？不懂

原始释放法进阶群 2020-09-12 23:40:06

wxid_3rdl90kys8gc21: 三千大千世界皆是一念变现，甚至这个身体也不存在，也是一念所变

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-12 23:40:17

照他那样说，普通人可以开发对身体机能的觉知？

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-12 23:40:32

如果是，怎么觉知身体的机能呢？

原始释放法进阶群 2020-09-12 23:42:09

wxid_lgix46y7h35d72: 去思考，死人知道他有身体吗？死人与一捧黄土有什么区别呢？

原始释放法进阶群 2020-09-12 23:43:58

wxid_lgix46y7h35d72: 明白这个就找到了答案

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-12 23:47:31

不要用头脑找些似是而非的答案玩自己，老老实实释放吧！

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-12 23:49:41

“潜意识层面我们对化学的了解要多于化学家在意识层面对化学的了解。”还有这句，也不懂。

原始释放法进阶群 2020-09-12 23:51:52

wxid_lgix46y7h35d72: 我的体验是，所有的修行本质都是为了时刻活在当下。释放为了什么？是为了不被潜意识里的情绪/念头拉走，是为了时刻活在当下。去质疑，思考本质也是活在当下的一个屏蔽情绪/念头的方式。莱斯特也是因思考而觉醒的。

原始释放法进阶群 2020-09-12 23:57:52

wxid_lgix46y7h35d72: 释放法是莱斯特觉醒后，根据他的体悟，而为大家根据古法创造的。释放法直接砍生出念头（叶子）的树枝（情绪/感受）挖根（死亡的恐惧），并非除叶，因此最快。

原始释放法进阶群 2020-09-12 23:59:27

wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特授意她的学生整理的

原始释放法进阶群 2020-09-13 00:00:32

wxid_lgix46y7h35d72: 释放到一定程度，自然会了解自己的头脑模式，也自然知道释放法的原理。

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-13 00:01:02

潜意识就是你没关注到的意识，这部分意识对化学的了解比那些化学家掌握的化学知识还要透彻，因为身体内的所有化学反应都是你参与的，只是设定完之后，不再关注了，看起来像是自己啥都不懂似的@张意泽??

原始释放法进阶群 2020-09-13 00:02:36

wxid_lgix46y7h35d72: 异曲同工，其实这就是为什么释放到了一个程度，自己自然会了解思想的运作模式

原始释放法进阶群 2020-09-13 00:02:44

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-13 00:03:56

wxid_lgix46y7h35d72: 如群主所说的，去释放吧。晚安！

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-13 00:29:16

推动莱斯特觉醒的是他想要解脱的强烈意愿。

原始释放法进阶群 2020-09-13 08:54:26

"垚"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-13 11:27:15

wxid_3rdl90kys8gc21: 没有一个信念是中性的。每一个信念都会左右你所作的每一项决定。因为每一项决定都是基于你的信念而作出的结论。决定是信念的后果，由信念而生，就如痛苦必然尾随罪咎而来，自由也会尾随无罪而至，道理都相同。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 12:35:42

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 12:36:13

楼上道行高啊

木(jerry_write) 2020-09-13 12:48:52

@何茵梦?救我

原始释放法进阶群 2020-09-13 12:52:56

wxid_3rdl90kys8gc21: 莱斯特说释放，基督说宽恕，佛陀说放下，说法不同，但都是放下对外在的执着和欲望，从而获得自由

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-13 12:53:28

大道致同

许永强(Willde) 2020-09-13 12:54:58

起心动念决定了事物的结果

原始释放法进阶群 2020-09-13 12:55:50

wxid_3rdl90kys8gc21: 没有谁束缚你，没有谁压迫你，除了你自己，外面没有人，只有自己

许永强(Willde) 2020-09-13 12:56:56

罪疚惧的起念就是痛苦的结果，爱的起念就是快乐的结果，可以这样理解吧

许永强(Willde) 2020-09-13 12:58:33

但人总是把假象当真，沉迷其中，抽心于外，吾心不动，需要不断的觉察和练习

许永强(Willde) 2020-09-13 12:58:41

是这样理解吧？

原始释放法进阶群 2020-09-13 12:59:38

wxid_3rdl90kys8gc21: 停止一切外求！ 松下来！ 静下来！ 定下来！ 空下来！ 止语，让头脑歇下来！ 把注意力完全撤回到身体上！ 撤回到内在！ 深深地与内在建立联结！ 与内在合一！ 答案都在内在！ 内在大师！ 内在的最高智慧的临在！ 对祂恭敬！ 向祂臣服！ 找回内在的信任与依靠！ 倾听祂的教导！ 跟随祂的指引！ 由此建立正信！ 由此穿越恐惧，找回安全感！ 由此活出慈悲与智慧！ 由此显化外在的幸福与丰盛！ 由此体证本自具足。

原始释放法进阶群 2020-09-13 13:00:01

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-13 13:01:07

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-13 13:13:29

wxid_3rdl90kys8gc21: 一个瓶子里的原子本来是无序排列的，科学家把一个 DNA 放入这个瓶子中，这个瓶子里的原子马上呈现有序排列，甚至把 DNA 拿出来，瓶子里的原子还是有序排列，这就是量子纠缠，也就是说不是外在影响我们，而是我们在影响外在，每个人心里对周围人和事的看法不一样，周围人和事就会按每个人的想法来排列，所以有的人看山是山，有的人看山不是山。一切如你所现。

原始释放法进阶群 2020-09-13 13:32:04

"LXchen" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 13:35:43

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 13:37:38

[强][强][抱拳][抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 13:38:13

群要满了 接触释放法的越来越多 开 2 群吗[呲牙]

本来(wxid_kpr6507uc8q921) 2020-09-13 13:41:44

@何茵梦?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-13 14:03:59

@何茵梦?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-13 14:32:52

只要去觉察一下想要继续释放和自由的欲望背后是恐惧和匮乏在推动，就去释放这些恐惧和匮乏，以及对应的三大基本欲望。如果背后是自信，爱和力量在推动，没有对自己造成困扰，那么这其实不是欲望，而是决心，是行动，是意愿，背后不再是恐惧和匮乏，而是内心真正的力量的表现。

我 2020-09-13 14:33:43

觉察到自己对未来一直有种匮乏的恐惧，并且下意识保留这股恐惧，觉得要等自己释放真正突破了才能去释放它。这其实是自己想要对未来控制的欲望，想要把未来控制在自己手上，而不是放开

我 2020-09-13 14:38:15

@跳跃的火苗&江苏智能手机网 有二群[憨笑] 另外一本书圣多纳释放法的专修群，但是因为我自己也没时间看那本书所以没有在那个群里发言，释放越来越快，也不想再看那本书了[憨笑]

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-13 14:52:25

[强][强]

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-13 14:52:40

昨天简单试了下释放法 感觉很不错

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-13 14:52:51

[捂脸]

我 2020-09-13 15:03:14

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 15:03:32

@我是无限?群主大大威武

许永强(Willde) 2020-09-13 15:15:03

@我是无限?群主威武[强][强][强]

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-09-13 15:19:39

不用担心释放了想要自由，想要改变自己的欲望后就停止前进了

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-13 15:23:31

[强]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-13 16:05:53

一看群主文章马上受了启发，就开始自动释放了[抱拳]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-13 16:06:05

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-13 22:21:40

"风轻云淡"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-13 23:07:32

"法智"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-14 12:22:19

释放法的一些体验和释放死亡恐惧的方法

释放法的关键：一、解脱的意愿?；二、掌握方法并坚持。 查看全文

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-14 12:36:24

[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-14 12:46:42

@Joy《美丽人生》?写的真好，赞赏、关注、转发、是必须的[坏笑][坏笑][坏笑]

原始释放法进阶群 2020-09-14 12:47:22

wxid_lgix46y7h35d72: @唯唯?@朵萝??? 谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-14 12:47:30

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-09-14 14:34:54

[玫瑰][玫瑰]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 14:54:08

@Joy《美丽人生》?[玫瑰][爱心][太阳]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 15:15:33

这个没语音啊

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 15:16:18

语音可以反复听 听啊听。

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:22:23

@我是无限?@大家 请教一下，莱斯特在“终极自由之路”里面曾讲过，用“完美”二字来做释放 大家有实践过这种方法吗 莱斯特的意思是不是心中只持有“完美”这一个念头，而不受幻相的任何干扰，以一念代万念的意思 大家觉得这样做释放效果怎么样呢

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:24:16

另，大家能谈谈释放“无聊”的感受么，有这方面经验的道友能分享下心得么??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:24:59

我觉得这是另一种方法了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:25:18

很想要练习冥想，但又总觉得冥想很无聊，因此很难坚持

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 15:29:28

如果感觉无聊冥想不了 心念还是很多 好好看看你想要什么 看看深层有什么欲望。5 分钟冥想可以做到的话 在冥想里看自己的念头和欲望 做释放。冥想中很高效。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:29:50

无聊属于“万念俱灰”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:30:43

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:30:53

也是一种感受

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 15:34:42

据我的经验无聊是 想找点带点感觉的东西 小我想证明自己的存在感 也是一种想得到安全和爱的欲望。也是想要匮乏的欲望。细微的具体的匮乏什么只有自己知道。

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:41:22

[表情]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:44:33

方法都是一样的是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:45:04

我个人的经验是，别思考，别分析，直接释放

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:45:13
我好像很逃避无聊这种感受，因此没有老老实实释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:45:16
思考分析只是心智在绕圈圈
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:45:28
永远得不出答案
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:45:35
嗯好的，今晚就试一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:45:51
就把它视作一种能量释放即可
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:45:58
这几天释放的挺舒服的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:46:01
[愉快]
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:54:04
你是用的丰盛之书上教的方法吗
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:54:28
还是用的四问句
木(jerry_write) 2020-09-14 15:55:07
@风?详细描述下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:55:39
我去 YouTube 上找的 92 年的释放法视频
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:55:49
那个时候莱斯特先生还在世
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:56:19
虽然是海尔和另一个女性在教，但那个机构是莱斯特的，传授的是原始的释放法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:57:44

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:57:48
就是这个
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:58:15
它第一个视频一直到第四个视频，用的是三问句，反复问
原始释放法进阶群 2020-09-14 15:58:29
"风" 撤回了一条消息
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:58:36
到第五个视频之后，开始释放想要控制和想要被认同的欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:58:47
这个时候就不问后面两句了
木(jerry_write) 2020-09-14 15:59:03
@风?下载了传百度网盘可以吗??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:59:31
只问“现在的感受是什么？”——“它是来自哪个基本欲望？”——“能不能？”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 15:59:54

只是 identify 出那个基本欲望是什么，然后问能不能

我 2020-09-14 15:59:55

注意问句是一开始让自己体会到释放的过程，以后的释放就不需要再问问句了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:00:03

我试过，好像下载不下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:00:33

然后莱斯特有个 the way 音频系列

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:00:36

我也听了下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:00:55

他讲一开始持续释放想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:01:21

然后那个“fear of dying”（死亡的恐惧）就会浮现出来

我 2020-09-14 16:01:42

因为已经掌握了直接释放嗯方法。抓取和放下这两个动作是下意识一直在重复的动作，每天都重复很多次，但是自己却从来没有意识到。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:01:43

释放干净那个，你就自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:01:54

是啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:02:03

还有个音频莱斯特就说了这个

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-14 16:02:06

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第五章 3 释放想要改变的欲望

如果你能够心甘情愿地放下想要改变自己感受和想要改变自己处境的欲望，你就会变得更淡定、更放松、更有中心，也更有能力走出去、做出真正的行动来改变。这就是开启平静的钥匙。 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:02:14

仅仅是“allow it”

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-14 16:02:30

【读书音频】圣多纳释放法--第四章 6 释放抵触的流程

每当你感到抵触的时候，或是单纯想要在丰盛之流里走得远一点的时候，请运用这一流程。 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:02:37

它就不断地被释放

我 2020-09-14 16:02:46

通过问句以及书上的解说，就非常容易体会到什么是释放，释放的过程会被自己掌握。之后释放只是一个念头，就像真的松了自己紧抓的手一样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:02:52

我现在是在用简单的问句辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:02:57

就是第五个视频里面那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:03:01

能不能

我 2020-09-14 16:03:27

问句里面的第一问，能不能，是翻译错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:03:38

有时候释放起来，当我试着去觉察的时候

我 2020-09-14 16:03:39

愿意是有没有能力的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:03:51

它就消失了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:04:05

那时候就没问

我 2020-09-14 16:04:36

我有没有能力放手，让它离开？我愿不愿意放手，让它离开？我什么时候放手，让它离开？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 16:05:00

有没有能力让它离开？ 能不能让它离开？好像一个意思呀[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:05:45

原文是 could you

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 16:05:50

哦，一个是愿不愿意的意思

我 2020-09-14 16:05:54

注意去体会自己通过问句释放的整个过程，就会发现放手的具体操作，之后只需要一念就能释放，根本不需要再去用问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:05:54

could you let it go

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:06:00

我直接问的英文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 16:06:40

怎么翻译好像不是太关紧

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 16:06:46

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:06:55

主要还是体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:07:05

不用太纠结问句的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:07:20

陷入思考貌似就释放不了了

我 2020-09-14 16:07:21

能不能有种强迫放手的意愿，，有没有能力只是在说有没有放手的能力

我 2020-09-14 16:08:02

也就是说第一问只是在问自己具不具备放手的能力，放不放另说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:09:19

嗯，我觉得这个关键还在于持续

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:09:30

真的很容易就停下来了

我 2020-09-14 16:09:39

当发现自己具备放手的能力后，就可以继续问自己愿不愿意放手，对情绪能量开始进一步脱离。然后是什么时候放手？对情绪能量做最终的释放

原始释放法进阶群 2020-09-14 16:11:07

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-14 16:17:10

我来分享一下，我觉得不能持续释放，里面其实还有一种不甘心。因为对幸福的理解可能还有一部分头脑认定了是愉悦，不相信只要没有释放掉三大欲望就会痛苦。 真的要明白上面这些，愿心上就统一了。以前我还要问自己，你要继续胶着在这里，而不愿意跟上主合一吗？然后回答我愿意释放。现在释放正如群主所说就是一个念头。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 16:18:01

[表情]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-14 16:18:39

●放下所有的需求，●放下所有的评判，●放下所有未来和过去的事物，●单纯地与●●今日的一切同在●●，接纳它，保持平静，平安地与它同在。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-14 16:19:21

[强]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-14 16:36:47

我想问一下，我看到自己内在一直在抗拒自己，很多面相的抗拒，感觉自己在分别哪个好哪个不好，所谓不好的下意识就已经抗拒了。所以抗拒感巨多，这种情况下怎么释放呢？

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-14 16:37:09

内心好像有一个秤，只是还没看到它是什么

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-14 16:38:49

可以放下抗拒

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-14 16:39:05

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第五章 3 释放想要改变的欲望

如果你能够心甘情愿地放下想要改变自己感受和想要改变自己处境的欲望，你就会变得更淡定、更放松、更有中心，也更有能力走出去、做出真正的行动来改变。这就是开启平静的钥匙。 查看全文

木(jerry_write) 2020-09-14 16:39:48

@茜?这个音频喜马拉雅有吗

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-14 16:40:25

谈一下我的经验，放下想要改变的欲望，然后彻底拥抱允许抗拒，这是最高效的放下抗拒的方法。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-14 16:40:58

@木?我没有注意，我是在微信上听的，你可以去搜一下。

木(jerry_write) 2020-09-14 16:41:16

舒服

我 2020-09-14 16:44:41

@莱斯特上师?接纳法不是释放法

我 2020-09-14 16:45:14

@莱斯特上师?不是放下需求，是放下三大基本欲望。

我 2020-09-14 16:46:51

@miqi?直接释放抗拒这股情绪能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 16:47:13

混搭了效果反而变差

我 2020-09-14 16:47:25

但是你可以继续抗拒，释放背后的能量就行

我 2020-09-14 16:50:09

其实一定要学会去释放三大基本欲望，释放所有情绪能及背后的三大基本欲望

我 2020-09-14 16:50:52

释放情绪深入的时候难一些，释放欲望，很容易深入，并且效果非常明显。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-09-14 16:56:45

这两天因为焦虑给儿子换学校的事情，身体感觉很紧绷，用 3 个问句释放紧绷感，和恐惧感后，感觉还是很紧绷。请问我还可以怎么释放？谢谢

我 2020-09-14 17:04:32

直接尝试放松身体

我 2020-09-14 17:05:12

这个是需要反复去释放的

我 2020-09-14 17:05:35

最起码释放几十次才能清除

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:05:39

最近几天感觉到身体不舒服，就释放三大欲望中的想要安全妥当的欲望。我是这样做的，躺下来静静的感受不舒服的地方，然后问，我有想要安全妥当的愿望吗？有，放慢速度再问一次，回答“有”的时候就哭了，我就对着他说，这种想要的欲望浮上来，穿越我释放出去吧，释放的多点再多点越多越好！持续这样做几次就打哈切流眼泪，很悲伤的那种，还是继续看

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:06:05

请问这样释放对吗？

我 2020-09-14 17:06:34

如果是那种非常顽固性的情绪模式，可能连续释放几百次才能彻底，时间持续几个月到一年

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:07:04

@我是无限?我那样释放对吗

我 2020-09-14 17:07:46

@随乐?这样释放是对的，注意去觉察到自己想要安全的欲望，直接释放那个欲望

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-14 17:07:49

@我是无限?谢谢[抱拳]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-09-14 17:07:52

@我是无限?好的，谢谢

我 2020-09-14 17:10:51

当一个非常强烈的情绪模式，或者一个根深蒂固的基本欲望，或者一个难以触碰总是逃避的恐惧，一开始去释放的时候很难，需要不断的坚持，几十次几百次之后，会在这个模式再次爆发的时候，突然发现了自己有了一个选择的能力，仿佛眼前出现了另外一条路，感觉自己可以去释放它了。而之前总是连思考都来不及就直接按照模式爆发了。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:11:23

@我是无限?我就是体会我想要好起来的那种安全感，然后释放掉这种想要的感觉，对吗？但我释放了半个月了，还是开始问问句就哭，悲伤的多，这也有效果吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-14 17:12:13

有效果

我 2020-09-14 17:12:15

有，最起码释放了一些情绪能量

我 2020-09-14 17:13:03

注意去体会释放的过程，让能量从内心直接离开，或者体会觉察到这个欲望的过程，以及放下这个欲望的体验

我 2020-09-14 17:13:33

这样释放就会越来越精通并且能够真正完整的释放一个情绪欲望模式

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:14:56

@我是无限?没有情绪，只是想要好起来的欲望，半个月了悲伤的感觉一释放就存在的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:18:13

我是喉咙堵，只要问问句就喉咙堵了

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-09-14 17:21:23

有时释放时，感觉到一股能量从腹中升起，有时梗在胸口，想象着还能消散开，有时升到额头正中，就梗在那里，怎么都散不去，这种情况还要不要理会喃@我是无限

我 2020-09-14 17:24:51

@随乐?那就是去释放想要改变身体现状的欲望

我 2020-09-14 17:25:52

比如，身体一直好不了，会有什么坏处，释放对这些坏处的想要改变的欲望

我 2020-09-14 17:26:49

@安?可以继续尝试去强行释放试试，如果不行就放松放松，等待时机

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:27:01

@我是无限?还是问，我有想要让身体好起来的欲望吗？有，体会感受，让这种欲望穿越我释放出去

我 2020-09-14 17:29:17

可以

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 17:30:02

@我是无限?亲谢谢！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-14 17:30:35

[憨笑]不客气

木(jerry_write) 2020-09-14 18:22:29

@随乐?觉不觉得问多了也烦人

木(jerry_write) 2020-09-14 18:22:57

释放法那本书

木(jerry_write) 2020-09-14 18:23:05

你们觉得具体操作烦人不

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 18:23:23

原始的问句没那么烦人

木(jerry_write) 2020-09-14 18:23:26

好处 坏处 如果永远……

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-14 18:23:28

@我是无限?请问你是男生女生呢

木(jerry_write) 2020-09-14 18:23:32

二本

木(jerry_write) 2020-09-14 18:23:33

嗯

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-14 18:23:38

我有点好奇

木(jerry_write) 2020-09-14 18:23:40

几个简单句子还行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 18:23:47

就是 could you

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 18:24:01

集中到感受上，然后觉察它是什么欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-14 18:24:09

然后 could you let it go

木(jerry_write) 2020-09-14 18:24:11

具体章节榨柠檬 问着问着都忘了体会情绪了

成(glcglc_7649) 2020-09-14 18:32:01

@风?您好 可不可以加好友 加不上您[微笑]

我 2020-09-14 18:42:07

问句是用来让自己学会释放的。学会了自然会脱离问句。没有学会，就会继续蒙的状态，搞不清楚怎么释放。

我 2020-09-14 18:42:43

不用着急，学会释放需要花时间去不断找机会练习

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:43:39

@木?就问了一句，其他两句是丰盛之书第四章让情绪离开，感觉不发杂，比起三个问句或者五个问句简单吧，无论怎么样我是感觉有效果就好

木(jerry_write) 2020-09-14 18:44:12

还有一个三重欢迎

木(jerry_write) 2020-09-14 18:44:16

你们试过没有

我 2020-09-14 18:45:32

三重欢迎不是释放法

木(jerry_write) 2020-09-14 18:45:46

在释放法电影里啊

我 2020-09-14 18:45:51

群里最好不要再提这个，因为非常容易误导

木(jerry_write) 2020-09-14 18:45:58

海尔制作的电影

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:46:07

我没有试过三重欢迎的问句，我感觉掌握好一两种就行了，掌握好这一两种方法，什么情绪都能对付的

我 2020-09-14 18:46:26

海尔不是神不要神话，三重欢迎是海尔自己提出来的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:47:05

五个问句的练习我也做，不过最近做的丰盛之书的方法多，感觉这个简单

木(jerry_write) 2020-09-14 18:47:29

丰盛之书简单

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:48:07

是的，感觉这个体验情绪很自然的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:49:02

@木?你感觉我那个释放复杂吗

木(jerry_write) 2020-09-14 18:49:35

我不知道呢

木(jerry_write) 2020-09-14 18:49:49

我释放方面没有太大成功

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:50:10

@木?没有看我上面的释放的做法吗

木(jerry_write) 2020-09-14 18:50:45

看了啊

木(jerry_write) 2020-09-14 18:50:54

我不知道复杂不复杂??

木(jerry_write) 2020-09-14 18:51:02

不好评价

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:51:14

@木?不是没有成功，是你没有耐心做下去

木(jerry_write) 2020-09-14 18:51:45

一直在做

木(jerry_write) 2020-09-14 18:51:53

情绪反反复复的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:52:59

只要释放坚持就会有效果的，你待在群里这么长时间了，顺便记的点方法也能拿起来用，你的下决心开始做

木(jerry_write) 2020-09-14 18:53:46

[表情]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:54:31

坚持坚持，三个月后看效果，我也是做了一年了感觉改变不大，所以我经常问的一句话，我这样做对吗

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 18:55:55

我有点感觉，我情绪体比一般厚重的多，所以我就是坚持坚持，有群主为我们做后盾，做吧

我 2020-09-14 18:57:45

我也是情绪比较多，但是我之前总是释放情绪，很少释放情绪背后的三大基本欲望，导致进展缓慢

我 2020-09-14 18:58:19

我有一个严重的愤怒模式，我花了一年多，才扭转了大半，现在还没有释放彻底

我 2020-09-14 18:59:12

只是释放情绪的话，不仅释放很难需要非常大的毅力去坚持，还必须花费非常多的时间

我 2020-09-14 18:59:48

但是学会去释放三大基本欲望就好得多

木(jerry_write) 2020-09-14 19:08:55

谢谢分享

木(jerry_write) 2020-09-14 19:09:05

愤怒也是我的问题

木(jerry_write) 2020-09-14 19:09:08

反反复复的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-14 19:57:29

@木?群主也是愤怒情绪释放了一年多，我也是一年多释放压抑，愤怒等所有迂堵的能量，还没有释放干净，只要进入释放状态和以前一样，还是喉咙堵，打哈切流眼泪，甚至就哭了，悲伤的还是很厉害的，耐住心则释放吧，总有释放干净的一天，终极自由在这具肉体就一定要达到！[玫瑰]

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-14 22:20:25

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-14 22:40:16

wxid_lgix46y7h35d72: @莱斯特上师? 有空我修改一下，做个语音版。 我写东西凭灵感，通常都是有人问，才写，就分享给大家了。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-14 22:56:50

弱弱地问一下，那些释放一两年以上的奇迹多不多啊，我好像还是涛声依旧[流汗]

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-14 22:59:26

我希望能够释放到笑得很灿烂那种，现在笑的不开怀

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-14 22:59:32

积压了太多情绪

原始释放法进阶群 2020-09-14 23:15:14

"? A 空城 ?"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-14 23:15:44

@慧轩 ?见证自己的一步步成长就是最奇迹的事

我 2020-09-14 23:16:02

@景?[憨笑][憨笑][憨笑]

？ A 空城 ？(wxid_f0k1enwydd9a22) 2020-09-14 23:16:05

？

我 2020-09-14 23:18:17

@? A 空城 ??你是释放法爱好者吗

？ A 空城 ？(wxid_f0k1enwydd9a22) 2020-09-15 06:00:53

嗯嗯

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-15 06:05:41

【聊天记录：我是谁】 *佛法就是让你观察自己 *佛法是高科技，佛法是走了科学研究的捷径 *佛法的研究对象是研究者——我 *研究者本身就是研究对象，还是研究工具 *科学家研究身外的万事万物，医学家研究身体，心理学家研究心理，佛陀研究这个研究一切的“我” *这个研究一切的研究者，你怎么研究？ *这个观察一切的观察者，你如何观察？ *看你眼前的世界 看你的身体 看你的念头 看你 #还有看我的情绪 *看这个看世界看身体看念头看情绪的——我 #我目前只能做到观察每个念头 情绪背后的动机 *问题是，是什么在观察念头、情绪、动机 *去观察

观察者 #更深层的？那个真正的自己？道家讲的“元神”？ *你别管什么“元神”，就是这个观察者啊 *就是这个“我”啊 *我观察我 *是不是很有趣 *你很快就会发现，这是无法观察的 *观察者怎么可能观察观察者自身呢？ *硬币的正面怎么可能观察硬币的背面呢？ *你只能“成为” *所以，要么永不明白，要么突然明白 *这就是顿悟 *我是什么？ #一切 *对 *你顿悟的时候，这就是答案 *你真正知道“我是一切”的时候，就会知道跟你聊天的人在干什么 *也会知道任何事物 *所以口头禅是没有用的 *你好好体会“研究者、研究对象、研究工具”的三合一 *这是科学研究的最捷径 *科学家把万事万物以及人类的生理心理全部研究明白之后，突然就会发现还有最后一个问题没有研究——这个研究一切的“我” *当研究者本身成为研究对象的时候，什么仪器和方法都用不上了 *也不需要用 #您开悟了么？ *要不得 *你不要关心别人是否开悟 *你不需要信任或者怀疑我 *我说的话也没有让你去相信什么 *这只是一个你迟早都必须面对的问题 *你也可以用无数世的生命把整个宇宙的所有事物研究明白之后再来研究这个研究者 *这个只需要你去面对 *面对的时候，你就静下来了 *研究这个的时候，你的思维无法活动 *你也根本没法去“观察”，因为一旦它成了一个观察的对象，它就不是观察者了 *没办法观察它，没办法思考它，没办法研究它，只能“成为”它 *也不需要成为它，因为你一直就是它

许永强(Willde) 2020-09-15 09:12:12

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 09:24:05

@倚天?感谢分享

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-15 10:04:28

@倚天?很好[玫瑰]

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-15 10:16:24

太经典了，今天正在想这个问题

查看全文

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-15 10:17:32

如果观察者就是你本身，你还在修什么

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 10:18:21

就是醒过来而已

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-15 10:20:21

好玄幻

木(jerry_write) 2020-09-15 10:21:10

别把自己绕进去了

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-15 10:26:02

仔细体悟 切勿空想

我 2020-09-15 10:48:01

这什么乱七八糟的[憨笑]

我 2020-09-15 10:48:51

反正写的看似很玄乎，就会觉得很玄乎的东西很高深

我 2020-09-15 10:48:58

然后又成功的迷惑了一大片人

原始释放法进阶群 2020-09-15 10:49:33

wxid_lgix46y7h35d72: 我也没看明白[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-15 10:52:43

wxid_lgix46y7h35d72: 刚刚写了篇文章，也是谈类似没有逻辑的说法的[呲牙]。人能与硬币一样吗?

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-15 10:59:04

为什么会被迷惑?

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-15 10:59:08

哈哈，真有意思

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-15 10:59:12

为什么我觉得很有道理

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-15 10:59:16

[表情]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-15 11:04:58

我也是觉得很有道理的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 11:07:54

这篇文章我觉的很好

原始释放法进阶群 2020-09-15 11:15:41

wxid_lgix46y7h35d72: [偷笑][偷笑][偷笑]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 11:18:07

整篇文章，尽是讲一些事事而非的东西，云里雾里把自己都绕进去了，有啥好？[悠闲][悠闲][悠闲]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 11:19:41

@随乐?觉得有道理，就照着做，你就是它

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 11:20:49

@倚天?这是你自己写的吗？

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:23:38

心知道，就是“参”

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-15 11:24:02

@赵家曼?是的[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 11:26:17

应该不是自己写的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 11:26:37

大道同一 修好一种就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 11:27:13

促进心智分析的东西，其实没什么特别大的意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 11:27:19

分析的时候，就没有在释放

我 2020-09-15 11:27:35

第一句就错了，什么佛法就是让你观察自己

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:29:10

问的人是谁？[呲牙][偷笑]

我 2020-09-15 11:30:23

整个就是在说一个观察法，先不管这个观察法对不对，关键是为什么要用佛法去证明这个观察法呢？

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:31:01

谁在问？[爱心][偷笑]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:32:06

很有意思[爱心][愉快]

我 2020-09-15 11:32:14

@慧心-空慧 41531?问我是谁的法门是有一个体系，不是这样随便问

我 2020-09-15 11:33:04

比如如果去释放，结果来一个，谁在释放？需要这样吗

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:33:11

只要是大脑问的问题，都可以参

我 2020-09-15 11:33:51

论法是论法，参是参，别搞混

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:34:00

也可以，比如谁在释放？

我 2020-09-15 11:34:31

瞎参一通，好像比较高大上，仿佛发现了了不得的窍门。

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:34:32

谁在定义？

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:34:56

还要好好释放[愉快]

木(jerry_write) 2020-09-15 11:36:33

头脑给出的答案又不是真的

我 2020-09-15 11:36:36

这样其实就是在把一个反问法凌驾于真我之上了，好像只要这样不断反问就可以打败一切

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:36:47

当真的允许接纳了一切，哪里还需要释放

木(jerry_write) 2020-09-15 11:37:02

[惊讶]

我 2020-09-15 11:37:11

问题是你允许了吗？

我 2020-09-15 11:37:29

这样随便反问一下就接纳了一切？？

木(jerry_write) 2020-09-15 11:37:32

逻辑反了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:38:05

我们的身体本身就是业报体，每个人有不同的反应都是正常的，接受一切就好

原始释放法进阶群 2020-09-15 11:38:30

你撤回了一条消息

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:38:34

看到就可以直接释放了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:38:52

看到愤怒也释放不了愤怒啊

我 2020-09-15 11:38:57

接受法又来了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:39:06

我看到自己在愤怒

木(jerry_write) 2020-09-15 11:39:13

愤怒还是在那里

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:39:16

这只是对成熟的修行者而言，才能用参

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:39:32

不一定适合所有人

木(jerry_write) 2020-09-15 11:39:42

反而看到 容易有一个理性出来

我 2020-09-15 11:39:48

观察法，反问法，接受法，反正各种方法张口就来

木(jerry_write) 2020-09-15 11:39:48

理性遏制愤怒

木(jerry_write) 2020-09-15 11:40:12

看到还是要把它释放掉

木(jerry_write) 2020-09-15 11:40:27

不然只是说我看到自己愤怒了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:40:29

这不对

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:40:41

看到就已经释放了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:40:41

紧接着可能就终止愤怒了，但其实这是被遏制了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:40:51

这个头脑很强大

木(jerry_write) 2020-09-15 11:40:57

很难对付的

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:41:03

当你看到，允许接纳就已经释放了

我 2020-09-15 11:41:10

还有个欢迎法，三重欢迎[捂脸]

木(jerry_write) 2020-09-15 11:41:17

当一个人知道自己在愤怒了，下意识的就知道这不对，马上就冷静了，这个冷静其实是假的

木(jerry_write) 2020-09-15 11:41:25

这个冷静往往是拖延愤怒

木(jerry_write) 2020-09-15 11:41:45

我觉得是方法他就是要有一个主动释放

木(jerry_write) 2020-09-15 11:41:57

而不是用头脑监督我们冷静下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 11:42:03

释放的感觉很清晰啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 11:42:10

除了释放之外，其他都不叫释放

木(jerry_write) 2020-09-15 11:42:27

我们并不比自己的头脑更强大，而且还往往认同头脑

木(jerry_write) 2020-09-15 11:42:39

所以要集中精神去释放它，不能松懈

木(jerry_write) 2020-09-15 11:42:58

头脑往往会在我们发现愤怒的时候让我们冷静

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:43:01

你无需摆脱愤怒，你只是允许愤怒就行了，允许愤怒成为你生命的一部分体验，意味着更宽松地对待自己，你不要那么恨自己，不要那么讨厌自己。

木(jerry_write) 2020-09-15 11:43:19

往往那一瞬间你就感知不到愤怒了，但那个时候愤怒并没有走

木(jerry_write) 2020-09-15 11:43:51

那天有人给我说了个吸尘器

我 2020-09-15 11:43:55

@慧心-空慧 41531?允许法又出来了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:44:04

我觉得挺好

木(jerry_write) 2020-09-15 11:44:15

把吸尘器的管子插进去，高功率吸尘器把它吸出来

我 2020-09-15 11:44:21

看来你跟粪坑住在一起也挺舒服

木(jerry_write) 2020-09-15 11:44:32

这个想象还是有效

我 2020-09-15 11:44:50

允许嘛，允许就行了，粪坑就化为了自己的一部分

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:44:50

允许接纳是目前最好的

我 2020-09-15 11:45:30

你的问题是出在你在贪恋情绪欲望，舍不得放下

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:45:38

释放法对刚开始来说也很不错的

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:45:57

找到适合自己的就是最好的[爱心][愉快]

我 2020-09-15 11:46:02

于是头脑一激灵就领悟出来了，接纳大法

我 2020-09-15 11:46:06

多聪明

我 2020-09-15 11:46:19

就我聪明

我 2020-09-15 11:46:35

成功的逃避了释放

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:46:55

当你真的做了，就真的很平安

我 2020-09-15 11:47:56

你去做吧，但是因为这个群是释放群，不是接纳群，法门不同，并且容易混淆，所以只能请出去了，请理解

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:48:39

当你真的无念了，就真的平安了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:49:14

释放，允许一起做呀，不然学那么多干嘛[愉快]

我 2020-09-15 11:50:15

这等好事，你自己去一起做就可以了，我们太傻，做不了[捂脸]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:50:48

我之前也是释放了很久，后面再用上参，这只是我个人的体验[爱心][愉快]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 11:51:10

我 2020-09-15 11:51:21

嗯，挺好的，那拜拜啦！祝你成功

木(jerry_write) 2020-09-15 11:51:42

可以讨论 但尽量别参吧

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:51:50

@我是无限?感谢带我认识释放法[爱心]

木(jerry_write) 2020-09-15 11:52:07

我觉得不要认为自己能参悟什么东西

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:52:12

没有你，我也不知道释放法[愉快]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 11:52:19

莱斯特也教人问“我是什么”

木(jerry_write) 2020-09-15 11:52:24

王阳明参竹子

我 2020-09-15 11:52:28

不要感谢我，我觉得做的太差了，带出来的人都不去释放，都去接纳和反问了

木(jerry_write) 2020-09-15 11:52:41

参了几天 得了风寒 染了重疾

我 2020-09-15 11:52:45

连这两者的差别都看不出来，简直太失败[憨笑]

木(jerry_write) 2020-09-15 11:52:50

结果没参出什么

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:52:57

那是每个人不同的体验罢了

我 2020-09-15 11:53:14

就你聪明啊

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-15 11:53:18

不要出群@慧心~空慧 41531?。少说话。多释放。

我 2020-09-15 11:53:31

头脑在忽悠自己都不知道

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:54:04
好呢，继续释放，谢谢大家[爱心][愉快]
莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-15 11:54:26
此刻我在抗拒什么。释放抗拒[太阳]
我 2020-09-15 11:54:35
法门之间混用，不可能能够促进修行，只是在忽悠自己，作为头脑逃避释放的方式而已
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:56:22
适合自己的不同时期的所有的法门，都是共同的目的，所有的路都没有白走
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:56:56
走的每步路都算数[爱心]
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:57:14
都是经历，都是体验
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:57:19
很宝贵
我 2020-09-15 11:58:41
是很宝贵，不断前进又后退，反正折腾了半天，还是原地踏步
我 2020-09-15 11:59:01
但是自以为已经走了千万里
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 11:59:24
嗯，怎样都好，怎样都不重要
我 2020-09-15 12:00:34
好，又一个怎样都好大法出来了！
我 2020-09-15 12:00:43
您是法王！
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:02:14
你就是自己的王啊
我 2020-09-15 12:04:28
我不是，我暂时无法自主，因为自己已经把自己忽悠瘸了
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:05:31
那就把自己扶正[愉快][爱心]
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:05:50
做自己的王
我 2020-09-15 12:06:57
在没有彻悟之前，怎么做自己的王？
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:07:58
你本来就是彻悟的，只是你不知道而已
我 2020-09-15 12:08:01
在没有真正走到底之前，头脑随意想出来的方法，哪怕看起来再合理，也不要信
我 2020-09-15 12:08:24
释放法是莱斯特已经走到底了，才可以拿出来
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:08:37
你本来就是醒觉的，还要去哪里找到一个醒觉

我 2020-09-15 12:11:14

既然你是醒的，那拿这么多法门混用是在开玩笑吗

我 2020-09-15 12:11:31

都醒了还修啥

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:11:35

人的五官加念头组成的世界能当真吗？

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 12:11:44

我在 youtube 看过一个对 larry 的评论，指出 larry 曾经在电话中对某人的问题感到生气 语气粗暴，然后下面有评论说，最优秀的足球教练并不能上场比赛。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 12:11:59

@慧心~空慧 41531?你说的不接地气。

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:12:24

它们最多也只能算是一个资讯，如果你认为这个世界真的很真实

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:12:36

那也只是注定的

我 2020-09-15 12:14:14

法门混用的结果，就是没有一个法门理解，却自以为自己都通了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:14:30

我只是把我知道的说出来而已

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:14:43

那也只是我自己的体验

我 2020-09-15 12:15:47

如果自己的体验与书上出现了偏差，那那么请修正自己的体验

我 2020-09-15 12:16:07

继续按照书上的方法往前走

我 2020-09-15 12:16:24

而不是开始把修行路上的体验当真，开始绕圈子

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:16:54

书那么多，我不是每个都要按照上面的吧

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 12:17:01

莱斯特也曾骂过一名在他土地上修房子的人

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:17:24

书是给大脑发达的人看的

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:17:39

我不喜欢看书，偶尔才看书

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:17:50

wxid_3rdl90kys8gc21: 来，我们来聊聊释放法的奇迹，为什么每次释放都来钱，什么都不用做就来钱，收钱收得不好意思了怎么办。

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:18:12

学习知识太多，反而局限了自己

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:18:50

@何茵梦?谢谢，喜欢你的分享

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:19:00

继续

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:19:06

有啊，我最近中了好几只新股，算不算

查看全文

许永强(Willde) 2020-09-15 12:19:11

对[强][强][强]

查看全文

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:19:19

从来没有过的事

许永强(Willde) 2020-09-15 12:19:24

局限了自己

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:19:33

wxid_3rdl90kys8gc21：就是坐在家里走在路上都来财，就是释放，啥也没做

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 12:19:45

开悟的人不教知识吧，我自从看了终极自由之路，就按莱斯特的教导，不开悟的人的教导不学了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:19:50

有点不可思议吧

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:20:02

wxid_3rdl90kys8gc21：都觉得什么不做收钱有点不好不好意思了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:20:14

佩服

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:20:23

@AA 深莞惠置业顾问 陈???不会吧莱斯特开悟后还骂人？

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:20:25

我什么都没有做过，整天呆在家里发呆

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:20:39

wxid_3rdl90kys8gc21：真的和莱斯特说的一样，释放法就是屁股法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:20:46

看起来不可能

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:20:51

@何茵梦?嗯

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:21:00

wxid_3rdl90kys8gc21：坐着释放就可以拥有想要的一切

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:21:15

[抱拳][强][强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 12:21:17

书上写的是说，他对那个人说:你应该为自己的冷漠感到羞耻

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:21:54

哈哈

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:21:58

我说呢

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 12:22:02

不敢骂，是恐惧以下，有能力骂，则高一些。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 12:22:35

嗯

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 12:23:11

开悟的人是会骂人的，如果某人触了众怒，开悟的人会收拾他的，符合人心。王阳明开悟后剿匪也有伤亡的，但他是带着无限的慈悲做的

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-15 12:23:14

肚子饿了，做饭吃去了[呲牙][愉快]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 12:23:15

平静和冷漠的区别很大，平静行动力是满的，冷漠几乎没有行动力。

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:23:30

wxid_3rdl90kys8gc21: “问：她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙。答：我会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！ 问：但同时你也要去行动啊！答：不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！”

木(jerry_write) 2020-09-15 12:27:30

@何茵梦?这一段是大部分人喜欢反驳的

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:28:14

wxid_3rdl90kys8gc21: 我和我身边学习释放法的人都通过释放获得了财富

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:28:56

[强][强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:29:07

你给了我们信心

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:29:23

wxid_3rdl90kys8gc21: 为什么谈钱就沉默了，大家嗨起来，你对钱沉默，钱也会对你沉默的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-15 12:29:42

@何茵梦?真厉害，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:29:42

[表情]

木(jerry_write) 2020-09-15 12:29:54

@何茵梦?我喜欢这个态度

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:30:04

大能启动

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:30:25

wxid_3rdl90kys8gc21: 我就是个俗人，就喜欢谈钱，谈钱最真实

木(jerry_write) 2020-09-15 12:30:33

是的

木(jerry_write) 2020-09-15 12:30:49

通过屁股法实现财富是释放法的最好验证

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:31:10

别的呢

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:31:25

wxid_3rdl90kys8gc21: 不止是实现财富丰盛

木(jerry_write) 2020-09-15 12:31:30

别的有可能陷入自欺欺人

木(jerry_write) 2020-09-15 12:31:41

我说的是验证方法

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:31:52

wxid_3rdl90kys8gc21: 通过释放可以获得美满情感，健康的身体，丰盛的财富

木(jerry_write) 2020-09-15 12:31:54

这个东西你得到了就是得到了没有得到就是没有得到

木(jerry_write) 2020-09-15 12:31:57

不含糊

木(jerry_write) 2020-09-15 12:32:14

至于很多人说的释放了感觉心情舒畅了之类的，拿来作为验证的标准就有些含糊

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:32:19

wxid_3rdl90kys8gc21: 是的，我觉得谈钱不伤感情

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:32:29

wxid_3rdl90kys8gc21: 谈感情伤钱

木(jerry_write) 2020-09-15 12:32:44

因为很多人就得到了个感觉良好，但感觉好有些似是而非

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:32:48

哈哈

木(jerry_write) 2020-09-15 12:33:46

我不是说释放法只能带来财富，而是说这个东西作为你验证自己释放效果的标准是很好的

木(jerry_write) 2020-09-15 12:33:54

因为事实就在眼前了

木(jerry_write) 2020-09-15 12:34:11

不要害怕这条标准

木(jerry_write) 2020-09-15 12:34:33

敢于实现 敢于验证

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:36:38

wxid_3rdl90kys8gc21: 现在开始释放，管子插起来，一个两个三四个

木(jerry_write) 2020-09-15 12:37:29

@何茵梦?你多大了

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:38:08

wxid_3rdl90kys8gc21: 老阿姨

木(jerry_write) 2020-09-15 12:38:42

很好

木(jerry_write) 2020-09-15 12:38:50

保持活力

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-15 12:39:00

@何茵梦?我怎么还不来钱，你的真假啊

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:39:16

wxid_3rdl90kys8gc21: @慧轩???释放法真的来钱

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:39:25

wxid_3rdl90kys8gc21: 你是不是释放得不够彻底

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-15 12:39:47

@何茵梦?你释放到哪个层级了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:39:48

那具体说说咋释放呗

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:39:58

wxid_3rdl90kys8gc21: 释放时间是不是断断续续

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:40:25

我一般释放顶多一个小时

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:40:40

wxid_3rdl90kys8gc21: 我就是开始按照丰盛之书上的要求释放的啊

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:40:56

我也是

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:40:58

wxid_3rdl90kys8gc21: 后来再有时间就释放

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:41:05

wxid_3rdl90kys8gc21: 一个小时太短了

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:41:16

wxid_3rdl90kys8gc21: 至少一天四五个小时

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:41:21

噢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:41:25

明白了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:41:30

加油

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-15 12:41:43

@何茵梦?一天四五个小时，你释放了多久了呢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:42:00

我感觉肚子老是堵

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:42:03

wxid_3rdl90kys8gc21: @慧轩???我释放得不久

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:42:21

wxid_3rdl90kys8gc21: 胸腹部堵就释放堵的感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-15 12:42:29

明白了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-15 12:42:38

还是因人而异

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:42:39

好的，谢谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:43:37

看别人分享，增加自己信心

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:44:35

wxid_3rdl90kys8gc21：想象一根管子插进胸腹部，深入一些，让堵的感觉顺着管子往外涌出，不断的通过管子从身体里出来，出来，再出来一点

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-15 12:44:45

嗯，对尤其群主分享的我觉得都是她体验过了的经验

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:44:56

wxid_3rdl90kys8gc21：光这个过程就可以持续到胸腹部不堵为止

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:45:14

嗯嗯[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:45:43

wxid_3rdl90kys8gc21：一般短的都要四五个小时

木(jerry_write) 2020-09-15 12:45:50

@何茵梦?嗯

木(jerry_write) 2020-09-15 12:45:59

就是你教我的吸尘器

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:46:01

wxid_3rdl90kys8gc21：长的要通宵甚至几天

木(jerry_write) 2020-09-15 12:46:06

我觉得好用

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:46:17

wxid_3rdl90kys8gc21：@木?这是私人告诉你的秘方

木(jerry_write) 2020-09-15 12:46:24

[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:46:27

wxid_3rdl90kys8gc21：一般人我都不说的

木(jerry_write) 2020-09-15 12:46:37

[握手]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:46:48

那我也加你微信告诉我呗

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:46:55

wxid_3rdl90kys8gc21：还有大功率抽油烟机也可以用上

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:47:09

我都开窗户

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:47:21

管子太小了[憨笑][憨笑][憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:47:25

wxid_3rdl90kys8gc21：也行

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:47:37

"梁家浩（字开元）"撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-15 12:47:44

wxid_3rdl90kys8gc21：大管子，抽油烟机的大管子

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:48:00

力度大

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 12:48:04

[憨笑][憨笑][憨笑]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 13:07:56

丰盛之书中关于金钱的榨柠檬法，是释放有钱带来的坏处和没钱带来的好处吗？

木(jerry_write) 2020-09-15 13:13:46

归根结底是释放不相信自己能有钱的匮乏

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 13:17:02

还是归到三大欲望了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 13:19:19

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 13:19:19

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-15 13:38:42

@AA 置业顾问 陈?可以在同一个手机上打开视频同时用翻译君翻译吗？

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-15 13:38:51

请问下怎么用的呢

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-15 14:47:16

@何茵梦?你做释放法有几年了啊

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 14:50:26

@何茵梦?谢谢你每次分享，激发大家为丰盛而释放，我释放了 2 个小时了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 15:12:12

@AA 深莞惠置业顾问 陈???这个怎么使用的 电脑上可以用吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 15:12:38

还是要学习最初的莱斯特的教导啊[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 15:13:28

不要初心方得始终

原始释放法进阶群 2020-09-15 15:17:23

"灵魂摆渡人"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:19:59

我也特别希望来钱

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:20:05

感觉很开心呢

我 2020-09-15 15:20:19

@赵家曼?释放那些好处与坏处激发的三大基本欲望

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:20:22

昨天看释放法书看到兴奋

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:20:26

开心

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:20:56

一个法专注去做就会有奇迹！谢谢前面的人分享，给了很多动力

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:20:59

感恩

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:22:49

今天我们一个同事说了几句很难听的话，我都生气好半天，一开始还不生气，后来就真生气了，会觉得他凭什么这么对我啊！那个不服气啊 就一定要搬回来才行

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:23:13

看到了自己生气，但是就是不想释放。也放不下的。……

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-15 15:23:27

有过和我一样生气的经验的案例吗

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-15 15:23:53

@何茵梦?我三年前就买到了丰盛之书 直觉上感觉书中释放后能达到的境界都是真的很向往 但始终不得其法 你有独家秘诀 能不能也教教我呢 我也想有这个大功率的方法能事半功倍

neamo(neamo_) 2020-09-15 15:26:59

为什么我用丰盛之书中的方法，想像一个管子对我一点都不管用，即使心里很难受很憋得不舒服。我是用圣多纳释放法，似乎慢慢内心平静了一些，但是也不知道是否是释放法的作用。我释放的不多，就是周末听录音，平时碰到难受的事的时候自己叨咕几遍圣多纳释放法步骤。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 15:29:10

@我是无限?谢谢群主指导，后来我找到书了，照着书释放的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 15:31:32

对生存不下去的恐惧根深蒂固，金钱背后还是生存、认同、掌控

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 17:24:40

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?手机就可以

边缘(lulu701950) 2020-09-15 17:33:47

主体开示丨200914 开悟标准：一点指正全体！（录音+文字）

认上主从宽，就宽恕啊，管它什么像，在太空就对了，就见太空啊！注意，事理从严！学事理从严！一点都不能少，因为错就错在一点上。 查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 17:39:11

我梦见过莱斯特，在一个灰暗的环境里看到他，他在我面前，但没有理我，他转过头就没了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-15 17:41:33

后来梦见拉里，他开着一间餐馆，他忙里偷闲坐在一张椅子上，对我说，你可以轻松得到很多钱。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 17:52:29

[呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-15 18:07:51

@AA 深莞惠置业顾问 陈???[呲牙][呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-15 18:20:38

快满了 新时代灵性越来越好

喜悦之道(wxid_hpscgkfaoaoh21) 2020-09-15 18:44:31

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-15 20:16:14

低头看胸腹之间，一定要坐着吗？长时间坐会累的啊

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-15 20:16:28

躺着也行，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-15 20:16:36

自己舒服就好

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-15 20:32:55

我去释放的时候，总有一种声音抵抗我去释放，想让我去释放失败，想让我释放时注意力不集中，这个是抗拒吗

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-15 20:33:13

群友们，我该怎么办好呢[流泪]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 20:33:28

释放想要控制啊

我 2020-09-15 20:34:55

多练习，不是什么抗拒，可能是脑袋比较混乱

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-15 20:35:47

这样，大家也有没有我这样的体验啊，可能是我想释放成功吧，然后就有一股对抗的力量[捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 20:36:07

这不是很正常嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 20:36:11

应该都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 20:36:17

反正我是有过的

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-15 20:36:22

这样[捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-15 20:36:45

不想释放，或者集中不了注意力，或者卡……

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-15 20:37:41

也对哦[旺柴]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 20:41:02

莱斯特视频 1-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其一）

莱斯特视频 1-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其一） 查看全文

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 20:41:03

莱斯特视频 2-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其二）

莱斯特视频 2-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其二） 查看全文

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 20:41:03

莱斯特视频 3-庆祝莱斯特 100 周年纪念日

莱斯特视频 3-庆祝莱斯特 100 周年纪念日 查看全文

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 20:41:44

这是我们群里面一位小道友翻译的，翻译的可好了，[微笑][微笑][微笑]看看我们的莱斯特上师牛逼呀[吃瓜][吃瓜][吃瓜]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-15 20:45:31

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第一章 10 下潜

只要那种感受依然强烈、甚至不弱反强了，你就没在核心处。除了“平和”之外，任何感觉都是浮在表面上的。 查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-15 21:02:29

[强][强][强]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-15 21:09:12

@朵萝???好棒 谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-15 21:13:28

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-16 07:13:58

《终极真理》：中英文语音版 真理

6 TRUTH 真理 Truth is that which never changes. All e 查看全文

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 08:00:59

在这里未被验证之前，永远不要视任何东西为真理，我举双手双脚赞成[强][强][强]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 08:01:21

在真理，未被验证之前

边缘(lulu701950) 2020-09-16 10:59:57

主体开示丨200913 我只真不假（文字）

行，是你能误解。修，是学习，修正，也可以说，补课。这是必修课，因为，你就是金刚本体，这是红楼梦。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-16 11:12:11

wxid_lgix46y7h35d72: @朵萝???[强][玫瑰]

梅雪莲(mei27448530) 2020-09-16 12:06:46

莱斯特是癌症去世的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 12:07:22

这是听谁说的

木(jerry_write) 2020-09-16 12:07:45

楼上大姐说的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-16 12:15:11

[表情]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 12:48:45

莱斯特的两封信.txt

查看全文

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 12:50:42

我觉得莱斯特上师以什么方式去世的不重要，主要的是人家自觉的离开，这具肉体的，人家选择自觉的走

我 2020-09-16 12:51:38

根据莱斯特的说法，他这具肉体都已经死了很多次了

我 2020-09-16 12:52:10

经常神游回来发现肉体死了很久了，然后立即复活

Clark(wxid_dhp6b4ahbe1j21) 2020-09-16 12:52:33

有这事呀

Clark(wxid_dhp6b4ahbe1j21) 2020-09-16 12:52:37

我 2020-09-16 12:52:54

所以说，相信莱斯特因为癌症去世，反映的还是自己内心对释放法没有信心

我 2020-09-16 12:56:35

第九章 外太空有智慧生命存在吗？

我和莱斯特——与美国大师莱斯特的难忘交流 查看全文

我 2020-09-16 12:56:48

看看这篇

我 2020-09-16 12:59:21

他预言在不久的将来地球会发生很多巨大的改变，只有那些深入释放，释放潜意识里需要安全的主导程序的人才能幸存。不能做到的人不会幸存。他告诉我就是这么简单。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-16 12:59:58

@我是无限?他的预言在哪里可以看到呢

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-16 13:00:27

莱斯特是不是有讲过不提倡生孩子?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:00:59

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:01:05

他给他学生的建议

我 2020-09-16 13:01:11

“你知道吗，在我出去的时候我的身体死了好几次，我必须让它重新活过来。”我意识到那就是他为什么要把身体停在荒无人烟的地方继续他的星际旅行。如果有人发现了他，他们会认定他死了。想象殡葬的人看到他突然回趟“家”换身衣服时会有什么样的反应吧！他告诉我他与身体保留了一部分认同，所以他能够重新回来。一个大师知道他不是身体，他留在这里的身体只是一个传播媒介，好让他能与别人交流。他们没有想要身体安全的程序和欲望，因为他们没有对死亡的恐惧。莱斯特告诉我当你完全没有恐惧之后你会发现生命非常舒适。这就是他这个方法最重要的地方，释放掉对死亡的恐惧，你所有的不快乐也会随之离去，因为缺乏安全感是它的首要原因。
他是怎么解决上述太空旅行的问题的呢？因为我们这里没有任何人能够做到。他丢掉了肉身，通过思想以因果体的形式出去旅行。他说，你必须要超过光速，而科学家知道这是不可能的。当你希望去的时候，你必须能够用一个能瞬间移动的工具，比如星光体或因果体。你就想象你在那儿了，然后你就到达了。莱斯特告诉我他去到火星，着陆在一片像大象耳朵的植物丛里。我们现在在那里着陆看到贫瘠的表层，好像曾经有过生命，那时火星是个像地球一样的物质星球。现在他是个星光体星球了，我们所看到的是过去的遗迹。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:01:13

不要生孩子，吃素

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:01:16

这两样

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-16 13:01:25

@风?谢谢

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-16 13:01:47

@朵萝???谢谢你发的莱斯特的两封信

月丫头(baobaoxiong-) 2020-09-16 13:02:18

吃素有利于身心健康，植物的能量纯净度高于动物

月丫头(baobaoxiong-) 2020-09-16 13:02:34

植物给到你的都是爱

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-16 13:03:01

我也在吃素

我 2020-09-16 13:03:50

关于吃素，莱斯特是说为了保护动物，不是什么动物的肉怎么样。虽然他也说了，植物的营养确实更好

我 2020-09-16 13:04:39

关于结婚，莱斯特的意思不是不要结婚，只是说先去释放，这是最紧要的事情。结婚后事情太多不利于释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:04:40

终极自由之路里面有说

我 2020-09-16 13:05:20

出于爱，不吃肉。不是因为肉不好植物更好所以吃植物。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:06:09

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:06:17

不过我平时还是吃肉

我 2020-09-16 13:06:51

你还是没有明白[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 13:08:58

现在不太关注这个，就是持续释放

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 13:37:16

@我是无限？是的，莱斯特的那本书我看过，在你的公共账号里面有，谢谢你无偿的为我们提供这么多宝贵的资料[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 13:37:41

@赵家曼

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 13:37:42

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 13:39:38

感谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 13:39:43

分享

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 13:53:17

五谷为养，五菜为充，五畜为益，五果为助

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 13:53:24

黄帝内经

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 13:54:31

其实能做到常年辟谷不吃是最好的，身体纯净干净

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-16 13:55:46

发串群了[呲牙]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-16 13:56:18

既然五谷为养，就不能辟谷啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 13:57:13

@我是无限?问下这篇火星的是哪一本书里的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 13:57:56

那个是对常人来说

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 14:01:03

皇帝的老师是广成子？

木(jerry_write) 2020-09-16 14:01:17

@智慧的指引?会饿死吗

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 14:02:23

是啊

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 14:05:12

懂得吸取能量就不会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 14:05:45

《我和莱斯特》那本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 14:05:58

也是他的学生写的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 14:06:18

这也是唯一透露了很多莱斯特超自然的一面的一本书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 14:06:25

其他书都讲的很少

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 14:08:07

看过

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 14:08:25

关于莱斯特的资料本来就不多。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 14:08:37

莱斯特让他的学生吃素。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 14:09:43

吃素确实比吃肉好，尤其是现在肉菜都是催熟，很多农药各种添加物质，人吃了不生病就怪了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 14:13:17

@朵萝??? 这两封信深深地感到了莱斯特的爱 很感动 不是 13 年写的吧 13 年编辑的?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 14:14:20

每次看莱斯特等大师的大爱都深受感动想哭不知道咋回事

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 14:25:13

感谢群主 感谢莱斯特和大家

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 14:25:41

莱斯特的资料群主的释放法公众号里好像基本都有

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 15:27:03

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?应该是 13 年翻译的吧，莱斯特在 1992 年就死掉了嘞

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 15:27:23

95 年死的吧

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 15:27:50

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 15:28:12

@风?你有 1909+84 岁就等于他去世的时候了

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 15:28:32

用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 15:28:44

噢，我好像在别处看到是 95 年去世的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 15:28:54

不过这个不重要

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 15:29:03

所以不是 92 年就是 93 年去世的，绝对不可能是 95 年啊，因为大家谁都知道，他只是活了 84 岁

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 15:29:55

@风?唉，早知你说不重要的话，我就不纠正你了，你看我又陷入了我执不是[捂脸][捂脸][捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:42:16

离开肉身与我们同在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:42:28

大爱莱斯特

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:42:43

耶稣基督般的存在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:43:48

人类是宇宙最高生命形态 这个很多大师都说过 世界上能产生大师的地方只有地球

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:44:23

突然感觉身为人类好幸运，虽然有时感觉真艰难[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 16:44:36

宇宙最高生命形态就是人类？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:44:54

嗯 莱斯特说过 很多大师都说过

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:45:06

最高级的生命

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 16:45:29

最高级夸张了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:45:31

因为唯有地球能产生觉者 地球上的爱的频率最高

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 16:45:36

宇宙太大了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-16 16:45:55

这就扯淡了

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-16 16:46:04

这么棒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:46:10

莱斯特说的 很多大师都说过我也深信

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:46:31

莱斯特怎么说的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:46:42

宇宙在我们脑子里

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-16 16:47:09

有幸为人也是很幸福了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:47:11

莱斯特说的是，地球是一个高阶课堂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:47:17

因为这里很粗重

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:47:23

地球是宇宙中心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:47:25

粗重到有足够的动力去解脱

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:48:40

外在宇宙就是意识显化一切在脑中 唯有地球上能产生大师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:49:02

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced souls-advanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it! 在不同的星球上有著不同級別的教室，這一個是大學畢業後的課程(postgraduate course)。這一個是最困難的，也因此能獲得最偉大的成長。所有在這裏的我們，都是進階的靈魂(advanced souls)--進階在我們選擇了一個極端艱困的地方來落戶。我們想要一個更高級的課程，艱難一點的，然後我們如願以償了！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:49:10

这是自传的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:49:36

地球殊胜的原因正是因为它的极端艰困

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:52:34

你想证明你的观点我想证明我的 小我又来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 16:52:45

As Jesus said, "In my Father's house are many mansions." After people drop the body they go into a world similar to this where they meet old friends. The main difference is that everything there is immediate. Whatever you think comes into being right away. So much easier a life than this. 就像耶穌講的：「在我父的房裏有著許多的豪宅。」。在一個人放下這軀體後，他會進入一個跟這相似的世界，在那裏他見到老朋友們。主要的差別是那裏的每一件事都是立即的，不論你想什麼都立刻變成現實，比這裏的生活輕易許多。 It's heavenly, compared to this. But because of its being so easy, there's little incentive to grow. Here, the opportunity for growth is the greatest. 跟這相比，那簡直是天堂。但因為它的輕易，所以成長的誘因很少。在這裏，成長的機率是最大的。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:53:29

不说了我去看莱斯特的书了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 16:56:06

救世主弥赛亚比如耶稣佛陀莱斯特这些为什么出生在地球而不是其他星球

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-16 17:00:47

我也看莱斯特的书去了

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 18:36:23

请问一下群友，释放可以释放念头吗，总感觉自己的念头层出不穷，释放法又好像释放的都是感受[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 18:38:01

可以啊 就是释放所有念头感受

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 18:38:57

归类成三大基本欲望

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-16 18:39:11

哪三大

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 18:39:39

想要认同控制安全 你们都不看六步骤的吗

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 18:43:30

@安欧 Elekson???每一个念头的背后，一定伴随着一个情绪，莱斯特是教导我们直接释放情绪更快，因为念头就像一列高速行驶的火车，他是转的飞快的，而我们的情绪，身体是一辆拖拉机，所以如果总是跟着念头转的话，就比较难搞，以我个人的经验，还是释放念头带来的情绪，因为有时候你释放了一个情绪，你可以顺带着释放 n 个念头。个人实战经验，不喜勿喷。

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 18:44:01

@朵萝???非常感谢！！

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 18:44:43

好像我之前忘记听谁说，释放应该释放的是感受，感受释放掉了，想法也就没了[捂脸]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 18:44:59

是的

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 18:45:34

你可以看一下，今天小道友@Joy《美丽人生》?在群里面发的那一个链接，看懂了之后你就明白了。

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 18:46:09

非常感谢大家[抱拳][抱拳][抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 18:46:14

谢谢

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 18:46:34

@安欧 Elekson???自己爬楼梯去找下美丽人生的链接吧，他翻译的真的也蛮不错的

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 18:46:43

好嘞

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 18:56:44

微信群能有 2000 人就热闹了

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-16 18:57:58

人不在于多，在于精　　，如果大家交流的都是一些自己释放后的感觉和经验，不要说 2000 个人，即使是 20 个人，这个群也了不得[吃瓜][吃瓜][吃瓜]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 19:05:13

[强]

我 2020-09-16 19:23:50

@安欧 Elekson???念头是假的，释放念头就这么简单。但是释放法推荐释放念头背后的三大基本欲望，因为每个念头背后都是三大基本欲望推动的

我 2020-09-16 19:24:25

直接释放念头背后的三大基本欲望，能够释放一类相似的念头

我 2020-09-16 19:25:05

在我的观察里，我自己每天的念头，加起来，也不多，都是类似的念头不断在重复

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 19:25:45

有道理[强][强]

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-16 19:26:44

我刚才释放念头产生的情绪，感觉效果就已经很好，什么时候也再去释放背后的三大欲望[强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-16 21:34:28

仿佛莱斯特在对我说，现在你不做，以后你会不得不做

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-16 21:47:04

@苏?视频翻译不了，翻的是评论，qq 浏览器 点住要翻译的内容拉选，就有翻译

原始释放法进阶群 2020-09-16 21:49:29

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-16 21:50:11

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限? 请问 那个释放法公众号是你的吗?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-16 21:51:22

是的

原始释放法进阶群 2020-09-16 21:52:30

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-16 22:04:35

"??苏菲"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-16 22:42:21

莱斯特 | 最甜的吻 1

K-I-S-S 英文的吻字是“亲爱的，保持简单！”的缩写。“保持简单”是通向终极真理的道路，是最快抵达自由的方法。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-16 22:42:21

wxid_lgix46y7h35d72: 经群主同意，转发这个收费阅读。 这是我翻译的，由台湾释放法罗老师的公众号以收费形式推送。也是莱斯特最经典的释放法解说。值得反复阅读，在释放中体验、验证真伪。是非常珍贵的莱斯特释放法的核心录音。

我 2020-09-16 22:48:03

[强]挺好的

我 2020-09-16 22:51:40

我来说一下我自己对收费的看法，我是要立志用释放法获得真正的解脱，所以我一直是免费分享，是为了给我自己压力，真正能够继续深入释放下去，不受任何这方面对金钱贪欲的干扰，也就是说虽然我是免费分享的，但是我的免费反而让我自己能够受益。以前我也翻译了一些莱斯特的东西，但是我发现我有这些翻译的时间，为什么不用来释放呢？特别是现在随着我的释放真正深入了底层，也开始一天不间断释放了，其实是没有时间去搞任何外在的事情的。所以我没有去当老师，也没有去做收费的事情，因为我释放已经八年多了，我不可能再拖延了。每次释放的突破，都是让我最快乐的事情，而其他事情就不再感兴趣。

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-16 22:52:36

@我是无限?[强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-16 22:53:36

@我是无限?[强]

我 2020-09-16 22:53:46

但是并不是说一定得免费，收费也是挺好的，想要获得更多的信息的群友可以去付费阅读，让释放法的资料能够让群友更加有动力去翻译和搜集。这也是对释放法的促进

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-16 22:54:37

@我是无限?[强]

我 2020-09-16 22:54:56

所以感谢@Joy《美丽人生》?，感谢他翻译了这些资料，付费也是非常好的

我 2020-09-16 22:55:08

[憨笑][强][强][强]@原风景?@一明

原始释放法进阶群 2020-09-16 22:55:17

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限? [强][玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-16 23:03:46

wxid_lgix46y7h35d72: 多数是我儿子帮忙整理，尤其是莱斯特去世前的释放法录像，没有英文字幕，没有英文作为母语的人帮助，很难准确地整理出英文资料。未来会陆续推出来。希望进账鼓励儿子继续帮忙整理英文部分。 不收费的部分，希望大家帮忙转发，推送给更多的人，也可以帮助想学习英文的学生，儿子英文是非常地道的，发音也非常清晰。[太阳][拥抱]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-16 23:05:18

@我是无限?谢谢群主，提供的免费的群和免费的公众号，有些人他就是不想花钱的，比如我，环境不同，心境不同，态度不同，谢谢群主

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 23:05:39

YouTube 上有这段录音

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 23:05:53

大家也可以翻出去看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 23:10:29

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 23:10:45

是这一个视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 23:10:51

以前经常听

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-16 23:10:54

木(jerry_write) 2020-09-16 23:46:02

翻不了

木(jerry_write) 2020-09-16 23:46:04

老了

木(jerry_write) 2020-09-16 23:46:08

腿脚不利索

木(jerry_write) 2020-09-16 23:46:22

墙太高

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-17 00:25:16

@风?我文盲，完全听不懂[捂脸]

原始释放法进阶群 2020-09-17 00:35:20

wxid_lgix46y7h35d72: @风?太好了，群里还有伙伴懂英文。希望有空给大家分享一下你的体验！随喜！[玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-17 00:42:59

wxid_lgix46y7h35d72: 我的收获非常大，比如以前被人说了一下会嘀咕很久，甚至多年。现在跟没发生一样，该怎样相处还是怎样相处，就是以当下做决定，外境仍然是外境。并非比尚所说的“公园里不再看到不好事了，眼睛只看到美好的事”，[呲牙]而是眼睛看到的事只是事[偷笑]。才发现很多人的分享根本不是真实的体验。莱斯特真的是实证的。

原始释放法进阶群 2020-09-17 00:56:22

wxid_lgix46y7h35d72: 在真正释放后，才发现以前真是愚昧，那么明显荒唐的东西看了、听了很多年，全不知很多有名师讲法里掺杂了邪说，一位著名大和尚的书里有一段描写人死后灵魂不灭，个别情况如雷电打击会“魂飞魄散”。显然从人的基本智慧逻辑上就说不通。 还有一个有名的和尚说人死后神识因某罪要被分割，如果生命永恒一体，就不可能雷电让它魂飞魄散，也不可能分割成两半。他们的东西值得阅读吗？ 还是如群主所说的释放吧！释放吧！必然可以跟莱斯特一样，发现头脑的运作规律，并跟莱斯特一样，“创造”出释放法，也一样可以找到无条件的爱。至少释放到一个程度而发现释放法的运作原理，而无师自通，毕竟真理不是被创造出来的，人人都具有圆满的智慧去发现它。我不是那种聪明人，我可以，大家也可以。

原始释放法进阶群 2020-09-17 00:58:40

wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特曾经说过“真正的觉者少不了苦难的洗礼，传法者越有名，所传的法利益越小。做到才能真正知道。”释放吧！[玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-17 01:10:38

wxid_lgix46y7h35d72: @风?你真有福报，这么早接触莱斯特的资讯，我是通过翻译美丽人生才接触莱斯特的本人演讲，几年前看过翻译的，没看懂。请给大家分享，期待另一位看英文视频的莱斯特同修分享。谢谢！

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-17 05:57:35

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 06:53:08

好早 我想睡觉。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 06:53:14

@Joy《美丽人生》?感谢

本来(wxid_kpr6507uc8q921) 2020-09-17 07:45:52

@我是无限?@Joy《美丽人生》?好感恩好感恩你们的心得体会[玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-17 07:55:52

@Joy《美丽人生》?感谢

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-09-17 08:05:24

敢于说不，才能真正说好：我可以不听父母的话

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:37:45

我没啥特别的心得，就是持续释放，只要不在释放时，就是心智编故事，察觉到之后接着释放就是了[愉快][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:38:41

不用研究形而上的概念，用不同的语言描述一万次自由是什么，不如尝一口

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:39:14

释放让人直接体验，能直接体验，就别拉到思考猜测的层次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:39:27

我是这样想的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:39:50

所以，就是不断释放，不要停

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:40:01

其他的没了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:45:00

我想知道，大家平时没什么事情，没什么特别的情绪感受时，释放什么呢？念头吗？ 如何做到持续释放呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:45:19
那是一种感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:45:58

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:45:59
任何时候都可以释放那？比如现在释放什么呢？
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:46:06
没有什么情绪波动
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:46:09
你看这种释放法表格
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:46:12
这张
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:46:28
沉闷的情绪也是情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:46:32
无聊的情绪也是情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:46:39
“空白”的情绪也是情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:46:55
你一看，就有想要控制和想要被认同的欲望
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:47:19
那就要去一直觉察，体会一下自己现在的感受，然后进行释放是吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:47:26
愿意去感受到，你就能感受到
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:47:41
[表情]
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:47:56
试一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:48:06
比如如果你不释放，你可能不由自主地去刷视频，看书
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:48:17
这个就是潜意识的情绪在推动
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:48:30
受不了当下这个无聊的感觉
繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 09:48:44
哦对的对的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:48:58
如果不用逃避的方式，用释放来解决，你就是释放当下无聊的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:49:25
释放之后，你就会不那么无聊，也就更容易继续坐在这里释放接下来浮现的情绪
neamo(neamo_) 2020-09-17 09:49:35
我想请教一下释放内容的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:49:42

不断产生的放松和清晰感会推动你

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:49:43

就是遇到问题该释放什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:49:53

这是我个人的经验

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:49:56

我给下属安排工作，我感觉他有点抗拒，我认为我安排的内容是作为这个岗位的人员必须要做到的事，不应该抗拒，即使有点觉得困难也应该努力克服。我因此而感到有点愤怒，怨恨。我该释放什么内容呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:50:11

你不是描述出来了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:50:16

愤怒，怨恨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:50:42

不用思考它，直接释放

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:51:02

如果是释放：我允许员工抗拒，这个算是释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:51:19

群主也一再强调了，允许法不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:52:02

释放是一种清晰的体验，你的情绪能量穿过你的身体被放走

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:52:14

我想问的是”员工抗拒“，这个算不算是一个情绪？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:52:18

它只是针对情绪，以及情绪背后的基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:52:34

员工抗拒不是，你抗拒才是

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:52:52

哦，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:53:08

接纳是一个结果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:53:12

它不是方法

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:53:13

圣多纳释放法，不是有一句提问，就是我能允许。。。。。吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:53:27

在你释放之后，你可能会接纳员工的一切行为

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:53:41

但是不代表一开始你要这么说

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:53:49

你说的释放和接纳，我还不能够区分。似懂非懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:54:01

你体验过释放的感觉吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:54:26

体验过就好说，没体验过就难说一些

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:54:31

我用的是圣多纳释放法。我遇到情绪就按照那 3 句话来念叨。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:54:55

嗯，你有没有清晰体验过情绪被释放的感觉呢？

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:55:37

丰盛之书中，想象出一根管子的方法，我始终做不到。我想这一根管子，但是这根管子什么用都没有。我的情绪在用丰盛之书的方法释放的时候，好像就消失了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:55:59

管子对我也没什么用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:56:08

每个人有适合的切入点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:56:23

但是只要体验过一次释放，你就知道释放是什么

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:56:31

我用圣多纳法的时候，谈不上很清晰，似乎感觉是慢慢变平静了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:57:00

你的意思是，你还无法准确区分释放和压抑/逃避的区别？

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:57:38

我现在的想法是，圣多纳释放法就是一个体验法，我也不想到底好不好，有啥用，就是按照方法问自己问题，一遍遍的问和答。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:58:04

嗯，也可以啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 09:58:21

不过当你体验到什么是释放，你就可以释放下去

neamo(neamo_) 2020-09-17 09:58:31

那倒没有，我基本上能够区分什么是压抑逃避和释放。我基本不逃避。我自己认为

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:02:49

我念叨几遍以后，倒没有感觉到一团能量的消逝，我只是感觉平静了些。但是没有一个很明显的不平静与平静的界限。所以也不知道到底其没起作用。我理解的丰盛之书的释放法的效果类似于与人生气时被气的心口堵，释放了之后马上心口就不堵了那种情形。我用丰盛之书体验不到那种感觉，也就不愿意用丰盛之书了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:03:23

不用想象是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:03:32

通过体验来学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:03:45

你描述的这个，我倾向于认为你可能没体验到释放的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:04:04

因为我个人释放的感觉是很清晰和明显的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:04:32

情绪能量穿过身体离去，立即体验到一种轻松、更愉悦的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:05:06

这样你就不会混淆什么诸如接纳之类的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:05:44

释放这个词，和你生命中一种极其确凿的体验相对应

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 10:07:08

@风？那请你多指点一下 我也觉得我释放的效果不是很清晰和明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:07:48

这个，就是要练习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:07:55

别人的描述并不能直接带给你体验

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 10:07:57

总觉得是随时间它自己淡下去的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 10:08:14

那就是要多多练习是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:08:18

就比如说你问：现在的感觉是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:08:32

你可能看到你的“无聊”

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 10:09:15

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:09:15

然后，你直接感受一会儿，这个感受会变得清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:09:53

然后你用问句：我能不能简单地放手让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:10:18

第一直觉是能你就说能，不能就说不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:10:27

不需要用头脑去思考这个命题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:11:01

只要这样做，诚实地看待自己的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:11:06

你就知道有没有被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:11:33

因为如果没有被释放，当你看向它的时候，它还在那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:11:51

如果释放了，它就走了，更深的感受就会涌现出来

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:12:31

那你释放的时候是要想像自己体内有一团情绪能量，然后同构某一个想象的可视的管道之类的东西把它输送走？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:12:41

我不这样做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:12:47

这样做对我效果有限

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:12:50

我好像一想就完全没有了，

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:12:59

那你的方法是怎么样的呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:13:03

我六年前做释放，试了很多方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:13:19

后来用那个原始的释放法，获得了一些体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:13:32

就是感受情绪，然后问能不能放手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:14:30

情绪本来就是一股能量啊，你能清晰地体验到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:14:43

没必要再想象什么

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 10:16:01

[强]谢谢二位 收藏了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 10:16:41

现在就去试一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:16:42

实操上就两种结果嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:16:48

一种就是你释放掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:16:52

一种就是你没释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:16:59

把它压抑回去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:17:31

不需要用什么接纳、xxx、xx 之类的词来粉饰没释放掉的事实

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 10:17:40

没释放掉，就再面对它，继续释放就是了

我 2020-09-17 10:27:07

释放想要改变下属的欲望

查看全文

我 2020-09-17 10:28:18

等待自己情绪大爆发持续的时候，就可以去尝试做到

查看全文

我 2020-09-17 10:29:15

你的体验非常对，释放的非常好

查看全文

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:29:27

@我是无限 我有时候尝试去按照他们本来的状态，可是就感觉自己变得很没有执行力，而那些努力要求下属按照自己的意愿做事的领导看起来工作比较有成效，有执行力。所以就迷茫。到底应该改变下属还是不改变呢。

我 2020-09-17 10:30:51

释放了想要改变下属的欲望后，注意，这个时候让自己头脑混乱的欲望和情绪就没有了。你就自然知道怎么去安排工作

我 2020-09-17 10:31:41

但是想要达到这一步需要释放一大堆东西，一步一个脚印

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:31:53

我平时是一个情绪非常多的人，从小到大都是。可是按照丰盛之书的时候又没有了，感觉不到它的存在了。长此以往永远也无法释放。难道是我自己在害怕释放么

查看全文

我 2020-09-17 10:32:41

只是说明你还没有真正触及到情绪，喜欢压抑

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:33:12

@我是无限 可是我到底怎么不压抑呢，我自己也都不知道我是如何压抑的我自己

我 2020-09-17 10:33:37

你可以尝试问问自己，最让自己接受不了的事情是什么，尝试把情绪激发出来去释放试试

我 2020-09-17 10:34:25

比如把一千块钱扔到马路上，离开十分钟再回来，你在这十分钟的情绪肯定能持续[憨笑]

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:34:26

最近两年听圣多纳释放法，感觉自己平静了不少。难道是我自己的错觉，其实是压抑了自己的表象看起来像平静？我自己觉得应该不是。

我 2020-09-17 10:35:09

听与学是不同的

我 2020-09-17 10:35:29

要自己去看书，自己去释放，自己去体会

我 2020-09-17 10:35:36

不要去听音频

我 2020-09-17 10:36:02

压抑其实就是防备的意思

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:36:32

wxid_lgix46y7h35d72: 这个阶段我有过，我是通过看电影，看跟自己有相似经历的人，激发情绪来释放的。那时看麦克杰克逊，很长时间哭的稀里哗啦的。我分享一下我做的几个视频，非常好的释放素材

我 2020-09-17 10:36:35

但是自己可以想各种办法去激发

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:37:06

wxid_lgix46y7h35d72: 再就是狗镇、狩猎等电影

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:37:14

刻意的去激发情绪去释放也是可以的？

我 2020-09-17 10:37:23

还有就是通过观察生活，生活中一产生情绪就立即去释放。其实说到底就是练习不够，书也看的太少了

我 2020-09-17 10:38:03

为什么一定要等着被动激发呢 ？主动激发才是真正的释放法

我 2020-09-17 10:38:20

主动去觉察，主动去激发，主动去释放

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:38:21

"neamo" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:38:38

听他人的故事，思考自己的人生！

做心灵主人，成就自由、丰盛的人生。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:38:39

释放情绪的电影《狗镇》和《狩猎》

恶本是人性的常态！佛教比喻”如粪坑里的蛆虫“而不自知。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:39:20

灵魂的疗愈

有你的世界一定很美很美。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:39:38

wxid_lgix46y7h35d72: 希望可以帮助大家

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:39:44

我以为激发情绪再释放和放生一样的意思，是无中生有，再消灭=没做功。

查看全文

neamo(neamo_) 2020-09-17 10:40:04

谢谢，我看一下

我 2020-09-17 10:41:12

你的疑惑在于，顿悟法与释放法是不同的。顿悟法的前提是，世界本空，所以直接看空万物，直入空性。释放法的前提是，我是无限存在，但是因为潜意识抓着的各种过去的信念情绪欲望恐惧，遮盖了自己。所以要去主动释放这些遮盖，才能见证真我。

我 2020-09-17 10:42:11

所以主动去激发情绪出来，注意这个情绪不是临时创造出来的，是你本来就藏在意识里，一直带着。

我 2020-09-17 10:42:30

现在激发出来，把它释放，才是真正清空从而自由

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:43:04

wxid_lgix46y7h35d72: [强][强][强][玫瑰]

我 2020-09-17 10:43:28

从这里也可以看出，你有这个误解，说明对释放法学习和练习的太少太少了，需要加强[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:48:34

wxid_lgix46y7h35d72: 最后一个是至亲去世为他写的诗歌，也是释放死亡恐惧的。

我 2020-09-17 10:55:40

顿悟法，和释放法，其实说的是一回事，只是操作手法不一样。 顿悟法是不管这么多，全部清空，所有的都不认，直入空性，这样就直接放下一切抓着的东西。也可以说也没有真正放过，因为这一切本就不存在。 释放法，讲究的是去释放那些核心的东西，比如三大基本欲望，只需要去释放这个，就能够达到同样放下一切的效果。并且是把直接放下一切，切开一点点不断释放。 所以知道这两者的不同，也就会理解其实两条道路都是一样的

原始释放法进阶群 2020-09-17 10:55:40

wxid_lgix46y7h35d72: @风? 谢谢[玫瑰]

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-17 10:56:41

[强][强]

我 2020-09-17 10:57:10

喜欢顿悟法的可以去顿悟，喜欢释放法的可以去渐悟。[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 10:57:51

有时候会顿悟

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 10:57:58

但是一瞬间又回来了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 10:58:02

[捂脸]

我 2020-09-17 10:58:52

对，释放路上会有顿悟，比如只要能够释放一个情绪，就说明所有情绪都是假的。这就是顿悟，直接悟空

我 2020-09-17 10:59:32

就像说发现一滴海水是假的，自然整个海洋都不存在

我 2020-09-17 11:01:37

所以说释放法其实没这么简单，里面的东西，要去深入挖掘的话，能够一挖到底。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 11:01:38

一起加油不断地放下和领悟

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-17 11:02:21

@我是无限 请教一下，发现自己很容易被勾起害怕不被重视、害怕自己没有价值，背后藏着都是“想要被认同”的欲望，那就是去直接释放这个基本欲望对吧？用插管子或者问问题的方法？以及好处/坏处？

我 2020-09-17 11:03:31

这些方法都可以用，只要成功学会放下一个欲望的时候，其实就不用再去问问题或插管子了，一个念头就放下了，因为你已经知道怎么放下了，就像你知道自己怎么把它抓起来一样

我 2020-09-17 11:05:22

从这里可以看出，在释放路上的那些领悟，为什么不要当真？因为你领悟的都是些啥呀？[憨笑] 我上面举的这些例子，这才是真正的大领悟，只会更加有助于释放，而不是领悟的那些什么歪门邪道，只会起到阻碍和拖延释放的目的

我 2020-09-17 11:07:05

比如有很道友领悟的，只要看着情绪就可以了，不用主动去释放。有的呢，就释放法变成了接纳法，或者变成了观照法，或者便成了当下法，总之呢，玩完这些可以，但是不要说这些是释放法，那就是自己头脑的自以为是和逃避

我 2020-09-17 11:09:00

说这些呢，不是说批评谁，讽刺谁，阻碍谁，看不起谁，只是因为释放不是为了别人释放，是真正为了自己的自由而释放。为了自己的自由，严格一些，谨慎一些，谦虚一些，稳妥一些，才是正确的

我 2020-09-17 11:10:51

因为随着释放的深入，越来越会发现，在平时生活中的那些细节，那些平常的习惯性的生活习惯才是最深入的潜意识。这个时候就越要谨小慎微，严格执行释放法，不打任何马虎眼，才能真正释放掉

a 智贤(q133325999) 2020-09-17 11:15:08

[表情]

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 11:16:35

感谢群主和各位同修分享 受益良多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 11:33:34

[强]

庄里人 64378(wxid_37528pgrt9ny22) 2020-09-17 11:39:02

有延安的同修吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 11:43:07

群主讲的很好[强]不要把任何“领悟”当回事，一有所悟，便走弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 11:43:30

如果你发现自己对这种“领悟”有情绪，就继续释放情绪和基本欲望就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 11:43:47

到了终点，才能看到全景

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 11:44:18

释放法可以到达终点，完全没必要中途改变方法，那是小我的诡计

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 11:44:33

目的是让你停止释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 11:44:58

只要停止释放，就在走向世界的限制

我 2020-09-17 12:23:56

对[强]

我 2020-09-17 12:27:29

情绪能量穿过身体离去，立即体验到一种轻松、更愉悦的感受。 这是我这么久才第一次看到有群友说的这么清晰，一看就是真正释放过的[憨笑] 只有拥有了这种体验，才能学会直接释放，从此释放只需要一个念头，愿意释放就释放掉了，因为释放本身这个操作真的非常简单，只是愿不愿的问题。

我 2020-09-17 12:28:34

@风?三大基本欲望开始释放了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 12:29:23

嗯，现在主要是释放三大基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 12:29:32

目前还主要是前两种

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 12:29:38

想要控制和想要被认同

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-17 13:08:39

想要身体生存的欲望是我们所有异常行为的根源。每个人都想要获得认同，终其一生、倾尽全力地为此而奋斗。在婴幼儿期，我们深信如果我们的父母不爱我们，就不会照顾我们，这样我们就会死去。所以通过压抑自己的欲望，我们发展出了不正常的行为模式，试图以此来获得父母的认同，因为那意味着可以活下来。从婴幼儿期延续下来的经年累月的压抑，深植于潜意识中，以致于现在想要重新打开或者有意识地审查它们，都变得极度困难。然而，一旦我们知道我们不是这个身体，所有的这些异常行为都会消失。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-17 13:11:12

想要身体生存的欲望是我们异常行为的根源，以前觉得一切都是合情合理，原来脑袋所想全是垃圾

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-17 13:13:02

头脑所想全是限制

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:15:38

想要身体生存的欲望是我们异常行为的根源，以前觉得一切都是合情合理，原来脑袋所想全是垃圾头脑所想全是限制！+1 说的好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:16:34

对死亡的恐惧是所有痛苦的根源

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:20:41

在喜悦中持续释放——莱斯特

越喜悦，越接近我们的本质。喜悦就是平静。喜悦使你充满能量。而在冷漠的情绪做什么都很困难，喜悦的能量最高。 查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:21:28

这篇文章的意思我没有很理解 通过释放后感觉已经好了，已经喜悦了，还怎么继续释放呢？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:22:32

不过理解不理解也没所谓[偷笑]反正我大部分时间里并不喜悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:22:39

喜悦也是一种感觉

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:22:58

[发呆]也要释放呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:23:18

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:23:22

看接纳那一边

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:23:47

莱斯特用了一个词叫，“better”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:23:55

更好的是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:24:11

释放得很舒服了，后面还有更好的吗？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:24:56

是不是就是一定要以开悟为目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:25:00

所以有一期音频里面讲，不要 release to get high，而是要 get high to release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:25:17

你现在也不知道开悟是啥意思啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:25:45

莱斯特的意思是，不要因为释放了之后得到好处就停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:25:50

因为没有所谓的静止不动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:26:05

There is no standing still. If one is not going forward, he is going backward. If he is going in the direction of the world, he is in the opposite direction of freedom from limitation, as the world is of limitation. 沒有所謂的靜止不動；一個人如果不是在前進，那麼他就是在後退。如果他是朝著世界的方向走，那他就是和從限制中自在出來(freedom from limitation)的方向相反，因為這世界是具有限制的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:26:26

只要你停下来不释放，你就在压抑你的情绪，你就在退步

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:26:43

每次爬楼都有收获，感谢群主和各位同修的分享！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:27:03

你释放，接着感觉到喜悦了，这个时候想要控制发生作用了，你停止了释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:27:11

这就是在退步了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:27:25

应该继续释放，往更高更深处走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:27:39

而不是等到你再退回到之前的状态，再反反复复来一次

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:28:05

哦，虽然还不是很明白，不过反正喜悦也不可能持久，肯定要退转的，那就继续释放呗

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-17 13:28:52

@风?[强][强][强]

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:29:23

@风?会退回到之前的状态吗？还是至少会比之前好一些呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:29:38

可能会好一些吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:29:46

至少你有释放的经验了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:30:03

但我个人的体验是，我释放六年了，中间断断续续，经常反复

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:30:10

这就是因为没下决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:30:31

这都是弯路，总不至于再走吧

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:30:37

哦哦！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:30:56

中间看了非常多的形而上的理论知识，其实都是在藉由这些东西逃避释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:31:19

研究怎么“描述”那个终极的状态其实没有意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:31:33

按莱斯特的说法，释放法所需要的一切知识都在六步骤里

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:31:33

有道理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:31:54

你只需要一条简单直接的道路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:32:03

然后义无反顾地走下去就行了

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:32:09

嗯[强]

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:33:25

保持简单，持续释放！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:33:25

所以，凡是鼓舞你继续释放的东西，你可以看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:33:38

凡是让你停下释放的东西，你应该警惕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:34:05

一旦停止释放，我就知道我错了，至少不在道路上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:34:36

让你停止进步的东西，包装得再神圣也没有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:34:50

我大致就是这个观点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:35:01

简简单单地实操就好

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-17 13:35:34

是(? ??_??)?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:35:37

真相会展现在你面前的，不需要在此岸用语言修饰

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:35:41

@风?你的表述也是简单、直接！非常感谢！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:35:59

只要你没体验到，转换无数种描述方式，它也不是你的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:36:04

[玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:36:55

按莱斯特的说法，释放法所需要的一切知识都在六步骤里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:37:01

简单最好

子靖(zziyun) 2020-09-17 13:37:05

我要去释放了！[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:37:27

莱斯特的 the way 系列音频就是在反反复复地讲这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:37:34

加油释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 13:37:39

[憨笑][憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:37:41

加油

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:37:45

感谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 13:38:07

别整没用的 一直释放就行[呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-17 13:50:01

开悟之后就是永生，其它的都是梦境

边缘(lulu701950) 2020-09-17 13:50:02

主体开示丨200915 每个感受都提示你是绝对（文字）

不知对，说什么错？不明真，何说假？不说有，说什么没有？留给我反省自问，对为止，愿我通透真我！这是教学。 查看全文

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 14:03:39

@风?太鼓舞人了 非常感谢

我 2020-09-17 14:51:29

是的，反正我释放到现在，每次突破，都发现是在自由六步里面

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 14:54:33

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 14:54:59

完美的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 14:55:02

黄晶(wxid_ha9wd7k7dkm521) 2020-09-17 17:14:17

不好意思，我刚开始接触释放法，请问一下，具体自由六步是什么？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-17 17:19:10

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第十二章 3 黄金六步

黄金六步是对圣多纳法的一个高度概括 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-17 17:19:43

1、 允许自己对波澜不惊或者是自由的渴望超过想要被认同、想要控制、想要安全妥当和想要分离的欲望。 2、 认定自己能够通过释放来获得自由、达到波澜不惊的状态、或实现目标。 3、 允许自己审视一下自己所有的感受，把它们归结为四大欲望：想要被认同、想要控制、想要安全妥当、以及想要分离，然后允许自己把它们放下。
4、 让释放成为自己的常规行为，一直保持对四大基本欲望的释放，不管是在人前还是人后。
5、 如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放掉。
6、 每次你释放完，就会变得更快乐、更轻松、更高效。如果你持续释放，就会越来越快乐、越来越轻松、越来越高效。

原始释放法进阶群 2020-09-17 17:19:57

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 17:38:22

为何这里讲四大欲望

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 17:41:29

最大的想要分离，然后是基础的三大

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-09-17 17:46:54

与世界分离

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-09-17 17:47:00

是不

我 2020-09-17 17:48:48

六个步骤 1. 你想要进入内心的平静，让这种“想要”远远超出你想要认同、控制以及安全感的欲望。 2. 坚信你能通过运用释放法进入内心的平静。 3. 把你所有的感受都归为这三种欲望：想要被认同、想要控制和想要安全感。随时发现，随时释放。 4. 把做释放当成一种习惯。 5. 即使你遇到瓶颈，也要释放掉想要控制瓶颈的欲望。 6. 每次你做完释放都会更轻松愉悦，如果持续做释放，就会持续感到轻松愉悦。

我 2020-09-17 17:48:56

丰盛之书版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:49:32

想要分离是海尔后来加上去的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:49:53

我看原始的释放法视频，以及所有莱斯特的音频，说的都是三大欲望

我 2020-09-17 17:52:49

我 2020-09-17 17:53:10

这里面想要独立的欲望，就是想要分离的欲望

我 2020-09-17 17:53:28

他是凌驾于想要生存的欲望之上

我 2020-09-17 17:53:40

释放的话，释放三大基本欲望就行了

原始释放法进阶群 2020-09-17 17:55:08

你撤回了一条消息

我 2020-09-17 17:55:47

想要分离的欲望，确实还没有去研究过，估计要觉察到想要安全的欲望，然后再觉察它的背后，就是想要分离的欲望在推动，从来没有这样觉察过，也没有经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:56:14

莱斯特在 the way 里面说了

我 2020-09-17 17:56:37

说了啥？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:56:39

只有一件事情，你释放掉，就结束了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:56:46

那就是 fear of dying

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:56:50

对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:57:11

但是，你要释放足够多的想要控制和想要被认同，才能让深处的 fear of dying 浮现

我 2020-09-17 17:58:49

每次释放想要控制或者想要认同，特别是想要安全的欲望的时候，背后的恐惧就会浮现。因为这三大基本欲望就是为了逃避恐惧而设的，也就是说，三大基本欲望就是对恐惧的防备措施。释放了三大基本欲望，背后的恐惧就无处可藏，就会直接暴露出来

我 2020-09-17 17:59:22

恐惧能量就像情绪能量一样释放，没有什么不同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:59:25

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:59:33

都是 survival programs

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:59:43

生存程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 17:59:50

莱斯特也这么说

我 2020-09-17 17:59:58

但是想要独立或者想要分离的欲望，确实还没有真正接触到或者意识到

我 2020-09-17 18:00:41

莱斯特怎么说的？没有去看，都是英文的[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:00:41

fear of dying is just a feeling 对死亡的恐惧只是一种情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:00:57

稍等，我截下图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:04:49

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:04:49

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:04:49

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:04:49

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:04:50

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:05:34

大致意思就是说，让人释放足够多的想要控制和想要被认同，然后在它下面就是对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:05:56

这个恐惧只是一个感觉，就像其他的感觉一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:06:41

但是你想要逃避它的倾向非常强烈，以及有非常大的惯性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:07:04

所以需要努力让它出来，并且让它离开

我 2020-09-17 18:07:12

[憨笑]深有感触

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:07:25

当它出来时，你就发现你并不会死，依然活着

我 2020-09-17 18:07:36

我释放过几次死亡恐惧，屡战屡败

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:07:36

这样你就能一次次地继续看着它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:07:41

直到释放干净

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:07:58

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:07:59

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:08:00

感谢两位解说 也就是说先把重点摆在三大欲望，而想要分离的欲望可能就会被察觉到？ 想要分离独立是指和源头分离吗？类似奇迹课程的说法？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:08:12

所以莱斯特在 keeping it simple 里面这么说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:08:22

他甚至只说了释放想要被认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:08:38

因为你释放足够多，在它下面的想要生存就会自动被觉察到

我 2020-09-17 18:08:54

[强]对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:09:01

因为导致你想要被认同和想要控制的原因，或者说驱动力，就是想要生存（对死亡的恐惧）

我 2020-09-17 18:09:13

你对莱斯特的这些录音挺熟啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:09:18

莱斯特基本没说过想要分离

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:09:34

@风?翻译份文艺整理下阿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:09:36

嗯，只要能找到的，都听了不下二十遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:09:40

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:09:40

文字

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:09:52

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:09:55

也行，有空可以做做

我 2020-09-17 18:09:59

[捂脸]那还不多翻译翻译分享分享

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:10:00

了解

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:10:11

好！万分感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:10:19

莱斯特在 the way 里面给出了几个建议

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:10:20

对啊，对翻译翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:10:37

他说，做到任意一个，你都可以自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:11:02

一个是 get everything and anything by releasing only

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:11:11

就是仅仅通过释放得到一切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:11:21

他进一步解释说，这意味着你会不断释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:11:36

因为你时时刻刻都有想要的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:11:58

另外一个就是 release the fear of dying directly

我 2020-09-17 18:12:05

莱斯特音频资料

莱斯特音频资料 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:12:10

就是“直接释放对死亡恐惧”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:12:50

the way 应该属于进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:12:59

就是对释放法课程的毕业生讲的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:13:15

这些人都释放的不错

我 2020-09-17 18:13:25

@风?你看我分享的莱斯特的音频资料，其实我很早很早就收集了，但是因为是英文的听力不是那么好，很难听懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:13:34

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:13:36

我看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:13:38

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:13:47

我当时在国外留学听的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:13:56

现在回国了，还得翻墙听

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:14:05

既然有资源，那我就不用每次都翻了

我 2020-09-17 18:15:04

我也翻墙在 YouTube 里面看的那个，还下载过一些，本来是想要我一个英语八级的表妹给我听译的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-17 18:15:06

群主真牛，这么多影音资源

我 2020-09-17 18:15:28

可是他没时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:15:50

有几篇特别喜欢的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:15:55

解决了我很多困惑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:16:11

所以经常听，有些语句记得很牢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:16:50

比如 the way 系列

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:17:02

因为早期音频讲释放很少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:17:18

所以我听过几遍就没听了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:17:32

但是后期音频围绕着释放法在讲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:18:13

然后我看了 92 年的释放法课程，他们那个时候教释放法，和现在各个学生的教法都不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:18:27

比较符合莱斯特在音频里面讲的路子

我 2020-09-17 18:18:37

是莱斯特亲自教的吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:18:44

先找到释放的感觉，然后释放想要控制和想要被认同

我 2020-09-17 18:19:02

丰盛之书就是这个路子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:19:02

然后等看得到想要生存（死亡的恐惧）时，释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:19:11

不是

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:19:20

是海尔和另外一个女的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:19:34

不过那时候莱斯特还在世

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:19:43

海尔是 workshop leader

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:19:54

是莱斯特指定的释放法教师

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:20:04

很有启发性

查看全文

我 2020-09-17 18:20:06

莱斯特还在世，都不敢作，他一走就都瞎搞呗！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:20:09

海尔后来自己成立了一个机构

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:20:20

释放法就加了很多东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:20:26

变得很复杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:20:34

其实一开始教的很简单

我 2020-09-17 18:20:53

是的，释放法本来就非常非常简单

我 2020-09-17 18:22:18

我发现我根据自己释放的体悟，好像没有什么偏差，跟来特教的都对得上啊[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:22:36

看了下分享内容，挺全的，谢谢群主，以后不用翻墙了 [玫瑰]

我 2020-09-17 18:22:38

我是严格按照丰盛之书去学习的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:22:55

丰盛之书还有一本 workbook

我 2020-09-17 18:23:23

名字叫什么？我去搜搜看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:24:00

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:24:02

就是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:24:10

我不知道有没有中午版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:24:14

中文版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:25:15

我看了下这本书，和莱斯特流程基本一致

我 2020-09-17 18:25:20

没见过，应该没有中文版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:25:21

但是加了很多自己的东西

我 2020-09-17 18:25:42

你有书籍的文档吗 发过来看看[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:25:57

后来我总结了一下几本书的教法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:26:15

拉里是流程上比较符合莱斯特的丰盛课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:26:38

但是具体释放方法不符合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:26:59

海尔的那本书是释放方法上用问句，较为符合，但是流程上不符合

我 2020-09-17 18:27:10

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:27:15

好，我发来看看

我 2020-09-17 18:27:26

这就是懂英语的好处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:28:22

两人把方法都搞复杂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:28:29

The Abundance Course Workbook.pdf

6.1 MB 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:28:59

管子法是拉里发明的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:29:26

原来的释放法是怎么教的呢

我 2020-09-17 18:29:28

我觉得这个管子法非常好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:29:45

可能你比较适合这种想象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:29:52

我是怎么想都没用

我 2020-09-17 18:30:00

那莱斯特是怎么教的

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:30:00

流程指的是？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:30:00

后来看了 92 年的释放法视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:30:17

当时直接拿出一张图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:30:20

就是这个表格

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:30:51

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:31:10
然后让别人想一个问题，注意当下的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:31:31
然后在表格中找到自己的情绪属于九种中的哪一种
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:31:40
然后稍微感觉一会儿
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:31:47
接着就是三问句
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:31:59
could you，would you ，when
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:32:05
这是一开始找感觉的方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:32:20
到了第五个视频里，就开始教“更加深度的释放”
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:32:27
也就是释放想要控制和想要被认同
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-17 18:32:51
@风?亲，图片模糊，有高清的吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:32:51
这时候他就把后面两个问句抛弃了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:33:12
首先还是注意当下的感受是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:33:46
然后注意这个感受是来自想要控制还是想要被认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:33:49
如果是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:34:19
就问：你能允许自己对这个想要控制更加觉察吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:34:36
接着就问：你能放下它吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:34:58
然后，再看看，还有剩下的想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:35:19
然后再“be more aware of it”，就是更加觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:35:33
然后是“could you let go of it”
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:36:18
他解释这个释放欲望的方法之所以省略掉后面的问句，是因为你只要能够 identify（认出）这个欲望是什么，它就会浮现到表面
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:36:32
你自然就会有一个 tendency（倾向）去直接放手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:36:50
而不需要像释放情绪那样，问“愿不愿意”和“什么时候”

我 2020-09-17 18:37:00
对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:37:41
再后面几个问题就是不断重复这个过程了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:37:53
一般来说，一开始释放碰到想要生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:38:03
要释放足够多的想要被认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:38:27
潜藏在它们底下的想要生存（对死亡的恐惧）才会冒头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:38:32
觉察到，才能释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:38:47
所以我现在用的方法就是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:38:57
不过我还在释放想要被认同和想要控制的阶段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:39:11
还没怎么看到底下的对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:40:27
总结一下就是，所有感觉（情绪）都是三大欲望，来一个释放一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:40:44
莱斯特在 the way 里面说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:40:56
必须要想要自由超过想要有形世界

我 2020-09-17 18:41:30
是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:41:35
他进一步解释，一般人无法理解有形世界是什么意思，所以他改成“必须要想要自由超过想要控制和被认同”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:41:47
然后，要下一个决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:42:14
这个就是他在解释六步骤的前两步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:42:33
没有这个 decision，你就一定会后退

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:42:48
你决心达到某个地方，就会达到某个地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:43:05
就比如你决定实现一个目标，当目标实现时你就会停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:43:20
如果把自由当目标，在得到自由之前你都不会停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:43:23

大概这个意思

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:44:22

首先还是注意当下的感受是什么 然后注意这个感受是来自想要控制还是想要被认同 如果是想要控制 就问：你能允许自己对这个想要控制更加觉察吗？ 接着就问：你能放下它吗？ 然后，再看看，还有剩下的想要控制吗？ 然后再“be more aware of it”，就是更加觉察 然后是“could you let go of it”

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:44:40

稍微整理一下 感谢分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:45:02

我说的可能有点乱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:45:19

其实就是注意情绪是什么，然后认出背后的欲望是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:46:22

强烈建议看莱斯特的 the way， the right path 这两个音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:46:26

帮助非常大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:46:30

非常鼓舞人

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-17 18:46:40

好

我 2020-09-17 18:46:46

[憨笑][强]说的太好了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-17 18:46:56

谢谢分享

我 2020-09-17 18:48:10

这样一对比我发现插管子的方法非常好，非常有助于让人真正体验到释放的具体过程，并且这个过程其实就是跟插管子一样的，情绪感受能量直接离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:48:44

可能分人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:48:56

有一部分人是视觉型

我 2020-09-17 18:48:59

并且是主动让情绪能量离开，更加突出来了主动性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:49:22

一部分人是听觉型

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:49:32

我遇到过一些学释放法的人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:49:39

有些人就对管子法特有感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:49:45

对问句感觉不大

我 2020-09-17 18:49:50

这个也不是视觉，是觉察到感受，然后让感受直接离开，是通过感受来操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:50:00
有些人对问句有感觉，对管子法感觉不大
我 2020-09-17 18:50:03
问句我也会，也能释放[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:50:34
不过，只要会释放了，两种其实都无所谓
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:50:36

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:50:47
那个应该只是用来找感觉的
我 2020-09-17 18:50:51
问句让我体会到的释放过程其实跟插管子一样的
我 2020-09-17 18:51:05
插管子其实更加生动形象
我 2020-09-17 18:51:08
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:51:22
让我第一次体验到释放的是丰盛之书里面的那句“解压”
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:51:33
我那时候是怎么体验到的呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:51:45
就是在胸腹感觉到情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:51:53
然后感觉到它自然想离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:52:07
我只要不压住它，它就自己出去了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:52:25
然后再用问句法，感觉就很好了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:52:39
所以我算是得到了两本书的帮助
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:52:44
都有点用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:52:46
[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:54:09
很多新人找感觉这关难过
朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-17 18:54:30
@风?@我是无限?看你们的聊天记录，受益匪浅，谢谢?? ??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:54:37
我有个朋友，释放好几年了，还没找到释放的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:54:51
问句，管子都试过
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:54:55

就是找不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:55:16

所以这个事也挺难讲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 18:55:26

找感觉这个，我也不知道该怎么和别人说清楚

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-17 18:55:35

@风?@我是无限?看你们的聊天记录，受益匪浅，谢谢?? ??

黄晶(wxid_ha9wd7k7dkm521) 2020-09-17 18:56:24

@茜?@我是无限?@风?@ICHI?谢谢你们的分享，受教了，很有收获！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-17 18:59:30

插管子要注意的地方是，感受完全受自己的意识控制，因为感受本来就是意识层次的东西。只要想象感受能量往外排出，就会排出，这是可以直接去验证的

我 2020-09-17 19:00:27

如果不相信这一点，或者非常抗拒这一点，就会觉得插管子没用起不到效果

我 2020-09-17 19:01:31

问句呢，是不断问自己的时候，自己决定让感受离开。也是这个离开的意识，直接让感受离开排出体外。原理是相同的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:02:15

嗯，就是决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:02:34

我觉得丰盛之书有一个好处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:02:41

它强调了“感觉中心”

我 2020-09-17 19:03:06

这里面还有一个特别容易混淆的地方，就是会发现自己看着感受，什么都不做，感受也会自动释放一些。这种被动释放，跟释放法的主动释放是完全不同的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:03:39

我发现有些从海尔那本书开始的人，不知道什么叫释放的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:04:02

有些把“变得淡了一些”这种压抑看成是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:05:28

There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: "Get to the place where no one and no thing can disturb you." When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it. 有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。 Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough? 问：只是看到潜意识念头或动机就够了？ Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative. 答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:05:40

这是终极自由之路里面的一段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:05:45

莱斯特说的和群主说的一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:05:56

只是看到是不够的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:06:01

你需要“有意识”释放

我 2020-09-17 19:10:07

[憨笑]我曾经想要说以后到群里回答问题都不再用自己的话，都引用莱斯特的话。但是书看的太少做不到。我发现你可以

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-17 19:13:11

@我是无限?@风?群主，你们以后带着一起共修吧，感觉今天的分享比那些花钱的不知道珍贵了多少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:20:15

[捂脸]以前太喜欢研究理论了，导致释放了几年反反复复

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:20:34

现在什么都不看了，就复习六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:20:54

最多有时候听听少数几个音频

原始释放法进阶群 2020-09-17 19:21:22

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:22:48

释放是很简单的事，有问题在六步骤中都能得到解决

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:23:16

大家在一起互相鼓励一下，交流一下经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 19:23:25

然后不要停下释放

原始释放法进阶群 2020-09-17 19:58:26

wxid_lgix46y7h35d72: 看了一些，谢谢 分享

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 19:59:16

一起加油

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:00:09

wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特曾经说过，我们可以请高维帮助，就是加持，我得到过，也解决了我最大的问题。大家可以试一试

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:00:48

wxid_lgix46y7h35d72: 与莱斯特链接

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:02:25

wxid_lgix46y7h35d72: 我都是情绪从脚底排出，没从头排出去。不知道如何从头排。试了很多次，做不到

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-17 20:05:20

链接莱斯特是好办法，他答应帮每一个学习释放法的朋友的

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:06:32

wxid_lgix46y7h35d72：我学的不是海尔，不知道什么是插管子[偷笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:07:18

插管子是拉里

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:07:32

wxid_lgix46y7h35d72：我学的是最原始的莱斯特释放法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:07:47

原汁原味的最好

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:07:53

wxid_lgix46y7h35d72：@跳跃的火苗&江苏智能手机网？谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:08:08

[微笑][强]

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:08:14

wxid_lgix46y7h35d72：莱斯特也有很多方便法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:08:31

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:09:46

参问我是什么 这个跟拉玛那马哈希尊者一样

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:09:50

wxid_lgix46y7h35d72：看到大家的分享，很好笑。很有趣[愉快]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:10:02

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:10:46

开悟后莱斯特阅读很多大师的书籍发现真理是同一个

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:10:52

wxid_lgix46y7h35d72：不知道海尔活出来了吗？[愉快]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:11:14

海尔能量级别还是挺高的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:11:49

有没究竟涅槃就不清楚了

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:12:00

wxid_lgix46y7h35d72：一个网友曾经想请海尔来中国

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:12:12

然后呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:12:29

灵性根源在印度

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:12:37

wxid_lgix46y7h35d72：他开价太高[愉快]

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:12:45

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:12:57

那肯定不是大师了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:13:05
大师基本不会要钱的
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:13:17
wxid_lgix46y7h35d72: 不知道[愉快]
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:13:33
wxid_lgix46y7h35d72: 也可能不是
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:13:39
不知真假不知内幕 不做评判
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:13:58
视频上觉得他不错
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:14:48
wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特说他免费教 20 年，受益人非常少
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:15:33
wxid_lgix46y7h35d72: 他收费后 2 年远远比免费 20 年好多了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:15:57
哈哈
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:16:02
wxid_lgix46y7h35d72: 可能这才是他收费的原因吧
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:16:58
wxid_lgix46y7h35d72: 等疫情好了 我去见见海尔。离我驾车就 7 个小时这样
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:17:10
不清楚反正庆幸自己了解到释放法
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:17:32
@Joy《美丽人生》?好的期待
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:17:48
wxid_lgix46y7h35d72: 做到才是标注
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:17:56
嗯
徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-17 20:18:35
@Joy《美丽人生》?你好，请问美丽人生这本书有电子版吗
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:19:26
wxid_lgix46y7h35d72: @奇迹? 看我公众号。希恩是 100 年前的莱斯特
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:19:44
wxid_lgix46y7h35d72: 专辑里有
徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-17 20:20:16
好的，谢谢@Joy《美丽人生》
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:20:23
没听过啊灵修界
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:20:36
这个人和这本书
原始释放法进阶群 2020-09-17 20:20:51
wxid_lgix46y7h35d72: 美丽人生的作者希恩的学生也不少。尤其是在 100 年前
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:20:58

真我是同一个 所有的大师都是一体[呲牙]

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-17 20:21:08

@Joy《美丽人生》?也有可能免费的时候什么人都要蹭课，很多人不是真心求道的。。收费以后，不是真心求道的人不想来了，留下来真心求道的人。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:21:08

哦

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:21:34

wxid_lgix46y7h35d72: 一百年前西方女性也受歧视

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:21:42

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:21:57

女权运动最近几十年才兴起

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:22:07

wxid_lgix46y7h35d72: 她跟莱斯特一个级别的

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:22:14

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:22:48

没怎么听说过 一百年前的人和著作

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:22:53

wxid_lgix46y7h35d72: 她是西方那个年代的哲学家、教育家

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:22:58

我百度也没找到

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:23:12

还是一位女士?

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-17 20:23:21

@Joy《美丽人生》?麻烦你发下你的公众号？我没找到[抱拳]

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:23:24

wxid_lgix46y7h35d72: 要搜她的原名

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:24:57

《美丽人生——如何玩好人生这场游戏》自序

著作中还揭示了一个伟大的真理——时时是好时，事事是好事。 心变，万象变！ 现在，让我们在作者的带领下，一起阅读，一起活出美丽的人生吧！ 查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:25:42

嗯

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:26:28

wxid_lgix46y7h35d72: florence scovel shinn

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:28:11

wxid_lgix46y7h35d72: 她是美国的灵性大师们的老师，你去搜一搜就可以了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:29:27

嗯谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:30:00

wxid_lgix46y7h35d72: 上面的连接里可以直接进入专辑

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-17 20:31:32

感谢

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:32:22

wxid_lgix46y7h35d72: 从希恩我才再次看释放法。美丽人生有释放法。就是莱斯特说的，希恩在100年前就提到远程疗愈，这个真心赞。她说”这个疾病不是真的....″跟莱斯特一样

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:32:27

wxid_lgix46y7h35d72: 不客气

木(jerry_write) 2020-09-17 20:33:17

这书在哪里买

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:34:32

wxid_lgix46y7h35d72: 可以跟我买

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:34:43

wxid_lgix46y7h35d72: 或在连接里买

木(jerry_write) 2020-09-17 20:35:07

邮费贵吧

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:36:46

预订中英文双语同版《美丽人生：如何玩好人生这场游戏》

预定中英文同版的《美丽人生——如何玩好人生这场游戏》的朋友们请通过打赏付费￥65（书价￥55，邮费￥10），加拿大$17+5邮费/每本；同时留言姓名、地址和电话。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:37:00

wxid_lgix46y7h35d72: 可以从这个连接买

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:37:33

wxid_lgix46y7h35d72: 美丽人生理论少，都是生活中的践行实践案例

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:38:10

wxid_lgix46y7h35d72: 是践行版的释放法

我 2020-09-17 20:38:34

就冲这本书的标题，跟莱斯特就不是一个道上的啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 20:39:47

To play with this world, to try to make it a good world, as is generally done in metaphysical teachings, is fruitless as far as Realization is concerned. 形而上学中所教导的“跟这世界玩游戏，让这世界成为更好的世界”，对开悟而言是无益的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 20:39:53

终极自由之路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 20:40:13

的确不是一条道上的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 20:40:16

[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:40:39

想要世界大于想要真我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:40:54

但是也很不错了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:41:27

能玩好这个游戏能做到的话真的很不错了

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:41:31

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:41:40

wxid_lgix46y7h35d72: 是的

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:42:15

wxid_lgix46y7h35d72: 这个图是我随手画的，希望可以让大家有关直观感觉

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:42:44

wxid_lgix46y7h35d72: 具体介绍在下来的公众号里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:42:44

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:42:46

谢谢

我 2020-09-17 20:42:48

@Joy《美丽人生》 这本书应该也写的很好，但是不要与释放法扯上关系，并不是说学习释放法的人，别的书就不能看，可以看，只是说看完别跟释放法搞混就行

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:43:19

释放法的一些体验和释放死亡恐惧的方法

释放法的关键：一、解脱的意愿?；二、掌握方法并坚持。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:45:09

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限?好??谢谢提醒

我 2020-09-17 20:47:35

个人认为你分享的这篇体验非常错误

我 2020-09-17 20:48:03

完全违背了释放法的最基本教导，甚至搞反了释放的次序

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:48:55

6 步骤 不乱改就行

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:49:03

wxid_lgix46y7h35d72: 仅供参考

我 2020-09-17 20:49:05

已经改了

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:49:20

wxid_lgix46y7h35d72: 分享的是我的体验

我 2020-09-17 20:50:06

注意情绪是由三大基本欲望引发的。释放情绪只是情绪，而释放欲望，情绪也会随之被释放，这是释放法最基本的东西，但是你偏偏要去挑战

我 2020-09-17 20:50:49

可以质疑，这没错，但是验证自己的质疑的时候，真的验证到了吗

我 2020-09-17 20:51:14

不能用只是我的体验来逃避这个问题

我 2020-09-17 20:52:17

就是说，在释放的时候，即使真的释放了，但是也可能根本搞不清自己到底是怎么释放掉的

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:52:21

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

我 2020-09-17 20:52:35

这个时候下的结论，就是头脑瞎猜的结果

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:52:40

wxid_lgix46y7h35d72: 我不怎么明白你说的，我都是混合去做的，从情绪看到欲望，从欲望看到情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 20:53:39

他说从脚底释放……这很明显不是释放法

我 2020-09-17 20:56:20

我又看了一遍，终于发现问题在哪里了。也可能我看的不对，我看到的是你对三大基本欲望逃避释放了，要么释放的是情绪，要么释放的是恐惧，但是对于三大基本欲望采用的方法，变成了头脑式的安慰

我 2020-09-17 20:56:47

并不是直接释放三大基本欲望本身

我 2020-09-17 20:57:57

发在这个群里的东西，我都会直说，不会藏着，可能会伤到，但是因为是在群里，不得不这样做

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:58:19

[强]

原始释放法进阶群 2020-09-17 20:58:35

wxid_lgix46y7h35d72: 分享体验，验证真伪，很好呀

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:58:46

再说一遍 六步骤足够

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:58:48

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:59:00

头脑最喜欢复杂

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 20:59:08

喜欢玩套路

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-17 20:59:32

现在有两个人把关了，用莱斯特的原话做标准，至少在理论上我们不会走偏了

我 2020-09-17 20:59:47

不是说验证真伪，没那么严重。有偏差就修正

我 2020-09-17 21:00:04

这样对释放法的感悟也会越来越深入

元媛 Flourish(becky364916) 2020-09-17 21:00:17

@我是无限?[强][强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:00:18

互相监督一起进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:01:14

以前学过原始佛法、唯识、禅宗、道教……很多理论，现在都不说了

我 2020-09-17 21:01:22

你释放情绪可能好一些，但是对于三大基本欲望欠缺。我觉得并不是你没有能力去释放，而是不愿意去释放。原因可能就是来自于你喜欢的 美丽人生 这本书。当然这本书我也没有看，只是猜测

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:01:24

混杂方法没有意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:02:09

像以前学的马哈希禅法、孙伦禅法、葛印卡禅法都是很好的方法

我 2020-09-17 21:02:12

这也能解释为什么你说这本书也是跟释放法一样的。你是在借助这本书逃避释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:02:16

但是释放法最简单直接

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:03:49

而且觉者的方法往往非常完整

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:04:11

它并不需要像世间学术那样，需要来自“他山之石”的补充

我 2020-09-17 21:05:25

而且我总是觉得你非常清楚自己在逃避释放，这就是为什么总是说这只是我的体验不要拍砖[憨笑]

我 2020-09-17 21:06:38

@风 是的，释放法是完整的方法，专一就好，一通百通

我 2020-09-17 21:11:20

释放法的真正目标是获得真正的自由，如果目标只是定在怎么在世间活的更加好，那么有很多欲望就无法真正释放掉。

我 2020-09-17 21:11:33

释放获得物质上的丰盛只是副产品

我 2020-09-17 21:13:20

这里面就有矛盾，无法舍弃对物质的欲望，就无法真正释放掉，也就得不到。只有敢于释放对物质的欲望，真正释放掉对物质的贪恋，才能得到物质。但是此刻得到的自由和解脱远比得到的物质好，对物质也不再贪恋

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:13:41

他这个应该属于没体验到释放的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:13:50

因为我看他说“从脚底排出”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:13:54

释放有这种情况吗

我 2020-09-17 21:14:24

可能是自己乱改的方法

我 2020-09-17 21:15:32

这都无所谓了，从脚底释放也是可以的，只要能够真的释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:16:34

这里面就有矛盾，无法舍弃对物质的欲望，就无法真正释放掉，也就得不到。只有敢于释放对物质的欲望，真正释放掉对物质的贪恋，才能得到物质。但是此刻得到的自由和解脱远比得到的物质好，对物质也不再贪恋

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:16:46

这讲的好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:17:00

想要等于没有

木(jerry_write) 2020-09-17 21:19:25

@风?你今天讲的 可不可以回头文字总结下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:20:02

基本都是复述莱斯特音频里的话

木(jerry_write) 2020-09-17 21:20:19

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:20:23

我回头翻译一下 the way 系列，做个文本吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:21:05

直接听这个最好，莱斯特讲的非常清楚

我 2020-09-17 21:21:15

还有一点就是，为什么不能逃避去释放三大基本欲望？因为三大基本欲望是对恐惧的防备。如果三大基本欲望不去释放，恐惧根本出不来，觉察到的恐惧只是表面的。这个时候释放这个恐惧也没有多大意义

我 2020-09-17 21:22:13

@风 对，翻译一下出来[憨笑]

我 2020-09-17 21:23:29

@风 你看到英文比较多，有看到关于莱斯特死于癌症的信息吗？这个信息我几年前就听过以前指导过我的一位道友说过，但是我深深的怀疑。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:24:20

我没看到过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:24:24

我也不关注这个

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:24:33

癌症只是一个离世借口

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:24:45

因为佛陀就是死于毒蘑菇

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:24:52

想要离开可以有很多种理由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:24:53

而且长年伴随背痛

木(jerry_write) 2020-09-17 21:24:53

不臆测这些了

木(jerry_write) 2020-09-17 21:24:59

说不定是传说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:25:01

终极自由之路里面也说过这一点

木(jerry_write) 2020-09-17 21:25:29

老莱斯特既然心脏病能自愈

木(jerry_write) 2020-09-17 21:25:37

自然能癌症自愈

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:25:49

他不想而已

木(jerry_write) 2020-09-17 21:25:52

分析多了复杂

我 2020-09-17 21:25:54

莱斯特是身体死了臭了都能够重新复活的....

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:25:54

想离开了

木(jerry_write) 2020-09-17 21:26:00

也许就没这回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:26:02

s a higher state to have a sick body and not identify with it. And that's why certain Masters do that. They will go through life with a weak or sick body, all the time maintaining their peace and equanimity. And they welcome it because it is an opportunity to be constantly reminded that they are not the body. 拥有一副病体，但却不认同它，是更高的境界。这就是一些大师们所做的。他们以一副病体经历生活，却时刻保持着静定。他们欢迎疾病，因为疾病创造了机会，时刻提醒着他们不是这具身体

木(jerry_write) 2020-09-17 21:26:21

还没有验证的事 没必要分析

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:26:53

@我是无限?看过瑜伽自传没 莱斯特推荐的 里面大师火化了都能复活而且各种分身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:27:02

The discipline of having an imperfect body and not allowing it to bother you is a very high spiritual discipline. Many fully realized masters go through life with a sick body, setting an example of non-emphasis on the body, because the body is a cage of limitation. We are not in the body but the body is in us. Our greatest limitation is, "I am this body." Not only is the body a limitation but also associated with it are hundreds of other limitations. So, although at first I corrected body imperfections instantly, I now prefer not to correct the body, but to have it touch me not, not even in the slightest, regardless of what is happening to it. This is something I started three or four years ago. 拥有不完美身体，并禁止它烦扰你，这是条高度灵性的纪律。许多完全开悟的大师就是很好的榜样，因为他们就是抱着一副病体过完一生的，身体就是限制的牢笼。不是我们在身体的里面，而是身体在我们的里面。我们最大的限制就是："我是这具身体。"不仅身体是个限制，与其相关的还衍生出了数以百计的其它限制。所以，尽管一开始我在瞬间纠正了身体的不完美，现在我更倾向于不去纠正身体，而是让它不影响我，不管它出现何种状况。我从三四年前就开始这么做了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-17 21:27:06

没什么大不了的 真我无限

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:27:15

这是莱斯特在终极自由之路里面说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:27:25

所以即便他癌症，也证明不了什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:27:40

他已经倾向于不纠正身体了

木(jerry_write) 2020-09-17 21:27:52

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:27:53

而是说"我不是这具身体"

木(jerry_write) 2020-09-17 21:28:01

不说明什么

木(jerry_write) 2020-09-17 21:28:17

还是踏踏实实一步步来

木(jerry_write) 2020-09-17 21:28:28

三大欲望整透彻了

我 2020-09-17 21:28:39

其实这个问题是要说清楚的，如果真的是癌症，那么也是要辩论一下的。因为初学者听到这个消息，对释放法的信心会严重动摇

木(jerry_write) 2020-09-17 21:28:59

也许压根没这回事

木(jerry_write) 2020-09-17 21:29:09

验证新闻真实性再说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:29:15

那就看终极自由之路那一章

木(jerry_write) 2020-09-17 21:29:27

这个事

木(jerry_write) 2020-09-17 21:29:32

莱斯特自己没说

木(jerry_write) 2020-09-17 21:29:43

他学生也不大可能提

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:29:53

那一章说有三个阶段

木(jerry_write) 2020-09-17 21:29:54

哪里出来的消息都不好说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:30:09

第一个阶段是“不能”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:30:24

然后改变你的不能够，使之成为能

我 2020-09-17 21:30:29

我也是从来没有在哪里看到过类似的消息，只是听到过一些以前的释放法大神级人物说过。然后就是 Joy 说过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:30:50

最后，一旦你能，那就不要去选择完美身体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:31:12

我也没看到过这个消息

我 2020-09-17 21:31:22

但是过去的那些大神级，早就被自己超越，这种超越不是说修行的多好，而是对释放法的理解上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:32:10

我只是在一次音频里听莱斯特说“有些人说我服用了一些维他命，那又怎么样呢？关键问题是，我是不是必须（do i have to)”

我 2020-09-17 21:32:13

我发现这也是一种选择，当时我选择不信，继续释放。而他们虽然当时释放比较懂，但是却选择相信这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:34:00

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:34:01

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:34:01

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:34:01

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:34:01

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:34:09

大家可以看看这一章

我 2020-09-17 21:34:17

有些人说我服用了一些维他命，那又怎么样呢？关键问题是，我是不是必须（do i have to）[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:35:02

大师选择抱着病体度过一生，本身就是保持高度灵性的纪律

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:35:15

完美身体仅仅是第二个阶段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:35:26

最高的阶段是选择不去成为这具身体

我 2020-09-17 21:35:37

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:35:53

莱斯特说的很清楚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:35:58

“如果你不能，那就去做”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:36:19

“如果你能，那就让它保持病体，不去认同它”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:36:23

这是关乎水平的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:36:53

你不能把“不能”（i can’t）保持在你的心智中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:37:04

这就是为什么“不能”反而要去做到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:37:13

改变你的不能，使之成为能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:37:22

把所有“不可能”都释放掉

我 2020-09-17 21:37:49

[强]对 说的太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:37:52

但是当你可以做到之后，你可以自由选择之后，你就可以选择不去纠正身体了

我 2020-09-17 21:40:07

对，即使身体不去纠正，也根本影响不了莱斯特，因为他是超越身体的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:40:26

而且本来就没有所谓的完美身体

我 2020-09-17 21:40:27

身体只是成了一个工具

我 2020-09-17 21:40:37

对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-17 21:40:53

我好想要这个副产品哦，我最想要的就是这个副产品哦

查看全文

我 2020-09-17 21:41:15

[憨笑]

我 2020-09-17 21:41:33

我实现过几次愿望，但是实现后发现并没有多开心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:41:33

莱斯特不是在视频里面说了吗

我 2020-09-17 21:41:58

还不如释放取得突破的感觉好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:42:14

“if you really like the body that much, you stay eighteen all your life”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:42:29

如果你真的这么喜欢你的身体，你一生保持 18 岁

我 2020-09-17 21:43:22

我觉得 15 岁好，可以在高中一直牛哄哄[憨笑]

我 2020-09-17 21:43:50

做一个永远长不大的小孩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:43:53

后面还有一句，maybe 16， i don’t know

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:44:01

也许 16 岁

我 2020-09-17 21:44:04

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:44:11

然后他的女学生接了一句，25

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 21:44:30

我 2020-09-17 21:44:41

估计那个女学生觉得 25 岁恋爱的滋味挺棒

我 2020-09-17 21:51:14

我发现我在高中是最想要出风头却又最不得志的一段时间，真想重新回到那个时候去吹吹风[憨笑]这股欲望竟然被撩起来了

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-17 22:04:24

我刚才通过想象释放了，同时哭了，现在还在哭，就是想哭。

我 2020-09-17 22:04:46

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:10:58

一开始想要物质上的丰盛可能也是有帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:11:08

早期的丰盛课程也是这么设置的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:11:31

比较看重“目标”和“gain”（收获）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:11:52

我个人看来，这应该对应六步骤的第一步和第六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:12:05

大概是积攒释放的动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:12:16

一开始不是所有人都知道自由是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:12:27

我们在各种领域追求幸福

我 2020-09-17 22:12:49

物质可以去释放，但是释放的时候要释放掉想要这个物质的欲望，这个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:13:01

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:13:17

就是说，如果你特别想要实现目标，就不会在目标实现之前停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:13:36

莱斯特强调，you have to be the winner

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:13:41

这也是一个音频里的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:13:46

你必须成为赢家

我 2020-09-17 22:14:01

当然不是直接去释放想要物质的欲望，而是先去觉察和释放这个欲望背后的三大基本欲望，释放完后连这个想要这个物质的欲望也释放掉，这就超越了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:14:03

否则那个挫败感就会被压抑进去，伴随你的一生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:14:36

他强调，释放目标，要释放到物质掉到你面前

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:14:48

不是释放到差不多就停

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:15:04

大部分人获得不了物质，是因为释放到“感觉还不错”就停了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:15:28

同时沉溺在这个较舒适的感受里，拒绝去看下面压抑着的更多的负面情绪

我 2020-09-17 22:15:30

我仅有的几次很确定的实现物质不是通过释放，是没有释放，直接交托实现的，彻底通过释放反而没有经验[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:15:59

我也很少有彻底释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:16:08

但我后来发现，我在逃避这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:16:28

因为我之前也是认为“太想要释放目标反而实现不了”

我 2020-09-17 22:16:34

释放到后期会突破的[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:16:41

但是这个和莱斯特一再强调的说法冲突

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:16:54

莱斯特强调的是，设定目标，一定要做到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:16:58

所以我尝试了一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:17:11

下了一个决定，一直释放到目标达成

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:17:24

这时候我才发现，以前一直有一个限制性观念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:17:39

就是觉得我无法控制目标的实现

我 2020-09-17 22:17:39

达成了吗 这种只要达成了一次就解脱了所有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:18:07

那个达成了，但是也没有都自由[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:18:20

不过我对目标没有抗拒了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:18:35

以前我对目标是有些抗拒的

我 2020-09-17 22:18:45

我也针对目标彻底释放过，虽然还没达成目标，但是挖出来的东西让我震惊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:18:48

现在我会设定一些较小的目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:18:52

这些比较容易实现

我 2020-09-17 22:19:28

里面出来了很多我平时生活中无意识的习惯性小信念，但是却阻挡住了我对实现目标的渴望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:19:32

丰盛课程就教学生由小到大设定目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:19:41

因为这让人有一种获得感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:19:49

它会获得更多的动力去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:19:56

慢慢释放的动力越来越大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:20:03

也就对自由越来越渴望

我 2020-09-17 22:20:47

我有一种交托很灵，就是我想要吃什么，想象一下，然后交托，我奶奶就会最快当天下午或者第二天早上煮给我吃。

我 2020-09-17 22:21:04

然后我发现不是我很灵，是我奶奶很灵....

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:21:11

按照莱斯特的说法，我们都在追求同一种东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:21:31

在所有东西里面寻找的都是“没有任何悲伤的幸福”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:22:07

所以最后会逐渐认识到“所有快乐都来自内在”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:22:18

自由也就成了唯一目标了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:22:21

我 2020-09-17 22:24:35

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:26:14

一开始的时候释放物质目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:27:23

释放到感觉很好，就停在那里，满以为事情会实现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:27:42

后来才发现，底下还有很多呢

我 2020-09-17 22:28:48

是的，我当初也是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:30:46

那时候还尝试了终极自由之路里面的集中在正面念头上的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:30:49

都不奏效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:30:51

我 2020-09-17 22:34:58

其实我也尝试过这些，也不奏效。但是我因为这些不奏效的经验，在释放另外一件自己觉得明显做不到的事情的时候，只是随意想一下交出去就没去管了，也没有去深入释放。结果成了

我 2020-09-17 22:35:30

也就是这件事情我是真的没有去想了，因为我觉得自己做不到，所以就放弃了

我 2020-09-17 22:35:45

结果反而就是这件事情成了

我 2020-09-17 22:35:57

几次的经验都是这样[憨笑]

我 2020-09-17 22:36:37

在我最觉得做不到的时候，我才真正的放下

我 2020-09-17 22:37:14

这就说明，我在具体针对目标去释放的时候，我没有真正彻底放下，所以无法实现，因为自己还是在抓着，没有真正放手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:38:00

是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:38:06

我以前也有相同体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:38:15

不过现在我有一些不同的看法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:38:35

尤其是听了 the way 和 winner 那个音频之后

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:39:05

我觉得是因为我自己对目标有抗拒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:39:12

后来我挖出了一个观念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:39:47

原来我一直认为如果我没了“想要”，我就无法拥有事物

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:40:24

这个观念随着感受被释放掉之后，我对目标的感觉好很多了

我 2020-09-17 22:41:30

对，我也是有这个限制性信念，贪恋头脑的想要，不敢放下

我 2020-09-17 22:42:09

总是让头脑欲望为自己下决定，没有去超越欲望去下决定

我 2020-09-17 22:42:25

也是以为放下想要就得不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:43:02

而且还抗拒目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:43:07

觉得这是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:43:11

你有没有这个观念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:43:18
我觉得挺有意思的
我 2020-09-17 22:43:25
有的，经常这样
我 2020-09-17 22:43:58
目标实现不了，肯定是有原因的。这些类似的观念就占了很大一部分
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:44:20
我早期受了一些台湾老师的影响
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:44:25
加上自己的一些释放体验
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:44:32
以及目标失败的挫败感
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:44:48
总结“因为我想要控制，所以实现不了”
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:45:03
最后总是觉得“想要目标实现就是想要控制”
我 2020-09-17 22:46:43
我释放到最后总是会怀疑目标真的能实现吗？ 然后去觉察的话背后又是一堆负面信念
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:47:02
嗯，怀疑也是有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:47:25
所以我觉得丰盛课程里面的设置还是合理的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:47:41
先从一些小事开始积累
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:47:57
一些你更容易相信的事
我 2020-09-17 22:50:28
对[憨笑]
我 2020-09-17 22:50:56
物质这一关，迟早要突破
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:53:05
你发的那个音频质量好像不太好，我还是上油管去翻译
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:53:07

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-17 22:54:00
那个听不太清
我 2020-09-17 23:01:06
[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 01:42:59
听写了两个小时，手有点酸
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 01:43:14
终于把第一篇 the way 听写下来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 01:43:19

明天再翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 01:43:23

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-18 04:19:24

《终极自由之路》（双语）.txt

844.1 KB 查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-18 05:54:58

我最近通过莱斯特说的“想象自己已经拥有”的办法，非常神奇的实现目标过 2 次 但因为头脑是无常的，所以目标实现以后也不能保持，还会继续变化 如果想维持，还必须继续去想象，我觉得那样好累[呲牙]所以就放弃了 大家有过类似经验么 但因着目标奇迹般的毫不妥协的显化，让我百分之百相信莱斯特讲的类似“一念花开”的奇迹都是真的了[呲牙] 每个念头都会显化 但因为念头太无常，所以显化的东西也会随之变得无常 可能这就是需要深度彻底释放的缘故

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 06:01:35

嗯

我 2020-09-18 06:13:30

@风?[憨笑][强]加油 坐等

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 06:14:37

@我是无限?@风?谢谢两位的深刻交流，我发现释放要深入再深入。

我 2020-09-18 06:15:06

群友人才越来越多了[憨笑]

我 2020-09-18 06:15:26

@赵家曼?[强]

我 2020-09-18 06:15:44

@繁星?[强]

我 2020-09-18 06:16:42

@倚天?感谢提供资料

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 06:17:06

@我是无限?我的生存不下去的欲望太强了，随时随地为生存担忧，我觉得这是求安全的欲望，是这样吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-18 06:26:42

@我是无限?我没有看见过《终极自由之路》的英文原版，是在一个博客上找的原文，这个发到群里，希望看过英文原版的朋友比对一下，完善资料

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-18 06:35:33

太精彩了！[强]看了，两位高手和群友的讨论的讨论，受益不浅，感恩??

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-18 06:37:12

刚接触释放法几天，没什么实操经验，不过看了书，理论上觉得释放法的精髓就是看见——允许——放下

我 2020-09-18 07:01:12

@陳昱妗（沁榆??人类图）?看见——浮现——放下

我 2020-09-18 07:01:31

不是允许，允许就容易歪

我 2020-09-18 07:03:31

海尔的书上说允许也是允许感受浮现，而不是允许感受存在注意这有区别。不需要允许感受存在，因为感受在只是因为自己抓着而已。自己放手，他就离开了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 07:03:55

想问个问题 莱斯特有没有利用超能力拯救过群体灾难

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 07:04:41

或者他不管别人的业力？

我 2020-09-18 07:06:52

释放法就是快速释放业力的方法

我 2020-09-18 07:07:54

他说他本来不准备教释放法，是看了一百万年未来后觉得有必要，才回来把释放法传出去。

我 2020-09-18 07:08:10

也就是莱斯特其实已经改变了未来

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 07:32:04

感恩莱斯特

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 07:58:44

感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 08:40:10

地球是个课堂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 08:40:22

灾难是课题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 08:40:43

老师可以教你，但是一般不会帮你做题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 08:40:45

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 08:51:53

@风?这话精辟[呲牙][呲牙]

a 智贤(q133325999) 2020-09-18 09:29:25

[强][呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-18 09:29:34

[点击播放视频]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:23:19

我翻译好了一篇

许永强(Willde) 2020-09-18 10:23:36

[表情]

我 2020-09-18 10:23:42

[憨笑]

我 2020-09-18 10:23:47

坐等

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:23:47

是听译的，可能稍有瑕疵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:23:58

不过我尽力去核实了几遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:24:03

尽量不破坏原意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:24:49

theway 译文.docx

查看全文

本来(wxid_kpr6507uc8q921) 2020-09-18 10:26:38

@风?好厉害，感恩亲爱的[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

夏姗(W309577445) 2020-09-18 10:27:40

[强]

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-18 10:28:05

@风?谢谢[玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-18 10:29:59

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢！厉害[强]

a 智贤(q133325999) 2020-09-18 10:38:28

@风?[强][强]

a 智贤(q133325999) 2020-09-18 10:38:33

[表情]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-18 10:39:52

[表情]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-18 10:39:56

这个太好啦

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-18 10:40:21

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:42:16

值得一提的是，the way 是进阶课程

我 2020-09-18 10:42:21

有资料太好了，很多东西要不断去实践才会明悟，但是资料一说，立即懂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:42:34

这里面所有学生都是已经释放的不错的

原始释放法进阶群 2020-09-18 10:42:47

wxid_lgix46y7h35d72: @风? 期待你的更多作品[强] [玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:42:54

所有人都体验过"仅仅通过释放得到事情"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:43:12

所以还是得先学会基础释放，再看这个

我 2020-09-18 10:43:15

因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:43:16

才有收益

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:44:50

我试着持续把 theway 的六部分都听译出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:45:01

先歇一歇，搞这个有点累

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:45:03

我 2020-09-18 10:45:10

但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。

夏姗(W309577445) 2020-09-18 10:45:31

辛苦了，这样确实累。[抱拳]

我 2020-09-18 10:45:45

就这一段，因为没有资料，早在几年前就在 qq 群争论过，我也是最近才明白。但是资料里写的明明白白的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:46:43

怎么争论的？

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-18 10:47:15

@风?[强][强][强][咖啡]感恩

我 2020-09-18 10:47:59

这是对应自由六步的一个步奏的解读，但是对这个解读之前有过很多种不同的翻译和理解

我 2020-09-18 10:48:48

造成争论主要是缺少这句话造成的：当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。

我 2020-09-18 10:49:22

就是说，放开想要改变卡的感受的欲望后，就可以再次去释放这个卡点

我 2020-09-18 10:49:42

而不是说，放开想要改变卡的感受的欲望后，卡点就没了

我 2020-09-18 10:50:01

就这么一个简单的东西，争论了很久[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 10:50:06

@风?谢谢 辛苦了

原始释放法进阶群 2020-09-18 10:50:40

"扬扬"撤回了一条消息

我 2020-09-18 10:51:23

这里对死亡恐惧的释放的描述太好了，我释放过很多次，成功了一些，过程一模一样

我 2020-09-18 10:51:43

起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。

我 2020-09-18 10:52:19

如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。

我 2020-09-18 10:52:45

注意这个压抑可能不好理解，压抑其实就是防备的意思，自己拼命防备着恐惧，用各种方式

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-18 10:52:58

我昨天看到群主说，实现不了目标都是有原因的，还说他得到了想要的也不怎么高兴，对，我潜意识里也觉得，就算得到了想要的，我也没有办法享受，嗯，所以也没有足够的动力去实现目标。 而且，对世界和他人的抵触很大，以至于另一头那种想了一下，然后又受挫，觉得不可能了，之后，再有人送上门来，我可能也会把他抵触排斥掉，所以靠交托也难以实现那种比较大一点的目标。

我 2020-09-18 10:53:55

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:54:50

the way 里面介绍的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:54:54

比如说第一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:55:06

原始版本是"想要自由超过想要这个世界"

我 2020-09-18 10:55:38

是的，这也解开了我的一个疑惑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:55:57

"you gotta want freedom more than you want the world"

我 2020-09-18 10:55:58

并且各种翻译版本也是不同，就搞不清莱斯特到底是怎么说的

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 10:56:03

@繁星?谢谢你的分享，想象自己已经拥有的。我想象自己已经拥有一个实木长条桌子，可以供给我和孩子们一起写字做作业，还可以在上面泡茶，椅子可以用来打坐。想象自己有个漂亮的书房，房里有鲜花，有书柜，有笔墨纸砚，有琴，有书桌，有小床。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:56:08

你必须想要自由超过想要这个世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:56:30

接着莱斯特看到这句话很多人理解不了，对很多人来说没有意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:56:55

所以改成了"你必须想要自由超过想要被控制和认同"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:57:07

注意这里面没有"生存"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:57:23

所以所有版本都多少误解了一些莱斯特的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:58:06

为了直接面对死亡的恐惧，你必须想要自由超过想要世界（被认同和安全）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:58:30

莱斯特说，被认同和控制=世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 10:59:14

approval control equates to the world

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:01:18

wxid_3rdl90kys8gc21: 应该翻译为允许控制等于世界吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:01:54

Let me change that around, but that’s the way it was originally, but seen it be meaningless to people so we changed it to you must want freedom more than you want approval or control while approval control equates to the world.

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:02:02

原句是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:02:22

对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:02:47

他后面是口语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:02:58

approval ，control equates to the world

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:03:15

我也认为是口语，可能吞掉了 and

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:03:43

结合上文语境，是清楚的

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:04:22

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:04:49

这个很清楚，不存在歧义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:05:05

因为后面的学生，只是加上了"安全"

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:05:26

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:05:35

我第一次看到拉里的六步骤，就是在被认同、控制的基础上加上了安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:05:50

海尔发挥更大，加了个想要分离

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:06:06

所以后来变得乱七八糟，甚至看到了五大欲望的说法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:06:20

但是莱斯特确实只说过三大"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:06:30

并且第一步不包含"生存"

我 2020-09-18 11:06:47

[憨笑]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:07:52

想要分离 有点像 奇迹里面的 东西

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:08:06

wxid_3rdl90kys8gc21: approval control equates to the world 如果加 and 语法就错了，不可能谓语还是第三人称单数

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:08:20

你可以去听音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:08:25

那是一个录音

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-18 11:08:28

都是高人哈[憨笑]

我 2020-09-18 11:08:33

是的，但是奇迹课程里面没有其他，只是说分离是个幻觉，完全是另外一种修法

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:08:33

wxid_3rdl90kys8gc21: 听一下音频

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 11:09:25

奇迹课程里面讲过河到了扔掉船

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:09:29

想要分离 去体验 啥的 我忘记了

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:09:31

这个音频内容太棒了，我不得不感恩同步性啊。正是最近自己觉察的东西， 莱斯特讲出来非常精微，感到被支持了，感谢@风 @我是无限

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:09:32

we changed it to you must want freedom more than you want approval or control while approval control equates to the world.

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 11:09:37

跟佛陀讲的一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:09:47

approval or control

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:10:04

wxid_3rdl90kys8gc21: 哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:10:14

这在释放法里面是个高频词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:10:24

approval，被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:10:29

control，控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:10:32

三大欲望嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:10:35

[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 11:11:17

我在想天天这样研究来研究去迟早绕里面[捂脸]

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:11:20

其实可以不纠结语法等等，这个不是重点，这个内容我认为主要是体悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:11:28

内容很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:11:35

大部分音频我也不看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:11:52

但是 the way 系列，和 the right path 这两部我经常看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:12:18

非常鼓舞人，而且澄清疑惑，把人引导到简单直接的道路上

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:12:53

wxid_3rdl90kys8gc21: 被认同也是害怕失去自己，想控制也是为了事情按自己的来，最终也源于内在的恐惧心理

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-18 11:12:56

@五彩凤凰?[玫瑰][偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:13:12

wxid_3rdl90kys8gc21: 可不可以就归于恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:13:43

嗯，他在另一个音频里面说的，all feelings are survival programs

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:13:52

所有感受都是生存程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:14:00

你看这个 the way 也行

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:14:14

@风 您好，the right path 能麻烦您发一下吗？谢谢啦[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:14:21

他里面也讲了，被认同和控制是这个对死亡的恐惧发展出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:14:50

但是在没有释放足够多的 approval 和 control 之前，你很难直接面对它

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:14:52

wxid_3rdl90kys8gc21: 所以我认为干脆直接释放恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:15:31

这个我还没听译出来，the way 的第一篇是我连夜赶工出来的[憨笑]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:15:36

让我歇一歇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:15:44

回头我再听译它

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:16:04

wxid_3rdl90kys8gc21: 要我帮忙吗

我 2020-09-18 11:16:05

你是先听译出英文然后再翻译成中文吗

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:16:10

恩恩，好的，我看到您说经常看，所以以为有现成的。那您看的是视频？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:16:15

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:16:20

我上油管看的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:16:40

是的

查看全文

我 2020-09-18 11:16:46

油管上的自带听译的功能准不准

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:16:51

先听写再译文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:17:00

一般般

我 2020-09-18 11:17:03

我也可以看懂一些英文但是听不了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:17:03

不是特别准

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:17:37

不过可看

吕亮震-成长&改善教练(llzdreamer) 2020-09-18 11:17:39

1_精益供应链项目任务跟踪表 20200918(00).xls

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:17:50

wxid_3rdl90kys8gc21: 我可以，我是中级口译

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:18:07

释放中，多次与“没有价值，害怕无法存在”相遇，害怕自己不存在，应该就是对死亡的恐惧吧？

查看全文

我 2020-09-18 11:18:15

[鼓掌] 群里人才都冒出来拉

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:18:40

wxid_3rdl90kys8gc21: 我美剧看出来的

我 2020-09-18 11:18:55

[憨笑]

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 11:19:03

[强][强]

本来(wxid_kpr6507uc8q921) 2020-09-18 11:19:05

都好棒[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:19:12

我个人觉得这个还是想要控制和想要被认同

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:19:21

因为对死亡的恐惧确实在很底部

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:19:28

一开始释放并不会遇到它

我 2020-09-18 11:19:30

如果真的都愿意翻译的话，那个莱斯特很多录音啊，一个个都译出来来呗[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:19:42

wxid_3rdl90kys8gc21: 可以看恐怖片释放吗

我 2020-09-18 11:19:50

@何茵梦 可以

原始释放法进阶群 2020-09-18 11:20:10

wxid_3rdl90kys8gc21: [OK]重启太恐怖了

我 2020-09-18 11:20:12

@风 是的，平时的恐惧是深深的藏在心底

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:21:19

the right path 里面有一句话我印象深刻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:21:31

他说，按照六步骤，你已经自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:21:42

然后学生说我照着六步骤释放 blabla

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:21:55

@风?是不是我们释放掉很多恐惧，感觉没有了，如果没有释放对死亡的恐惧，死亡恐惧还是存在的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:21:58

莱斯特说，六步骤里面没有"停止"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:22:13

there is no stop in the six step

我 2020-09-18 11:22:29

没什么停止?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:22:46

就是没有"停止释放"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:22:59

而是持续释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:23:28

@风?会自杀的人，当时对死亡是没有恐惧的吧，那个恐惧是不是被压抑住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:23:29

它在很深处，上面覆盖着很多想要控制和想要被认同

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:23:55

这一段，我翻译的 the way 刚好有解答

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:24:00

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:24:31

我还没细看@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:24:44

现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:24:49

就是这一段

我 2020-09-18 11:25:00

学生：我不知道你说不行动是什么意思，你是说身体上不行动吗？ ？莱斯特：不，在你的心智中，你不行动。当你释放，你让它发生，你的身体在做这些动作，但是你有一个不成为“做者”的感觉。不是我在做，而是天父透过我在做，就是这个感觉。这是放开我的自我感，让上帝运作这具身体。在所有的时候都这样做。事情会变得毫不费力，你会感到十分惊喜。我可以进一步解释它是怎么回事，如果现在你要抬起你的手臂，它需要耗费一些精力，但当你释放你的手臂会自然漂浮起来，不费任何精力。这适用于所有事情。当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。所以，再一次地说明，从今天开始，我们通过释放来获得一切。我建议你们把放一张图表、一个标识在房间里。“仅仅通过释放获得一切”。我认为你们真的需要把它放在镜子上，或其他显眼的地方，这样至少每天早晨的时候你们会看到一次。把它放在非常显眼的地方。因为它太明显了，所以尽管你不止一次地使得一些东西成功地掉落到你的经验中，你也不想记住它。你情愿去用困难的方式做事情，喜欢去陷入困惑。而这会带你从困惑的小屋中走出来，帮助你解决所有的问题。 这一段也是瞬间解决我的疑惑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:25:03

想要死亡，和对死亡的恐惧，这是一体两面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:25:23

想要去死正是出于对死亡的恐惧

我 2020-09-18 11:25:39

对，说的太好了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:26:08

@风?嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:27:14

所以很多人误解释放之后还要行动，这是错误的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:27:29

释放之后，如果你想要抬起手臂，手臂会漂起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:27:34

莱斯特举的例子很极端

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:27:42

但是说明了释放的运转模式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:27:44

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:27:56

@风?我以前有想要自杀的念头时没感觉有恐惧，现在觉得生活艰难，会想最坏就是死呗，但是会害怕，觉得还不能死

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:28:16

感受在潜意识里，不代表它在运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:28:27

潜意识仅仅是你此刻回避去看的部分

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:28:30

@风?哦，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:28:39

刚刚少打了一个字

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:28:44
感受在潜意识里，不代表它不在运作
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:29:12
feelings motivates the thinking
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:29:19
感受驱动思考
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:29:29
@风?谢谢，收获很多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:29:33
潜意识感受驱动潜意识地思考
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:29:45
你没有看到对死亡的恐惧，是因为它太深
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:29:50
而不是因为没有
我 2020-09-18 11:30:39
研读完了。这个翻译的太好了。我都迫不及待的想要杀入恐惧了[憨笑]
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:30:42
老头子不是说了 要去想象撞火车啊 之类的 把死亡的恐惧激发出来么[捂脸]
我 2020-09-18 11:30:54
[憨笑]
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:31:04
想象跳悬崖也可以
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:31:06
[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:31:47
这是终极自由之路的早期教导吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:31:54
那个我也试过
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:32:03
@风?我平时很开朗，好像什么都没有都可以，可是通过释放我觉得我把人类需求的欲望都压抑了，就好像没有了，得不到的就不要，就不想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:32:40
是的，你这个情绪状态，释放法情绪表格里面有描述
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:32:47
这个叫 apathy
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:32:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:33:11
没用、冷漠、算了吧……
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:33:25
我们文化里面很喜欢把这种无奈和平静等同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:33:31

其实一个是最低，一个是最高

我 2020-09-18 11:34:28

@梦中的那棵树 你也终于冒头了[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:34:34

这个波澜不惊，不太明白，明明囊括了那么多情绪，是把那些情绪都压抑了吗

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 11:34:35

@风?你是说想象死亡的练习没用吗？

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:34:46

其实有些人认为释放法 是见多了 对什么都不关心了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:34:57

认为是一种波澜不惊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:35:09

这样吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:35:28

你把真我想象成一个无限的东西

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:35:28

像个高压锅 把锅 弄大点 一样 可以不冒气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:35:38

你不断往里面塞东西

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:35:48

其实释放法是关火 让高压锅不冒气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:35:48

塞到动不了，就是 apathy

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:36:00

@我是无限?[捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:36:11

把里面东西都扔掉，恢复无限的本性，就波澜不惊了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:36:20

但是这个理解不了也没什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:36:33

随着释放，你是可以理解的

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 11:36:39

波澜不惊相当于如如不动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:36:56

接纳绝对不是说"就这样吧"

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 11:36:57

而所谓的释放，相当于就是情绪清理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:37:00

不是这样的情绪状态

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 11:37:06

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:37:11

你看下面的描述词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:37:34

幸福、爱、丰盛、奇迹

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:37:46

就是海平面的平静吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:38:17

关于平静的描述词，是无限空间、自由、完整

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:38:25

所以如果你误解平静这个词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:38:38

可以问自己，我感到自由吗，无限吗，完整吗

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:38:56

清理情绪 这个不好说 释放法是干欲望的 情绪是个抓手罢了 清情绪 相当于剪草 春风吹又生 主要是要 把欲望的根干掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:39:00

如果你感到自己重重受限，那么很明显不在 peace 这个情绪状态里

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:39:40

然后春风吹来 没根了 不也就 波澜不惊么[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:39:50

这是一般人早期经常会认错的两个情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:40:00

把冷漠当平静

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:40:48

我感觉被生活束缚住了，空间鸟笼那么大，我现在就想能够离开鸟笼就可，而不是想要外面无限的自由空间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:41:09

是啊，这种动弹不得的感觉，就是 apathy

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:41:12

[憨笑]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:41:23

扼住生活的喉咙 不要被 生活扼住喉咙 [呲牙]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:41:33

[偷笑][偷笑][偷笑]

我 2020-09-18 11:41:36

+6666666656

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 11:42:23

不过，我对你的这段话不认可，我认为他们之间异曲同工

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:42:28

鸟笼的空间，让我无法扑闪翅膀，窒息，根本无法去想展翅高飞

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:42:35

当你释放的足够 扼住不扼住 都无所谓了 波澜不惊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:42:59

莱斯特在视频里面从另外一个角度说过这个情绪表格

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:43:09

情绪是抓手 不是目的

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:43:11

@梦中的那棵树?就是完全容纳了，合一了是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:43:19

他说，selfless 和 selfish

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:43:26

无私和自私

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:43:33

就是自我感的消退

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:43:47

在无畏的状态中，这是一个中点

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-18 11:43:51

清理情绪的背后也是认知的转变，最终离不开接纳

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:44:03

50%的无私，50%的自私

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:44:09

无所谓 什么 展翅不展翅 展翅你也自由 不展翅 你也自由

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:44:17

无私往上，自我就削弱，这就是正面情绪

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:44:40

不是接纳 接纳就不是释放 接纳是把 高压锅 变大

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:44:41

无私往下降，自我增强，这就是负面情绪

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-18 11:44:52

其实我一直想说的是 我一点都不恐惧死亡 因为我是空性，根本不会死 我恐惧的是疼痛以及不开悟的话，死了以后还要再轮回转世做人受苦[白眼] 死有啥可怕，疼痛最可怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:44:55

所以从 courage 开始，cap 是正面情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:45:08

agflap 是负面情绪

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:45:11

释放 是 关高压锅下面的火 ?? 欲望之火

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:45:45

@梦中的那棵树?是容纳

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:46:14

关火 和 换高压锅 是 2 个动作

查看全文

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:46:23

锅还在 火没了

我 2020-09-18 11:46:34

不是容纳，是释放

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:46:48

你把锅换了 同样可以波澜不惊 但是时间呢？ 火没关啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:46:51

按莱斯特的说法，身体痛苦本身就是对死亡的恐惧的表达

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:47:03

Lester on pain 那篇音频中提到过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:47:18

所以你是没有看到对死亡的恐惧，它藏在深处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:47:24

而不是不恐惧死亡

我 2020-09-18 11:47:29

@风?我把这个翻译发到公众号上面去可以吗 公众号还有 3000 位小伙伴都可以看看[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:47:41

对死亡的恐惧，是你所有感受的组成部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:47:49

可以啊，发来就是分享的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:47:54

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:48:27

@我是无限?释放到最后，所有的情绪，欲望都没有了时，合一的状态，天水一色

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:48:45

我们就像一个个高压锅 有的 一碰就炸 有的锅大点 碰一碰 不炸

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-18 11:48:48

[捂脸][捂脸][捂脸]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-18 11:48:50

@风?[晕]这深层次的东西，可真是理解不了呢 奇迹课程里说的是所有恐惧都是对上主的恐惧 那好吧 老实操练吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:49:47

@风?嗯，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:49:59

现在体会不到对死亡的恐惧是正常的，我平时也体会不到。不过大部分人都能体会到想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:50:07

所以先释放这两个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 11:50:22

释放的足够多，自然就能看到底端的对死亡的恐惧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 11:53:46

嗯，释放真的是切换平行宇宙，长智慧的事情，我以前老是觉得很多问题挠头，现在好像都能看见问题的七寸

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 11:54:31

[强]恭喜

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 11:58:37

今天看到了莱斯特去世的日子，1994 年 1 月 18 日中午 12 点，他主动选择离开的

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:00:31

@赵家曼?哇哇哇，原文有吗？

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:00:37

可否截图看下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:01:05

我也记得差不多是这个时间[憨笑]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:03:22

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:04:12

@赵家曼?谢谢分享。是那本书呀？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:05:40

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:06:29

谢谢，哪里可以下载电子版本？或者哪里可以买到呀？

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:06:35

同爱莱斯特

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:06:42

没看过这本书的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:06:48

莱斯特文辑这本书里的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:07:05

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:07:41

应该有电子版的

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:08:03

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:08:08

这本哈？找到了

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 12:08:10

谢谢

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:08:28

[OK]，不客气

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:08:45

我们怎么感应到莱斯特在加持我们啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:10:19

接受度不够，是感觉不到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:10:43

这个在 the way 第三还是第几部分的地方说过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:10:50

现在还不用考虑这个问题

我 2020-09-18 12:11:13

[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:11:18

哦哦哦，那就老实释放[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:11:19

因为你现在还防备着这个世界

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:11:54

是，怀疑世界，埋怨世界，指责世界

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:12:21

为何要生而为人，如此辛苦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:13:49

都会有这种领悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:14:35

其实前面你基本不需要帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:14:59

只有到释放对死亡的恐惧的时候，你才真正需要大师的帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:15:18

这应该是 the way 第二部分说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:15:42

会有非常强烈地、难受的、黑暗的感受浮现出来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:15:59

@风?谢谢，有你在，我们应该会少走很多弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:16:01

这时候会有大师帮助你

我 2020-09-18 12:16:02

是的，释放到死亡恐惧的时候，反正我短兵相接了好多次，很少有顺畅的释放掉的，一般都是半路就折戟[憨笑]

我 2020-09-18 12:16:17

需要帮助好一点，特别是之前没有任何的文字说明恐惧怎么释放。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:17:21

@慧轩???你试试诚心诚意地向他寻求帮助，放空自己的一切想法。我够诚心的话，就会有很多感动涌现。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:17:27

那下次你可以不要退缩，当想要退缩时，可以呼唤一下莱斯特试试[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:17:47

我目前还没遇到过

我 2020-09-18 12:18:09

［憨笑］很难，因为我释放的是怕鬼的死亡恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:18:12

可能我比较喜欢靠自力，不喜欢依赖他力

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:18:19

好，听你们的不会错

我 2020-09-18 12:18:47

呼唤莱斯特的话，我试试[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:19:03

也可能目前遇到对死亡的恐惧还很少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:19:16

我基本还是在处理想要控制和想要被认同

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:19:33

真的有鬼哦，频率很低的时候真的能够感知到

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:20:21

@慧轩???比如今天看到他死亡的时间，就感到难过，觉得自己错过了他。然后就会感觉到他说，我一直都在，一直在陪着你。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:20:25

以前我奇怪，为什么莱斯特不留下任何释放法教学视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:20:39

搞的现在各家争论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:20:45

后来我听了一个音频

我 2020-09-18 12:20:57

每次我释放死亡恐惧失败的时候，我就回头想想，自己还活着，说明当时的死亡恐惧是假的，不用怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:21:23

知道莱斯特早期的时候就是小范围教学，每次他带领他们的时候，他们就进步，他离开他们的时候，他们就退步

我 2020-09-18 12:21:25

但是当时完全不受控制，对恐惧败北[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:21:38

那些人把释放看作是"莱斯特做到的"

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:21:39

我有一个段时间恐惧的特别厉害，频率就低，我晚上两三点遛狗时，小区里的大树低下我就走不过去，完全感觉得到阴阴的凉气缠绕你

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-18 12:21:46

在日常生活中，释放想要被认同，就是去感受紧抓不放的感觉，然后想象它离开是吗？——因为感觉释放了一段时间，为什么越来越多的感觉到想要被认同，担心方法不对。。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:21:51

把力量归结为外在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:22:05

所以莱斯特就再也不亲自引导释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:22:11

都交给指导员

我 2020-09-18 12:22:19

就是说要学会依靠自己，不要去依赖莱斯特@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:22:22

这就是为了让你明白所有事情都是自己做到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:22:38

不是有一个大师帮你做到，而是你就是大师

我 2020-09-18 12:22:45

是的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:23:05

我现在两三点，在那些大树底下，池塘，水库边，怎么走都不怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:23:09

你要先体验释放是什么感觉

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:23:19

@我是无限?朵怎么退群了。。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:23:25

@慧轩 ?[强][强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:23:42

@朵萝???两个号吗

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:24:07

@慧轩 ?你说的是晚上二，三点?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:24:21

@赵家曼?[拥抱][拥抱][拥抱]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:24:29

@YUYU 姐?是的啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:24:42

在最后的最后，释放法机构有一些成员开始反对莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:25:00

于是莱斯特就把这个机构 let go 了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-18 12:25:05

\[睡]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:25:10

我释放恐惧可是释放了好几个月的

我 2020-09-18 12:25:30

莱斯特这样去设置教学非常好。当老师是要把学生教会自立，而不是让学生越来越离依赖自己

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:26:10

我现在晚上半夜三更，在家里走动都感觉阴森

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:26:20

嗯，所以释放法本身是相当自立的方法

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:26:23

害怕

我 2020-09-18 12:26:48

@YUYU 姐?我释放死亡恐惧的时候，白天见鬼，脑海里面的鬼影在面前浮现[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:26:59

这里面有一个重要观点就是负起全责

我 2020-09-18 12:27:02

然后就停了一段很长的时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:27:14

当你把原因归结在外的时候，你就在推卸责任

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:27:20

@风?是，是的，完全靠自己悟，老师只是引导

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-18 12:27:21

我也有这个体会，负起责任

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:27:23

不管好的还是坏的

我 2020-09-18 12:27:46

现在又开始发起冲击了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:27:49

take full responsibility

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-18 12:27:52

外面什么都没有，全是自己的一堆想法和感觉

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:28:21

就像黑夜中一盏灯，只能指引方向

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:28:34

@我是无限?

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-18 12:28:35

既然是自己造出来的，别给自己的想法感觉迷惑到，吓到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:28:37

视频里说，阻止你获得自由的唯一原因就是不想要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:28:43

唯一原因

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:28:45

@YUYU 姐?那你要继续释放，我当初是怎么恐惧的，是一个人搬到有阁楼的上下两层的五间的房子，进到这套房子里，大白天能看到墙上有人影，，有人杀我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:28:55

没有外在的东西阻止你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:29:00

这也是第一步的重要性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:29:11

只要做到六步骤的第一步，就没有东西可以阻碍你

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:30:08

每套屋里都有屋灵，这套房子当初刚进来的自己驾驭不了，屋灵就会恐吓你

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:30:14

@我是无限?现在天一黑就是想到鬼

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:30:24

@慧轩???脑子乱想而已

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:30:30

[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:30:42

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?不是，等你经历你就知道了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:30:45

灵在你心中

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:30:56

心魔

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:31:04

我还没见到过灵异事件[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:31:22

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你身上就有很多很多你看不见的灵

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:31:56

好吧 你开心就行。。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:32:14

@慧轩 ?我也没看见过

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:32:46

@风?我以前也不相信，但是以前我怕夜路，暗杀之类的，经过一些事情，然后又释放掉恐惧，走夜路也不害怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:33:23

我不是不信，我是没见过

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:33:41

那时候不相信频率，能量，更不相信释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:34:15

自己经历事情后，才真正的承认敬畏

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:34:31

所以我也相信莱斯特会加持

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:35:25

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?有恐惧的时候就是心魔

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:37:03

@慧轩 ?是因为你看了类似负面信息的原因吗？然后自己有这样的幻觉吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:37:05

就好像现在群主释放的比我们深入，她相信的东西就比我们多，因为她体验实证了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:37:36

相由心生

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 12:37:45

心无外物

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:37:48

@YUYU 姐?不是，我那时候太正能量了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:37:54

害怕的时候是释放恐惧最好的时机吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:38:38

那时候是不知道恐惧的，而且那时候还知道恐惧是幻象，只有爱存在这句话

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:38:51

@YUYU 姐?是的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:39:36

那会拒绝负能量，说好的，听好的，看好的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:41:48

@慧轩 ?我现在就是这样，会拒绝看负面的东西。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:41:52

但是就像你知道身体是能量，却还是要每天都要吃饭一样，等真真切切的去感觉到了，意识得到恐惧是幻象，那种感觉还是存在，只到花了好几个月释放掉恐惧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:42:33

@YUYU 姐?没有用的，你必须体验这些负面的，释放掉

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:43:24

因为会担心牵扯出来很多不好的东西，如害怕，负面情绪

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:44:05

@YUYU 姐?看见，承认，释放

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:44:07

说明我的情绪很多被压下去了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:44:22

没被深挖出来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:44:26

不然还是都在

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:44:39

@慧轩 ?是的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:45:36

如果没有释放恐惧，我估计我现在应该进精神病院了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:46:40

@慧轩 ?你救了自己

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:47:15

感谢莱斯特先生的大爱

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 12:47:46

@YUYU 姐?释放法是方向，路标

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 12:50:22

这篇译文里重复最多的一句话就是“从现在开始，仅仅通过释放来得到一切想要的”。结束时说，不要问为什么，那只会在头脑里绕。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:50:27

是的！师傅领进门，修行在个人

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 12:50:30

@慧轩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:55:52

the way 系列就是围绕这两个指导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:56:14

一个是"get everything by releasing only"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:56:26

就是仅仅通过释放得到你想要的一切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:56:48

另一个是"release the fear of dying directly"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:57:02

直接释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 12:57:12

莱斯特说他更喜欢前一个

我 2020-09-18 12:57:40

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 13:07:51

@慧轩 ?你晚上出去不害怕，是什么心理？是跟那些灵在很和谐的相处吗？我很好奇释放掉恐惧是一种什么体验？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 13:09:06

@风?嗯

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 13:09:39

@YUYU 姐?是切换平行宇宙了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 13:10:51

@慧轩 ?不懂哦！

我 2020-09-18 13:10:57

莱斯特好像没说平行宇宙啥的，平行宇宙的概念有些人说不存在有些人说存在

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 13:11:21

就像马路上的快车道，慢车道，人行道，我和灵都同时在马路上，走在不同的车道，在同一马路没有交集

我 2020-09-18 13:12:09

好像是用维度来说明这个

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 13:12:14

@我是无限?也可以不说平行宇宙，就是不同的频率，说平行宇宙简单

我 2020-09-18 13:13:45

莱斯特说鬼怪最多只能在桌子上制造一些声音

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-18 13:15:14

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 13:18:08

宇宙又不是实相

我 2020-09-18 13:20:10

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 13:21:19

我 2020-09-18 13:22:47

[憨笑]说的太好了，不用继续去研究和关注幻象，这样只是在拖延自己释放的时间

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 13:28:28

宇宙里所有的一切都是幻象，都不是真实的，灵也只是幻象

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:29:34

相信有鬼就有 相信有灵就有 相信什么有什么

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:30:05

你认为这这 那那 都是真的 开心就好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:30:35

你喜欢这些不喜欢终极真相

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-18 13:32:17

在不知道真相时，只能研究幻相

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:34:06

开心就行

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:35:15

99.99%的人确实想要世界不想要实相［捂脸］

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:35:26

我发现自己就是

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 13:35:51

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-18 13:36:09

不是不想要，是因为从来没见过实相

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:36:20

@赵家曼?嗯 我前几天说过这个

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:36:28

有个朋友抬杠。。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 13:36:49

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?上次对“人类是最高级的生命形式”讨论过，这次看到原文了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:37:04

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:37:07

莱斯特说过

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:37:16

其他大师也说过

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 13:38:19

我们喜欢妄自菲薄，可能觉得神佛比我们更高级吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:39:05

转世成人最容易开悟解脱 救世主弥赛亚阿瓦塔都只有地球上产生

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 13:39:11

每个人都觉得鬼，灵无所不能，无处不在，无孔不入，却很难相信自己就是无限的存在，既然没看见过，为什么要害怕，因为人类对未知的东西都恐惧。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:40:54

很多所谓的外星人都等着转世成人 还记得火星男孩儿吗 他就是所谓火星人转生地球 为啥 这样能有机会开悟 其他除了地球外面没有什么外星人 这是一个大师说的[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:42:14

都是那个一衍生出来的 说世界上只有地球上有生命都不为过 莱斯特说 整个宇宙就在地球上在你脑子里

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:42:47

@跳跃的火苗&江苏智能手机网

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:42:48

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:43:05

什么高纬度多维外星人宇宙都在脑子里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:43:21

鬼怪神魔都在你脑子里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:43:45

@朵萝???我看你刚被邀请进来以为你退群了

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-18 13:44:00

对高维世界感兴趣的朋友可以看看刘丰老师的视频，会有启发

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-18 13:44:13

里面会讲到这些

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:44:37

没有，我有两个手机，所以就有两个微信号[吃瓜][吃瓜][吃瓜]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:44:42

高维度低维度都是你[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:45:00

@朵萝???[捂脸] 不把机会让给别人吗

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:45:27

别人就是我呀，我就是别人呀，咱不是说没有分别行吗？[坏笑][坏笑][坏笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:45:48

很多人研究一辈子高维度外星人也没研究出个啥他还是他[呲牙]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:45:51

心

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:45:58

@朵萝???好吧你赢了

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:46:11

[表情]

景(wxid_j5304v5grmja21) 2020-09-18 13:46:21

山外有山吧，别啥都是你[捂脸]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:46:51

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:47:01

[呲牙]

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:47:14

都是我哒[坏笑][坏笑][坏笑]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-18 13:47:26
虽说啥都是你，却还是只对自己好
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:47:27
理论上都知道就是没体悟 不然你的银行卡也是我的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 13:47:29
[奸笑]
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-18 13:47:42

朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:48:23
一个人如果对自己都不好的话，他对别人好得到哪里去？?? ??
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-18 13:48:41
知道的理论叫知识，是听大师们讲的
原始释放法进阶群 2020-09-18 13:48:55
[点击播放视频]
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-18 13:49:04
自己无法行出来
朵萝？？(wxid_o66ar0k799u011) 2020-09-18 13:59:10
我行得出来的
朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-18 14:00:05
最起码让出群里的一个名额，我是行得出来的。
朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-18 14:00:08
[表情]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 14:01:27
[强][强][强]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 14:01:43
大爱无疆
YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 14:04:55
如果那么容易。世界上大部分人都是大师级别的了！少些妄想，多做释放。简单事情重复做，总有一天会看到真像的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 14:05:23
[强][强]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 14:05:44
就看愿力
阳光之旅(wxid_0246172462812) 2020-09-18 14:25:29
关于那场革命，看看毛主席的初心！
查看全文
莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-18 14:28:53
@风?谢谢分享[玫瑰][太阳][强]
小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-09-18 14:30:32
@风?[玫瑰][玫瑰][强][强][爱心]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 14:47:02
为人民服务 毛主席大爱无疆 伟人

原始释放法进阶群 2020-09-18 14:47:03

wxid_3rdl90kys8gc21: 凡是受世界束缚的人，都会不择手段地维护自己的特殊性，千方百计把它变为自己的真相。对他而言，这种愿望逐渐演变成一套必须奉行的游戏规则。

原始释放法进阶群 2020-09-18 14:47:19

wxid_3rdl90kys8gc21: 在梦里，因与果完全颠倒，梦者相信自己在梦中所营造的一切都是莫名其妙地发生在他身上的。他毫不明白，那是他自己东拉一根线，西扯一片布，无中生有地编织出来的景象。梦中情节根本连贯不起来，整个梦境也无法赋予某个片段任何意义。

木(jerry_write) 2020-09-18 15:19:17

群里不要发政治相关的公众号文吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:20:35

哈哈[呲牙]

X(wxid_xfyp02vmf8j022) 2020-09-18 15:20:42

哈哈

X(wxid_xfyp02vmf8j022) 2020-09-18 15:20:46

政治

木(jerry_write) 2020-09-18 15:26:21

莱斯特扯的外星人那段还是有点玄幻??

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:29:03

wxid_lgix46y7h35d72: @风? 释放法中心的有些人反对莱斯特?可以说说哪里听到的?谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:30:12

拉里的一个学生在讨论莱斯特先生时说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:30:33

油管上有一个 release technique 的订阅号

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:30:42

我就是在那儿看到的视频

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:31:39

wxid_lgix46y7h35d72: 有说为什么吗？谢谢@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:31:54

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:32:07

就说，有些人反对和抵触他

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:33:34

wxid_lgix46y7h35d72: Separation 分离是莱斯特亲口说的，我做过笔记，不是别人加的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:34:08

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:34:17

他的确讨论过分离

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:34:27

但是在他建立起释放法课程体系之后

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:34:34

他就没有使用这些概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:35:58

早期教导中的很多东西，他在教学中都逐渐剔除了，过渡到一个简单直接的道路中，目的是为了给人完整的地图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:36:39

海尔直接将分离加入了自由六步骤中，这和莱斯特亲口讲的六步骤是不一致的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:36:53

属于自己的添加

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:39:25

还是那句话六步骤就行了别整没用的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:39:26

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:39:50

脑袋就想去咬住复杂的东西

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:40:02

wxid_lgix46y7h35d72: 你在哪里看到释放法是从头顶释放?我从未看过释放是头顶，低头动作也没有说过，只是人们喜欢这样吧。释放与头顶没有哪里看过的?谢谢 @风?有些好奇

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:40:03

弄晕自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:40:11

释放不是从头顶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:40:16

释放也不是从脚底

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:40:36

因为你释放的是情绪

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:40:54

wxid_lgix46y7h35d72: 释放是任何地方都可以呀

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:41:08

心中放下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:41:35

感觉中心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:41:41

胸腹处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:41:46

这是能量积压的地方

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:41:56

wxid_lgix46y7h35d72: 不是 释放法确实说过有时是有能力感觉的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:41:59

let up and let out

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:42:29

wxid_lgix46y7h35d72: 但没有感觉也没有关系

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:42:47

wxid_lgix46y7h35d72: 不谈了。谢谢[偷笑]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 15:43:26

每个人的情绪能量所在的地方不一样，一般都在胸腹之中

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 15:44:16

感觉的情绪能量在哪就在哪释放就好

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:44:41

wxid_lgix46y7h35d72: 这个有些人反对莱斯特 就很震惊了[偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:44:52

wxid_lgix46y7h35d72: @YUYU 姐? 赞同[强]

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:45:59

wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特去世后的东西我都不看。人性使然。头脑太强大[偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:47:34

wxid_lgix46y7h35d72: @风?谢谢 分享

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:50:14

wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特的录音我听的有标注的是 64-73 年的 73 年后好像没看到他再讲什么? 有人听过吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:50:49

我今天翻译的那个 the way，就是 89 年的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:51:03

应该是 1989 年 6 月 5 日

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:51:29

他还提到了"昨天"发生在北京的那场事件

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:51:40

wxid_lgix46y7h35d72: 89 年?谢谢 这个日子 强[强][愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:51:43

这段闲聊我翻译时略过去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:51:51

有政治问题

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:52:35

wxid_lgix46y7h35d72: 印度的领导人被刺杀

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:53:31

不是有 86 年的强化班视频吗

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:53:36

wxid_lgix46y7h35d72: @风? 谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:54:14

wxid_lgix46y7h35d72: @跳跃的火苗&江苏智能手机网? 谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:54:23

不客气

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:54:32

你公众号就有啊不是

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:55:19

wxid_lgix46y7h35d72: 是的

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:56:13

wxid_lgix46y7h35d72: 我说的是我听到的语音部分有标注的

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:56:51

wxid_lgix46y7h35d72: 我的没有强化班的[愉快]

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:57:10

wxid_lgix46y7h35d72: 但我看过

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:57:36

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:58:19

wxid_lgix46y7h35d72: 我只分享了几分钟的视频

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:58:19

客气

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:58:33

感谢提供和翻译这些资料的人

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:58:50

那你可以去群主的公众号去看

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:58:55

或者 B

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-18 15:59:14

YouTube 上比较全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:59:14

B 站也有 梦中的那棵树翻译的好像

原始释放法进阶群 2020-09-18 15:59:35

wxid_lgix46y7h35d72: 我只接触了不到 2 年，身心巨大改变。莱斯特真棒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 15:59:38

嗯会翻墙 youtub 不错就是不知道有没有中文翻译

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:00:12

我喜欢英文 但是我英语听力还不行[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-18 16:00:19

wxid_lgix46y7h35d72: @跳跃的火苗&江苏智能手机网? 谢谢 什么是 B 站?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:00:29

哔哩哔哩

原始释放法进阶群 2020-09-18 16:00:42

wxid_lgix46y7h35d72: [偷笑][愉快]谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:00:49

客气

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:01:16

要谢就谢翻译的和上传的

原始释放法进阶群 2020-09-18 16:01:27

wxid_lgix46y7h35d72: 莱斯特真的了不起 还有人反对?[偷笑]

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-18 16:01:36

4 岁时住在布朗克斯，离我未来的拯救者莱斯特的家只有很短的车程，而直到 29 年 后命运才让我们走到一起，我常常对这件事惊奇不已。他在纽约上东区的豪华公寓里持续不 断的释放他没有爱的感觉、想要控制和改变事情的欲望。最后他直面了对死亡本身的恐惧并 释放它，直到他掉进《圣经》里所说的“超越一切理解的平静。”《圣经》说：“安静下来， 知道我就是神。”莱斯特将其翻译为“让你的头脑安静下来（通过释放），然后你会知道那个 ‘我’就是你内在的神”。这个过程演变为我们今天熟知的“圣多娜释放法”，所以人们可以 快速的除掉他们的“垃圾”（莱斯特这样称呼），然后找到幸福，远离痛苦。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:01:42
小我的抗拒而已
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:02:36
wxid_lgix46y7h35d72: @马薇?谢谢
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:03:46
wxid_lgix46y7h35d72: 我是真实的感受到了利益，必须走完[愉快]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:03:58
嗯加油
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:04:10
有人反对正常啊 耶稣佛陀都有人反对
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:04:15
wxid_lgix46y7h35d72: @跳跃的火苗&江苏智能手机网? 一起加油
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:04:23
[握手]
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:04:24
wxid_lgix46y7h35d72: 是的
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:05:02
wxid_lgix46y7h35d72: 在他的中心反对他[偷笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:05:12
美元都不能让每个人都喜欢他
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:05:16
wxid_lgix46y7h35d72: 人的头脑好强大
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:05:40
嗯 脑子反客为主控制了我们
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:05:47
[强][强][强]
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:05:54
我们要拿回王座
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:05:57
wxid_lgix46y7h35d72: [偷笑][偷笑][偷笑]
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:06:40
wxid_lgix46y7h35d72: 我们要拿回王座 [强][强][强] 从被动到主动。
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:06:46
嗯
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:06:53
wxid_lgix46y7h35d72: 强[强]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:07:13
这都是莱斯特说的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-18 16:07:56
头脑把我们拉了下来 我们要坐回去
原始释放法进阶群 2020-09-18 16:09:10
wxid_lgix46y7h35d72: [强][强][强]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 16:14:03

莱斯特先生说过，释放法是教给那些需要的人。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-18 17:00:42

自己不修，逼着修是没有结果的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-19 07:12:08

这几天照着丰盛之书，做了金钱、自我否定和愧疚的练习。原来我一直用有用有价值（求认同）来换取生存的权利（安全）。换来的是被愧疚像大山一样压着，动弹不得，觉得自己无能、无用、不配活着。释放以后才发现，生命是无条件的，不需要牺牲去争取生存的权利。生命的丰盛、喜悦、活力、自由，是天赋的权利。我要继续释放，直到终极自由。

原始释放法进阶群 2020-09-19 07:18:55

wxid_lgix46y7h35d72: @赵家曼 [强]

原始释放法进阶群 2020-09-19 07:21:10

wxid_lgix46y7h35d72: @风 有情趣去听听说中心有人反对莱斯特的视频，我是几乎听了、看了所有关于莱斯特的东西，莱斯特也是我发现唯一没有任何人给他负面评价的人，很想听一听，请给我连接好吗？谢谢！

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-19 07:21:47

@Joy《美丽人生》?[拥抱]

我 2020-09-19 08:01:57

@赵家曼?生命是有条件的，真我才是无条件的真正永恒存在。想要到达丰盛也是要依靠真我，这是一个必要条件

我 2020-09-19 08:04:31

这就是为什么如果想要真正丰盛，必须释放掉想要丰盛的欲望以及背后的三大基本欲望，因为要达到真我层次，依靠真我的力量

我 2020-09-19 08:05:04

也就是那个矛盾所在，你必须真的彻底放下对丰盛的贪恋和和控制，才能丰盛

我 2020-09-19 08:07:58

但是放下欲望后，又会发现真我才是让自己最渴求的，之前的想要丰盛的欲望只是来自于匮乏，实现了也并不怎么样，并不能改变什么。甚至实现后会恐惧，因为这是幻象世界的证据，自己贪恋的一切都将破灭。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:08:00

链接我没有存，你可以去油管上的 release technique 里面找一找，他也只是提了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:08:49

其实，莱斯特自己也提到过有人在抗拒他

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:09:38

My coming back into the world had made me see things differently. When I originally talked to groups I never saw any opposition. It was God talking to God. But now, I see much opposition coming at me from people. I never saw it originally. Now, I see it as my imposing when they are opposing what I'm telling them. I feel I have no right to impose. Now I can present what I have to say in black and white and they can read it or not, as they choose. I no longer feel the need to go out anymore. 。 這趟的重返人間讓我對事情的看法產生了改變，起初我在對人群講話時我從沒見過有任何的抗拒，那是神與神之間的對話(God talking to God)。可是現在，我看到不少從人群中對我而來的抗拒，這是我始料未及的。現在，當他們在抗拒我所告訴他們的的時候，我視為是我在對他們進行強迫灌輸；我覺得我並沒有權利去強制別人。現在我可以用白紙黑字的方式來呈現我應該要說的，而他們可以依他們自己的選擇決定看穫不看，我不再覺得我有出去的必要了。

我 2020-09-19 08:13:43

对于实现目标，如果还在继续把世界死死当真，就难以实现。其实对世界的条条框框有多么认同，就是有多么限制自己轻易打破世界的规律

我 2020-09-19 08:14:26

也就是说，看起来我们非常渴望丰盛，其实都是假的，在自我欺骗[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:15:20

wxid_lgix46y7h35d72: @风 谢谢 分享。我不看莱斯特去世后，他学生写的东西，就是知道人性和人的限制决定了他们的表达不一定可靠。这书是什么年代出版的？谢谢！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:15:40

这是莱斯特自传

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:15:57

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限［强］

我 2020-09-19 08:16:03

因为首先渴望丰盛，就是要幻象世界里面的东西，这就是在把幻想世界的生活，生命当真，继续想要维持它的存在，但是呢，想要直接丰盛又是在打破这个幻象世界，这两者本身就是矛盾的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:16:10

To sum up, my overall wish is for everyone the rest of me! to fully know what I know so that all misery and unhappiness is at an end. 總而言之，我整體的願望是讓每個人--其餘的我！完全的知道我所知道的，因而讓所有的苦難和不幸從此成為絕響。 Love, Lester Written in 1972 愛， 萊斯特 寫於 1972 年

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:16:34

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:17:03

wxid_lgix46y7h35d72: @风 谢谢 我还是决定只听莱斯特本人的演讲，并持续的释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:17:22

听莱斯特的也够了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:17:37

不过我目前没有找到莱斯特教释放法的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:17:49

只是有教进阶的

我 2020-09-19 08:18:22

[憨笑]进阶的好 入门的其实丰盛之书足够了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:19:21

释放法机构成立后，莱斯特就不亲自教释放法，只是不定期和圣多纳毕业生讲话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:19:36

音频就是那些谈话的录制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:20:04

当时的指导员是海尔

我 2020-09-19 08:22:07

所以想要真正实现物质上的丰盛，就必须释放那些之前投射在丰盛上面的各种贪恋，匮乏，想要控制，想要认同的欲望和恐惧。也就是说，之前寄托在丰盛与物质上的东西其实是要去释放的，释放之后，这背后携带着的继续沉浸在世界做美梦的观想就被释放了。之后就不矛盾了

我 2020-09-19 08:22:36

自己的认知和追求也会随之改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:23:21

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:23:22

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:23:23

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:24:00

we want the dream illusion of the world

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:24:28

because you spend all time working on it

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:25:14

我们想要这个世界的幻梦，因为你在那上面花了谁有时间。如果我们想要香蕉，我们不会得到苹果

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-19 08:26:42

所有时间[太阳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:27:36

giving 99% of time to x and 1% time to y， you are going to achieve x

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:28:27

you give most of the time to what , that's what you have

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-19 08:29:08

@我是无限?谢谢群主指导[玫瑰]，我会继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:29:35

给出 99%的时间在 x 上，1%的时间在 y 上，你会到达 x

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:29:57

给出最多时间在什么上面，你就会拥有什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:30:47

在欲望之上行动是效率很低的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:30:59

看到欲望，把它拉出来，释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:39:15

油管上的莱斯特演讲……中间 sedona method 那个词被消音了，p 上了 release technique……

我 2020-09-19 08:42:50

为啥消音[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:43:02

我听过两个版本的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:43:27

sedona method 那个版本是顺畅的，是原音

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:43:40

因为莱斯特确实把那个方法叫 sedona method

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:44:21

拉里的 release technique 那个版本，把这个词消音，补配了 release technique

我 2020-09-19 08:50:49

[憨笑] 何必呢

木(jerry_write) 2020-09-19 08:51:42

商业目的吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:52:05

油管上的确有很多吐槽的

木(jerry_write) 2020-09-19 08:52:19

风

木(jerry_write) 2020-09-19 08:52:22

英语好呀

我 2020-09-19 08:52:25

海尔不是圣多纳法吗 拉里才是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:52:25

说现在的释放法机构已经变成了 money maker

木(jerry_write) 2020-09-19 08:52:38

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:52:47

莱斯特本人把这个方法叫 sedona method

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:52:51

wxid_lgix46y7h35d72: 这就是我不看莱斯特去世后的东西的原因[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:52:57

也就是圣多纳方法

木(jerry_write) 2020-09-19 08:52:58

这两个都没有莱斯特纯粹

木(jerry_write) 2020-09-19 08:53:10

他们还是赚钱为主

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:53:12

但是莱斯特经常说 release 这个词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:53:36

海尔是莱斯特指定的释放法指导员

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:53:36

释放法的三个问题该不该问？

三个问题各个都在提醒我们是主人，我们有释放的能力、有决定是否释放、决定何时释放的绝对权力和自由。 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:54:05

莱斯特去世后，把所有视频和音频的版权给了海尔

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:54:14

释放法机构交给海尔运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:54:26

所以海尔继承了 sedona method 这个名字

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:54:34

但是过了几年，他自己成立了一个机构

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:54:42

原机构就解散了

我 2020-09-19 08:55:58

@Joy《美丽人生》?三问句是为了学会释放的具体过程，体会到什么是释放，只有这个功能，没有其他功能，其他的附带的那些功能都无所谓，可有可无

原始释放法进阶群 2020-09-19 08:58:15

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限 @风 [抱拳][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:59:30

那三个问句的用法，我觉得应该不是有事没事就念叨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 08:59:41

以前我看过一个方法叫零极限

原始释放法进阶群 2020-09-19 09:00:09

wxid_lgix46y7h35d72: 本想去圣多纳莱斯特带学生的地方看看，拉里有带学生去，问了现在的中心，说圣多纳的活动都在办公室，不在圣多纳了。很遗憾。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 09:00:11

零极限的意思就是 把"我爱你 谢谢你 原谅我" 这几句话来回念叨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 09:00:33

释放法不是这个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 09:00:50

问句是引导人注意感受，决定放手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 09:01:02

核心在体验释放上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 09:01:34

释放这件事，只要真的体验过，就不太可能和任何其他的体验混淆

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 09:01:50

因为它的直接有效，和其他的体验都不一样

原始释放法进阶群 2020-09-19 09:03:48

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢 分享 @风 我去释放遗憾[偷笑]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-19 09:11:34

我亲身的体验，圣多纳释放法比零极限深刻的多，我用零极限四句话清理了半年，化解了很多问题。这时我遇到了释放法，在洗碗的时候，我试着问了一句“你允许自己有钱吗”？“不，我不允许”一下子泪崩了，我看到了钱带来的伤害。由此我知道释放法的威力太大了，直接深入潜意识。我就放弃了零极限。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-19 09:12:41

我能释放，我愿意释放，我在此刻释放，很好的三个问题。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:33:55

@风?怎么就算做到第一步了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:34:27

这不是概念性的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:34:43

只要你诚实面对自己，它是很直观的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:35:05

你想要自由超过想要世界

夏姗(W309577445) 2020-09-19 10:35:10

小伙伴们我是新手 在问三问句的时候，我经常在头脑里印出能，这会是头脑给的假回答吗？这么多能不知道是不是真的能。有时我会反复问自己是能，或者不能看哪个有感觉就以哪个为准，这算是头脑的思考吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:35:31

我还没有做到，但是越来越想要自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:36:03

不要纠结于这个

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:46:14

放松，集中注意力在当下的感受上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:46:18

用直觉回答

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:46:58

@风?我就是只想自由大于世界的一切，并且很渴望自由，但释放了一年多效果不太明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:47:19

你看了 the way 吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:48:05

那里面有讲到这个问题

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:48:18

@风?没有，看不懂英语

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 10:48:21

@风?我想要世界，丰盛富足，身体康健，快乐无忧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:48:32

我昨天把它听译出来了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:48:32

@风?我就是只想自由大于世界的一切，并且很渴望自由，但释放了一年多效果不太明显 @随乐?看这个想法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:48:43

群主应该发在公众号里了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:48:56

@慧轩???看你这个想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:49:00

：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:49:44

如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:50:03

所以，有时候我们认为自己做到了，很可能其实没有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:50:13

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:50:55

我觉得他应该释放想要改变的欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:51:09

他觉得自己不自由的想法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:51:24

这两个看出来并且释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:51:28

觉得卡住就释放想要改变卡住的感受

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:51:32

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?看这个想法就是释放的效果大于想要自由吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:51:51

释放掉了之后，底下的就会浮现出来

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:51:59

@随乐?看到你想要改变的欲望 觉得自己不自由的想法让你不自由

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:52:09

看到了就容易放下

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:52:13

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?是的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:53:00

对想要自由也可能理解的不到位的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:53:28

这个还是挺有意思的，我翻译方过程中，自己也温习了一遍。昨天释放了两个小目标，都成功了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:53:33

[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 10:54:31

@风?[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:54:37

你静坐释放的时候问自己我能放下我不自由这个想法吗 然后我能放下我想要改变现在状况的欲望吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:54:44

@风?加油

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:54:47

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你说的这点是能看到，但我很多时候看到了，感觉还是没有完全放下，是不是做法不太对呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:55:10

那就释放想要改变现状的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:55:12

首先，你是否有过释放的体验

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:55:22

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?好的，我再按照这样做做

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:55:26
因为你觉得现在不好想要自由想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:55:31
我有很多朋友释放了一年都没体验过什么叫释放
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:55:39
所以你让他成真了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:55:40
所以这个也比较关键
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:56:21
当你知道什么是释放之后，面临的就是释放经常卡住的问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:56:25
这是两个不同的问题
原始释放法进阶群 2020-09-19 10:57:21
"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:57:42
释放就是有点自己跟自己打架的感觉 玄之又玄 众妙之门
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 10:57:51
我个人感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:57:53
释放是很清晰、直观的感觉
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 10:57:59
@风?释放的体验不太明显，但我身体那里不舒服，我只要静静的全身心关注就效果很明显的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:58:34
情绪能量穿过身体，伴随着心理上的愉悦、放松
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:59:19
我猜想你这个可能不是释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:59:28
所以我觉得这可以分成两个问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 10:59:36
先解决第一个，后面的就好说了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:00:09
如果你对"释放"这件事的体验是模糊的，你就不太可能理解"持续释放"是怎么回事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:00:31
甚至把不释放也当成释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:00:49
那么在你停止释放的时候，你也以为自己在释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:00:54
这就实践不了六步骤
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:01:29
释放的最终目的 消灭自我
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:01:47

@风?我释放“我有想要安全妥当的欲望吗？回答，有”，体验一会就哭了，打哈切，乌云密布的没有移动过，这算释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:01:55

可以把它说得非常实操

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:02:05

所有的念头感受 所有的自我感 观念信念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:02:15

胸口的闷堵通畅了吗

查看全文

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-19 11:02:15

我这两天释放，问问题都会流泪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:02:35

有没有一种更加愉悦的感受涌上

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:02:38

@风?没有愉悦过，不过不想以前那样闷闷不乐了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:02:58

@风?没有愉悦的感觉

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-19 11:02:58

我想象的是一个肥皂泡从身体飘出破裂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:02

这个感觉，是你覆盖上上面的感觉清晰离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:13

然后下面有一阵愉悦涌上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:17

这是一次释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:37

如果没有，那可能只是大脑的想象

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-19 11:03:38

我是一种感动

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:03:45

@风?我就一次愉悦的感觉也没有过

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-19 11:03:49

就是想哭的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:50

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:54

那你发现问题所在了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:03:58

你必须先学会释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:04:04

才可能谈持续释放的问题

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-19 11:04:26

我算不算释放?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:04:28
真正的释放是，每一次都会变得更加愉悦
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:04:30
不要把问题搞复杂了[呲牙]
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:04:37
@风?我这释放的不对吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:04:50
以我个人的体验来说，应该不对
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:04:52
遇事不决 参考六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:05:25
因为释放这件事，只要你体验过一次，就不会混淆
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:05:27
@风?可能不对，应该怎么做呢
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:05:28
释放法不是什么复杂的技术
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:05:58
释放法不复杂，就是 let up and let go
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:06:04
@风?[玫瑰]，谢谢你指导
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:06:17
但是很多人在实际操作中没有体验过释放
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:06:30
我觉得是让头脑干掉头头脑自己 letgo letgod
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:06:31
他们把头脑的某种想象当作释放了
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:06:37
不懂英语，说成汉语
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:06:52
让感受浮现，让感受离开
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:07:37
@风?这两句话释放时我也说着
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:07:45
你是怎么释放的？或者说你使用的是什么方法？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:07:57
释放时尽量不要修改方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:08:05
那只会削弱方法的威力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:08:12
不要混搭，不要修改
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:08:15
这样试试看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:08:18
能不能找到感觉
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:08:38
@风?按照丰盛之书的方法吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:08:54
我用的是 92 年的那个释放法课程
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:08:56
我也基本是丰盛之书的方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:08:59
比较原始一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:09:10
丰盛之书应该也有用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:09:13
群主有经验
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:09:35
你发一下 92 年的那个课程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:09:55
油管上，是英文的视频
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:10:11
不懂英文
夏姗(W309577445) 2020-09-19 11:10:11
有一天释放悲伤 做了后觉得轻松轻快了 不知道算不算释放体验？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:11:11
我说一下我的个人体会吧
夏姗(W309577445) 2020-09-19 11:11:14
@风谢谢指导，我继续感受。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:11:21
释放是个很清晰的感觉
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:11:23
@风?感恩
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:11:36
当你释放一次，你会发现这个体验和压抑、逃避明显不一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:11:50
所以你不会混淆它们
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:12:03
再之后，你就知道释放是什么意思了
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:12:20
@风?[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:13:11
要不你现在就试试
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:13:28
感受一下，你现在的感受是什么
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:15:02

我体验了几十年的压抑了，就闷闷不乐的感觉 现在还是有喉咙堵的感觉，不是很轻松的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:15:20

一种压抑感？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:15:30

闷闷不乐的感觉

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:15:32

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:15:35

你能清晰感觉到它吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:15:43

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:16:02

好，感觉一会儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:16:07

直接感觉一会儿

原始释放法进阶群 2020-09-19 11:16:32

"风" 撤回了一条消息

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:16:33

比起一年稍轻一点 好的，现在就在感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:16:48

先直接感觉一会儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:17:05

然后问：你能放它离开吗？

原始释放法进阶群 2020-09-19 11:17:27

"玉成"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:17:40

我能放它离开吗？能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:17:55

三问句你应该知道

原始释放法进阶群 2020-09-19 11:18:09

已将"玉成"添加为群管理员

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:18:11

知道，也用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:18:32

你现在再看看你的感觉，它还在那儿吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:18:59

我能放下它吗？愿意放下它吗？什么时候放下？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:19:17

嗯，我在试图帮你找到感觉

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:19:21

还在，它就不动

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:19:54

我在体会它离开的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:20:03

你能注意到你想要改变它吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:20:32

喉咙堵的更厉害了

我 2020-09-19 11:20:33

拿回之后再砸掉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:20:42

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:20:57

注意到想要改变它的欲望了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:21:02

你这个状况我大概知道是这么回事了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:21:17

现在你不要陷入过去操作的惯性里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:21:27

首先要放松身体

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-19 11:21:49

@赵家曼?[玫瑰][爱心]谢谢分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:21:52

在保持身体放松舒适的状态下去注意你当下的感受是什么

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-19 11:22:17

[强][玫瑰]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:22:37

是的，对，我那个肯定的回答，是头脑回答的

我 2020-09-19 11:22:40

或者，直接砸掉算了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:23:16

这种情况我也有过

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:23:28

@风?放下的感受永远是喉咙堵，没有轻松过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:23:33

问问句时下意识喉咙紧张

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:23:50

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:23:57

所以我和你说我的解决方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:24:08

不要陷入过去操作的惯性

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:24:23

一问问句就堵，一体会也是堵，没有轻松过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:24:24
重新开始使用方法
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:24:38
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:24:45
放松，让自己的身体保持舒适
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:24:57
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:25:02
不管当下的感受是什么，只是觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:25:18
不要特意去用力觉察
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:25:20
恩
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:25:32
感受一会儿
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:25:45
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:26:06
你现在的感觉是什么？
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:26:23
还是喉咙堵
我 2020-09-19 11:26:42
堵的感受也只是一股能量，直接把这个堵的感受能量直接释放出去
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:27:09
情绪感觉是什么？[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:27:23
喉咙堵是生理感觉
我 2020-09-19 11:27:41
不是生理感觉
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:27:51
没有情绪，就是堵，耳朵嗡
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:28:09
这就发现问题所在了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:28:18
你说"没有情绪"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:28:26
其实是没有直面它
我 2020-09-19 11:28:27
只要是感觉，都是意识层面。肉体疼痛也是
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:28:30
不是，就是以前情绪压抑时就有了
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:28:40

不是病吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:29:16

这个也对

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:29:29

不过莱斯特是那样说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:29:44

身体疼痛是情绪在身体中表达出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:30:06

所以释放情绪可以带出身体疼痛

我 2020-09-19 11:30:24

喉咙积累的情绪表现出来就是堵的感觉

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:30:34

不是病，是情绪堵的那里了，但意识上没有感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:30:44

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:30:55

我倾向于你要去感觉到这个情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:31:03

因为我是这样操作的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:31:25

以前有感觉闷闷不乐，现在好像没有了，只有堵

我 2020-09-19 11:31:26

先释放这个堵的能量，背后的情绪或者基本欲望就可以看到

我 2020-09-19 11:31:33

一步一步来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:32:06

过于重视体感可能会卡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:32:27

92 年的释放法，第一课是拿出一张表格

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:32:37

让人先去觉察自己的情绪，然后定位自己的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:32:46

比如悲伤的感觉，是 grief

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:32:59

恐惧焦虑的感觉是 fear

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:33:09

愤怒的感觉是 anger

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:33:33

释放之后，体感会随之产生

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:34:04

这个堵情绪是，不愿意听他的说话，他的吼，但又不能反抗，日久天长积累了这个堵

我 2020-09-19 11:34:24

你先直接释放这个堵的感受就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:34:28

在第五还是第几课的时候，说有的时候感受非常"细微"，不一定会有体感伴随

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:34:39

如果过于关注体感，就很可能卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:34:58

你这个是分析原因，不是定位感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:35:10

原因是头脑编故事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:35:16

感受就是你直观体验到的

我 2020-09-19 11:35:50

@风?他这个堵的感受就是那些情绪能量混在一起压抑的结果。释放那个堵之后，那些情绪就会出来

我 2020-09-19 11:36:04

就像打开了瓶盖一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:36:11

我知道你的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:36:19

但是很多人会卡在那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:36:36

因为他们会用力去挤压那个堵

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:37:11

@风?那就感受他吼时产生的情绪还是体验这个堵呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:37:21

你可以都试试吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:37:24

这是我们不同的经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:37:33

我个人的经验是感受情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:37:43

群主认为是体验堵

我 2020-09-19 11:37:51

这个都不用担心，只要用正确的释放步骤，就可以释放掉，因为迟早要学会的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:38:07

这个堵的感受就是那些情绪能量混在一起压抑的结果。对，就是这样几十形成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:38:08

我之所以不说后者，是因为我当时试过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:38:19

一直体验堵，就一直堵在那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:38:27

后来藉由体验情绪才释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:38:36

释放掉之后，那个堵就自动消散了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:38:42

能量一涌而出

我 2020-09-19 11:39:16

光体验不够，要主动去释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:39:27

所以我和新人说经验的时候，都是讲情绪

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:39:51

@风?我也是一年多释放都是体验堵，现在感觉没有进展的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:40:21

群主那个是他已经学会了释放，所以说起来就简单了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:40:27

只要你体验过，就很简单

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:40:39

@我是无限?是的。体验的同时就问问句在释放的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:40:50

释放是本能不是学会的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:41:04

群主体验的多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:41:04

但是对没体验过的人来说，确实是怎么想都想不出来该如何释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:41:08

所以有经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:41:29

只能按步骤来

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:41:39

@风?我的问题在那呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:41:48

嗯遇事不决 6 步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:42:02

我觉得你是在压抑情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:42:05

习惯性压抑

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:42:10

@随乐?消灭头脑

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:42:40

@风?是的，习惯性压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:43:09

我当年练习丰盛之书，一直习惯性压抑

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:43:10

6 步骤就是消灭自我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:43:19

因为看到管子法，误解了它的意思

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:43:24

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?早就想消灭头脑的，怎么就消灭了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:43:33

就想象管子，努力把它往外挤

我 2020-09-19 11:43:54

其实如果一年多还释放不了，就不要释放了。去释放能够释放的了的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:43:59

后来也是看到丰盛之书上的一句话，第一次体验到了释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:44:27

那就是"感受自己也是想要出来的"，以及"解压"（解除压力）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:44:54

感受在把自己往外推，你只要不压住它，放手，它就自己出去了

我 2020-09-19 11:45:08

有个观念要转变过来，就是感受的本质是一股能量。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:45:18

那次体验颠覆了我对释放的理解

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:45:27

@我是无限?没有感觉到释放什么能有效果的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:45:28

此后释放就很轻松了，而且很清晰

我 2020-09-19 11:45:31

感受不是我的一部分，只是一股能量

我 2020-09-19 11:45:53

所以我能直接释放它，让自己自由

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:46:29

释放没效果因为内心并不想放下 而是喜欢抓着习惯抓着认为这样更安全 想要认同想要安全

我 2020-09-19 11:46:36

@风?你的那次成功其实也是体会到了这一点

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 11:46:41

个人理解[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:46:59

嗯

查看全文

木(jerry_write) 2020-09-19 11:47:26

@风?可以加我一下吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:47:38

所以我个人觉得丰盛之书的好处就是把释放这个过程描述得很具体，比喻很唯物

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:47:49

这让人不会在脑子里瞎想什么是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:48:40

加了

查看全文

我 2020-09-19 11:49:04

对

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:50:12

@风?[强][强][强]

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:51:00

@风?通过一下

我 2020-09-19 11:51:02

通过释放，也可以体会到自己是怎么在意识里抓着，意识里放手是什么。这样拿得起也放得下。这是掌控自己意识甚至超越意识的第一步

我 2020-09-19 11:52:56

把什么当真，当成自己的一部分，认为合理，认为正确，赞同，就是意识的抓取

我 2020-09-19 11:53:42

反过来，不再继续当真，那是假的，不合理，不正确，不再赞同，就是意识的放下

我 2020-09-19 11:54:15

意识对于信念就是这样抓取与放开的

我 2020-09-19 11:54:59

对于情绪和欲望，就不在意识层面，是在感受层面，也是一样的道理

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:55:49

@我是无限?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:56:25

多试着体验吧

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 11:56:54

好的，谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

木(jerry_write) 2020-09-19 11:57:16

风讲了很清晰的体验

木(jerry_write) 2020-09-19 11:57:23

描述的很清晰

木(jerry_write) 2020-09-19 11:57:32

赞[强]

木(jerry_write) 2020-09-19 11:57:49

我一向很警惕似是而非的感觉良好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:58:36

以前加过一些释放法群，群主带着带着就不再释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:59:05

还有很多人一直在头脑里想象各种东西

木(jerry_write) 2020-09-19 11:59:41

还有些释放一段时间就开始讲佛法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 11:59:48

但对我而言，念诵一百句上主也不如一次清晰释放带给我的体验更加震撼

木(jerry_write) 2020-09-19 12:00:04

有的甚至开始研究起宇宙来了

木(jerry_write) 2020-09-19 12:00:11

??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:00:12

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:00:23

所以，重点就在怎么释放和持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:00:29

实操性很强

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:00:45

至于真相这个东西，持续释放你就能看到

木(jerry_write) 2020-09-19 12:00:46

很多人一生输给了道理

木(jerry_write) 2020-09-19 12:00:53

连释放的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:00:54

没必要用语言文字来不断研究它

木(jerry_write) 2020-09-19 12:01:03

都还在跟自己讲道理

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:01:08

@风?今天很收益，请你具体举个释放有效果的例子，感恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:01:08

再多的研究，也是语言文字

我 2020-09-19 12:01:17

注意意识不仅是念头，也是感受，对念头的抓取，和对感受能量的抓取，其实是一回事。区别在于，释放感受需要在感受这里直接放开，而不是在念头上放开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:01:21

什么叫有效果?

木(jerry_write) 2020-09-19 12:01:28

风的描述太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:01:32

你是指释放情绪还是实现目标

木(jerry_write) 2020-09-19 12:01:33

而且不含糊

木(jerry_write) 2020-09-19 12:01:51

有些人把释放说的比较模糊不清

木(jerry_write) 2020-09-19 12:02:09

风讲的这个我都有清晰画面了[愉快]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:02:25

@风?释放后有愉悦的感觉

木(jerry_write) 2020-09-19 12:02:36

群主说的能量离开 也很棒

木(jerry_write) 2020-09-19 12:02:43

这些都是重点

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:03:21

@风?释放情绪或者释放胸口堵或喉咙堵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:03:23

这个每一次释放都有

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:03:38

比如我昨天释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:03:46

当时我在纠结一句话怎么翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:03:57

释放了一下那个感觉

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:04:18

@风?我一次也没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:04:39

情绪能量直接离开后，感觉就不阻滞了，立即就流通起来

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:04:53

@风?我是那次释放后更加悲伤了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:04:56

然后就像取餐盘那样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:05:07

取走上面一个，下面补充上来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:05:35

体验到愉悦的感受之后，你再去看看有没有剩余的，很明显更底下的情绪就涌上来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:05:41

然后不断释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:05:55

这个愉悦的感受就不断提升

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:06:12

头脑也越来越宁静

我 2020-09-19 12:06:55

插管子用不了，可能是在念头上想着离开，但是没有认识到感受也只是一股意识能量，感受不是我的一部分。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:07:43

我觉得很多人可能理解不了什么是插管子，会想歪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:07:53

不过用问句也会想歪

我 2020-09-19 12:07:58

当认识到感受只是一股意识能量的时候，就会直接去在感受能量上操纵，而不是只是在念头上想着。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:08:08

很多人觉得问句是参究问题本身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:08:11

这就是想歪了

我 2020-09-19 12:08:21

对

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:08:51

“一句话怎么翻译”这个心里的不舒服就体会它，体会到后就说放手离去吧，这样就释放掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:09:22

感受到它，然后允许它浮现，然后让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:09:30

就是这个过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:09:36

非常简单

我 2020-09-19 12:09:47

现在我释放情绪，就是直接在这股情绪的意识能量上直接离开就行，包括欲望和恐惧，都只是自己意识能量而已，自己是完全能够控制的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:09:49

好的，我试试

我 2020-09-19 12:10:26

直接在感受能量上操纵，因为感受也只是自己的意识能量，受自己完全掌控

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:10:47

群主这个比较厉害

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:10:48

@我是无限?@风?[强][强][强]，你俩很棒！

我 2020-09-19 12:10:49

就像念头一样，可以自由的想，自由的抓取与放下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:10:55

我现在还是要问两句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:11:03

要不然容易陷入胶着

我 2020-09-19 12:11:12

孰能生巧，会所向披靡

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:11:19

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:11:35

坚持不懈加油

我 2020-09-19 12:13:36

释放到后面，其实不再是释放的问题了，是关于道的理解了。有些时候释放不了，是因为没有想通，还在里面迷惑而不自知。一旦意识到自己正陷入情绪欲望或者恐惧里，就直接释放出来了。同时伴随着自己习惯性的三观崩溃

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:14:04

这个其实还是第一步没做到

我 2020-09-19 12:14:17

越释放，自己的世界观人生观价值观就会不断崩塌

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:14:20

想要自由没有超过想要世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:15:08

很多人不信邪，但我后来发现了，只要第一步没做到，释放一定会停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:15:11

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:15:29

停在哪儿因人而异

我 2020-09-19 12:15:29

这个超过，是在一次次释放中不断冲破和加强，有些时候下决定也是没用的，因为下的决定也只是一个念头，与其他念头一样，并不能超出什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:15:42

是

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 12:15:50

我就是瞄准第一步来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:15:52

越释放，你就越来越想要自由

我 2020-09-19 12:15:58

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:16:00

这时候才能理解第一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:16:13

要不然第一步太抽象，对很多人来说没有意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:16:26

越释放，第一步越有实操性

我 2020-09-19 12:16:45

第一步的超过，一开始是只要超过自己要去释放的对象就行

我 2020-09-19 12:17:01

不用一次性超过全世界，这样都直接顿悟了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:17:20

是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:17:35

如果你不想要释放某个情绪，你就释放不掉

我 2020-09-19 12:17:42

一次次来，超着超着，自己的世界观就在崩溃

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:17:44

你倾向于把它压抑到潜意识中

我 2020-09-19 12:17:48

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:19:09

所以释放法课程从设置世俗目标开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:19:13

我觉得也没有问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:19:28

一点点积累想要自由的动能

我 2020-09-19 12:19:39

所以有些释放不了的，先停下来，释放别的能释放掉的。随着不断释放，之前的就能释放掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:19:43

要不然人其实"不甘"心一下子自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:20:08

绝大多数人不想要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:20:20

还是得认识到这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:20:35

我自己也没那么想要自由，要不然早就自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:20:44

但是一开始我没有发现这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:20:56

刚刚接触释放法的时候，我以为自己很想要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:21:09

后来发现其实不是这么回事

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:21:26

其实都是想要钱

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-09-19 12:21:46

想要幸福

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:21:48

基本都是 想要物质而不是真我

我 2020-09-19 12:21:57

这个物质丰盛的阶段，其实是必然到来的。因为随着释放发现世界越来越是虚幻，那么自己的心想事成的能力就会越来越强。因为世界就是各种限制性信念组成的。限制被自己释放了，丰盛自然到来。莱斯特也说过，很多学员释放到后期，会突然暴富

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-19 12:22:20

自由的决心还没那么决定

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:22:48

我现在的主要念头和感受就是想要钱[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:22:54

其他没啥［呲牙］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:22:55

实际上匮乏的世界也是匮乏感驱动思想来创造的

我 2020-09-19 12:23:08

如果想要快速释放完到达自由，物质丰盛这一步，可以越过，释放背后的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:23:16

释放掉那些匮乏感，你的限制就越来越少

我 2020-09-19 12:23:44

也就是莱斯特说的，两三个月就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:23:50

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:23:58

莱斯特在 the way 里面还说

我 2020-09-19 12:24:07

直接全力释放，整个世界都不要，只要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:24:16

只要你能够持续在对死亡的恐惧上操作，就是一两个星期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:24:39

前面两个多月只是清理上面的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:24:44

想要控制和想要被认同

我 2020-09-19 12:24:56

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:25:06

当你能够持续看到对死亡的恐惧时，自由对你来说就是一到两个星期的事

我 2020-09-19 12:25:26

前面的清理也是为了学会和掌握释放的方法并且熟练

我 2020-09-19 12:25:39

今天没翻译吗[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-19 12:26:05

@我是无限?分享一下最近的成果，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:26:08

还没

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:26:19

我先翻译 the way 第二部分?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:26:28

还是 the right path?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:26:36

先继续 the way 吧

我 2020-09-19 12:28:45

恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:28:48

这两个其实都是进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:28:54

我听了下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:29:10

这里面的学员，应该是物质上都已经实现丰盛了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:29:24

或者说生活已经很舒适了

我 2020-09-19 12:29:30

先把 the way 翻译完，再翻译 the right path[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:29:32

在追求更高的自由

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:30:00

要自由我都觉得是模糊的，我要暴富[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:30:02

他们里面的所有人都体验过"仅仅是释放，让东西掉落到你面前"

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:30:02

莱斯特推荐目标释放法吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:30:10

就像丰盛之书里面提到的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 12:30:25

@风?这个是目标释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:30:26

92 年的丰盛课程里推荐

我 2020-09-19 12:30:28

@时代万物互联 现在我释放就是把之前一直没突破的东西都突破一下，同时去尝试直接释放恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:30:40

莱斯特讲的是进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:30:49

他强调不要停止释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:31:06

所以说让你想要的所有事情都用释放来达成

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:31:16

小事情，大事情

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-19 12:31:18

显化方面呢，

我 2020-09-19 12:32:26

不要停止释放，这个很重要，我自己就是走走停停的浪费了大量时间。本来一天就可以释放完的东西，硬是拖了几个月

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:32:28

@风?我想让生活翻过来[捂脸]，就是还没看见

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:33:22

你持续释放一个星期就可以让生活翻过来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:33:35

我想要活着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:33:36

但如果你断断续续释放，可能好多年都翻不过来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:34:00

@风?我持续释放了三个月呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:34:19

我六年的断断续续释放，不如我上个月释放的效果

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:35:02

@风?过完年，我持续三个月释放恐惧，释放完了，也没翻转

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:35:25

这又回到那个问题了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:35:35

首先是要清楚释放的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:35:44

其次是要清楚什么是持续释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:35:55

这个释放不会也有复利效应[捂脸]

我 2020-09-19 12:36:00

@时代万物互联 显化方面，我觉得我是在消除了一些负面的显化。主动的显化尝试了一下又停了。其实我觉得我的体验不是显化了什么，而是越来越发现生活中的事情是过去想法的结果。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:36:07

莱斯特说的持续释放，意思是释放一次之后，再释放一次，然后再释放一次……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:36:13

这叫持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:36:19

不是每天花几个小时释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:36:25

剩下的时间去搞别的活动

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:36:26

@风?密集释放和持续释放有区别吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:36:46

不用纠结在词义上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:37:02

你应该是清晰地了解释放的感觉吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:37:07

这个很重要

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:37:41

@风?有时你释放完了，身体轻盈，你想再接着释放也释放不出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:37:53

是的，这就是问题了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:38:02

你想要控制卡在了这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:38:10

在逃避更深处感受的浮现

我 2020-09-19 12:38:17

持续释放有个好处，就是即使释放不出来，也会在进步。因为能够坚持，这本身就是在突破

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:38:31

因此你只有等到自己又在上面发展出情绪之后再释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:38:38

这就是原地踏步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:38:57

莱斯特在 get high to release 这个音频中讲过这个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:39:04

你是 release to get high

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:39:36

你是释放到比较舒服，就停下来了，等自己再退回到不舒服的状态中再释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:39:43

这样就是来回反复

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:39:59

莱斯特说，在舒服的时候更应该释放

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 12:40:01

确实如此，其实我之前没有接触过释放法的时候，无意识也释放了不少，然后到达了轻盈之后就陷入了控制。直到 8 年之后再次坠入谷底。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:40:13

因为你更加有能力去面对底下更沉重的感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:40:22

@风?不是，你没情绪，平和时特难释放，即使有很多事情很难，而你是平静的，也不好释放

我 2020-09-19 12:40:29

这个倒不是那么重要，因为一开始是做不到持续释放的。只能不断在生活中体会释放的过程，等到不断加深，就可以去持续释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:40:30

因为在无畏之上，你更有勇气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:41:01

这是你没看到潜意识里的情绪

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:41:11

你可以用一些东西把它勾出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:41:21

比如，你有没有特别想要的事物?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:41:30

你有没有特别讨厌的事物?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 12:41:33

风说的是对的。

我 2020-09-19 12:41:43

持续释放不用担心这个问题，只要专心去释放，头脑潜意识会不断冒出的@慧轩

我 2020-09-19 12:42:11

因为头脑越来越安静，潜意识就会被越来越觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:42:24

我说一个星期就能把生活翻过来，也是基于个人经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:42:39

通过释放，我有过两次生活上的奇迹

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:42:45

也可以算翻过来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:43:09

是，群主说的是对的

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 12:43:15

那是因为在以前，想要自由的欲望没有超过想要这个世界，即使到达了无畏了，后面也会停顿下来。再后面就被生活的剧本按在地上摩擦一路退转。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:43:41

@风?潜意识里的情绪我觉得是看不到的，它经常是和你意识情绪相反的，但是你意识不到，除非你有意去到潜意识里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:43:56

潜意识就是你不去看的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:44:04

你要把它拉到表意识中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:44:13

我引一段原文吧

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 12:44:27

不过慧轩她已经进了释放法群，应该能做到持续释放。毕竟有这些群友每天都要鞭策和讨论。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:44:29

@风?是什么奇迹啊，可以说么

我 2020-09-19 12:45:01

所以持续释放不用担心没东西释放，因为在这个平静的状态下，平时压抑的，一闪而过的，没有注意的各种念头情绪，会一股脑的冒出来。怕的不是没什么释放，而是怕坐不住，被这些东西诱惑，又跑了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:45:16

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:45:28

留学的时候断经济了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:45:37

锁在房间里释放了一个星期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:45:47

啥事都解决了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:45:52

房租有人帮我交

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:45:54

@我是无限?说的对

我 2020-09-19 12:45:59

我尝试过持续释放，每次都能进步很大，但是每次都是抵不住念头的诱惑跑了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:46:17

账户上被人转了一笔钱

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:46:18

@风???

我 2020-09-19 12:46:26

确实需要被锁上才行[憨笑]

我 2020-09-19 12:46:49

手机什么的都不能带

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:47:26

小的目标实现就太多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:47:42

那次是困境中突然被突破

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:47:47

所以我称之为奇迹

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:47:56

什么也没做，只是释放

我 2020-09-19 12:47:59

如果是一起释放的时候，就会有个加持力量，就是能够释放下去。但是单独一个人的话，定力就差太多了。当然这也跟决心有关，跟释放的经验有关。

我 2020-09-19 12:48:19

不断坚持，跑了又回来就行

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:48:51

嗯，对对对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:49:11

其实就是你不想要释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:49:12

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:49:17

我察觉到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:49:31

唯一导致你不释放的理由就是不想要释放

我 2020-09-19 12:50:17

这个不想要释放，并不是一个不想要释放的简单的想法，他是表现在各个方面，需要一次次的突破的障碍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:50:56

只有通过释放能解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:51:03

释放法的问题只能通过释放解决

我 2020-09-19 12:51:04

当陷入那里面了，就像陷入幻象一样，自己都没有意识到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:51:17

分析、思考，都没有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:51:30

释放本身就可以积累释放的动能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:51:42

让你释放更多的同时见证更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:51:50

这个见证本身就会持续推动你的释放

我 2020-09-19 12:51:53

就像一个事情出来，都忘记去觉察感受了，完全陷入了是是非非里面

我 2020-09-19 12:52:24

当然这些都是一些比较深的习惯性模式。这些突破起来也是很快的

我 2020-09-19 12:52:47

释放的越深入，每释放掉一个，会非常明显的看到自己的改变

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:53:07

@风?其实就是我不想要翻转[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:53:26

可以这么说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:53:45

所以进阶课程也不一定适用于你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:54:00

很多观念，单纯地去想，会想歪

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:54:19

@我是无限?我觉得释放一次更笃定一次，三观都会扩容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:54:37

你提到释放的笃定感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:54:47

那你应该是有释放经验的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:56:36

@风?不是不想释放，是不允许当下的状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:57:07

用莱斯特的话来说，因为你不想要想要看到它，想把它推到背景中去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:57:14

这也你就看不到它了[憨笑]

我 2020-09-19 12:57:27

@慧轩　不是三观扩容，是三观崩溃

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:58:46

@风?对啊，是知道饿却不愿意动弹去吃饭

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:58:55

@我是无限?[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:59:20

三观早就崩溃多次了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 12:59:39

小我的自我保护

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 12:59:42

人们说的道德、价值、伦理，最后都是想要被认同和想要控制

我 2020-09-19 13:00:22

莱斯特说他随着释放世界观崩溃，身体也抖得很厉害，把整个世界抖没了 好像是这样说的，在莱斯特自传里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:00:23

被这些欲望推动着来来去去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:00:38

这是那本《决定自由》

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:00:46

抖得很厉害那句话

我 2020-09-19 13:00:48

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:01:08

不过这个是莱斯特在音频里讲过的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 13:01:35

我也想能把世界抖没

查看全文

我 2020-09-19 13:01:37

我都忘记了，太久没看书了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:01:52

他说当年他释放到领悟不断，每一次领悟都会释放出还巨大能量，全身上下充满了能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:02:06

以至于他不得不三更半夜到街道上快速步行

我 2020-09-19 13:02:13

[憨笑]是的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 13:02:38

我们都还差的太远了

我 2020-09-19 13:03:09

不过我感觉到我离这个状态很近很近了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:03:13

我有一次持续释放三天没有睡觉

我 2020-09-19 13:03:26

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:03:28

那是两年前

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 13:03:43

我是脚还在门槛外

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:03:45

也没有疲倦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:03:55

后来很长时间都没有释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:04:05

所以是反复走走停停

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:04:58

所以释放能够带来无穷精力这件事，我是有验证的

我 2020-09-19 13:05:08

其实释放很多时候非常容易进入顿悟的状态

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 13:05:18

嗯，谢谢二位，特受益，我去释放去[呲牙]

我 2020-09-19 13:06:14

我也不聊了我去睡觉了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 13:06:39

我也释放去了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-19 13:07:26

困了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-19 16:03:28

哇这么热闹

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 16:05:59

正常 道法交流会

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 16:10:34

释放的过程中，她说她感觉自己就像阿特拉斯（注：希腊神话中受罚以双肩掮天的巨人），总得把全世界扛在肩上。我问她，能不能放下。她同意说，会把世界从肩头卸下来。这次释放减轻了她的疼痛，但我们没有到此为止。我用以下问题作导引，带她做了更深度的释放，我问她：“你惩罚自己惩罚够了吗？”“你能否把想要惩罚自己的欲望放下呢？” “你能否把愧疚感放下呢？”当她把内心感受全然释放干净后，她的疼痛完全消失了，而且再也没有大幅度复发过。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 16:10:35

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第十四章 2 安妮的故事：卸下重担

“这次释放解锁了很多东西。” 查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-19 16:15:31

@茜?她是谁呢

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-19 16:20:41

我们大家。即使那些看上去逃避责任，不想负责任的，最开始想负的也是全责。因为我们都把错看成了罪。@随乐

朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-19 18:10:12

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?嗯遇事不决 6 步骤，你牛啊，一招鲜吃遍天。[憨笑][憨笑][憨笑]不过我赞同你的说法。[吃瓜][吃瓜][吃瓜]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 18:10:57

[握手]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 18:30:28

我想一步登天[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 18:33:15

你都不用登

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 18:33:27

释放法本来就是一步登天

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-19 18:37:35

可以不吃饭，不需要钱的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-19 18:48:51

可以的

原始释放法进阶群 2020-09-19 19:14:45

wxid_3rdl90kys8gc21：特殊性是你赋予自己的任务。它只代表了你这个个体：自我塑造的产品，自给自足，不求于人，除了跟自己的身体以外，与什么都没联结。你在它眼中，也是自成一体的小宇宙，拥有一切维系自身的能力；你关闭了每一个入口，防止外敌入侵，也封起每一扇窗户，拒绝光明进入。你常感到四面受敌而义愤填膺，还气得理直气壮；你孜孜矻矻地为自己的

特殊性奋战到底，绝不退缩，还自诩：“虽千万人吾往矣！”你这破釜沉舟的决心，说穿了，不过是想把特殊性变成你的真相罢了。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-19 20:37:42

我 2020-09-19 20:38:22
这里说的想要分离和合一的欲望是与人群分离或者合一[捂脸]

我 2020-09-19 20:38:22
但是这种欲望个人觉得是不能与其他基本欲望并列的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:38:23
这就是海尔的五大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:38:29

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:38:43
四大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:38:53
后来被台湾老师说成五大欲望

我 2020-09-19 20:39:12
这个我可以打包票，绝对不是丰盛之书上面那个想要独立的欲望

我 2020-09-19 20:39:31
不知道海尔怎么想的[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:39:47
莱斯特只讲三大欲望

我 2020-09-19 20:39:59
也不是奇迹课程说的分离

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:39:59
因为那都是实操性的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:40:03
讲复杂了意义不大

我 2020-09-19 20:40:16
他这明显讲错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:40:22
释放掉最底部的对死亡的恐惧，就自由了

木(jerry_write) 2020-09-19 20:40:25
把人搞糊涂

木(jerry_write) 2020-09-19 20:40:31
比如释放情绪

木(jerry_write) 2020-09-19 20:40:44
不就是要把情绪能量分离出去吗

木(jerry_write) 2020-09-19 20:41:01
然后有些人又说最终达到与万物合一

我 2020-09-19 20:41:11
分离不是说的幻象层次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:41:19

他这个描述的想要分离，其实就是一部分想要控制和想要认同

我 2020-09-19 20:41:32

是的

查看全文

木(jerry_write) 2020-09-19 20:41:36

总之我们不是与万物合一吧

木(jerry_write) 2020-09-19 20:41:46

不会跟情绪合一啊

木(jerry_write) 2020-09-19 20:41:54

合一那还释放个啥

我 2020-09-19 20:42:00

@木?真正的分离与合一是说，跟真我分离与合一

木(jerry_write) 2020-09-19 20:42:18

嗯

木(jerry_write) 2020-09-19 20:42:23

这样解释我信

木(jerry_write) 2020-09-19 20:42:33

有些人解释的与一切合一

木(jerry_write) 2020-09-19 20:42:48

那就容易陷入逻辑漏洞

我 2020-09-19 20:43:06

就是说，我是无限存在的一点，还是说，我是整个无限存在

我 2020-09-19 20:43:20

是说的真我层面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:43:24

这个其实都没必要研究

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:43:31

没必要在语言层面研究这个

我 2020-09-19 20:43:57

莱斯特已经回答了，我是整个无限存在嘛[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:43:59

释放掉对死亡的恐惧，整个心智就被释放了

我 2020-09-19 20:44:08

不是单独的一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:44:10

你就能直接体验到无限存在

我 2020-09-19 20:45:01

反正从这里去看海尔我觉得他不应该犯下这么简单的错误吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:45:01

释放法理论经历了一个由一个简单的东西到高度复杂化的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:45:03

我 2020-09-19 20:45:26

毕竟被莱斯特推荐为教习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:47:17

海尔后来挺放飞自我的

我 2020-09-19 20:47:32

[捂脸][捂脸][捂脸]

我 2020-09-19 20:47:56

实在是不敢苟同啊[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:48:04

在他给学员的一封信里面甚至推荐学员练气功来辅助释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:48:11

英文就是"qigong"

我 2020-09-19 20:48:12

[发呆]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:48:38

现在他还在 YouTube 的订阅号上不定期发视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:48:49

那些新发明的释放方法已经完全认不出来了

我 2020-09-19 20:48:58

应该是已经跑歪了

我 2020-09-19 20:49:23

反正他的三重欢迎我非常非常不认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:49:27

房间后面挂着密宗的曼陀罗

我 2020-09-19 20:49:44

很多群友竟然误认为三重欢迎是释放法

我 2020-09-19 20:50:05

误以为出自海尔的都是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:50:45

我 2020-09-19 20:51:09

也很老了的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:51:16

他现在发明的方法已经千奇百怪了

我 2020-09-19 20:51:39

关键是，如果真的懂释放法，根本不需要去发明任何方法的

我 2020-09-19 20:51:55

会自然的发现释放法本身就很好很好了，不需要去改动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:52:10

嗯，有学生说过这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:52:16

我转一段

我 2020-09-19 20:52:56

反正我随着不断释放深入，越来越发现释放法不可更改，越来越严格的按照释放法去释放

夏姗(W309577445) 2020-09-19 20:53:26

新手要看书的话是不是比较推荐丰盛之书和终极自由之路呢？

我 2020-09-19 20:53:44

对，丰盛之书一定要看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:54:07

也可以看 92 年的那个释放法视频

夏姗(W309577445) 2020-09-19 20:54:13

目前只看了一遍[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:54:16

那是莱斯特设置的课程

我 2020-09-19 20:54:31

新手首先看决定自由，然后看丰盛之书一章一章去学。其他书有时间就看看

我 2020-09-19 20:54:52

@风?那个视频在哪？有中文翻译吗

夏姗(W309577445) 2020-09-19 20:54:54

92 的视频国内网上有吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:55:02

我没找到

我 2020-09-19 20:55:05

纯英文的没法看啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:55:09

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:55:13

我不会下载

我 2020-09-19 20:55:27

好我来下载

夏姗(W309577445) 2020-09-19 20:56:33

群主决定自由有电子版吗？我看网上没得卖

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:57:14

Lester taught thousands of people how to apply KISS Releasing in their lives. He also entrusted a few handpicked students to carry on his work after his death.Some of the more prominent people promoting the process (also known as the Sedona Method) have made obvious changes and modifications to what Lester originally developed.Personally, I believe this is a disservice to Lester and new students.

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:57:26

这是另一个学生写的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:57:33

就是 Stephen

夏姗(W309577445) 2020-09-19 20:57:40

@我是无限?

我 2020-09-19 20:58:26

决定自由是之前的一个爱的故事，然后我找到了原书，然后翻译了一部分组成了决定自由。但是没有翻译完[捂脸]

我 2020-09-19 20:59:02

等下我发给你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:59:10

莱斯特教导了成千上万的人如何在生活中应用释放。他还委托几个精心挑选的学生在他死后继续他的工作。一些比较突出的人（也称为塞多纳方法）对它作出了明显的修改，相对于莱斯特的最初开发。我个人认为，这对莱斯特和新学生是一种伤害。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:59:19

这是那段话的翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 20:59:41

No additions, modifications or subtractions to his original technique are required. In fact, they only diminish the power of the process.

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:00:08

不需要对他的原始技术进行添加、修改或删减。事实上，它们只会削弱这个流程的力量。

我 2020-09-19 21:00:50

是的

夏姗(W309577445) 2020-09-19 21:01:39

好的，谢谢啦！[玫瑰]

我 2020-09-19 21:03:27

Choose-Freedom 决定自由.docx

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:07:13

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限? 谢谢 可以把英文的发给大家吗?

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:07:57

wxid_lgix46y7h35d72: 我有英文版的 是莱斯特中心的 还有中心的盖章[愉快]

我 2020-09-19 21:08:34

我是拖朋友从美国买的一本二手的书

我 2020-09-19 21:08:51

有个电子版但是不全，缺了一些

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:09:06

wxid_lgix46y7h35d72: 这个是莱斯特在世的莱斯特传、不是自传

我 2020-09-19 21:09:08

一个爱的故事英文原文 Lester Levenson.doc

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:09:37

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢

我 2020-09-19 21:09:52

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:10:08

wxid_lgix46y7h35d72: 我也是这个

我 2020-09-19 21:10:08

我 2020-09-19 21:10:09

我 2020-09-19 21:10:09

我 2020-09-19 21:10:52

[憨笑]这是以前拍的照片，书我都不知道扔哪去了

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:11:19

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限? 谢谢

我 2020-09-19 21:11:44

不用谢

我 2020-09-19 21:11:55

@风 你看过这本书吗

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:12:10

wxid_lgix46y7h35d72: 这个版本的值得看 是莱斯特在世的版本

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:12:36

wxid_lgix46y7h35d72: 没有夸张

我 2020-09-19 21:12:50

等下我做出来发到群里，懂英文的可以看看

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:13:02

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:15:02

wxid_lgix46y7h35d72: 我在我的群里分享了书里的第一部分简要翻译，第二部分分享的时候可以发公众号给大家参考阅读

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:15:35

看过

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:15:54

最早看的是一个爱的故事的版本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:16:00

后来看了英文版

我 2020-09-19 21:20:41

这本书我觉得非常非常重要

我 2020-09-19 21:21:05

里面对莱斯特的觉醒过程写的太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:21:09

这本书其实后面基本上是莱斯特音频的整理版本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:21:17

我后来听了几个音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:21:23

莱斯特讲他觉醒的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:21:29

和书里说的就能对上

我 2020-09-19 21:21:44

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:21:47

那个音频名称我忘了，回头我找一下

我 2020-09-19 21:21:58

能听懂英文就是不一样啊 我们辛辛苦苦找资料

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:22:02

莱斯特讲他第一个月对付的是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:22:09

第二个月是想要控制

我 2020-09-19 21:22:17

我刚开始接触释放法的时候是没有什么资料的，只有一本丰盛之书和一个爱的故事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:22:25

第三个月是对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:22:29

一个月解决一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:22:45

他说那个时候自己没有六步骤的指导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:22:56

而你们现在有六步骤了，你们应该比我更快

我 2020-09-19 21:23:13

[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:23:31

wxid_lgix46y7h35d72: 难怪美国打压中国，全世界都拿中国的版权问题没办法[偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:23:46

wxid_lgix46y7h35d72: 谢谢 收藏了@我是无限 [抱拳]

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:24:38

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:24:46

我开始也只接触了中文资料

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-19 21:25:10

请问抓取的状态是对应想要安全的欲望吗？

我 2020-09-19 21:25:12

你英语这么好，是学的这个专业吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:25:14

大部分英文资料都是后来留学的时候找来看和听的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:25:28

不是，我只是留学生而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:25:31

学的金融

我 2020-09-19 21:25:53

也是在美国留学吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:26:03

澳大利亚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:26:13

莱斯特的英文资料并不难

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:26:47

熟悉他那些释放法的术语就能翻译

我 2020-09-19 21:27:05

现在回国了吗 国外看起来很乱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:27:10

他尽量用简洁明了的英语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:27:15

很少用大词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:27:21

嗯，去年回国了

我 2020-09-19 21:28:17

@紫 13 抓取可以抓取信念，情绪，各种欲望，恐惧能量，都是可以的，抓取是让我们陷入困境的原因，所以要去放下那些抓取

我 2020-09-19 21:28:51

@风 这就是运气好正好避开这些事情[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:29:31

运气不错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:29:45

我最开始接触的也是丰盛之书

我 2020-09-19 21:30:40

丰盛之书还可以，拉里没有去怎么更改啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:30:42

丰盛之书——零阻力——圣多纳释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:31:00

拉里也是更改了一些说法的

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:31:06

wxid_lgix46y7h35d72: 国外没有你们说的严重吧[偷笑][偷笑][偷笑]

我 2020-09-19 21:31:40

我是一开始接触的深层沟通，去花了一万多块钱去看看是不是真的有前世，非常好奇。然后那个群里有一本零阻力，我特别喜欢，就这样接触到了释放法。还是 12 年的时候

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:31:47

wxid_lgix46y7h35d72: 跟武汉方方有一拼了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:31:54

拉里为了丰富他的书，可能加了很多内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:32:28

他们有一种改法让人比较难受

我 2020-09-19 21:32:36

是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:32:48

就是把本来是一回事的东西分成很多章

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:32:55

改成不同的方法

我 2020-09-19 21:33:15

@Joy《美丽人生》 国外都是在自然免疫疗法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:34:12

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:34:16

比如这章

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:34:21

释放自我否定

我 2020-09-19 21:34:25

丰盛之书前面那十章我觉得非常好，没什么重复的内容，后面那些章节只是看了看，没有去深入，然后我都是凭借自己的释放去得出来的体悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:34:28

这是完全没有必要的章节

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:34:35

会混淆人

我 2020-09-19 21:34:56

是的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-19 21:34:59

越简单越好

我 2020-09-19 21:35:18

我之前没有意识到，但是经过这几天的讨论，发现确实是这样

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-19 21:35:22

复杂化容易兜回大脑状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:36:18

92 年的释放法课程的设置就比较清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:36:53

学会释放情绪，然后学会设定目标释放，然后学会深入释放欲望，接着就都是释放欲望了

1237(c2nc2n) 2020-09-19 21:37:03

@风?有播放地址吗？

1237(c2nc2n) 2020-09-19 21:37:12

92 年释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:37:18

https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-bOZg

https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-bOZg 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:37:34

释放欲望也是先释放想要控制和想要被认同

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-19 21:37:35

谢谢分享

我 2020-09-19 21:37:51

是的

查看全文

1237(c2nc2n) 2020-09-19 21:37:51

谢谢分享

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-09-19 21:38:01

我看海尔的释放法没有任何感觉，读莱斯特的《终极自由之路》及他的视频 ，特别有感觉，经常泪流满面。感觉和莱斯特特别对频。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:38:01

直到最后才开始问想要生存/安全

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:38:39

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限 爱的故事不是你发的那本书，不是 Virginia 的那本书吧？

我 2020-09-19 21:39:02

不知道，我是在网上找的

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:40:38

wxid_lgix46y7h35d72: @蘭若 你也在呀[太阳] 你那个也是虚妄，你对莱斯特的感觉也是自己强加的，根本不来自莱斯特[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:40:46

不过我发现拉里倒是把莱斯特音频里面的几个教导总结了下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:41:00

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:41:34

比如 the way 里面的"仅仅通过释放得到任何东西"

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-09-19 21:42:46

@Joy《美丽人生》？有释放法的地方就有我

原始释放法进阶群 2020-09-19 21:43:56

wxid_lgix46y7h35d72: @蘭若 很开心遇见。晚安！我出门玩去了[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:48:59

我刚刚重新听了一遍 beingness，那里面也有莱斯特亲自解释六步骤

我 2020-09-19 21:49:06

@风 是的，这些技巧我很少用，完全是自己在瞎琢磨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:49:08

我还是先翻译这个吧

我 2020-09-19 21:49:37

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:50:26

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 21:50:39

莱斯特讲自己觉醒经历是这两个音频里面的

我 2020-09-19 22:06:17

我下载了一个下来。但是下载后也没用啊都是英文[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:06:40

还是释放吧[憨笑]

我 2020-09-19 22:06:50

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:06:52

我也应该以释放为主

我 2020-09-19 22:07:03

不，你得翻译[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:07:24

嗯，会翻译出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:07:26

我 2020-09-19 22:07:32

好不容易逮到一个能翻能打的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:07:32

先释放，再翻译

我 2020-09-19 22:08:13

我发现我真的是吃了没有资料的亏，走了太多的歪路

我 2020-09-19 22:08:40

就这几天跟你讨论，验证了很多自己的一些经验和猜测

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:08:45

其实，有资料也走歪路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:08:52

我中途停止了好久

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:08:56

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:09:18

后来发现是自己没有那么想要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:09:28

没决定，所以就会停下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:09:31

和莱斯特说的一样

我 2020-09-19 22:09:44

那你接触释放法多少年了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:09:51

6 年多

原始释放法进阶群 2020-09-19 22:09:55

wxid_1537545375112: @Joy《美丽人生》?那个版本是莱斯特在世写的，一个爱的故事还是决定自由

我 2020-09-19 22:09:57

[捂脸]

我 2020-09-19 22:10:16

我是 8 年多了

我 2020-09-19 22:11:01

说好的三个月[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:11:15

他说三个月持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:11:26

我确实一次都没做到过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:11:31

我 2020-09-19 22:11:37

我也是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:11:53

总是因为各种理由停下来

我 2020-09-19 22:11:56

你看现在距离年底也就三四个月

我 2020-09-19 22:12:08

不如搏一把[憨笑]

我 2020-09-19 22:12:23

直接去闭关去

我 2020-09-19 22:12:45

要不然明年又多了一年，明年就九年了[憨笑]

我 2020-09-19 22:13:46

你释放的真的很好，最起码你是我见过的，对于莱斯理论掌握的最好的一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:14:24

理论看得比较多，不过我释放的不算好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:14:31

断断续续

我 2020-09-19 22:14:34

我这么多年都没有遇到过一个超过我的，我总是觉得一直是单独一个人在释放，都没法和一个人去讨论，去探讨，都是我教

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:14:41

有过几次比较好的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:14:48

但是没有持续下去

我 2020-09-19 22:15:07

很不错，最起码你这些理论你没有去看歪，因为很多群友他都总是胡乱的加自己的东西去，搞得面目全非，事事而非，结果连一个最基本的释放都其实不懂的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:15:55

中途其实是为了逃避释放才去看理论的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:15:58

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:16:06

后来看了一圈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:16:11

发现回到了那个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:16:13

持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:16:28

莱斯特后期的所有教导都指向这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:17:11

这下逃避不了了，就干脆去玩了，小我的惯性太强大

我 2020-09-19 22:17:21

是的

我 2020-09-19 22:18:21

我也犯了一个毛病，我只喜欢释放各种情绪，也确实扭转了我很多的倾向，但是我其实在逃避释放三大基本欲望，只是最近才开始猛烈的去释放三大基本欲望。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:18:46

这个就是莱斯特说的 release on the surface

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:18:50

在表面释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:19:13

只释放情绪就等于砍树枝

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:19:28

只要有树干在，树枝还会长出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:20:03

所以在莱斯特的释放法课程里，释放情绪只是入门找感觉用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:20:15

后面就全部在指导人释放想要控制和想要被认同了

我 2020-09-19 22:22:23

我的释放有个非常好的一面，虽然是释放情绪，但是我释放的越来越深入 ，把生活中所有会激发情绪的点都去释放掉了。然后因为释放的非常非常的非常彻底，每次都能够回到爱。这让我的释放进步非常大。虽然是释放情绪，但是爱的能力越来越深入，自己的很多顽固性性格都瓦解了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:22:48

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:03

那我不行，我每次其实算是释放不彻底

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:12

我总是非常容易"满足"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:33

释放到一个思绪和感觉很流畅很舒服的地步，就停下来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:39

开始"禅意地生活"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:47

直到再次被扰乱

我 2020-09-19 22:23:50

我为什么非常喜欢上情绪，首先我释放情绪非常厉害，真的到达了百炼成钢的地步，任何情绪都难不倒我，，而且能够立竿见影释放到爱。并且能够直入下去，触碰到背后的死亡恐惧，然后对死亡恐惧也经常接触

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:51

才继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:23:59

[捂脸]

我 2020-09-19 22:24:12

[憨笑]

我 2020-09-19 22:24:29

其实我也挺容易满足的，但是生活不允许啊，到处都是逼迫和挑战

我 2020-09-19 22:25:00

还有就是我的困惑没有解决，我就一直在坚持，因为我对于真相非常非常的想要看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:26:23

我性格比较知识型，看过道教、佛教（南北传）、基督教从奥古斯丁开始的神学，存在主义哲学、现象学……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:26:30

都找不到答案

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:26:37

佛教里面可能有一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:26:54

但是没有释放给我带来的洞见大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:27:12

因为理智上的理解和真正体验到，实际上千差万别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:27:24

所以我抛开了这些所有的理论学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:27:40

只研究和释放相关的，而且能够直接指导释放实操的

我 2020-09-19 22:31:10

我的这种对情绪的坚决释放，有一次让我进入了一种非常宁静的状态。就是一次很大的情绪，我坚持着，我就是不跟随，拼命的坚持，然后突然就超越了，进入了一个非常美妙的宁静，真的是非常非常愉悦，没有任何念头，只是愉悦和宁静。我一个念头都不愿意去发出，因为我发现任何念头都是对宁静的打扰。我呆了一会儿。因为正好是在电脑旁，就跟群友直播了我的发现。聊着聊着，突然这个状态开始扰动，我突然看到一个瀑布，一个念头的瀑布，我离这个瀑布越来越近，头脑也开始嗡嗡想，然后突然发现，这个瀑布不就是之前的我的状态吗？因为那些念头好熟悉，就是过去的我经常想的一些念头。然后我就越来越对这些念头熟悉，突然嗡的一声，我又回来了[捂脸] 之后再也没有再进去过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:31:37

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:31:52

那你的体验比我深

我 2020-09-19 22:36:16

那一次我发现，任何念头都是在耗散能量，扰乱这股愉悦和宁静。包括开心的笑也是。我能够直接体会到这个过程。之后我都快把这段经历忘记了，但是现在过去几年了都，反而对

之前的记忆越来越深，有很多时候就感觉那个宁静好像只距离我一线之隔，好像我能够感受到那股喜悦，但是又进入不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:38:27

你的体验很深

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:38:36

我理智上可以理解你说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:38:41

但是我没有这样的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:40:08

我最好的一次体验就是感觉到世界都在向我敞开

原始释放法进阶群 2020-09-19 22:40:26

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:40:33

然后体验到了一次过马路时自动绿灯

我 2020-09-19 22:40:56

还有过两次进入爱的体验，就是突然进入了允许一切的状态，那个时候我在公司食堂打饭，也是在不停的练习释放。突然进入这种状态，发现自己非常非常喜悦，并且跟前面的两个同事进入了一种连接状态。这种状态就是不管同事说什么，做什么，我都非常非常喜悦，完全从内心涌现的那种发自内心的允许和支持，她们开心我也开心，她们任何的表达，我都非常非常喜悦的支持。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:40:57

进餐厅时，我闪念想吃什么东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:41:07

服务员自动端了上来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:41:13

并说今天活动免费

我 2020-09-19 22:41:22

@风?这个餐厅的体验我也有过一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:41:30

这是我第二次体验到"奇迹"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 22:41:36

就这么两次有这样的状态

我 2020-09-19 22:44:59

挺好的，最起码说明释放法走在对的道路上，对自己是一种支持的力量

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-19 22:53:37

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-19 22:53:42

华山论剑

我 2020-09-19 22:58:57

我还有一次体验，其实也很好，那时候是在学习奇迹课程。我当时释放法陷入瓶颈了。所以去学习了奇迹课程。奇迹课程练习有一课，世上没有一处地方是危险的。我就很疑惑，怎么会没有危险呢？难道相信上主上主就会保佑我随便去哪都不会死吗？但是觉得怪怪的，应该不是这样。我这个疑惑停留在心里，一直耿耿于怀。这个时候我一直在为各种恐惧苦恼，因为释放了很多的情绪和防备，内心的恐惧不断冒出来，走个楼梯满脑子都是自己摔死的画面，看到水就觉得自己会淹死，都是类似这样的。过了不久我又看了一遍这句话的练习，想着如果去跟我妹妹讲解这句

话，她肯定不信这种话，因为她根本不相信这些。我就摇摇头，把写了这句话的卡片放下了。就在放下的一瞬间，突然内心出现一个声音，说我是上主。然后一瞬间我就明白了，因为我是上主，所以世上没有一处地方是危险的！因为上主是上主，世界是世界，完全是两回事。这个答案太完美了，我脑袋里就像爆发了一下闪电，一瞬间立即超越了我这段时间一直压迫我的死亡恐惧，就仿佛一下子这些恐惧都被我看了一遍，都被我看破了。在这次瞬间脱离了一下死亡恐惧后，我的修行突然大变，不再去释放了，因为释放什么呢？我是上主啊，永恒无限存在，根本不受任何威胁。就像说我根本不再被情绪所骗，只要相信情绪和恐惧，那就不能继续相信我是上主。但我是上主这么理所当然，所以我无法进入这个情绪的头脑世界。就这样体验了一段时间的奇迹之路[憨笑]

我 2020-09-19 23:02:00

也就是我对真我的这种确定，这种理所当然，这种我就是它的这种巨大的信心与体验，让我的修行变成了只认真真相，对这些幻象世界毫不在意。但是几个月后慢慢的走出了这种状态[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:02:39

[强]

我 2020-09-19 23:03:13

但是对那一瞬间脱离死亡恐惧所带来的体验非常刻骨铭心，就是说我真的能够超越和脱离死亡恐惧，那个状态真的存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:04:23

有真我的体验，的确是很大的动能

我 2020-09-19 23:04:36

虽然只有一瞬间，但是带给我几个月的对真相的肯定。都是发自内心的。我什么都不用做，情绪都自然向我退却，我都根本就不用去修，不用去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:04:38

我个人没有过这样的体验

我 2020-09-19 23:06:08

其实这些体验最大的作用就是让我一直坚持到了现在，虽然释放总是走走停停，但是都不会停止下去。因为这这些美好的记忆，对我的指引真的是非常非常厉害

我 2020-09-19 23:06:39

因为毕竟我见证过超越头脑的一些瞬间，真的存在这样的状态，我真的有可能达到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:07:05

我可能理智上的东西学太多了，反而成了障碍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:07:24

你刚刚说的那种困惑和疑情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:07:29

我就没有过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:07:51

因为我的头脑会从知识中抽取一个符合我要求的智性解释

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:08:08

这些解释来自过去的很多文本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:08:16

理论上非常自洽圆满

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:08:22

但是我后来发现这些没什么用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:08:29

对我的实际自由得不到帮助

我 2020-09-19 23:10:33

主要是那个困惑，实在是太困惑我了，因为正好我处在死亡恐惧总是到处冒出的时候，困扰了我很久，我一直想要超越这些，释放掉这些，但是因为当时没有去释放这些基本欲望，所以一直都是放不了。但是我又不去防备，我那个时候知道了我因为防备死亡恐惧我才看不到死亡恐惧，所以我依旧一个劲的在放下生活中被我觉察到的任何防备。然后正好看到这句话就对我的触动和困惑，非常大，世界上怎么会没有一处地方都是危险呢？简直是对我的信念的打击。所以就非常非常困惑我

我 2020-09-19 23:11:19

@风?不是的，帮助会很大。越释放到后面，你的这些扎实的知识会让你释放的非常非常快

我 2020-09-19 23:11:43

我就因为这些知识的缺失，让我总是卡住，困惑，然后到处去探索寻找突破

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:11:52

我是说哲学、宗教上的那些知识……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:11:57

不是释放法知识

我 2020-09-19 23:12:06

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:14:37

我也总是卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:14:48

有时候会卡很长一段时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:14:56

后来我知道了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-19 23:15:10

只要当时我决定释放那个想要改变卡住的感觉的欲望，我就可以继续

我 2020-09-19 23:16:43

对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 00:08:01

我今天晚上终于承认我不会释放了，谢谢，你说的要释放什么，我都不会

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 00:08:50

我只释放情绪，看见群主的释放情绪，原来我也不会释放情绪

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 00:09:35

收藏了[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 00:10:43

学会释放挺重要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 00:10:50

一种笃定、清晰的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 00:10:55

会支持你一直走下去

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 00:11:09

@风?幸亏你来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 00:12:11

进了这个群，这几天收获是最最大的，以前群主也不会说这么细[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 00:13:40

有帮助就好，加油

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 00:13:50

嗯

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-20 01:00:11

「风：[该消息类型暂不能展示]」 - - - - - - - - - - - - - - - - 92 年的释放法 有没有翻译哇 好想看看呢

子靖(zziyun) 2020-09-20 08:18:13

同求

木(jerry_write) 2020-09-20 08:24:43

风是女版莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 08:38:42

不是[捂脸]

木(jerry_write) 2020-09-20 08:45:14

[亲亲]

边缘(lulu701950) 2020-09-20 09:17:13

真实天书

读完以后，无论你说多少版本，说的多复杂，它一定要简化成点一下，然后看发生完。 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 09:56:14

“仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。 现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑……”

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 09:56:14

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 09:58:06

今天搞 part 2

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-20 09:59:07

@风?衷心感谢群里有你，非常受益你真诚实在的分享，不乏落地细致的引导 [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:00:23

客气了，互相促进

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:00:32

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:01:12

92 年的释放法我也整理一个文字版翻译一下吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:01:29

不过加字幕我不会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:01:39

有会的可以自己加

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-20 10:01:48

@风?万分感谢[玫瑰][玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-20 10:06:04

wxid_lgix46y7h35d72: @风?[强][玫瑰]真棒

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-20 10:14:58

@风?太棒了，感恩[抱拳][抱拳]

子靖(zziyun) 2020-09-20 10:17:38

@风?感恩 [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:18:01

太长了，我先把几个重要部分译出来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:18:34

群里很多人可能需要这些基础释放法教学的帮助

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 10:19:42

@风?[抱拳][抱拳][抱拳] 万分感谢

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 10:26:40

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-09-20 10:28:38

@风?[玫瑰][玫瑰][强][强][爱心][爱心]

成(glcglc_7649) 2020-09-20 10:29:50

@风?[强][强][强]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-09-20 10:40:08

[爱心][玫瑰][咖啡]

我 2020-09-20 10:57:10

The Way Part 2_英文_简中_双语.srt

23.9 KB 查看全文

我 2020-09-20 10:57:56

@风?这是二的字幕文件，就是从那个油管视频里面导出来的，你直接到上面把英文跟中文修改好就可以，然后就可以跟视频同步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:58:11

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 10:58:19

这个文件怎么打开

我 2020-09-20 10:58:53

可以用 word

我 2020-09-20 10:59:00

或者文本文档

木(jerry_write) 2020-09-20 11:19:09

我们家风就是厉害

木(jerry_write) 2020-09-20 11:19:13

[呲牙][呲牙][呲牙]

我 2020-09-20 11:19:59

几百双眼睛都在等着[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-20 11:20:26

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

我 2020-09-20 11:38:39

@风?我看了一下，那个字幕文件还是太复杂，你翻译好后我来尝试制作一下试一试

夏姗(W309577445) 2020-09-20 11:39:36

太有福了，有两位大能[强]

我 2020-09-20 11:40:16

有能力的不是我，我只能打打下手[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:41:30

我刚刚翻译了一段 92 年的指导员第一课介绍释放法的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:41:41

吃完饭再翻译引导过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:41:58

让我介绍这个课程给你们，以及你们需要用到哪些工具。 有三样东西是你们确实需要的，第一样是练习簿（workbook），注意你们有好几本练习簿，我们在这段时间内只会用到其中一本，不要担心其他的，我会让你们知道什么时候会用到它们。 第二样是小小的 3/5 本子，我们叫它“收获记录本”，你们在磁带的八个部分中都会需要用到它，确保它在你的手上。 第三样你需要用到的就是这张大大的写满情绪的图表，我们会在接下来两天的课程内用到很多次，即磁带的前四个部分（前四个视频）。 ？…… 在座的各位，以及在家里观看磁带的各位，我们即将一起去体验的课程和你们以前所体验过的是非常不同的。 我的意思是，很多人在脑中带着大量的信息来参与这个课程。 当你进入这个课程后，你就会知道，它并不是关于信息的，而是关于学习一种技巧，学会一种能力，一种我们实际上已经拥有但是很少使用的能力。 这就是释放（let go）的能力。整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。 专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当然，如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。 不过你需要记得的重要事情是， 这个课程是体验式的。 如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。 就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易。另外，这个流程是逐步深入的。大多数人希望我们学到任何新的东西时， 天空就会打开，大量的东西会立即涌入，这也许不会发生在你看第一个磁带的第一天早晨。我并不是说这不会发生课程的任何地方。但当你开始应用这个方法时，你会看到我们做的每一件事情都为我们要做的下一件事情打下坚实的基础，而这唯一需要的就是你的坚持。你越操作自己去运用这个技巧，你就会收获越多。你并不会总是立即感觉到释放，有些时候你可能在进行这个技巧，你知道有些事情发生了，但你不确定是什么。事实上，大约一年前曾经有一个参加过课程的学员，她练习了很久，但当课程结束的时候，她在课堂上分享的最后一件事是：我仍然没有成功释放过一次。但是，我二十年都没有睡过好觉，在参加过课程的第一天之后，我睡了一个好觉。然后她慢慢获得了其他的收益，获得了课程的全部好处。所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。 另外，释放是通过一系列问题来进行的，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。如果你现在有很多疑问，你会发现我们在课程中处理疑问的方式和平常很不一样。如果我只是给你们每个问题一个智性的解答，你会发现你得到了很多信息，但是对你找到你个人想要的那个答案是没有必要的。我们在这里要做的，在整个四天的课程里，当我们有任何疑问时，不管是关于释放的问题还是关于你生活的其他问题，你能得到属于你自己的答案。 当你找到属于你自己答案的时候，它会一直跟随你。所以当你有一个疑问，请你提出来，但是我可能不会解答它。我这样做的含义是我要帮助你找到你问出那个问题的感受（feeling）是什么，当你释放掉它，你会发现你开始找到属于你自己的答案了。 在家里看磁带的人也一样，当有什么问题浮现的时候，做相同的事情，把这个流程用在问题上，你将会看到你开始找到属于自己的答案了。另外，参与其中是非常重要的学习方法。在家的人有一种方法可以参与，你可以看着我引导别人，

然后一起跟着释放。尽管可能他们释放的情绪并不是你要释放的那个，但是你可以释放你自己的。你越这么做，你越能从这个课程中受益。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:42:34

这里面讲了几个要点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:43:05

整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。 专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:44:15

如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。 另外，释放是通过一系列问题来进行的，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。

我 2020-09-20 11:52:05

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:55:19

……你们之前可能学过别的很多东西，但现在请将它们全部抛到一边。这就像你走进一个电影院，你清空之前知道的一切，只是跟着它一幕接着一幕。所以，不管你以前听过什么，学过什么，先把它们放到一边，只是专注在我们现在正在做的事情上。…… ？ 请打开你的练习簿（workbook），写下你想要从课程中获得的，写下任何你希望在生活中改变和改善的事情……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:55:29

我删掉了一些无关紧要的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:55:55

这个就是为什么我说丰盛之书在设置上更像莱斯特的释放法机构

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:56:25

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:56:33

workbook 的这一页是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 11:57:07

现在我们虽然找不到原始版本的 workbook 了，但是拉里那个 workbook，只要你去掉多余添加的部分，还是继承了很多原始版本的东西

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-09-20 12:02:52

@风?都是平时接触不到的资料，感谢翻译[玫瑰][玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-20 12:12:19

[点击播放视频]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 12:50:47

感谢分享

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 12:50:55

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 12:56:01

?这张图表是对你潜意识头脑的一种客观的观察。我的意思是，当你在这张图表上工作时，你会发现你每天体验到的情绪，几乎没有什么是不能从这些分类中找到的。我们拥有的每一

个感受，你会发现都在这些分类中。另一个我们把它分类的原因是因为它确实有帮助。我们想到自己的潜意识时，它经常像是个垃圾堆。你甚至不想看到它，因为你把很多东西堆在那儿……我们把它堆成垃圾堆、垃圾室……我们对自己潜意识头脑做同样的事情。我们保持着过去的很多东西，它们有意识地显化为我们的感受，推动这个世界。 ？?当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是帮助你把它们分离开来。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。 ？现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。 ？这张图表也写了一些行动在上面，当你在冷漠的情绪中时，你并不会做出太多事，你可能只想要待在床上一整天。比起冷漠，悲苦有稍微多一些的能量，当你用这个技巧，你的情绪上移，当你进入无畏、接纳和平静时，你拥有巨大的能量投诸在正面的事物上。每一次你使用这个方法，你发现每次你完全释放任何情绪，你会发现你有一个向上移动的倾向，你倾向于去感到越来越好。这张图表平时是这样看，但是实际上它是这样的（把图表侧着拿着，比较低的情绪在上面，比较高的情绪在下面），所有的这些情绪覆盖在无畏、接纳、平静上面，所以当你释放冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒和自尊自傲，你不再覆盖你的无畏、接纳、平静。想象一下，你不再覆盖住你的无畏、接纳和平静，这会给你的人生带来巨大的改变。 ？我们会在明天做一些激进的事情，我们会开始释放这些东西。我们这样做的原因是因为这个课程的目标是为了帮助你们达到波澜不惊的状态。这是个很难讲的词，是一个错误的词，我们用这个词的原因是因为它有很多含义。波澜不惊是一个再也没有任何人、任何事能打扰到你的状态。想象一下，整个世界陷入了危机，当然，你也在你个人的危机中。但想象一下你在那个情景的中心保持波澜不惊，这绝对是非常棒的。你会变得无可动摇，尽管事情并不按照你的方式发生。波澜不惊的状态并不无聊，它绝对让人着迷。在四天的课程后，你会学到你所需要的到达顶端状态——波澜不惊的所有东西，在这之后，它就是你的了。 ？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 12:56:10

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 12:57:23

这一段是介绍图表的作用

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 13:00:41

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-20 13:02:47

我也重新学习一下，我发现我释放就是野路子[捂脸]

我 2020-09-20 13:03:05

这才是正统的释放法啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 13:19:02

我们都没有路子[流汗]

查看全文

我 2020-09-20 13:24:38

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:26:06

另一个重要的东西就是我们的收获记录本（the gains book）。我们怎么在接下来四天的课程中用这个收获记录本呢？在每一段磁带中，你们都会用到很多回。它是做什么的呢？它是在提交你的进步，你的发现。当你开始运用这个方法时，你拥有这些很棒的收获，你想要写下它们。“收获”的意思是，当你现在感觉很好，而之前你感到很不好。这真的非常简单。 ？但是另外一件我们生活中每天都做的事，是去关联我们的负面，去看我们做了某些不好的事情，而不是好的。这会帮助你去改变这个习惯，会帮助你去调转方向，开始去关联那些好的事情。它真的会在你运用这个方法时支持你。我们还有一个倾向，并不能真正地去看我们自己成长了多少，我们做得有

多好。所以这真的会确认你的进步，在你释放的时候，这会是一个非常重要的记录。事实上你三个月后再看这个本子，你会感到很惊奇，你真的释放了那么多，你的生活已经那样得改变了，就像戏剧那样。 ？它还有一个作用，它还有一个你应该使用的原因：你可以把它揣在口袋里，因为它会像一个提示，提醒你去释放。你每次在口袋里和包里看到它时，你便记起来去使用这个技巧，这也会帮助到你。 ？收获也不仅仅是只有“先前你感觉不好，现在感觉很好”这一种形式，你也会注意到，当你运用这个方法并把收获写下来时，你觉察到了一些其他的东西，你开始对你自己有所洞悉，你开始有一些关于其他人的领悟，关于他们是什么样的领悟。写下这些东西，这些东西也很重要。一些对你来说很关键的事情，如果由别人告诉你，你可能听个五到十分钟，你可能就会在第二天忘记它。如果由你自己发现这些东西，它的意义就大很多了。所以，写下这些东西，这也是你重要的进步。 ？所以，拿着这个记录本，你会用到很多的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:26:23

这一段是关于 the gains book 的运用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:27:04

我尽量把整个课程的信息都展现出来，一些重复的引导我就删除了，因为视频实在太长

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:27:49

事实上收获记录本这个工具的设计，正是在实践莱斯特的自由六步里面的第六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:27:57

它的帮助确实很大

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 13:28:01

[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 13:28:11

速度

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-20 13:29:23

@风?十分感谢你的付出[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:33:29

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:33:52

现在把练习簿翻到那个写着“三种你处理感受的方式”的页面。我们现在要做的事是回顾一下我们通常是怎么处理我们的感受的，以及我们在这儿学会释放法之后的处理感受的方式。我们最常对自己的感受做的事情是压抑它们。它的含义是，当感受浮现时，我们把它向下压（指导员用双手做出从胸口向下压的动作）。

我 2020-09-20 13:42:07

现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。 这一段释放情绪的，我好像没有看到过，也从来没有这样操作过

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-20 13:44:51

以前都不知道情绪表是这样用的

我 2020-09-20 13:47:59

是的

我 2020-09-20 13:49:09

要回朔到那个分类那里，比如悲苦，直接释放悲苦，而不是只盯着子类，这样就释放整个能级的情绪能量

我 2020-09-20 13:49:25

我尝试了下，确实可以这样[捂脸]

白雪(mashuhong835739) 2020-09-20 13:49:42

感恩分享！

我 2020-09-20 13:50:17

最起码悲苦这一类，我可以直接感受到，我真的是有个悲苦的能量。虽然具体的行为表现为那些子类，但是我可以直接从悲苦这里释放

我 2020-09-20 13:53:28

就是说，悲苦的情绪能量是推动那些子类情绪的能量

我 2020-09-20 13:53:38

而我正好搞反了

我 2020-09-20 13:53:58

以为悲苦只是一个总结性的词汇

夏姗(W309577445) 2020-09-20 13:55:55

这样打印一张情绪表对着释放更好，难怪是屁股法[调皮]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 13:56:26

我怎么感觉我还是释放不出来[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:56:43

别急

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:56:46

我还在翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:56:52

这些只是介绍

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 13:56:59

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:57:04

方法的部分还在翻译中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 13:57:21

只是我觉得这些介绍也有很重要的内容，所以没有直接跳过去

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 13:57:34

嗯嗯嗯

我 2020-09-20 13:57:38

嗯不要跳过去 ，我都受益匪浅了[憨笑]

我 2020-09-20 13:57:57

怪不得释放起来那么艰难啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 13:58:56

接触一年了，到现在不会[捂脸]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 13:59:17

“想要去死，对死亡的恐惧，对活着的恐惧”——释放一个万念俱灰就得面对这三样??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 13:59:17

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第三章 4 万念俱灰

回想一下最近一次自己或旁人陷入万念俱灰状态中的样子，然后花些时间来与那些记忆激起的感受相处一下。 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 14:00:18

我大情绪释放完了，我的情绪就说不上来了，冷漠，麻木，反正平面平静

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 14:00:46

是表面

原始释放法进阶群 2020-09-20 14:12:30

wxid_1537545375112: 我有个困惑，觉察到胸腹部会感受到堵和难受，但感觉到各种情绪感受好像都是在头脑里，不知道是这样吗，对不对

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 14:19:59

我也是这么理解的，不过如果你能彻底让它上浮离去，好像是否懂得精确也无所谓？主要问题还是我们的释放都还有保留

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 14:25:35

现在把练习簿翻到那个写着“三种你处理感受的方式”的页面。我们现在要做的事是回顾一下我们通常是怎么处理我们的感受的，以及我们在这儿学会释放法之后的处理感受的方式。我们最常对自己的感受做的事情是压抑它们。它的含义是，当感受浮现时，我们把它向下压（指导员用双手做出从胸口向下压的动作）。 ？有些时候我们察觉到自己在这样做，当某些人在工作中说了什么事情时，比如老板，说了一些你不喜欢的话，感受出来了， 你不想看到它，就把它压下去了（指导员用手做出向下压的动作）。不幸的是我们在压抑这件事上都做得太好了，它在大部分时间里自动地进行着，我们甚至没有意识到我们在压抑。也许在第二天，有人说了句关联的话，它就爆发了出来，我们甚至不知道为什么。或者，我们自认为做出了对我们人生最理性客观的决定，然后第二天我们发现，天呐，为什么我会那样想？当然，我们都感受到压抑，每次我们压抑感受，它都阻碍了我们清晰地看到和选择合适的行动。另一个你可能注意到的压抑情绪的方式，你发展了一个比较好的情绪覆盖在上面，你感到所有事情都好，感到一切尽在掌握，很多人觉得这样就很好。当你这样处理感受的时候，当你去压抑的时候，这是我们对感受所能做的最差的事情。我们时时刻刻都在这样做。 ？另一个人们总是能够觉察到的压抑感受的方式通过逃避。压抑是我们这样做（指导员双手向下压）， 逃避是比如我们出门喝一杯饮料、看电视、玩游戏……做一些事情让我们从感受上离开，但你唯一能够离开它的理由是我们假装它不在那里，我们实际上做的是把注意力移开，然后我们可以把它压下去了（指导员双手做从胸口向下压的动作）。你只是让它保持着被压抑的状态。 ？另一种我们对付情绪的方式，在有些时候会发生，那就是当我们压抑它们很长时间后，压力增强了，你没有办法再压住它，这时候你就表达出来了。有些人说了些什么，突然你开始哭泣了，或者有些人说了什么之后，你爆发了，你开始大叫，但你甚至不知道自己在说些什么。这就是表达。你抓住感受，你把它放到行动中，你没有隐藏它，而是把它扔到某人身上（指导员握拳做一个扔东西的动作），这就是表达。这可能比压抑要感觉好一些，但它没有真正解决深处的问题。 ？对这些深处的问题的解决方案是学习如何释放，整个四天的课程和八卷磁带的内容都与此相关。你要学习你天然的能力，不是这样做（指导员双手从胸口向下压），不是那样做（指导员握拳做一个扔东西的动作），去学习怎么样这样做（指导员双手在胸腹处摊开）。 ？你学习如何去放开在这一刻困扰你的任何感受。所有坐在这里的人和在家里的人，其实已经都有过这样的经验。我给一个例子，想一想你上次感受到发自肺腑的大笑，它感觉有多好呢？事实上，当某个人感到很不好，你想让他振作起来，想让他感觉更好……而当你笑出来时，这是释放的外部显化。我们要在这儿做的是，我们要展示给你们怎么样获得这种相同的内在结果，拥有相同的天然能力，不再需要去通过笑。你可能会发现自己在用这个方法时笑起来，也可能不会，事实上，一些大的释放是完全静默的。你感觉自己非常低落，你把自己放到那个感受中，你使用这个技巧，然后它就消融了。接着你感觉你的整个身体放松了下来。有些时候你开始不停地笑，因为你突然意识到你正在做的事情是完全可笑的。不管释放怎样表现，只是允许它发生（指导员双手在胸口摊开）。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 14:25:45

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 14:26:03

介绍到这里就结束了，下面是引导开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 14:35:53

所以，关于释放，相比我和你们讨论更多，为什么我们不直接进入行动呢？谁有一个想要释放的感受？ ？那些在家里的人，你们也有一个机会去释放，我现在想让你们做的是跟着这些在小组中的人一起来做。在磁带中，我们除了能在观看在这儿的人释放之外，也记录了其他课堂上的人做释放。这会给你们一些最好的例子，去看到释放可以是怎样发生的，以此作为你如何去使用这个技巧的借鉴。 ？所以，仅仅坐在那儿就好，你也有你的机会去释放。同样的，和这里的人一起做练习。当我开始引导别人进行流程的时候，自己也进行练习。在别人释放的时候，你练习越多，你就能越快地掌握这整个技巧。

木(jerry_write) 2020-09-20 14:38:54

这是 the way?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:01:10

这是 92 年的原始的释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:01:23

下面，我尽量去还原了引导过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:01:33

不过最好还是对照视频看

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 15:03:21

[抱拳][抱拳][抱拳]@风? 非常感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:06:49

所以，现在谁有一个想要释放的感受？ ？学员:??? 我好像有一些恐惧。 ？指导员:?? OK，你感受到一些恐惧吗？ ？学员：？可能是一些不安…… ？指导员：是的，这是恐惧的感受。所以，你能仅仅是允许自己感受它吗？ ？学员： ?OK? ？（学员安静地感受了三秒） ？指导员：你能放它走吗（could you let it go）？能吗（could you）？ ？（学员安静地感受了约五秒） ？学员： 或许还要一会儿。 ？指导员：OK，你可能已经释放了一点点了。 你愿意放它走吗（would you let it go）？ ？（学员安静感受了约三秒） ？学员：Ok ？指导员：什么时候(when)？ ？学员：OK，我在尝试去现在放它走。 ？指导员： OK，再次回到你的感受上，仅仅是感受你剩下的感受，你还是感受到一些恐惧吗？ ？学员： 是的 ？指导员：OK，仅仅是允许你自己感受它。 ？（学员安静感受了约五秒） ？指导员：你能放它走吗？能吗？ ？学员： 是的。 ？指导员：愿意吗？ ？（学员安静感受了约三秒） ？学员：是的。 ？指导员：什么时候？ ？（学员安静感受了约五秒，笑了出来） ？学员：现在？（边笑边说） ？指导员：OK，回到你的感受上，你现在感觉怎么样？感到更轻盈了吗？ ？学员：没有那么不安了。 ？指导员：OK，但是依然还有一些不安在那儿，你感到恐惧，对吗？ ？（学员点点头） ？指导员：所以，只是让你自己去感受这个恐惧。 ？（学员安静感受了约四秒） ？指导员：你能放它走吗？能吗？ ？学员： 是的 ？指导员：愿意吗？ ？学员：是的 ？指导员：什么时候？ ？（学员安静地感受了约三秒，笑了出来） ？学员：现在？ ？指导员：OK，你现在感觉如何？依然还有一点点恐惧在那儿吗？ ？（学员点点头） ？指导员：现在，仅仅是去感受剩余的恐惧。 ？（学员安静感受了约五秒） ？指导员：你能放它走吗？ ？（学员安静感受了约三秒） ？学员：是的 ？指导员：愿意吗？ ？学员：是的 ？指导员：什么时候？ ？学员：现在，（学员笑了出来）它就这样离开了。 ？指导员：OK，现在感觉怎么样了？ ？学员：更好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:07:20

只要是视频中，学员停下来感受的空档，我都标出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:07:32

没有标出来的地方，就是学员立即回答了问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:10:09

先翻译这么多给新手参考

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:10:22

后面的课程我再找时间译出来

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 15:10:52

[OK][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-20 15:10:59

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 15:24:57

谢谢[强]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-20 15:26:37

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-20 15:26:42

[表情]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-20 15:26:49

[表情]

我 2020-09-20 15:38:12

允许自己感受它 很多人以为是允许感受存在

我 2020-09-20 15:39:13

好像圣多纳法书上也是这样写的，允许感受存在

我 2020-09-20 15:39:32

不知道是不是，我书不知道扔哪里了[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:39:36

后面有，allow it to be here

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:39:55

这应该是讲释放欲望的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:40:31

不过一般这样说，could you allow yourself to be more aware of your wanting approval or wanting to control

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:40:57

你能允许自己更加察觉到想要被认同或者想要控制吗？

我 2020-09-20 15:41:30

那意思还是说要去觉察感受或者欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:41:53

是的

我 2020-09-20 15:42:15

我是这样想的，如果允许感受存在，那么为什么又要去释放它？这就矛盾了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:42:40

用脑子肯定不对，很多人用脑子想这个问题了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:42:52

一开始指导员就说了，不要去理解问句

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 15:43:14

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 15:43:23

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 15:43:29

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:43:34

所谓允许它在这儿，其实只是说让你觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:43:45

允许你看到它

我 2020-09-20 15:43:53

这个非常重要的，如果不说清楚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:43:53

不要压抑到潜意识中去

我 2020-09-20 15:44:05

因为这是基本步骤

我 2020-09-20 15:44:45

并且非常非常容易误导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:45:02

按照课程的设置走，会顺畅很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:45:12

第一课有几个要点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:46:21

我建议去实际地使用那张图表，以及收获记录本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:46:25

确实有帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:47:29

重要的是尝试去感觉，在你的感觉中心（胸腹之处）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:47:50

然后问问句时，尝试去感觉，而不要用头脑回答

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:48:25

另外，把感受上溯到九种情绪分类释放

子靖(zziyun) 2020-09-20 15:48:59

[表情]

子靖(zziyun) 2020-09-20 15:49:18

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:49:29

后面不管是海尔和拉里都没讲清楚图表这项工具的用法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:49:44

我是看了 92 年的释放法课程才明白

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:51:01

在此之前，我释放得比较混乱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:51:33

我也是先按照情绪图表对照了自己的情绪之后，才发现自己所谓的释放欲望根本不是释放欲望

子靖(zziyun) 2020-09-20 15:51:49

我们更混乱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:51:57

identity 是比较重要的一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:52:03

先认清你的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 15:52:26

然后允许自己感受它，让它离开

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-20 15:55:29

以前一有人提到去感受情绪，就有人“指正”说，不要去感受，要直接释放[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:02:37

释放还是要做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:02:40

不能只是感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:02:47

按步骤来就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:03:09

这一课后面还有一些解释

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-20 16:03:18

@风?感恩你的分享，收获很大[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:03:23

我觉得比较重要，译出来给你们看看吧

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-20 16:04:00

@风?好的，谢谢！！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-20 16:04:42

@风?你翻译的我全都收藏了[呲牙][呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-20 16:06:57

wxid_1537545375112: 我怎么感觉情绪感受在头脑意识中，不感受就没有

原始释放法进阶群 2020-09-20 16:07:14

wxid_1537545375112: 是不是走脑了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:07:18

一开始是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:07:28

你尝试着去感受你的感受中心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:07:36

慢慢来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:17:10

我们接着要谈论释放，你要怎么去做到呢？这很简单。你们都拿起一支笔，把它紧紧握在手上。首先我想让你们知道的是你们是怎样把它紧握在手上的，这非常简单，我们都做得很好。我们对于抓住我们的感受也做得很好。因为我们做得太好了，我们忘记了我们可以只是这样做（指导员松手让笔落地），只是让它走。这就是当我们说“放它走”（let go）的时候的意思，放走我们的感受就是这么简单。 ？我知道一开始要接受它可能有一些困难，我们通常认为感受和我们黏着在一起，是我们的一部分，我们通常认为“感受拥有我们”。这不是真的。每一个感受都是一个由我们控制的东西，我们愿意去控制的东西，你能意识到是你自己抓牢它们，而且你总是有这个让它走的选择。 ？所以，在进行这个流程的时候要记住这些事情，所以当你感到有一点卡住的时候，要记住是你抓住了这些感受，这是你的感受，而不是别人的，并且你能让它离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:17:21

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:28:23

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:29:09

这张图表，大家可以对照

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 16:29:13

打印出来也行

原始释放法进阶群 2020-09-20 16:36:35

wxid_1537545375112: ????

子靖(zziyun) 2020-09-20 16:44:02

@风?谢谢！辛苦啦！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

夏姗(W309577445) 2020-09-20 16:54:29

@风?谢谢！[玫瑰][玫瑰]

木(jerry_write) 2020-09-20 17:03:20

@风?你翻译的是我们看不到的视频吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:03:55

可以让群主帮忙下载一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:04:00

油管上的视频

木(jerry_write) 2020-09-20 17:05:31

跪求群主@我是无限?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:30:43

@风?负面情绪都是在上层，我们根本不需要管什么情绪，只管释放，释放，释放到一定时候，慢慢地正面情绪自然也就浮现出来了，对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:31:24

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:31:33

你不需要用力挖

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:31:33

有时同时好多种情绪同时释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:32:06

所以根本不用去分欲望，情绪，到了那个点，自然而然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:32:17

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:32:45

如果你想要某种特定的情绪，你是在抗拒当下的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:33:01

你在试图把当下浮现的压抑回去

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:33:07

欲望和情绪之间应该是什么关系啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:33:39

the wanting motivates the feelings

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:33:44

这是莱斯特说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:33:56

欲望驱动了情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:34:26
你不需要用力挖，但你需要分类
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:34:37
你需要认清情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:34:48
否则情绪混杂在一起，很难释放
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:34:48
像风和雨的关系
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-20 17:34:54
@风?问问句时，感受情绪就只是感受，放它走的时候，就只是看着它走，就不用再顺便感受它了吗?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:35:56
你试着用直觉操作一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:36:02
把注意力放在胸腹处
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:36:13
不要想太多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:36:47
图表曾经帮了我很大的忙
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-20 17:36:49
我的感受中心是在喉咙
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:36:49
@风?比如一件事情，让你感觉恐惧，屈辱，愤怒，羞愤，只管释放就是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:36:56
因为我之前曾经把情绪认错
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:37:21
是的，但你一次只处理一类情绪
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:37:28
处理最上面的就好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:37:48
你不需要特意寻找某种情绪，但你还是得认出它
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:37:56
嗯
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:38:05
谢谢
原始释放法进阶群 2020-09-20 17:38:06
wxid_1537545375112: 感受到情绪感受并不是泄到感受里面对吧，是不是看着感受问问句
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:38:24
看着感受问问句
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:38:31
方法是这样

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-20 17:38:31

@风?直觉是放它走时，一边看他离开，一边还要感受情绪，不能这样吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:38:40

情绪能感知分辨出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:38:52

你这个想太多了

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:38:53

那欲望呢@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:39:05

欲望在第五个视频

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:39:14

我建议不要那么着急

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:39:20

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:39:26

如果释放情绪的经验不足够，你是体验不到欲望的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:39:37

我以前走过一段弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:39:42

我以为自己释放的是欲望

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:39:44

wxid_1537545375112：如果情绪感受太大，老泄里面怎么办，释放不出效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:39:46

后来才发现不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:40:19

感受是你的感受，是你紧抓住它

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:40:34

注意放手只是让你停止抓住它

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:40:51

欲望也很多种，莱斯特为什么都划到三类欲望里呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:41:04

把它看作你自己抓住的能量，再去试着操作一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:41:15

欲望只有这三类

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:41:25

不信你随便说一个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:41:36

我告诉你它是哪类

W~ping(wujinping180667) 2020-09-20 17:42:06

愧疚是哪种啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:42:22

愧疚是情绪

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:42:24

wxid_1537545375112: @风?我有些掌握不好，不泄里面又感觉到是转移了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:42:37

处于悲苦的情绪状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:43:04

而驱动这个情绪的，才是想要被认同和想要控制

W~ping(wujinping180667) 2020-09-20 17:43:18

[微笑][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:43:43

慢慢来

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:43:44

wxid_1537545375112: 我好像找到点感觉了，感觉着并不一定去体验和泄里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:44:00

不要用力去体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:44:11

感受情绪很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:44:57

也不要尝试去理解问句是什么意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:45:04

这对释放没有意义

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:45:19

食物

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:45:20

所以，放松，轻柔地去操作就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:45:36

你说食欲吗？

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:45:42

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:45:54

一般来说，这是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:46:03

快饿死的时候，就是想要生存

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:46:04

怎么理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:46:11

这是直接体验到的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:46:15

哦，这样啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:46:27

@风?你太厉害了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:46:36

想要控制，就是想要事情像你想要的那样发展

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:47:00

比如说，一个东西你很不喜欢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:47:03

你想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:47:11

或者一个东西你很喜欢，你想要占有它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:47:39

在食欲里面，比如我们吃到了美味，就会有一个想要控制的欲望

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-20 17:47:46

@风?喉咙堵也是情绪吗

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:47:46

wxid_1537545375112: 一感觉情绪感受（恐惧）好像就在头脑意识里，整个头里面和眉心滋滋啦啦很混乱的感觉这样对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:48:12

这个很正常

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:48:28

其实一开始我和你一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:48:32

感受都在头里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:48:52

多释放就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:49:00

感受其实在胸腹那里

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-20 17:49:38

@风?喉咙堵是情绪吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:49:50

喉咙堵是身体感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:49:58

色声香味触法都分别是那个欲望@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:50:02

莱斯特说，身体感受是情绪的表达（express）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:50:16

那是六尘

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:50:22

不要混淆这些概念

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-20 17:50:28

@风?[强][强][强]

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:50:31

六欲啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:50:39

佛教里面的六尘和六根

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:50:40

七情六欲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:51:24

根与尘接触时，产生"识"

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:51:28

wxid_1537545375112：@风?眉心都跳，这种情况就是感觉着、并不是泄里面也没逃避，怎么不像大家说的在胸腹部的能量中心呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:51:55

触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:52:12

wxid_1537545375112：我这种情况也是身体感受吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:52:26

十二因缘的"爱"这里才是我们说的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:52:48

佛教概念很复杂，我建议不要与这个混淆

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:52:51

wxid_1537545375112：情绪感受以身体感受在表达

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:52:57

十二因缘不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:53:22

注意胸腹的感觉

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:53:25

慢慢来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:53:40

这就是为什么你需要情绪图表

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:53:46

你要定位你的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:54:26

眼想要见更多色，耳想要听更多声……这是无明与渴爱在作用

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:55:16

渴爱，亦名贪，巴利语叫 lobha

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:55:30

和我们说的欲望比较相似

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:55:35

是一种驱动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:55:46

但我还是建议不要混淆……

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:56:05

嗯，谢谢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:56:22

情绪有情绪表，好感知

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:56:45

欲望真的不会分，等第五个视频

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:56:55

wxid_1537545375112：@风?注意力放胸腹部就感觉堵难受，同时伴很轻微的麻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:56:56

不要急

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:57:03

欲望是你能觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:57:15

这是体感

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:57:21

你的情绪是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:57:33

在表格上搜寻一下

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:57:52

wxid_1537545375112：恐惧抑郁都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:58:12

那你现在能明显感到的是哪一个

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:58:21

wxid_1537545375112：恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:58:32

你能允许自己感受一会儿恐惧吗

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:58:35

wxid_1537545375112：沉重

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:58:56

wxid_1537545375112：能吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:59:09

你能放它走吗？

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:59:35

wxid_1537545375112：能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:59:41

愿意吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 17:59:49

@风?你来我觉得我能释放的快点了，真的是觉的太费时间，不想释放的

原始释放法进阶群 2020-09-20 17:59:51

wxid_1537545375112：愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 17:59:59

什么时候?

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:00:08

wxid_1537545375112: 不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:00:16

现在什么感觉？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:00:38

有感觉释放了一点吗？还是依然在那儿卡住不动?

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:01:31

wxid_1537545375112: 说不清楚啦好像是沉重和悲苦吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:01:48

持续刚刚那个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:02:01

允许自己感受一会儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:02:10

然后问自己三个问题

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:02:17

wxid_1537545375112: 嗯

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:03:33

wxid_1537545375112: 好像有人指导就很专注

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:04:23

wxid_1537545375112: 这会感觉有些清凉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:04:37

刚刚的恐惧还在吗？

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:04:54

wxid_1537545375112: 一个人练习容易模糊

我 2020-09-20 18:05:31

@茂林 你又进群了？

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:06:20

wxid_1537545375112: 有很深的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:06:39

像图表的用法，对我以前帮助挺大

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:06:41

wxid_1537545375112: @我是无限?对我又来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:06:56

首先是很多人所谓的"没感受"

我 2020-09-20 18:07:03

既然进群的话，就不要再任性，真正用释放法去释放。否则就空出位置来给其他朋友[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:07:07

在表格上找找，基本都能找到那个感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:07:34

然后分类到九大情绪状态中

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:07:43

wxid_1537545375112: @风?好的谢谢????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:07:53

释放之后，你能明显感觉到情绪上移

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:08:06

在"收获记录本"里面记录下来

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:08:29

wxid_1537545375112: @我是无限?从心练习

原始释放法进阶群 2020-09-20 18:08:54

wxid_1537545375112: @风?释放掉了会感觉到轻松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:09:18

嗯

我 2020-09-20 18:09:27

这个群对于不专一去释放，到处学别的法门，并且还在群里争来争去的，是绝不留情的，不管是谁。释放不易，一定要珍惜

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:14:17

释放法非常强有力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:14:25

没必要用其他方法来削弱

我 2020-09-20 18:14:36

是的

我 2020-09-20 18:15:21

那个情绪表格终于看懂了，其实是倒过来最好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:15:38

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:15:46

他特意这样拿着演示了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:16:18

侧着拿，万念俱灰在最上面

我 2020-09-20 18:17:02

对，侧着拿[憨笑]

木(jerry_write) 2020-09-20 18:17:37

释放的感受我好像还是没体会

木(jerry_write) 2020-09-20 18:17:57

怎么感受到情绪能量升起来流出去啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:18:07

不要着急

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:18:16

注意胸腹之处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:18:32

然后在图表中找到你的情绪

我 2020-09-20 18:20:12

@风 那个 92 年的第一个视频就是以上那些吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:20:23

后面是大量重复

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:20:43

内容的话，可能后面还有一段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:21:04

其实他们主要是不断引导人释放

我 2020-09-20 18:22:21

好 那等你最后一段弄完我再传上去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:24:08

我刚刚看了下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:24:14

后面没什么重要的内容了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:24:27

基本上就是学员讲他们对某些事情有什么情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:24:36

然后不断重复引导三问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:25:03

我可以直接去翻译第二个视频了

我 2020-09-20 18:25:10

好把文本发给我

我 2020-09-20 18:26:20

你的翻译速度非常快，能真正听懂的跟只会背书式的学英语的完全不同[憨笑]

我 2020-09-20 18:26:57

并且还翻译的又快又好，太难得了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:27:05

这比上学时候的内容简单多了[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:27:16

用的都是日常英语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:27:24

没有学术词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:27:30

92 年释放法-1.doc

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 18:31:18

文档字小，谢谢你一开始一段段传上来，我们好吸收@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:31:47

我是翻译一段传一段

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 18:32:07

@风?这样最好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 18:32:40

一下看太多，不好消化

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-20 18:47:17

风。请教你。比如说在群里有时候有些信息实在不想看。这个属于不屑吗？要怎么做才能释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:48:29

不想看可能是不屑，可能是不耐烦，可能是疲惫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:48:38

你要认清感受

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-20 18:49:28

不是疲惫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:50:58

找到感受之后，把它归类

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:51:03

然后允许自己感受它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 18:51:16

接着重复三问句的流程就行了

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-20 18:52:16

好。谢谢你。经你这么说就知道怎么操作了

木(jerry_write) 2020-09-20 18:55:34

@我是无限?92 视频能下载到吗……

木(jerry_write) 2020-09-20 18:57:58

@风?我觉得翻译操作部分就可以了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:00:50

对了，有一个东西我说一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:01:15

有些理论也比较重要

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:01:39

我想说的是，后面他们经常用 powerless 来指代 apathy

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:01:53

我也时常觉得万念俱灰有点抽象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:02:07

你们理解成无能为力、动弹不得就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:02:28

视频里面就经常说 apathy、powerless

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:02:32

是一种情绪状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 19:02:51

冷漠、麻木、停滞、模糊不清、无能为力

原始释放法进阶群 2020-09-20 19:13:46

wxid_1537545375112: 我可能就是最低谷糊糊不清、无能为力，同时内心深处有恐惧感

我 2020-09-20 19:21:30

有恐惧感为什么不去释放呢

我 2020-09-20 19:21:46

恐惧是和情绪一样的，只是一股能量而已

我 2020-09-20 19:22:49

释放法有个特点，就是觉察到什么就立即释放，不需要去拖延，甚至继续做受害者

原始释放法进阶群 2020-09-20 19:26:23

wxid_1537545375112: 释放不走，是不是内在力量不够

我 2020-09-20 19:32:10

你自己觉得呢

我 2020-09-20 19:33:35

首先方法是否掌握，掌握后就只是自己愿不愿释放了。释放一次释放不了，那就释放一万次。如果去怀疑自己力量够不够，说明不想释放

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 19:38:51

@茂林?，是不是一边防备，一边释放。 被控制。 想要控制

原始释放法进阶群 2020-09-20 19:43:44

wxid_1537545375112: 可能是,有防备心强

原始释放法进阶群 2020-09-20 19:44:26

wxid_1537545375112: 决定一直释放

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 19:48:47

@茂林?，我能否把想要改变这个欲望放下呢？

原始释放法进阶群 2020-09-20 19:50:53

wxid_1537545375112: 这个情况好像挺严重，不改变不如杀了我

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 19:59:27

@茂林?去感受你以为的挺严重的感受，问问句 你愿意放下个人的角度吗？

我 2020-09-20 20:00:42

你愿意放下个人的角度吗？ 这不是释放法的问句

我 2020-09-20 20:00:55

是圣多纳法里面的吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 20:01:42

sedona method 没有这个问句

我 2020-09-20 20:01:58

问句都是找准背后的情绪感受以及三大基本欲望，或者恐惧，针对这些去问

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 20:04:23

这个情况好像挺严重的是真的吗？

原始释放法进阶群 2020-09-20 20:04:33

wxid_1537545375112: 嗯，越简单越好，就释放感受和欲望

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 20:05:43

这里面太多评判，把世界过于当真了

原始释放法进阶群 2020-09-20 20:06:21

wxid_1537545375112: 嗯，@??快乐时光???

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 20:08:14

只是感受，或者书写??，让感受流动起来

我 2020-09-20 20:10:36

@??快乐时光???? ？？？

我 2020-09-20 20:10:49

你是在用一念之转吗

我 2020-09-20 20:11:08

释放法不是这样的，用错了

夏姗(W309577445) 2020-09-20 20:12:16

在说不能的时候真的很容易把一念之转带入进去

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-20 20:14:40

@我是无限?，质疑念头的真实性，当你认出本质的时候，就可以看着他出现，不去对抗它了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 20:15:05

这个的确不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 20:15:15

释放法是不管念头的

我 2020-09-20 20:16:04

@??快乐时光???如果你不停止你现在的修法，我只有把你踢出这个进阶群了

我 2020-09-20 20:16:32

这里是来学习的，不是来当老师的

我 2020-09-20 20:17:10

并且这里是释放法专修，别的方法一般不讨论

我 2020-09-20 20:19:39

讨论别的法门，只会混淆释放法，到时候什么都学不到

我 2020-09-20 20:20:24

如果不一门深入，也是一样的后果。样样学，样样不精通

我 2020-09-20 20:54:55

@风 我觉得如果这个群算作莱斯特之前组织的那个圣多纳释放法组织的话，你可以作为释放的教习，就像海尔一样负责指导，答疑和解惑

我 2020-09-20 20:56:05

好像除了你之外，找不到一个看了这么多资料，并且能够精通的群友了[憨笑]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 20:56:55

我们变成进阶群了[捂脸][捂脸]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 20:57:00

好荣幸

我 2020-09-20 20:58:08

随着释放不断深入，进阶是必然的，不进则退啊

我 2020-09-20 20:58:36

你最近没有再翻译翻译啥东西？[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 20:58:43

那你赶紧释放成莱斯特，这样更牛了[憨笑]

我 2020-09-20 21:00:07

@风 等我找齐莱斯特传的功法后估计有那么一丝的可能[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:00:16

我翻译的时候，等于自己又复习了一遍，感觉也挺有收获的

我 2020-09-20 21:01:09

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:01:20

比如今天甚至注意到自己的一些平时忽视的较低的情绪状态

我 2020-09-20 21:01:22

很多东西随着释放也会重新理解

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:01:52

有一个挺好的东西 一直没时间翻译

我 2020-09-20 21:02:11

什么东西 莱斯特的视频吗

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:02:23

而且主流 的都没有 它里面有一段老头子的录音 好像也没听过的

我 2020-09-20 21:02:50

[偷笑]这么神秘

我 2020-09-20 21:03:02

你大体说一下是啥看看

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:03:17

是一个美国的录音采访 采访的是大卫霍金斯 和 一个释放法机构负责人 讲他怎么遇见老头子的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:03:26

这个我知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:03:33

霍金斯能量层级那个人

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:03:45

大概是 90 年代的 录音 很清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:04:08

他在里面好像还 diss 了一下莱斯特

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:04:23

没有 diss 吧

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:04:34

他是老头子学生呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:04:59

我知道

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:05:03

油管有机翻的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:05:04

我看过一段 diss 的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:05:20

那里面 好像没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:05:28

就是说他后来变成了"邪恶的 guru"，开始收费

我 2020-09-20 21:05:33

diss 是啥意思

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:05:39

鄙视

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:05:51

霍金斯一开始是他的学生

我 2020-09-20 21:05:53

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:05:56

和他关系很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:06:16

你看霍金斯能量层级基本上是借用莱斯特的情绪表

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:06:16

关于他收费好像 他也有解释原来不收费的 后来都不重视

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:06:38

霍金斯后来神神叨叨 我也弃了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:06:54

他 神神叨叨的 测你说的人的能量集

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:06:57

级

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:07:00

[捂脸][捂脸][捂脸]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:07:25

比如你说 群主多少级？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:07:30

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:07:35

霍金斯很明显就是抄莱斯特的

我 2020-09-20 21:07:43

满级。不用问。@梦中的那棵树

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:07:45

但他比莱斯特出名多了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:07:54

霍金斯就开始 测 100 200 300 400 500 600 500 550 530 啊 你就 530

我 2020-09-20 21:08:05

还有这种操作

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:08:12

神神叨叨

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:08:14

[捂脸][捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:08:17

你别说霍金斯有这种操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:08:20

拉里不是也有吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:08:30

拉里卖了一个测量仪器

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:08:34

拉里 也这样搞？

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:08:40

那是 仪器测的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:08:46

通过脑波测量你的抗拒值

我 2020-09-20 21:08:58

恕我孤陋寡闻，国外这么先进了...

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:09:00

比这个 念叨的 靠点谱吧

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:09:17

她的屁股成功法 也要你去买个 啥

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:09:24

FCd 啥玩意儿

我 2020-09-20 21:09:28

那个机器多少钱，能引进么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:09:29

让你买个测量仪

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:09:36

还解释了一下 拿东西 是干嘛的

我 2020-09-20 21:09:48

到时候每位群友都来测测

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:10:05

屁股成功法(BUTT System)是拉里编的一项课程，之所以用“屁股”这个词，是拉里引述 他老师莱斯特的教导：“只是屁股坐着释放，其他的什么也不必做，就能达到目标。”
**iCap 释放测量表是一款测量脑波的仪器，释放时戴上这个测量表，能显示抗拒度数。把抗拒释放出来，度数就下降，从中可以检查释放进展。在演讲中拉里经常推销这个测量表，宣传它的好处，中文翻译省略了这些内容。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:10:11

我还是在你的公众号看到的这篇

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:10:21

念叨的 有一次 有个人测一个牧师 霍金斯 测到 900

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:10:30

说那个人就是神[偷笑]

我 2020-09-20 21:10:33

我有个大胆的想法，用机器测一下，然后再霍金斯测一下，对比对比

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:10:37

拉里也是挺好玩

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:11:01

奇怪的很

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:11:06

抗拒度数……怎么量化

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:11:15

老头子 从头到尾 也没说个 啥 方法

我 2020-09-20 21:11:34

其实能级压根不需要测，随便问个问题就知道是哪个层级了。是这一世的层级，不是说累世修行的层级

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:11:39

老头子说了 sedona method

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:11:42

就是让你 放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:11:44

只是他不亲自教

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:11:53

释放法课程是他设计的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:12:05

但他为了避免学员依赖他，从不自己带人释放

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:12:17

只能说是 他知道允许的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:12:23

都是让指导员带

我 2020-09-20 21:13:03

肯定是有方法的，莱斯特也说了，如果他早知道方法，开悟更快

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:13:06

他知道他们是怎么操作的 至于过程啥的 他也没体会 他都过来了

我 2020-09-20 21:13:12

这个方法就是释放法

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:13:21

他说三个星期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:13:26

不是，莱斯特音频里明确说了，释放法是他创造的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:13:33

六步骤也是他说的

我 2020-09-20 21:13:47

@梦中的那棵树 莱斯特是这样释放过来的，所以他是完全知道的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:13:51

六步骤是他的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:14:02

释放法也是他的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:14:07

但是 欢迎啊 接纳啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:14:14

欢迎接纳不是他的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:14:16

允许离开啊

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:14:22

没提

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:14:28

允许离开是他的，踢了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:14:31

提了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:14:35

在 the way 里面

我 2020-09-20 21:14:53

要不这样吧。莱斯特认可的，都是属于莱斯特的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:15:03

letting go 这个提了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:15:09

这个朋友估计没看全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:15:27

后期音频很多次提到释放法

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:15:30

有本书 大卫还写了 中国没出版 看的 e 文的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:15:30

release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:15:43

use the release technique

我 2020-09-20 21:15:47

@风 他是空有一身才华，结果太懒，等他翻译个啥，等了几个月.....

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:15:50

还提到 sedona method

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:16:07

以及 allow it up and go

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:16:16

是的 但是没 仔细讲步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:16:31

那是进阶课程啊

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:16:38

还说 去到 你的 shit 去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:16:50

the way 是给 sedona institute 的毕业生讲的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:16:52

shit 可以 激发 shit 出来

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:17:07

才可以 letting go

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:17:27

有个 92 年的释放法视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:17:37

就是莱斯特设置的课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:18:07

这些毕业生学会 sedona method 之后，如果想参加进阶课程，莱斯特就会来和他们对话

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:18:08

其实 终极自由 那本书 就是综合的录音 只是做了归纳

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:18:11

够用了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:18:14

于是有了 the way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:18:43

终极自由之路只有早期的音频

我 2020-09-20 21:18:45

@梦中的那棵树 不够.....因为中级自由之路说的太多形而上的东西，没有具体讲怎么释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:18:54

在他发明释放法之后的音频，都没有收录

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:18:58

就是 没有具体方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:19:21

莱斯特明确说了，他把他的方法整理成体系

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:19:39

the way 里面有方法？ 我找了半天找了个 方法 我还翻译了呢

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:19:42

群主也发了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:19:50

叫作 sedona method

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:20:22

the way，the right path

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:20:24

小倾向 那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:20:29

还有一些

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-20 21:20:56

六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:20:59

不是，我的意思是，莱斯特在 the way 里面提到的方法，就是在 sedona institute 里面的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:21:11

他们是进阶课程，当然不讲基础方法

我 2020-09-20 21:21:31

@梦中的那棵树 你那个翻译的是进阶的，必须有学会释放法来打底。光看那个初学者是不行的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:21:36

但是他在 the way 里面和当时的释放法机构教习海尔对话，让他带他们释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:21:55

这个系列视频的来龙去脉，是进阶课程

我 2020-09-20 21:21:58

对于我看的是非常入味，但是初学者只会知其然而不知其所以然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:22:10

也就是对 sedona institute 的毕业生在讲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:22:16

the right path 里面也是

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:22:26

那不得 去机构找方法？

我 2020-09-20 21:22:34

就比如，一个倾向，什么是倾向？除非亲自释放过，否则是不懂的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:22:40

我把 资料都 发出来 哪里有方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:22:44

他问其中一个学生，你什么时候参加课程的?

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:22:50

帮我指点一下 我看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:22:51

@梦中的那棵树?这个

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 21:22:56

@风?我们释放到哪个程度才能算进阶啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:22:57

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:23:07

找到这个系列视频

我 2020-09-20 21:23:10

我之前也不懂，但是经过我大无畏的探索和坚持，让我深刻的释放到了很多倾向，这才明白

我 2020-09-20 21:23:16

[憨笑]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:23:23

这不是 那个电影么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:23:23

这是 92 年录制的 sedona institute 的释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:23:29

这不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:23:35

电影都多少年了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:23:52

海尔主持的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:23:54

92 年的时候，sedona institute 还是莱斯特的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:23:59
海尔是他指定的教习
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:24:27
the way 里面，莱斯特称呼海尔为 workshop leader
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:24:28
哦 海尔的 我确实没看
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:24:29
[捂脸][捂脸][捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:25:02
至少得熟悉释放欲望
查看全文
我 2020-09-20 21:25:11

我 2020-09-20 21:25:22
这个女的也是教习吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:25:30
嗯，应该是辅助
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 21:25:35
哦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:25:41
也是释放法教师
我 2020-09-20 21:25:53
果然，气质都不一样
我 2020-09-20 21:26:25
还有有资料说有几个释放到自由的的，那几个有没有一些资料啊？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:26:29
参加 the way 那个进阶课程里的所有学员，都经历过"仅仅通过释放让事情掉到你的经验里"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:27:17
他们都经历过"改变你的想法，外界立即改变"
我 2020-09-20 21:27:22
圣多纳释放法 1992 年教学视频 1
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:27:27
这个基础很不一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:27:56
有一个女的我找过
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:28:08
但是我觉得她没有自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:28:37
油管上有一个节目和她连过线

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:28:46
她也从没讲释放法
我 2020-09-20 21:28:48
可能有过见证真相的经验
我 2020-09-20 21:28:57
但是不一定彻底开悟
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:29:04
都是印度教的那个莎桑
[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-20 21:29:13
第一步真的好难啊，想要自由大于想要这个世界
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:29:31
目前我没见到过莱斯特有自由的学生出来的
我 2020-09-20 21:30:54
看来还是很难的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:31:05
也不一定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:31:11
按照那个英国人的说法
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:17

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:18

我 2020-09-20 21:31:22

@??大恬恬 ?想要自由大于你要去释放的那个情绪欲望就可以的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:31:32

觉醒之后你可能更倾向于隐居

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:31:40

而不是出来当老师

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:31:43

拉里 那网站上卖的，其实我们都有，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:31:53

所以可能有一些人通过释放法自由了，但是都隐居了

木(jerry_write) 2020-09-20 21:32:06

风

木(jerry_write) 2020-09-20 21:32:12

你会自由的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:32:26

希望能做到[憨笑]

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-20 21:32:37

嗯，感觉绕来绕去总是要回到第一步

我 2020-09-20 21:33:07

好好珍惜此刻吧，要是开悟了，再也回不到现在的苦日子了[憨笑]

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-20 21:33:43

哈哈哈哈

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-20 21:33:47

说得好

我 2020-09-20 21:33:54

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:34:24

他几个学生拿他的各种资料卖钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:34:30

也是醉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:34:34

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-20 21:34:38

哈哈哈 好哦 ??????

查看全文

我 2020-09-20 21:34:40

@梦中的那棵树 那个资料是我特意搜集来的，但是里面内容是啥？？？

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:34:58

就那些，录音

我 2020-09-20 21:35:26

是海尔带领释放的还是莱斯特还是莱斯特在世的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:35:27

拉里的机构给我发广告

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:36:10

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:36:33

天天发

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-20 21:36:37

可笑。。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-20 21:36:51

自己还没解脱呢 如何保证 90 天解脱

我 2020-09-20 21:37:10

@梦中的那棵树 不对啊，你截图的那个我好像没有

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:37:35

嗯 那些都是 碟子上弄下来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:37:39

拉里已经去世了

我 2020-09-20 21:37:45

？？？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:37:47

去年还是前年

我 2020-09-20 21:37:49

什么时候去世的

我 2020-09-20 21:37:53

晕

我 2020-09-20 21:38:21

拉里去世了，那么那个组织更乱

我 2020-09-20 21:38:31

好歹拉里也是第一代学生

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:38:33

我 2020-09-20 21:38:36

包括海尔

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:38:45

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:39:02

你那个 workbook 是不是原始版本的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:39:16

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:39:30

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:39:41

[点击播放语音]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:39:43

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:39:46

[点击播放语音]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:40:36

这是群主网盘里翻到的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:40:39

……有这个标志，那就是海尔自立门户之后的了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:40:57

看商标就知道了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:41:12

位置在这里，

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:41:13

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:41:20

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:41:32

海尔没有

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:41:37

不是老头子的东西 ，我一般，没去看。[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:41:41

他经常在油管上发视频

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:41:41

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:41:45

也没说自己自由

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:41:59

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:42:10

莱斯特在世的时候，就有很多人释放的比海尔好

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:42:12

[点击播放语音]

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-20 21:42:36

请教一个问题，总是会带着“想要得到XX”的目的去释放，该怎么解决呢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:42:37

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:42:53

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:43:00

这个莱斯特好像解释过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:43:13

他是依据人的业力来决定的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:43:25

不是谁练习的更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:43:40

有人就适合在释放法机构工作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:43:46

有人学的好，但是不适合

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:44:19

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:44:38

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:45:09

有一个匿名分享的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:45:13

是个英国人

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:45:17

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:45:27

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:46:19

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:46:41

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:46:50

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:47:50

业力是以习性的形式存在的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:48:03

这个在佛教其实也是一样的嘛

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:48:06

01 Track 1.mp3

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:48:14

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:48:16

wxid_lgix46y7h35d72: 谁能鉴别海尔自没自由?我们吗? 我认为海尔自由了。 非常确信。[偷笑] 否则我们不是怀疑莱斯特没眼光? 我非常确信海尔自由了。 [玫瑰]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:48:21

这是好东西。。我突然发现了。哈哈哈

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:48:23

@风?这本书你有看过吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:48:39

海尔说自己没自由

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:48:55

wxid_lgix46y7h35d72: @Mr.Doing? [强][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:48:57

真的吗？[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:49:09

这本好像没看过

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:49:39

wxid_lgix46y7h35d72: 海尔说的时候没自由，不等于他现在没有自由吧?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:49:51

在油管上的一次连线里，他说自己还有一些 stone

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:50:00

内心的石头没释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:50:24

他用了石头，沙子，这个比喻

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:50:58

这本书里面有提到说现在的释放机构都是在引导如何改善生活的.基本没有去引导人们发现真相获得自由

我 2020-09-20 21:51:11

@Mr.Doing 书发过来看看

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:52:16

你看这本书的名字。他就是说 lester 以另一个身份来到地球去布道

我 2020-09-20 21:52:33

我修改了一下群规，现在群正式升级为进阶群，因为有了进阶资料了[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:52:45

[强]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:53:00

[强][强]

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:53:16

wxid_lgix46y7h35d72: Stone 不仅是石头，也是珠宝的意思。就凭他这样回答，我确信海尔自由了。他的意思是他心中已经视珠宝与顽石无二无别了[偷笑]

我 2020-09-20 21:53:25

一、本群是释放法进阶群，以丰盛之书为主要的释放法入门参考资料，以群内翻译和分享的莱斯特本人的学习资料为进阶资料，资料在释放法公众号内都有。 二、本群是专一修行莱斯特所传的释放法去获得终极的自由和解脱。 三、群内所有东西免费分享，自由学习，入本群需要遵守群规。 四、群内欢迎学习，分享和讨论释放法的原理，资料和释放经验。但是群主有责任和义务把容易误解的资料和释放经验进行解说和纠正。 五、释放过程中会有很多体验和体悟，但是不要因为这些体悟就舍本逐末开始用自创的方法去修行。希望能够用释放法坚持释放，直到见证

真我。 六、群里每天晚上 7：30 到 8：30，学习和分享当天的释放课程，经历和感悟，也可以在这个时间段去释放，大家踊跃参与吧！

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:53:27

Lester Levenson's Secret Comeback - Will I am - Karin Wettig.pdf

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:53:31

@Joy《美丽人生》?你翻译英文不错吧

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:53:40

wxid_lgix46y7h35d72: @Mr.Doing? 谢谢

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:53:45

@我是无限?群主可以组织翻译下

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:54:10

[呲牙][呲牙]我花了 40rmb 买的电子书

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:54:20

wxid_lgix46y7h35d72: @Nothing? 我翻译了很多了，你去读读不就知道了[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:54:22

这本书谁写的

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:54:48

就 karin wetting

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:55:36

wxid_lgix46y7h35d72: @Mr.Doing? 谢谢 分享[玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:55:45

@Joy《美丽人生》?好的[呲牙]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 21:56:15

@Joy《美丽人生》?看完后分享下心得喔

我 2020-09-20 21:56:50

@Joy《美丽人生》 自由的会直接说自己自由吧，何必遮遮掩掩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:57:53

不必争论这个问题，我确实也没能力鉴别谁自由不自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:57:55

木(jerry_write) 2020-09-20 21:57:56

怎么突然之间

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:58:10

wxid_lgix46y7h35d72: @我是无限? 如果我们自由了，才能知道自由的人怎么说吧[偷笑]

木(jerry_write) 2020-09-20 21:58:14

出来这么多从莱斯特那得到真传的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 21:58:16

按照原始的方法释放就好

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:58:16

我 2020-09-20 21:58:22

@Mr.Doing 感谢[憨笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 21:58:25

@我是无限?不会。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:58:33

@Joy《美丽人生》?试试翻译那张图

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:58:55

wxid_lgix46y7h35d72: @Nothing? 什么图?

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 21:59:14

我刚发上去那张

我 2020-09-20 21:59:16

自由不自由，本人不才，稍微可以鉴别一下[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:59:21

在喜悦中持续释放——莱斯特

越喜悦，越接近我们的本质。喜悦就是平静。喜悦使你充满能量。而在冷漠的情绪做什么都很困难，喜悦的能量最高。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-20 21:59:38

wxid_lgix46y7h35d72: @Nothing? 这个是我翻译的

我 2020-09-20 21:59:41

莱斯特。他自由了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:00:16

这个翻译一下

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:00:34

自由的标准是什么

我 2020-09-20 22:00:34

其他嘛，自由与否都无所谓了，有莱斯特就够了，为了保险，其他都设定为不自由

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:00:36

"Joy《美丽人生》" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:00:39

不以物喜，不以己悲？

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:00:59

wxid_lgix46y7h35d72: @Nothing? 我英文、华文都不怎么样，但我翻译的时候文思泉涌[偷笑][愉快]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:01:29

@Joy《美丽人生》?没事，你帮忙翻译一下，发到群里[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:01:52

wxid_lgix46y7h35d72: @Nothing? 那些都几乎是莱斯特的原话了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:03:16

不是可以保持十六岁么，海尔也和正常人一样老了啊

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:04:04

wxid_lgix46y7h35d72: @慧轩 ？莱斯特也没保持年轻呀？[偷笑]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 22:04:11

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:05:48

开悟的人也都没长寿

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:08:10

wxid_lgix46y7h35d72: @Nothing? 我要出门一下，风翻译的快，我翻译要链接，我都不敢说是我自己翻译的，我没那个本事。我英文、华文都不咋的[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:08:58

@Joy《美丽人生》?你现在是白天几点

我 2020-09-20 22:09:24

@Joy《美丽人生》 你的翻译不是英文水平的问题，恰恰来自于你的所谓文思泉涌，这是最要不得的

我 2020-09-20 22:09:30

21:41 The aversions to theworld are difficult to see. Your attachments are obvious, and you’re chasingthem all the time, but the aversions you push out of the way. 我们一直执着，因此在释放中执着容易看到，最难看到的是抵触。

我 2020-09-20 22:09:58

这一段你的翻译，但是我用有道词典自动翻译是这样的： 对这个世界的厌恶是很难看到的。你的依恋是显而易见的，你一直在追求它们，但你把厌恶推开了。

我 2020-09-20 22:10:24

你看，你翻译的明显自由发挥过度，改变原意了

我 2020-09-20 22:10:34

这只是我随便抽了一句

我 2020-09-20 22:11:09

类似的估计还很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:11:29

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:11:42

原来莱斯特死于癌症的说法是从这里来的……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:11:53

刚刚那位朋友分享的书

我 2020-09-20 22:12:02

造成这种现象的原因还是来自于，你没有专修释放法，总是倾向于用各种别的词汇和法门去理解释放法，并且去解读释放法。造成机器翻译的反而更加易懂和准确

我 2020-09-20 22:12:31

@Joy《美丽人生》 对于我说的这些，你同意吗？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 22:12:42

后面的故事我有点质疑，你可以看下@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:13:54

其实我大致上已经不关心这些故事了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:14:04

传闻比较多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:14:14

我还是释放吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:14:17

@我是无限?群主，你知道吗，你说什么我都信，因为释放到一定程度，感觉都不是个人说话

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-20 22:14:37

是的。[呲牙]看这故事就当个消遣

我 2020-09-20 22:16:38

@慧轩　那个，释放是会把人的很多特点和模式释放掉，可能我说话越来越不带情感而且非常直接，但是我还是在以一个人说话啊[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:17:30

@我是无限?我现在说话也比以前直接

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:19:07

感觉以前如果在三楼，现在就是在六楼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:19:45

形而上的东西是争论不出结果的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:20:02

我以前学过佛教，佛教里面大家就吵来吵去

我 2020-09-20 22:20:18

有一段时间，因为释放到了一定的时候，我突然发现我很多时候说话都在撒谎，拐弯抹角，看起来只是随意的一点点隐瞒，背后藏着的是极大的恐惧。所以我从那个时候开始，不断释放这些防备和恐惧，那段时间，我说话非常非常直接和诚实，一点都不会撒谎。要我去撒谎做不到，因为这是在与我整个修行在对抗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:20:19

还是说实操好了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:20:31

[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:21:06

没下哪有上

我 2020-09-20 22:21:19

别人说我太直接，不会拐弯。其实我是不屑于隐瞒

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:21:23

@我是无限?我也是释放完恐惧后，爱谁谁

我 2020-09-20 22:22:17

恩。并且我后面越来越发现，实话实说挺好的，一起交流的时候进步也最快

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:22:29

@我是无限?所以也有些人会离开，但是我发现，我没有一点不舍得，其实是我想离开他们

我 2020-09-20 22:22:45

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:22:59

那我还做不到，我现在还是尽量不和人起冲突

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:23:03

因为不想争论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:23:07

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:23:26

@我是无限?也不会对自己的一切再有所隐瞒，不再装逼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:24:02

因为争论其实挺累的，两个小我想要说服对方，不太容易

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:24:23

@风?放在以前，我是不会问问题的，以前我会觉得我问的是不是太幼稚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:24:55

这倒不会，此刻让你困惑的问题就是真正的问题

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:24:58

有些事情放下了，他就来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:25:10

真正浪费时间的就是问那些智性问题

我 2020-09-20 22:25:13

@风 这个方面，群主是有天然优势的，本来就强压一头，一定说的过的[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:25:24

故意为了让人认可去问，那就不好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:25:31

对自己没有帮助

我 2020-09-20 22:26:13

对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:26:32

@风?所以我现在冒出啥就问啥

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:26:47

分享一下：早些时间我打了打电话给一个女的，打了两个电话都打不通，后来我放下了，过了大概一小时吧，她就打电话给我了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:27:22

[呲牙]

我 2020-09-20 22:27:27

[憨笑]这能说明啥

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:27:49

同问

我 2020-09-20 22:29:07

说明不懂释放啊

我 2020-09-20 22:29:18

放下了，是放下什么？

我 2020-09-20 22:29:26

具体点，这里才是关键

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:29:44

放下了，不想打了[偷笑]

我 2020-09-20 22:30:23

好，小白一个[憨笑] 好好反省，这就是为啥一个小时后才回拨的原因啊

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:30:29

不接拉倒

我 2020-09-20 22:31:01

恩，暂时只能这样了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:31:11

人家介绍一个女的，我以为没戏了

我 2020-09-20 22:31:48

你就这点觉悟？....

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:32:36

那我讲一个今天的事啊

我 2020-09-20 22:32:42

得到对方不算啥，你能够去爱对方，去在交往的过程里去释放掉自己的各种情绪欲望模式，这才是重要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:32:42

也不算验证吧

我 2020-09-20 22:33:17

要不然，虽然得到了对方，也是暂时的，或者只是给对方留下了一段恐怖记忆而已

我 2020-09-20 22:33:25

有啥得意的呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:33:46

今天玩游戏的时候，抽卡前释放了下，然后一闪念，能不能抽到传说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:34:03

结果两张传说，一张金色传说

我 2020-09-20 22:34:17

不接拉倒哪里是释放法的东西，只是自己的放弃与自傲，背后只是自卑和缺爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:34:20

我不知道这算不算奇迹

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:34:45

这种事情其实习以为常了

木(jerry_write) 2020-09-20 22:34:46

奇迹发生不可怕

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:34:58

@风?你现在心想事成一念间啊[强]

木(jerry_write) 2020-09-20 22:34:59

奇迹来了你能不能接住 是个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:35:02

在小事上经常发生

木(jerry_write) 2020-09-20 22:35:08

好运气随时都在那里

我 2020-09-20 22:35:15

游戏……啥游戏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:35:18

大事就不行了

木(jerry_write) 2020-09-20 22:35:19

能不能接住 自己想不想 是个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:35:24

炉石传说

查看全文

木(jerry_write) 2020-09-20 22:35:24

大事对我可以

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:35:31

@木?一切都是奇迹，奇迹无大小

木(jerry_write) 2020-09-20 22:35:32

尽在咫尺

我 2020-09-20 22:35:46

好吧[捂脸] 那个翻译不能落下啊[憨笑][憨笑][憨笑]

木(jerry_write) 2020-09-20 22:35:46

我接风的话

木(jerry_write) 2020-09-20 22:35:54

现在有个问题

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:03

就是我离目标

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:07

只有一层纸

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:15

但是我发现 自己内在是稀里糊涂的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:36:29

那就不是

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:30

自己并不能完全确定自己想不想要

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:43

就是我只需要接受就可以了

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:51

但是有时候我会推开

木(jerry_write) 2020-09-20 22:36:56

或者说

木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:02

我肯定会推开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:37:04

你感到困惑吗？

木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:08

尽管那是我以前想要的

木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:11

有点困惑呢

木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:21

我经常在群里说财富

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:37:22

那就释放困惑呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:37:26

木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:29
其实财富来了好几次了
木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:39
我推开了
木(jerry_write) 2020-09-20 22:37:59
我只是心情还可以的时候
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:38:08
像你这种情况，我可以说好几种解释
木(jerry_write) 2020-09-20 22:38:14
接受了一万多块的礼物
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:38:16
但这个其实没有意义
木(jerry_write) 2020-09-20 22:38:23
那是觉得自己接得住的
木(jerry_write) 2020-09-20 22:38:30
无所谓 还一万多块
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:38:32
你内在的感受只有你自己知道
木(jerry_write) 2020-09-20 22:38:35
所以接得住
木(jerry_write) 2020-09-20 22:38:44
大了 就不行
木(jerry_write) 2020-09-20 22:38:56
自己接不住 内在会恐慌 困惑
木(jerry_write) 2020-09-20 22:39:00
要不要呢
木(jerry_write) 2020-09-20 22:39:11
有人给你三千万
我 2020-09-20 22:39:14
我来分享一个，有位群友分享的。她释放了一段时间的金钱，突然有一天一个初中同学给了他三万，说有一次在学校他犯了错却让这个群友挨老师骂了，内心愧疚，就突然给了她三万块钱。然后这个群友开心的和我分享
木(jerry_write) 2020-09-20 22:39:14
你要不要呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:39:20
这个在释放法上很简单
木(jerry_write) 2020-09-20 22:39:20
这个时候 真的接不住了
木(jerry_write) 2020-09-20 22:39:25
内在很恐慌
木(jerry_write) 2020-09-20 22:39:45

几万块我很容易

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:39:47

思想创造有形世界，感受驱动思想，基础欲望驱动感受

木(jerry_write) 2020-09-20 22:40:03

我们行业的计量单位就是万

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:40:18

你在 agflap 的程序中，就产生破坏性的念头

我 2020-09-20 22:40:21

@风?其实越是在认真释放，越是短时间难以心想事成，因为释放带来的抗拒非常大的

木(jerry_write) 2020-09-20 22:40:26

比如说 我这个月接了个单子 别人问 什么价 我说 10

木(jerry_write) 2020-09-20 22:40:33

就是十万

木(jerry_write) 2020-09-20 22:41:09

所以赚几万 收到几万 就会很容易

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:41:09

我的体验是，很多事情会发生得恰到好处

查看全文

我 2020-09-20 22:41:14

释放会激起整个潜意识恐惧和匮乏出来

木(jerry_write) 2020-09-20 22:41:16

然后

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:41:16

没有什么好得意的，进步已经很不错了。搁以前更糟啊

查看全文

木(jerry_write) 2020-09-20 22:41:18

昨天晚上

木(jerry_write) 2020-09-20 22:41:28

有人给我说了一个计量单位

木(jerry_write) 2020-09-20 22:41:37

把我吓到了

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-20 22:41:40

群主，释放感情的方法有么？

木(jerry_write) 2020-09-20 22:41:49

那时我就知道 那么大的财富 我现在接不住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:41:54

但是，在潜意识中不代表不在运作

查看全文

我 2020-09-20 22:42:02

对。所以我虽然没有怎么心想事成，但是却越来越发现事情的背后的一些关联

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:42:23

即便它不浮现，被你压抑到深处，也会在有形世界显化

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:42:30

"?? being??" 撤回了一条消息

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-20 22:42:38

想得到感情，就是释放对感情的执着和欲望么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:42:55

思想总是活跃并运作着的，不管你看不看它

我 2020-09-20 22:43:22

潜意识毕竟是潜意识，不释放的话只是按照原来的步调一一呈现。但是释放的话就会加速并且带来挑战

我 2020-09-20 22:43:53

释放限制，不仅释放对好处的限制，也会释放对坏处的限制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:43:54

真放下了，就来了[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:44:04

我看到的理论好像不是这样说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:44:21

他们说潜意识念头也会显化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:44:35

唯一区别只是你去不去看它

我 2020-09-20 22:44:38

莱斯特说过，如果没有实现的事情说了，就会带来生活上的挑战，好像在哪里说过这句话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:44:42

显化是逼迫你去看它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:44:56

终极自由之路

查看全文

我 2020-09-20 22:45:06

潜意识显化是要有个过程，去释放的时候，就会改变这个过程

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-20 22:45:10

想要一样东西，目前很难不去想要，一想要就是匮乏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:45:12

他说的是，如果你吹牛，就是在邀请挑战

我 2020-09-20 22:45:35

其实也可以这样说，如果下决定释放，也是在邀请挑战

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:46:14

我觉得刚刚那个说法，还是有点问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:46:19

个人观点啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:46:29

因为这和六步骤冲突了

我 2020-09-20 22:46:40

恩这算我自己的一个体会，不能放在释放法里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:46:52

莱斯特说，每一次释放，你都会更自由、轻松、高效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:47:14

所以不太可能释放之后反而心想事成难度变高

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:47:26

我觉得没有什么技巧，就是在那瞬间真的放手。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:47:38

什么技巧都是假的

我 2020-09-20 22:47:42

难度高没事啊，因为释放也深入了，正好持平嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:47:42

我目前的体会是，释放后确实做什么都会变得高效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:48:02

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:48:11

the way 2 里面刚好说了这个事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:48:30

他解释那个指导，是做每件事都 to perfection

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:48:36

也就是通过释放得到一切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:48:42

每件事都完美，每件事都成功

我 2020-09-20 22:48:44

我个人的体会，我释放深入后，一些没有放下的负面念头显化的非常非常快，以至于，我亲眼见证自己的一些念头成真

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:48:49

那是进阶的指导

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-20 22:49:03

没难度了。一个念就来了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 22:49:09

可莱斯特闭门三个月，他在过程中受到了什么挑战？半夜出门跑步的挑战吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:49:26

挑战是有的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:49:37

挑战是来自内在的强烈、黑暗的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:49:43

但那些本来就在那儿

我 2020-09-20 22:49:46

就是说，心想事成，好的反而不成，不想要的，成的非常非常快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:49:50

只不过你拒绝去看

我 2020-09-20 22:49:53

加速了

我 2020-09-20 22:50:11

当自己看到了却没有释放掉的时候，他就加速了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:50:15

这个观点我保留意见

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:50:51

wxid_1537545375112：说白了还是面对最实在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:51:37

因为我个人没有这样的体验，也没看到莱斯特提过加速负面念头这回事

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:51:59

wxid_1537545375112：我闭眼常常感受到恐惧类似黑暗，以前都是避开逃避

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-20 22:52:01

@木?想问你借钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:52:06

他说的是你会越来越成功

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:52:20

wxid_1537545375112：现在是一点点的直视它

我 2020-09-20 22:52:23

反过来，那些事情也是提升的机会，可以反过来看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:53:28

想想看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:53:37

释放掉对控制的匮乏感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:53:51

你会怎么样？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:54:00

更能获得控制了

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:54:06

"茂林"撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:54:13

"茂林"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:54:13

这是对自由最直观的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:54:30

释放掉想要，你就感觉到拥有

我 2020-09-20 22:54:31

其实我说的是没有释放的部分的显化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:54:46

嗯，我知道你的意思

我 2020-09-20 22:54:54

我明显感觉到加速

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:55:04

wxid_1537545375112: 会不再想要控制

我 2020-09-20 22:55:09

释放部分的显化也是加速了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:55:21

@我是无限释放后，?财富有没有赚到千万

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:55:29

加速也是有可能的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 22:55:57

对，不想要再控制，反而拥有控制，只是自己不知道。

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-20 22:56:13

wxid_1537545375112: 想要就是匮乏感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:56:14

因为莱斯特在进阶班里面提到"立即显化"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:56:27

他说那就已经到星光层了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:56:45

你可能有几次释放到了接近星光层

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:56:53

贪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:57:05

那就不是我能清楚的了

我 2020-09-20 22:57:07

有段时间，事情加速到让我恐惧。我那个时候战战兢兢，每次做什么事情，都是想了又想，不敢贪婪，不敢傲慢，生怕显化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:57:26

我只能从理论上来推断

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:57:35

念头足够精纯有力量，那时就能创造现实

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:57:45

因为我没有经历过你说的这种加速

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:57:47

阿里巴巴也是基于马云的一个念头

我 2020-09-20 22:57:49

那个时候连续恐惧了好几个月，最后慢慢的才缓解过来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:57:54

有几次立刻显化的状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:58:00

但是那都是好事

我 2020-09-20 22:58:08

对

我 2020-09-20 22:58:20

自己内心的恐惧显化出来，让自己不得不面对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 22:58:23

没有经历过好事坏事都在加速状态

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:58:28

@我是无限?现在释放到什么境界了，群主

我 2020-09-20 22:58:44

没有，我现在在重新学习释放法

我 2020-09-20 22:58:51

我也是个学生，初学者

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:58:56

……

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:59:07

分享一下吗 你都学那么多年了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:59:23

莱斯特说三个月就自由

我 2020-09-20 22:59:41

[憨笑] 曾经意气风发，现在垂垂老矣

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 22:59:51

[尴尬][尴尬]

我 2020-09-20 22:59:52

你才是希望啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:00:13

@智慧的指引?你去闭关三个月

我 2020-09-20 23:00:23

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:00:27

自由后出来渡化我等

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:00:37

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:01:11

讨爱啊[偷笑]

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:01:34

今年还剩三个月

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:02:06

刚好

木(jerry_write) 2020-09-20 23:02:23

昨天了解到有人讨论钱的计量单位是亿

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:02:28

释放法不是有那个情绪能量层级表吗？你们玩的怎么样，前辈们@我是无限?@风

我 2020-09-20 23:02:44

大概是半个月前吧，我又一次整顿了群风后，回想了一下，我发现从我释放到现在，释放法一个能打的都没有。每次都是我来分享，我来说，我来指导别人。别人不仅无法跟我交流让我提升，甚至连理解我说的都做不到。 然后.....

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:02:44
玩的很不好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:02:58
现在还没释放到 cap
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:02:59
@紫 13?去吧去吧，等你出来渡群友
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:03:07
经常会有 agflap
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:03:28
我怎么一直释放不掉
我 2020-09-20 23:04:02
@风 你看我的一些杂念显化的速度
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:04:12
对比没有释放之前情绪没有明显变化吗？
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 23:04:13
@木?真的有人给你这么多，而你没要么？
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:04:22
有明显变化
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:04:27
我记得两年前吧
我 2020-09-20 23:04:31
但是我对物质的显化非常慢，一些这样的念头显化的非常快
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:04:32
那是我的高峰期
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:04:34
cad，就已经差不多自由了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:04:46
后来停止了很久很久
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:04:51
就是不想释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:05:05
想待在那种美好的状态里
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:05:15
我也有这种体验
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:05:18
不想释放
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:05:31
执着
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:05:32
然后很快那些负面情绪就回来了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:05:38

这几天研究了一下，我觉得 6 步骤的第 1 步很重要。你真的放弃这个世界吗？不再想要这个世界了[呲牙]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:05:49

是的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:05:50

谁都喜欢美好，当然不想离开

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:05:56

决心很关键

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:05:57

还是没有下决定，一次性走到终点

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:06:12

没有觉悟你放弃什么

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 23:06:14

我下了这个决定。

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:06:27

你父母呢？家庭呢

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 23:06:31

但是我确实觉得太恐惧了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:07:08

恐惧是对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:07:10

显化我已经不想玩了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:07:16

见得太多了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 23:07:18

对世界的厌恶和恐惧

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:07:23

不清楚为什么还放弃不了这个世界的游戏

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:07:28

这个是水到渠成然后再做决定，你现在决定个啥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:07:28

但我现在的感受很不好

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:07:33

可能有恐惧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:07:36

因为世界不是游戏。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:07:39

因为以前经历过一个相对高的状态

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:07:48

多高的位置

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:07:54

所以掉下来之后，每天都在煎熬

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:07:58
显化了物质上吗？
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:07:59
等觉悟了还放弃什么？
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:08:02
难受得很
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:08:14
觉悟了才懂的取舍。
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:08:21
等觉悟吗[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:08:24
也没多高，我觉得大概大部分时间都处于 cap 里面
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:08:37
但是我知道下面还有很多垃圾没释放
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:08:42
对高的执着，导致难受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:08:43
不想去看那些
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:08:47
这也不是嘴上说说就能放弃的，自个心里明白
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:09:10
@风?好羡慕你
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:09:22
那是两年前
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:09:38
等觉悟和觉悟是两回事吧
查看全文
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:09:38
那你现在要回到也容易许多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:09:57
停止释放后，这个比较好的状态只持续了几个月就回到了原状
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:09:58
起码轻车熟路
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:10:04
@Nothing?你说的对。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:10:04
头脑又变得很嘈杂
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:10:29
那为什么不现在觉悟呢？为什么要等呢？
查看全文
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:10:56
那你为什么不现在就彻底自由出轮回呢？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-20 23:11:05
有恐惧在
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:11:07
说个粗俗的比喻，就像猪圈里的猪，吃过新鲜饭菜之后就不觉得泔水好吃了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:11:12
哈哈??
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:11:26
哈哈??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:11:34
再回来吃泔水就比先前不知道有新鲜饭菜时难受很多
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:11:53
那你以为出了轮回，需要去哪呢？@智慧的指引
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:12:22
@Nothing?不扯了
木(jerry_write) 2020-09-20 23:12:37
是很靠近 但不是收入
查看全文
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:12:39
去哪也不是你能决定的
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:12:57
@风?那就释放到自由为止，看好你
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-20 23:13:42
@木?我觉得有给我 500 万，我会要的，就当自己中彩票了。
查看全文
木(jerry_write) 2020-09-20 23:13:49
不是给
木(jerry_write) 2020-09-20 23:14:04
反正我就是能得到吧 哈哈哈
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:14:31
放弃这个世界，翻译不对
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:14:33
如果人生是一场梦就好了
我 2020-09-20 23:14:37
我处在愤怒层级
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:14:44
我也想
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:14:47

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:14:56
不过这事对我还是有点难度
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:15:00

应该是放弃对这个世界的执着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:15:03

我总是会停下来

我 2020-09-20 23:15:28

@一明 更进一步，放弃这个世界

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:15:29

不再以假为真

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:15:47

只要在前进在进步就有希望会到达

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:16:19

但是我确实意识到了头脑是个垃圾堆

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:16:22

不是放弃，应是自动与这个世界脱钩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:16:31

如果一辈子活在头脑里，简直太悲惨了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:16:39

怎么说

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:16:50

怎么意识到头脑是垃圾

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:17:10

来来去去都是相同的欲望和反应啊

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:17:15

就象真的知道世界是梦境了，自然会脱离

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:17:24

非常程式化

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:17:27

@我是无限?愤怒层级很高了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:17:44

头脑只是处理器接受器

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:17:56

莱斯特说 95%

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:18:01

欲望是在头脑里吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:18:19

95%的人都在 agf 的层级里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:18:27

叫"拥有状态"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:18:35

state of having

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:18:37

这个是对的

我 2020-09-20 23:18:42

愤怒层级的特点：之前愤怒总是出不来，到了愤怒层级是总是持续愤怒，非常易怒，各种怒

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:18:42

我现在只是头脑知道世界是梦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:18:48

我说的头脑是 mind

查看全文

我 2020-09-20 23:18:54

怒天怒地怒自见

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:18:54

你也可以翻译成心智

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:18:58

而没亲证

我 2020-09-20 23:19:06

怒自己

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:19:24

所以还有恐惧，执着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:19:29

莱斯特用 mind 这个词，说的就是欲望、情绪、念头的集合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:19:41

欲望驱动情绪，情绪驱动念头

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:19:46

嗯

我 2020-09-20 23:19:54

以前我为了能够去释放愤怒，一直在试图去激发，但是激发失败[憨笑] 现在，愤怒一下能给持续个几十分钟才释放完

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:20:05

念头也会引发情绪吧

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:20:13

@我是无限?[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:20:33

?风怒下一层次就是自傲了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:20:35

说明你进步了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:20:43

按莱斯特的说法，情绪是 survival programs

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:20:56

生存程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:21:07

为了维持生存，你发展了这些程序

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:21:07

对。

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:21:10

挖到宝了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:21:27

为什么叫程序，因为它自动运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:21:34

在后台驱动你的潜意识念头

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:21:51

都是潜意识里写好的编程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:21:53

念头是不自由的

我 2020-09-20 23:22:05

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:22:05

因为在潜意识程序的驱动下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:22:31

比如在愤怒的情绪状态中，你无论如何也产生不了接纳的念头

我 2020-09-20 23:22:31

我愤怒层级明显发现可用能量多了，要不然怎么有能力去怒天怒地呢[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:22:41

除非你释放了这个愤怒的情绪

我 2020-09-20 23:22:48

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:23:10

或者，你把它压抑下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:23:23

但压抑下去之后产生的念头也不是接纳

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:23:36

而是你自以为是接纳的"无奈"的情绪

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:23:41

念头是没有力量的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:23:50

把情绪状态压得更低

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:24:05

信念才有。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:24:12

也不是

我 2020-09-20 23:24:13

我现在愤怒开始首先释放想要改变和认可的欲望了。一释放，愤怒瓦解非常快。所以有时候我贪恋这种愤怒的情绪从胸腹间溢出的那种爽的感觉，就没有去释放基本欲望，而是只是直接去释放愤怒的能量，这让我很上瘾[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:24:21

按莱斯特的说法，唯一有力量的就是真我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:24:28

都是你赋予的力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:24:35

念头的力量是自己给它的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:24:36

这里的念头应该指的是信念

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:25:02

虚弱无力来来去去的杂念哪有什么力量可言

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:25:09

我还是用原话吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:25:15

我背书背的比较好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:25:19

可以直接翻出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:25:21

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:25:21

真我怎么找到

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:25:31

记忆力好，同学

我 2020-09-20 23:25:40

念头的力量来自自己对念头的信任，并且这个信任有时候是因为触动到了内心的恐惧，欲望造成的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:25:57

释放欲望确实治本

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:26:06

[表情]

我 2020-09-20 23:26:11

所以看起来只是个念头，但是背后可是欲望和恐惧撑腰

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:26:31

是啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:26:40

right, now what is a powerful thought? A powerful thought is a concentrated thought. The more concentrated, the more powerful the thought. A concentrated thought is a thought without other extraneous thoughts present at the time. The very best way to get a most powerful thought is to let go of your self, your little self; let go of your feeling that I have this and I have that. Then say. ″Yes, there is only perfection, and that includes this body.″ Let go of the world; let go of your thinking as your mind is your biggest obstacle. Your mind is going all the time, whether you're aware of it or not. When you're not conscious of it, it's going on subconsciously. You've trained yourself to think, think, think. You've got the mind spinning with all these thoughts. You've given a lot of importance to this thinking. The importance of it is also subconscious, so it's not easy to let go of the importance of thinking. And this is an obstacle to your concentrating. 那么什么是强有力的念头呢？一个强有力的念头就是一个集中的念头。念头越集中，就越有力量。一个集中的念头必须同时摒弃了其它不相关念头。想要一个强有力的念头，最佳方式就是释放你的小我，释放“我有这个”、“我有那个”的感觉。然后说：“是的，只有一个完美，这个完美包括了这具身体。”释放这个世界，释放你的思考，把你的头脑看成是你最大的障碍。不管你是否意识到你的头脑，它都一直在转个不停。当你没有意识到它时，它是在潜意识层面运作。你把自己训练得总是思考不

停，你的头脑一直在念头中打转。你给了思考太多重要性。思考的重要性也是无意识的，所以很难释放它。思考的重要性也是是你集中念头的障碍所在。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:26:52

你这个问题，也有原话

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:02

并不是说杂念就不会显化

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:27:08

我觉得佛教讲的弃绝是正确的[呲牙]@一明

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:10

而是你用相反的念头撤销了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:27:15

@智慧的指引?真我找不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:21

比如说，你说"我有钱"

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:27:27

莱斯特说的没毛病，聚集专注才有力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:29

这个念头本来是会显化的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:27:30

@Nothing?是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:42

但是你马上产生了"这怎么可能"的念头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:46

你就把它撤销了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:54

但是，所有念头都会显化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:27:56

这个没问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:28:04

我把原文找给你

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:28:24

嗯，就是显化的速度快慢

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:28:54

局限你怎么可能找到一个无限的你

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:29:02

人都是摇摆不定，怀疑中。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:29:03

we should start with the first step, consciously controlling matter. Whether we are aware of it or not, everyone is controlling matter all the time. Whether one wants to be a demonstrator or not, he is. It is impossible to not be a creator all the time. Everyone is creating every day. We are not aware of it because we just don't look at it. We have demonstrated or created everything we have! Every thought, every single thought, materializes in the physical world. It's impossible to have a thought that will not materialize (except that we reverse it). If we think the

opposite right after we have a thought, with equal strength, we neutralize it. But any thought not reversed or neutralized will materialize in the future, if not immediately. 第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。不做创造者，是不可能的。每个人每天都在创造。我们之所以无法意识到，是因为我们不去看它。我们显化或创造我们所拥有的一切。每个念头，每个单一的念头，都在这物质世界显化。在一个念头后往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效。任何一个念头，在其生成后不立即扭转抵销它，这个念头就会在未来显化。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:29:16

每个念头，每个单一的念头都会显化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:29:21

只是你自己撤销了而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:29:34

心智的唯一功能就是创造

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:29:37

嗯，是这样呀

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-20 23:29:58

本来都是真我，还去哪里找？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:30:13

真我被掩盖了

我 2020-09-20 23:30:15

这个撤销很有意思，因为不是想撤销就撤销的了的。撤销的时候，背后的欲望和恐惧咋办？能不能去释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:30:18

this thing of demonstration that we are all trying so hard to accomplish, we are doing all the time, unconscious of the fact that we're doing it. All we need to do is to consciously direct it, and that we call demonstration. Everything that everyone has in life is a demonstration. It couldn't come into our experience had we not had a thought of it at sometime prior. 我们所孜孜以求的创化，其实我们一直都在做，只是没有意识到这点。我们所需做的只是有意识地引导它。每个人在生活中所遇到的一切都是创化。如果没有念头在先，就不会在现实中显现出来。

我 2020-09-20 23:30:56

我突然想到了一个新的激发方法，就是去撤销那些负面念头，这样反而更加刺激[憨笑]

我 2020-09-20 23:31:36

比如走夜路怕鬼，好，去撤销试试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:32:07

所谓撤销就是朝相反的方向用相等的力去想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:32:36

我现在是不玩这些了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:32:48

只作为理论辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:32:56

现在只练习释放法

我 2020-09-20 23:32:58

恩，这个相等的力可以研究一下。什么是原来的力，什么是与之相等的力，这样好操作

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:33:01

那如果人陷入在沉浸负面情绪低落之中，满脑子都是负面念头怎么办

我 2020-09-20 23:33:10

这其实也没有脱离释放法的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:33:29

相等的力很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:33:47

在自传里有一段话

我 2020-09-20 23:34:08

原来有恐惧和匮乏做支撑。要撤销，就必然面对这些恐惧和匮乏

我 2020-09-20 23:34:21

这才能说得上是等同的力

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:34:28

这也需要勇气去面对吧

我 2020-09-20 23:34:44

肯定的。去释放嘛，一样的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:35:09

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:35:22

We should think in positives. I say to people, "Give me the opposite of the negative you're thinking," and they can't do it. The difficulty is habit. But you can change a negative habit to a positive habit. 我們應該以正向的方式去思考。我常跟人講：「給我你正在思想的負面事物的反面。」，而他們都做不到。困難之處在於習慣，但是你能改變一個負面習慣為正面習慣。 Just put in a positive thought with more power than the negative habitual thought. It'll overwhelm and knock out the negative thought. One powerful thought can knock out hundreds of negative subconscious thoughts at once. 就是賦予一個正面思想比負面習慣思想更多的力量，這會壓倒性的踢除負面思想。一個有力的思想可以立刻踢除潛意識裏上百個負面思想。 What makes the difference in the power of a thought? The amount of resolve, determination, or willpower that you put behind the thought. 那又是什麼在決定思想力量的差別呢？就是你加在思想背後的定意、決心、或意志力的總量。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:35:56

resolve，determination，willpower

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:36:02

[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:36:16

定意，决心，意志力

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:36:21

这个恰恰是关键也最困难

我 2020-09-20 23:36:41

意志力怎么来？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:37:07

其实按照莱斯特的说法，意志力是你想要有就有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:37:16

但这个只存在于早期教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:37:29

莱斯特的早期和后期教导，有一个非常明显的分界线

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:37:32

后期呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:37:34

比如说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:37:38

我引一段吧

我 2020-09-20 23:37:47

对。我也认同这个说法，想要就有，关键是不敢想，因为恐惧和匮乏

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-20 23:37:49

你记忆真好

我 2020-09-20 23:37:59

+1

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:38:45

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:38:54

我手里这段没有英文版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:38:57

很坑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:39:01

他翻译错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:39:16

哦，这句还好，其实也没翻译错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:39:36

莱斯特早期教导特别强调的是，positive way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:39:59

但是，释放法明显属于 negative way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:40:10

比如后面还有一段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:41:02

我 2020-09-20 23:42:00

我有英文版

我 2020-09-20 23:42:40

Keys To The Ultimate Freedom (Sedona Version).doc

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:42:46

: It is necessary in the beginning and it also makes for rapid progress. Later, after much progress, you can will it out. There are basically two ways of growing: one is eliminating the mind, the subconscious; the other is putting in the positive, seeing who and what you are. 答：有必要从一开始就这样，它能让你进步神速。接着，在取得一些进展后，你就更有动力去这么做。成长有两条路可走：一条是清除头脑，即无意

识，另一条是植入正面的想法，看清你是谁以及你是什么。 Q: When you put in the positive doesn't the opposite seem to take effect? 问：当你植入正面的想法时，负面的好像依然起作用？ Lester: Sometimes. However, when you see your real Beingness you'll scorch the opposite. You'll say, That's ridiculous to remain miserable, sick, unhappy, etc. and you'll begin to scorch it. There is a tendency in the direction you're asking. If I say hot you think of cold, right? If I say up it implies down. That is in the nature of thought itself. But I wouldn't use that to imply that we can't wipe out the negative by seeing the positive that we are, because we can. 答：有时是这样。但是，当你看到你的真实存在时，你就会烧掉那些负面的。你会说，抓着痛苦、不幸不放，真是太愚蠢了。你会开始烧掉它。惯性是会有。如果我说热，你会想冷，不是吗？我说上，你会想下。那是念头的本性。但这并不意味着知道了我们本身的正面特性却依然无法消除负面的，因为我们能够消除负面的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:42:53

你看这些段落

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:43:00

莱斯特无时无刻不在说，有两条道路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:43:10

一条 positive，一条 negative

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:43:18

但是他更推荐 positive

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:43:29

这就是早期教导和后期教导的显著区别

我 2020-09-20 23:43:34

KEYS-TO-THE-ULTIMATE-FREEDOM-Thoughts-and-Talks-on-Personal-Transformation.pdf

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:43:50

后期，在释放法体系建立之后，他音频里面就只提 release 了

我 2020-09-20 23:43:54

你看，上面是海尔那个版本，下面是中级自由之路拉里的版本

我 2020-09-20 23:44:10

你截图的是拉里的自由之路的版本

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:44:42

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:45:27

甚至在 the right path 里面，当一个学生提到他早期倡导的专注在"我是什么"的问题上时，他让那个学生去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:45:46

但是自传里面莱斯特最推崇的就是这个方法

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-20 23:46:16

正面的是想要自由，否定的是放弃世界。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:46:31

If you can pose and hold the question "What am I?" until what you really are presents itself, this is the fastest way to complete freedom. I have yet to meet the person who has done it. 如果你能提起並盯住「我是什麼？」(What am I?)的疑問，直到真正的你呈現出祂自己來，那麼這就是獲得全然自在的最快方法。我還有待去會見那些辦到的人。

But If you'd stay around the clock with only "What am I?" rejecting all other thoughts, in a matter of a few weeks, you'd have it. 如果你能一天二十四小時的和「我是什麼？」廝守在一起，摒除所有其它思想。那就只消幾個星期時間，你就能辦到的。 In any event, you should always have "What am I?" in the back of your mind regardless of what you're doing. 在任何情況下，不論你在做什麼，你必需一直在心智的背後維持著「我是什麼？」的疑問。 ?~~?~~?~~? If you're not successful with that, then the next big step is to drop your ego sense. When there's no more ego, what's left over is the infinite you. 如果你無法做到這些的話，那麼下一個大方法就是卸下你的自我感(ego sense)，當自我消失時，剩下的就是那個無限的你。 If taking on the ego all at once seems too much at first, then start by dropping the effects of the ego, your tendencies, predispositions, likes and dislikes. Everyone can drop tendencies and predispositions easily, if he really wants to. 如果一開始就要你一鼓作氣的卸下整個自我似乎太難的話，那麼就從解除自我所連帶的效應開始，就是你的傾向、特質、好惡等。每個人都可以輕易的解除它的性向和特質的，如果他真的想要的話。 Start with the small ones and go on to bigger ones as I've told you. The simple tendency to walk on the right side of the street can be changed to walking on the left. The tendency to sleep eight hours can be changed to sleeping six. 如我先前所說的，要從小一點的事項開始然後再朝大一點的做去。簡單的傾向像是走路靠馬路右邊走可以改成靠左走，每天睡眠八小時的傾向可以改成每天六小時等。 Habitual tendencies don't have to be cut out permanently just for a time, to demonstrate who is the master. 習慣性的傾向並不需要完全的加以根絕，只要一小段時間來展現誰是主子就行。 The tendency to seek approval is a big one to deal with. Everyone's attention is taken up in seeking approval. Everyone is doing it, and it's such a waste of effort and time. 尋求認可的傾向是比較大的一個，每個人的注意力都是佔用在尋求認可上。每個人都在這麼做，這簡直是在浪費時間和精力。 Let me say that when you seek, whether it's with the ultimate question, "What am I?" or by dropping the ego sense or tendencies, isolation is necessary. Get quiet. 這麼說好了，當你在尋求時，不論你用的是終極問題：「我是什麼？」，還是用卸下自我感，還是解除傾向。與外界隔離(isolation)是必要的，要靜下來。 Isolation helps you quiet the mind. However, isolation can be had even in the city, or wherever you are. I isolated at 116 West 59th Street in the heart of New York City. 與外界隔離能幫助你靜下心智來。不過隔離，不論是在大都市裏或是在任何地方都是可以做到的，我就是避居在紐約市中心的第 59 西街 116 號的。 ?~~?~~?~~? It's possible to grow every day through all our different relationships and meetings. We're here for growth, not a test. This is not a proving ground, it's a learning ground, a schoolroom. 經由所有我們的不同關係和相會來每日成長是可能的，我們來這裏為的是要成長，並不是測驗。這裏不是個校驗的場所，這是一個學習的園地。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:46:43

所以综上，我最后得出了一个结论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:47:01

早期的莱斯特教导的那种直接的方法，大部分人用不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:47:05

难度太高

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:47:25

因此莱斯特一点点降低难度，直到创造了适合所有人的释放法体系

我 2020-09-20 23:47:44

关键是莱斯特也是用的释放法释放的

我 2020-09-20 23:48:03

只是莱斯特开悟后发现直接的问我是什么的方法最快

我 2020-09-20 23:48:07

释放法其次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:48:13

莱斯特最后问的是我是什么

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:48:28
所谓终极问题，就是最后大家都要面对的问题
我 2020-09-20 23:48:38
是的
我 2020-09-20 23:49:03
估计就是那个分离还是一体的问题
我 2020-09-20 23:49:20
我是真我分离的一点，还是真我全部
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:49:23
我不关心这个问题是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:49:39
因为我以前用了很长时间的终极自由之路的方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:49:43
对我一点用都没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:49:54
像参话头那样去问"我是什么"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:50:13
后来发现自己不是那块料
我 2020-09-20 23:50:21
[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:50:21
就老老实实地学释放法了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:50:23

我 2020-09-20 23:50:58
挺好的
我 2020-09-20 23:51:26
我也试过，还是有点用的。冥想的时候，让我的注意力非常的集中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:51:37
那……
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:51:45
那这个就只是集中注意力了
我 2020-09-20 23:51:56
因为一直专一在我是什么的念头上，其他念头不断消融
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:51:57
在最浅的层面起作用
我 2020-09-20 23:52:13
集中后明显觉得更加舒服
梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-09-20 23:52:27
我就是那[得意]
我 2020-09-20 23:52:28
我只是短时间，比如几十分钟
我 2020-09-20 23:53:07

有一位群友跟我分享，说用我是什么的方法见证过真相

我 2020-09-20 23:53:17

他说一次就成功了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:53:24

meditate to get the mind quiet is good. Meditating to let go of ego-wants is better. Meditating on "What am I?" is best. 让头脑安静的冥想很好。释放小我欲望的冥想更好。有关“我是什么“的冥想最好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:53:27

看这一段

我 2020-09-20 23:53:38

我说那你不会睡着吗，我总是睡着[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:54:03

集中后的舒服，我以前练习佛教的安那般那时体会过

我 2020-09-20 23:54:12

就是一深入，突然被某个念头勾走而不自知，然后就睡着了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:54:15

但是那个是"火山上的表面平静"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:54:33

这么说吧，其中集中注意力是一种压抑的方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:54:36

其实

我 2020-09-20 23:55:19

一念代万念，当终于只剩下一念的时候，就能够见证到真相

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:55:35

这个我理解

我 2020-09-20 23:55:52

这个我是什么的方法就不能用释放法去对比了，压不压抑无所谓，见证真相是目的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:55:56

就像终极真相里说的，心智集中成一束 x 光

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:56:05

当然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:56:12

见证真相了，就释放了整个头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:56:20

这个我理智上确实理解

我 2020-09-20 23:56:24

反正压抑了这么久，再主动压抑一下也没啥[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:56:30

但我半途而废，基本上就等于压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:56:38

所以对我来说这就是压抑 or 逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:56:41

我 2020-09-20 23:57:27

释放深入后可以再一次尝试挺好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:57:53

我觉得还是不要了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:58:02

因为莱斯特阻止过学生这样做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:58:10

他让学生继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:58:24

小我非常狡猾

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:58:36

释放法不能到终点吗？为什么要停下来?

我 2020-09-20 23:58:52

有些群友对于一些出体啊，之类的方法非常容易见效，这个真的是因人而异。我就尝试过打坐去出体试试，没成功，但是群友跟我分享出体，就很容易

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:58:55

如果你在持续释放，为什么要停下来换别的方法?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:59:13

很简单，因为逃避释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:59:20

对吧

我 2020-09-20 23:59:24

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-20 23:59:26

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:00:00

所以，释放深入就更要继续释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:00:05

而不是换方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:00:18

我坚信六步骤可以到达终点

我 2020-09-21 00:00:20

释放法因为太直接高效，所以释放法最容易改修法门，看起来是发现了新大陆，其实是逃避

我 2020-09-21 00:02:26

好，我也坚信，并且继续释放下去

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:03:39

在后期教导中，不管学生说什么，莱斯特就绕回持续释放上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:03:56

那个学生说了半天"我问自己我是什么 xxxx……"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:04:12

莱斯特理都不理她，继续说释放的事

我 2020-09-21 00:05:07

[捂脸]

我 2020-09-21 00:05:28

估计这样招人恨了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:07:10

所以早期教导和后期教导分开看，他明显有态度上的区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:07:31

虽然内容并没有冲突的地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:08:02

但是早期不成体系，也说了一些不同的方法

我 2020-09-21 00:08:13

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:08:20

后期只说释放

我 2020-09-21 00:08:33

这也是我困惑的地方，因为那些资料有些乱

我 2020-09-21 00:08:46

特别是终极自由之路，总是推荐我是什么的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:08:48

我花了几年总算理清了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:08:59

听了一些音频

我 2020-09-21 00:09:04

我当时就想，他到底几个意思？[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:09:10

在不同时间的音频

我 2020-09-21 00:09:29

也是尝试了冥想几次后没什么效果，就放弃了，继续释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:09:40

刚接触释放法时，遇到一些"原教旨主义者"，有些人甚至用终极自由之路来反对释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:10:00

他们认为莱斯特说的释放法就是终极自由之路里那样的

我 2020-09-21 00:10:07

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:10:07

还是资料看得太少

我 2020-09-21 00:10:24

是啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:10:54

终极自由之路经常推荐我是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:03

而且还推荐你去正面思考

我 2020-09-21 00:11:08

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:14

后来我听了 92 年的释放法课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:23

他那里面明确反对正面思考

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:28

说这没有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:45

就像在烂苹果上面铺一层好苹果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:52

覆盖住下面的垃圾

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:11:57

但是下面的垃圾还在

我 2020-09-21 00:12:00

92 年的释放课程，相当于莱斯特最后的总结吧，毕竟后面就离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:12:23

92 年的释放课程，和前几年应该差不多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:12:30

这个算是基础课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:12:52

我觉得真正的释放法，用这个基础释放课程，加上 the way 这些进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:12:59

这两个资料，大概就足够了

我 2020-09-21 00:13:13

原汁原味的释放法

我 2020-09-21 00:13:47

关键是你说的这两个都在等你翻译，都没有啊[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:13:58

之前在研究终极自由之路的人，现在看来，一个进步的都没有

我 2020-09-21 00:14:09

可见资料匮乏到什么程度

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:14:10

这个东西根本没法实操

我 2020-09-21 00:14:19

是的

原始释放法进阶群 2020-09-21 00:14:21

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:14:25

至少对大多数人来说是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:14:41

我不否认或许有那么一两个天才可以直接操作我是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:14:46

但是我没有遇到过

我 2020-09-21 00:14:52

我是更加深刻的，因为我见过太多的没有任何进步甚至退步混乱的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:16:22

其实在接触到 92 年的释放课程之前，我听了 the way 这些进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:16:35

心中很想还原基础课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:16:43

我以为那些已经找不到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:17:04

所以就从拉里和海尔的书里找重合的部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:17:09

我当时的想法很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:17:25

两边不一致的部分，应该是两人加上去的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:17:34

两边重合的部分，应该是莱斯特教的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:17:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:19:15

后来接触到 92 年的视频之后，觉得太棒了，原始版本居然还有存留

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:26:48

我体悟的是释放法与我是什么在我这里都有效果

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:27:58

两个方法因人因时交叉结合

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:28:44

每个人的习气与根性不同，适合自己的就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:29:08

嗯，我是说我用不了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:29:21

对别人适合与否不重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:29:23

有能用的可以试试

我 2020-09-21 00:30:13

用是肯定有点用，但是深入与精通就难

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:30:38

我说用不了的意思不是一点用都没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:30:40

这么说吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:30:58

我以前练习过禅修里的安那般那

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:31:03

止禅

我 2020-09-21 00:31:10

确实非常容易逃避，因为这两个法门，一个是直接迈入真相不管幻象，一个是释放自己抓取的幻象，先不管真相

我 2020-09-21 00:31:18

好像是正好相反的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:31:19

释放法的优势是容易上手，情绪感受好觉察，随时也可以做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:31:29

我用"我是什么"的感觉就和我练禅定时差不多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:31:39

而且效果还不如观呼吸好

我 2020-09-21 00:31:57

就是明明要释放的时候，我去冥想了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:32:00

观呼吸时，轻安、喜悦，欲界定……这些都有

我 2020-09-21 00:32:05

这就逃避了一下。

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:32:17

我是什么冥想，对个人环境，心态，悟性有一定要求

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:32:29

我专注在"我是什么"上，也是一样的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:32:45

这个我没法骗自己，只是把它当作一个对象在专注

我 2020-09-21 00:32:54

我还是很多年前，有一次尝试过观呼吸，突然觉察不到了身体的感觉，立即恐惧，然后回来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:32:55

我把握不了这个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:33:01

所以就算了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:33:04

但充满信心去做，比释放法进入更深入

我 2020-09-21 00:33:09

我这算是啥@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:33:20

这个没啥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:33:34

粗住，细住

我 2020-09-21 00:33:37

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:33:39

会发生很多这样的状况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:33:56

阿毗达摩和唯识都有详细的讲解

我 2020-09-21 00:34:08

我记得我是第一次观呼吸就出现，然后后面就没做了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:34:13

但这个属于奢摩他

我 2020-09-21 00:34:21

那个时候还没有接触释放法

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:34:32

入定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:34:33

观呼吸很容易就轻安

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:34:42

还没入定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:34:46

入定是禅那

我 2020-09-21 00:34:50

肯定没入定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:35:07

在此之前，要经历近行定，刹那定

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:35:24

我是什么冥想时进入过初禅

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:35:25

然后才能入安止定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:35:34

也就是我们俗称的禅定

我 2020-09-21 00:35:50

看来要是那时有老师教，我观呼吸应该也能深入[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:36:09

但是只修禅定是没有用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:36:26

它是专注在概念法上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:36:45

这里面有个佛学概念，我尽量说的简单一些

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:36:45

万法都是船

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:37:04

专注在实相上是无法进入禅定的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:37:08

过河就弃

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:37:20

因为实相是无常（annica）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:37:32

所以观禅无法进入禅定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:37:46
禅定必须心投入到一个不变的对象上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:37:56
这个对象只能是概念法的产物
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:38:15
用头脑打败头脑
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:38:17
所谓概念法，相对于究竟法，后者在巴利语中是"不可分割"的意思
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:38:47
头脑是障碍，也是梯子
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:38:50
也就是说，如果你如实去观照身心，就会发现身心在刹那生灭
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:39:10
这时候你不可能专注在任何一个对象上，所以不可能入禅定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:39:24
因此南传佛教的修行者分为两类
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:39:33
止观行者和纯观行者
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:39:57
前者用止禅培育定力，随后再修观禅证解脱
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:40:03
所以要问我是谁
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:40:04
后者直接修内观禅
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:40:25
是观者还被观者
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:40:48
还是观观者
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:40:50
？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:41:03
南传佛教不讲这些东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:41:16
这是北传喜欢讲的
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:41:28
愣严经已说清楚了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:41:36
楞严经是北传
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:41:49
见性不变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:41:54
觉明为咎
一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:42:18

南传是小乘

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:42:51

修的最高境界是阿罗汉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:42:56

这些都学过，都抛弃了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:43:04

南北传都下过功夫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:43:24

现在专注于释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:43:29

[憨笑]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:43:34

[微笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:43:58

为了学南传，学了一些巴利语

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:44:10

宗教化=复杂化

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:44:57

佛陀当初讲课比较直接简单实用

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:46:14

而今我们只能接触到五花八门的宗教化佛法了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:46:37

绕路

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 00:47:16

莱斯特可爱之处，去宗教化

我 2020-09-21 00:48:20

[捂脸][捂脸][捂脸]文盲，表示这些都不懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:48:33

这些都没用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:48:37

不用懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:48:40

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:48:56

探索时期绕的远路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:49:12

不过平心而论，内观禅还是有点用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:49:21

但是对我来说用处没有释放法大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:49:34

我试了很多传统和当代的方法

我 2020-09-21 00:49:38

这个我听一些法师说过，刹那生灭

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:49:53

最后很实用主义地挑了个对我最管用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:50:09

其他的东西就就靠边去了

我 2020-09-21 00:50:14

[憨笑]

我 2020-09-21 00:50:53

释放法 吸引我的，也是因为只要去释放，就真的能够看到自己的进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:51:09

以前讲释放法时喜欢旁征博引，不过多了一点谈资

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:51:20

从先秦诸子到佛陀基督

我 2020-09-21 00:51:23

这一点别的方法很难给到我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:51:31

后来发现这全是在自己加戏

我 2020-09-21 00:51:39

[憨笑][强]确实是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:51:41

我现在讨论释放法只用释放法本身的理论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:51:45

坚决不混搭

我 2020-09-21 00:51:50

对

我 2020-09-21 00:52:20

我也是这样坚持的。因为我看到很多人因为混搭，反而哪个都其实没有理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:53:00

其实我内观的时候也能进步

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:53:08

但那种进步，不像释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:53:31

释放法是时时刻刻你都知道自己在不在进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:53:38

释放的感觉太清晰了

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:53:39

我 2020-09-21 00:53:43

对

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:54:01

什么是幸福？ 简单来说，幸福就是成为你自己。不是你大多时扮演的限制性自己，而是成为你“本来是”和“一直都是”那个无限的自己。它可以毫不费力的将一切事物显化在你的经验中，也允许一切事物的存在的背后光芒四射而岿然不动。 也许你会好奇，如果这是真的，那为啥还是很难幸福，为啥众多书籍包括本书都要讨论“幸福”这个话题？答案并非想的那样简单。我们累生累世都在扮演着各式各样的角色，而不是无限的自己。 事实上，我们太过于投入自己所扮演的限制性的角色，以至于全然忘记这仅仅是一场游戏，一个假象。我们大部分的时间都用来强化自己创造出来的幻觉，却很少花时间转向内我，帮我们从自我强加的，限制性假象中解脱出来，获得自由。 将“无限存在”受限于特定的身体-头脑里，这一幻觉会消耗巨大的能量，这也是为什么我们常常会感觉疲惫不堪。我们可以用无限的能量来获取幸福或发现自己的真实身份，然而，取而代之的是，我们用这些能量让自己和周围的人来相信自己是限制性的，都有各自的麻烦问题。

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:54:30

看到群里有人让翻译这张图片

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:55:03

我随手翻译了一下，翻的不好，大家多指正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:55:28

翻译的挺好的[强]

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:56:00

@风?谢谢

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:56:13

还是你厉害

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:56:23

我班门弄斧了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:56:33

我是不想翻译这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:56:54

因为这很明显是海尔抄了一段终极自由之路里面的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:56:57

改编了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:56:59

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:57:11

这是海尔写的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:57:20

这本书我看过

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:57:26

我都不知道这本书是啥

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:57:31

没看过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:57:58

叫《幸福免费，唾手可得》

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:58:05

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:58:34

里面很多内容都是终极自由之路的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:58:47

所以海尔说这本书是他和莱斯特合著

Emilie(a30002891) 2020-09-21 00:59:08

我看过他写的释放法那本，感觉海尔写的书有点啰嗦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:59:29

实操性不强的东西，我都过滤掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:59:37

早期课程实操性很强

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:59:55

你英文不错，可以帮忙翻译下早期资料

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 00:59:59

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 01:00:13

当然，是说如果有空的话

Emilie(a30002891) 2020-09-21 01:00:52

我听力不太好，文字翻翻还行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 01:03:13

那好吧，看来还是只能孤军奋战了[捂脸]

Emilie(a30002891) 2020-09-21 01:05:27

[偷笑][偷笑][偷笑]

Emilie(a30002891) 2020-09-21 01:05:31

加油

我 2020-09-21 01:10:52

我发现我是最轻松的，就是坐等就行了完全帮不上忙[捂脸]

Emilie(a30002891) 2020-09-21 01:12:31

@我是无限?你有很多自己的经验给大家分享

Emilie(a30002891) 2020-09-21 01:12:43

我们可以学到很多

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:35:05

wxid_1537545375112: 哇你们分享的面好广，其实这些我也都触及过，感觉自己要说的什么是有想要被认同的欲望[愉快]

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:40:45

wxid_1537545375112: 我是什么，一念带万念，方法最好，适合根性极高或很清净的人吧

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:43:10

wxid_1537545375112: 去给自己增加正面的念头、信念，受益????

木(jerry_write) 2020-09-21 07:50:06

@Emilie?[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:50:14

适合的是特别想要自由的人

木(jerry_write) 2020-09-21 07:50:33

@风?[太阳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:50:36

至于增加正面念头，一般而言，只会起到反效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:50:46

释放课程里专门说过这个

木(jerry_write) 2020-09-21 07:50:52

我的情绪是交织混乱的

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:51:18

wxid_1537545375112: 为啥呢，是不想出里世间到达自由吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:51:18

正向思考等于覆盖了下面的情绪

木(jerry_write) 2020-09-21 07:51:18

我发现很难释放是因为要么感受不了

木(jerry_write) 2020-09-21 07:51:29

要么出来一大堆情绪

木(jerry_write) 2020-09-21 07:51:35

纠缠不清

木(jerry_write) 2020-09-21 07:51:39

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:52:02

这个我给两个建议

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:52:18

feel, don't think

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:52:36

感受它们，不要去思考它们

木(jerry_write) 2020-09-21 07:52:43

恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:52:53

第二个是运用情绪表来归类

木(jerry_write) 2020-09-21 07:52:55

这是一个 不是两个[愉快]

木(jerry_write) 2020-09-21 07:52:58

哦哦

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:53:02

wxid_1537545375112: 为什么不能这样想，增加正念更有力量是释放负面的自我感呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:53:06

整理情绪

木(jerry_write) 2020-09-21 07:53:06

归类就多了

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:53:08

wxid_1537545375112: [愉快]

木(jerry_write) 2020-09-21 07:53:14

好多啊

木(jerry_write) 2020-09-21 07:53:23

要是这一大堆

木(jerry_write) 2020-09-21 07:53:32

可以打包扔掉就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:53:38

可以的

木(jerry_write) 2020-09-21 07:54:02

就不命名吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:54:16

当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是帮助你把它们分离开来。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。 现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:54:42

归类，这个是上溯情绪

木(jerry_write) 2020-09-21 07:54:53

@风?这一段很准确

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:55:06

等你学会释放欲望后，就上溯到欲望

木(jerry_write) 2020-09-21 07:55:59

好的

原始释放法进阶群 2020-09-21 07:56:09

wxid_1537545375112: 对的定意和意志力决心好比佛家说的愿力

木(jerry_write) 2020-09-21 07:56:25

我昨天还想干脆找个女朋友算了

木(jerry_write) 2020-09-21 07:56:35

这一堆问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:56:36

我不会混杂起来讨论这些

木(jerry_write) 2020-09-21 07:56:46

太烦人了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:56:48

从释放法实操上来说，增加正面念头是无益的

木(jerry_write) 2020-09-21 07:57:30

当有很多问题时

木(jerry_write) 2020-09-21 07:57:48

好像人就想用爱情来逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 07:57:58

逃避的方式有很多

木(jerry_write) 2020-09-21 07:57:59

这时会出现一些选择

木(jerry_write) 2020-09-21 07:58:18

是的

木(jerry_write) 2020-09-21 07:58:56
生活中会因此显化一些事
木(jerry_write) 2020-09-21 07:59:04
来帮助你逃避
木(jerry_write) 2020-09-21 07:59:25
好事或者看起来是坏事
木(jerry_write) 2020-09-21 07:59:36
不过最终你还是回到原点
木(jerry_write) 2020-09-21 07:59:49
带着更多的问题??
原始释放法进阶群 2020-09-21 08:00:28
wxid_1537545375112: 好吧，释放需要持续实践才能慢慢摸索出感觉
木(jerry_write) 2020-09-21 08:00:47
任何短暂的逃避只会让问题变得更加严重，一时的缓解只会导致内在更加混乱
木(jerry_write) 2020-09-21 08:01:46
一个人因为孤独去寻寻找一段恋爱关系，然后结婚
木(jerry_write) 2020-09-21 08:01:53
回头发现
原始释放法进阶群 2020-09-21 08:02:00
wxid_1537545375112: 我有这个经验，混乱是逃避想太多造成的
木(jerry_write) 2020-09-21 08:02:04
特么的还不如孤独呢
木(jerry_write) 2020-09-21 08:02:15
??????
木(jerry_write) 2020-09-21 08:02:41
@茂林?我感觉逃避的欲望会显化成你遇到的事
木(jerry_write) 2020-09-21 08:03:07
也许刚开始看起来好像是好事
我 2020-09-21 08:03:28
你还是去找个女人结婚吧[捂脸]
原始释放法进阶群 2020-09-21 08:03:31
wxid_1537545375112: 是的
我 2020-09-21 08:04:20
如果不能持续释放，那就该干啥干啥
我 2020-09-21 08:04:47
为了释放放弃婚姻和家庭，是你已经决定去持续释放，而不是一直拖延
木(jerry_write) 2020-09-21 08:05:00
@我是无限?是的
我 2020-09-21 08:05:05
否则不结婚只是在逃避和害怕婚姻
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:05:21

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:05:40

第二个视频里的方法

木(jerry_write) 2020-09-21 08:06:13

优秀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:07:02

想想你压抑情绪的特定情景，写下来，写下你的情绪，并释放

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:07:20

wxid_1537545375112: 好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:07:25

然后想想你表达情绪的特定场景，也这样做

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:08:18

wxid_1537545375112: 人的确是本能的回避负面自我感，不断压抑什么的到最后就抑郁了

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:10:12

wxid_1537545375112: 对我来说，心如死灰更能代表最低的能量状态

木(jerry_write) 2020-09-21 08:10:48

压抑到最好 啥都不想要了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:11:04

我是谁 这个是跟禅宗一样的

木(jerry_write) 2020-09-21 08:11:17

无聊但又不能死

木(jerry_write) 2020-09-21 08:11:26

这是最心累的

木(jerry_write) 2020-09-21 08:12:22

还是释放法真实有力

木(jerry_write) 2020-09-21 08:12:40

其它法门有时候又提供逃避办法了

木(jerry_write) 2020-09-21 08:13:23

最烦人的就是游乐场的说法

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-21 08:13:26

亲们，谁有九大情绪表（带子表），清楚些的，分享一下，我想打印出来，谢谢啦

木(jerry_write) 2020-09-21 08:13:47

你一堆烦恼 结果有些大师跟你来一句，你把这个世界当成游乐场就行了??????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:13:58

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:14:18

下载原图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:14:21

这个很清晰

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:14:27

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:14:50

风是帅哥还是美女

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:15:34

男的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:15:40

木(jerry_write) 2020-09-21 08:16:22

[呲牙][呲牙][呲牙]

木(jerry_write) 2020-09-21 08:16:45

厉害??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:17:04

佩服帅哥，风

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:17:13

[强][强][强][强][强]

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-21 08:20:10

@风?收到，谢谢

我 2020-09-21 08:22:45

释放法英文资料

释放法英文资料 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:23:15

第二个视频我又重新看了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:23:22

其实也没太大内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:24:06

就是说了 workbook 两个页面的用法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:24:35

剩下的就是长段引导

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:24:41

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-09-21 08:25:01

@风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心][爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:25:43

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:25:51

一个是这个

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:26:19

wxid_1537545375112: @风?感谢分享????

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:26:59

我是新手，说句不知对不对的话 真理很简单，倒是后人（传播的人）弄复杂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:26:59

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:27:07

一个是这个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:27:27

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:27:43

释放法起初确实很简单

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:27:52

对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:28:10

学生们弄复杂了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:28:11

@风?以为是美女呢，是帅哥估计也是温柔的帅哥

木(jerry_write) 2020-09-21 08:28:30

我也以为是美女

木(jerry_write) 2020-09-21 08:28:35

都快爱上了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:28:35

智慧的帅哥[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:28:46

identify the feeling. Feel the feeling. Could you let go? Would you? When?

木(jerry_write) 2020-09-21 08:28:48

然后他说是男的[呲牙][呲牙][呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:28:49

他是来帮咱来了

木(jerry_write) 2020-09-21 08:29:08

identify the feeling. Feel the feeling. Could you let go? Would you? When?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:29:08

一切都是最好的安排

木(jerry_write) 2020-09-21 08:29:11

这个好

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:29:12

集体爱上啦

木(jerry_write) 2020-09-21 08:29:16

言简意赅

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:29:18

[憨笑][憨笑][憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:29:34

wxid_1537545375112: 我感觉是女的呢

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:29:53

wxid_1537545375112: 看图像

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:30:14

他的爱心耐心，像女人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:30:38

图像是我女朋友

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:30:46
心脏病去世了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:31:12
啊
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:31:22
所以说温柔么，嫁他的女人得特有福
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:31:23
？？
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:31:25
那么美
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:31:44
@风?去世了？这么年轻
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:31:55
先天性心脏病
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:32:17
有情有义的男人
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:32:18
天堂没有痛苦
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:32:21
[表情]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:33:41
以后用简单直接的方法教我们释放吧
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:33:54
我今天打印一张情绪表，对着释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:34:34
我直接翻译第五个视频吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:34:46
前面那几个都是 workbook 的用法
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:34:48
@风?好，谢谢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:34:57
包括设定目标之类的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:35:04
第五个才开始释放欲望
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-21 08:35:16
[表情]
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:36:40
我现在才知道要设定目标，以前一直以为不需要，觉得那是欲望想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:37:13
不设定目标，你会把你的欲望推到潜意识深处
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:37:18
啥目标 比如金钱吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:37:21

设定目标才能让它浮现

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:37:22

@风?不会设定目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:37:32

这点和很多人理解的不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:37:50

一个表面的'无欲'并不是真正的无欲

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:38:00

是的，现在知道有目标，才能有针对性地释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:38:02

它是欲望被压抑的结果

木(jerry_write) 2020-09-21 08:38:29

如果是财富目标[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:38:38

@风?我就是表面无欲，因为得不到，所以不屑于要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:38:47

well

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:38:56

你可以从情绪表上找到这个情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:39:00

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:39:03

那我的目标是 1000 万人民币 +一套 500 平大别墅+一辆豪车

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:39:06

[奸笑][奸笑]

木(jerry_write) 2020-09-21 08:39:09

如果你不是骨子里讨厌金钱 你早就发家致富了[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:39:19

[捂脸][捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:39:36

哎 搞不懂头脑

我 2020-09-21 08:39:50

@风?你翻译一点出来吧，就是把第二个视频的主要内容翻译出来，让大家知道具体讲什么就行了，如果不是很重要的话。

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:39:50

wxid_lgix46y7h35d72: @风 谢谢 亲爱的 分享。你神通广大， 请问圣多纳释放法是哪一年开始教的？[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:40:07

也行

我 2020-09-21 08:40:11

就是对那个表的基本用法，让大家知道就可以了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:40:16

潜意识里你可能有不配得感，推开了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:40:41

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:40:43

@慧轩???有的 我感觉自己就有［呲牙］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:40:45

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-21 08:40:49

不敢要大的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:40:52

有了这个情绪表，我发现像在火山口上，汹涌澎湃，要大爆发，所有负面情绪都很充足

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:40:52

你是说这两个表吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:41:13

情绪表的基本用法其实很简单

我 2020-09-21 08:41:17

我没看视频，就是你觉得是主要内容就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:41:37

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:41:49

前面其实都是对于新人来说的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:42:13

我是一直有深深地自卑感的，所以说自作自受，今天的一切都是自己的原因，与外界无关

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:42:15

熟悉了释放之后，还是都要上溯到想要控制和想要被认同释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:42:21

课程也是这样说的

我 2020-09-21 08:43:21

可惜我释放早就熟悉了，然后持续几年还在释放情绪[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:44:13

按我的理解，前面的课程设置其实是让你更加 in touch with 情绪

我 2020-09-21 08:44:23

其实，三大基本欲望，一开始我就找掌握了，知道怎么释放，但是因为不够重视，就觉得释放情绪挺爽的就下意识忽略了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:44:29

因为一般人其实太容易忽略自己的情绪

我 2020-09-21 08:44:36

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:44:47

压抑的本能太强大

木(jerry_write) 2020-09-21 08:45:02
底层的东西不带出来 原来释放的表面情绪还是反反复复吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:45:04
所以通过好几种方式来让你去注意到你的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:45:17
比如说第一课后面海尔还讲了一个例子
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:45:43
说你有某些特别的癖好，比如喜欢吃东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:45:52
比如说抽烟
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:45:55
比如说打游戏
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:46:02
这些背后都有情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:46:17
在你被这些习惯推动前，先释放
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:46:46
@风?我就特别懒和拖延，内在心智是什么模式啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:47:07
第二个视频讲 suppressed feeling，以及 success
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:47:08
也是一样
莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-21 08:47:14
@风?[玫瑰]
莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-21 08:47:18
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:47:20
让你去有意识回忆自己什么时候压抑了情绪
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:47:31
@风?我不抽烟，不打游戏，就是懒拖延，不愿干家务
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:47:33
这是把在允许潜意识浮现
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:47:44
你可以直接看情绪表
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:47:59
这个感受，一般情况在 apathy 下
木(jerry_write) 2020-09-21 08:48:14
国庆过了我可以开四百万的车玩玩[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:48:17
为什么他们要讨论 success
木(jerry_write) 2020-09-21 08:48:36
体会一下开豪车的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:48:39
因为人在’成功’这个主题上压抑了很多情绪
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:48:51
我的每一个细胞里都充满了悲苦，而我以前一直压抑不看
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:49:12
再下一个视频讲的应该是目标
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:49:33
目标则更让你无法回避情绪了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:49:45
我记得有很多人说自己无欲无求
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:50:07
但是问他，″你没有什么想实现的吗？没有什么想要的吗？没有什么想改变的吗？″
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:50:15
他一想，好像有不少呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:50:25
再深入一看，原来那背后都是情绪
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:50:34
@风?所以我应该要释放万念俱灰
木(jerry_write) 2020-09-21 08:50:45
@赵家曼?一直都是吗 还是经历一些事之后
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:50:51
所以目标的重要性在于勾出那些你压抑住的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:51:07
这一点，是莱斯特在音频里讲的
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:51:08
@木?一直，从小到大
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:51:50
所以前四个视频都是在反复让你接触角落里的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:52:04
第五个视频才真正让方法深入起来
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:52:12
@风?我感觉不到悲苦，万念俱灰这些东西，估计压抑太深，因为要坚强，不让有情绪
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 08:52:23
我从小就不想活着，觉得太难了，太苦了，现在终于可以释放它了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:52:23
去看你的情绪背后的″想要″
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:52:44
模糊不清、停滞
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:53:07
这两个感受你可以在情绪表的万念俱灰下方找到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:53:23

它也是一种万念俱灰状态

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:55:27

我也是，所以一直自我讨厌，埋怨父母，世界，一切

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:56:03

然后在别人面前又装逼的活着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:56:50

关于目标，第四个视频的讲法是这样的

我 2020-09-21 08:56:54

@慧轩 ?注意此刻聊天的时候就是释放的时机，立即释放，啊要去等到事后再去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:06

写出你的目标（以现在时）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:15

然后看着你的目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:31

释放你对目标的第一感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:57:32

@我是无限?我这会应该释放啥啊，这些情绪都感觉不到呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:36

first feeling

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:42

好了，完了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:44

就这么简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:57:56

第一感受释放掉了，再看看你的目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:58:04

再释放此刻的第一感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:58:17

直到你感觉目标已经实现

我 2020-09-21 08:58:20

@慧轩 ?那你赶紧学，要不然跟不上，这是进阶群

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 08:58:25

注意是"已经实现"

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-21 08:58:58

[爱心]

原始释放法进阶群 2020-09-21 08:59:12

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 08:59:15

哦

我 2020-09-21 09:01:45

@风?坐等释放目标，那一个视频一定要详细翻译啊 [捂脸][捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:02:19
其实上面我已经复述出几乎全部内容了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:02:26

我 2020-09-21 09:02:31
[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:02:35
剩下的就是重复引导
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:02:45
原始的释放法真的很简单
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:02:46
@风?对，你给演示一下吧
我 2020-09-21 09:02:48
那我好好体会体会
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:03:06
我可以翻译一下他们的说法
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:03:14
@风?就是说你设定目标释放一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:03:16
我那个是总结版
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:03:40
我以前设定过目标释放很多次
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:04:04
现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:05:00
我说一下自己关于目标的经验
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:05:14
@风?你给我们做个文稿模式
木(jerry_write) 2020-09-21 09:06:00
只能请求
木(jerry_write) 2020-09-21 09:06:07
哪能要求[愉快]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:06:53
哈哈，说话方式不对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:06:56
目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量"不可能"之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。 按照流程一个个释放。 释放之后，有一种清晰笃定的感觉，"知道"它就是我的。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:07:21
就是看着目标，冒出一个情绪释放一个
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:07:39
再看看目标，它有没有到"已经实现"的状态
我 2020-09-21 09:07:49

我之前释放了一个手机，释放很久了，也没有这种知道他就是我的的感觉出现[憨笑]

我 2020-09-21 09:08:04

我现在这个手机已经快要撑不住了[捂脸]

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-09-21 09:08:09

@风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:08:15

如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:08:36

再释放最上面的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:08:38

一个一个来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:08:42

直到全部清空

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:09:02

嗯，现在明白了

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:09:04

"阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:09:14

@风?谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:09:21

我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个"我很自信目标能成功"的状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:09:25

但是这个状态不行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:09:32

这个状态还是要释放

我 2020-09-21 09:09:47

我记起来了，有一次，确实那种非常兴奋开心的那个手机已经实现的感觉突然从内心涌现，但是涌现不到一秒，突然被一股能量直接按下去了。我都蒙了，反复寻找那股能量，觉察不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:09:48

这应该处于自尊自傲和无畏上下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:10:10

目标流程我检验过很多回

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:10:35

一般来说，这个"我相信肯定会实现"的情绪下面还有很多潜意识情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:10:45

释放之后又会有不少涌现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:11:02

真正的目标完全释放是什么感受呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:11:32

是那一刻"知道"（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定

我 2020-09-21 09:11:37

就是那个目标已经实现了的那个兴奋感觉一出来我就知道就是它了，它能让我真的拥有这个手机，因为以前每次事情实现都会有这个感觉出来，但是这一次竟然被按回去了，我简直惊呆了，那个按回去的能量我第一次直接发现它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:11:39

仿佛它就在我面前了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:12:02

你这时候不会想做任何事去得到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:12:15

因为完全确认它已经是我的了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:12:29

这时候我一般不会再想它了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:12:38

会做其他事情去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:12:44

接着它自然就来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:13:03

这个目标流程几乎百试百灵

我 2020-09-21 09:13:21

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:13:25

可以从小事上开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:13:53

莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:14:04

所以一旦设定目标，你就必须达成它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:14:13

因此一开始不要设定得太大

我 2020-09-21 09:14:16

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:14:18

让你望而却步

我 2020-09-21 09:14:34

我都有挫败感了

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-09-21 09:14:34

我有一次释放想要一个手机。结果 2 个月内在路上捡到 3 部手机，吓死了，又还给人家了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:14:39

通过实现小目标积累释放的动能

我 2020-09-21 09:14:41

[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 09:14:51

@阿正 234?牛[捂脸][捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:15:04

每一次成功，把收获写下来

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 09:15:04

@阿正 234?真的假的[捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:15:16

这样你就会越来越会运用目标流程

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 09:15:54

我还没显现过任何东西

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:16:14

wxid_1537545375112: @风?你打字发信息的速度真快，很赞叹，听你分享的如获珍宝[愉快]

我 2020-09-21 09:16:21

我真正通过释放没有实现任何事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:16:38

我之前也是

我 2020-09-21 09:16:40

但是我交托会实现，交托呢又时灵时不灵

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-09-21 09:16:40

感觉不可思议，不敢释放了。以后向风及玉成老师多多学习[抱拳][抱拳][抱拳]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:16:51

wxid_1537545375112: 我感觉到情绪感受背后全是我想的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:17:20

后来听了莱斯特的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:17:28

发现我有一个限制性观念

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 09:17:44

昨天骑电瓶车去镇上，下大雨，浑身冷得打哆嗦，我就释放，想象晴了，回来时天晴了，但我认为是天气变化，碰巧吧，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:17:52

"我不可能对一个目标释放到它实现"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:18:02

这背后伴随着以前的挫败感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:18:58

莱斯特在 winner 那个视频里是这样说的"你必须做赢家，哪怕只是为了勾出潜意识中的嗔恨，你也要做赢家"

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:19:15

"茂林" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:19:20

不应该把那个"挫败感"，那个"我不能"的感受保持在潜意识内

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:19:37

wxid_1537545375112: 我个人觉得，释放法最开始要掌握一个最基本的核心，就是做放下紧抓的练习，发觉到这种本能，大部分可能都卡到这个地方了，没感觉不相信什么的，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:19:41

@风?这个赢家指什么，释放到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:19:48

任何事情上

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:19:58

显化目标东西，不是终极。莱斯特也说过，这只是见证，他并没去占有它。对我们来说，这是一个练习释放与检验释放的手段，显化会更加使“小我”有信心去释放，去接近真我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:20:10

因为我发现一开始做释放，大家都野心勃勃想要去实现目标

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:20:22

@风?我都是输，没开始就认定的输

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:20:28

但是由于操作上的急功近利，释放到中途，积累了很多挫败感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:20:56

在此之后就发展了一个想法，"太执着目标容易让释放卡住"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:21:07

是不是多数人都有过这个想法?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:21:19

后来我才知道，这个限制性观念是错误的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:21:50

你这其实是在说，"我不能实现目标"，而"我不能"是一种挫败感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:21:53

apathy

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:22:15

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:22:38

个体在实践途中，会发明很多限制性的说法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:22:44

而这个莱斯特都没有说过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:23:01

所以在后期音频中，我看到莱斯特经常纠正学生的限制性的说法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:23:47

所谓的"目标会阻碍你释放"其实不是这样的，是你的挫败感（无能为力感）在阻碍你的释放

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:23:50

"茂林" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:24:10

wxid_1537545375112: 你又触动我了，以前认为信念是什么遥不可及，没法触碰的东西，现在觉得尽在咫尺，就是一直信以为真的思维念头，反转它吧

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:24:11

莱斯特的根性不一样，他三个月释放就开悟了。他经历的体验未必与普通人相同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:24:55

莱斯特是在教学生

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:24:59

所以在实操时，未必完全按莱斯特的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:25:05

我绝对的相信根器

查看全文

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:25:18

有时无法可依，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:25:22

早期音频，你可以那样说

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:25:52

要坚持做下去，你的自性会指引你

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:25:58

wxid_lgix46y7h35d72: 为了给大家信心，我很多通过释放实现的事件，大家要有信心。大小都有，大到我想种菜，就有人提供免费的住处和农场，还买了拖拉机给我。 我提醒大家的是要注意，先去释放欲望，因为心想事成是自然态，根本不需要追求。小的更多了，加拿大疫情开始，大家都说市面上没有了口罩、酒精、一次性塑胶手套，有朋友给我驾车 2 个小时送来口罩，我去的地方明明就有 3 瓶酒精，我找一次性手套，就有两盒摆在空空的货架上，就是没有人拿。我想吃饼，自己烙的很干巴，就想下一个要多放油，结果朋友打电话，出去送美丽人生给读者，回头就有一个犹太老人给我两袋油炸大饼。太多太多了。[偷笑] 供大家参考，希望给大家信心。

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:26:48

莱斯特给大家指出了一个方向，具体的路还要靠自己去走

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:26:49

wxid_1537545375112: 一个信念隐藏了无数个小念头，一个大情绪是成千上万个思维念头呀

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:27:06

@Joy《美丽人生》???

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:27:11

每个人的路都不一样

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:28:15

而很多时候我们的“被控制欲”会让我们依赖一个“大师”，“带领人”

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:29:23

希望把自己交托给一个有经验的“老师”带着走

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:30:06

wxid_1537545375112: 我发现自己想要被认同的欲望太强烈了，处处都在驱使着我，趁热打铁释放一下

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:30:11

从而更不能面对自己

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:30:33

更不自信，远离了真我

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-21 09:31:33

[强][强][强]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:31:48

@Joy《美丽人生》?[强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 09:32:08

@Joy《美丽人生》

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 09:32:12

[强][强][强]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:32:45

wxid_lgix46y7h35d72: 那个老人有 80 多了，我住那里一年半，是搬进去的第一个月遇见她，也是最好一次遇见她。[呲牙]前几天跟一个偶遇的中国人聊天，告诉她我想学习寿司，今

天她就告诉我，她介绍一个地方学习做寿司一周，还给薪水，但必须做满教我的这一周，以后他们的店有人请假，我可以替补一下。因为儿子喜欢吃寿司，我想系统学一下。[偷笑]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:32:47

@茂林?看见即释放

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-21 09:33:55

我与“想要控制的欲望”短兵相接了，今天就释放掉，再不拖延了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-21 09:33:56

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第七章 4 释放想要控制的欲望的流程

让自己处于一个舒服的状态，然后把注意力转向自己的内在 查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-21 09:34:22

@Joy《美丽人生》?[玫瑰]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:34:23

我常看着自己“想要认同”的欲望，继续去做求认同的事，发现没有了以前患得患失的紧张

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:34:34

wxid_1537545375112: @一明?看见即释放那是莱斯特到达自由的境地，你看到即释放那了不起[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:34:35

wxid_lgix46y7h35d72: 不要看我的心想事成有多厉害，因为心想事成是自然态。你们只看我心想事成，但你们没看我经历什么，释放了多少[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:35:02

@Joy《美丽人生》?你释放几年了啊

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:36:00

不能因为觉察到自己有什么欲望，就不敢动了，这不是自由，要感受它，穿越它，终获自由

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:36:04

@茂林

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:36:32

继续去做，让它来!

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:36:33

wxid_1537545375112: @一明?对呀，释放不要先看到才能有所转变

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:37:17

不要太在乎改变，让转变自动发生

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:37:35

wxid_lgix46y7h35d72: 我接触释放法是 3 年前，那时看中文的，觉得乱七八糟的，就放下了。后来翻译《美丽人生》，读了一百多遍吧，整个过程也是释放，又再次看到英文原版的莱斯特视频，又释放，半年吧

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:37:50

佛法叫随缘，道家叫自然

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:38:27

wxid_lgix46y7h35d72: 先释放欲望，这个最快。也是莱斯特的教导

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-21 09:39:37

@Joy《美丽人生》?请问美丽人生有电子版么？谢谢 [爱心]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:40:43

wxid_lgix46y7h35d72: 有，去我公众号里有

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-21 09:43:36

@Joy《美丽人生》?公众号共享一下呗[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:44:06

wxid_lgix46y7h35d72: 早就分享了呀[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:44:29

释放法的三个问题该不该问？

三个问题各个都在提醒我们是主人，我们有释放的能力、有决定是否释放、决定何时释放的绝对权力和自由。 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:45:39

"茂林" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:45:45

wxid_lgix46y7h35d72: 我怕误导你们，不要去想心想事成，它是我们本来的样子。去释放欲望才重要

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:47:01

"茂林" 撤回了一条消息

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:48:00

@Joy《美丽人生》?[强]

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:48:36

wxid_1537545375112: 问题是不管放下的是什么，这个放下的选择关键点需要反复练习

原始释放法进阶群 2020-09-21 09:48:44

wxid_1537545375112: 这个我还是没突破，虽然有有时候的确释放了一些情绪感受也轻松了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:48:50

释放到一定程度，真我的能力会显化

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:49:46

@茂林?不能把焦点锁在感受的舒服上

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:49:59

多去看欲望

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 09:50:20

释放欲最直接

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:52:31

@Joy《美丽人生》?厉害[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:54:26

目标设定是 sedona method 流程的一部分 它的目的是为了勾出被你隐藏起来的情绪和基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:54:44

一个真正体验到完美和无欲的人当然是另一回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:55:23

但是如果一开始释放时回避目标、想要这些东西，并不是在释放它，而是不想看它，把它压抑到更深处

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-21 09:55:26

92 年的课程视频，你如果有，不好加字，我可以找人去加

查看全文

李世孔(wxid_yhdfmj6ucx9321) 2020-09-21 09:55:37

@Joy《美丽人生》［抱拳］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:56:16

莱斯特的释放法已经形成一个非常实操的循序渐进的体系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:56:49

在释放法中介绍了一些你可能用到的工具

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:57:11

目标这个工具的目的是让你压抑的感受浮现

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 09:57:33

是

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:57:41

在你慢慢改变了这个习惯之后，释放了关于目标的挫败感，你就不需要专门设定目标了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:58:05

但是"改变你的不能够，使之成为能"，这件事很重要

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 09:58:10

@风?我主要是想要不敢要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:58:43

看看目标背后的情绪，上溯到想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:58:57

仅仅是让它浮现，让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 09:59:07

重复这个流程

原始释放法进阶群 2020-09-21 10:01:15

wxid_1537545375112: 好的谢谢

原始释放法进阶群 2020-09-21 10:03:00

wxid_1537545375112: 又些人可能前期不用设定目标，负能量压抑的都往外冒了，是不是直接允许它浮现、让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:03:19

那当然可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:03:29

先释放困扰你的，在最上面的

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-21 10:03:39

@Joy《美丽人生》？［爱心］

原始释放法进阶群 2020-09-21 10:04:22

wxid_1537545375112: 嗯，清晰了很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:04:30

这些流程的设计是为了帮助你持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:05:08

所谓目标流程，是一种对潜意识中压抑的情绪和欲望的勾起

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:05:47

如果你本身就处在一个非常困扰的情绪中，它非常明显，那你先不用操作目标流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:05:58

释放你能够觉察到的

原始释放法进阶群 2020-09-21 10:07:21

wxid_1537545375112: 好的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:08:53

@风?小我意识已经发展成回避欲望/目标，其实欲望没那么可怕，可怕的是对欲望的评判。我之前已经意识到无欲其实就是在拥有的状态。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:09:19

释放就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:09:28

形而上的讨论其实帮助不太大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:09:38

释放，就能清晰地知道是怎么回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:09:41

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:12:41

我不会回避欲望，我会带着欲望做事

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:13:41

形上形下是相辅相成，缺哪个都不行。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:14:36

我的意思是智性问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:15:23

那些问题只是在试图用一种知识的说法来填补你的知识

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:15:52

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:15:55

在释放法这个完整体系中，所有问题都可以通过释放解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:16:40

对形而上的讨论，应该这样说：无论我们对"真理"下多少定义，它都不是真理本身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:16:54

通过释放，然后亲自体验它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 10:17:21

这比用心智去讨论一万遍都要有用

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-21 10:33:37

@风?我是在 2013 夏天看的《一个爱的故事》，当时就惊叹“莱斯特就是现代的佛陀”，花了几个月的时间收集了我所能找到的所有有关莱斯特的资料，加了所有释放法的大咖（包括本群群主 ），我知道真理就在这里了，从那以后我就很少看书（这几年完整看过一遍的书只有《回到当下的旅程》和《喜悦无处不在》）。但是，我能明显觉察到一种抗拒，从 2014 年到现在为止，我一直觉得释放法是最究竟的，但一直也没有再翻开《终极自由之路》，也很少跟大咖们交流，我不知道这是怎么回事

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-21 10:34:46

每次我下决心要看《终极自由之路》的时候，总会去做别的事

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-21 10:36:30

不知道哪位朋友有过这种经历？

李世孔(wxid_yhdfmj6ucx9321) 2020-09-21 10:40:50

我是做释放时总跑神

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:47:22

有

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:48:10

想看书看不下去[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:48:29

要么看一会就不看了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:48:36

要么有事情来干扰。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 10:49:43

@倚天

李世孔(wxid_yhdfmj6ucx9321) 2020-09-21 10:58:17

@大富 9534168 应该是有抵触

我 2020-09-21 10:58:38

@Joy《美丽人生》?你那个问问题的文章不要再发了

我 2020-09-21 10:59:34

问问题只是去学会怎么释放，没有其他作用

我 2020-09-21 11:08:11

这种只是看起来好像有些这样的功能，其实只是在头脑里面打转，头脑的产物。并且把问问题原本的目的给下意识忽略了

夏姗(W309577445) 2020-09-21 11:08:34

看来大家都是抗拒逃避去向自由之路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 11:09:03

终极自由之路不是必要的，它是早期音频的集结

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 11:09:19

我个人觉得后期音频更重要，它和释放法直接相关

我 2020-09-21 11:11:19

一些误导释放法的似是而非的东西，要纠正起来就难了，因为已经形成了牢固的知见系统，并且头脑是享受到了逃避的好处的，就更加不愿意去纠正了。你看看你是不是这个状态@Joy《美丽人生》

我 2020-09-21 11:12:37

为什么群里对这些东西严格打击，因为这些东西误导起来非常容易，纠正起来就难。并不是针对谁

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-21 11:13:08

请问后期音频集结的是哪本书呢？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 11:13:22

还没有书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 11:13:31

我正在尝试翻译其中一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 11:13:45

现在都是音频文件

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-21 11:14:07

[强][强]加油

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 11:37:36

@风?[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 11:38:32

恭迎真正释放法的到来[转圈]

原始释放法进阶群 2020-09-21 11:38:35

"茂林" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-21 11:39:27

wxid_1537545375112: 莱斯特一直强调情绪感受可以轻松放下，而且一直让自己明白情绪感受（恐惧感）只是一股能量，不会吃了、枪杀你，并不同等于死了，为什么还是不敢面对让它浮现呢

原始释放法进阶群 2020-09-21 11:46:58

wxid_1537545375112: 一股感受

原始释放法进阶群 2020-09-21 11:50:31

wxid_1537545375112: 晚上打个雷，本来觉的好机会可以做做释放，结果一个响雷直接把自己吓懵了不知所措

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-09-21 11:53:29

这几天夜里有恐惧感，还有恐惧恐惧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 12:24:07

@茂林?我一直觉得自己没有奇迹，通过释放比你们胆大就是奇迹啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 12:24:36

我最想要钱

我 2020-09-21 12:25:39

想要钱就赶紧去释放啊

我 2020-09-21 12:25:44

[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 12:25:55

嗯嗯

原始释放法进阶群 2020-09-21 12:38:41

wxid_lgix46y7h35d72: 感恩 遇见。先退了，有点忙。[玫瑰] 祝福大家早日自由!

原始释放法进阶群 2020-09-21 12:45:08

wxid_1537545375112: 终极真理不是莱斯特活着的时候写的吗，我在一个爱的故事里有看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 12:45:32

终极真理是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 12:45:39

the ultimate truth

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 12:45:43

这本小册子

原始释放法进阶群 2020-09-21 12:46:00

wxid_1537545375112: 那决定自由也是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 12:46:19

决定自由那本是别人写的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 12:46:29

不过是根据莱斯特口述的内容写的

原始释放法进阶群 2020-09-21 12:46:30

wxid_1537545375112：是不是有两本是莱斯特在世的时候写的

原始释放法进阶群 2020-09-21 12:46:37

wxid_1537545375112：嗯嗯

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 14:13:43

我前天释放了一个又怕又恨的人，想到那个人，那股能量浮现得很强烈，甚至全身发抖，一直想象有根管子插入胸腹之中，感觉那股能量在离开自己的身子，大概释放了 10 几分钟，身体轻松很多，再次想起那个人，很平淡，没那么强烈的感觉，但还有一点没释放出去，更没有达到爱着那个人，我知道，我心里在抵触，抗拒再释放，不想去爱那个人。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 14:14:29

怎么达到去爱上所有的人

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 14:14:43

有没有跟我样的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 14:16:46

我做不到去爱！

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-21 14:17:50

“再来一次：想象自己永远、永远、永远都不会有钱，越想赚钱就越赚不到。注意这个想法带来的极度不适的揪心感和大量的有害能量，就让那股能量上升离开吧。释放吧！尽可能释放得多些，再多些，越多越好。 再多来一次“挤柠檬”：想象自己永远、永远、永远都赚不到钱，越想赚就越赚不到。注意你的体内有种你不想要的能量，释放这种抵触让这股能量上升离开吧。尽可能多地释放吧，释放，继续释放……”

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-21 14:17:50

丰盛之书 第十章 对金钱的贪恋与厌恶

当能够意识到自己拥有一切而无欲无求时，一切都会跟随这个想法来到我们身边。——莱斯特?利文森 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-21 14:19:16

揪心感太特么难受了[流泪]

我 2020-09-21 14:21:22

@YUYU 姐?继续释放就能爱

我 2020-09-21 14:21:40

不必强求，主要是去释放背后的三大基本欲望

我 2020-09-21 14:22:14

@茜?释放它！

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 14:22:30

@我是无限?好的

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-21 14:25:22

释放到一定程度，可以去链接你恨的那个人，你会知道她为什么那么做，理解了就放下了@YUYU 姐

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-21 14:25:51

还得放下想控制他的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 14:26:26

爱是真我的天然本能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 14:26:35

被"非爱"所覆盖

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 14:26:51

释放掉那些"非爱"的感受，你就能爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 14:27:22

release the non—love feelings

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-21 14:35:11

@我是无限?我去～这种难受跟死亡恐惧有一拼，我以前都深入不下去，今天真不逃了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-21 15:12:11

几天没来，史上最高的摩天大楼，花了 2 个多小时爬楼，实在太感恩@风?@我是无限?两位大咖，看你们的讨论，被感动到了，获益良多????

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-21 15:12:48

群聊的聊天记录

风：我说的头脑是 mind 风：你也可以翻译成心智 风：莱斯特用 mind 这个词，说的就是欲望、情绪、念头的集合 风：欲望驱动情绪，情绪驱动念头 查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-21 15:12:52

群聊的聊天记录

风：所以通过好几种方式来让你去注意到你的情绪 风：比如说第一课后面海尔还讲了一个例子 风：说你有某些特别的癖好，比如喜欢吃东西 风：比如说抽烟 查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-21 15:13:01

群聊的聊天记录

风：目标设定是 sedona method 流程的一部分 它的目的是为了勾出被你隐藏起来的情绪和基本欲望 风：一个真正体验到完美和无欲的人当然是另一回事 风：但是如果一开始释放时回避目标、想要这些东西，并不是在释放它，而是不想看它，把它压抑到更深处 风：莱斯特的释放法已经形成一个非常实操的循序渐进的体系 查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-21 15:13:52

这些聊天记录我保存了，可以反复看

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-21 15:14:34

△↗

木(jerry_write) 2020-09-21 15:14:47

good

木(jerry_write) 2020-09-21 15:14:56

我刚才释放了一下凄苦

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:02

没有分析凄苦的原因

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:09

感觉是全人类的凄苦

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:16

没有分析

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:23

直接轰炸了会

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-21 15:15:31

苦才是人生

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-21 15:15:34

[偷笑]

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:34

舒服多了

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:42

就是释放那种

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:49

苦才是人生

木(jerry_write) 2020-09-21 15:15:55

感觉这个很根深蒂固

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-21 15:17:07

这是一本书

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-21 15:17:12

[调皮]

木(jerry_write) 2020-09-21 15:17:46

我释放的是这种感受

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:23:01

我刚才看了情绪释放表

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:23:08

请教各位大神

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:23:22

为啥感觉“我不行”属于“冷漠”的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:23:43

万念俱灰、无能为力、冷漠

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:23:49

这是一类

木(jerry_write) 2020-09-21 15:23:53

我不行 所以什么都不想做

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:17

有人喜欢你

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:23

你觉得我不行

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:28

我不能给你幸福

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:35

我没一处好

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:37

我做不到

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:43

退缩

木(jerry_write) 2020-09-21 15:24:49

表现得冷漠

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:24:51

如果我想达成一个目标，但是觉得自己不行

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:24:55

为啥就冷漠了

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:25:03
这是自卑吧
木(jerry_write) 2020-09-21 15:25:05
。。。
木(jerry_write) 2020-09-21 15:25:14
不用理解那么古板
木(jerry_write) 2020-09-21 15:25:21
他这是英语翻译过来的
木(jerry_write) 2020-09-21 15:25:29
有些不一定符合你的语言习惯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:26:15
我给你一个分辨的方法吧
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:26:44
我也觉得是自卑，比如我特喜欢一个人，很渴望去见他，却不会去见他，因为我觉得的我不行，没有配得感
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:27:15
根据莱斯特的说法，这些情绪状态所代表的能量都不同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:27:29
这是以你的压抑程度而言的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:27:37
apathy 是什么呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:27:55
翻译过来是漠不关心
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:28:29
它的意思是，我做不到了，无能为力，也没有人能帮助我
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:28:41
所以只能撤退，只能不去看它
木(jerry_write) 2020-09-21 15:28:53
对的
木(jerry_write) 2020-09-21 15:28:59
畏缩
木(jerry_write) 2020-09-21 15:29:01
撤退
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:29:24
如果你感到无助，但是希望谁来帮助自己，那就是 grief，悲苦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:30:02
如果你连这个求助的希望都没有了，只想退缩，那就是 apathy，漠不关心
Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:30:21
哦哦
Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:30:27
这样一解释，我就明白了
Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:30:32

清楚多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:30:47

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:30:49

你直接说 apathy，我就懂了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:31:06

那我天天在悲苦和漠不关心里[捂脸]

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:31:16

有时候英文不能完全 100%的把那种意思用中文表达出来

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:31:21

但是心里懂

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-21 15:31:58

@风?这张能发一下清晰版本的吗？谢谢[玫瑰]

查看全文

Emilie(a30002891) 2020-09-21 15:32:19

原图

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:32:37

@风?谢谢，要不天天看图也看不懂

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:33:18

词语真的很神奇，看是一个意思，理解开又是另一个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:33:36

这是我手上最清晰的原图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:33:44

因为这图作者我也不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:33:50

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:34:48

我忽然觉得悲苦和漠不关心好难释放哦

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:03

我今早释放了下

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:04

还行

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:08

不要去分析

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:35:12

因为无意识得感觉不到

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:13

不要找原因

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:28

你就体会悲苦就行了

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:37

一分析就绕开了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:35:47

看见承认接纳允许，我是看不见

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:49

有点像生理感受

木(jerry_write) 2020-09-21 15:35:58

就好像 你手痛

木(jerry_write) 2020-09-21 15:36:05

肌肉痛

木(jerry_write) 2020-09-21 15:36:08

你不需要去分析

木(jerry_write) 2020-09-21 15:36:17

也分析不出来究竟是为什么痛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:36:25

不分析是对的

原始释放法进阶群 2020-09-21 15:36:33

"风" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:36:43

感觉不到，无力感你根本不觉得它是情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:36:50

毒箭喻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:37:05

你中了箭，关键是把箭拔出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:37:24

而不是看射箭的人是谁，箭从哪里来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:38:39

@风?主要我觉得我已经超越了，在毒箭坛子里泡久了[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:40:55

天天在臭鱼堆里，闻不到鱼臭

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:41:06

这个比喻也对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:41:18

所以你一开始需要表格的帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:41:33

去帮你发现当下的感受是什么

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:41:46

我看见表格我也没有情绪感受啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:43:59

看失恋的人出不来，我都是嘲笑的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:44:50

嘲笑是自尊自傲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:44:52

pride

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:45:36
以前真的不知道是自傲
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 15:47:55
我的情绪是不是到固执不化了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:48:11
其实你不用分析太多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:48:14
多感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:48:31
假设你现在的感受是模糊不清的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:48:35
vague feeling
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:48:55

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:49:08
模糊不清的感受在这里
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:49:23
直接感受模糊不清
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:49:39
然后能不能只是放它离开?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:49:45
愿不愿意?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:49:47
什么时候?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:50:05
再看看这个模糊不清的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:50:20
如果它还在那儿，继续允许自己感受它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:50:29
接着问能不能?愿不愿意?什么时候?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:50:47
再看看这个感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:50:53
重复操作
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:51:29
直到你感受到一种情绪能量的消散、释放，一种明快感出现，情绪明显地上移了很多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:51:58
那里不再感到模糊不清
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:52:07
就说明你释放掉了这个情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 15:53:00

过程就是不停地感受它，进行流程，不需要分析原因，不需要强迫，不需要理解

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 15:53:01

没有什么东西是化不了的，钢铁都会生锈。

夏姗(W309577445) 2020-09-21 15:57:27

我想说刚才在心里疑惑 一遍流程过了 还是不能 到底改怎么处理，你们马上就给我答案了，真是太棒了[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 16:17:32

心想事成[呲牙]

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 16:27:16

我刚才去买东西，还是不敢花钱，觉得没有，怕生存不下去，感到生活悲苦，然后怨恨为什么会这么苦。上午释放了悲苦，下午释放了愤怒，哭了很多。刚才这一检验，发现还有很多要释放，不知道啥时候能释放完。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 16:31:14

@赵家曼?情绪是粪坑里的沼气泡，，释放完了还有，慢慢释放

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 16:50:10

@慧轩???确实是的，几天前我已经释放了很多安全的欲望了，看来得持续不断地释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 16:55:17

那张情绪表里，听天由命也是冷漠，饥饿是贪求，我都不敢让自己贪[捂脸]，结果天天在贪

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 16:56:25

不耐烦，自私都是贪[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 16:57:58

我觉得这张情绪表上的词语都不理解了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 16:59:50

我几年前对着海尔的书释放了万念俱灰开始的各种情绪，哭了几天，可惜没有坚持

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 17:01:12

@赵家曼?[强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 17:03:03

现在似乎悲苦多过冷漠了，有进步，鼓励一下自己，加油，继续释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 17:03:24

嗯，加油

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 17:03:33

@慧轩???[拥抱]，我们都有很多垃圾要往外倒

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 17:04:02

那就倒呗，要不活着干嘛

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 17:04:56

我们最好都倒空了，向莱斯特靠拢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 17:05:49

@赵家曼?我没有眼泪，你能哭，能哭出来是很享受的一件事情

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-21 17:07:04

@慧轩???[拥抱]，希望你哪天也能打开情绪，畅快地往外倒

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 17:07:20

嘿嘿嘿

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-21 17:23:13

连着两天释放恐惧，显化订单。释放过程中容易被其他念头带跑

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 17:25:22

@瑞蘭???

原始释放法进阶群 2020-09-21 18:42:21

wxid_1537545375112: 看到你们的对照，我应该是从万念俱焚提升到悲苦了

原始释放法进阶群 2020-09-21 18:44:22

wxid_1537545375112: 感觉最困扰我的时时刻刻紧张恐慌，精力都消耗了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-21 20:15:49

大概到愤怒了

原始释放法进阶群 2020-09-21 21:10:39

"永恩 freedy"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 21:48:18

我在翻译 the way 的 part 2，这篇有几句话我也没理解什么意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 21:48:32

所以我只是尽量忠实原意把它译出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 21:48:38

[捂脸]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 21:52:38

[表情]

本来(wxid_kpr6507uc8q921) 2020-09-21 21:54:57

@风?发到群里，发挥下集体智慧试试[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 21:59:23

莱斯特：不要做半途而废的工作，你发现一个自由的人做事时，无论自由的人做什么，他（她）都会很自然地做得很完美。所以这是一个非常实用的工具：不管你做什么 ，不管它是什么，只要这样做，那么你在短时间内就自由了。你需要多长时间去成为你现在所是呢？这就是自由所需要的时间。你现在在你的存在中是自由的，你被束缚在你的自我感中，这话是我从拉玛纳-马哈希那里看到的。 我可以现在就给你们一些我准备下次给你们的东西。工作不是觉醒的障碍，做事情并不妨碍你觉醒。错误的认同感才是你所有麻烦的根源。摆脱错误的认同感。那错误的认同感是什么呢？你是“做者”。你们都会从释放中体会到，当你释放的时候，事情发生了，你不是“做者”。就像尤迦南达坐在床上的时候，床很高，他试着保持平衡，把手抬起来，不费吹灰之力就上去了。当你不是“做者”，你想让你的手举起来时，它就会毫不费力地漂浮起来。而你所做其他任何事情也是一样的，不需要精力，不需要努力。 所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。
所以下一个关键点要写在你的纸条上，或者任何东西上：无论你做什么，都要把它做得完美。这就是像一个大师一样的行为。表现得像个大师，就会把与之相反的东西勾出来，这样你就在释放。如果你不把事情做得很完美，是因为你的破坏性 。你是非建设性的，导致你做得不完美。但是，如果你把它做得很完美，克服这些反对你做得完美的感受，那么你正在释放。因此，使它成为一个关键点，非常成功地去做任何你正在做的事。完美这个词可能不被人理解，成功可能更好理解，无论你做什么，你都应该成功地去做。 ？Okay ， 我认为我今天给了你们足够多。 这些东西非常强有力，其中每一个都能极快地促进你们自由。它们非常实操，非常接地气，它们是关于怎么样在每天的生活中表现的。相比你们现在做的那些，你们要在每天生活里做那些会让你自由的事情。你们现在做的事情是把你们束缚在一个圆圈里面，你不断地在圆圈中循环着。 你们现在在一个旋转木马

上，而你们做这些使你们自由的事情，会使你们从旋转木马上下来。你们停止了旋转。 ……

原始释放法进阶群 2020-09-21 21:59:37

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 21:59:59

（第二段录音） 我可以从现在开始把它给你们了，每次我推迟的时候，你们都想要杀了我。（笑）我总是可以指出那些你们正在做的、让你们保持在错误的限制方向上的那些事情。学生：我想要知道为什么我们不试试看那个呢？任何人都同意你这些天所谈论的：当你给出自我展示的时候，人们成长的很迅速，所以我们为什么我们不去尝试它呢？那是一个能帮助我们成长的东西吗？ 莱斯特：哇哦，我很高兴你把它提出来。我并不认为它有帮助。因为之前发生的事是所有人都停止了成长，停下来了，废弃了，在那儿发生的完全只是一场游戏。 ？学生：他们没有一个释放技巧，是吗？ 莱斯特：ahh……其实他们有。我没有让他们进行正式的课程，不过始终一对一地给了他们这些技巧，在我们分开的时候，他们都有了释放法。Okay，他们是可以释放的，但是他们没有。我知道会发生什么，当它发生后，我可以看到原因。如果我给你一些比你想要的来的更多的自我展示，过一会儿之后，你就无意识发展了对我所说的东西的抵触。你停止了成长期。所以这里有一个微妙的平衡，我可以轻柔地做，就像我现在做的一样，它并不像过去的自我展示那样重。不过我们可以试试看，看看会发生什么。 ？学生：（听不清） ？莱斯特：那是另一个问题，那是另一个问题。我认为我想要做什么时，那个更高力量说了其他的。当你自由之后，你的思考机制被我们称之为上帝的最高存在重置了。 学生：更高的自我，或上帝？ 莱斯特：最底部的那条线，是你（真我）。拉马纳马哈希多次说没有上帝。那是你。给我看看你的上帝？这里有人能把上帝展示给我吗？你们见过上帝吗？收到过他的信吗？握过他的手吗？所以他说没有上帝，只有你。在你的存在中，你就是那个你在脑海中想象的上帝。你的存在就是这个世界叫作上帝的东西，当你释放你的自我感，把自己抛入存在中时，你是全知的，你是全能的，你无处不在。这是不是很简单？是不是很棒？我给你们了一件多好的礼物：你是上帝，你是上帝，你是上帝你是上帝你是上帝。 但是你们可以看到为什么我能这样说。有一个上帝吗？当然，我的意思是，看着他，那就是你一直在看着的。但你说着其他的话，说他能判谁下地狱，希望那里有那些不好的事情。但那不是真的，因为它是我的存在。所以当我和你们这样说时，我没有任何不敬的意思。有一个上帝吗？是的，thou art that. 用西方的话来说，我是我所是。我仍然不确定这是不是圣经中唯一大写的句子。那就是上帝。他仅仅是像“一”那样行动，当然，尝试去在物理身体中保持永恒。他现在在他的九十年代中，他仍然在舞台上进行特别的演出，他仍然在站起来歌唱和舞蹈，至少他认为他的舞蹈只是关于动作的。 无论如何，上帝是宇宙中唯一的无限存在，因此它必须包含我们，它是我们的一部分，是我们的无限存在。它是一辆车。 所以我被扔出来了，我不想让更多的宠物出现在这里，那些笨笨的宠物我们已经够多了，那就不用再需要有更多的宠物了。现在我在想的是怎么阻止外面的人进来，可以放一个合适的指示牌在那儿，还有一个牛逼的保安。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:00:33

目前翻译到的最后这一段，我实在不知道他在说什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:00:38

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:08:52

[捂脸]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:09:05

笨笨的宠物，好萌啊

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:09:15

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-21 22:11:51

"原风景" 撤回了一条消息

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:12:14

最后一段确实看不懂喃，从一辆车开始，原先老爷子只是用车来比喻认同身体喃，没有用车来比喻上帝和无限

我 2020-09-21 22:13:48

是不是跟那个学生问的问题有关

我 2020-09-21 22:14:35

把事情做到完美，这个倒是第一次看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:15:58

学生：那么你的行动是？ 莱斯特：用狗来提防怎么样？谁能让让他们停下来，说“我是狗”？为什么我们不放一个电子系统在那儿，放一个指示牌“当心狗”，当他们走进的时候就会打破一个电子光束，会发出一个非常大的噪音，这必须找一个真正的狗来录制。 ？无论如何，有一天我们不得不从这里出来，在入口处，等到车流量变大的时候。 我们可以很容易地放一个电子门和一个小小的声音在那里，当你想进来时必须有个通用的惯例，否则人们就可以很容易地进来了。但我甚至已经从他们的车里面出来了，所以……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:16:09

你看后面这一段……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:16:13

更加云里雾里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:16:25

这段我听过很多次了，每次都没注意，跳过去了

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:17:23

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:17:28

因为这段算是有点闲聊性质

我 2020-09-21 22:17:34

我怎么貌似听懂了。。。。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 22:17:34

大家都在闲扯淡，在笑

我 2020-09-21 22:18:34

现在我在想的是怎么阻止外面的人进来，可以放一个合适的指示牌在那儿，还有一个牛逼的保安。 学生：那么你的行动是？ 莱斯特：用狗来提防怎么样？谁能让让他们停下来，说“我是狗”？为什么我们不放一个电子系统在那儿，放一个指示牌“当心狗”，当他们走进的时候就会打破一个电子光束，会发出一个非常大的噪音，这必须找一个真正的狗来录制。 ？无论如何，有一天我们不得不从这里出来，在入口处，等到车流量变大的时候。 我们可以很容易地放一个电子门和一个小小的声音在那里，当你想进来时必须有个通用的惯例，否则人们就可以很容易地进来了。但我甚至已经从他们的车里面出来了，所以…… 这是在讲莱斯特怎么防止别人进来，并且展示他完美做事的方法

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:19:39

[表情]

我 2020-09-21 22:19:44

就是说要考虑周到，做事合理，这样就会做的完美吧

我 2020-09-21 22:21:00

它是一辆车。 所以我被扔出来了，我不想让更多的宠物出现在这里，那些笨笨的宠物我们已经够多了，那就不用再需要有更多的宠物了。

我 2020-09-21 22:21:45

这一段估计也是在说那里很多宠物进来游荡吧，车子和人以及宠物总是进来，可能打扰了他们

我 2020-09-21 22:22:19

看来这一些应该是无关紧要的

我 2020-09-21 22:22:27

只是闲聊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-21 22:22:57

估计是比喻吧

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:25:39

老爷子说的完美，应该是自性流露，不住三际的吧，让上帝接手这种

我 2020-09-21 22:32:44

不是

我 2020-09-21 22:33:13

是要在做事情的过程中做到完美，通过不断的释放能够看清事情并且轻易就知道该怎么做

我 2020-09-21 22:33:22

会有指引的

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:35:11

[表情]

我 2020-09-21 22:38:56

我工作的时候，就经常发现，只要我释放，事情就会很容易，因为复杂只是来自于自己的头脑

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:40:25

嗯，如果没有认同，就没有做者，那么就只剩应缘起相

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 22:40:36

复杂的感受来自认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:02:27

学生：也许更好的主意是，把它交给 Frank 就是了 ？ 莱斯特：我不知道这些我们喜欢的浪费钱的方式。上周那两个印度人呢？ 学生：他们从未回来过了。 那我的战利品就是我自己的了。我得把昨天或前天 Nancy 告诉我的那张文件举起来，除非那张文件被举起来，否则保险是不能批的。所以，当我回到镇上，我就去工作，并试图把它举起来，但我确信我可以从上面转移到下面。我们现在到底在说什么？（笑声）上帝，狗。 好，有一个上帝。 好的，我们试着在这上面工作，我看着你们，说我看到了上帝。你们说：不，莱斯特，你是个骗子，我是一个极端限制的车架子，如果我的温度抬高 10 度，我就死了。只要给我一点化学药剂，我就死了。如果我不放一些植物进去发酵，制造一些垃圾排出去，那我就死了。这是你们所说的：不，我不是个无限制的存在，我是一个车架子，有一天你们看到你把它图像化在你的心智中，你需要这些小小的限制。 ？ 所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。 ？ 课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。 ？ 第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。 ？ 第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。 ？ 学生：我对关于行动的讨论感到有些迷惑，你刚刚说那是毫不费力的，但你的身体仍然在行动，只不过是不含有…… ？ 莱斯特：是的，不含有努力。它就像是漂浮在空气中，像是漂浮着穿过事物，就像我解释给你们听的那样，如果你想要抬起手臂，它就会飘起来，不需要任何精力。所以，毫不费力是当我说“我不是做者”，我让它发生。另一个用来表达的方式是“放手，让上帝来”。你的实际经验是什么？没有努力。 ？ 学生：清楚了很多，因为我们实际上可以通过身体，可以在每天进行所有的行动，去做事情，但是毫不费力——如果我们保持释放的话。 ？ 莱斯特：对。我想上一次我读了一些拉马纳说的话，行动并不会停止你走向觉醒，认同你的“做者”会。 所以最底下的那条线是“我是我的存在”。当你处于你的存在时，你仅仅是看着那些身体在周围漂浮，包括你自己的那个。看它们完全像是在一个电影屏幕上看，就算当一个身体在电影屏幕上互相射出子弹的时候，你也知道那是什么，只是一个想象出来的东西。没有死亡。你可以在那里想象一个画面，但

实际上没有一个叫死亡的东西。摆脱想象，摆脱心智，所有我对你说的这些都是很明显的。再一次地，你从未停止挣扎，直到你去做，去走完自由的全程。 ？这四个课程是那样有力量，我决定不再添加了，我可以继续添加一些更多像这样的东西，但我觉得这也许会变得更加令人迷惑。我就让它保持现在这样，这会更容易理解和去做。所以我们继续讨论与它们相关的事情，而不是新的东西。我不想过度复杂化，因为这是你们的一个严重的问题，所有事情都现在都已经过于复杂了。 ？生命是简单的，是永恒的，是完美的，是完整的。这简单吗？为什么要在你的头脑里面堆积东西，让你离开我刚刚说的这些？ 每一个念头都是一个限制，每一个念头都是在计算如何保持你的身体生存。每一个念头都让你被束缚，所以你必须停止思考。 ？怎样做到？释放对死亡的恐惧，你就不再需要为了生存挣扎了。释放对死亡的恐惧，发现你是永恒的，所有在你脑海中显现的痛苦都是如此可笑。 ？Okay，我觉得可以停止了，因为我已经和你们讲了太多。把它变得简单些。现在我告诉你们“你们所是”，如果你们不能做一些关于它的事情，停止去看其他的地方，把自己放进存在里……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:02:46

OK，我翻译完了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:02:58

后面的倒是简单

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:06:42

风哥你太威武了[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:07:17

[表情]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-21 23:11:34

[强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:32:31

每次看到老爷子说没有努力，还是感觉震撼呐

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:32:46

莱斯特喜欢的形容顶端状态的五个词 imperturbability 平静 安宁 无人能够打扰的宁静 desirelessness 无欲 affortlessness 没有努力 actionlessness 非行动 非做者 witnessing 成为目击者 见证者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:33:37

今天我释放，搞定了一个大的坎

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:33:39

木(jerry_write) 2020-09-21 23:34:00

@风 分享

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:35:04

分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:35:08

没什么，就是我释放了很久的女朋友去世的事情

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:35:31

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:35:41

再次想到时，我只能感觉到温暖和爱在流动，而没有悲伤和遗憾了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:36:06

在这个主题上释放得比较干净了

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:37:29

[表情]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:41:20

当你处于你的存在时，你仅仅是看着那些身体在周围漂浮，包括你自己的那个。看它们完全像是在一个电影屏幕上看

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-21 23:41:37

[表情]

我 2020-09-21 23:47:31

[强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-21 23:47:42

[强]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-21 23:48:20

真好

我 2020-09-21 23:51:19

虽然说生离死别每个人都要经历，我好像也没有做好准备接受这种打击

原始释放法进阶群 2020-09-21 23:53:35

"持灯 "与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法进阶群 2020-09-21 23:56:38

wxid_1537545375112: @风?哭了没释放的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-21 23:57:01

以前哭过，这次倒没有

原始释放法进阶群 2020-09-21 23:59:00

wxid_1537545375112: 我改变了一下释放的思路，以前都泄情绪感受中问问题搞得我筋疲力尽、除非有老师带领，现在我不泄里面啦，只是感受着

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-22 00:05:11

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-22 00:05:16

只在念头起处著力。起即看破。看破即当下潜消。更不相续。

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-22 00:05:43

大德们异曲同工啊

原始释放法进阶群 2020-09-22 00:10:35

wxid_1537545375112: 现在头脑意识中在没滋滋啦啦混乱黑暗的感觉啦，负能量好像从前额的部位自动冒出去、冰凉冰凉的[呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-22 00:26:36

我第一次尝试释放的时候，眼泪自动就出来了，不知道为什么。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-22 00:32:42

@我是无限?同理

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-22 00:34:03

真的不想等家人出了事，自己才醒悟过来

夏姗(W309577445) 2020-09-22 06:06:00

我的理解是 头脑里的上帝是一辆车 念头不止 所以他被扔出来了，认同头脑的人就是宠物。指示牌，保安可以说是他教授的方法，以阻止人进去找假的上帝

我 2020-09-22 07:04:32

@?? being???挺好的，这是终于开始关注和处理自己的感受了

我 2020-09-22 07:04:48

应该是这个意思[憨笑]

查看全文

我 2020-09-22 07:05:30

你还是不释放，只是感受着？

查看全文

我 2020-09-22 07:06:16

释放法不释放，感受再多也只是浪费时间

原始释放法进阶群 2020-09-22 07:14:36

wxid_1537545375112: @夏姗?认同

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:15:04

直接释放对死亡的恐惧，就是斩草除根，直接释放这个是不是想一步登天。可以从这个开始吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:15:54

你可以试试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:16:10

但一般而言，一开始是感觉不到对死亡的恐惧的

原始释放法进阶群 2020-09-22 07:16:12

wxid_1537545375112: 目前就这水平了，在多又会掉头脑开过车@我是无限?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:16:14

它在最底部

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:16:29

反正我平常是看不到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:16:48

只有之前持续释放很久想要控制和想要被认同之后，才瞥见它

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:18:37

@风?哦哦！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:21:09

There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: "Get to the place where no one and no thing can disturb you." When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it. 有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。 Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough? 问：只是看到潜意识念头或动机就够了？ Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative. 答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:26:26

莱斯特是因为释放了死亡的恐惧让他这么快就自由了，死亡的恐惧驱动他去了解真相，最终获得自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:27:56

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。 但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:28:21

释放了对死亡的恐惧就直接自由了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:28:29

it's finished

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:28:33

完成了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:28:53

释放掉死亡的恐惧，就消除了整个心智

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:29:01

剩下的就是真我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:29:08

不需要再追寻什么了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 07:34:20

@风?消除掉了整个心智，是和真我连接还是合一

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:34:46

你就是真我

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:35:03

是哦，他直接面对的是真实的死亡，那几天他很恐惧，后来想到反正要死了，说明他已经放下了恐惧，剩下的他只是探索真相

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 07:35:37

我就是真我，真我就是不让我心想事成

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:37:39

事实上莱斯特说自己第三个月才敢直接面对对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:37:47

他的"老朋友"

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:38:12

但是有勇气去死凭不是不害怕，探索到最后他终于发现真相了，然后释放了所有的恐惧

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:38:26

@风?我也认为是那样的

我 2020-09-22 07:41:28

释放恐惧之后才发现真相

我 2020-09-22 07:42:04

@风?昨天翻译的那个 zhe way 二的那个文本发给我呗，我等下发到公众号上去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:42:28

好

我 2020-09-22 07:42:32

也是我们每个人的老朋友[憨笑]

查看全文

我 2020-09-22 07:42:44

老朋友来了，快跑[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:45:17

@我是无限?哦！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:46:14

我现在在翻译 92 年释放法第五个视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:46:22

因为有很多人问欲望怎么释放

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:46:40

我们一开始释放恐惧，是不是太早？[呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:47:20

@风?好的！谢谢！[呲牙][呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-22 07:47:29

@风?辛苦了！

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-22 07:49:24

@风?辛苦了！

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-22 07:49:26

[表情]

本来(wxid_kpr6507uc8q921) 2020-09-22 07:50:01

@风?感恩[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-09-22 07:50:51

@风?[玫瑰][玫瑰][爱心][爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:51:45

the way part2 译文.docx

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 07:51:49

@我是无限

原始释放法进阶群 2020-09-22 07:53:30

wxid_1537545375112：有时候比较冷静，会看到情绪感受背后或感知到那种想的劲，如果反过来问能放下吧，感觉容易掉头脑里

原始释放法进阶群 2020-09-22 07:55:37

wxid_1537545375112：感觉下意识的允许、会有变化

感恩每一天(chuanshuo5888) 2020-09-22 08:00:49

见过最多生离死别的医生：人生的荣华富贵，就是一坨大便

值得所有人看看！查看全文

我 2020-09-22 08:26:46

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 2

查看全文

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-22 08:33:56

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]@风?@我是无限?诸哥威武

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 08:38:44

接下来我们进入第二阶段。 我们将要让释放更进一大步。目前为止我们感受了我们当下的感受，上溯它到冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒和自尊自傲，以及无畏、接纳和平静，然后放它离开。我确信你们可以看到，释放你们当下的感受有着巨大的好处。我们接下来要做的事会极大地增强你释放的能力。在这个阶段，你们会完成对释放法的学习。我想要你们拥有完整的图景。再一次地， 你会看到这是一个更有力和高效的方式，去释放那些控制你的限制。 ？好的，欢迎回来，我非常高兴在今天早晨见到你们所有人。任何你们目前为止注意到的释放带来的好处都将要极大地加速了。我们在前面的四个磁带中，以及第一个周末的课程中，我们基本地展示给你们如何去开始发现你释放的能力。我们现在将要在下面四个磁带和接下来两天内做的事是真正地扩展这个释放技巧。不管你当前已经收获了什么益处，以及不管你在这个释放技巧中获得什么力量，我们将要在接下来的两天内做的事情会千百倍地提高你的效率。所以如果你目前已经看到了好处，那就等待接下来的展开。 现在，相比解释太多关于我们接下来要做什么不一样的事情，我更加想要做的是带领这里的一个学员，允许你去和他们一起观看他们的释放，这样你就可以开始理解我们在做些什么样的不一样的事。有些是这个小组中的学员，有些是其他小组中的我们已经录制好的学员释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 09:14:49

学员：所以请允许我……我今天有一些结肠炎来袭。我不知道，但我有很强烈的感觉。我没有给自己释放的时间，在这些时间内发生的事情，让我很生气，很恶心，这个最强烈的感觉…… 指导员：你能看到关于它们的感受吗？ ？学员：是的，我很生气，对于那些…… ？指导员：让你自己感受到那个愤怒的感受，你能感受到它吗？ ？学员：是的 ？指导员：好，它是想要被认同还是想要控制？ （学员沉默三秒，笑了出来） 学员：我认为它一定是想要控制，然后很快我看到我没有办法控制……（笑） ？指导员：OK，再看看，看看你是否有更多，对你想要控制这个情景更加地觉察一些 ？学员：好，我能说我自己想要去控制，我不喜欢这样但是它们都来了…… ？指导员：所以仅仅是看着它，你看到了吗，看看是否有更多的想要被认同？ ？学员：我在试着进入它 ？指导员：好的，这很简单，你能看到你现在什么感受吗？ ？学员：OK…… ？指导员：想一想，只是回顾一下，你今天早上看到了什么，看看你的感受是关于什么的？ ？学员：好的 ？指导员：很快你看到它是想要控制，接着它马上就被释放了？ ？学员：所以，我之前没有做过类似的事，我是不是必须对自己问这些问题…… ？指导员：哦，我知道，因为你今天是第一次做……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 09:28:38

现在我想你们注意到了，我做了一些和之前所做的非常不一样的事情。在课程的第一节，在前四个磁带的课程中，当你在练习时，你释放、你接触到你此刻的感受，上溯到它下面的情绪状态中，然后你放走那个情绪状态。每一个情绪状态，都来自两个“想要”，想要被认同和想要控制。当我们在这个周末工作时，我们只会在这两个想要上进行工作。 你会看到当你专注在这两个想要上面时，开始放它们离开，你会看到你的释放极大地被加速了。顺便说一下，有一件非常重要的事：想要等于匮乏。保持控制绝对没有任何不对，去爱和被认同也没有什么不对，问题是我们一直想要它们，当我们想要它们时，我们让它们无法到来。 所以我们将要做的事情是放走这些想要被认同和想要控制，当我们这样做时，你会看到无论你目前为止在释放上达到了什么成就，它都会被极大地加速。你也会注意到当我问问题时，我只会说“能不能”（could you），因为在释放想要被认同和想要控制的时候，“愿不愿意”和“什么时候”并不真的是必要的。 你会看到，当你变得对想要被认同和控制有所觉察，甚至比觉察到情绪更多时，你会有一个仅仅是放它走的倾向（tendency）。事实上你会注意到你的想要被认同和想要控制冒出来，咻地一下（指导员用双手快速地做了一个摊开的动作），它就离开了。这是自然的，放走想要控制和想要被认同是我们非常自然的一部分——当它们被你认出来时。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 09:29:13

有点事，等会儿再翻译下面一段引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 09:29:15

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 09:30:55

[表情]

子靖(zziyun) 2020-09-22 09:32:03

[表情]

原始释放法进阶群 2020-09-22 09:40:12

wxid_1537545375112: @风?太感谢了，很多时候我会进入这种情况，但是缺少指导、和正确的方向，都是盲修瞎乱，加上别人错的只言片语、搞得自己不知道怎么好了[咖啡][咖啡]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-22 10:09:45

这段结束了吗？下面还有吗？

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-22 10:10:08

@风?释放了几个响屁[憨笑]

我 2020-09-22 10:20:17

我今天也终于开始把每个念头都看到是三大基本欲望了。念头关于人的，那么必定有想要认可。关于事情的，那么必定是想要控制和改变。

我 2020-09-22 10:20:31

都可以去觉察到这些欲望

我 2020-09-22 10:20:59

也就是说，从此脑海里任何念头都可以去释放，都是释放的线头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 10:21:24

这段结束了，这段是录制的放进去的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 10:21:37

后面还有对当时在场学生的引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 10:22:34

应该是要从情绪上溯到欲望吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 10:22:45

从念头上溯，会有些问题的

原始释放法进阶群 2020-09-22 10:43:56

wxid_1537545375112: 清晰度提高了[呲牙][呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-22 10:52:24

wxid_1537545375112: 想要被认同和想要控制的欲望好大，扩散到了生活的方方面面，有没有觉察到，想的欲望在情绪后面，大部分念头、行为只是从情绪感受中发生

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 11:01:30

其实在生活中 练习最主要的是 这个觉知 很重要 “不怕念起、只怕觉迟”这个觉如果没有一定的训练 就根本不可能谈后面的释放 等等 觉粗 再 觉细 如果没有觉 什么释放欲望啊 之类的都是空谈 只有觉了才能操作后面的东西，觉是最重要的 起初 可能一个情绪 陷进去 陷进去几天 才发觉 哦 原来我被陷进去了 慢慢的 一天 一小时 十几分钟 到最好的是 提起念头的时候马上察觉 然后操作后面的释放，所以要运用 必须时刻提起觉知，这也是老头子为什么说 一直要释放无时无刻 刚开始觉得不理解 其实就是觉知能力上去了 可以清楚明白的观察到念头的升起 更别说情绪了 情绪都是大东西了，所以老头子也说 倾向 小倾向小趋势 就是那个 念头 起来的驱动力 要抓住这个把手 深入 如果没有觉知 就抓不到把手 就像在刨钢筋混领土一样 非常的困难 无力!

原始释放法进阶群 2020-09-22 11:05:10

wxid_1537545375112: @梦中的那棵树?完全赞同[咖啡][咖啡][呲牙][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:06:40

所以，还有谁有一些想释放的东西？ ？我注意到我非常喜欢评判，我发现自己会迅速把人们放到那些成见的分类中，我不喜欢这样，想要摆脱它。 OK，仅仅是看看被激起的感受。Ah，我感到很不好，当我 自己在那样做的时候，就像我想要去决定每个人应该去做什么、是什么样子……但它是评判，没有感受 ？Ok， 你会把它放在哪？ 不幸的是，我们在“想要”中生活，而不是“拥有”，而因为这些想要，我们总是极大地否定我们自己。所以如果你愿意开始放走这些想要，你会看到你拥有越来越多，拥有每一件你挣扎奋斗很长时间想要获取的事情，因为挣扎奋斗

只是在让它保持远离。 所以开始专注于想要被认同和想要控制是很重要的，专注于那个一直在那儿的想要控制，开始让它离开。顺便说一下，但我们在想要被认同和控制上工作时，你可能注意到你开始有很多内在的洞见和领悟，关于你的生活，关于你怎么处理事情，请花点时间写下它们。因为这样你就有能力去做它们，你把自己放到下一次的情景中，一个你真正想要控制的长期存在的领域。因为你写下了它们，你开始专注在这些事情上，你就会记得去释放。你会看到当你释放了想要被认同和想要控制，无论你被锁在什么样的生活情景中，你也能够开始移动。 顺便，当我们想要被认同和想要控制时，我们经常无法看到什么时候适合去采取行动，什么时候不适合。当想要控制经常性地作用时，就是完全不适合的，这时候从行动中停下来就是适合的，因为那个“想要”。想要等同于匮乏，所以我们发现自己说和做那些创造对认同感匮乏和对控制的匮乏的事情。 ？一个经典的案例是销售。当你在一个销售的情景中，你经常在你需要保持安静的时间里说话。因为你在沉默中感到很不舒服，你的想要认同冒出来了，或者你的想要控制冒出来了，你想要让他们买些什么东西，但你对此做了完全错误的事情。所以，想要被认同、想要控制一直在妨碍我们，它们总是非常容易被释放掉，如果你决定去做。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:07:06

海尔引导了个开头，停下来又水了一段……

我 2020-09-22 11:10:05

@风?没有任何问题啊，比如说你突然出现一个想起爸妈的念头，那么背后必定是三大基本欲望里面的某个欲望。并不是说到那个念头里面去觉察，而是直接去觉察与父母之间的三大基本欲望。当然我是可以直接通过念头觉察到背后的三大基本欲望，可能我现在比较娴熟了。一开始我觉察的也很慢，但是现在非常快，看到念头就立马看到背后的三大基本欲望并且立即能够释放[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:10:52

释放欲望很娴熟之后，可以很快察觉到欲望

我 2020-09-22 11:10:59

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:11:08

但是一开始释放的新人不建议从念头去上溯欲望

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 11:11:09

今天照着海尔的书做了金钱的释放练习，释放了大量情绪，主要是害怕生存不下去、对不配得的抗拒。不做释放，真不知道自己有那么多垃圾。

我 2020-09-22 11:11:13

不管是念头情绪还是欲望，都非常轻易的觉察到背后的三大基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:11:18

建议从感受上溯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:11:39

因为很多人会把压抑当成释放

我 2020-09-22 11:11:44

并且看到别人的一些事情，一些做法，想到别人的那些欲望，其实会发现也是自己的三大基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:12:26

就比如想要被认同的念头，很多人会这样操作，“我不再想要认同”，然后压抑了下去

我 2020-09-22 11:12:33

@风?注意你释放过了三大基本欲望之后，你就可以直接去释放三大基本欲望，不需要从情绪上再去往里面看。

我 2020-09-22 11:12:53

你要记得这是进阶课啊！

我 2020-09-22 11:13:07

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:13:46

我只是见到过这个情况，很普遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:14:06

因为本身释放“想要”是更深的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:14:18

但是很多人把它做得比释放情绪更浅了

我 2020-09-22 11:14:21

不仅是三大基本欲望了，我也可以跳过念头情绪欲望直接觉察到恐惧并且去释放。其实这就是一个娴熟的过程，当释放的多了，这种激发的技巧，这种觉察的那种深度，自己都可以自由的掌握，不会压抑压抑，其实压抑只是种防备，释放的多了，自己是很清楚，怎么放下防备的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:14:29

只停留在念头的阶段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:14:47

所以释放法课程先让你察觉情绪，然后在上溯到欲望

我 2020-09-22 11:14:58

这个可能归结于我释放情绪的基本功了，实在太扎实了，释放情绪可以跳过三大基本欲望，直接释放到去爱[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:15:09

我觉得这个流程还是必要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:15:28

让新人一下子跳到从念头到欲望，是容易让他们走弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:15:39

熟悉了释放之后，当然可以分辨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:15:55

我 2020-09-22 11:16:13

其实我是觉得挺简单的，我觉得即使是我以前也能做到，只是说以前从来没有这样去做过。你想想为什么三个月就能解脱，他必然要有这么娴熟的你不断释放，就是必然会这么直接啊！

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 11:16:15

不去感受情绪，很容易变成头脑里的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:16:27

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:16:30

我有过这个经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:16:53

我个人以前经常在头脑里释放“欲望”，其实变得更浅了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:17:07

我是后来才学会更深的直接释放“想要”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:17:17

那明显是一种更深入的释放，我能体验到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:17:20

然后才慢慢熟悉

我 2020-09-22 11:17:28

[捂脸]不会吧 我觉得好简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:17:32

我是就我自己学习的过程和经验来讲这个问题的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:17:43

算是个人观点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:18:03

能直接用的人，当然更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:18:06

我 2020-09-22 11:18:20

好吧，看来我自己的经验要反复的去权衡一下 不要因为我的释放体验影响到初学者

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 11:18:30

就像我刚刚看你们聊天 就很想加入 然后 有打字的这个冲动 这个倾向 这种察觉度要察觉到 这个想要 的倾向 趋势

我 2020-09-22 11:19:05

是的，这个觉察度随着释放会越来越细微，细微到无孔不入的地步

查看全文

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 11:19:07

如果没察觉 更别谈 后面的释放 坐下来专门释放的时候 也可能天南地北 要拉回来

我 2020-09-22 11:19:30

但是没关系啊，觉察度只要去释放，它自然会慢慢的增加 t，不需要专门去训练

我 2020-09-22 11:19:46

专门去训练，也训练不出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:19:48

我觉得释放法课程的体系非常严密

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 11:19:49

有时候坐着 跑了多久都不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:19:50

循序渐进

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:20:05

其实没必要自己去领悟太多方法进行修改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:20:18

按照课程设置一点点做下去就好了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 11:20:20

这叫打妄想 攀缘

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:20:44

照做的一段时间，是我进步最快的一段时间

我 2020-09-22 11:20:46

@风?注意直接去释放三大基本欲望没有更改任何方法，是释放到后面，自然会的，莱斯特应该有直接的阐述

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:20:58

当然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:21:06

在第六七八个视频里面

我 2020-09-22 11:21:08

比如莱斯特，他就是直接去释放三大基本欲望，他没有特意通过情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:21:21

基本上就是直接释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:21:35

但是有一点，是要 feel the wanting

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:21:43

be aware of it

我 2020-09-22 11:21:49

对，一定要真实的感受到那个想要的欲望

我 2020-09-22 11:22:05

它就在我们平时状态的那个背景里，只是没有去觉察它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:22:11

但是这个让人体会到的过程，不能直接跳过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:22:18

要不然很容易走弯路

我 2020-09-22 11:22:20

一觉察他就原形毕露，才会发现自己带着这些欲望而不自知

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:23:42

莱斯特提到，释放法是适合所有人的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:23:59

你可能是释放的天赋比较强，不需要这些过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:24:16

但是我的释放能力是经历了这些过程，慢慢练习起来的

我 2020-09-22 11:24:28

我以前是直接去觉察三那基本欲望，直接去释放，从来没有从念头上去觉察。因为昨天晚上我突然想到，头脑那么多念头，我是什么的冥想是以一念带万念，难道释放法就没有类似的方法吗？于是我去尝试释放念头，结果很简单，就在每个念头的背后都能直接觉察到三大基本欲望。释放的那个欲望，类似的念头就不再有了，然后我就发现我通过这个方法可以掌控所有的念头，释放他们让头脑清净

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:24:46

所以我知道新人直接去做那些事情，很容易陷入头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:25:44

那个时候，甚至胸腹处，感觉中心都没有感觉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:25:51

感觉在头脑里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:26:03

这种带来的释放感甚至不如之前释放情绪深入

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:26:06

我就知道自己做错了

我 2020-09-22 11:26:42

我以前的毛病就是要么直接去释放三大基本欲望，要么直接去释放情绪，就是没有从情绪的背后觉察三大欲望去释放。然后这段时间通过你的翻译才发现自己的这个下意识的毛病，终于很容易的从情绪的背后去释放三大基本欲望，从而把那些顽固性的情绪都很容易轻易释放了。然后现在又发现自己可以从念头的背后觉得去直接释放三大基本欲望。

我 2020-09-22 11:27:33

还有什么能够阻止我？

原始释放法进阶群 2020-09-22 11:27:33

wxid_1537545375112: @风?看你的那些翻译如获珍宝、弥补和纠正了不清晰模糊的缺陷????

我 2020-09-22 11:27:35

[捂脸]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:27:46

对，我一直想问这个问题，胸腹之间没有啥感受，都在头脑里。那怎么办？继续释放？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:28:02

注意胸腹之处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:28:12

多去用那里感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:28:14

慢慢来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:28:28

你会越来越体验到情绪的位置

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:28:54

比如昨天释放对一个人的怨恨，胸腹之间没啥感觉，情绪也很平稳，但是那个怨恨是明显在的，就不知怎么释放了[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:29:14

和不同的人交流，得在不同的 level 说话

我 2020-09-22 11:29:19

没觉察到情绪的时候可以去看看有没有三大基本欲望。可以尝试一下。情绪如果不是释放自己出于的这个能力的情绪，觉察和激发会有点难度，可以慢慢来。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:29:20

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:29:39

然后我记得前两天在群里看到，那种感觉也不是体感，那我就不明白了那种感觉到底是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:29:49

和连感受情绪都很困难的新人交流，我不能用我释放了很久的经验误导他们

我 2020-09-22 11:29:57

对于怨恨，反正没有到怨恨这个能级，释放起来其实比较困难的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:30:01

还是按照课程设置来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:30:34

你能感觉到怨恨吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:30:39

能的话就感受它

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:30:42

三大基本欲望，我很容易知道是哪种，但是就不知道怎么释放啊[捂脸]因为身体没感觉，情绪也没有

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:30:56

胸腹只是帮助你深入体验

我 2020-09-22 11:31:09

除非是正好处在怨恨的情绪里去释放，如果去通过别的事情去觉察这个怨恨，去释放就会有些隔着一层的感觉，这是因为能级不够，被怨恨下面的能级给压住了。其实究竟来说是被三大基本欲望给压住了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:31:47

怨恨在头脑里

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:32:07

对，隔着一层

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:32:44

怨恨应该归到控制那类

我 2020-09-22 11:32:54

三大基本欲望压的非常狠，就只会感到绝望，这个时候释放绝望的情绪以及对应的三大基本欲望是非常容易的，当上升能级后，这个上升的能级里面的那些情绪和三大基本欲望就可以很轻易去觉察和释放了

我 2020-09-22 11:33:14

怨恨一般是想要改变的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:33:32

我建议从体验中自己察觉到欲望

我 2020-09-22 11:33:39

控制的欲望也是想要改变的欲望。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:33:43

因为分析其实并不能帮助你更有觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:33:53

分析在头脑里

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:33:53

对

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:34:47

关键是在释放的时候，感受上体验不到怨恨??

我 2020-09-22 11:34:57

是的，是释放情绪的时候再深入的去觉察一下，真正觉察到这个欲望。归类的话，只是说你觉察到的这个欲望，意识到这是想要控制或者想要被认可的欲望。这才是归类的意思。就是你先要觉察到那个欲望，然后再意识到，哦，那就是想要被认可的欲望啊！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:34:58

这就是关键问题了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:35:30

所以，我只能建议，尽可能感受你的感受，然后问自己那些问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:35:35

然后回到你的感受上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:35:40

尽可能通过胸腹去感受

我 2020-09-22 11:35:41

当这样归类多了之后，都不用再刻意去归类了，一看就知道是什么欲望了，一觉察到就能够直接释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:35:42

不要着急

原始释放法进阶群 2020-09-22 11:35:58

wxid_1537545375112: 风说的很清晰有条理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:36:00

只要不断地去做，你应该会体验到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:36:16

此外，分析其实没有用，因为我以前经历过

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:36:38

是不是要去想一件事，让那个怨恨激发出来，然后再释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:36:40

我以前对情绪和欲望的关系分析了很久，甚至可以写一篇论文了

我 2020-09-22 11:36:46

@风?不一定，因为越级了。但是三大基本欲望，不管越不越级，都可以体验到。因为三大基本欲望是所有能级的背后的那个推动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:36:51

但是依然感觉不到释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:37:20

他的问题是感觉不到情绪

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:37:29

这是最开始的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:37:38

也就是得学会爬

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:37:45

然后再学走，学跑

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:38:10

嗯，大致明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:38:15

如果感受不到怎么释放，他怎么理解"释放背后的欲望"呢

我 2020-09-22 11:38:21

就像说你本身处在绝望能级，但是你想去释放愤怒的情绪，你想想看内心的情绪感受压抑的那么狠，你怎么能够去释放愤怒？很难的，让自己愤怒都愤怒不出来的。除非生活中实在受到刺激的突然爆发了一下愤怒，那这个时候就可以清晰地觉察到，但是这个时候是很难释放的，也是因为越级了，一下子冲击太强烈了。但是在绝望这个能级，你释放绝望的情绪就非常简单，因为我处在这个能级，我随时随刻都能非常轻易的觉察到自己的这个绝望的状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:38:30

先得让意识理解和体验到释放是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:38:45

让释放成为一个能够从体验上理解的经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:38:50

而不只是一个概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:39:13

我是这样想的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:39:16

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:39:30

再想确认一下，胸腹之间的那种感受不是体感？

原始释放法进阶群 2020-09-22 11:39:51

wxid_1537545375112: [呲牙][呲牙]

我 2020-09-22 11:39:53

你不用去区分什么体感，还是意识感，都是感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:39:53

它会伴随着体感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:40:02

但是也有情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:40:10

sensation 和 feeling 都有

我 2020-09-22 11:40:15

只要释放的多了，就很容易的明白了。

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:40:15

嗯，了解了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:40:47

@我是无限?@风?感谢两位大咖耐心的解答??

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 11:41:27

[表情]

我 2020-09-22 11:41:43

情绪压抑得非常多，压抑非常久，就会从肉体里面出来一样，像体感，这个时候要是释放出来，会非常爽的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:43:20

学员：我在试着去搞定想要被认同，释放想要被认同，人们来到我这里时我在释放对这些特定的人的想要被认同。然后就在今天早上，我……不好意思……（有些激动） 指导员：OK，试着透过这些故事，只是让它们浮现，只是让它们浮现。我说，是驱动你的想要被认同，你能只是让它们离开吗？ 学员：是的 指导员：只是让更多的“想要”浮现吗？你能只是允许它们被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能再多释放一些吗？ 学员：（点点头） 指导员：你还有想要被认同吗？ 学员：变得很少了 指导员：你能允许它被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能觉察到更多吗？ 学员：是的 指导员：OK，仅仅是让你自己变得更有觉察 学员：卡住了 指导员：OK，你是想要让过程变快一些。这是想要控制吗？ 学员：（点点头） 指导员：它是不是直接被释放了？ 学员：是的，它们走了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:43:26

这是接下来的一段引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:43:38

这个视频里面的引导我会多翻译几段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:43:41

比较重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:43:58

这可以说是到后面都要用的释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:44:08

就是释放基础欲望的方法

我 2020-09-22 11:44:36

@风?不是说他感觉不到情绪，要看他感觉什么情绪。我觉得愤怒的能级有点高，如果是当时处在愤怒的时候，那肯定很简单的，能感觉到，但是他不是，他是事后觉得有愤怒，然后去觉察愤怒，这个就有点难度了，他应该去觉察愤怒下面那些能级的情绪好一点，这样学习起来也会快。因为她可能不是个新手，我觉得啊，他来群里应该很久了吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:45:14

她说自己感受不到情绪啊

我 2020-09-22 11:45:30

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:45:38

我 2020-09-22 11:45:41

好吧，我又一次高估了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:46:30

释放法课程到释放欲望的时候，其实已经没那么多问句了

我 2020-09-22 11:46:35

说了要去看丰盛之书第四章并且好好去学习。之前没资料的时候。怎么都不听啊？[憨笑]

我 2020-09-22 11:47:13

情绪都觉察不到，那还谈什么释放法，话说都白说了，字都白打了[捂脸][捂脸][捂脸]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:47:15

我看了??

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:48:02

那不一定的

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:48:14

每个人的设计不同

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 11:48:28

释放情绪 释放欲望 释放倾向 无念真我

许永强(Willde) 2020-09-22 11:48:40

释放完了以后再遇到此类事件会是什么状态？

许永强(Willde) 2020-09-22 11:49:06

不生气了，还是没情绪了？

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:49:17

释放法对于我来说，进入会比较慢一点

我 2020-09-22 11:49:24

不再是这个角度了，也就是说你看不到这件事情了@许永强

我 2020-09-22 11:49:36

看到的是其他东西

我 2020-09-22 11:50:00

释放完情绪，还要释放这个情绪背后的三大基本欲望，这样才是真正的断根，这样才能真正的从这里面解脱出来

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:50:29

理论上先弄懂了，接下来老老实实地感受[呲牙]

许永强(Willde) 2020-09-22 11:51:03

@我是无限?谢谢

我 2020-09-22 11:51:31

@陳昱妗（沁榆??人类图）?也是一样的，你先不要去觉察愤怒。你觉察下自己此刻的绝望呗，你看有没有绝望？应该有吧，对什么事情绝望，赶紧看一下是不是有种悲伤的感觉？或者无奈的感觉

夏姗(W309577445) 2020-09-22 11:51:56

早上试着释放了下，感觉开始胸腹间有感受，做一次就感觉像云团收拢挪动一点，后来在喉咙处就，觉得堵堵卡卡的，就没有明显觉得离开或者其他的。我这算是感受到一点了吗？[捂脸]@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:53:47

继续去操作流程吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:53:58

你这个也不算是体验到释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:54:14

不要有太多想象和期待，只是去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:54:24

当你体验到时，你就知道是怎么回事了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:54:32

有的，在头脑里?? 不过按照这个方法，我下午去试试，谢谢[玫瑰]

查看全文

夏姗(W309577445) 2020-09-22 11:54:33

[抱拳]

我 2020-09-22 11:54:55

我发现以后类似这些入门的问题，就全部交给你来回答，我觉得非常好，你对于入门这块引导的比较细微@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:56:04

因为我在入门这一块卡了很久

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:56:12

当年的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:56:15

我 2020-09-22 11:56:28

群里就缺入门，我发现就是说好多群友呆群里可能呆了一年，两年了，然后连情绪都体验不到。这个就有点拖延太久了

我 2020-09-22 11:56:48

[憨笑]也对，自己卡过才知道这里的难，才注重这个细微

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:56:49

有时候想要走太快，其实会走得更慢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 11:56:57

还是老老实实按照流程来

我 2020-09-22 11:57:21

是的，流程非常重要，借助流程才能正确的学会释放的能力

我 2020-09-22 11:57:55

初学者一定要严格的按照流程来，并且千万不要受其他法门的干扰，把其他法门都扔掉，重新开始学习释放

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 11:57:58

右脑思维的人，对释放法接受可能会比较快

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 11:58:14

怨恨属于愤怒的情绪

我 2020-09-22 11:59:09

就是说其他法门的一些概念，看起来与释放非常相似，也请直接扔掉，因为释放法，不需要用别的法门的概念。释放法该有的东西全部有，并且更加简单

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 11:59:57

我释放完，哭多了，就会很疲惫，大家有这种状态吗？连这种疲惫感也要接着释放吗？

木(jerry_write) 2020-09-22 12:00:24

这个哭泣是不是释放

我 2020-09-22 12:01:57

有些学了一些别的法门的朋友，她又觉得释放法好，去学释放法的时候，他就自以为自己有基础了，很懂呢，可以肆无忌惮的随便用自己之前的一些修行感悟去套在释放法里面，然后呢？修出来的释放法一定会歪，我没有看过一个没偏差的，一开始就有偏差，然后偏差越来越严重，最后完全变成自创的一套法门，只是自以为是释放法罢了。并且会觉得释放法也不怎么样，太低级，自己可以给他升升级，自己创的这个法门更高级[憨笑] 然后重点来了，一到群里分享，我发现他根本就是不会释放任何东西

我 2020-09-22 12:02:21

请群友们自行对照，我就不一一点名了[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 12:03:06

哭泣是很好的释放，只不过到后来，随着释放，情绪减少，没有那么大的情绪，可能就不再哭了，但可能会有流眼泪，打哈欠，打嗝，排气等，很感谢我今天中午和人聊天无意的一句话带出我一个卡点，让我又哭了三分钟，哈哈

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 12:03:26

打开压抑的，不想看的情绪，严重的情绪会哭，不严重的只是打嗝。这是我的个人经验。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 12:03:59

因人而已

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 12:04:26

我估计还得有不少哭等着呢[捂脸]

我 2020-09-22 12:05:07

哭的时候，一定能够觉察到背后那种悲伤的那种感觉，请直接释放那个感觉

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 12:06:08

是的，那种感觉出来时，会无法控制地哭

我 2020-09-22 12:06:34

哭属于被动的释放，就是你实在按捺不住了，你压抑不住了抓不住这个情绪了，那只好释放了一点，因为你抓不住了，太多了。释放法是主动去释放，主动去觉察那种悲伤啊，难受啊，愤怒啊，各种情绪以及三大基本欲望去释放。记得这两者之间的区别

我 2020-09-22 12:07:05

所以说哭泣的时候也挺好的，但是不能只顾着哭啊，要去释放啊，对不对？

我 2020-09-22 12:07:30

当然，对于男人来说，能哭就挺好了，终于开始觉察到自己情绪，并且开始主动或者被动去释放一些了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 12:09:13

也不是，是你一开始有意识想要去释放，释放过程中情绪带出来，带出哭泣，你就允许它哭出来

我 2020-09-22 12:09:27

哭多了疲惫是因为哭其实也在大量的消耗着能量，所以哭完了，并没有得有那种释放轻松的感觉，虽然他确实被动的释放了一部分情绪。

查看全文

我 2020-09-22 12:10:39

就像小孩子哭了之后容易睡觉，因为他能量耗完了

我 2020-09-22 12:11:13

所以小孩子哭的时候你就好哄她，她觉得得到了爱他就会非常满足，能量耗尽，但是得到了满足，就不会留下什么模式

我 2020-09-22 12:11:43

但是大人就可以去主动释放，释放这些情绪能量，就会得到真正的满足

我 2020-09-22 12:12:31

@慧轩　?嗯，这样可以的。并不是说哭不对，只是说哭的时候可以去尝试觉察，并且释放一下那种悲伤的感觉

我 2020-09-22 12:13:24

以前只是哭，但是现在可以在哭的时候去释放，这样释放的时候是非常爽的，因为那种哭泣中那种难过，绝望悲伤的感觉，那种能量被释放出来，甚至说没有释放，只是觉察到，都会有非常大的改变

我 2020-09-22 12:13:52

一定要及时的去觉察释放，不要浪费哭泣的机会[憨笑]

我 2020-09-22 12:14:24

我发现我又在说这些体验的时候，把对方当成了已经学会释放的人了。突然意识到可能还不会释放呢[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 12:14:50

@我是无限?群主，我越来越爱你了，你总结的总是那么精辟[拥抱][拥抱][拥抱]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 12:15:47

哈哈哈??，照着书做的释放，第一轮哭，第二轮或第三轮就哭不出来了，还要接着往下释放呢。

我 2020-09-22 12:16:03

[憨笑][强]

我 2020-09-22 12:17:09

@慧轩　?我的这些总结只是看看就好，只是为了鞭策大家去释放的一个提醒。真正的重点，还是风翻译的那些流程，那些是要记住的，我这个只是看看就可以了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 12:18:18

释放法真是好东西，这么多垃圾都能勾出来，释放掉。否则连看都看不到这些垃圾。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 12:18:56

流程真懂了，会刻进骨子里的，群主的是已经在山上享受风景了，我更喜欢听别人解说风景

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 12:19:52

我还是照着书释放，以前看终极自由之路多，练习做的少

原始释放法进阶群 2020-09-22 12:30:09

"风"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 12:30:22

这样看不太清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 12:31:35

把引导分下行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 12:31:38

我们现在要做的事情是，我会在家中的你们一个机会去做一些释放，用这个释放的新方式。？仅仅是允许你自己——我们现在可以从感受开始，就像上周开始的地方一样，仅仅允许你自己对当下的感受保持觉察。？它是冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒，还是自尊自傲？不管是什么，只是允许你自己去变得对现在的感受有所觉察。？然后，走得更深一些，看看你是否能变得有觉察，觉察到它来自想要被认同，还是想要控制？？你能放这个想要被认同或者想要控制离开吗？？现在，仅仅是允许自己再次专注在内在，变得有觉察，觉察当下是否有更多的想要被认同或者想要控制在那儿？？你能允许它被释放吗？能吗？？再看看内在，仅仅是允许你自己去专注在现在的想要上，不管那是什么。是想要被认同，还是想要控制？？你能让它离开吗？？现在继续下去，它有一点长。只是允许自己——如果你需要的话，你可以想一个特定的情景，一个你已经在其中工作的情景，你可能已经对它有一些感受了。现在让我们看看能不能接触到在它之下的“想要”，这导致那个情景变成一个问题。？所以当你想到那个特定情景，仅仅是看看在那一刻你的想要是什么。有些时候是两者的组合，那么你只需要去看哪一个你更加有觉察，是想要被认同，还是想要控制？？你能放它离开吗？？现在仅仅是允许你自己在这一刻变得更有觉察，觉察到想要被认同，或者想要控制。？你能允许它被释放吗？？现在仅仅是允许你自己去变得更有觉察，觉察到自己更多的想要被认同，或想要控制？？记得如果你注意到你变得有所觉察，你甚至在我问出问题来之前就已经让它离开了，那是很好的，那是流程的正常部分。它是自然的。？所以只是允许你自己去变得有所觉察，不论你在此刻想要什么，想要被认同还是想要控制？？你能放它离开吗？？好的，现在我觉得你们可以看到这个新的释放方式可以非常有力量，只要一点点释放，你就注意到自己变得安静了很多。但是不论你使用这个方法的初始经验是什么，记得这只是一些新事物的开始，它可能会消耗你一些时间去学会怎么去运用这个更深的层级的释放，这个更加有力的释放方式。但只是保持轻松就好，确保你花点时间去写下你的收获和领悟。当你专注在想要被认同和想要控制上时，你会开始看到很多，当你能够持续去放走它们，你开始看到任何事都是可能的。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-22 12:45:56

@风?释放情绪就是直接释放恐惧憎恨？ 释放欲望就是三大问句？ 有何区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 12:46:38

释放情绪是感受你的情绪并且进行三问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 12:46:50

释放欲望，你不需要问后面两句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 12:47:17

只需要允许自己觉察到你的想要，然后让它离开

我 2020-09-22 13:34:42

对

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 13:48:44

情绪和感受有时候不在胸腹间，感觉哪里不舒服就把注意力放在哪里就继续释放

我 2020-09-22 13:55:04

对

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 13:55:24

群主，群规里不是说每天晚上 7:30~8:30 分享当天的释放课程？我想提个建议，不如每周定个 1357 或 246，四天或三天，由指导员（你或风）带领群里的大家一起来释放情绪，从万念俱灰开始，依次递进——悲苦，恐惧，贪求，愤怒……要是万念俱灰都释放的差不多了，下一次就从悲苦开始释放，看什么时候我们会到释放最高层级的？[愉快]@我是无限

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 13:56:01

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 13:57:52

指导员不领情工资，那有那么多时间天天准时带啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 13:58:47

师父领进门，修行注定是独自上路

我 2020-09-22 14:00:40

@茜?不会带啊 这怎么带[憨笑]

我 2020-09-22 14:01:25

可以每次搞个小主题一起释放 那就可以试试

我 2020-09-22 14:02:56

我觉得风可以，耐心很足[憨笑]

我 2020-09-22 14:03:28

对，一定要自己主动去释放，带领的话，因为不是面对面，这个不好操作

查看全文

我 2020-09-22 14:03:45

面对面好得多

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:03:56

我觉得听着引导来释放挺好，不知共修是不是效果更好，突发奇想了一下??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:03:56

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第六章 4 探究：通过释放欲望窥见完美

当你遇到问题、想要获得更多的自由时，或是当你只是想要变得更加快乐、更加有活力时，应用此流程及其提供给你的新视角吧！ 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 14:05:09

@我是无限?可以角色扮演，比如你今天演父亲，然后让他们进入他们的画面，三岁时和父亲干什么，五岁时和父亲干什么，七岁时和父亲干什么，回忆画面，勾出情绪释放

我 2020-09-22 14:05:32

[憨笑]这脑洞大开

我 2020-09-22 14:06:26

我如果单个引导释放非常厉害，但是一起引导，没试过，不知道怎么搞[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 14:06:27

@我是无限?这个有声音代入更好

我 2020-09-22 14:07:12

通过语音直连我其实可以

我 2020-09-22 14:07:51

只要自己会释放，也会怎么引导他人。越会释放，越会引导

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 14:08:23

@我是无限?嗯嗯嗯，可以尝试，有很多人对原生家庭无力，有很多人失恋，爱而不得，都能做主题引导

我 2020-09-22 14:08:27

其实只要一次引导就可以了，引导学会是怎么释放，然后你自己会了就可以自己去释放了

我 2020-09-22 14:09:01

引导毕竟只能是一个学习的过程，实践和练习是需要自己大量的去花时间做

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 14:09:45

都是阶梯，只是阶梯

我 2020-09-22 14:19:57

其实确实可以成立一个释放法引导小组，免费单独对每一位初学者进行释放引导，直至对方掌握释放法就可以了。因为我发现有些群友对释放法确实不知道怎么办才好

我 2020-09-22 14:21:02

如果对释放法总是无法入门，那其实后面就会开始走歪路

我 2020-09-22 14:22:26

然后呢，引导的过程如果可以的话可以录音，分享，这样其他人都可以自己跟着去学习和引导

许永强(Willde) 2020-09-22 14:24:13

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:27:33

对的。可以用手机录音，再上传至公众号

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:35:54

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:36:10

我一个人的话，那个情绪总是没有释放干净。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:36:15

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:37:35

比较低的在上面，比较高的在下面……可到达了比较高的，还是得被覆盖住

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 14:38:49

太好啦，感恩群主大大??

查看全文

我 2020-09-22 14:39:43

释放情绪不能让能级一直升上去。一定要学会去释放情绪背后的三大基本欲望。我就是因为光喜欢释放情绪，所以能级升的很慢，现在才稳定在愤怒能级[憨笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-22 14:39:58

小白太需要正确的指导了，正式上路后，后面就看个人修为了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:41:03

连情绪都不能感觉到，是抵触和恐惧太大了，建议先去释放一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:41:24

刚刚释放了一波想要

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:41:28

【读书音频】圣多纳释放法--第四章 6 释放抵触的流程

每当你感到抵触的时候，或是单纯想要在丰盛之流里走得远一点的时候，请运用这一流程。 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 14:41:44

我现在还经常释放抵触呢，每天都要过一遍。

我 2020-09-22 14:41:49

其实我处于愤怒能级最少已经两年多了，但是因为愤怒其实很难突破的，因为有个对父母的愤怒卡住了我相当长的时间。并且我又没有注重去释放三大基本欲望，所以突破起来太慢了

我 2020-09-22 14:42:53

到了最近才突然意识到这一点。然后随意去释放一下愤怒能级下的三大基本欲望，立即突破速度感觉是以前的几十倍

持灯？(blueflora310) 2020-09-22 14:43:09

[抱拳]

我 2020-09-22 14:43:44

估计很快会到自傲能级[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:43:53

thousands of times accelerate

我 2020-09-22 14:44:07

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:44:21

释放想要控制和想要被认同会极大地加速释放

我 2020-09-22 14:44:27

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:44:28

前提是真的掌握了

我 2020-09-22 14:46:49

当时我释放一个对母亲的愤怒，太难了，因为其实每个人对父母的愤怒都是非常非常大的。然后我突然想到了欲望，就立即去觉察了一下，觉察到了那种极度想要改变她的欲望，非常强烈。怪不得愤怒这么大，因为对她的基本欲望太大导致的。然后直接释放这个想要改变她的欲望，很快对她愤怒的情绪也被释放了。容易多了。

我 2020-09-22 14:48:46

就感觉是愤怒情绪的根被断了一样，这个情绪瞬间就萎了，没有之前那么具有压迫性和攻击性，轻易被我释放了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-22 14:49:39

谢谢分享

我 2020-09-22 14:50:59

然后我以前是怎么去释放的呢？拼命去释放这个愤怒的情绪，拼尽全力[捂脸]太难了，但是我依旧每次都能彻底释放它，一次不行就一百次，就是靠这种不断去释放的功夫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:52:03

underneath it

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:52:17

释放驱动情绪的那个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:52:27

会把上面的情绪都释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:52:44

这算是深入的释放方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:52:59

熟悉释放之后，就要用这个

我 2020-09-22 14:53:01

是的。我虽然知道三大基本欲望，也知道去释放，但是我就是下意识忽略了它。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:53:30

而且他们的设置是四天课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:53:44

一个星期的周末学习对着表格释放情绪

我 2020-09-22 14:53:47

这个怎么说呢？就像旁观者清，自己却怎么也没发现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:54:01

下一个星期的周末就开始学习释放"想要"了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:54:13

想要被认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 14:54:33

只用不断释放这两个"想要"

我 2020-09-22 14:55:29

但是我的这种坚持让我即使没有去释放欲望，也有了巨大的突破，因为我的坚持释放，坚持面对这些情绪能量，让我直接越过了释放三大基本欲望，直接进入了释放对父母的恐惧的底层

我 2020-09-22 14:57:35

我记得很清楚，我在释放对父母愤怒的过程里，因为很难很难，每一次的释放都得拼尽全力去让我不要陷入情绪，我就不断试图去探索怎么办，觉察的越来越细微，我突然觉察到我对父母有巨大的恐惧。这些恐惧平时看不到，因为它藏起来了！

我 2020-09-22 15:02:12

我发现，恐惧就藏在我对父母的每一次的防备里。比如，父母不让我玩手机，所以每次我玩手机的时候，父母一过来，我就有个偷偷把手机藏一下，遮掩一下的动作。这个其实就是想要安全的欲望。但是我直接觉察到了这个动作。于是我没有去释放这个欲望，而是直接等下次父母来的时候，我强行忍住不去遮掩。立即一股巨大的恐惧突然冒出来了！我从来没有发现我对父母有这么大的恐惧。我恐惧到无法释放，有时甚至整个身体每个细胞都充满了浓郁的恐惧，甚至让我瞬间失去了意识，只感觉到突然天黑什么都看不见，只感觉到整个世界都是恐惧。

我 2020-09-22 15:04:27

然后我放弃了释放，对于这强烈的恐惧，我试图能够坚持不动，不去逃跑，能够坚持住就好。于是我就一直这样去觉察自己对父母的各种防备，各种遮掩，并且强行放下，借此来让藏在这些遮掩防备里的恐惧涌出来。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:05:14

[强]

我 2020-09-22 15:06:04

然后我理解了莱斯特为什么说如果释放了与父母的关系，都接近开悟了。我发现父母简直是我的一座高山，我对父母所有的反应都会投射于我的方方面面整个生活中。

我 2020-09-22 15:06:41

比如我发现我过去在工作时对我领导的恐惧，跟我对父亲的恐惧一模一样

我 2020-09-22 15:07:03

我释放了很多对父亲的恐惧后，我发现对那些领导的恐惧也没了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:08:04

海尔的关于金钱的释放，首先释放的是对父母的金钱观的抗拒。其实任何方面，我们的观念都跟父母的有关。父母的影响无处不在

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:08:12

我 2020-09-22 15:09:34

然后我的重心转到去释放对父母的情绪和恐惧中。释放一点恐惧，就能释放一些情绪。当然我现在回过头才发现这两者的关系。之前我是不知道，只是傻傻的去释放。所以突破很慢。

我 2020-09-22 15:10:52

注意，压抑的意思就是防备的意思。为什么会压抑？就是为了防备各种情绪或者欲望或者恐惧冒出来，让自己吃不消。

我 2020-09-22 15:12:54

从我的释放过程也可以看出，只要坚持去释放，就是释放过程中即使有些操作缺了漏了，只要坚持下去，也能够突破，甚至自己发现和弥补

我 2020-09-22 15:13:38

@赵家曼?是的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:17:49

我今天就做的这个释放，真有很多抗拒要放。因为很多是小时候的经历，就有很多想要生存下来的欲望，想要认同的欲望，当时只能委屈自己听父母的，否则就担心活不下去。

我 2020-09-22 15:17:59

对

我 2020-09-22 15:18:11

这些恐惧深深的写入了细胞内

原始释放法进阶群 2020-09-22 15:19:07

"赵家曼" 撤回了一条消息

我 2020-09-22 15:19:13

我也发现，愤怒其实是自己对父母恐惧的反击。就是太恐惧了，无法被接纳和认可，就立即转为愤怒去攻击

原始释放法进阶群 2020-09-22 15:19:43

"赵家曼" 撤回了一条消息

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:20:05

是的，所以很痛，释放时我也哭了不少

我 2020-09-22 15:20:17

也就是说，其实各种情绪欲望都是对自己的保护措施。都是自己主动去创造情绪欲望的，就是为了摆脱恐惧，保护自己

我 2020-09-22 15:20:23

是的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:20:40

无法控制地哭，有时候还会大声哭

我 2020-09-22 15:21:22

这就是为什么只要释放底层，上面都会一起被释放掉的原因。因为底层没有了，上面就没有意义，也没有了推动力

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 15:21:46

对无法生存的恐惧，太深太痛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:22:02

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:22:16

所有感受都是这样发展起来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:22:36

all feelings are survival programs

我 2020-09-22 15:22:38

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:22:48

所有感受都是生存程序

我 2020-09-22 15:25:14

各种感受就是那三大基本欲望的混合产物。比如愤怒就是想要控制的欲望多一点。绝望呢，是想要被认同多一点。反正是三大基本欲望不同的程度和比例造成的不同的行动表现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:25:19

父母是最起初照顾我们的人，如果他们不认同我们，我们的身体就会死

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:25:30

所以与"死亡的恐惧"关联度也很高

我 2020-09-22 15:26:01

所以释放情绪提高能级一定要释放三大基本欲望才行。

我 2020-09-22 15:26:08

对

我 2020-09-22 15:27:12

所以一定要去主动去释放，因为这些情绪感受欲望本来就是自己主动抓取的，当然自己要去主动放下，不主动放下，它会自己放下吗？不会

我 2020-09-22 15:28:19

释放法是带有非常强烈的主动性，百分百的负全责式的做主人

我 2020-09-22 15:28:53

所以一定不是不要做各种情绪感受欲望的受害者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:49:35

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 15:55:01

我现在有遇到一个瓶颈期

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 15:57:05

就是 我知道在某些方面需要大量释放 但好像又有骨力量让我没办法面对这些方面去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:57:27

抗拒释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:57:47

抗拒释放就释放抗拒

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 15:57:58

嗯 是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:58:17

一般这是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:58:22

有好几种情况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:58:42

一个是想要快点结束

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:58:58

压抑的情绪太多了，急着都释放完

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 15:59:01

想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:59:03

这样反而会卡住

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 15:59:08

也想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:59:42

所以，释放这个想要控制可以让你不再陷入胶着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 15:59:54

它在最表面，你可以察觉到

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:00:26

然后在我周围就不断爆发需要我面对类似的事情让我看到 然后逼着到最后 我不得不释放一部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:01:11

压抑的结果通常如此

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:01:52

压抑的后果就是 最终我以大吼大叫 彻底翻脸收场[捂脸]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 16:24:47

我发现我的痛苦都来自于抗拒，抗拒命运，抗拒无法生存的痛。如果没有抗拒会怎么样。莱斯特自传里的第二个发现：痛苦的根源是控制

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:26:58

@赵家曼?你把情绪表格都释放完一遍了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:30:49

这个不用对照着释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:31:01

流程里面，情绪表是起到辅助作用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:31:10

帮助你定位当下的情绪

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:40:53

@风?我之前是看着情绪表释放了一些

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:41:31

但是没有反复释放三大欲望[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:41:33

那也行，试过释放情绪背后的想要控制和想要被认同吗？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:41:57

不过 看了你的分享 我准备好好释放一下 两个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:41:58

在原始的释放法里，你一开始只用释放这两个"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:42:13

然后对死亡的恐惧就自然会浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:42:18

你能看到它，就能释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:42:49

我能看到对死亡的恐惧 在释放情绪的时候 就能看到[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:43:41

比如 我特别痛恨 谁在我面前说 吃什么会得病

我 2020-09-22 16:45:13

释放想要改变对方说吃什么得病的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:45:36

你那个是想要控制

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:46:12

想要控制 想要安全感

我 2020-09-22 16:47:19

控制对方不让对方说吃什么得病的欲望，究竟来说还是想要改变的欲望。想要改变，所以去试图控制

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:47:41

我释放了一段时间的愤怒 胃炎确实好转了，但一发脾气，胃部又不舒服了。

我 2020-09-22 16:47:43

想要被爱，想要改变，想要安全

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 16:48:33

那就释放想要改变 想要控制 想要安全感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:55:33

欲望这个东西和感受不一样，它是一碰就走的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:56:00

也就是说，你才觉察到，自然地就倾向于放它离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 16:56:19

当然这个深入的体验要逐渐去熟悉

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 16:56:46

@巨廷?我昨天刚开始对着情绪表释放，只释放了悲苦和愤怒的情绪

我 2020-09-22 17:03:25

三大基本欲望为什么一觉察到就容易放开，因为欲望是自己主动拽手里的而不自知。只要一发现，自然就容易放手，因为自己已经重新恢复了对它的掌控。之前无法掌控只是因为没有觉察到

我 2020-09-22 17:03:48

当然，如果背后恐惧太强烈，也会不容易放开，因为害怕啊

我 2020-09-22 17:05:54

情绪难以释放的原因也是一样的，背后的三大基本欲望和恐惧太强烈，共同推动情绪难以释放。同时还有个人格的原因，因为自己深深的以为情绪感受是自我的一部分，平时就是为了情绪而活，不管干什么都在在以情绪为命令

我 2020-09-22 17:08:51

但是欲望就好的多，最起码欲望只是说难以忍受这股吸引或者排斥的力量，而不是把欲望当成自己人格自我的一部分，知道那是欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:09:09

就是觉得"feelings have me"

我 2020-09-22 17:09:18

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:09:19

或者"I am the feeling"

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 17:09:52

哦！

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:09:55

就像一支笔你握在手上握久了，觉得这玩意儿和自己是一体的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 17:12:39

我现在能意识到 自己的思想和延伸出来情绪 贴在人事物上 导致出的阻碍了 所以也是在坚持释放

我 2020-09-22 17:16:00

平时很自然的以情绪感受为标准而活，活久了就自然而然的把情绪感受当成自我的一部分了，最起码是当成自我的意志，比如你让我很愤怒，所以怎么怎么样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:16:39

让释放成为你生活的常态，就很容易了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:16:49

取代压抑，成为你的第一本能

木(jerry_write) 2020-09-22 17:17:28

必须释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 17:17:31

嗯 我也是从今年才突然看见这个愤怒不断引发外部的人事物对号入座

木(jerry_write) 2020-09-22 17:17:39

否则迟早都会显化

木(jerry_write) 2020-09-22 17:17:57

不释放焦虑 就会一直出现让你焦虑的事情

木(jerry_write) 2020-09-22 17:18:31

@巨廷?我也有跟你一样的感觉

木(jerry_write) 2020-09-22 17:18:45

有时候仔细琢磨

木(jerry_write) 2020-09-22 17:18:56

不是先有什么事 然后愤怒

木(jerry_write) 2020-09-22 17:19:20

而是有愤怒的倾向 然后会出现触怒你的事情

木(jerry_write) 2020-09-22 17:19:45

好像外面的世界 在回应你的内部世界

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:20:00

wxid_1537545375112: @风?在情绪表格看不到、抵触和抗拒呢

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:20:00

wxid_1537545375112: 自卑也没有，不过我感觉自卑可以划到悲苦中

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 17:20:48

我现在是看到自己在心里又在批判某人某事，如果在工作中，马上就对自己反复说对不起我爱你，放手吧。晚上静下来的时候坐下来在把当时的事情想一遍，在释放那个愤怒，但好一段时间，同样的状况就又来了[捂脸]

我 2020-09-22 17:21:05

平时在生活中也是各种宣传，把各种情绪能级作为人格品质当成一个人的独具特色。这样自然而然就成功的与情绪能级化为一体了。还有就是所谓的，江山易改本性难移，更加是在宣传人就是由各种性格组成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:21:29

因为愤怒，你可以抵触一件事 因为冷漠，你也可以抵触一件事 因为自尊自傲，你可以抵触一件事 因为悲苦，你也可以抵触一件事 因为贪求，你仍然可以抵触

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:21:41

所以抵触本身这种行为在每个情绪状态都有

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-22 17:22:14

对对对 是这样的

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:23:46

wxid_1537545375112: 好的，恐惧会触发抵触[咖啡][咖啡]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:24:20

我刚刚和我朋友讲莱斯特说的三种状态

我 2020-09-22 17:24:27

抵触，抗拒其实是有点像想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:24:50

欲望上是归类为想要改变的

查看全文

我 2020-09-22 17:25:01

嗯

我 2020-09-22 17:25:18

其实就是想要改变的欲望幻化而成[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:25:19

莱斯特在视频里面用情绪表把人分为三种状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:25:33

95%的人处于拥有状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:25:52

基本上在冷漠、悲苦、恐惧这三种情绪中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:26:05

拥有状态的特征就是把幸福等同于拥有，拥有越多越幸福

我 2020-09-22 17:26:27

这个总结好，也是第一次听到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:26:27

在这种状态中，几乎没有能量去改变，生活只是在一个圆圈中循环

我 2020-09-22 17:26:46

哪个视频？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:26:50

所谓成功人士是在那 5%里面，莱斯特称之为"行动状态"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:27:05

也就是大部分时间处于贪求、愤怒、自尊自傲、无畏这四种情绪状态中的人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:27:20

而不到 1%的人，莱斯特称之为"存在状态"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:27:27

也就是处于接纳和平静中的人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:27:43

行动状态下，人们把行动=幸福

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:27:51

存在状态下，只要存在就幸福

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:28:09

最后一个视频

查看全文

我 2020-09-22 17:28:33

我之前就是处于渴望拥有的状态里，虽然渴求，但是没什么行动[捂脸]

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:28:35

wxid_1537545375112: 用情绪表格对照我个人感觉处在（悲苦、愤怒、和恐惧中）@风?

我 2020-09-22 17:29:09

现在处于想要行动里，各种行动会很轻易做出来

我 2020-09-22 17:30:17

[捂脸]看来我有了成为成功人士的潜力

我 2020-09-22 17:31:02

这个总结太好了

Fiona(wxid_37ce74irl9ka22) 2020-09-22 17:31:41

有 不存在状态 吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:33:32

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:33:34

还有这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:33:40

这是说"无畏"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:34:00

在无畏的时候，你的"selfishless"是 50%

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:34:21

刚好一半自私，一半无私

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 17:35:00

@风?您现在的自私和无私是多少啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:35:01

在无畏之下的情绪中，大部分时候都围绕着如何保护自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:35:22

我也不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:35:25

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:36:41

wxid_1537545375112: 莱斯特在视频里面用情绪表把人分为三种状态：95%的人处于拥有状态（基本上在冷漠、悲苦、恐惧这三种情绪中，拥有状态的特征就是把幸福等同于拥有，拥有越多越幸福，在这种状态中，几乎没有能量去改变，生活只是在一个圆圈中循环）。所谓成功人士是在那 5%里面，莱斯特称之为"行动状态"（也就是大部分时间处于贪求、愤怒、自尊自傲、无畏这四种情绪状态中的人，行动状态下，人们把行动=幸福）。而不到 1%的人，莱斯特称之为"存在状态"（也就是处于接纳和平静中的人，存在状态下，只要存在就幸福）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:37:13

这几个视频貌似还是本群的群友翻译上传的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:37:19

你们都没看过吗？

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:37:26

wxid_1537545375112: 把你的话挣一块了[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:37:57

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-22 17:40:04

想看书忍不住又来爬楼了

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:41:25

wxid_1537545375112: 莱斯特在视频里面用情绪表把人分为三种状态：95%的人处于拥有状态（基本上在冷漠、悲苦、恐惧这三种情绪中，拥有状态的特征就是把幸福等同于拥有，拥有越多越幸福，在这种状态中，几乎没有能量去改变，生活只是在一个圆圈中循环）。所谓成功人士是在那 5%里面，莱斯特称之为"行动状态"（也就是大部分时间处于贪求、愤怒、自尊自傲、无畏这四种情绪状态中的人，行动状态下，人们把行动=幸福）。而不到 1%的人，莱斯特称之为"存在状态"（也就是处于接纳和平静中的人，存在状态下，只要存在就幸福）在无畏的时候，50%自私左边，50%无私右边

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:42:08

wxid_1537545375112: 好了把您说的话又整理了一下[呲牙]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:43:49

一看粉丝那么少 点击率那么低 有啥好看的 b 站上 一个猴子吃辣椒 200w 的播放量

我 2020-09-22 17:45:35

没看过

我 2020-09-22 17:45:46

[憨笑]

原始释放法进阶群 2020-09-22 17:45:53

wxid_1537545375112: @梦中的那棵树?哈哈，这就是社会现象、悲哀呀

我 2020-09-22 17:45:58
@梦中的那棵树 要不转到公众号里面来
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:47:50
猩猩喝水看过没有
我 2020-09-22 17:48:53
没有
我 2020-09-22 17:49:02
不上那个 b 站
我 2020-09-22 17:49:25
那都是年亲人在那里[憨笑]
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:50:25
也不是社会现象 人总要有个逃避情绪的 渠道吧
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:50:39
[表情]
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:50:45
哈哈哈
我 2020-09-22 17:51:31
[憨笑]
我 2020-09-22 17:51:50
你几几年的
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:52:07
85 后
我 2020-09-22 17:53:34
还好啊
我 2020-09-22 17:54:30

我 2020-09-22 17:54:49
这就是为什么莱斯特没人看的原因[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:54:53
要搜索，莱斯特释放法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:55:01
就能搜到几个相关视频了
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:55:19
哈哈哈哈
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:55:27
gta5
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:56:15
刚刚在莱斯特视频下看到了个链接
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:56:21
点了一下这个人
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:56:25

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:56:34
是一个台湾教释放法的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:56:38

我 2020-09-22 17:56:56
这位很早就认识了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 17:57:36
@风?这个是我们群里的陈嘉辉老师
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:58:24
噢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 17:58:26
[憨笑]
我 2020-09-22 17:58:38
已经不在群里了
我 2020-09-22 17:58:57
上次被我抨击了一下一个他的粉丝，他没说什么，就退了
原始释放法进阶群 2020-09-22 17:59:47
wxid_1537545375112: @梦中的那棵树?那还不叫社会现象吗
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 17:59:53
他去卖以太币去了
我 2020-09-22 17:59:53
哦还在群里啊
我 2020-09-22 18:00:11
反正那个粉丝是完全不懂释放法
我 2020-09-22 18:00:19
被我踢了
我 2020-09-22 18:00:46
以太币？？赚钱不
我 2020-09-22 18:01:17
这种靠接盘和跑得快的金融游戏怎么说呢，我觉得不是释放法里面说的金钱丰盛
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:01:39
应该不拘于形式
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:01:46
这也是一种形式嘛
我 2020-09-22 18:02:08
像这种有点擦边犯法的东西
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:02:08
运气好 还行啊 有人赚到过
我 2020-09-22 18:02:13
肯定不是
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:02:23

你也可以发 币啊

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:02:27

群主币

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:02:35

我们就买啊

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:02:44

??了就卖啊

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:03:11

wxid_1537545375112: 是在 youtude 看的吗@风?

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:03:15

群主 经营不当 就跌呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:03:21

我记得莱斯特说过他控股获得钱

我 2020-09-22 18:03:30

你那个视频文件还有吗 有的话发给我[憨笑]这个比那个币值钱多了@梦中的那棵树

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 18:03:30

@梦中的那棵树?你炒币吗，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:03:30

视频吗？

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 18:03:31

@梦中的那棵树?你真逗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 18:03:33

大佬，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:03:45

前两个视频是在 YouTube 看的

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:03:57

wxid_1537545375112: @风?对台湾老师那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:04:00

后两个视频就是看的@梦中的那棵树?这位老兄发的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:04:08

台湾老师那个是 b 站

查看全文

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:04:39

发啊 随便发

我 2020-09-22 18:04:44

@风 陈嘉辉的视频对释放法讲的怎么样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:04:52

我没看

我 2020-09-22 18:04:56

@梦中的那棵树 [勾引]来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:04:59

我只是点进去了一下

我 2020-09-22 18:05:05

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:05:08

刚刚打开莱斯特视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:05:13

看到下面有推送

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:05:15

我这里没有 在电脑里

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:05:21

wxid_1537545375112: @风?b 站是什么呢，一个 app 吗

我 2020-09-22 18:05:27

哦 好那下次吧

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:05:36

wxid_1537545375112: 还不知道

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 18:06:19

@我是无限?挺好的，我看了

我 2020-09-22 18:06:52

@慧轩 ?你就算了，只要能唬住你你就会觉得好

我 2020-09-22 18:06:54

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:07:11

看标题没什么问题啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:07:18

还是讲的莱斯特理论

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 18:07:30

[捂脸]@我是无限

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:07:34

之前看过几个台湾老师，那自创才叫厉害呢

我 2020-09-22 18:07:44

[憨笑]

我 2020-09-22 18:08:02

再次声明一下，本群严厉打击自创

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:08:30

我记得翻译《放下的力量》那本书的王佑桦，就自创过

我 2020-09-22 18:08:32

[憨笑]自创的话，只能看出，对释放法不精

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:08:51

当时他驻在圣多纳释放法贴吧里回答问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:09:15

他是从海尔课程上回来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:09:24

所以大家当时都把他当权威

我 2020-09-22 18:09:28

[捂脸]挺牛的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:09:44

他说，先对情绪做三重欢迎，然后三问句

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:09:44

wxid_1537545375112: 关键的核心是要有正中的原创呀

我 2020-09-22 18:09:45

他是不是把释放法便成了当下法？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:10:01

结合了三重欢迎和释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:10:09

搞得特别复杂

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:10:38

wxid_1537545375112: [捂脸]

我 2020-09-22 18:10:45

再次声明，三重欢迎不是释放法。谁要是在群里认同三重欢迎，就是在跟群主对抗。

我 2020-09-22 18:10:49

[憨笑]

我 2020-09-22 18:11:04

下场是凄惨的

我 2020-09-22 18:11:29

@茂林 你觉得呢

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:11:48

wxid_1537545375112: 觉得啥

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:12:01

wxid_1537545375112: 没理解

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:12:02

群主就不卖群主币给他

我 2020-09-22 18:12:12

[憨笑]

我 2020-09-22 18:12:25

得群主币，得永生

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:12:49

wxid_1537545375112: 只想说一句关键的核心是要有正中的原创拿来呀[捂脸]

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:13:12

wxid_1537545375112: 英文看不懂，不算吧

我 2020-09-22 18:13:32

不是什么核心的问题，没有开悟就去自创，结果是恨可悲的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:13:55

我 2020-09-22 18:14:02

自己把自己限制住了

我 2020-09-22 18:14:35

老虎法[憨笑]

我 2020-09-22 18:14:44

这就是想当然，没有去验证的东西

我 2020-09-22 18:15:20

看起来好像解释了，其实都是猜想

我 2020-09-22 18:16:34

比如，人真的是从原始人演化而来吗 不是外星人制造的吗[憨笑]

我 2020-09-22 18:16:56

进化论又不是真的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:17:06

尤迦南达说是从外星人退化的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:17:11

佛教也这么说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:17:17

光音天下生

我 2020-09-22 18:17:27

所以，他这整个解释，第一句就错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:17:31

尤迦南达是莱斯特经常提的觉者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:17:34

我 2020-09-22 18:18:22

其实根本不需要去解释，释放就好了啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:18:55

总之，中文释放法圈还是挺乱的

我 2020-09-22 18:19:00

释放法里，莱斯特都说了是因为恐惧产生欲望再产生情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:19:03

早期我也入了不少坑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:19:11

很多人以盲导盲

我 2020-09-22 18:19:34

是的

我 2020-09-22 18:20:09

也可以看出，海尔的释放法教学的质量...不知道他是怎么教的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:20:33

三重欢迎之后，海尔也放飞自我了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:20:42

后来不教基础释放了

我 2020-09-22 18:20:55

不用释放，欢迎就行呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:20:55

只教三重欢迎和后面的各种重欢迎

我 2020-09-22 18:21:03

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:21:03

还有"整体释放法"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:21:12

去感受当下的整体之类的

我 2020-09-22 18:21:21

还有个第五种释放法

我 2020-09-22 18:22:02

就看他对分离与合一的欲望的解释，就很毁三观

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:22:32

wxid_1537545375112: 莱斯特提到过的觉者我都去了解了相关的书籍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:22:57

ranama marharshi 倡导的就是"我是谁"

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:23:12

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:23:17

ramana

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:23:42

莱斯特提到最多的就是这两人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:23:52

另一个是尤迦南达

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:24:09

在音频中还推荐学生去看《一个瑜伽行者的自传》

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:24:14

wxid_1537545375112: 其实近代佛教泰斗虚云老和尚最后也是提出我是谁什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:24:17

我找来看了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 18:24:20

说真的，那个叫海尔的若开悟了，那他说的也不算错吧？我记得了了老师好像也用过三重欢迎的～当然在这里我们不跟群主对抗，不说这个。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:25:09

三重欢迎只会削弱释放法的威力

我 2020-09-22 18:25:58

我觉得，三重欢迎是属于顿悟法类别，先不管是否究竟

我 2020-09-22 18:26:06

而释放法不是顿悟法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:26:18

三重欢迎会有释放的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:26:26

但不会很深入

我 2020-09-22 18:26:52

是的，我也尝试过

我 2020-09-22 18:27:40

三重欢迎对于释放有些作用，但是不能深入。但是我个人觉得，如果坚持一直欢迎，会起到一些顿悟的效果

我 2020-09-22 18:27:59

毕竟不管什么东西，只要坚持，都会顿悟

我 2020-09-22 18:28:12

就是一直念我是猪，都可能顿悟

我 2020-09-22 18:28:34

但是这跟释放法偏离太大

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:28:58

wxid_1537545375112: 欢迎海尔不是在视屏讲到过是放下吗，我理解的是循循渐进的放下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:29:24

海尔已经走偏了，其实很多学生都提到海尔走偏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:29:29

莱斯特的学生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:29:35

比如 Stephen

我 2020-09-22 18:29:46

恩。你还在认同三重欢迎吗[呲牙]@茂林

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:29:55

他就说海尔做的改动实际上削弱了释放法的威力

我 2020-09-22 18:30:20

三重欢迎，我来具体讲一下为什么不可取吧

我 2020-09-22 18:30:57

释放法里面，有个经典的比喻，一脚踩刹车，一脚踩油门，车子是无法移动的。

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:31:27

wxid_1537545375112: @我是无限?哈哈你就纠结直左吧

我 2020-09-22 18:31:43

三重欢迎，是直接去欢迎各种情绪欲望，就像一脚踩油门。但是那个刹车没有松。

我 2020-09-22 18:32:14

释放法，是直接释放踩油门的那只脚，直接松开

我 2020-09-22 18:32:50

就是说，释放法，是哪里抓着，就放开哪里。三重欢迎，是用另外一只手跟这只抓着的手对抗。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:32:56

在国外的时候，我一直在油管和脸书上关注海尔的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:33:02

他发视频我都会看一看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:33:09

用的方法越来越奇怪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:33:39

已经完全没有释放法的影子了

我 2020-09-22 18:33:49

对于自己抓的不稳的东西，很容易欢迎掉。但是自己抓的稳的，又怎么去欢迎呢？欢迎自己抓住吗？既然欢迎抓住，那么又怎么能带来放下的效果？

我 2020-09-22 18:34:49

所以一深入，就矛盾重重

我 2020-09-22 18:35:15

并且，三重欢迎并不是那么的好用有效，最起码无法让人学会怎么去释放

我 2020-09-22 18:35:43

甚至可能成为逃避释放的借口。不用释放了，欢迎欢迎就行了，多好

原始释放法进阶群 2020-09-22 18:35:43

wxid_1537545375112: 梦中的那棵树说的很好，觉察到放下

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-09-22 18:36:07

我看文章以为三重欢迎就是释放法了。。这么久以来都搞错了

我 2020-09-22 18:36:31

也就是说，即使三重欢迎是一个好方法，也不能跟释放法搞混。因为会带来逃避的效果

我 2020-09-22 18:36:49

就像，释放与我是什么的冥想，就不能混在一起

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:37:04

反正我用到现在，莱斯特最开始发明的释放法最好用

我 2020-09-22 18:37:09

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:37:16

简单清晰明了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:37:23

不含可疑概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:37:33

足够用以自我成长

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:37:39

六步骤包含了整个地图

我 2020-09-22 18:37:51

比如我自己，就经常释放着释放着，突然不想释放了，想要去快速冥想我是什么，逃避释放过程中需要面对的各种东西，想要直接去开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:38:09

这个就是从六步骤中出去了

我 2020-09-22 18:38:11

这样一来，开悟变成了逃避了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:38:11

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:38:32

莱斯特说的六步骤是不可更改的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:38:39

它是释放法的一个核心总结

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:38:48

符合六步骤，就能自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:38:52

不符合六步骤，就不能自由

我 2020-09-22 18:39:05

释放法学会了，自然会一通百通。这样左一个法门又一个自创，什么也学不会，除了学会了逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:39:16

非常简单

我 2020-09-22 18:39:20

@茂林 你认同吗，说了这么多

我 2020-09-22 18:39:45

如果不认同，呆在群里一点好处都没有

我 2020-09-22 18:39:58

只是浪费一个位子

我 2020-09-22 18:41:07

并且如果平时发言，全都是这种偏离释放法的言论。你说我为什么会踢了那么多混合法门而不愿改变的群友，就是这个原因。 误导起来容易，修正就难了

我 2020-09-22 18:41:38

不是在威胁谁，否定谁，而是修行必须这样，专一而精通

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 18:42:29

但是开悟见了真相还有没有释放完的，比没有开悟之前释放更容易，所以如果你能直接冥想开悟的话也很好。

我 2020-09-22 18:43:30

否则，就像风最近一直在群里花了这么多时间去翻译，讲解，纠正的东西，你随便一句符合头脑逃避的话，对于初学者来说就被误会了，因为这些逃避头脑的东西的吸引力是非常大的

我 2020-09-22 18:44:03

直接冥想那就去冥想好了，为什么又要去释放呢，这就是问题所在

我 2020-09-22 18:44:23

因为主要去冥想的话，该去冥想的时候，他又逃跑去释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:44:27

在 the right path 这个视频里面，有个学生问"我是什么"的操作问题，莱斯特直接不理会

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:44:51

莱斯特说不要停止释放，释放掉你这个想要控制，继续讲六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:45:22

莱斯特很清楚这是逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:45:25

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 18:45:42

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:46:10

关于我是什么 他把 我是谁 改成我是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:46:18

后期他的所有教导就围绕着 release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:46:27

不再讲"我是什么"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:46:46

我把能找到音频文件分了时期都听过很多遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:46:59

大致理清了他教导的变化过程

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:47:25

这里有详情

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:47:26

02 The Illusion.mp3 等 2 个文件

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:47:36

这个我知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:47:49

莱斯特早期说"我是什么"比"我是谁"更好

我 2020-09-22 18:48:09

@茂林?你赶紧表态，表态好了我好决定你的去留

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:48:12

因为说"我是谁"的时候，你下意识认为是一具身体

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 18:48:33

我的道听途说 是 后期推崇 老马的 我也不知道 前后顺序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:49:06

终极自由之路里面都是早期视频

木(jerry_write) 2020-09-22 18:49:12

我是谁 不准确

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:49:17

主要是 6 几年的

木(jerry_write) 2020-09-22 18:49:17

必须是我是什么

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-22 18:50:42

过去说我是谁，有意义，现在大家都学习灵性课程，知道自己是谁，再问我是谁？有意义吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:50:58

莱斯特成立释放法机构之后，他的教导都围绕着释放来说了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:51:10

release ， release ，release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:51:14

让你多去 release

木(jerry_write) 2020-09-22 18:51:21

讨论道理没啥意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:51:24

take the six step

木(jerry_write) 2020-09-22 18:51:33

技巧 实践领悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:51:36

根据六步骤去释放

木(jerry_write) 2020-09-22 18:51:38

实践过程

木(jerry_write) 2020-09-22 18:51:46

分享这些最好

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-22 18:51:55

我一问自己我是谁，心里有个回答，你就是上帝的一部分[呲牙]

木(jerry_write) 2020-09-22 18:52:07

我是什么这些 知道答案也没有用吧

木(jerry_write) 2020-09-22 18:52:14

??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:52:19

头脑的答案当然没有用

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-22 18:52:24

再没有问下去的动力了[惊讶]

木(jerry_write) 2020-09-22 18:52:25

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:52:28

莱斯特早期也不是让你去找头脑的答案

木(jerry_write) 2020-09-22 18:52:33

要有体悟才行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:52:34

而是等待真我浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:52:44

我以前操作过这个方法

木(jerry_write) 2020-09-22 18:52:50

怎么样

木(jerry_write) 2020-09-22 18:52:56

看到啥没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:53:15

就是和我练习禅修的安那般那差不多

我 2020-09-22 18:53:33

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:53:36

感觉很专注，喜悦，这些都有

木(jerry_write) 2020-09-22 18:53:45

那不错啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:53:52

但我因为有过佛教禅修的经验，没把这些当回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:54:18

这个在南传的禅修体系里面叫止禅

木(jerry_write) 2020-09-22 18:54:32

我觉得最失败的法门 有两个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:54:35

也就是暂时把你的情绪镇压下去

木(jerry_write) 2020-09-22 18:54:46

一个是吸引力 一个是当下的力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:55:13

很明显，止禅这个是高级压抑法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:55:30

南传佛教里面讲得很清楚，禅定就是一种镇压

木(jerry_write) 2020-09-22 18:55:39

这两个都是听起来不错，但是好像从来没有人真正经过这两个法门开悟，而且实践受惠都很少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:56:31

当下的力量就是正念，巴利语是 samma-sati

木(jerry_write) 2020-09-22 18:56:47

很少人理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:56:52

就是对身受心法四个层面保持觉知

木(jerry_write) 2020-09-22 18:56:56

走偏的很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:57:04

这些都是有些效果的方法

木(jerry_write) 2020-09-22 18:57:11

最后都是一脑子的人生道理了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:57:17

但是对我的帮助皆不如释放法

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 18:58:11

@木?引力是新时代的东西，当下的力量有开悟的，就是太傻天书那部书的作者是以奇迹课程是开悟了，他都说当下的力量能直接走到开悟。

木(jerry_write) 2020-09-22 18:58:38

不知道呢

木(jerry_write) 2020-09-22 18:58:46

当下的力量

木(jerry_write) 2020-09-22 18:58:51

有个问题

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 18:58:58

而且我知道有个公众号，是开悟者办的，就是以当下的力量这本书的作者的教导为蓝本，引导别人的

木(jerry_write) 2020-09-22 18:58:59

就是时间是流动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:59:01

我就不 judge 这些方法了

木(jerry_write) 2020-09-22 18:59:05

其实没有一个当下

木(jerry_write) 2020-09-22 18:59:25

你去感受当下的时候 它已经过去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 18:59:30

保守地说，对我而言，都不如释放法的效果

木(jerry_write) 2020-09-22 19:00:00

你看到的当下 通过神经传导 经过你大脑处理

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-22 19:00:00

太傻天书的作者现在做什么啊，他那个留学机构好像没了吧

木(jerry_write) 2020-09-22 19:00:07

已经是过去了

我 2020-09-22 19:00:27

@风?当下的力量我觉得不是正念法，我有不同的见解。虽然我的见解没看到谁这样去修当下的力量，但是我觉得我理解的还是非常正确的，虽然我也没有这样去修。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:00:48

我不是很了解当下的力量

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 19:00:56

专门跑个题，就是这个，深圳有个叫非空间的地方，截止去年就已经有 18 个开悟的了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 19:00:56

我们 | 等你真的看见 才能心疼

你有没有为自己痛哭过一场？ 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:00:58

我修持过南传的内观

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:01:01

正念

木(jerry_write) 2020-09-22 19:01:01

其实先大彻大悟才能够明白当下。

木(jerry_write) 2020-09-22 19:01:11

反过来很难

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-22 19:01:13

@木

木(jerry_write) 2020-09-22 19:01:28

你很难通过活在当下去大彻大悟，可是你如果没有大彻大悟你就没办法活在当下。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:01:45

18 个开悟的?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:01:48

这么厉害?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:02:01

木(jerry_write) 2020-09-22 19:02:04
要脱离时间幻觉
木(jerry_write) 2020-09-22 19:02:16
真正的活在当下，其实是活在转瞬即逝
木(jerry_write) 2020-09-22 19:02:20
哪有什么时间
木(jerry_write) 2020-09-22 19:02:28
只要你描述那个状态就有问题。
木(jerry_write) 2020-09-22 19:03:12
当下作者是先开悟的。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:03:41
西方人里面，我只认莱斯特是开悟的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:03:48
其他的我都不关注
木(jerry_write) 2020-09-22 19:03:53
他是瞬间开悟 再来描述 定义 其实很难给一个实践方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:03:59
也不评判他们谁开悟谁不开悟
我 2020-09-22 19:04:31
@风 我那天分享了我的一次体悟，那次体悟跟托利的很像
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:04:51
那个也不是开悟啊
我 2020-09-22 19:05:27
托利是那天面对自己烦躁的头脑说，我再也不怎么怎么样，然后瞬间遁入了一个奇妙的状态里，并且没有再出来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:05:28
我没发现有哪个灵性导师说话和莱斯特一样简洁、清晰、明了、实践性强的
我 2020-09-22 19:05:36
我是遁入后出来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:05:48
看过托利几个视频
我 2020-09-22 19:06:03
并且我在那个短暂的时间里看到的，跟托利在当下的力量里面说的，都非常像
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:06:15
感觉他是一个不错的灵性老师，但我不太确信他是觉者
我 2020-09-22 19:06:23
所以我就明白了托利到底在表达什么，当下的力量应该怎么修
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:06:30
其实，觉者没那么烂大街
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:06:46
新时代运动之后，西方冒出了一大批自称觉者的
熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:07:43
托里是 想 我再也受不了我自己了 然后突然想 我有几个我

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:07:54

就开了悟

我 2020-09-22 19:08:13

我的这种对情绪的坚决释放，有一次让我进入了一种非常宁静的状态。就是一次很大的情绪，我坚持着，我就是不跟随，拼命的坚持，然后突然就超越了，进入了一个非常美妙的宁静，真的是非常非常愉悦，没有任何念头，只是愉悦和宁静。我一个念头都不愿意去发出，因为我发现任何念头都是对宁静的打扰。我呆了一会儿。因为正好是在电脑旁，就跟群友直播了我的发现。聊着聊着，突然这个状态开始扰动，我突然看到一个瀑布，一个念头的瀑布，我离这个瀑布越来越近，头脑也开始嗡嗡想，然后突然发现，这个瀑布不就是之前的我的状态吗？因为那些念头好熟悉，就是过去的我经常想的一些念头。然后我就越来越对这些念头熟悉，突然嗡的一声，我又回来了，之后再也没有再进去过。

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:08:53

他是痛苦了 好多好多年

我 2020-09-22 19:08:58

对

我 2020-09-22 19:09:14

这种对痛苦的不跟随，会顿悟宁静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:09:50

就是通过观照脱离嘛

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:10:04

他说 他家里门口有个装修的脚手架 每天放学回去 看到脚手架就很安心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:10:06

那个萨古鲁也天天说这些方法

我 2020-09-22 19:10:21

所以，托利说了那么多，就是为了让人不跟随痛苦的头脑，他没有说去释放，只是说停留在当下，不要去跟随，直至一次痛苦大爆发也不跟随，就进入了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:10:27

因为 他想死 就可以随时 爬上去跳下来就死了

mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-09-22 19:10:35

@梦中的那棵树?托利刚刚开始是顿悟吧！他知道了如何从虚幻中进入当下，一次次的进入当下，久了就慢慢的定在了存在的状态里。

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:10:55

人家 痛苦了 好久 好吧

我 2020-09-22 19:10:58

@风 虽然可以通过那样去观照脱离，但我结合托利和我自己的体验，我认为这不是托利的原意

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:11:06

不到极致 哪这么容易

mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-09-22 19:11:51

是的，他有很强烈的痛苦之身。

我 2020-09-22 19:11:58

很容易。你看我就进入了，只是一个中等大小的痛苦

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:12:04

他被一个东西吸进去那种宁静 在醒来的时候 所有的 东西都是完美的

我 2020-09-22 19:12:14

所以我出来的也快，但是该看到的也看到了

我 2020-09-22 19:12:26

对，就是一个东西瞬间吸入

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:12:27

看见窗帘 太阳照进来 茶杯 一切都是完美的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:12:39

今天体会到了一体，

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:12:44

然后 他还坐公交车到处走

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:12:57

还拿小本本记下来 怕这个丢失了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:13:20

后来 他东西方结合 才知道 自己叫啥 其实估计是

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:13:32

愣严定

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:13:39

[捂脸]我估计的

我 2020-09-22 19:13:41

@时代万物互联 说一说你的一体的体悟

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:13:44

今天和几个朋友一起见一个领导，我从来没有那种紧张的感觉，然后他们几个都特别紧张，我发现我心跳的特别厉害，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:13:45

可是，莱斯特的觉醒是一瞬间知道了宇宙中发生的所有事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:14:09

all—knowing，all—powerful，everywhere present

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:14:50

他还在公园的躺椅上睡了 两年 很美好[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:14:51

就是让他们讲话，他们几个都说好紧张，我本来这种情况，没紧张过，但是今天心跳的特别厉害，

我 2020-09-22 19:15:17

@梦中的那棵树 美好的是那股宁静，非常的愉悦，超越了世间的一切

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:16:07

托里的东西还是看的比较多的［呲牙］他有个电视台 天天放他那东西 搞个小铃铛铛铛铛

我 2020-09-22 19:16:12

我那个时候觉察到的愉悦就像大海一样，甚至有种粘稠的质感，弥漫在整个世界，非常非常宁静

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:16:38

@我是无限?这算是被一体了吗，

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:16:48

出了本书 叫当下的力量 然后 读者说 你要像奇迹课程一样搞个练习册啊 没办法又出了个练习册

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:16:56

[捂脸][捂脸][捂脸]

我 2020-09-22 19:16:58

@时代万物互联 你还没发

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:17:22

@我是无限?[微笑][微笑][微笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:17:29

上边发的，没看见吗，

我 2020-09-22 19:17:43

你只说心跳的厉害

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:18:06

就是那种特别紧张的心跳，

我 2020-09-22 19:18:09

你的意识是，你感受到的是对方的心理呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:18:18

灵性类和宗教类的东西看了不少，我只对两个人有感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:18:29

一个是古代的佛陀，一个是现代的莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:18:32

[憨笑]

我 2020-09-22 19:18:46

这不是一体，只是说，这是与别人短暂想通。一体是说那个无限存在的真相@时代万物互联

我 2020-09-22 19:19:09

就像他心通，只是一种能力

我 2020-09-22 19:19:19

跟一体不是一个东西

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:20:04

@我是无限?是吧，

我 2020-09-22 19:20:14

也挺好的啊

我 2020-09-22 19:20:59

这用奇迹课程的语言说，你是有了一次小小的启示，对一体的启示

我 2020-09-22 19:21:54

就像，即使感受到自己与整个宇宙一体，也不是开悟，更不是真相

我 2020-09-22 19:22:13

开悟是发现自己是那个无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:22:14

像这种方法，进步都没有释放法清晰

我 2020-09-22 19:22:19

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:22:23

你有时候甚至不知道自己有没有进步

我 2020-09-22 19:22:30

可能他自己都讲不清楚[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:22:30

但释放法每一次释放都很清晰

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:22:50

方法论 这个就是

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:22:57

其他的很少 都是理论

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:23:20

老头子的是方法论 理论指导实践

我 2020-09-22 19:23:44

是的，没有练习，只是理论，只是对头脑的痛苦之身的阐述。

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:23:50

其实。说方法论 也不是不行 反正美国可以登月

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:23:55

老头子都是讲方法，让你自己去看

我 2020-09-22 19:24:08

但是其实他这样说是对的，根据我的体验和理解，就是这样去修，不需要练习的方法

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:24:08

至于怎么登月 去试试呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:24:10

很少讲干巴巴的纯理论

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:24:17

试久了 肯定可以登月

我 2020-09-22 19:24:30

当下的力量不是去练习的

我 2020-09-22 19:24:46

重在理解

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:24:52

老头子把 登月用的一切 说明书都给你了 看你想不想了

我 2020-09-22 19:24:58

然后对着痛苦之身说不

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:24:59

那是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:25:05

六步骤就是完整地图

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:25:12

佛老爷子 更厉害

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:25:19

84000 种

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:25:25

你去试

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:25:31

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:25:38

释放法 佛老爷子 两个字 放下

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:25:48

“放下”

我 2020-09-22 19:26:02

如果像释放法去不断化解痛苦，那么，当下的力量还怎么能够去遁入当下，痛苦不够的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:26:43

还有 念佛的 喊场外求助的方法也告诉你了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:26:47

就看你做不做了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:26:48

认准一条路，其他的我全放弃了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:26:50

我 2020-09-22 19:26:53

我就是痛苦不够，虽然进入，但是只是短暂就出来了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:27:23

换方法，不如再多释放一次

我 2020-09-22 19:27:34

但是这段经历当时给我的震撼很大，但是远不现在的大，因为随着我的释放越来越深入，我反而对当时的那段体验越来越有深刻的认识

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:27:34

多释放一次你就不想换了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:27:44

换方法就是逃避嘛

我 2020-09-22 19:27:53

对

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:28:00

是没苦够

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:28:15

苦够了 那种方法都可以

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:28:22

[呲牙]

我 2020-09-22 19:28:35

其实换方法是可以的，换了就坚持下去嘛，不要换了又换

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:28:49

追寻阶段换几次可以的呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:28:53

决定了就不要换了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:28:56

我 2020-09-22 19:29:14

然后呢？还有一种，就是不要换了方法，然后把几种方法混合在一起，相互误解

我 2020-09-22 19:29:21

这是最蠢的

我 2020-09-22 19:29:32

这样造成的后果就是没有一种方法真正理解了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:29:33

混搭比换方法还扯

我 2020-09-22 19:29:41

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:29:43

混搭就是说，"我比觉者聪明"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:29:50

他们没想到的，我想到了

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:29:59

也只能 smart

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:30:06

改进之后居然比原方法牛逼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:30:14

[憨笑]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:30:16

[呲牙]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:30:27

有点像民科

我 2020-09-22 19:30:29

是的

我 2020-09-22 19:30:42

反正我看见这样的群友在群里分享，我一般说不过他，也只能把他踢了

我 2020-09-22 19:30:53

或者威胁踢他，让他警醒

我 2020-09-22 19:31:49

而且释放法很容易自创方法变成什么，当下法，感受法，欢迎法啊，接纳法啊，反正就是没有学会释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:31:53

或者就是认为觉者说的不是完全的真理，还得用自己的头脑来拼接一下

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:31:54

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:32:00

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:32:01

民科

我 2020-09-22 19:32:37

对

我 2020-09-22 19:33:42

我在修行过程中，也有这种阶段，就是认为莱斯特也没有全部说完，还有东西没说到的，然后也开始试图自创弥补，那是我马上就警醒过来了，因为我发现越释放，我的那些所谓的自创都发现是错的，释放法不可更改

查看全文

我 2020-09-22 19:33:53

一旦更改自创，其实只是掉入了头脑的陷阱

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:34:02

wxid_1537545375112: @我是无限?咋惹你了，不说话了行不

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:34:31

@我是无限?哈哈哈，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-22 19:34:37

你需要释放，

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:34:45

wxid_1537545375112: 只听对我有用的、提升清晰度的

我 2020-09-22 19:35:01

不，这里没有对你有用的@茂林

我 2020-09-22 19:35:24

这里说的全是你不认可的

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:35:24

wxid_1537545375112: 你对我说的话，看了心口有点堵

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:35:38

赶快放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 19:35:39

@茂林?释放呀

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:35:43

察觉了 就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:35:48

更快释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:35:51

赶快

我 2020-09-22 19:36:01

堵着好，反正你宁肯痛苦也不愿意去释放

我 2020-09-22 19:36:21

要不去用欢迎法，欢迎这股痛苦试试[捂脸]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:36:28

放到 随便他说什么 就像在 演电影一样 就可以了

我 2020-09-22 19:36:30

应该也能疏通

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:36:38

只张嘴 没有声音

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:37:23

"茂林" 撤回了一条消息

我 2020-09-22 19:37:37

你会释放?

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:37:37

wxid_1537545375112: 那都是你说的

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:37:40

wxid_1537545375112: 还挺好的一边看你们说话一边释放着

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:38:05

wxid_1537545375112: @我是无限?不知道

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:38:09

赶快放

我 2020-09-22 19:38:16

所以你不会

我 2020-09-22 19:38:40

因为你只会看着，不肯去释放

我 2020-09-22 19:39:00

对情绪极其贪恋

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:39:07

传说中的 看到就是放掉嘛

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:39:11

wxid_1537545375112: 我很好奇你老操我的心[愉快]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:39:25

看到 其实可以也缓解一下

我 2020-09-22 19:39:50

我不是替你操心，只是为了净化群里的环境

我 2020-09-22 19:39:57

好了你可以拜拜了

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:41:07

wxid_1537545375112: 风分享的对我帮助很大的

我 2020-09-22 19:41:44

你都不释放，哪来的帮助[捂脸]

我 2020-09-22 19:42:44

如果你真的想释放，是可以呆在这里的。但是已经很多次进来不仅不学，还总是去发那些误导的东西，说了又不听。

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-22 19:42:55

我有点时间 觉得 我学 e 文其实就是让我接触老头子的内容的[捂脸][捂脸][捂脸]

我 2020-09-22 19:42:59

踢出去了又总是想进来

我 2020-09-22 19:43:06

你自己想想你在干什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:43:34

我是因为中文资料太多坑了

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:43:36

wxid_1537545375112: 我不说话了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 19:43:44

所以才去看英文资料的

我 2020-09-22 19:43:57

我是为群里的道友负责，毕竟我是群主。你在群里，我也是在为你负责

我 2020-09-22 19:44:10

但是我付不了责，就只能请你出去

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:44:10

wxid_1537545375112: 看你们分享

我 2020-09-22 19:44:34

也行啊，那看你能不能忍住了

我 2020-09-22 19:44:56

忍住不发那些什么，只要感受，只要看着，只要欢迎就好了的那些东西

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 19:45:03

群主操着 500 人的心哪，威武霸气

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:45:05

"茂林" 撤回了一条消息

我 2020-09-22 19:45:50

@赵家曼?其实只要坚持释放法的东西就可以了，这样去负责

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:46:09

wxid_1537545375112: 我为了真理，练习（释放法）是可以做到的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 19:46:51

@我是无限?是啊，希望群友来到这里，都能受益于释放法

我 2020-09-22 19:46:56

好像很久了是不是一年多了[捂脸]一年多了还在发只要感受就好不用释放

我 2020-09-22 19:47:26

算了不说了只要你不去发这些误导的东西，随你吧

原始释放法进阶群 2020-09-22 19:47:38

wxid_1537545375112: 我进来也是因缘，并没刻意强求

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 19:48:42

我刚开始释放一周左右，发现要释放的太多了，但是也会有抵触，放着放着就沉不下来了，老想走马观花

我 2020-09-22 19:52:40

是的

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 20:00:55

有没有人用莱斯特觉醒的方法，就是问自己“我能不能把这种感觉转变成爱的感觉呢”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:01:40

莱斯特后来在音频里讲过，他这个达到的效果就是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:01:51

只不过那个时候没有成体系

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 20:01:54

不停的问，要么转变成爱的感觉要么放下想改变的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:02:16
并且他补充了一句"我当时没有六步骤，要不然可能更快"
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 20:02:36
哦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:02:41
他亲口说释放法比那个好，所以就没有必要回到那个啦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:02:44
[憨笑]
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 20:03:33
明白了[微笑]
我 2020-09-22 20:03:42
我试过
我 2020-09-22 20:04:17
一开始学习释放法的时候，是根据莱斯特的一个爱的故事去做的
我 2020-09-22 20:04:36
那个时候好像没有丰盛之书吧
我 2020-09-22 20:04:51
或者翻译了，我没有接触到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:05:01
为什么国内有很多莱斯特"原教旨主义者"，我认为和终极自由之路的流传有关系
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:05:16
终极自由之路只收录了早期的音频
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:05:37
而早期音频和后期的关注点区别相当大
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:05:50
导致只看了早期音频的人认为莱斯特没有讲过释放法
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:06:00
@hai?我刚才也有你那个想法，把所有感受转换成爱，这个模糊不好操作
我 2020-09-22 20:06:02
所以我虽然只释放情绪但是一定要转变成爱我才会停止
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:06:09
甚至认为拿早期音频里的只言片语来反对释放法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:06:19
这就是资料没看全的结果了
我 2020-09-22 20:06:25
这样虽然没有去释放三大基本欲望，也让我进步
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:06:43
事实上他的后期音频，讲的内容全都是围绕释放法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:06:59
用 sedona method 去 release
我 2020-09-22 20:07:03
因为我扭转了自己渴求被爱的倾向，变为了去爱
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:07:05

不停地说这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:07:35

然后是 take the six step，and you will be free

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:07:39

这也是高频句子

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 20:08:07

那用释放法是梳理自己这一生的关键人事是不是有必要呢

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:08:26

也许因为我是什么的冥想，适合的人太少了，所以后来莱斯特教大家释放方法了

我 2020-09-22 20:08:30

@赵家曼?很好操作，就是去觉察自己是不是想要被爱，如果一发现，就立即停止那个被爱的渴求，去爱。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:08:40

我个人认为，这些只是为了勾出你的潜意识中的情绪和欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:09:12

释放法课程的 workbook 中有一种方法

我 2020-09-22 20:09:20

其实也就是释放法三大基本欲望，一样的。释放法就是脱胎于他自己那三个月用的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:09:26

写下你在哪些地方求认同、求控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:09:28

然后释放

我 2020-09-22 20:09:44

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:09:45

这个方法也有点用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:10:01

但是我个人更喜欢莱斯特在进阶课程里面说的那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:10:13

仅仅释放卡在那里的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:10:21

释放了表面的，底下的会自动浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:10:27

然后再释放，再释放……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:10:32

这个对我更管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:10:35

也更简洁

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:11:32

@我是无限?真的能只是去爱也能走通，他在终极自由之路，如何助人中说过。我试过，发现做不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:11:54

自传里面讲过四条路径

我 2020-09-22 20:12:00

做的到啊[偷笑] 只要去不断的做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:12:01

所有路径可以被归为四条

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:12:41

我怎么觉得五条啊

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 20:12:44

嗯，有时候想快点清理潜意识里的垃圾，就想梳理一遍，但是回忆特别痛苦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:12:47

The four ways are the rational, which is the mental way; the scientific, which is the specific methodological way; the emotional, which is the love and devotional way; and the active way, which is rendering selfless service to mankind. 這四種途徑是：理性的，就是心智途徑；科學的，就是特定方法學(methodological)的途徑；感性的，就是愛和奉獻的途徑；以及行動性的，就是實踐對人類無私服務的途徑。 ?~~?~~?~~? To uncover yourself it takes only wanting to and looking in the right direction. 要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正確的方向而已。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:13:00

我记忆力还不错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:13:06

直接贴原文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:13:08

我 2020-09-22 20:13:49

释放法是哪条

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:14:01

methodoligical

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:14:08

特定方法学的途径

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:14:25

the scientific way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:14:35

科学途径

我 2020-09-22 20:14:45

我记得莱特斯也说过一个分两类的。释放消极的，比如释放法。另外一种更快，是积极的，直接去认同真相

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:14:46

通过一步步操作自己实证

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:15:01

你说的这个是终极自由之路里面说的

我 2020-09-22 20:15:07

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:15:07

前几天我讨论过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:15:21

四种途径是细分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:15:32

实际上终极自由之路里面也说过这个分法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:15:45

这个分类法也不是莱斯特原创

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:15:52

瑜伽里面本来就有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:16:03

智者瑜伽，克利亚瑜伽等等

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:16:26

@风?[强]，无人能敌。终极真理中应该讲过五种方法，有通过控制呼吸平静头脑，奉爱等。我发现哪条都坚持不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:16:29

还有奉爱瑜伽

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:16:52

终极真理里面是说了五条途径

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:16:59

他把终极问题加上去了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:18:23

我必须释放掉我做不到，否则永远走不下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:18:39

不过终极真理只是早期集结的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:19:01

自传写出来的时间，是 1972 年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:19:13

那时候释放法机构好像还没成立

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:19:18

是的，比终极自由之路还早

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 20:19:32

因为你是有意识有觉察的去感觉，比当初经历时啊知道苦多少倍

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 20:20:51

我记得我把我的人生过往第一遍看过去，直接发出苦啊，怎么也不愿去看第二遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:22:44

我整理资料的过程都是走弯路的过程，所以把这些说出来，免得别人像我一样走弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:22:47

我 2020-09-22 20:25:16

[表情]

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-09-22 20:25:53

那看莱斯特有关的哪本书好呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:26:13

莱斯特自传，终极真理，终极自由之路，都可以看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:26:18

不是不能看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:26:27

但是不要用它来代替释放法

我 2020-09-22 20:26:35

第一本书我觉得看一个爱的故事

我 2020-09-22 20:26:57

这是释放法的浓缩，也是莱斯特的觉醒过程

我 2020-09-22 20:27:15

看了这本，释放法不容易歪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:27:30

这本是个音频的总结

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:27:35

我找找那个音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:27:41

找个时间翻译出来

我 2020-09-22 20:27:52

这也有？[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:27:52

和本人说的其实差不太多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:27:57

莱斯特本人

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:27:57

风把每个时期的莱斯特的作品风格都掌握了，这样有针对性地学，理论和操作，需要哪部分学哪部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:28:21

我忘了是哪个音频了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:28:32

我一个个找找看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:28:50

莱斯特从他面对心脏病开始讲到自己上台演讲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:28:57

就是自由之后上台演讲

我 2020-09-22 20:29:19

对，这个莱斯特自己觉醒的过程是最有说服力和感染力的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-22 20:29:26

决定自由里的吗？

我 2020-09-22 20:29:33

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:29:34

发现自己的业力就像烧成灰的绳子，习惯已经没有力量了，但是还是在那儿

我 2020-09-22 20:29:43

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:29:51

他一觉察，就等于是一拉，就成灰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:29:57

这是音频里讲的

原始释放法进阶群 2020-09-22 20:30:06

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:30:12

非常有意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:30:39

后来我在你的公众号才看到决定自由这本书，发现它其实就是把莱斯特的口述记录下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:30:47

书面化润色了一下

我 2020-09-22 20:31:05

[憨笑]

我 2020-09-22 20:35:21

决定自由英文版.pdf

决定自由英文版.pdf 119.10MB 查看全文

我 2020-09-22 20:35:41

@风?看一下这本决定自由，这是原始的英文版

我 2020-09-22 20:35:51

我用拍的照片合成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:35:51

可以看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:36:00

不过音频不是更好吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:36:02

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:36:09

音频是莱斯特自己讲的

我 2020-09-22 20:36:18

[捂脸]

我 2020-09-22 20:36:53

那这个音频我想一定要配上字幕。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:36:56

决定自由里面有没有那段

我 2020-09-22 20:37:03

有

我 2020-09-22 20:38:22

这个太重要了 我当时从这里获得了太多太多的力量与感动

我 2020-09-22 20:38:39

一直感动到现在，都是我释放力量的支撑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:38:45
我记得有一段，他为了回到世界来，盯着电视机抓感受，过了很久终于抓到了第一个感受，非常兴奋

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:38:55
这是他重新构建心智回来的过程

我 2020-09-22 20:39:00
[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:39:00
盯着负面词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:39:03
盯着电视机

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:40:35
其实之前在释放过程中，就有些迷惑的地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:40:45
我相信真正实操的人都会发现那些疑惑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:41:04
这些疑惑直到看到更多资料才解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:41:30
一个爱的故事，我最早看的这个版本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:41:59
这本书不是莱斯特写的，但是我一直觉得没有问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:42:06
这里面说的很简洁

我 2020-09-22 20:42:13
是的，一个爱的故事就是决定自由的中间部分，我翻译了后面三章

我 2020-09-22 20:42:25
所以改成了决定自有

我 2020-09-22 20:42:49
因为一个爱的故事就是决定自由这本书的中间最重要的一部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:43:19
我曾经一度以为这本书有些地方是描写

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:43:24
因为和自传有些不符

我 2020-09-22 20:43:24
前面是莱斯特的一些早起照片和介绍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:43:31
后来发现只是描写角度不同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:43:45
但是我不知道这些故事的来源

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:43:53
直到听到了音频，才恍然大悟

我 2020-09-22 20:44:10
是的，这本书跟自传不同。我觉得自传在开悟的过程没有描写的这么清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:44:24

你看这里面写了三大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:44:27

很清晰

我 2020-09-22 20:44:29

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:44:32

一个月解决一个

我 2020-09-22 20:44:45

超级清晰，其实把整个释放法写完了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:44:52

就和原始的释放法教的是一样的

我 2020-09-22 20:45:15

所以说这本书是学习释放法看的第一本书，是最好的

我 2020-09-22 20:45:49

我以前反复的看一个爱的故事，因为超级喜欢。我甚至能够背诵

我 2020-09-22 20:45:58

超级让我感动和力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:46:21

那本书确实

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:46:25

确实不错

我 2020-09-22 20:46:40

我这么多年，释放拖拖拉拉，但是依旧没有歪，就是因为这个打底，根本歪不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:47:23

我后来没想到，最开始看的那本三无的书，反而是最正统的

我 2020-09-22 20:47:36

[憨笑]

我 2020-09-22 20:49:24

反正这本书让我一开始释放的时候，我是白天释放，晚上释放，拉屎吃饭的时候还是想着释放。虽然释放很缓慢，但是我整个人都沉醉其中，一直一直沉醉了大半年，其他事情都被我忽略了，满脑子都是释放，都是开悟，都是去爱

无善无恶(wxid_apap0ik8fxvz22) 2020-09-22 20:49:42

杨定一：有一位老师说，我开悟了？（剪接）

Share Video 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:51:36

这本书确实很有力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:51:46

而且也是莱斯特的原话整理出来的

我 2020-09-22 20:53:26

我知道这是莱斯特的原话整理出来的，不然不会这么清晰。只是没想到音频还在

我 2020-09-22 20:54:35

这里面的话很多都是暗含深意，是释放路上非常非常好的指引

我 2020-09-22 20:55:06

因为他释放的过程，其实就是每个人的释放过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:55:20

这里面包含六步骤

我 2020-09-22 20:55:27

是的

我 2020-09-22 20:55:39

反正我发现的几乎所有东西，这里面都有原型

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:56:20

他比他一生中的任何时刻都要快乐，他继续不断地纠正着，每纠正一个新的事件，他就觉得更快乐些。

我 2020-09-22 20:56:22

并且很多例子自己释放的过程中也会碰到，一模一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:56:26

这就是第六步

我 2020-09-22 20:56:32

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:57:03

而且初学者看那个也可以了解什么叫 approval，什么叫 control

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:57:11

我发现很多人概念上不理解

我 2020-09-22 20:57:13

对

我 2020-09-22 20:57:37

看了这个，对这些都会自然而然的深刻理解

我 2020-09-22 20:58:22

每次看到，我都会忍不住又看一遍，越看越有味道[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:58:36

我也挺喜欢的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:58:58

有时候也想像他这样把所有事抛开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:59:04

来一波集中释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:59:07

我 2020-09-22 20:59:32

其实当迷惑的时候，卡住的时候，懈怠的时候，看一看这本书，就会又信心满满

我 2020-09-22 20:59:40

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:59:51

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 20:59:58

不过我后来是听莱斯特的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:00:08
他有几个音频非常鼓舞人

我 2020-09-22 21:00:48
哪几个

我 2020-09-22 21:00:59
也是那个油管上面的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:01:04
the way 的其中几部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:01:09
the right path

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:01:17
beingness

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:01:23
keeping it simple

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:01:40
其中 the way 第一部分和 the right path 最能鼓舞我

我 2020-09-22 21:01:52
[憨笑]

我 2020-09-22 21:02:06
原来学习英语还是有用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:02:20
the way 的第一部分里面讲直接面对对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:02:49
the right path 讲用六步骤就一定自由，持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:03:00
keeping it simple 让你保持简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:03:26
这几个都是后期音频，让人一听就感觉道路十分清晰的音频

我 2020-09-22 21:04:59
看来这些音频都很重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:06:32
嗯，这几个还算比较重要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:06:47
回头我把它们再翻译一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:06:55
希望能利益更多人

1237(c2nc2n) 2020-09-22 21:08:09
太好了，感恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:08:37
其实 the way 的第一和第二部分我已经翻译了啊，群主的公众号里有

1237(c2nc2n) 2020-09-22 21:09:20
看了第一部分，特别好

我 2020-09-22 21:11:49

你今天翻译的是啥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:12:28

我翻译的是 92 年释放法第五部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:12:42

后面还有一些没译完

我 2020-09-22 21:12:51

好 坐等[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:13:18

其实内容部分译完了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:13:35

但引导部分不打算全译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:13:38

太长了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:13:47

引导部分我译了两段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:13:58

我在考虑要不要再译一段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:14:01

可能不需要了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:14:10

这个你直接发吧

我 2020-09-22 21:14:53

好那你发给我呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-22 21:16:35

释放法 5 译文.docx

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-22 21:19:11

[强][强]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-22 21:19:14

辛苦了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-22 21:25:48

谢谢风

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-22 21:26:26

[表情]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-22 21:27:46

谢谢风

原始释放法进阶群 2020-09-22 21:30:43

wxid_1537545375112: @风?太感谢了????

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-22 21:31:33

我喜欢那本决定自由那本书

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-22 21:31:42

看了好多遍了

原始释放法进阶群 2020-09-22 21:32:03

wxid_1537545375112: 我觉得引导部分好重要[愉快]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-22 21:34:48

有一天你们都会自由的[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-22 21:42:59

此生不度，更待何时

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-22 21:44:16

我觉察自己的想要控制，然后头顶的愤怒带到胸腹了，胃还反酸了一下，但感觉舒服多了

我 2020-09-22 21:46:54

[强]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 22:01:13

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 22:02:20

释放对死亡的恐惧，你就不再需要为了生存挣扎了。释放对死亡的恐惧，发现你是永恒的，所有在你脑海中显现的痛苦都是如此可笑。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 22:02:47

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-22 23:16:40

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-22 23:18:33

@莱斯特上师?我经常晚睡，老是觉得自己会不会得癌症什么的，特别害怕[捂脸]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 23:43:57

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-22 23:45:26

@风?谢谢老师

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 23:45:28

@安欧 Elekson???顽固的情绪用笔做释放。效果好些。

我 2020-09-22 23:51:19

释放想要安全的欲望

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-22 23:55:50

[表情]

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-22 23:56:27

我也觉得[捂脸]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-22 23:59:37

你按群主上面发的链接里说得做释放 说的很详细。

原始释放法进阶群 2020-09-23 00:03:33

"Being[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 00:05:19

我觉得念头是思想，受情绪驱动的。我→（想要）欲望→情绪（感受）→思想（念头）→行为（事件发生）。

我 2020-09-23 00:08:34

去释放的话可以直接通过去觉察念头或者情绪背后的三大基本欲望去释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 00:08:41

整个头脑（我）是一个做者的状态

我 2020-09-23 00:10:43

我现在可以对所有浮现的念头以及情绪去直接释放它们背后的三大基本欲望，发现之前难以释放的东西都极其容易释放并且释放的非常彻底，速度是过去的千百倍。之前真的是耽误了大量的时间，下意识不愿意去释放三大基本欲望

与光同在(wxid_2y8mugpp6zqz21) 2020-09-23 00:11:39

[强]

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-23 00:11:45

[强][强][强]

与光同在(wxid_2y8mugpp6zqz21) 2020-09-23 00:12:14

只要归类 就简单多了 不然分不清啥情绪

我 2020-09-23 00:13:19

我甚至可以坐着冥想，等待浮现的念头，然后释放该念头背后的三大基本欲望或者恐惧。就像钓鱼一样。我发现这些念头之所以反复的出现，都是因为背后的三大基本欲望没有释放，成功释放每个念头背后的三大基本欲望都能带给我巨大的进步。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-23 00:25:37

我今晚有些压抑，刚看 链接释放了，又哭了。虽然心情还是有些沉重，感觉轻松了一点。

我 2020-09-23 00:42:35

[强]加油

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-23 00:48:45

[表情]

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-23 07:33:31

每天早晨将醒时想到今天还有这样那样的事要做，心里就堵，闷闷的，请问这是什么情绪？背后又是什么欲望？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 07:39:32

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 07:39:52

你想要改变这个情景，想要它按照你想要的来

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-23 07:43:09

噢，想要控制！ 谢谢 @风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:14:01

早上释放的领悟，分享一下：越是遇到卡住的状况，越要释放，释放想要改变的欲望，然后再面对那个卡住的感受。 不然的话，你就把它压抑到潜意识中，它就会一直运作你，你就会一直卡住。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:14:25

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-09-23 09:15:50

@风?[强][强][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:18:05

不要费力压抑，但也不要逃开，就面对那个卡，直到释放掉为止。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:18:14

不要做其他事情去逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:18:19

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:18:52

风 我早上送孩子，快到点了孩子不急，我急，然后我就有点愤怒，感受到了自己的情绪，我知道这是自己想要控制的欲望 我这样释放的，您看对不 我能够放下想对孩子控制的欲望吗 （能 ） 我愿意放下吗 （愿意） 什么时候 （现在） 一遍一遍的问 这样可以吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:18:57

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:19:15

释放欲望不需要后面两句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:19:30

你问"我能觉察到想要控制吗？"

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:19:41

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:19:48

然后你看着想要控制

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:19:55

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:19:55

问"我能放它离开吗？"

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:20:09

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:20:22

如果不能，卡在那里，你就看看这个是不是想要改变（想要控制）

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:20:33

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:20:42

觉察到这个想要控制，你基本上就直接倾向于放开它了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:20:53

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:20:54

于是你可以再看看你对那个情景是否有想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:21:04

然后再允许自己觉察它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:21:13

问自己"我能放开它吗？"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:21:17

再看看有没有更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:21:19

……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:21:22

就这样操作

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:21:32

好的，非常感谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:21:57

您的指导非常帮助到我[强][强][强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:22:14

我多看几遍您说的[微笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:22:54

卡住了一定要先释放卡的感受，释放想要改变的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:23:10

你无法一直带着对那个卡住的抗拒释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:23:23

这等于一脚踩油门一脚踩刹车

我 2020-09-23 09:23:38

什么是卡住[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:23:53

就是释放不掉

我 2020-09-23 09:24:11

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:24:16

释放不掉就是卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:24:21

stuckness

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:24:27

嗯嗯

我 2020-09-23 09:24:40

很久没有释放不掉的体验了，都不懂这个了

我 2020-09-23 09:25:04

卡住一般是什么感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:25:37

紧抓感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:25:47

感受像黏在上面一样不离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:26:14

或者下意识想要逃开，不敢碰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:26:17

这都是卡住

我 2020-09-23 09:26:25

那就要先释放这个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:27:27

我好像有点明白了

我 2020-09-23 09:27:29

反正出现什么感受都去释放它

我 2020-09-23 09:27:46

然后最好是再去觉察背后的三大基本欲望去释放是最好的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:28:11

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:28:11

我们倾向于在感到卡住的时候，做别的事情，等到感觉不那么胶着了再释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:28:19

我发现这是不对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:28:51

就如莱斯特说的那样，这会把它压抑到潜意识中让它一直运作你

夏姗(W309577445) 2020-09-23 09:28:51

一做释放就喉咙堵的厉害，这几年说话少了，以前是强烈的反击，好像现在是无力开口。

我 2020-09-23 09:29:37

@夏姗?优先释放这股堵的感受能量。堵这个感受也是感受能量而已，喉咙并没有真的堵住，只是这股感受能量堵住

Emilie(a30002891) 2020-09-23 09:30:02

我是每次释放后，胸口很堵很堵

Emilie(a30002891) 2020-09-23 09:30:08

不知道是否正常

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:30:10

我是肚皮上感觉有层胶

夏姗(W309577445) 2020-09-23 09:30:17

@我是无限?嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:30:22

粘着

我 2020-09-23 09:30:24

胸口很堵，就是放这个堵的感受啊！

我 2020-09-23 09:30:42

能量是可以堵住心轮的

我 2020-09-23 09:30:48

释放他就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:31:01

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:31:06

我也是经常释放肚皮堵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:31:16

对这段话有了更深的体悟

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:31:52

反复悟吧

我 2020-09-23 09:31:57

@感恩一切?肚皮堵因为我也没经历过，不知道是什么东西[憨笑] 反正凡是感受都只是能量，都可以去释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:32:33

@我是无限?嗯嗯，好的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:33:20

有您们这些前辈引导，我就有信心了

我 2020-09-23 09:33:22

@风?因为我没有去定义这个卡住的感受，就是说我释放的时候都是出现什么感受，出现什么欲望，就是释放什么感受，或者释放么欲望，就是说即使我有卡住的感受，但我不知道他是卡住，我直接把他当成普通现象释放了，所以我也搞不清楚这个概念[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:33:57

之所以有这个问题，是因为很多人在这里停滞不前

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:34:03

stuck，卡住，停滞不前

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:34:08

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:34:15

凡是让你停下来的感受就是卡住的感受

我 2020-09-23 09:34:23

那个自由六步有一步说卡住的时候怎么办？要去释放想要改变卡住的欲望，然后就可以继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:34:25

而不是有一个特别的感受叫"卡"

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:34:32

这一点蛮重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:34:49

是的，自由六步骤专门提到了

我 2020-09-23 09:35:03

如果这样说的话，那我就经历过蛮多次的，有各种会让自己停下来的原因，然后我确实把这些都释放掉了，也没有多想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:36:04

还有就是直接面对最底部对死亡的恐惧时，会卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:36:11

这个大部分人都会卡在那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:36:28

包括看不到，模糊不清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:36:35

vague feeling

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:37:00

因为你想要逃开（run away），所以就在上面覆盖了一层模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:37:06

这个就是一种卡住的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:37:29

要释放掉想要改变它的欲望，释放掉这个卡在的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:37:41

你就能再次看见底下那个

我 2020-09-23 09:38:49

我发现出现的最多的那种卡住，也就是让自己释放不了，停下来原因是，自己试图借助释放去达成想要改变或者控制那件事情的欲望。改变那件事情是可以的，关键是自己有想要改变那件事情的欲望，这种欲望背后藏着的是恐惧。也就是自己因为恐惧而想要改变某件事，因此这件事上就有想要改变的欲望，去释放的时候就要优先释放想要改变的欲望和恐惧之后自己的心态就变了，那件事情不再是因为恐惧而去改变，而是因为别的。比如说勇气，自信，这个时候释放起来就很快了，释放没有了阻碍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:38:50

再譬如，在一些主题上感受不到具体的感受，那也是一种卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:39:14

比如有人说，我知道我想要控制某事，但我感觉不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:39:20

那就卡在那儿了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:39:31

对

我 2020-09-23 09:39:52

这个应该可以灵活采用各种技巧来激发

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:40:08

这是 elementary way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:40:11

小学的方式

我 2020-09-23 09:40:28

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:40:32

莱斯特说的研究生的方式，是释放那个想要改变卡住的感受的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:40:56

也就是说，你是不是觉得这个感受太过模糊不清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:41:02

你是不是想要改变它?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:41:07

释放想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:41:14

这个模糊不清的感受就立刻清晰了

我 2020-09-23 09:41:20

如果是有这个想要改变卡住的欲望，释放那个想要改变卡住的欲望是最好的。关键是如果没有呢?

我 2020-09-23 09:41:37

就比如此刻，好，我们来感受死亡恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:41:44

这个不会

我 2020-09-23 09:41:57

来现场试一下吧，实验一下

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:42:09

我就从来不会去感受死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:42:25

因为，当你想要去感受死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:42:30

但你感受不到的时候

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:42:41

？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:42:49

你注意一下，那里就有一个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:43:03

因为你想做到但你做不到

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:43:04

噢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:43:16

对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:43:33

想做到但做不到

木(jerry_write) 2020-09-23 09:43:49

我是无限说的有道理

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:43:52

卡住了？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:43:53

释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

木(jerry_write) 2020-09-23 09:44:05

有时候其实卡住的感受也不明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:44:07

莱斯特是这样说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:44:23

莱斯特专门说了不明显的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:44:27

vague feeling

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:44:31

对，卡住的感受模糊

木(jerry_write) 2020-09-23 09:44:31

不明显怎么释放啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:44:34

模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:44:39

他专门说了这个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:44:42

对

我 2020-09-23 09:44:48

我去，我感受到了死亡恐惧[捂脸]

我 2020-09-23 09:44:54

真的有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:44:54

当感受模糊不清的时候，你就想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:45:15

我说的这个方式是进阶的，莱斯特讲的很深入的方式

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:45:44

@我是无限?我还是感受不到死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:45:45

因为当感受模糊不清的时候，你就想要让它变得更清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:45:50

这个"想要"，就是想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:45:57

觉察到，你就可以释放它

我 2020-09-23 09:46:04

[捂脸]当我是放想要改变感受不到死亡恐惧的欲望的状态的时候，我发现真的有这个欲望存在，就是想要改变这种感受不到的状态的欲望，好像想要改变的欲望，附着在所有的事情上。但释放这个欲望之后，我真的感受到了死亡恐惧[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:46:04

释放之后，你就会变得清晰

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:46:12

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:46:20

然后可以再次看到对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:46:28

这个我是操作过很多次的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:46:54

确实是 postgraduated way

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:47:05

我怎么觉得死亡离我好遥远

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:47:13

比用场景激发感受的 elementary way 要简洁高效很多

我 2020-09-23 09:47:32

原来感受不到的原因，是因为上面有一些比如想要改变的欲望，或者什么东西附着在上面，扰乱了自己的感知，释放这些之后就可以感受到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:47:38

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:47:41

我就是这个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:47:56

vague feeling覆盖在上面了

我 2020-09-23 09:48:05

但是平时如果没注意的话，因为这个想要改变这个感受不到的欲望，他很浅的，貌似不影响，但却影响很大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:48:05

这就是 the way 那篇反复说明的一个方法

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:48:11

原来感受不到的原因，是因为上面有一些比如想要改变的欲望，或者什么东西附着在上面，扰乱了自己的感知，释放这些之后就可以感受到了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:48:23

也许就是这个原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:48:29

也是我早上那个分享的意思

我 2020-09-23 09:48:54

以前我还从来没有这样想过，只是说如果觉察到了会去释放，但是如果都没有意识到这一点，哪里会去释放这个？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:48:59

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

我 2020-09-23 09:49:09

[憨笑][憨笑][憨笑]

我 2020-09-23 09:49:56

我发现丰盛之书里面对这个自由六部的解读太少了，这些关键的东西都没说到，或者说，即使提了一下，也没有告诉具体的用法，或者重要性，导致会下意识的忽略它

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:50:02

会导致持续的卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:50:03

the way 的方法是很实操的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:50:10

是对六步骤的解读

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:50:20

这还真蛮重要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:50:23

我反复地听了很多遍

我 2020-09-23 09:50:40

是的，如果会导致持续的卡住，那就后果很严重

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:50:42

建议你们时常温习一下，跟着操作，会有很多支持你释放的体悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:51:00

那是进阶的方法

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:51:05

我需要慢慢悟

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:51:57

有些东西需要反反复复学，悟

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 09:52:22

每次卡在想要控制时候，发现周围的人会莫名变得暴怒，自己也是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:52:31

比如说你们感受不到情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:52:35

这个时候特别想感受到

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:52:43

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:52:45

这是想要改变

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:52:56

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:53:15

察觉到这个进行释放，就会非常快

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 09:53:19

上午释放了 2 小时，可以体验到痛苦的成因是想要控制，而且这个恶习非常顽固

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:53:31

@风?好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:53:41

希望有所帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 09:53:54

我接着释放去了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:54:02

今天上午帮助非常大

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 09:54:13

去吧，祝福你

我 2020-09-23 10:03:06

不知道为什么，我又重新看了一遍以上的发言，看着看着好像心底突然浮现了一个记忆，好像我曾经好像看过类似的文字，曾经也看懂了，知道了这个的重要性。但是后面不知道怎么又忘记啊，完全忘了，很奇妙的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:03:39

这些东西要通过不断体验来加深领悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:03:54

卡是我的老敌人了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:03:56

[憨笑]

我 2020-09-23 10:04:36

释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。
这一段唤起了久违的记忆

我 2020-09-23 10:05:01

@风?肯定的啦，释放的路上的阻碍啊，我都是想方设法用一些别的方式给他解决效率确实很慢的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 10:05:12

这一段很重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:05:21

当一个你不愿意面对的感受准备浮现时，就会卡住

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:05:43

@我是无限?丰盛之书有的，在 26 章。

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:05:51

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:05:52

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:05:53

我 2020-09-23 10:05:56

而且我发现很多人都没法用别的方式去解决，因为本身释放其实对他们来说就很难了，何况还要用这些方式去激发呢，我自己的话，因为我自己是用强大的毅力去克服它，去触摸它，无视任何的险阻，当然这样也让我精疲力尽啊！

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 10:06:39

对。真的会这样

查看全文

我 2020-09-23 10:07:01

@让快乐像呼吸?我知道有，但是他没有这么清晰的说出来，然后我又没有具体去研究它的重要性，就导致根本就忽略了这些[捂脸]

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:07:08

丰盛之书除了第四章外，第 27 章是非常好的平时如何练习的讲解。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:07:40

莱斯特的音频中经常说

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:07:48

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:07:48

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:08:01

经常听音频，侧重点就不一样

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:08:16

@我是无限?那肯定没有莱爷爷亲自讲到位的。毕竟是二传手了。

我 2020-09-23 10:09:09

@让快乐像呼吸?我这些内容都看过，都知道，但是就是不是这个味，就是不一样，好像是说在细节上，他说的不够清晰，就好像貌似是理解了，却不知道自己其实没有理解到位。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:09:31

拉里其实并不是没讲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:09:36

但他是加了点东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:09:43

添加反而会混淆

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:09:48

@我是无限?那你群主释放得比较顺利。我是黄金六步前五步都卡住过，每次卡住一去看这六步，就豁然开朗了。佩服莱爷爷智慧。

我 2020-09-23 10:10:18

@风?是的，添加之后会把原本的东西给忽略掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:10:22

添加了之后，就让人接触不到最简洁的教导了

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:11:26

真心体悟到他老人家说的，我们现在有方法，可以比他快。真的是一路路标，容易掉的坑，他老人家全部一一标明了。再做不到，完全是第一条，没有想要自由。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:12:08

嗯，六步骤全标明了

我 2020-09-23 10:12:28

@让快乐像呼吸?以前我也是这样做的，我也是释放想要改变卡住的感受，但是后面慢慢的随着释放的深入，我不需要这一步了，我真的可以直接全部释放掉，释放就像一马平川，没有什么可以阻挡我，然后慢慢的我就习惯性的直接释放，不再去想这些东西，然后碰到阻碍，我就是倾向于自己想办法去解决，就没想到这里有个这么厉害的窍门，技巧我省事的东西我就没用，太遗憾了。我自己其实是下意识的忽略了这一步的作用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:12:28

我今天翻译一下 the right path

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:12:47

那篇有四十多分钟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:12:56

我分两部分翻译吧

我 2020-09-23 10:13:49

好，尽量多翻一点[憨笑][憨笑][憨笑]

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:14:21

@我是无限?是这样的，我也有同感。有时释放习惯了，下意识就跳过了，以为自己释放了，直到某些机缘发生，才发现自己忽略了或者无意识被头脑自认为带走了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:14:30

莱斯特的原始教导是很有力的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:14:39

简洁明了直指核心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:14:52

绝对不会把你搞得更复杂和困惑

我 2020-09-23 10:14:59

对

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:15:05

还有些坑，终极自由之路里面他老人家也是一直在反复强调。

我 2020-09-23 10:15:47

看来释放法，注定要在国内发扬光大，遍地开花[憨笑]

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:15:54

就是他没有一二三，条理说明，都藏在他话语中，要靠自己去提炼、挖宝。

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:16:06

现在有了@风?，真是太感谢了[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:16:11

那是早期音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:16:19

后期音频就条理说明了

我 2020-09-23 10:16:41

终极自由之路，可以随便看看，但是他说释放法的很少，那都是说一些头脑是什么真我是什么？

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:16:53

@风?嗯嗯，我们没机缘啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:17:01

看完后期音频再去看前面的，就很清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:17:39

我不断和国内很多朋友澄清这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:17:52

因为很多国内朋友都认为莱斯特没有讲过成体系的方法

我 2020-09-23 10:18:02

释放这个想要改变卡住的欲望，这么有成效，说明三大基本欲望，真的是所有问题的根源。就是说任何问题都能通过释放三大基本欲望解决它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:18:15

因此对释放法很不信任，而是从终极自由之路里面找只言片语来操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:18:21

我 2020-09-23 10:18:28

@风?是的，我以为莱斯特只是跟他以前的学生讲过，没有具体的音频，只是透过那些学生在断断续续的把一些方法流传出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:18:56

实际上释放法课程是由莱斯特自己创造的

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:18:58

顺便说个心想事成。之前无意发现书的翻译不精准，于是产生了想要听莱斯特亲自讲的，上周四上午刚和读书会朋友们说起，回家路上就看见@风?在群里说要翻译了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:19:06

而且形成了强有力的体系

我 2020-09-23 10:19:31

但是这些音频其实我早就有了，只是因为听不懂，只能束之高阁，也没想着这些音频这么重要。并且我也被误导了，因为我以为终极自由之路就是那些音频的集合，书上都有了，所以也没想到要去翻译它。没想到他只是早期的[捂脸][捂脸][捂脸]

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:20:08

是啊，不仅有音频 连翻译都有了，真的很感恩

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-23 10:20:43

感恩感恩感恩

我 2020-09-23 10:20:46

@让快乐像呼吸?我也是半个月前突然想着群里一个能打的都没有，连我说的一些东西都不理解，更别谈跟我讨论，共同促进，共同提高了，我就感慨了一下，然后下意识的释放了，然后风就来了[捂脸]

我 2020-09-23 10:21:19

真的是我这几年真的没有找到一个能跟我一起讨论的人

我 2020-09-23 10:21:44

更别谈让我促进和提高了，简直是奢望，都是我一个人单打独斗啊！

我 2020-09-23 10:22:11

包括目前我看到的所有的教释放法的老师，没有一个能跟我讨论的。我总是发现他们有点偏差

让快乐像呼吸(wxid_791v7nkp433v22) 2020-09-23 10:22:24

@我是无限?我也是下意识释放过。之前没有，就去释放想要，然后反复看你公众号里面那几个，然后搞了英文终极自由之路在家查英文词典[呲牙]释放了想要，就拥有啦。

我 2020-09-23 10:22:32

也就是说，其实风的水平已经超越了那些老师[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:22:59

我越听那些音频资料，越确信释放法体系的简洁、完整、不可删改和添加

我 2020-09-23 10:23:38

对

我 2020-09-23 10:23:51

越释放，越发现释放法不可更改

我 2020-09-23 10:23:59

@让快乐像呼吸?[憨笑][强]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-23 10:24:31

我滴妈呀 249 楼啦 你们为你精力真充沛。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:24:32

群主你有没有进过一个 QQ 群，东方时事群

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:24:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:25:02

如果那是你的话，我两年前还是三年前好像在那儿看到过你

我 2020-09-23 10:25:22

其实风的到来，让我发现真的可以在国内到时候成立一个释放法的组织，一起去交流释放法，我觉得挺好的，之前我就觉得时机不到，首先缺人，然后方法上也缺

我 2020-09-23 10:25:37

@风?[捂脸][捂脸][捂脸]好吧 真的是缘分

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-23 10:25:40

@风?你能把你翻译的音频发一下吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:25:55

我都发了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:26:03

目前翻译的几篇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:26:14

群主放到公众号上了

我 2020-09-23 10:26:19

我在那个东方时事群，因为说了点啥，被踢了。

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-23 10:26:31

我今天一直爬楼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:26:33

我记得那时候你在那儿讲道德经

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-23 10:26:36

没有看到

我 2020-09-23 10:26:39

我现在还订阅了一年的东方时事评论的那个音频

我 2020-09-23 10:26:43

[憨笑][憨笑][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:27:27

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

我 2020-09-23 10:27:30

那个那个时候正好了了讲道德经，我觉得他讲的挺好的，就在里面分享过

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-23 10:27:35

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:27:39

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 2

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:27:47

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

我 2020-09-23 10:27:51

你还在那个东方群里面吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:27:54

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-23 10:28:02

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:28:09

这几篇都是我翻译的原始资料

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:28:17

早就不在了

查看全文

我 2020-09-23 10:28:37

[憨笑]

我 2020-09-23 10:28:44
那真的是缘分啊！
我 2020-09-23 10:28:58
要是我那个时候在群里分享释放法的话，估计你都会加我了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:29:02
因为头像和名字一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:29:13
所以我就想是不是同一个人
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:29:16

我 2020-09-23 10:29:24
你怎么记得这么清楚？[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:29:30
记忆力比较好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:29:37
[憨笑]
我 2020-09-23 10:30:12
简直了 人生何处不相逢
原始释放法进阶群 2020-09-23 10:30:32
"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息
子靖(zziyun) 2020-09-23 10:31:07
群主好设想，如果真的能成立，那是我们的福分。期待呵！[玫瑰]
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:31:12
你们有因果联系
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:31:18
当时群主舌战群儒
我 2020-09-23 10:31:32
[捂脸][捂脸][捂脸]
子靖(zziyun) 2020-09-23 10:31:40
@风?特别特别感恩风！[玫瑰]
我 2020-09-23 10:31:53
我都忘了我当时说啥，反正跟他们都对着干的感觉
我 2020-09-23 10:32:07
后面就直接被踢了
ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-23 10:33:12
相逢自是有缘，感恩群主和风及同修们热心分享
我 2020-09-23 10:33:18
@子靖?应该会成立，因为慢慢的好像一切都水到渠成了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 10:33:37
期待中
我 2020-09-23 10:33:42
其实已经成立了，因为这个群已经是同样的功能了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:33:46

你当时用灵性的理论来解释道德经

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:33:49

我 2020-09-23 10:33:53

[憨笑][憨笑][憨笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:34:01

哇 92 年课程视频已经出来啦

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:34:18

太好啦 感谢@风?哈??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:34:20

我当时想，这人应该是搞灵修的

我 2020-09-23 10:34:28

[憨笑]

我 2020-09-23 10:34:44

当时我挺迷道德经的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:35:43

@风?我也觉得 可以以你为核心 组织大家 循序渐进释放 哈[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:35:58

我曾经想过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:36:19

因为我看到现在有很多收费的释放法课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:36:24

教的又不是正统的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:36:38

所以我想秉承莱斯特早期免费分享的精神

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:36:50

搞一个释放法中心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:37:21

所以我一直也在释放这个目标

我 2020-09-23 10:37:28

释放法的老师，它不在于自己修的多好，只在于对释放法流程和理论理解多少，他不是说要传达自己自创的东西，他只是说把原本的释放法传达出去

我 2020-09-23 10:38:06

我看到现在大多数释放法老师都是教着教着都教成了自己自创的东西去了，好像这样才能显示自己的高度，其实这样大错特错，完全是画蛇添足

我 2020-09-23 10:38:45

甚至变成了个人崇拜，好像学员只有不断地听她讲的东西，看他讲的东西才才能学会释放法，而不是去看释放法真正的书听莱特真正的原始录音和音频

我 2020-09-23 10:39:12

当然，这也与收费有关，如果不总听他讲的东西，那他怎么收费呢？是吧？如果像我一样，只叫你自己去看书去，那你会给钱给我吗？是吧？[憨笑][憨笑][憨笑]

我 2020-09-23 10:39:22

最多买本书嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:39:45

以后可以搞一个免费的教学中心，和莱斯特一开始一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:39:48

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:39:52

@风?1992 年的课程一共是 1-5 课吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:40:00

8 课

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:40:09

嗷

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:40:11

我先翻译了最重要的两课

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:40:20

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:40:23

释放情绪的方法和释放欲望的方法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:40:41

哦

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:40:52

我一会儿 仔细看看

我 2020-09-23 10:41:02

至于所谓要收费，对方才重视，这就舍本逐末了，只是一个借口。为什么呢？因为要对方重视，不是说对方怎么怎么样？而是你讲的，能否让他重视，比如风不断在群里强调的这些，他自然会让我们重视，因为他讲的好啊，他讲到的重点，突出了重点啊，他自然让你信服啊

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:41:07

太感谢你啦@风?

我 2020-09-23 10:41:38

当然，我一般都是用强压的手段在群里去控制，但是没有这些理论的支撑，就缺了信服力[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:41:48

收费借口很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:42:01

虽然莱斯特在音频里面的确说过，他早期免费，很少有人得到帮助，收费之后才有帮助

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:42:04

灵性的东西只要收费我都不看

我 2020-09-23 10:42:08

搞群里的整风运动都搞了很久了，但是还是源源不断的冒出来这些对抗的腐败分子[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:42:28

钱能买到灵性？ 我不相信

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:42:33

他解释说在这个高度资本主义社会，大家都被教导得钱才是有价值的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:42:40

真理必是无价

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:42:43

那个音频我听过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:42:51

但我觉得莱斯特的意思并不是说必须收费

我 2020-09-23 10:43:00

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:43:48

如果钱能买到真理 巴菲特比尔盖茨马云应该是最灵性的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:43:50

[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:43:54

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

我 2020-09-23 10:43:57

收费开培训班，会有一种正式的感觉，吸引对方来学。但是现在大家都自愿来学了，就不需要了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:44:09

关键问题是，如果你还要靠教别人释放法来收费挣钱，你怎么让人相信你可以教人变得丰盛啊

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:44:10

@风?你说你想做一个免费的释放中心 这个部分 或许以后我可以支持 我这边正在落地文化产业园基地

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:44:12

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:44:24

群主还是灵修界的一股清流。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:44:25

[强]

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:44:48

@巨廷?在哪

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:45:03

是的

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 10:45:06

群主和群里的朋友人品素质没话说

我 2020-09-23 10:45:08

是的，这是最重要的。自己都不自信，不相信释放法，怎么教别人呢？这是释放爱好者必然面对的一个终极大拷问

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:45:37

@风?快的话 11 月份

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-23 10:45:57

@巨廷?在哪里？[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:45:59
我们都好好释放清理自己吧[呲牙]
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:46:05
在西安
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:46:13
群里都是大咖。
何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-23 10:46:16
啊，好棒呀
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:46:41
可以效仿葛印卡模式
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:46:52
葛印卡内观不接受外界捐赠
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 10:46:54
那些收费的如果修好了，还会缺钱吗[憨笑][憨笑][憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:47:03
不收费
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:47:10
内观期间吃住都免费
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:47:12
收费也是显化吧，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 10:47:27
也许
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:47:29
只接受上过课程的学员的自发捐赠
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:47:37
这样居然能运作到今天
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:47:40
不显化，怎么能有人来缴费呢
我 2020-09-23 10:47:55
可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:47:55
因为学员受益了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:47:59
我觉得可以借鉴这个模式
何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-23 10:48:06
可以可以
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:48:08
可以 可以
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 10:48:24
我觉得学员会自动向不收费的捐赠
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:48:25
然后他们有法工
我 2020-09-23 10:48:27

反正运行不了就倒闭嘛，倒闭了有机缘在运行嘛，反正这都无所谓的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:48:31

这些形式重要吗，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:48:37

就是所谓义工

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:48:58

想要帮助他人又有时间的可以申请来当义工

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:49:02

这样就可以运作了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:49:10

@风?太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:49:11

单纯靠对他人服务的愿望运作

木(jerry_write) 2020-09-23 10:49:12

有些就是骗子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:49:17

这样缘起也很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:49:28

愿望不是为了挣钱

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 10:49:30

@风?太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:49:31

可以更好帮助别人

木(jerry_write) 2020-09-23 10:49:39

嗯

木(jerry_write) 2020-09-23 10:49:47

我现在有一些变化

木(jerry_write) 2020-09-23 10:49:59

越来越喜欢考虑别人

木(jerry_write) 2020-09-23 10:50:02

关心别人

木(jerry_write) 2020-09-23 10:50:12

有些愤怒化解了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:50:55

[强][强][强]

我 2020-09-23 10:50:57

是的，这个钱这个东西它是释放三大基本欲望的最好的突破口，因为对钱的欲望，他是很大的，背后就藏着很深的这种基本欲望和恐惧，我们要的是去释放它，而不是被钱所诱惑。所以说免费的分享和教学，他对自己最有用

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 10:51:06

很棒的。

我 2020-09-23 10:52:27

包括我自己也想过要不要收费教别人一点释放法缓解一下生活的紧张状态。但是每次这种诱惑出来，这种贪欲出来我都赶紧释放，我觉得我一定要保持底线，一定要自己先丰盛自己，

我才能真正教别人，我才能真正让自己幸福，靠这个收费教学只是缓解一时之举，没什么太大的作用，那我还不如去工作，上班赚的更多呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:52:30

就是说，它不是以一个目前世界上的 capitalism way 在运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:52:39

从老师到学员

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:52:42

到工作人员

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 10:52:47

?我们这里的打七道场，场地是个人免费提供的，免费提供吃住，老师免费教运行二十多年了，全是义工志愿者在免费做，平时花销费用就是受益学员自由捐赠

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:52:53

都不是在这个资本主义化的频率下运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:53:04

老师是免费教

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:53:09

学员免费学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:53:21

工作人员凭着服务的愿望免费工作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 10:53:29

整个氛围就是互助的氛围

我 2020-09-23 10:53:39

对

我 2020-09-23 10:54:06

这样是最好最好的，处在无私的状态里，爱里

我 2020-09-23 10:54:17

学起来飞速

a 智贤(q133325999) 2020-09-23 10:54:35

[强][强][玫瑰][玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-09-23 10:55:13

感觉群主终于找到了志同道合的人

a 智贤(q133325999) 2020-09-23 10:55:49

平时都是一个人孤军奋战

边缘(lulu701950) 2020-09-23 10:55:59

我 2020-09-23 10:57:08

[憨笑]

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-23 10:57:10

被你们感动的流泪了

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-23 11:00:04

[表情]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-23 11:02:26

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-09-23 11:02:40

[表情]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 11:02:45

[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 11:03:02

@何金阳??125?谢谢

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-09-23 11:04:20

@何金阳???[玫瑰][玫瑰][爱心][爱心]

我 2020-09-23 11:04:37

[憨笑]

a 智贤(q133325999) 2020-09-23 11:04:48

[表情]

花火(wangyuxindejia) 2020-09-23 11:05:00

谢谢红包

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 11:05:08

哇 还有红包 谢谢

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-23 11:05:29

[表情]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-23 11:05:45

谢谢给予馈赠

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-23 11:07:05

[表情]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-23 11:07:53

[表情]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-23 11:10:40

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 11:13:13

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 11:13:16

[表情]

Emilie(a30002891) 2020-09-23 11:21:51

原来胸口堵，是因为释放的能量堵在那里了

Emilie(a30002891) 2020-09-23 11:21:59

那我就释放这种堵住的感觉

我 2020-09-23 11:27:18

对

我 2020-09-23 11:27:37

同时也可以去觉察有没有想要改变这个胸口堵的欲望？也一起释放掉

Emilie(a30002891) 2020-09-23 11:27:47

好的

Emilie(a30002891) 2020-09-23 11:28:01

学习了@我是无限 谢谢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 11:34:45

释放被卡住，应该就是头脑的抗拒，头脑不想要自由，抗拒释放。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 11:38:01

就像我想要看书（灵修书），就是看不下去。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟：如果你不释放你用来逃避的倾向（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

我 2020-09-23 11:43:52

因为三大基本欲望习惯性投射覆盖在所有事情上，所有物体上，对自己的觉察和释放造成了了阻碍但是自己下意识忽略了没有去重视。 就比如我现在发现了，三大基本欲望投射在整个世界所有细微的事情上，即使我没有去觉察，或者我没有觉察到，它也在，也对我造成了干扰。所以我今天开始我发现自己的释放又进入了更加细微的一层了，就是任何三大基本欲望都不再会放过了。之前以为一些小的三大基本欲望没事，不影响自己，可以放任不管的态度，现在发现很重要，一定要去释放掉。 比如我随便实验，看着我眼前的桌子床墙壁，以及各种碎碎的东西，还有衣服袜子地板。我发现我之前对它们视而不见，但是其实我对这些东西有很多强烈的想要改变的欲望，我竟然都忽略了，比如桌子，我就想要改变它的颜色，他这黑色的。我也有想要改变它的外观的欲望，因为我觉得不好看。甚至这个床各种小毛病都想改变，还有这个墙壁乱涂乱画，还有这个窗帘不完美，等等。这些之前我以为都无关紧要，现在我都认认真真的去把他们释放掉，释放法让我又进入了更加严格深入细微的层面了。

我 2020-09-23 11:44:47

是的

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 11:45:27

同感，逃避就是压抑。刚刚才想的你就发来了[呲牙]

查看全文

我 2020-09-23 11:45:50

有的时候我都看到了，我想要逃避的东西，我也去逃避，比如吃东西，看看手机，看看小说，刷刷抖音，我就是不愿意去释放。虽然我已经觉察到了这股烦躁不安，内心恐惧的感受

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 11:46:08

这段时间有点心想事成的节奏啊[捂脸]

我 2020-09-23 11:46:10

逃避就是转移注意力嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:46:19

而这，通过一个决定就可以解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:46:22

a decision

我 2020-09-23 11:46:28

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:46:30

决定去释放这个倾向

我 2020-09-23 11:47:09

下决定就可以释放他。不下决定就接着玩游戏刷抖音转移注意力呗[憨笑][憨笑][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:48:24

很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑

我 2020-09-23 11:48:39

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:49:30

发现问题第一反应是把它捂住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:49:37

比如我刚刚电脑出了点问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:49:42

文件打不开

我 2020-09-23 11:49:44

我感觉我从开始释放三大基本欲望为主，释放速度获得了成千上万倍，现在又经过这么深刻的探讨，速度又飞速的超过了光速[捂脸]

我 2020-09-23 11:50:15

真的难以想象死亡恐惧还能不能阻止我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:50:17

我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题

我 2020-09-23 11:50:28

[憨笑][强] 对

我 2020-09-23 11:50:34

一般第一反应都是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:50:34

而不是释放那个已经冒出来的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:50:45

我有意识纠正了它

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-23 11:56:06

@我是无限?群里懂英文的朋友应该不少，可以先一起合作把莱斯特所有的音频都听写出来

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-23 11:56:40

最珍贵的资料还是莱斯特本人的视频和音频

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 11:56:54

我说一个，死亡的恐惧，

我 2020-09-23 11:57:13

懂英语的不多啊

我 2020-09-23 11:58:10

我就应该每天都把那些懂英语的都扣一遍，打个招呼问候一下[捂脸]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-23 11:58:14

我的英语课都献给金庸了

我 2020-09-23 11:58:22

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:59:22

懂英文的同时还得知道莱斯特在讲什么，这样最好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:59:28

可以帮忙一起翻译文件

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 11:59:29

今年 6 月份，北京第二次疫情爆发。当天检查出的那个肉检厂，我正好经过两次，回家后就浑身无力，发烧，然后我躺在床上，百度一下新冠的症状，艾玛和我的症状一样，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 11:59:30

我 2020-09-23 11:59:34

我发现我习惯性的用三大基本欲望去解决问题，动不动就想要这个想要那个，想要改变，但是却意识不到我的这个习惯性的三大基本欲望发出来，只是在给自己添堵，设限

我 2020-09-23 12:00:05

关键是发出来之后也不处理，就让他在那里，这就是对自己严重不负责的一种状态，但是自己却不自知，以为没事，以为生活就是这样

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 12:00:43

[流泪]真的不知道该如何是好，好像大家都是这样。

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:00:50

吓得我，然后那种恐惧感袭来，我想家里还有父母孩子，我这么不幸，经过就被传染了。心跳加速。我开始释放。一股股能量释放。

我 2020-09-23 12:00:56

@风?是的，这个非常重要，就像之前的美丽人生，我其实对他说的已经很严很严的，就是各种说啊讲啊指出啊，他不听之后退群了，他觉得他还是要按照他的那种方式去翻译，那种时不时就自我发挥一下的那种

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:00:58

最后睡觉了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:01:10

等醒来，发现一切正常了。

我 2020-09-23 12:01:24

@时代万物互联?[憨笑][憨笑][憨笑]虚惊一场吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:01:34

是。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:01:39

不过挺开心的。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:02:01

当时想，死就死吧。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:02:19

她那个译法类似于佛教刚传入中国时的格义

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 12:02:22

那股能量就释放

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 12:02:28

@我是无限?还是因为基础太差了，其实所谓的成功者不也这样

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:02:39

所谓格义，就是用儒道经典的义理去格佛教经典

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:02:52

后来玄奘法师对此深恶痛绝

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:02:56

觉得误导甚大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:03:12

专门又把很多词汇重译了一遍

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 12:03:41

其实这个我不太懂啊，是不是若水翻译奇迹课程好像有自我发挥呢？好像有个台湾的奇迹课程老师就要把课程再翻一遍，有点执着的样子。@我是无限?

查看全文

我 2020-09-23 12:05:31

@风?是的，我都用机器翻译跟他翻译的，做个对比都跟他说了，机器翻译都给你翻的好，你翻的有误解。他严重的不同意。觉得我侮辱了他。我也不是故意这样去说他，当然也可能是我对于这些东西可能也是太只做了

我 2020-09-23 12:06:09

@茜?若水的就是，很明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:07:31

灵修圈有很多自己添加己意的，太多了，所以我都是不争吵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:07:40

他们说他们的，我说我的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:07:54

说完了听众自然能分辨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:07:59

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:12:55

前几天我翻译的时候闪过一个念头，万一有人拿我翻译的这个东西跑出去收费怎么办?这就不是我的本意了。 因为两年前我就发现过有人拿过我翻译分享的东西出去卖钱。 但我释放了一下，就决定还是做这个事情，因为能让多一个人看到都是好事。 至于别人拿去收费、或者篡改和误导他人，在这个时代是不可避免的，每个人都有他们自己的业力，我不用去控制这些。

我 2020-09-23 12:16:38

对

我 2020-09-23 12:18:35

我刚刚突然明白过来，为什么我之前每次强行去释放都能释放成功，因为这是自由六步第一步的作用。我没有去释放想要卡点的欲望，直接强行去释放了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:21:14

但是释放那个想要改变卡，可能更彻底

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:21:37

因为有时候人们没有觉察到自己的想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:21:59

它在背后起作用，被觉察到时，它就到了表面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:25:52

风与慧轩　的聊天记录

风:不是 风:释放是释放你的心智，而世界是你心智的投射 风:释放后，你是everywhere present 风:无处不在 风:也就没有时间和空间了... 查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-23 12:36:31

[玫瑰][强]

原始释放法进阶群 2020-09-23 12:36:44

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-23 12:40:04

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:42:00

风与慧轩　的聊天记录

风:三层 风:causal body 风:astral body 风:physical body 风:这个分类不是莱斯特说的... 查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-23 12:43:07

wxid_1537545375112: @风?太好了有你这样的朋友（天使）哈哈，至从拿到释放法这个究竟方法、接触到莱斯特，从心底里觉得好相信，但是自己怎么都实践不出来，认真学习了所以相关书籍（好几本吧）觉得那里不对劲但是没办法，从各种人那里了解求教、还请求认识的会翻译英文的朋友，去翻译英文的教程（都是别人发的来的应该是莱斯特原始的教材）但是都无果，自己不懂英文，所以不的前进，看到的呢基本是些歪理邪说包裹一些公共号看了乱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:46:17

那就好好释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:46:37

其他的理论不重要

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 12:49:40

好想呕吐，释放进行时

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:51:32

常有的事儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:51:45

不要太费劲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 12:52:02

放松点儿，释放时想要呕吐也是正常的

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 12:52:08

胃酸又吐出来了

我 2020-09-23 12:52:42

对，直接释放卡点的欲望，有了第一步的决心，那是又快又彻底，还非常简单

原始释放法进阶群 2020-09-23 12:53:53

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-23 12:58:25

@我是无限?你这个释放念头背后的三大欲望太好了 我一直觉得我绝大大部分情绪都是由一堆又一堆的念头引起的，而又不晓得怎样用释放法去释放念头 赶紧试一下[鼓掌]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-23 12:58:51

要是我没念头了，我也就没啥情绪了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 13:09:06

群主，就这个月自由吧

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-23 13:10:18

wxid_1537545375112: 19 接触莱斯特的释放法，因为实践没能行之有效，后来一边听闻佛法一边在了解释放法和实践，现在太好了[愉快]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 13:11:49

说多了当心被踢[呲牙]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 13:12:07
笑死我了
木(jerry_write) 2020-09-23 13:12:35
多分享实践体验吧
木(jerry_write) 2020-09-23 13:12:50
其实方法 风总结的差不多了
木(jerry_write) 2020-09-23 13:12:57
就是实践了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 13:13:00
哈哈，好玩
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 13:13:07
念头是受情绪驱动的，不是念头产生了情绪。
查看全文
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 13:14:37
念头受欲望驱动吧
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 13:14:47
在释放法体系里念头就是思想，和其他宗派的说法略有不同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:15:02
念头受情绪驱动，情绪受欲望驱动
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 13:15:12
最原始的因就是欲望
原始释放法进阶群 2020-09-23 13:15:14
"风" 撤回了一条消息
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:15:25
wanting motivates the feelings
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:15:43
feelings motivates the thinking
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:16:00
feelings 是什么呢，survival programs
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:16:10
感受都是生存程序
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:16:19
这些程序驱动了思想的产生
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:16:29
思想显化为世界
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 13:16:36
[强]
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-23 13:17:28
[表情]
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 13:17:50

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:18:24

这个人是拉里的学生

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 13:18:43

对啊

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 13:18:46

@茜?一定要不能拿别的宗教和释放法来混为一谈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:19:10

他教的释放法也是自己改的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:19:28

不停问"能不能对它说是"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:19:40

could you say yes to it

我 2020-09-23 13:53:07

[憨笑]

我 2020-09-23 13:53:21

把它按下去吗

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 13:53:21

群里很热闹 哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:53:51

应该也是有释放的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:54:02

但是这种方法也是修改版

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 13:54:04

其实是一样的 感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:54:07

容易混淆

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 13:55:04

总之 最后感觉到轻松 可以回答说 yes 就好 哈

我 2020-09-23 13:56:03

最关键的是问就是为了自己找到释放的那种感觉的，通过问句学会怎么释放，学会释放的流程，问句是这个目的，不是说用问句来强迫自己释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:56:28

问句是一种提醒，一种流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:56:48

为了避免头脑的混淆，通过流程来做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:56:56

获得释放的体验

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 13:56:57

只要问自己 就好了 已经在释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:57:02

然后一点点熟悉释放的体验

我 2020-09-23 13:57:28

释放多了，你想去释放，看到就释放了，其实根本就不用问。除非有点卡了，或者有点难以释放，稍微问一问，给点信心，其实大部分的时候好像不需要问句

我 2020-09-23 13:58:08

就像自己既然学会了开车，那直接去开就行了，想去哪去哪[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:58:14

allow it up and go

我 2020-09-23 13:58:23

根本不就不用再请个教练坐在边上巴拉巴拉说半天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:58:26

对，就像骑自行车

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:58:38

掌握平衡感之后，骑就是了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 13:58:39

是的 是的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 13:59:13

我看莱斯特说 直接对浮现的情绪说 我爱你 就可以释放了

原始释放法进阶群 2020-09-23 13:59:24

wxid_1537545375112: @我是无限?@风?你俩对话把很多人的困惑说出来了、受益[鼓掌][鼓掌]

我 2020-09-23 13:59:39

所以说我严重怀疑，如果还在迷恋问句，是因为她自己根本就没有掌握到释放的具体方法，只能把问句当成是释放方了，不知道怎么样去直接放下感受，让感受离开，也就是最基本的都不懂。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:59:45

这段其实释放法课程中有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 13:59:55

认真看课程就好

我 2020-09-23 14:00:12

如果懂的，他也不会去乱改，因为他觉得释放法这个引导方式已很完美了，但是改只会越改越糟糕，所以说我是很严重怀疑的

我 2020-09-23 14:00:59

就像我通过问句和各种流程，知道怎么去释放之后，我不用问句了，但是我不会去乱改问句，因为那个问句真的很好，它可以让人快速学会释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:01:01

整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当然，如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:01:33

如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易

我 2020-09-23 14:01:53

对 说的太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:02:07

这都是 92 年的释放法课程里面讲过的东西

我 2020-09-23 14:02:23

所以说真的掌握了释放的话，只会越释放越快越简单，但是如果没有掌握释放的方法的话，那就乱七八糟的都来了，越来越复杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:03:35

释放法只有两件事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:03:59

教你怎样 be in touch with your feelings（wants）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:04:08

以及 let it go

我 2020-09-23 14:04:13

对

我 2020-09-23 14:04:19

太简单太简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:04:32

教你接触到你的情绪（之后是欲望）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:04:37

然后让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:07:00

你越操作自己去运用这个技巧，你就会收获越多。你并不会总是立即感觉到释放，有些时候你可能在进行这个技巧，你知道有些事情发生了，但你不确定是什么。事实上，大约一年前曾经有一个参加过课程的学员，她练习了很久，但当课程结束的时候，她在课堂上分享的最后一件事是：我仍然没有成功释放过一次。但是，我二十年都没有睡过好觉，在参加过课程的第一天之后，我睡了一个好觉。然后她慢慢获得了其他的收益，获得了课程的全部好处。所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:07:06

另外，释放是通过一系列问题来进行的，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:07:20

一起温习一下第一课好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:07:22

我 2020-09-23 14:08:57

关于直接从念头感受到背后的三大基本欲望，我想说明下。本来正常的流程是念头背后是情绪，情绪背后是三大基本欲望，三大基本欲望背后是死亡恐惧。但是光脑海里面浮现的念头，因为太微弱，也就是念头本身带不起多少情绪，很难觉察到，但是那个欲望却很简单，可以觉察到，因为可以通过念头的内容去定位到，那个人，以及那件事情。然后直接去觉察到念头内容里面的人或者事情背后的三大基本欲望，这样就很简单了，因为人和事情背后的三大基本欲望就非常容易觉察到，甚至连情绪都能够带出来。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:09:44

这么说，把注意力随时放在胸腹之间，保持与感受接触，随时都能释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:11:03

接触到感受，然后有意识让它离开

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:11:10

把注意力放在胸腹部，好办，感受好像？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:11:31

感受不到感受

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:12:09

勤加练习吧

我 2020-09-23 14:12:14

也就是说，念头只是作为一个线头，帮我定位到我内心执着的那件事情里面去了。那件事情可能平时不容易觉察到，不容易想到，不容易浮现，但是它偶尔会飘个念头出来，头脑就是这样子，嘈杂不堪的。然后我就可以顺着这个念头，直接深入，掏洞打所，释放个彻底。类似的念头，就不再有了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:12:38

群主这个可能是个人体会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:12:56

释放法的具体方法里，不推荐用念头去追溯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:13:05

因为它可能让你在脑中想象

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-23 14:13:18

@风 爬楼学习，这几天太解渴了！感谢！ 想请教一下，关于《丰盛之书》里面讲的好处/坏处 练习，不知道是莱斯特本人讲过的，还是拉里的呢？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:13:26

强调的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:13:35

好处/坏处练习是有的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:13:46

但是莱斯特称之为 elementary way

我 2020-09-23 14:13:50

也就是说你不一定每件事情上都有情绪，就像眼前一张桌子，你可以轻易地感受到想要改变他的欲望，但是你无法去真的感受到对这种桌子的情绪，这是什么情绪呢？讨厌，或者怎么样？太微弱了，并且释放这个情绪，也没什么作用。但是三大基本欲望却很明显，可以直接释放，就是这个原因。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:13:54

释放的小学方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:14:08

你喜欢这个，你不喜欢那个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:15:19

我还是先爬楼吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:15:23

[憨笑]

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-23 14:15:47

哦，意思是入门款？是辅助释放的最终还是进入到最简单的让情绪（欲望）浮现，以及让它离开？

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:15:48

每个念头后确定能找到三大欲望，就是念头太多，抓起来麻烦吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:16:09

是为了辅助你察觉到情绪

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:16:20

因为一般人太习惯压抑了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:16:25

感受都抓不完

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:16:35

所以他们设计了一些帮助你去勾起压抑情绪的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:16:45

这里面包括好处坏处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:16:50

目标流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:16:53

等等

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:17:11

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-23 14:17:24

我突然发现，其实从死亡恐惧到三大基本欲望，到情绪再到念头，他的那个能量强度其实在一级一级递减。可能是因为扩散了。或者说所有的念头加起来等于所有的情绪，所有的情绪加起来等于所有的欲望，所有的欲望加起来等于所有的死亡恐惧，这是我的猜测啊[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:17:40

你说的没错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:17:48

莱斯特用的词是"集合"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:17:56

情绪程序是念头的集合

我 2020-09-23 14:18:04

啊是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:18:06

欲望是情绪的集合

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:18:15

今天上午对着书做目标流程释放，做完头脑僵掉了，从负面转向正面，大脑不适应了

我 2020-09-23 14:18:29

我还以为你又会说我在这里瞎想[捂脸]原来莱斯特说过啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:18:41

好像有点区别

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:18:44

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:18:45

我想想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:18:56

应该是驱动

我 2020-09-23 14:19:04

反正就是这个意思了。就是背后的推动力嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:19:10

集合说的是心智是念头的集合

我 2020-09-23 14:19:21

念头的背后是情绪在推动，所以有多大的情绪就推动了多少的念头

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:19:32

@我是无限?最初的三个视频里有讲到，欲望是根，情绪是干，念头是叶

我 2020-09-23 14:19:34

然后有多大的三大基本欲望就推动了多大的情绪

我 2020-09-23 14:19:53

有多大的死亡恐惧就推动了多大的基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:20:02

反正莱斯特和释放法课程都说过，释放掉想要控制和想要被认同，就释放掉了整个情绪表格上的情绪

我 2020-09-23 14:20:10

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:21:38

theway 后面讲，释放掉一个东西，你就自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:21:49

only one thing

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:21:56

the fear of dying

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:22:38

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:22:58

理论其实就这么简单

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:23:50

@风?the fear of dying 跟求生存的欲望相同吗，还是有什么关系？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:24:15

就是想要生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:24:41

莱斯特说想要生存，或者说对死亡的恐惧

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:25:06

那就是同一个东西

我 2020-09-23 14:25:08

莱斯特说的研究生方式是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:26:14

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变

得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。 但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:26:16

@赵家曼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:26:26

看那篇 the way 1

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:26:28

里面都有

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:26:49

@风?谢谢，你真厉害??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:27:07

莱斯特：OK，这是其中一种引导别人进行释放的方法，你对墙壁做释放，你喜欢这个颜色吗，你不喜欢这个颜色吗？所以你和我说的是她用了一个流程，然后有了效果。 莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

我 2020-09-23 14:27:11

因为那些好处和坏处的练习，以及自己去想象某种场景，激发自己内心的感受，去释放以及我说的通过念头直接去找到藏在心底的那些事情去释放它们背后的三大基本欲望，这些都是激发法，就是主动去把他们激发出来释放，难道莱斯特说的研究生方式是直接释放当下的感受背后的三大基本欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:27:13

@我是无限?研究生的方式

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:27:14

这中间要让它浮现出来或者觉察到，必将是一种面对，有时候缺乏勇气面对，反之就会逃避，这样是不是觉察到释放想要、揪心感或抗拒感

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:27:33

only release the stuckness

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:27:41

我解释一下这是什么意思

我 2020-09-23 14:27:58

你的意思是直接释放死亡恐惧[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:28:05

比如说，你找不到情绪，就是卡在那里了

我 2020-09-23 14:28:09

莱斯特的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:28:15

卡在那里的时候，你会想要去激发

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-23 14:28:32

这个反过来可以验证，当释放刚结束平静的时候念头就很少；AGFLAP 的时候念头就一个接一个，情绪和念头相互激发

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:28:37

就是说，你认为当下这个情绪不是情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:28:46

你想要改变这个感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:28:52

所以才想要激发

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:29:02

但是莱斯特的意思是，只是释放卡在那里的感受

我 2020-09-23 14:29:04

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:29:07

持续释放

我 2020-09-23 14:29:18

[捂脸][捂脸][捂脸]这样也行？？？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:29:21

因为激发等于是绕开了

我 2020-09-23 14:29:26

那释放速度会飙出天际

我 2020-09-23 14:29:53

这个所有的书里面都没有说

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:29:53

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:29:59

等于你绕开了此刻拦在你面前的那个感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:30:07

the way 要多看几遍

我 2020-09-23 14:30:09

等于我刚刚才理解你说的意思，今天上午都没有明白

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:30:14

我也不是第一遍就理解的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:30:18

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:30:24

有情绪对照表 哈

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:30:25

是不断操作和听

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:30:56

六步骤里面的持续释放，就是字面意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:31:01

不要停

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 14:31:02

@风?什么是研究生的方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:31:23

the right path 里面说"六步骤里面没有 stop"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:31:28

我上面发了啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:31:37

莱斯特的原话

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:32:05

@巨廷?我想直接关注胸腹之间，随着保持着与感受的接触

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 14:32:07

哦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 14:32:24

@风? 是说目标释放不好吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:32:47

不是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 14:33:10

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:33:22

而是那是入门的方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:33:43

那是帮助你接触潜意识情绪的流程

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:34:15

释放模糊不清的感受

我 2020-09-23 14:36:56

@风?我刚刚重新看了一遍，the way1.2，里面只是提了一下，但是他并没有讲的很清楚

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:36:56

这一段 我很有体会！大约在我还不到一岁，还不会说话的时候，但我已经有记忆了，我记得当时家里人动不动就要求做一个恨一下的表情，然后我每次照做了，逗我的人和周围的人就都笑了，但我内心并不是每次都情愿。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:37:24

我觉得挺清楚啊，可能因为我看了他的很多别的音频吧

查看全文

我 2020-09-23 14:37:26

也就是说，对于持续释放卡点这个内容没有细讲，就是提了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:37:28

[憨笑]

我 2020-09-23 14:37:44

是的，你可能是把别的音频带入进来去理解了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:37:57

他里面那个 vague feeling 对我启发很大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:38:06

就是你如果感受到模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:38:13

不要试图让它变得清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:38:20

而是要看到你想要改变这个模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:38:23

然后释放想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:38:33

这个窍门对我帮助很大

我 2020-09-23 14:38:53

但是直接去看的话，是得不出这个结论的。莱斯特没有具体说这个东西的音频吗？关于什么是研究生的方式，什么是持续释放卡点？？

我 2020-09-23 14:39:34

因为他这些东西说的就是说你用平常的激发法去释放，也可以把这些东西用上。就会让人造成误解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:40:02

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:40:06

他这句的语气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:40:11

加重了 only

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:40:23

only release the stuck feeling

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:40:29

家长在孩子不会说话的时候 会莫名其妙的教一些的简单招呼和动作。这点也是无语了，我小时候经常被爸妈要求，问阿姨好，说谢谢，让着妹妹……我发现我就学会了演戏[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:40:37

or even the vague feeling

我 2020-09-23 14:41:04

就是说，持续释放卡点就是只释放当下此刻内心的情绪与基本欲望，然后带出背后的恐惧，就是说当下不去想任何的事情或者念头，只是直接去觉察此刻有什么感受，然后去释放想要改变的欲望，然后深入下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:41:20

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:41:24

你看六步骤就是这样的

我 2020-09-23 14:41:35

也就是纯粹的直奔死亡恐惧而去，略过其他所有事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:41:39

六步骤是释放法的完整总结

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:41:44

wxid_1537545375112: 释放卡住的感受、模糊不清的感受，还是释放想要改变这份感受的欲望呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:41:58

释放想要改变的欲望

我 2020-09-23 14:42:06

六步骤有很多版本，然后翻译的也不是很好，所以是看不出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:42:16

然后再释放卡住的那个感受背后的欲望

我 2020-09-23 14:42:22

特别是那些解说，根本就不是这样解说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:42:40

一直释放卡在那里的欲望，直到最底层的"死亡的恐惧"浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:42:55

然后你就可以直接面对对死亡的恐惧

我 2020-09-23 14:43:02

这真的是，怪不得莱斯特说他如果知道方法，他会更快

我 2020-09-23 14:43:10

我终于明白他的意思了

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:43:34

wxid_1537545375112: @风?嗯嗯

我 2020-09-23 14:43:40

直奔死亡恐惧而去[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:44:05

the way 是进阶课程嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:44:15

来这里都是追求自由的

我 2020-09-23 14:44:18

然后持续释放卡点的意思就是释放掉挡在死亡恐惧前面的所有卡点，通过直接去释放想要改变的欲望

我 2020-09-23 14:44:48

这是真的吗？真的可以吗？[捂脸][捂脸][捂脸]

我 2020-09-23 14:45:01

国内的最起码我看到的中文资料是绝对完全不可能会有这个的

我 2020-09-23 14:45:08

这真的是闻所未闻

我 2020-09-23 14:45:15

以前我也想过，如果可以直达死亡恐惧就好了

我 2020-09-23 14:45:19

原来真的有这种方法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:45:38

这个分享很给力呀 我也是释放半天 突然发现自己在某个人和事物上挣扎那么久 都是因为害怕

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:46:01

当初我听音频，我也是很震惊的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:46:07

澄清了很多误解

我 2020-09-23 14:46:11

@巨廷?注意你没有明白他分享的东西是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:46:11

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:46:33

@我是无限?我明白了

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:46:52

wxid_1537545375112: @风?[鼓掌][鼓掌]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:46:57

风讲的 我都明白的

我 2020-09-23 14:47:00

就是说不用再到事情上去挣扎了，或者到念头上去挣扎了，直接释放想要改变卡点的欲望，直奔死亡恐惧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 14:47:20

一切都是为了这个“我”的生存。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:47:56

一旦死亡的恐惧浮现

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:48:02

对死亡的恐惧 是一切欲望和感受的根源

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:48:05

你专注在这上面做释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:48:16

莱斯特说，一到两个星期，你就自由了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 14:48:20

然后发展想要认同和控制。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:48:39

前面的时间都是让你清除掉覆盖在死亡的恐惧上面的路障（想要被认同和想要控制）

我 2020-09-23 14:48:43

其实最起码在理论上是非常通的，因为情绪感受欲望，虽然没有觉察，但它们是一直运行的，只是说自己没有觉察到而已，如果能有个方法，直接不需要通过各种事情去试图把情绪欲望恐惧投射出来，而是直接钻进潜意识进入死亡恐惧，把它释放掉，不就完事了吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 14:48:52

对死亡的恐惧，嗨，出不来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:49:01

我分享的这个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:49:09

大部分人应该是理解不了的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:49:15

因为我入门的时候也理解不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:49:20

是释放了很久才理解的

我 2020-09-23 14:49:28

理解的了，只要能说清楚就能理解的了

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-23 14:49:55

刚刚无意中释这样释放了一下，有点分不清是什么感受，就堵在那里，于是我就释放这种“想搞清楚”，因此被卡住的感受，结果就自然浮现了：是“想要控制”的欲望，然后就释放加速了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:50:10

是的，就是这样操作

查看全文

我 2020-09-23 14:50:30

就是平时这些恐惧欲望情绪投射到某件事情上起了冲突和反应，才会让我们觉察到它们，现在就是不需要通过这些事情，直接一路进去就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:50:31

到后面你根本不需要特意去找情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:50:43

释放最表面挡在那里的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:50:49

来一个放一个

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 14:50:51

他也说要把想要活着，想要死亡，害怕死亡，害怕活着，四个一起释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:50:52

就是最快的

我 2020-09-23 14:51:18

如果这个方法真有用的话，对于我这种释放老手来说，那真是速度飙升到了天际。不说了，我去尝试一下[憨笑][憨笑][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:51:19

一回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:51:36

嗯，会很深入

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 14:51:37

我在生气的时候 会突然冒出来个 毁灭死亡的念头 我感受到这里我又很害怕 就又会想到 会得什么病 总之是一连串的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:51:38

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 14:52:09

莱斯特视频里说的直达之路，难道就是这个？[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:52:22

wxid_1537545375112: 看着简单也清晰了，消化不了的，做起来工作量很大

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 14:52:26

我一直对这个没有忘记

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:52:33

我关起门来那次就是这样释放的

原始释放法进阶群 2020-09-23 14:52:55

wxid_1537545375112: 需要反复看、做

我 2020-09-23 14:53:07

我发现我的方法就是莱斯特自己觉醒的那种方法，没想到他竟然改良了方法[捂脸][捂脸][捂脸]

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 14:53:19

十念处里的念死吧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 14:53:28

@风?莱斯特说有一条直线直达的那个视频[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:53:32

不用念死

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:53:47

不停释放，死亡的恐惧自然会冒出来，给你释放

我 2020-09-23 14:54:04

应该是，那个视频说直达，我当时也不理解

查看全文

我 2020-09-23 14:54:39

我就前天都看了一下，我在想直达之路怎么个直达，是通过慢慢释放吗？还是一步登天的？反正感觉来特特说的不像我这样慢慢地释放的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:54:41

上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:54:50

来，看看这段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:54:52

温习一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:55:05

认真看一下这段，老爷子说得很清楚了

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 14:55:26

对这句话我又加深了认识。

查看全文

我 2020-09-23 14:56:47

@风?关键是要先懂，再去看这段才会发现他说的是这个，但是如果你不先懂这个去看这个，就会很多歧义，它会自然的去理解到了别的地方

我 2020-09-23 14:57:22

就是说这段文字其实漏了一些关键的东西，可能他上次讲了，他这次就没有讲，但是就是这些漏的东西，非常误会他的真正表达的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:58:38

当然我可能是因为看了很多别的视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:58:44

说错了，别的音频

我 2020-09-23 14:59:00

最起码他没有明说不需要通过其他事情或者念头或者人，而是直接去释放当下的感受，然后一路释放进去。但是其他所有的书里面全是针对人，针对事情或者针对念头去激发

我 2020-09-23 14:59:44

或者他说了，针对当下的感受直接去释放，但是他没说，只需要这样去释放，不需要再去通过任何别的事情，只需要去通过释放当下的感受，去进入死亡恐惧，并且一直都是持续这样做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:59:46

释放法课程是为了让你学会释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:59:51

所以是这样设计

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 14:59:59

进阶课程就是给毕业生讲的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:00:12

所以前提就是他们都会释放，也会应用在生活中

我 2020-09-23 15:00:29

是的，这两者如果他没有说清楚这里面的区别，就完全会误解的，就以为进阶课程就是把基础课程再升升级，但其实他的方法都变了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:00:33

然后，给他们一些直接通往自由的指引

我 2020-09-23 15:01:33

[憨笑][憨笑][憨笑] 我去验证试试 真的是闻所未闻，脑洞大开，世界很奇妙 我是啥都不知道

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:02:27

对死亡的恐惧有过一次，硬生生压抑下去了，那时候不懂释放法，非常害怕。

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:04:24

我只看到了两个字——允许@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:04:55

我也去释放下了

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:04:55

在过往的认知里都是通过一件事触发的感受，然后去感受那个感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:05:14

重温了一遍，又鼓舞我发起挑战[憨笑]

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:05:26

看到自己到底害怕什么

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:06:11

我认为我害怕死亡

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:06:19

我释放我的害怕

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:06:42

我知道这个在那里，但我又害怕他出来。[捂脸][偷笑]

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:08:12

那就去释放那个害怕

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:08:21

看看它出来会怎样

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:08:59

压抑下去了起不来，感觉不到。[偷笑]

原始释放法进阶群 2020-09-23 15:09:05

wxid_1537545375112: 后面的我实在消化不了了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:09:13

@凤凰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:09:29

新手的话，进阶课程先放那儿

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:09:34

那再回到原先那个害怕

原始释放法进阶群 2020-09-23 15:09:37

wxid_1537545375112: 放松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:09:38

熟悉了释放再去看，会有很大收获

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:09:52

一开始先通过流程学会释放

原始释放法进阶群 2020-09-23 15:10:02

wxid_1537545375112: 胸腹部颤抖的厉害

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:10:25

有时候夜里睡觉会害怕。

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-23 15:10:26

我老老实实来

原始释放法进阶群 2020-09-23 15:11:00

wxid_1537545375112: 好的

原始释放法进阶群 2020-09-23 15:18:36

你修改群名为“释放法进阶-持续释放”

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 15:20:31

群名都升级了，大家一起研究生了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-23 15:21:51

厉害了，一起开悟。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 15:22:56

热潮

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-23 15:23:06

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:33:11

保持专注在感受上，是有情绪才这样做吧。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:33:29

你有没情绪的时候吗？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:35:04

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:35:19

看不到情绪不是没情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:35:27

那叫模糊不清的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:35:33

vague feeling

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:35:42

有可能看不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:35:44

你无法辨认它是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:35:53

但是你感到"没感觉"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:36:03

有一个"没感觉"，也就是"模糊不清"在那儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:36:22

同时它一定伴随着一个想要改变

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:37:50

没有感觉的感觉。[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 15:38:07

难搞[捂脸]

原始释放法进阶群 2020-09-23 15:40:30

wxid_38i33diec34412: @风?感謝分享

我 2020-09-23 15:44:19

反正我去释放想要改变这个没感觉或者模糊不清的感觉的时候，那他确实升起了一点感觉[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:45:01

其实，这个想要改变就是你自己紧紧把那些情绪压在下面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:45:10

被压抑的情绪本身是想离开的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:45:23

让你放下这个最上面的"想要改变"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:45:29

下面的就会自然冒出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:45:41

你释放，它就会源源不断冒出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 15:46:08
像波浪一样
我 2020-09-23 15:46:29
好我继续试一试
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:20:16
自由了要回群分享
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:20:25
不要隐居了
我 2020-09-23 16:21:07
[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:22:08
还有一个"通过释放得到你想要的一切"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:22:14
你是怎么理解的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:22:29
那句的意思也和一般人说的不一样
我 2020-09-23 16:25:54
可能就是字面上的意思吧[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:26:06
嗯，就是字面意思
我 2020-09-23 16:26:13
莱斯特分享了他洗澡水都是通过释放得到的
我 2020-09-23 16:26:23
一直有热水
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:26:36
因为我忘了他是在第三部分还是第四部分说的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:26:39
不过他解释了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:26:50
这条指引会让你一直释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:26:57
因为你一直活在想要里
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:27:01
想要这个，想要那个
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:27:16
他的意思是，只要你有想要的东西，都用释放来得到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:27:31
不论大小
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:27:38
这是很激进的方式
我 2020-09-23 16:31:29
是的
YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:31:49

先对想要的事物进行释放，再很自然的去行动，就像刷牙，很自然，没有一点压力，可以这样理解吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:32:59

不用行动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:33:11

你没有行动的意识

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:33:18

我做不到[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:33:19

它掉到你面前来，掉到你膝盖上

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 16:34:48

最毁三观的 仅通过释放得到一切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:35:32

就是说，如果你想要抬起手臂，你释放之后，手臂都会漂浮起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:35:55

no energy is required

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:38:06

wxid_38i33diec34412: 有人實驗過這點嗎，僅從釋放得到某事物

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:38:22

我个人有过不少经验

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:38:35

昨晚我很纠结，白天上班，晚上我一般花三个小时学舞，然后洗洗睡觉，释放的时间太短，我心里一直在纠结，我知道释放是最重要的，但我也不想丢下舞蹈，我一直在纠结是做释放还是舞蹈，结果什么也没做，看电视看到了 10 点，[流泪]，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:38:36

都是个体的经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:38:41

一件件事情

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:39:07

wxid_38i33diec34412: 嗯嗯

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:39:34

wxid_38i33diec34412: 金錢這類也有吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:39:39

有的

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:39:47

wxid_38i33diec34412: 嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:39:49

在澳大利亚的时候，遇到经济问题

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:40:05

可能因为内心不能接受这观点，所以显现不成功

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:40:06

房租没交

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:40:21

然后把自己关在房间释放了一个星期

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:40:30

wxid_38i33diec34412:［色］

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:40:38

wxid_38i33diec34412: 妳真的用心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:40:50

结果有人帮我交了，有人给我账户里打钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:41:00

所有事情都水到渠成解决了

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:41:06

wxid_38i33diec34412: 哈哈，交給神

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:41:10

wxid_38i33diec34412: 很棒

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:41:20

wxid_38i33diec34412: 其他人也有練習過的經驗嗎

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:41:38

wxid_38i33diec34412: 分享這個滿好，我也很多很多這類經驗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:41:40

不过在走出去之前我已经释放掉了关于这件事的想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:42:04

想都没想这件事了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:42:19

@风?这钱要还的吗？还是别人借了你的，刚好那天她还款给你

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:42:24

@风?你真对这个部分的释放步骤也是先释放各种感受，然后再链接到欲望对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:42:42

我就是用的第五课里面那种方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:42:51

觉察到感受，觉察到欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:42:56

然后让它离开

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:43:03

真棒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:43:10

不是要还的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:43:35

那件事被我称之为"奇迹"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:43:42

因为事情很离奇

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:44:11

你是去感觉“没钱交房租”的感受对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:44:22

我去 commonwealth 银行查询了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:44:30

问了一下是不是有人打错了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:44:33

@风?[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:44:42

银行打电话询问后，说没错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:45:03

但是打钱的原因没说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:45:07

我也就不纠结了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:45:19

有任何不好的感受，我都释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:45:32

都看到它是想要控制和想要被认同，然后释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:45:35

真棒??

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:46:00

wxid_38i33diec34412: 我跟我的朋友高高也經歷過

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:46:07

wxid_38i33diec34412: 他還好幾筆

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:46:09

wxid_38i33diec34412: 哈哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:46:40

这件事是让我第一次对这个原理无比信任

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:46:42

wxid_38i33diec34412: 不管錢怎麼來，總之就是會來

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:46:44

@陳嘉暉 James1491?[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:46:55

因为它太离奇了

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:47:01

wxid_38i33diec34412: 我人生很多奇蹟也是都這樣來的

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:47:02

wxid_38i33diec34412: 很好玩

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:47:05

我也好好按照第五课释放一下，哈

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:47:13

wxid_38i33diec34412: 後來我就比較平常心了

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:47:49

wxid_38i33diec34412: 像這個月也是多了 3 萬美金，過程中有讓身體交給神

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:47:53

wxid_38i33diec34412: 去自然運作

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:48:11

wxid_38i33diec34412: 放下作為感

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:48:27

wxid_38i33diec34412: 也不是沒做事，是沒費力

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:48:40

我曾经用强烈的愿望 的确在一个月之内住在了我心爱的房子里 但之后没有继续释放 却体验了一堆不愉快

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:48:46

wxid_38i33diec34412: 盡可能處在釋放狀態

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:50:00

@巨廷?你怎么进行的释放

我 2020-09-23 16:50:51

@陳嘉暉 James1491?必须不经过任何渠道吧

我 2020-09-23 16:50:57

凭空而来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:51:09

不限制渠道

我 2020-09-23 16:51:21

即使有渠道，也不能是违法的

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:51:30

wxid_38i33diec34412: 不限制

我 2020-09-23 16:51:50

我的意思是说，不能是自己做了一个什么项目，然后等待那个项目赚钱

我 2020-09-23 16:51:56

特别是违法的项目

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:51:58

wxid_38i33diec34412: 法律這部分，在各地方認知也不同

我 2020-09-23 16:52:14

你这样说，我就知道你什么意思了@陳嘉暉 James1491

我 2020-09-23 16:52:21

你是通过违法所得

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:52:23

wxid_38i33diec34412: 開放各種可能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:52:33

应该是没有作为感

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:52:40

wxid_38i33diec34412: 嗯，沒作為感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:52:59

不通过有意识去做某件事达到某件事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:53:02

只是让它发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:53:14

allow it happens

我 2020-09-23 16:53:17

就是说你自己不选择渠道，通过释放有渠道会来找你

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:53:20

我今年想装修房子，因为房子这两年才买，缺资金，所以现在还没动工，明年下半年想带孩子去县城读书，所以想尽快装修一下，我想用释放法，看能不能实现我的愿望

我 2020-09-23 16:53:26

但是说如果是违法的渠道，那就要那就要抵制诱惑

我 2020-09-23 16:53:36

一个释放不可能要匮乏到通过违法行为去得到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:53:40

身体自己动嘛

我 2020-09-23 16:53:45

这里面藏着的只是恐惧匮乏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:53:50

你甚至不需要去决定

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:53:53

wxid_38i33diec34412: 身體自己動沒錯

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:53:58

wxid_38i33diec34412: 就是順流

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:54:40

wxid_38i33diec34412: 真我會自行安排

我 2020-09-23 16:54:44

任何的违法行为或者反人道的，或者里面藏着贪婪欲望，或者让别人贪婪，让别人欲望这些东西都不可能是真我带来的，只是头脑带来的

我 2020-09-23 16:54:56

有些东西其实是你自己头脑弄的，但是你以为是真我的安排

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:55:03

你就针对你想要“装修房子；缺资金”进行释放，看看这个想法激起你哪些感受，然后三个问句释放

查看全文

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:55:34

wxid_38i33diec34412: 例如我銷售健康產品，也是自然順流分享

我 2020-09-23 16:55:40

最起码莱斯特所有显化的东西都是非常正的，没有一点歪都是非常非常合理的，更加不可能会涉及到法律问题或者钻法律漏洞

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:55:57

wxid_38i33diec34412: 客戶就感到開心

我 2020-09-23 16:56:23

通过释放得到一切，是关在一间小黑屋坐下来，放弃自己手头上所有的事情，不是用自己选择的事情去做。把自己之前那些所谓的渠道全部停止

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:56:23

@我是无限?[强][强][强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:56:23

当然，现在按照@风?分享的，直接链接到想要被认同；想要控制的两大欲望里，一起释放

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:56:45

@巨廷?好的，谢谢！

我 2020-09-23 16:56:49

@陳嘉暉 James1491?你的这种其实就是违法行为，可能通过释放你能更好的去违法，但是因为背后还是恐惧和匮乏，所以灾祸必到

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:57:02

透过释放会显化 正确的通道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:57:06

什么违法行为?

我 2020-09-23 16:57:21

恐惧和匮乏，其实马上呈现的是贪婪，就是说那件事情里面肯定是有自己的贪婪的，只是自己没有去释放而已

我 2020-09-23 16:57:59

好像分享过给我吧，是炒币还是干嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:58:17

炒币要看在哪里

我 2020-09-23 16:58:21

通过炒币了，发展下线，反正就是这一类的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:58:24

我当时非常想住进那套精装修的公寓，内心渴望到了极点。然后我就释放这个想要住进去的感受，并且是一个月内。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:58:27

在大陆是违法行为

我 2020-09-23 16:58:30

炒一个虚拟币

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:58:33

在美国是合法的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:58:37

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 16:58:43

我也不知道 这些钱怎么来

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:58:50

wxid_38i33diec34412:[拥抱]

我 2020-09-23 16:59:02

但是这就完全不对路嘛，跟释放法的路子不是一致的

我 2020-09-23 16:59:08

不违法，那请问违心吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:59:31

其实和炒股差不多

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-23 16:59:34

莱斯特控股也是非法吧

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 16:59:38

@巨廷?释放了之后，要感觉自己就住在那里面了吗?

原始释放法进阶群 2020-09-23 16:59:50

wxid_38i33diec34412: 這些話題蠻有意思的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 16:59:52

当然，如果是发展下线的话，传销的话，肯定是不对的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:00:00

大约释放一个星期后 一个曾经的朋友在微博上留言给我 问我要微信

我 2020-09-23 17:00:05

在别的地方不违法，只是那些资本家比较贪婪，或者怎么样？他不把这个写进法律，因为他要留给自己操作的空间，但是不违法，他就对吗？最起码释放不会用这种方式，这种方式其实是自己内心的贪婪所显化 的

原始释放法进阶群 2020-09-23 17:00:06

wxid_38i33diec34412: 我在台灣

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:00:59

不错[憨笑]

查看全文

我 2020-09-23 17:01:06

不能说无限制就可以随意怎么样，无限制只是说真我无限

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:01:14

@YUYU 姐?我释放了那个渴望后 心里就感觉到 我可以 然后再很满足了

我 2020-09-23 17:01:47

如果不能守住这种底线，却以为这种事情是自己释放所得来，那么可见完全是被贪欲蒙蔽了头脑

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:02:02

之后这位朋友 告诉我 他刚刚成功完成了一个项目 问我需要什么帮助

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:02:04

@巨廷?我现在非常渴望在年内能装修，因为装修了要过一年才能住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:02:21

莱斯特在一个视频里面甚至还说了后面的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:02:27

当然，the way 里面也说了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:02:27

@巨廷?然后呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:02:38

物质化和反物质化

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:02:52

他说他可以给我支持

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:02:55

在视频里面，他提到这是因为你到了 astral world

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:02:55

他帮你了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:02:57

星光界

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:03:01

@巨廷?[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:03:07

你就可以立即做事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:03:22

瞬间移动

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:03:26

然后我说我需要一笔钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:03:29

直接显化物质

我 2020-09-23 17:03:53

我突然知道莱斯特的说的用释放得到想要的一切的意思

我 2020-09-23 17:03:58

他绝对没有说想要得到钱

我 2020-09-23 17:04:16

比如说他想吃饭，只是显化这个吃饭

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:04:18

并且他对其中一个学员 Micheal 说，你停下来了，如果你继续下去，就能进入这个状态

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:04:21

@巨廷?我也试试

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:04:27

他就给我打款了十二万 让我给他做一个宣传案

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:04:31

他说你有能力就不会储蓄

查看全文

我 2020-09-23 17:04:36

而不是说总是想要钱，想要钱一直想要钱，他根本不要钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:04:39

原话是这样的

我 2020-09-23 17:04:57

钱只是贪婪

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:04:58

这事情 我也觉得很奇迹

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:05:08

当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。 当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。 能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。

我 2020-09-23 17:05:12

莱斯特是不带钱出去，他不用钱，通过释放得到想要的一切

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:05:12

因为很多年大家都没联系了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:05:15

原话就在这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:05:18

[憨笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:05:25

他竟然跑去微博找我

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:05:32

@巨廷?我没有这么有钱的朋友和亲人[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:05:33

the way I

我 2020-09-23 17:06:13

并且因为你这辈子即使不修行，不释放，你也会碰到各种各样的来钱的事情，不管是合法的还是非法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:06:26

现在要用什么，就创造什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:06:40

因为脱离了拥有状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:06:46

不需要储蓄物质

我 2020-09-23 17:06:50

如果你误会成你本来就会碰到的这些事情误会成了真我的选择，那不好意思，你如果用违法行为去获得钱财，还误解以为是真我的安排，那属于死的比较惨的

我 2020-09-23 17:07:16

对

查看全文

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:07:36

@我是无限?我也这样理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:07:54

不过那事儿在台湾确实不是违法行为

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:08:22

我感觉真理是站在正义一边

我 2020-09-23 17:08:30

比如一个平常人都能分辨哦，这个事情可做，虽然来钱慢。那个事情不可以做，是犯法呢，却误以为是真我的安排，就做这个来钱快的。不好意思，连普通人都不如

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:08:31

才是真理

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:08:46

释放掉你对这件事的渴望 包括你认为不可能的思想以及感受 释放掉 事情就会在你没有设定的时间自动发生

查看全文

我 2020-09-23 17:09:04

就是说在台湾不是违法行为，但是他一直在修行群啊，好多大陆的，她在推荐她的这个炒币啊！

我 2020-09-23 17:09:13

也推荐过给我呀

我 2020-09-23 17:09:19

他都自己在到处推荐，请问这是释放吗？

我 2020-09-23 17:09:48

之前一个他的粉丝在群里大放厥词，那傲慢，那贪婪就表现的很明显嘛，我直接把他踢了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:09:48

@巨廷?好的，我感觉我自我设限很严重，总觉得不可能

我 2020-09-23 17:10:22

你怎么可能会选择一个这样的方式去显化呢？不可能的，那是头脑的模式，贪婪的模式，欲望的模式

我 2020-09-23 17:10:34

把一个东西炒起来，然后赚取利益

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-09-23 17:10:34

哇??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:10:37

推荐确实是没必要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:10:40

[憨笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:10:40

@YUYU 姐?释放到 你认为 可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:10:55

目前为止，我释放获得金钱的经验，都是自己来的

我 2020-09-23 17:10:57

然后呢？先炒的先得，后炒的接盘巨亏

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:11:27

@风?所以 我说你这更是奇迹[呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:11:31

@巨廷?好的！我现在就去释放[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:11:33

当然，我对金钱一直也没太大需求

我 2020-09-23 17:11:41

就是说你不能把生活中的对你的那种诱惑把它看成是真武的安排，你去释放真正得通过释放得来安排，你一定要有清楚的认知

原始释放法进阶群 2020-09-23 17:11:42

"风" 撤回了一条消息

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:11:47

我这个经历是 朋友自己跑来找我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:11:49

没有专门处理过这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:12:11

我处理比较多的，是感情

我 2020-09-23 17:12:30

注意释放法第一条是爱是去爱，释放想要认可的欲望，是为了去爱，，怎么可能做这种来钱的方式呢？

夏姗(W309577445) 2020-09-23 17:13:13

@我是无限?太喜欢你了[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:13:16

我到处旅游不花钱

我 2020-09-23 17:13:19

这样只是说没有底线而已，被贪欲迷惑了头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:13:20

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:13:29

到各处都有朋友热情接待

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:13:31

莱斯特说 只要释放 就可以得到你想要的 并且是轻松不费力的 这一点 真正的体现了 释放法让一个明白自己是谁 这世界是谁在主导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:13:52

所以我认为世界由爱运作也是可行的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:14:06

不一定要以大多数人处在的资本主义化的形式

我 2020-09-23 17:14:15

我就不相信一个炒币的，她在各处有朋友热情的接待，接待他的都是各种贪婪欲望有目的人。他们是相互吸引的

我 2020-09-23 17:14:37

我不相信他觉察不到自己内心的贪婪，他只是在享受这股贪婪，压抑自己内心的恐惧

我 2020-09-23 17:14:55

还在群里分享，今天赚了三万美金。你就是今天赚一亿美金又如何呢？也看不起你啊！

我 2020-09-23 17:15:23

不是说我做不到，我就这样嫉妒或者怎么样？但这真的不是释放法的路子

原始释放法进阶群 2020-09-23 17:15:23

wxid_38i33diec34412: 我本身是尊重每個人的想法

夏姗(W309577445) 2020-09-23 17:15:23

想问问目标释放是按价值多少来衡量目标大小吗？

我 2020-09-23 17:15:57

这种情况最起码在本群是严打的，不可能通过违法或者唯心去获得物质财富

我 2020-09-23 17:16:18

你其实没有尊重，你是去诱惑别人

我 2020-09-23 17:16:42

用金钱去诱惑别人，也加入炒币的行列，然后为自己带来财富，就通过这种方式让自己日赚三万美金，但是呢，这其实是烫手山竽，迟早要还回去

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 17:16:55

群主威武[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:17:45

按照你心目中的大小

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:17:54

你认为离你很远的，就是大目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:18:00

需要更多的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:18:10

你认为离你很近的 ，就是小目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:18:22

可能稍稍释放就达到了

我 2020-09-23 17:18:44

我之前分享过，我非常恐惧，因为我发现我的很多负面念头都会显化，特别是些贪婪的念头，让自己贪财的念头，必定会带来后果，我恐惧的就是这些。因为我曾经贪婪过。别想着贪婪之后可以释放对此的恐惧，不可能，因为你在做这种贪婪的做法的时候，背后就藏着恐惧，没有去释放。否则你不会选择这种做法。你既然选择这种做法，那后果是必然的匮乏，所得之物加倍失去

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:18:46

所有的贪欲都是为了安全感

我 2020-09-23 17:19:32

如果用这种方式去诱惑释放法学员走上外歪路，怎么说呢？那后果那就不是所想象的这么简单了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:19:51

贪欲越大，永远发现不了真相

夏姗(W309577445) 2020-09-23 17:20:30

比如我觉得自己缺爱 和 100 万 我会认为得到爱是更远的目标 有可能是这样吗？

我 2020-09-23 17:20:33

就是说如果你自己处在贪婪里面，你怎么能超越？你怎么能够不享受到这种贪婪造成的后果呢？因为自己没有超越，也就超越不了因为贪婪造成的后果。你超越了你就不会选择这种方式啊！

夏姗(W309577445) 2020-09-23 17:20:39

@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:20:52

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:20:55

取决于你自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:21:06

目标的大小只是你认为的大小

夏姗(W309577445) 2020-09-23 17:21:20

[抱拳]谢谢！

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:22:24

贪欲越大，越没安全感，因为她要通过得到更多去满足她的欲望，才觉得安全。然而真相是我们就是安全的

我 2020-09-23 17:22:31

鉴于本群因为目标是终极自由，对这种行为是零容忍，只好请陈嘉辉离开了。请理解

我 2020-09-23 17:23:08

请理解我的严防死守，即使错了也在所不惜

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:24:08

@我是无限?很幸运能遇见你[呲牙][呲牙][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-23 17:25:22

"慧轩??" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:26:58

不过，以前有个朋友想用释放法炒股，我确实劝阻了他

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:27:12

用释放法不需要炒股

我 2020-09-23 17:27:18

对

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-23 17:27:26

@风?释放的欲望的流程，是怎样的语言呢

我 2020-09-23 17:27:37

炒股就是在贪婪

我 2020-09-23 17:27:49

试图通过股市去赚钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:28:33

看看我翻译的那篇 92 年释放法第五个视频

查看全文

我 2020-09-23 17:30:01

陈嘉辉呢？他就是一开始对别人分享，他通过自由之路我是什么的冥想，，然后见证了真我。这样分享一段时间，然后就分享自己炒币的那种方法。反正钓鱼嘛，愿者上钩嘛，我又没叫你炒，是你自己吸引来的

我 2020-09-23 17:30:29

不管他见证的真我是不是真的，反正我是觉得不靠谱

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-23 17:31:37

好的，我还没有看呢？这两天没有时间看，拿是手机看时，都是 999 层的楼了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 17:34:11

@我是无限?谢谢群主对大家的保护,和正确引导，贪婪只会带来灾难

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:35:21

释放确实是不要偏离

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:35:25

诱惑是不是也需要释放，贪婪都是禁不住诱惑吗

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-23 17:36:16

@风?家人这两天做身体检查可能是有大病，心里很不舒服，说不来的难受，我应该问什么问句释放呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:36:33

感受那个难受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:36:38

试试看三问句吧

我 2020-09-23 17:36:47

@慧轩　?一天三万美金，你能否释放这个贪婪[憨笑]

我 2020-09-23 17:36:59

一年就上千万

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:37:17

@我是无限?我现在是害怕

我 2020-09-23 17:37:35

并且他分享他已经赚了几千万了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:37:54

我说一下我的体验

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-23 17:38:11

@风?三问句我知道，但我是想控制，让不是那个结果的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:38:12

我的体验是，当你释放掉匮乏感，其实金钱诱惑不到我

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:38:19

他本人是千万资产，我不害怕三万美金，我害怕的是炒币

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 17:38:35

今天我感受很迷，昨日睡眠太少，自杀的可能要上升。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:38:36

我不觉得自己缺钱

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 17:38:49

我对销售之类的都天然地感到恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:38:55

也不觉得自己必须要有很多钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:39:18

有好几个朋友拉我创业我都不去

我 2020-09-23 17:39:22

首先，只是他说，并不知道是不是真的。炒币的一般都是这样宣传的。 其次，释放法是你自己不要去主动的宣传。难道他发展下线是真我在操纵他让他发展下线？？？？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:39:27

因为我喜欢现在这样自由职业的生活

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:39:30

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:39:32

我觉得自己缺钱，所以匮乏让自己贪婪，我现在是任何事情不敢贪婪

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:40:12

我惧怕贪婪

我 2020-09-23 17:40:19

说的严格些，就是打着释放法来骗钱的

我 2020-09-23 17:40:44

@风?你是在哪个城市

我 2020-09-23 17:41:19

我是无业[捂脸] 想着通过释放去解决生活的金钱问题，结果几年了，钱包快要空了

我 2020-09-23 17:41:49

最起码我的坚持让我等到了现在

我 2020-09-23 17:41:56

期间各种诱惑

我 2020-09-23 17:42:05

释放了非常非常多的贪婪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:42:14

我家在苏州，但我到处跑

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:42:19

到处旅游

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:42:23

现在在武汉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:42:27

我 2020-09-23 17:42:34

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 17:42:34

莱斯特说你可以免费得到一切。

原始释放法进阶群 2020-09-23 17:42:40

你撤回了一条消息

我 2020-09-23 17:42:55

我现在都是一边抱娃一边释放[捂脸][捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:43:37

各地都有朋友

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 17:43:47

他没花一份钱拿下整个曼哈顿房产。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:43:52

天天催我去他们那里玩

我 2020-09-23 17:43:58

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:44:00

我去年旅游了一年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:44:07

居然只花了火车费

我 2020-09-23 17:44:17

[憨笑][憨笑][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:44:17

[憨笑]

我 2020-09-23 17:44:45

厉害 非常不错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:45:06

所以我对钱其实没有那么高的黏着度

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:45:11

没有觉得钱必不可少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:45:17

这个信念很弱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:45:30

我觉得以爱的方式会运作更好

我 2020-09-23 17:45:44

我也要加速了，现在也开始急了

我 2020-09-23 17:46:08

要不然只能去工作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:46:23

我现在只接我喜欢的活

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 17:46:29

有道理[强]

查看全文

我 2020-09-23 17:46:34

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:46:34

一些 IT 的散活

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:46:37

还有翻译的

我 2020-09-23 17:46:42

挺好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:01

我大学学的是金融

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:04

但我不想做金融

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:16

这行整天都是钱钱钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:22

没卵意思

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:47:22

@风?你的赚米能力强，工资很高吧[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:47:29

@风?你已经完全活在真我模式了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:40

不是，没那么夸张

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-23 17:47:41

真的是真我就是你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:43

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:47:52

当然还有一些问题

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 17:48:11

这样等于是把欲望压抑下去了，就是要让欲望浮现出来。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:48:12

但是我的确不想被束缚在挣钱里面

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:50:19

@我是无限?我相信，你可以得到你想要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:50:39

释放的目标是从金钱中解脱，自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:50:55

不是获得多少钱就作数

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:51:02

脱离"储蓄"的状态

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 17:51:07

莱斯特叫你往大的要。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 17:51:24

这个状态把"拥有"的多少等同快乐

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:52:18

小的和大的都一样，要敢于想大的[呲牙][呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 17:53:07

对的，让欲望浮现

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 17:53:35

去工作真就很多逃避的都跳出来

原始释放法进阶群 2020-09-23 17:54:14

"倚天" 撤回了一条消息

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:55:18

我不敢想大的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 17:55:37

看见群主踢人，激起了我的对冲突的恐惧，冲突意味着我活不下去，晚上去释放这个恐惧

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:55:47

一想到大的，反对的声音就出来了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 17:56:36

哈！你也很棒了，随时觉察

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 17:57:01

老实说，有时我觉得群主就是我自己

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:57:36

@AA 深莞惠置业顾问 陈???[强][强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 17:58:08

因为，不管他说啥，我都莫名其妙地 100 认同

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 17:58:52

我觉得群主已经释放到了一定的程度

夏姗(W309577445) 2020-09-23 18:00:52

@我是无限?一边奶娃一边学释放[抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:04:39

结婚生子了确实会挺麻烦

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:04:39
未来我生娃可能性 50%吧，看现在开始怎样走了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:04:42
[憨笑]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:05:03
很痛苦的好不好

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:06:02
你们还没结婚啊，好年轻哦！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:06:27
我刚大学毕业一年

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 18:06:39
就很牛了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:06:49
@风?牛[呲牙][呲牙]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:09:55
我也，大学毕业一年多

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:10:11
我快 40 了才接触释放法，现在的年轻人太厉害了，后生可畏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:10:57
我初中开始疯狂地看宗教、禅修、哲学……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:11:08
那时候尝试各种打坐

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:11:17
我想，是没有足够的爱，才会看到结婚生子的坏处，并且放大。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:11:45
呵呵，我高中开始这样搞，反正没出啥名堂，被同学起外号邪教教主。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:12:09
是谁说一代不如一代，娇生惯养，吃不了苦，完全错误啊！[呲牙]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:12:10
上了大学就基本不弄了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:12:15
学释放法之后就专修释放法

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:12:18
@AA 深莞惠置业顾问 陈???[捂脸][捂脸]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 18:13:06
@巨廷?[拥抱]，在群里跟着大家一起进阶了，我们一起加油??

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:13:13
释放法，我到快毕业才知道

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:14:26
换了以前，我肯定啥也不信

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:15:14
因为老师是这样说的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:17:45

因为生活中遇到过大的灾难性的挫折，身心的压力让我喘不过气来，于是我自己找方法，就碰到了释放法，于是走到现在

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:19:05

释放法让我轻松了好多

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:21:49

以前对很多未知的事很恐惧，现在多了谈定

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:22:40

感恩莱斯特先生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:22:49

我从实践释放法中得到最大的启示，就是要过一种心灵自由的生活

我 2020-09-23 18:23:25

[憨笑][强]

我 2020-09-23 18:23:36

厉害 初中就开始了

我 2020-09-23 18:24:11

我踏上修行路就是有一天晚上突发奇想，要去学习一下古代文化，就从佛法开始了解。我之前觉得佛法是迷信，非常厌恶的。但是为了了解一下，就网上随便搜了一下，搜到一本 42 章经。然后我打开后，发现里面的文字极其优美，内容也充满了力量和信心，完全不像是我之前误会的所谓封建迷信。因为就这本佛经里面的文采，就超越了我之前学习的大多数的文章。我深深的陶醉在这篇佛经的文采里，从此不可自拔，自己去网上找了很多佛经去看，连续痴迷了三个月，上班看，下班看，吃饭看，睡觉看，连续看了各种有名的佛经，以及各个法师的讲解，虽然只是粗略的浏览。我突然很好奇佛到底是什么，于是反复在佛经以及各种讲解里面去找答案，结果翻遍了自己能够找到的所有资料，都没能找到。这个疑惑始终留在心里。 于是之后对佛教的东西都会特别留意，直到在网上看到一个视频，是讲通过唯识深层沟通催眠，可以让自己看到前世。我反复研究了那个视频，觉得不像作假，特别真实，就毅然去报名学习了，并且请了一位沟通师去帮我沟通。12 年的时候。并且加了他们的群，群里正好有一本介绍释放法的书，叫零阻力的黄金人生，里面写能够通过释放直接获得物质。这一说法简直震惊了我，我觉得闻所未闻，太奇妙了。于是开始对释放法充满兴趣。之后又找到了一个爱的故事，写了莱斯特是怎么开悟的。我完全沉浸在了那个故事里，被莱斯特的坚强和爱深深的感动了，反复的读，几乎可以背出来。我随后大半年都在仿照莱斯特去释放，每时每刻都去注意自己的各种情绪欲望，试图让自己去爱。当时那种状态特别的入迷和虔诚，释放变成了我的最大的事情。然后就是进展并不是很快，一路拖拖拉拉到了现在。期间经历了很多很多事情。直到现在才开始真正加速释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:24:11

中二期[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 18:25:46

@YUYU 姐?就是要没事找事，结婚生子也很自然的事，事也会自动找上门来。[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:26:01

我的人生图景里从来没有过成为一个人们定义中的"成功人士"。因为现在人们好像对成功人士的定义大多数是商人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:26:08

小时候想成为侠客

我 2020-09-23 18:26:14

@风?那个研究生方法有用，刚刚尝试了，胸口全是堵的能量，一直释放一直冒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:26:23

现在想做个流浪人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:26:25

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:26:30

[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 18:26:32

事是释放的最佳时机[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:26:35

加油

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:28:07

@风?你的头像是本人吗？很侠客

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:28:18

是我女朋友

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:28:24

她去世了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:28:29

先天性心脏病

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:28:35

所以我一直放在上面

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-23 18:29:10

痴情的男人啊

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:30:16

我还以为是你本人

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:30:37

@风?不好意思， 痴情，你这样的人现在好少了。 我以为你是女的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:30:58

没事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:31:00

[憨笑]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:32:53

@风?能遇到莱斯特的人运气都会好起来的[呲牙][呲牙]

夏姗(W309577445) 2020-09-23 18:33:02

能接触到应该都是有缘，我是很小时候就觉得做人不是看到这样的，应该是追求心里的才是更高层次。直到生病慢慢接触到修行等等。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 18:33:40

我接触释法快五年了，四年前开始看终极自由之路，因为听莱斯特的教导，不是开悟的大师教的东西不学，所以没做太多释放，这一周在群友的带动下开始做练习，已经释放了很多了，但是还有很多很多需要释放。我主要的恐惧就是害怕生存不下去，觉得自己很差，没资格得到任何东西，最底层的是不配活着，心里充满了怨恨，为什么人生会这么苦、这么难。接下来会加油释放，跟大家一起进步。

我 2020-09-23 18:34:47

[强][强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:34:47

莱斯特的书第一次看就认定，那就是我要找的。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 18:34:59

我发现欲望是一种距离感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:35:15

释放法也是莱斯特教的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:35:26

@AA 深莞惠置业顾问 陈???我也有这种非常强烈的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:35:27

而且是他对自己的方法的高度总结

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:35:30

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:36:16

大学那个时期，我接触过一个百度贴吧 叫真正的自己吧，有篇名为 觉醒宣言，就是提倡觉醒真我，打破一切物质灵性幻觉。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 18:36:27

分离的感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 18:39:14

释放分离的感觉

我 2020-09-23 18:39:29

我发现持续释放是不分场合的，只要一打开，就比如我带娃也不影响释放[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:39:34

在接触莱斯特释放法之前，我尝试过心理学，灵触，等等，都没让我停下来再去寻找方法，有一次看到微信群发了一个释放法的音频，试着去了解，一听就觉得这就是我要的，这感觉非常强烈

我 2020-09-23 18:39:39

就是说不用一定要坐着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:39:58

我以前学的都是比较传统或者正统的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:40:12

学佛法专门去看巴利三藏

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-23 18:40:15

我每次看莱斯特的视频 就觉得他满满的爱和慈祥 瞬间心里的疙疙瘩瘩都消失了

我 2020-09-23 18:40:42

[憨笑][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:40:42

所以像灵修一类的东西一般我是鄙视的，看不上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:41:00

所以奇迹课程之类的，我都是扫了一眼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:41:07

然后说"这都什么跟什么"

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-23 18:41:29

@风?以前没看到他教方法，只看到海尔和拉里两个人教方法

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:41:30

不接地气的都很不可靠。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:41:31

释放法是因为实践有效，教导简洁有力，与其他灵修乱七八糟的概念大不相同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:41:47

所以我一用，发现真好用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:42:00

越深入越觉得这个东西最直接

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:42:08

好，就它了！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:42:13

就开始专修释放法了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:42:14

灵修，修成神棍就扯犊子了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 18:42:17

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-23 18:42:45

@AA 深莞惠置业顾问 陈???

我 2020-09-23 18:43:01

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-23 18:43:21

想多了，这就是想要生存的欲望。

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-23 18:44:04

[强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-23 18:49:41

高手们以后可以带领我们释放

原始释放法进阶群 2020-09-23 20:46:15

wxid_1537545375112: 去年 19 接触莱斯特的释放法就确定了运用此法可以了脱生死、超脱世出世间，到达自由，但是一直停滞状态，后来没办法了，什么灵性都不学了全是外道，每天只修习大乘究竟法义和一点点学习练习释放法

原始释放法进阶群 2020-09-23 20:46:52

wxid_1537545375112: 现在更要用心了

我 2020-09-23 20:51:52

少发言

我 2020-09-23 20:53:47

没有看出你有什么不同啊，你用心再用心，不如真正的去释放一次，去释放一下感受能量是吧！只要释放一次，你就知道怎么释放了，不释放就是想的再多有什么用呢？表决心是 没用的。释放了没释放眼就可以看出来的

我 2020-09-23 20:55:07

真的去释放了，这个分享就不一样了，他会说哦，释放的某情绪，或者说真的出现了什么不同，出现什么效果或取得什么突破，但是你竟然还是在表决心的层次，表决心是不是怕我把你踢了？这有什么用啊？[捂脸]

我 2020-09-23 20:55:43

你自己想想吧

原始释放法进阶群 2020-09-23 20:56:16

wxid_1537545375112: 顺便踢[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-09-23 20:58:00

"我是无限"已恢复默认进群方式。

原始释放法进阶群 2020-09-23 20:58:04

"我是无限"已启用“群聊邀请确认”，群成员需群主或群管理员确认才能邀请朋友进群。

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-09-23 21:49:49

@我是无限?，群主开一下门

原始释放法进阶群 2020-09-23 21:57:56

"大漠胡杨"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

木(jerry_write) 2020-09-24 00:17:53

如果你们现在单身

木(jerry_write) 2020-09-24 00:18:00

你们会选择去谈恋爱结婚吗

木(jerry_write) 2020-09-24 00:18:06

还是持续释放到开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 00:18:16

我不会谈恋爱结婚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 00:18:20

木(jerry_write) 2020-09-24 00:18:37

you are a different case.

木(jerry_write) 2020-09-24 00:19:15

guess you r still harboring memories about your loved one

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-24 00:19:17

莱斯特好像只说过不要生孩子吧，谈恋爱结婚也会影响吗

我 2020-09-24 00:45:47

不会影响

我 2020-09-24 00:46:08

一两个星期的事情，影响啥[憨笑]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 05:29:21

开悟后恐怕不想结婚了吧，谁知道呢，王阳明五十几岁还娶了个妾，生个儿子呢

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 05:41:59

这么早起来给女儿做饭，叫她一声，她不怀好气地说“干嘛呀”，我觉得被顶撞了。马上释放想要她认同的欲望，想要控制她的欲望，做到没情绪了。释放法真是太好了。以前不做释放，肯定又得怀恨在心。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 05:43:18

继续跟着书做释放了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 05:58:28

@赵家曼?王阳明是在龙场悟道后纳妾的吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 05:59:43

@赵家曼?跟着丰盛之书做释放吗

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 06:00:30

@倚天?是的，三十几岁开悟，五十几岁纳妾

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:01:13

我也有女儿，有时需要做释放

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 06:02:15

@感恩一切?丰盛之书和海尔的我都用，我才刚开始释放，我要学一些释放的流程，好随时随地地用

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:03:29

@赵家曼?嗯嗯，我也是刚入门，一起加油吧[拳头]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 06:04:36

风老师是能成为一代大师的，王阳明小的时候就励志做圣人，开悟的人也是先天剧本带的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-24 06:07:38

大家都起好早啊

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:08:11

对，开悟的人估计修了好几辈子了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:09:06

风估计是先天自带剧本的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 06:10:54

那个翻译金刚经的叫什么来，是不结婚的，但后来因为事情特殊，原因特殊结了婚，开悟的人结了婚也不会执着，尤其渡众生的，已经和众生结婚了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 06:13:49

你们有没有觉得风老师说话让人很舒服，让人暖啊，清风拂面

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:13:53

结不结婚我感觉与开悟没有啥关系

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:14:28

另外一个群里开悟的一个人同性恋

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:14:41

接近开悟

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 06:14:59

我都不想做人来，我没开悟，有时候看人家有一个孩子，再准备要孩子，我都头痛

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:15:31

修吧

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-24 06:15:32

我昨天列出的释放目标里 也有结婚 虽然释放的目的是要自由放下这世界上的渴望 不过我还是把结婚体验完吧??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:16:02

养小孩不容易[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:16:24

结婚生活也是不容易

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:16:58

怪不得莱斯特建议不结婚生子

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:17:00

养小孩，结婚，如果你开悟了，生活都会很惬意

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:17:10

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:17:34

放下就没啥了 就是境界还没到

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:17:48
你开悟了，会知道怎样处理关系
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:19:15
是的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:19:19
不执着了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:19:38
群主和风无私奉献真不错
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:19:58
跟群里的朋友学到好多
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:20:13
风老师翻译视频，有才华，说话还平易近人让人佩服
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:20:33
嗯
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:20:52
群主和风估计过不久就会自由了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 06:21:20
剩下的就是咱们了[憨笑][憨笑][憨笑][憨笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:29:32
人人都是自由的[呲牙]
mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-09-24 06:36:25
是的，非常的感恩能进这个群，一起和大家学习释放法，这几天有很大的进步，以前我女儿每天起床有起床气，爱脾发气，我每次也控制不住自己，每次都气的想骂她，但这几天群主说要释放三大基本欲望，想认可，想控制，想要安全，我知道我这个情绪来自想要控制，就一直不停的释放控制，没有想到今天起床起来的时间她有情绪时，我很平静，还给她一个拥抱！释放法真的很有力量！很感谢大家的分享！
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:39:41
是的［强］
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 06:43:01
我的体会，首先要对自己的烦恼负责任，有烦恼了，要从自身寻找原因，不向外怨，一有不舒服，立刻回头
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 06:44:17
我们都是习惯性地让外界和他人对自己的烦恼负责
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 06:45:54
有人甚至说，凡事不往外怨就能成佛
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 06:54:22
对自己负责
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 06:55:44
嘴上不怨心里怨
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-24 07:04:12
@慧轩 ?那还是没有真正的接受，只是头脑接受了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 07:07:49
能真正的接受还需要在这里修啊，但凡有一丝丝的评判，就是在怨
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 07:14:54

我们无法真正的不怨，佛陀修忍辱修了五百世，我们能到那个功力吗，不能，那就承认自己怨，允许自己怨，看见它，释放它，让它离开

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 07:23:06

反复读《一个爱的故事》可以帮助明理，真明理了可以做到不向外怨，即使习惯性的向外怨了，也会很快回头。做释放，就是已经明白了痛苦的原因在自己

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 07:23:44

嗯

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 07:24:13

如果是别人让我痛苦，那就只有等待别人改变

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 07:24:23

自己无能为力了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 07:34:27

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-24 07:35:05

今天和孩子一起释放，同样有了一份好心情，还追溯到了，他生病的原因，感恩感恩感恩 ［爱心］

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-24 07:39:49

@何金阳??125?[强][强][强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 07:49:15

早上释放一波，然后去开工了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 07:49:45

陈嘉辉请出去了吧？忽悠炒币的骗子别留群里 这种的就是想要钱 哪里是真修行 @我是无限?

我 2020-09-24 08:37:17

[憨笑]

木(jerry_write) 2020-09-24 08:57:46

呆湾骗子吧

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 08:59:50

@倚天?是王善人说过吧，只一个不怨人就能成佛

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-24 09:40:37

@赵家曼?好像说过[呲牙]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 10:06:43

新找到的工作，比想象里要轻松

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 10:07:53

虽然是 12 小时，但比呆在家里要舒服

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 10:08:37

做 2 小时就休息 10 分钟，包吃住的，工作强度惊人的低

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 10:09:39

之前去一个小厂做，流水线机器至少比这快 10 倍，5 天就滚蛋了，虽然尽全力了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 10:11:17

那种是累的可以怀疑人生的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 10:15:37

哈哈

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 10:16:12

那种累释放更快[呲牙]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 10:17:18

人视欲望为猛虎，我视欲望是良药。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:17:43

@赵家曼?是的，我是十年前看过的这句话，当时根本不以为然，整整十年过去了，我才发现就这点习性正是我始终找不到答案始终不能离苦的根源！我以为我修行好多年了，其实真正的修行还没开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:18:17

take full responsibility

我 2020-09-24 10:19:07

对，不怨人是承担全部责任。但是能不能因此成佛另说[憨笑]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:20:36

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:27:06

他意识到，实际上他一生寻找的都是同样的东西，如果它们可以在那些常规之处找到，他非常肯定他应该早就找到了。他需要在别处寻找。他觉得他知道那在哪里。 他要把所有那些无用的知识放到一边，抛弃他学过的一切，回到实验室里从头开始。他推断，问题存在于他的内在，因为那是他的身体，他的头脑，他的情绪，所以答案也一定在他的内在。他就是他的实验室，他就是他要寻找的地方。 这个感觉真好。他走到椅子面前坐下，开始了。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:27:33

复习一下《一个爱的故事》

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:28:18

整整一个月，他坐在那里，持续不断地质疑，探究。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 10:28:47

嗯

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:31:09

“嗯，我能改变这感觉吗？”他问，“有没有可能把这恨变成对那医生的爱呢？”“噢，见鬼，不。”他想，“我干嘛要这么做呢？他做了什么配得上爱呢？” “这不是问题的重点。”他自己答到，“重点不是他配不配得上爱，重点是你能不能办到？有没有可能简单地把恨的感觉变成爱的感觉，不是为了对方只是为了你自己？” 随着心中出现的这个念头，他感到有什么在他的胸腔里一下松绑了，他感到一阵轻松，一种化解的感觉，那像火烧一样感觉消失了。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:31:44

“不是为了对方只是为了自己”

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-24 10:37:05

接着，就好像即刻重放一样，他听到自己刚刚说的话，“我不想让它结束。”他认识到，那就是他痛苦的源头。这么多年来，正是他一直想要改变那无可挽回的过去的企图，让那痛苦一直活在他的体内，是那深藏的痛苦侵蚀了他的快乐和幸福。 “让那见鬼去吧。”他几乎不屑一顾地说。随着这个决定，突然，所有和那有关的痛苦一下全部消失了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 10:44:11

最大的自私变成无私

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 10:44:15

变成爱

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-09-24 11:29:20

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-09-24 11:29:28

这个打不开了

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-09-24 11:29:51

家人们能不能发一个能打开的[害羞]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 11:30:08

今天上午面对了死亡，抗拒了几十年，时时都在求生怕死，其实它很可爱的，小我的死亡就是真我的状态。等一下有时间，来详细分享。

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-09-24 11:30:37

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-24 11:33:38

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

边缘(lulu701950) 2020-09-24 11:34:45

主体开示丨200923 只看我能表达，一点就够（文字）

你眼中众生，时空，只有本体我唯一永恒实在，我就是真理！ 查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 11:44:32

面对死亡，我吊不出来那个恐惧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 11:46:06

我连蟑螂都怕 可想而知我有多怕死。。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 11:46:08

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 11:46:35

我估计我的恐惧也是压抑的很深的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 11:48:26

我可能还需要多的释放，才能让那个感觉出来

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 12:04:55

@Nothing?只会给你累得冷漠麻木

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 12:05:08

那没有意义

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-09-24 12:12:25

@陳昱妗（沁榆??人类图）?，谢谢亲爱的[爱心][拥抱]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 12:22:24

@倚天?复习的这一段非常精彩

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 12:28:50

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 12:30:23

今天上午 9 点我开始复习昨天的释放功课，目标流程。我的目标是：我允许自己轻松地获得很多金钱。读时又激发出我的不配得，你连活着的资格都没有，还想要钱，我又是痛哭流泪，把这一项单独释放，“我很垃圾，我不配活着”，这是我从小到现在一直在面对的痛苦。“不，不要这样，我想要活着，我害怕死亡”，放声大哭。突然我想到释放法一再让我们连接感

受，我想去感受一下死亡。我问“死亡对我意味着什么”，是“什么都没有了，什么都不知道，会被未知像黑洞一样吞没”。我就开始感受这种状态，突然一下子，什么都没有了，像暴雨骤停，没有念头，没有痛苦，没有恐惧、没有愤怒，没有怨恨，没有求生，没有怕死。我嘀咕了一声“这不是真我吗，有什么好怕的”，激动了一下，然后我就待在这个状态，不想再释放目标，念头刚起就停下来了，这里太平静了，没有任何干扰，我留恋在这里不想再做什么。起了个念头“莱斯特帮我”，发现平静中没有我，哪有谁要帮。想试着做“I am”的冥想，也起不了念头，做不了。当有念头升起时做“我是什么”的冥想，就有释放效果，重新回到宁静。两个多小时，我就这样安静地待在里面，等打开手机，已近 11:30。然后感慨，死亡如果是这种感受，我何苦对抗这几十年，我发现真的是颠倒的，我们追求的生是如此的痛，我们回避的死是如此的美。感谢大家的陪伴，释放是如此美好[玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 12:33:49

@赵家曼?感谢 真我不灭

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 12:37:21

秋季，天气转冷，好多好感觉被激发了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 12:38:14

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?小我灭了，真我浮现，这是很开心的，勇敢一点，对自由的渴望超过对这个世界的执着，我们都会自由的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 12:40:57

@赵家曼???

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 12:43:33

看群主和风讨论，大家对死亡的恐惧压抑得太深，很难直接面对。我觉得我很另类，从小到大，时刻觉得活不下去，随时被死亡威胁，想活太痛苦，想死又害怕，太艰难了[捂脸]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 12:44:00

@慧轩???[拥抱]，加油

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 12:44:36

这一周多，我每天关手机上午下午释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 12:45:52

释放忒花时间了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 13:00:02

@赵家曼?[强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 13:02:27

你和外界有很多条线，这些线分别系在你喜爱的，讨厌的，憎恨的，不舍的，不甘的人或事或物上面，这就是纠缠纠结和联系，有的线一扯就断了，你和他或她或它的关系就像飘过去的云很快无痕，但是有很多的线那就是比渔网线还要壮，你空手扯不断，可是只要那根线在，你就是被那根线牵着的木偶，心不由己，身不由己，释放就是给你的剪刀，轻轻抬起触碰到线，线立刻消失不见

原始释放法进阶群 2020-09-24 13:20:27

"段段"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-24 13:25:13

@赵家曼?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 13:26:02

请问下谁有，“停止想要即可拥有”电子版[抱拳][抱拳][抱拳]

朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-24 13:36:25

停止想要———即刻拥有 1

朵萝 查看全文

朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-24 13:36:36

@奇迹???

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-24 13:36:50

@赵家曼?[强][强][强]

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 13:37:36

@朵萝?? ?谢谢，这个我知道，我想看下电子版，听录音集中不了注意力[捂脸][捂脸]

朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-24 13:38:36

我是在百度上面找到的，好像也是我们群里面梦中的那棵树翻译的。

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 13:39:33

@朵萝?? ?你有电子板吗?

朵萝？？ (wxid_95rwfqilvc8b22) 2020-09-24 13:40:04

没有，当时念完了，也就没下载。

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 13:41:10

好的，我查了，网上有。谢谢[抱拳]

阳光心理咨询--姜晓会？？(wxid_jpnr0rfilyxu21) 2020-09-24 13:45:26

分享 停止想要——即刻拥有

这几天看到一篇很好的文章，想在这里与你们分享一下。转： Stop WANTING — and HAVE 查看全文

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 13:46:12

[表情]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-24 14:07:52

@赵家曼

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-24 14:08:09

@赵家曼?感谢分享[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-24 14:24:03

@阳光心理咨询--姜晓会 ?谢谢

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 15:05:40

我昨天练习释放念头背后的欲望，结果发现不是每种念头我都能找到背后的欲望[呲牙] 比如昨天冥想的时候一跑神，就开始不停的回忆起刚看的一部电视剧里的情节，情节也并没有什么特别之处，就是脑袋会不自觉的回忆情节，导致跑神 这类念头如何归类呢？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 15:06:36

我觉得即不是想要控制，也不是想要被认同，也不是想要安全妥当[呲牙]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 15:06:54

就仅仅是脑子不由自主的去回忆电视情节而已

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 15:07:00

[表情]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 15:07:23

@繁星?@唯唯?@随乐?@YUYU 姐?[拥抱][拥抱][拥抱]，谢谢大家的陪伴与支持，让我们互相鼓励加油，一起走得更远[玫瑰]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 15:12:13

@繁星?念头直接追朔到欲望是有点难度的，有的念头背后的欲望可能真的不明显，群主那样的高手太厉害了??

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 15:12:22

原始释放法进阶群 2020-09-24 15:13:46

"赵家曼"撤回了一条消息

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 15:14:46

海尔的这张树里，念头（想法）只是细胞，感受是树叶，情绪是枝干，求认同求控制是树干，求生存是树根

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 15:15:16

@赵家曼?这个是那本书里的？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 15:15:44

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 15:16:06

海尔这本，当时还没有正式出版

徐哥(wxid_ntk17czvqmz322) 2020-09-24 15:16:13

哦，好的

阳 young(wxid_25tyv6gb7la022) 2020-09-24 16:09:01

读过这本挺好的，买过之后淘宝上就再也找不到了[捂脸]

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-24 16:33:52

想要合一 是干嘛呢？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 16:34:43

母鸡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 16:34:59

这两个是海尔自己加上去的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-24 16:35:38

想要合什么合一？

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-24 16:35:45

上主？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 16:36:02

应该是这个意思与神合一

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 16:36:53

我还是喜欢看莱斯特的视频音频

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 16:36:58

原版好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 16:37:21

光看不释放[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 16:38:18

看他说话都在放下。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 16:38:41

看他讲话都能放下

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 16:52:43

@赵家曼?嗯嗯??

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-24 17:11:36

我今天是从目前要面对的事件 开始释放 我发现了很大的焦虑和愤怒 反复释放这感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 17:17:14

情绪好感知，这个欲望真的不好感知，有吃饭的欲望就去吃了，有睡觉的欲望就去睡了，谁还每次我允许我想吃饭的欲望吗

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-24 17:31:18

[捂脸][捂脸]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-24 17:57:21

渴望吃饭睡觉的感受属于想要身体安全妥当的欲望么[偷笑] 释放这个欲望是不是可以减肥和少睡呀[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 17:58:36

越释放脾气越大 这是释放给的胆

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-24 18:02:04

弱弱地问一下，释放有没有更年期综合征啊[捂脸]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-24 18:19:21

@繁星?这是头脑的抵触，可以去释放一下。

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 18:50:08

@赵家曼?[玫瑰]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-24 18:52:29

@莱斯特上师???????[拥抱]??

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 18:52:55

一起加油

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 18:53:52

越来越清明了[太阳]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-24 20:15:19

通过练习释放，我发现我的眼睛都变明亮。

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-24 20:15:21

了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-24 20:34:55

@张意泽???怎么释放让眼睛亮

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-24 21:08:02

@张意泽???先把脱发释放好了吧，

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-09-24 21:12:16

脱发怎么释放？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-24 21:13:06

和释放眼睛一样吧

我 2020-09-24 21:41:21

释放想要改变的欲望

我 2020-09-24 21:42:15

刚刚跟死亡威胁来了一次短兵相接，败北，死亡恐惧还没有涌现出来就被自己拒绝了[捂脸]

我 2020-09-24 21:42:55

就几秒钟就像经历了一场大战一样，现在还心有余悸，不敢再去尝试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 21:44:06

@慧轩　?我刚刚在火车上，一直没信号，你没事吧……

我 2020-09-24 21:45:12

起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。

我 2020-09-24 21:46:33

如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。 这就是我刚刚犯的错误，我竟然下意识把死亡威胁当成真正会死，从而心里压力实在太大，整个身心都在拒绝死亡恐惧的涌现

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 21:54:00

[表情]

我 2020-09-24 21:55:54

我突然觉察到对死亡的恐惧，然后就立即不去防备，让死亡恐惧越来越近，越来越强。这个死亡恐惧化成一个邪灵仿佛离我越来越近，我拼命忍住不去防备，不去转移注意力，只是忍着，直至死亡威胁化身一个声音在我脖子边说，你敢让我吃掉你吗？瞬间死亡恐惧到达最高潮，我再也坚持不住了，整个身心都在说，不行，然后意识直接一关屏蔽了它。 然后我心有余悸的在想，为什么面对死亡恐惧连一点点支撑都没有，完全是在一边倒，一秒钟都坚持不了。我尝试释放了一下对这种情况的想要改变的欲望。然后好像也没什么突破。突然想起来了莱斯特的这句话才恍然大悟。 当死亡恐惧要出来时，我是下意识把死亡恐惧当成是真的死亡，我才拼命阻止它浮现，不敢让它出来。也就是说，虽然我什么也没做，但其实是做了，因为下意识在认同死亡恐惧等同于死亡。 发现了这一点，我好像重新恢复了力气。然后我想想，要不要重呼唤它出来？立即觉得，还是算了，下次吧，这次身心俱疲，受不了了[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 21:57:02

[憨笑][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-24 21:57:02

怎么唤醒的

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 22:00:48

[强][玫瑰]

我 2020-09-24 22:01:41

@时代万物互联?就是一觉察到死亡恐惧的时候，不要下意识去防备。它的出现，是以你最害怕的方式

我 2020-09-24 22:01:59

比如我最怕的是邪灵或者鬼怪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:02:08

这个真的顶不住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:02:26

每次死亡的恐惧出现我都退回去

我 2020-09-24 22:03:32

就是那种真实感太强了，强到自己根本没空想别的。当然如果真去想别的，这种死亡恐惧就会被自己关闭。

我 2020-09-24 22:04:34

@风?是的 我都挫败了几十次了，但是这次是最接近的一次，之前都早就顶不住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:08:16

只能一次次尝试了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:08:43

莱斯特也是一次次尝试

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 22:08:53

在死亡面前 会拼命的挣扎。只要能让小我不死 小我啥都能做得出来。为了生存下来会付出一切代价。 我现在因病为了生存下来 隔日吃 2 餐轻松的做到了。就是想让小我活下来。这个死亡恐惧要慢慢来 持续来。莱斯特也是第三个月开始的吧。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:10:26

惯性太强大了

我 2020-09-24 22:11:59

我也发现其实我本来可以继续释放死亡恐惧，我只要把那种想要被认可来转移注意的欲望，想要控制想要安全的欲望，再放一放，它又会来，因为我这样稍微动念，他又好像又要来了，但是我其实已经不敢了，就放弃了

我 2020-09-24 22:12:59

就是我现在的状态就是满身心都在拒绝他，就不想让她来，不敢让他再来，就好像坚持不了的感觉，太难了，浑身都充满恐惧的残留

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:13:00

嗯，没事，下次再来就是了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:13:08

你本来可以直接自由的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:13:11

[憨笑]

我 2020-09-24 22:13:50

[捂脸]算了 真受不了的

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 22:14:03

[呲牙]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-24 22:14:51

所以那些自杀的人 也挺了不起的

我 2020-09-24 22:15:33

关键是真的是感觉全身的细胞都在喊不要，不是我的意识在说不要，是整个全身心的细胞都在不要不要不要

我 2020-09-24 22:16:02

所以现在好累，这种累也是说不出来的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:16:20

把它当成死亡了

我 2020-09-24 22:16:35

是的，非常非常抗拒，真不想死

我 2020-09-24 22:16:48

我是真的真的不想死啊[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:16:48

一个从出生以来就有强烈的抗拒的倾向

我 2020-09-24 22:17:11

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:18:26

莱斯特：是的，在释放想要被认同和控制之后，研讨会的指导员海尔会要你们去看底下的对死亡的恐惧。你之所以想要被认同和控制的原因是因为这样你就能生存了，所以研讨会的指导员会指导你们走得更远更深。 现在如果他们堵塞了，就要让他们在堵塞的感受上释放，当他们释放掉这个之后，就能够再一次面对对死亡的恐惧。如果他们堵塞了，这只是试图逃开那个对死亡的恐惧，把这种感觉等同于死亡。 你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。它只是一股和其他感受一样的感受，但是这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。 只要你开始让它浮现和离开一次，你就会发现每次这股感受出来时你并不会死，你依然活着，所以你能一次又一次地看着它。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:18:58

莱斯特让指导员持续提醒学员那只是一种感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:19:35

只要成功释放一次，你就能够继续

我 2020-09-24 22:20:38

是的，一定要努力提醒自己，这只是感受，不是真的死亡，我不会死，这样才能获得一点支撑，要不然在死亡恐惧面前真的是一点力量都没有，完全受它摆布

我 2020-09-24 22:21:53

我也是在事后这样想了一下，才重新好像恢复了一点力量。之前都是感觉非常虚无。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 22:30:24

[强]

我 2020-09-24 22:30:52

@莱斯特上师???????自杀的人，陷入了情绪里，没有去感受死亡恐惧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 22:33:03

我曾经试过我怕不怕死，故意骑自行车往马路中间冲去，突然一辆车来个急刹，差点就撞上了，当时把我吓了一身冷汗，后来我竟然哈哈大笑，那个司机把我臭骂了一顿。[呲牙]

我 2020-09-24 22:35:28

[偷笑]不作不死的节奏

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 22:35:53

那种感觉超级棒，劫后余生的感觉[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:36:30

那些极限运动应该也是人们在找这种感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:36:45

又怕死又想死

我 2020-09-24 22:36:55

我刚开始学习释放的时候，也是，在一个路口，我骑着电动车，突然想着，我要战胜死亡恐惧，就闭上眼睛往前冲。但是冲到一半实在忍不住了，就睁开了眼睛，幸好没车

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:37:17

这样做实在是没必要

我 2020-09-24 22:37:21

当时也是一阵后怕那种感觉很刺激

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:37:22

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 22:37:42

怕的想死[呲牙]

我 2020-09-24 22:37:52

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:37:54

死亡的恐惧就在你的潜意识中，没必要通过真正的风险来触碰

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 22:37:56

想自杀也是对死亡的恐惧

我 2020-09-24 22:39:19

好像那种车祸成功逃脱的人，都会有种劫后余生的感觉，这种感觉非常非常处在当下

我 2020-09-24 22:39:36

就好像一切都不同了

我 2020-09-24 22:39:49

但是几个月后会回归原来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:40:06

重病痊愈的人也会有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:40:19

那段时间感觉会非常好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:40:25

重生感

我 2020-09-24 22:40:28

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:42:55

我在用另一条指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:43:07

今天我在试着纠正我行为的方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:43:21

让所有事情都用释放来做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:43:39

操作起来，发现其实这个也挺难的

我 2020-09-24 22:44:21

[憨笑]

我 2020-09-24 22:45:10

难，就像我不去工作去尝试释放，现在一根毛都还没有显化

我 2020-09-24 22:46:08

不过这个压力让我浮现了很多恐惧和匮乏感，释放了很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:46:12

主要是那种行动的惯性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:46:28

下意识就会通过旧有的方式来行动

我 2020-09-24 22:46:55

我现在行动的惯性都消磨了很多，就剩下恐惧了，恐惧未来没有

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 22:47:56

还是建议去释放，那种极端的方式就不要去尝试了，好像也没什么卵用。

我 2020-09-24 22:48:18

不过我的压力还没有最大因为花着存款[捂脸]

我 2020-09-24 22:48:35

要是存款没了，那真的是坐立不安

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:48:56

可能各人限制的重点不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:49:00

有时候比较奇怪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:49:08

我对钱就没有那么深的焦虑

我 2020-09-24 22:49:23

[憨笑]是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:49:26

也比较容易显化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:49:45

但死亡的恐惧基本上很难面对

我 2020-09-24 22:50:03

我对钱特别难显化，我都显化成功很多事情了，但是钱就像登天一样难

我 2020-09-24 22:50:26

一些破事倒是显化挺快

我 2020-09-24 22:50:47

可能自己缺啥匮乏啥越想要啥，就显化越难

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 22:51:51

我是夜里睡觉莫名其妙就感到害怕。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:53:46

不过还是要克服的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 22:53:58

越卡，对自己越难的事情，就越要去做到

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 22:57:43

这种硬干法我也玩过，很刺激，越做越觉得勇敢，就是不连续就不行。

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 22:58:49

闭着眼，一直踩着去，只要不抗拒，那就是死亡恐惧。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-24 23:48:23

殡仪馆，去看看，恐惧会不会爆出来[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-24 23:53:25

认识一个群有分享，94 年的，出来找不到合适的工作，然后听说殡仪馆招火化工，而且工资还挺高的，他就去啦，每天在车间里，推着尸体进炉子里，挺他说工作相对比较轻松，晚上睡在车间隔壁那栋楼，以前也是会有点恐惧，后来慢慢的就习惯了，而且那份工作带给他的收获还挺大，看轻了很多事情

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 23:53:46

哈哈

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 23:54:02

轻松工作

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-24 23:54:13

群主可以去试试

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-24 23:54:22

我怕人群，怕上台，怕发言，怕被关注

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-24 23:54:40

怕出丑

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-24 23:55:55

[表情]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-25 00:15:09

每个想法都是限制，有想法没问题，问题是你把想法当真了，这就是认同，或者说执着

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 00:16:50

怕上台，多上台

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 00:18:35

怕什么就鼓励自己去多做，横下一条心:当成锻炼，看看会如何

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 00:19:58

新行为会创造新感受，原来的模式与妄念会不攻自破

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 00:21:22

实在不行就先想象去做，释放恐惧，然后再去做

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 00:41:55

想象去做到，把自己代入

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 00:43:57

把激起的紧张感释放释放。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 00:47:20

紧张感其实是自尊自傲，可以讲得响亮，但是自己内心会反感，他人也会反感 释放了，你就懂了。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 00:54:10

我有一些问题:

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 01:06:35

以下行动分别属于哪个情绪能级？有什么变化？ 1.不停地玩手机，乐此不疲，玩累只能休息睡觉，没心做事。 2.见人跳水自杀，迅速下水救起，并细心周到实施急救方法。 3.想要挑战死亡恐惧，采用风险很大的方式，比如蒙眼开车，蒙眼经过了一段时间，还是怕出事睁开眼了。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 01:07:25

4.为证明自己自由而在街上裸奔，被警察铐起来了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 01:17:04

5.我昨天在菜园得知一句:性欲不放下，修任何法门都不会产生效果。说此话者动机为何

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 01:27:23

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 01:27:24

我 2020-09-25 02:45:59

能级是必须从有什么情绪表现去观察

我 2020-09-25 02:46:57

这就是在把自己的注意力放在了性欲上面，属于头脑的逃避。

查看全文

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-25 07:33:06

我天天上班，你们都很自由

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-25 07:34:02

我刚看，莱斯特说你想要就可以显化

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-25 07:34:20

这个想要什么怎么释放

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-25 07:45:02

@雨彤。13101609681?先买本书看一下，照着上面做，一时半火也说不清啊！

夏姗(W309577445) 2020-09-25 07:52:43

前几天 我试着释放一下想要死的感觉，释放时整个身体有一种能量电感，然后就不知道睡着了。具体形容不清楚（最近经常做了听了某事就会在脑子里浮现相关的事情变糟 比如那天骑电瓶车去买东西 回来后脑子里出来一个自己骑电动车出车祸的那种感觉 然后心里一阵后怕）

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-25 07:55:52

书买了，还没有看，这段时间单位一直学习考试，我都抗拒

我 2020-09-25 10:08:29

我记得我刚学释放法的时候，在网上认识了一位出家师父，叫印广法师，觉得他讲佛法讲的太好了，所有关于迷信的部分他都剥离出来，还原佛陀原始的意思。我参加了印广法师的一次 20 天的法华经演讲，讲解了快 20 天了，他突然跟我们说，你们知道我讲了这么多，最大的作用是什么吗？然后很多人都说，是为了成佛。结果印广法师直接来一句，不是的。最大的作用，是为了减轻你们的死亡恐惧。死亡恐惧如果没有了，那就百分之九十九点九九九九九九成佛了。那一刻我震惊了。

我 2020-09-25 10:09:37

可能别人因为没有看莱斯特的故事，对死亡恐惧根本不是很了解。但是我因为是释放法爱好者，对我的心里冲击是相当大的。

我 2020-09-25 10:11:28

这个说法，最起码，我在佛教的一些书籍里面没看到过。他这样说，很大程度上说明，他是真的度过了死亡恐惧，才会有这个说法出来

我 2020-09-25 10:11:53

因为他说他是先开悟后出家的。

我 2020-09-25 10:12:43

开悟之后就发现现在佛教讲的东西太偏了，就立志出家度人。

刚哥爱富康事业(wxid_smlut7jm4loh22) 2020-09-25 10:13:05

只是减轻“死亡恐惧”，需要讲 20 天吗？

我 2020-09-25 10:16:50

他的讲法的主旨，都是围绕，我本来就是佛，只是自己不明白。明白了自己是佛，就已经成分真即佛了，从此只要带着这份明白去修，不管怎么修都能成就。

我 2020-09-25 10:17:39

@爱富康?原话好像是破除，他说的破除死亡恐惧

木(jerry_write) 2020-09-25 10:17:42

20 天哪够。。。

木(jerry_write) 2020-09-25 10:17:58

人一生都在死亡恐惧中

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 10:18:03

@我是无限?这是真大师啊

木(jerry_write) 2020-09-25 10:18:11

能根除的都是极少数人

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 10:18:13

佛教中骗子太多了。。

木(jerry_write) 2020-09-25 10:18:45

破除死亡恐惧太难了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 10:19:02

假和尚假大师

刚哥爱富康事业(wxid_smlut7jm4loh22) 2020-09-25 10:20:22

在死亡里讲死亡，就不容易讲清楚，听众去落地实操更难！

刚哥爱富康事业(wxid_smlut7jm4loh22) 2020-09-25 10:20:46

超越死亡，再回过去讲死亡，就很简单！

我 2020-09-25 10:21:19

但是因为他主要是去度信奉佛教的人，所以最起码这个学佛最大的作用是为了破除死亡恐惧的说法，基本很少提。我也只是听过他说这一次。

我 2020-09-25 10:23:19

@田刚聊爱富康?看你的发言，你好像对死亡恐惧很了解，有什么分享的吗

木(jerry_write) 2020-09-25 10:24:03

最好讲讲实操方法

我 2020-09-25 10:25:04

就是看他的语气，好像对死亡恐惧不值一提非常简单的感觉[捂脸]

我 2020-09-25 10:25:21

有种牛上天了的既视感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:25:44

死亡的恐惧对我来讲是比较难的

刚哥爱富康事业(wxid_smlut7jm4loh22) 2020-09-25 10:26:49

我这会儿在听课！ 刚好看到了，聊几句！ 时间方便时，可以适当分享一下！

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-25 10:26:49

释放欲望或者情绪的时候，是不是要在这种情绪或者欲望里充分的多待一会，然后再问三句话？两位有经验的老师帮忙解答一下。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:27:26

identify it

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:27:29

认出它来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:27:41

因为情绪是比较混杂的，这会阻碍你释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:27:59

所以你用表格去把它分类

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:28:26

看看它是什么情绪分类，是冷漠，悲苦，恐惧，贪求，愤怒，还是自尊自傲……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:28:50

如果有好几种一起出现，就先释放那个最表面的，你最能觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:29:20

释放欲望，就去觉察它是想要控制还是想要安全

我 2020-09-25 10:29:34

@风?其实用理智的话来说，死亡恐惧应该不难。因为死亡恐惧，我们从来没有去注意它，生活中从来都是避而不谈的，甚至于根本不可能想到，竟然还能超越它，释放它，让自己自由。我就不相信，知道了可以释放他让自己自由的时候，坚持释放个几十年，还不能释放掉，那我真的就觉得不如去吃屎。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:29:49

同样地，如果是两者的组合，也去觉察那个你最容易觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:30:10

逃避的倾向太剧烈了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:30:16

习惯过于强烈

我 2020-09-25 10:30:28

嗯。不过都是暂时的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:30:39

不过莱斯特说，只要释放一点点，就能给你继续面对的力量

我 2020-09-25 10:30:47

一点一点的去磨

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-25 10:35:32

对情绪的辨识没问题，感觉在释放中容易被念头牵跑。是不是多在感受中，更容易

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-25 10:35:35

释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:36:02

辨识出来之后，按照流程操作是最好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:36:13

流程是尽量被简化的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:36:42

如果你觉得有需要，可以多感受一会儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:36:54

但是尽量按照流程操作下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:37:14

如果仅仅是感受，很可能会陷入感受中，那就离释放更远

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:37:29

允许自己去感受，然后还要放手让它离开

我 2020-09-25 10:37:32

我唯一很清楚的一次释放过死亡恐惧，是被逼出来的。因为释放了一些想要安全的欲望，放开对死亡恐惧的防备之后就会越来越多恐惧的想法出来。我有一次看到我的充电器没拔，放在床头，就突然想到了，要是发生火灾，把我床边的被子烧起来，怎么办？然后突然又想到要是床上发生大火，把我儿子烧烧到了，我敢不敢冲进去保护他？去救他，牺牲自己？这个这些想象完全是自发的，不断涌现出来。然后我突然发现我不敢，我充满了对死亡的恐惧。但是作为一个父亲，这份责任又让我非常的内疚，我怎么能够不敢呢？然后死亡恐惧跟我的这份内疚，竟然开始相互冲击。然后突然一瞬间，我竟然冲开了这份死亡恐惧，突然的从内心涌现出一股力量，呈现出一个画

面，我冲上去保护我的儿子，牺牲自己也没关系。在那一瞬间我冲破了这份死亡恐惧，突然非常非常的自信，勇敢。前后变化太大了。就感觉我说话都充满了力量。就是说如果我没有冲破死亡恐惧发生火灾了，我也会冲进去救我儿子，但是我心里是不情愿的，是恐惧的，是强烈的压制这份恐惧，但是现在我是心甘情愿的身心合一的冲过去，不会想那么多，不会被死亡恐惧虚弱了力量。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:37:55

这是释放法的问句流程试图带你进入的释放过程

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-25 10:38:18

@风?好的?? ，谢谢！

我 2020-09-25 10:40:41

我的这次体验不是释放的过程，只是一次偶然的体验。但是也给了我很大支撑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:40:55

也算释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:41:00

只不过不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:41:02

我 2020-09-25 10:41:14

[憨笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:41:14

@风?先感受一下情绪，如果有很多种，再去看表格，然后才按照流程？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:41:30

表格有很多种用法

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:41:35

原来群主也是男性[偷笑]

我 2020-09-25 10:41:39

所以说人还是要逼一逼，要不然你怎么知道自己的潜力呢？[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:41:57

如果你觉察不到情绪，可以看表格辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:42:03

这是课程里面提到的一种用法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:42:17

或者你感觉有好几种，你不能确定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:42:25

那么就先释放表面那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:42:44

如果你感到你的感觉特别模糊不清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:42:59

那么这个感受就是"模糊不清"，直接上溯到 apathy

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:43:43

释放欲望的话，就去看看你当下想要什么，想要控制还是想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:44:02

只要你察觉到你的想要，释放几乎是瞬间发生

我 2020-09-25 10:44:24

最奇葩的是明明我儿子是非常平安的睡在床上，我的脑海里却经历了一次这么剧烈的思想冲击。也可以说明死亡恐惧完全是在自己的脑海里，它只是在自己的脑海里，自己只要像情绪欲望一样，把它释放就行了[憨笑][憨笑][憨笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:45:00

@风?我能觉察我的“想要”，但是没法释放[捂脸]

查看全文

我 2020-09-25 10:45:04

冲破它，让自己自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:45:16

你还不熟悉释放

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:45:21

嗯嗯是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:45:34

一步步来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:45:36

先学会释放

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:45:36

只要体验到一次可能就明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:45:42

然后学会深入释放

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:46:03

嗯

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:46:48

这几天释放，到最后，不是堵在胸口，就是堵在喉咙，待释放结束以后，打了几个嗝反而舒服一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:46:50

最好的方法就是按流程的指引来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:47:08

尽量放松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:47:12

去体验这个过程

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:50:47

流程就是那三个问句吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:51:28

感受你的感受 认出你的感受 重复三问句

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:52:40

其实我前面两个没做到，后面三个问题回答得没有力量

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:52:52

只是头脑在回答

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:53:30

不用管这些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:53:37

走流程就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:53:40

像骑自行车

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 10:53:46

谁也不是第一次就掌握平衡的

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 10:55:17

@风?谢谢

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-25 11:15:39

三个问句 是：我要让它离开吗？我愿意让他离开吗？什么时候？

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-25 11:16:22

@风?你觉得这三个问句 用第一人称好 还是第三人称好呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:17:05

都可以啊，其实根据英文语境，我甚至是省略人称的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:17:08

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:17:12

能不能放它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:17:13

愿不愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:17:15

什么时候

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-25 11:17:23

哦哦

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-25 11:17:42

我经常对自己是用 我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:17:57

这个不是重点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:18:04

因为英文里面的 could you

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-25 11:18:11

但书里 说用 你 我就又纠结了[捂脸][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:18:12

它就是一个习惯的用法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:18:31

信达雅的译法可以译成能不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:18:37

不用在意主语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:18:56

比如指导员后面问的 just could you

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:19:06

只是能不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 11:19:20

重点不在"you"上，在"could"上

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-25 11:22:29

ok

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 11:41:11

这两天每刻起心动念都释放，看了风翻译的两期视频，情绪好很多，还有好事发生，身边的人情绪也变好了 ［爱心］

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-25 12:14:22

@何金阳??125?分享一下吧[玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-09-25 12:41:25

"一明"撤回了一条消息

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:42:50

我个人感觉这样问比较好，供大家参考：一，我现在体验到什么感受（觉察） 二，我允许这个感受吗？（观照） 三，我能否做到不管它，对这个感受放下执着，任其自然？（抽离） 四，我愿意放下对这个感受的执着吗？（愿力） 五，我决定什么时候放下对这个感受的执着，任其自然。（定力）

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 12:45:31

我发现我又被自傲给挡住了

我 2020-09-25 12:47:10

我觉得是允许这个感受浮现，一定要加浮现两个字

我 2020-09-25 12:47:20

要不然会引起歧义

我 2020-09-25 12:48:25

然后，你的整个流程最后变成了任感受自然。这就完全歪曲了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:48:28

这个是自创了方法，混杂了理论

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:48:43

有的感受不是浮现，也可能是突现，云集，堵塞

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:48:46

用头脑分析了问句

我 2020-09-25 12:48:52

感受本来就不是自然的，是自己创造出来并且抓在手里的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 12:49:03

自创的话，自己练 实验就好。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:49:04

我还是建议不要对流程做任何修改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:49:17

因为释放法本身有一个强调

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:49:31

就是不需要去尝试理解问题

我 2020-09-25 12:49:53

让感受自然，这个方法就反映出，你根本不愿意承认感受是自己故意抓在手里的，试图把感受当成与自己平等的东西。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 12:50:14

《鸣响雪松》说电视机是人类想象力萎缩的产物，你们怎么看

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:50:15

流程译文太晦涩

我 2020-09-25 12:50:23

也就是说内心其实还是非常非常对感受贪恋，舍不得放弃任何一点感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:50:23

观照抽离愿力定力，这里面在用佛教的词汇讨论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:50:29

莱斯特讲这个很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:50:37

let it up ， let it go

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:50:55

就是让它浮现（浮上来），然后让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:50:59

up and go

我 2020-09-25 12:51:02

就比如，平时感受千千万，却舍不得放下哪怕一粒沙子大小的感受

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:51:11

我按我的框架理解了一遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:51:21

这其中作为一种释放的体验，保持简单就好

我 2020-09-25 12:51:26

因为心里很清楚，只要成功放下一次，自己就装不下去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:52:10

按我的经验是，在方法中加入自己的理解和改变，反而会削弱这个方法的威力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:52:22

我早期学释放法时也喜欢这么做

我 2020-09-25 12:52:30

所以，对放下感受的流程想要进行更换，成功的把最后一步释放变成了，让感受继续呆着留在心里“自然而然”吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:52:30

因为读过太多别的理论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:52:52

后来才发现原来不删不改，不加入自己头脑的解释，才是最好的释放方式

我 2020-09-25 12:53:11

释放就是这么玄幻，你只要哪怕真的释放了一点点感受，都意味着头脑的灭亡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:53:12

如果一定要理论辅助理解，那就用莱斯特自己的语言

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:53:30

剔除掉所有外来的，干扰其纯粹性的表达

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:53:30

头脑无法理字义，无法去练习

我 2020-09-25 12:53:32

所以头脑的保护措施就是，我就是一点感受都不能去主动释放

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:53:55

都必须有个理解的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:53:55

你刚刚那个流程，其实已经改变了释放法的含义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:54:05

这个理解是加入了你的头脑

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:54:29

我理解的释放法就是这样的

我 2020-09-25 12:54:33

@一明?关键是你用的词汇更加难以理解，比如执着。也就是其实是故意想用更加不理解的去替换更加容易理解的

我 2020-09-25 12:54:56

执着好啊，把责任都退给执着了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:55:09

还有定力愿力这类词

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:09

我最近好多了

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:19

几次暴怒 都释放而不是发泄

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:55:23

莱斯特讲释放法时甚至连 will power 都不用了

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:27

有时候还是要强行释放

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:55:29

[呲牙]我说过了是我用的方法，适合我的

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:30

不能躲

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:55:41

反供参考

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:46

有时候释放的时候 突然就想干别的 比如起来抽颗烟什么的

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:49

这种时候

木(jerry_write) 2020-09-25 12:55:54

如果再坚持下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:56:05

嗯，尊重个人的用法，但是这是在大群里，所以我必须澄清一下这不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:56:07

我 2020-09-25 12:56:09

@一明?关键是你用你的方法是不能发到群里来的，否则就只能踢你出去了。这是群里的群规。特别是这种故意拉出来，并且觉得好的。

木(jerry_write) 2020-09-25 12:56:13

不躲开 就容易进步

木(jerry_write) 2020-09-25 12:56:16

不躲开情绪

我 2020-09-25 12:56:33

之前那个茂林，他只是不认同三重欢迎不是释放法，我就把他踢了，因为没办法，容不下

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 12:56:57

哈哈

木(jerry_write) 2020-09-25 12:56:58

席位紧张

我 2020-09-25 12:57:08

因为如果你不认同真正的释放法，你就是所有的言论都会都在不认同释放法，都在歪曲，根本就没法留，你知道吗？

木(jerry_write) 2020-09-25 12:57:08

且释放 且珍惜

我 2020-09-25 12:57:19

就像那个茂林三句话不离，只是感受不用释放

木(jerry_write) 2020-09-25 12:57:19

嗯嗯 席位也紧张 哈哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:57:21

我尊重个人体验

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:57:33

@我是无限?我认同真正的释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:57:34

个人也许有很多非常好的体验

我 2020-09-25 12:57:49

并且这种偏见还非常容易传染，你知道吗？因为这种逃离头脑的东西是非常具有诱惑力的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:57:49

只是分享个人经验

我 2020-09-25 12:57:56

所以为什么我总说是放不容易，请珍惜

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:57:57

但是我不希望方法上混杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:58:17

所以在群里辨析一下

我 2020-09-25 12:58:23

是的，把基础的释放法都开始混杂了，请问这是有何居心？即使你自己认为这不是用心险恶，但是其实这就是，你知道吗？

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:58:44

如果你们不认同，忽略了就可以了

我 2020-09-25 12:58:54

不是忽略的问题

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 12:59:00

自己证明出它可以开悟前，不应该分享出来。

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:59:16

我只是居心想帮大家

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:59:29

我没有怀疑你的居心

我 2020-09-25 12:59:31

这个居心很险恶，你知道吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:59:33

你居心可能是好的

我 2020-09-25 12:59:41

好个屁，他自己都不知道自己在干嘛？

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 12:59:41

不求名不求利，不求认可[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 12:59:44

但是你确实在自创方法

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:00:01

[表情]

我 2020-09-25 13:00:13

最起码你自己说你在自傲。处在自傲里，不是真的要帮助人，而是想要把别人拉下水

我 2020-09-25 13:00:23

甚至是借助这种好居心的方式

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:00:23

知道你能做的，而不是你能说的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:00:36

[发呆]

我 2020-09-25 13:01:01

然后最后最重要的是你还是在认同你的方法，没有认同释放法，所以说这里面就非常严重了。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:01:03

自傲确实很想帮助人，但如果那个人超过自己，就。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:01:22

他可能认为释放法就是那样的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:01:26

@我是无限?你说的对！很严重

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:01:29

或者说认为自己在解读释放法

我 2020-09-25 13:01:37

就是说已经指出了你那个的问题，但是你不认，不认就很严重了，因为群里就呆不下了，这个群一定是认同释放法才进来的群

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:01:37

下不为例

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:01:56

但是释放法不需要以修改问句的方式解读

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 13:01:57

简单点不好吗[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:02:14

如果人人都这样的话，原始的方法就保存不下来了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 13:02:18

你想要复杂就得不到简单

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:02:20

我保证下会再不乱说话了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 13:02:25

[捂脸][捂脸]

我 2020-09-25 13:02:35

好，希望能够记住这次的教训。其实按照那个正规的流程释放一次，你就全部理解了，为什么这么严？为什么要这样？如果你都一次都不去做，还在这里改释放方法，那又有什么用呢？

我 2020-09-25 13:02:55

真的是只要你真的去释放一次，就全部明白了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 13:03:02

嗯

我 2020-09-25 13:03:06

但是一次都不肯去试，头脑就是这么的狡猾

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:03:06

我以后只是默默地看着您讲话@我是无限

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:03:15

中不？

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:03:38

看来，一明老师没有老老实实地释放

我 2020-09-25 13:03:40

就像那个茂林，他就是不去试，他嘴上一直在说啊，我很认同很认同你们说的怎么怎么样，还在表决心，其实这都是假的，做样子的，你知道吗？他根没有去释放过

我 2020-09-25 13:03:50

哪怕是真的释放了一次尝试过一次，都不是这个样子

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:04:09

[表情]

我 2020-09-25 13:04:16

其实群里还有很多道友，也是从来没有释放过一次，为什么不去释放呢？就是说这是个很大的问题，自己都没有意识到，在干嘛。

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:04:43

@AA 深莞惠置业顾问 陈???[闭嘴]

我 2020-09-25 13:04:59

只要成功释放过一次，头脑就要灭亡了。就像认出了一滴的海水只是水，那整个大海都空了

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:05:11

@我是无限?[强][强]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-09-25 13:06:06

群主说的很对！感恩群主严励指教

我 2020-09-25 13:06:30

首先对感受太贪恋，然后呢，对恐惧太恐惧，就是就是这点原因导致不愿意去哪怕释放一次。甚至要修改方法去阻止自己释放。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:06:58

我今天受到一自傲的人影响，现在释放自傲有些太吃力，整个意识被自傲挡住，不好觉察更底层的无用能量，而昨天我觉得自己做的很好

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:12:04

[呲牙]的确

查看全文

我 2020-09-25 13:12:18

释放想要改变这些的欲望，这是卡点@AA 深莞惠置业顾问 陈??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:12:23

我翻译资料的意图，就是希望新人直接接触释放法，不掺杂我个人的意思。 不仅不掺杂我个人的意思，连后来自立门户的海尔、拉里的个人意思也不要掺杂。 当然，我知道对很多人的业力而言，修改方法是必然的。所以也只是尽量去澄清而已。

我 2020-09-25 13:13:04

对，莱斯特的是最好的

我 2020-09-25 13:13:28

他的学生参杂，只能说明他的学生没有释放到位

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:13:31

莱斯特所创立的释放法课程，不是启发，不是启示，不需要和别的教导杂糅在一起

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:13:35

是完整的地图

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:13:46

@我是无限?找到一些无用能量了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 13:14:21

你想不行动，但业力强迫你行动

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:15:40

@风 想请教一下风老师，昨天体验到自卑，自己对照情绪表格，看到最接近的是“我不行”，我不确定是对应这个吗？

我 2020-09-25 13:15:45

我毕竟这个群建了这么多年，就是我很清楚，只要不跟着释放法的流程去做，那么就是在自创方法，就是在被头脑所骗，因为为什么方法流程要这样，它是有道理的，他不是随便安一个流程，随随便便给你个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:16:04

你感觉是就可以

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:16:11

尽量不用去分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:16:30

feel，don’t think

我 2020-09-25 13:17:19

像只要去感受就好，不用去主动释放，以及让感受自然等等，都是新人最容易误解的地方，并且这种误解都是从别的方法里面来的

原始释放法进阶群 2020-09-25 13:18:12

"ZOEY" 撤回了一条消息

我 2020-09-25 13:18:14

还有就是观感受法，只需要观照就行的方法

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:18:34

我之前只是释放感受到的情绪，少了 trace 上溯到大类，所以看到这个属于“冷漠”，觉察不明显

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:18:43

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:18:52

trace 是帮助你分类

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:04

继续流程

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:19:13

那这个 trace 其实也是用头脑了呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:20

是啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:25

指导员打了一个比方

我 2020-09-25 13:19:32

就是释放法成功的变成了这么多方法，都是自创的功劳。因为自创，所以根本就没有学会释放，导致后面的欲望，恐惧根本就摸别的摸不着，后面就觉得释放法没用，然后彻底的去修别的法门了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:35

就像骑自行车

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:42

你一开始要操作一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:47

可能会用一些头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:19:57

但是大部分时候你还是在体验骑车的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:20:00

释放法也是一样

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:20:07

接下来释放就是去释放“冷漠”了，课程上说的，就可以有助于释放冷漠之下的所有情绪，这个体验还不多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:20:14

在操作流程上，你需要稍微用它一下

我 2020-09-25 13:20:17

可以用头脑去指导自己去感受。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:20:29

但流程以外的事情，你把头脑排除在外

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:20:36

多去感受

我 2020-09-25 13:20:40

或者说用头脑去提醒自己的感受方向，让感受浮现

我 2020-09-25 13:20:50

这是个辅助方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:20:54

头脑的唯一作用就是去操作流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:20:58

我 2020-09-25 13:21:02

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:21:05

让你去慢慢熟悉释放

我 2020-09-25 13:21:25

释放的时候就是要在感觉层面去释放感受，就是在感觉层面操纵

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:21:56

@风 @我是无限 好的。明白了。方向没错就行哈~剩下的就是不断操练

我 2020-09-25 13:22:04

只要这一步做好了，用头脑根本就没关系，头脑甚至是个促进。但一般也用不上头脑，除非释放不了的时候，可以回想一下，反省一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:22:10

事实上如果你释放到想要控制和想要被认同的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:22:15

用头脑就非常少了

我 2020-09-25 13:22:22

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:22:23

熟悉之后，就很自然了

我 2020-09-25 13:22:55

这个时候释放很简单，因为就是看到欲望，然后释放。看到欲望就释放。不需要去分析啥了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:05

就像课程里面打的那个比方：找到平衡感之后，你就只是骑而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:26

但一开始这个熟悉的过程很重要

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:23:32

那么，释放感受到释放欲望，这个有先后吗，因为我是两个都在做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:32

一定不要随便删改步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:42

不要两个都做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:47

第一个是第二个的基石

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:53

如果第一个对你来说没问题了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:23:57

就去进阶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:24:10

熟悉进阶的之后，你就只用进阶的就可以了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:24:17

没必要再回到小学方式

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:24:21

那是说第一个阶段，先释放感受（感受——上溯到分类——释放）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:24:29

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:24:38

这是为了让你体验释放情绪是什么感觉

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:24:47

所谓的没问题，是说流程熟悉了，还是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:24:57

第二个阶段，会开始加速（accelerate）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:25:11

所谓没问题，是你能够清晰地用这个流程释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:25:15

恩，释放的感觉一直在体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:25:35

如果这个释放的体验对你来说很清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:25:39

流程也很得心应手了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:25:48

你就去看它背后的"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:25:54

直接释放想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:26:02

这会千百倍加大你的释放进度

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:26:04

背后的想要我也总是能很快感受到

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:26:19

很容易就浮现了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:26:21

专心做一项就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:26:40

如果能做到进阶的方法，那你就专注在这两个"想要"上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:26:46

想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:26:51

前面那个就可以不用了

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:27:02

好的，另外，第三个“想要安全”呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:27:13

这个你不用管

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:27:18

因为你现在是看不到的

我 2020-09-25 13:27:19

释放想要认可或者想要改变的欲望的时候，即使你觉得这个欲望好像跟你目前的情绪或者问题好像影响不大有点不相关，但是也请优先释放这两个基本欲望，因为释放后，你才会发现这两个欲望才是目前这个情况的真正罪魁祸首

原始释放法进阶群 2020-09-25 13:27:28

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:27:35

当你释放了足够多的想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:27:54

那个想要生存（对死亡的恐惧）就会浮现出来，你会看到它，就可以释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:28:30

所以原始的释放法课程，是让你专注于覆盖住"对死亡的恐惧"的那两个想要上

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:28:40

好的，那我继续穿越……感觉行进在微光的山洞，虽然漆黑，但是知道前面有光，知道方向，内心是笃定的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:28:52

当你能够直接看到时，就直接面对并释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:29:18

我这样讲，应该把释放法体系的阶段和次第讲的很清楚了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:29:22

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:30:01

这就是最开始的释放法课程的逐步进阶，没有加入太多奇怪的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:30:19

你需要专注的主题非常简洁

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:31:24

@风 是的呢，其实需要的就是这种去除旁枝末节、繁文缛节，只留下最精要、最根本也是最简洁的，所谓去繁就简，越是根本的东西，越是简单啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:31:47

我没有去繁就简

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:31:53

它本来就是这么简洁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:31:56

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:32:08

只需要呈现原貌就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:32:38

我没有自己动任何剪刀

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:32:52

恩，哈哈，我想表达的是，对照之前丰盛之书的方法，对我来讲目前接触到您对莱斯特本身理论的讲解，对我来讲就是去繁就简

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:33:20

不是说您对原貌做更改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:33:39

我知道，我只是说一下，这是莱斯特先生的简洁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:33:44

不是我的简洁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:33:50

不能贪他之功

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:33:53

[憨笑]

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:34:04

而是之前的原貌和根本被加上了很多东西，反倒容易让人不得要领

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 13:38:22

和群里其他人谈到的同感，之前不止一次期盼过，什么时候能有一个更强有力的人来为大家提供更多指导，群主也是孤独求败哈[呲牙]看来大家共同的意识显化的力量巨大，感谢风老师~~

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 13:38:58

[强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 13:39:11

感谢大家付出

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:39:20

我释放的一般般，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:40:01

理论研究还可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:40:12

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:40:47

群里应该有很多释放比我好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:40:57

所以我也不乱说个人经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:41:25

只是把我从资料中看到的原始方法和教导尽可能说出来

夏姗(W309577445) 2020-09-25 13:49:58

我估计大家这么会自创也和书本里写的内容有关，大概有写释放法不会跟其他法门冲突，还能兼容一类意思。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:51:07

他的意思应该是你可以上午练完释放法，下午去练 xx 法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:51:21

不是把这两种方法同时混在一起用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:51:26

我是这样看的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:51:30

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:51:57

但实际上按莱斯特的说法，如果你能持续释放，你还需要混什么方法呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:52:14

他连终极问题都不推荐学生混用

夏姗(W309577445) 2020-09-25 13:52:59

所以我以前跟着做零极限 她也是混合的，看了书才有点知道[捂脸]

夏姗(W309577445) 2020-09-25 13:53:38

还好没真入门遇到你们，重新按最原始的方法练习起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:53:44

混合真的不如纯一来得快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 13:53:57

[憨笑]

夏姗(W309577445) 2020-09-25 13:54:54

对于家庭排列系统怎么看？@风?

木(jerry_write) 2020-09-25 13:59:09

别看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:03:34

我不看这个

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 14:03:37

@风?莱斯特有讲插管子方法吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:04:09

莱斯特没讲过插管子，他讲过 suppressed energy

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 14:16:03

就是丰盛之书讲想象插管子，让能量从管子里上升离开，莱斯特本人没有提到过是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:16:25

莱斯特本人没有留下讲基础课程的音频

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 14:16:32

哦这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:16:35

但是 92 年释放法的课程是莱斯特亲自设定的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:16:48

那里面用的方法就是莱斯特创造的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:17:33

莱斯特在创立释放法之后，就不再亲自教人，而是让释放法教师去教

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:17:50

他会定期给报名的毕业生讲进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 14:18:20

所以"如何使用流程释放"这个问题是在基础课程中解决的问题

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 14:22:23

好的

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 15:00:54

@随乐?我就是每天看几次莱斯特 92 版翻译的，多次跟着去感受，去释放。平时有情绪或者评判的时候马上去释放，我之前也看过海尔的，看完又有点懵，所以回过头来走原版的。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-25 15:15:45

@何金阳??125?[强][强][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-25 15:15:54

@何金阳???92 版是哪一版？

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 15:18:25

大家真的不需要跟着啥大师。。。真的，我绕了很远的路又回到释放法(莱斯特版本)感觉真的又简单又有效，还放心

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 15:18:37

@随乐?加油释放哈，真的好！

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 15:19:09

@Nothing?就是风前两天在公众号分享的翻译视频的版本

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 15:19:50

再一次感恩群主，感恩风@我是无限?@风

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-25 15:26:20

感恩群主！感恩风！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

我 2020-09-25 16:16:35

插管子是这样的，这股感受可以直接释放，因为它只是一股无用能量。所以直接想象有根管子插入胸腹部，让感受直接释放而出。

我 2020-09-25 16:17:08

插管子的时候，可以辅助三问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:17:31

这个是拉里发明的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:17:47

我觉得也可以放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:18:11

就用原来的"让它浮现，让它离开"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:18:16

这个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:18:37

因为本身想象也只是在辅助找感觉

我 2020-09-25 16:18:51

嗯。关键是从感觉层面直接让感受离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:20:47

哪怕是一开始插管子，到后面也不用插管子了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:21:00

你能直接感受到，然后直接让它离开

我 2020-09-25 16:21:03

是的

我 2020-09-25 16:21:28

插管子适合不知道对感受怎么办才好的

我 2020-09-25 16:21:46

问问句问不出来的

智慧天线的溪溪 真相喜悦星球球主(houhou202237) 2020-09-25 16:22:01

插管子的方法不究竟，它带有“插入”意愿，带有操控的成分，会使在释放时，使得部分压力轻微的转移到头脑两侧，不建议常使用

我 2020-09-25 16:22:15

因为插管子把感受直接离开非常形象生动的描绘了出来

我 2020-09-25 16:23:07

释放是完全主动性的意愿，百分之百的主动性意愿

查看全文

我 2020-09-25 16:23:38

释放是完全的自我操控。因为感受本身就是自己主动抓取的结果

我 2020-09-25 16:24:36

不用贪恋什么感受通过不断去觉察和感觉它让它被动离开。你完全可以主动让它离开。因为感受本身就是自己主动抓取创造的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:25:03

原始的流程是一个 up and go 的引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:25:15

辨识感受

我 2020-09-25 16:25:19

如果一点点主动的意愿都害怕会影响释放的效果，这是白担心的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:25:19

觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:25:24

让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:25:55

关键在于启动"release"这种天然的能力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:26:19

让你对任何感受都能用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:26:38

让所有那些在情绪表上的感受，你都能一一辨识出来

我 2020-09-25 16:26:48

注意感受本身就是一股意识能量。意识能量本身就是受意识完全操纵。感受并不是脱离意识之外的东西。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:26:55

然后简单地放它离开

我 2020-09-25 16:27:35

你即使简单的想象感受直接离开，它就会离开。不用怀疑效果，因为可以直接验证。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:27:47

感受是一种被压抑的能量（suppressed energy）

我 2020-09-25 16:28:00

感受层面也是意识的一部分，感受本来就是更加深入的头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:28:11

它之所以在那里，就是你把它压抑在里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:28:54

管子法可能对有些人有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:29:05

不过我个人还是专注推荐原始的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:29:09

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:29:47

因为管子它有一个想象的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:30:01

这对想象力不好的人来说挺难的

我 2020-09-25 16:30:15

原始流程其实跟插管子是一样的。为什么这么说呢？原始的流程也是不断反复在说感受，你可以直接让它浮现离开。他只是说了直接离开他，没有说啊，离不离开不了？怎么办？插个管子，想向他离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:30:23

如果变成一项需要努力的任务就不好操作了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:30:45

我可以想象，但是感受不到它离开

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:31:14

其实就是不断问能不能，要不要，什么时候放它离开

查看全文

我 2020-09-25 16:31:32

感受不到他离开就多问多想，或者你直接多问，让它浮现离开，他肯定会离开的，因为你在问过程中，他总有些感受，会不由得被放手，他这种过程，你就可以体会到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:31:34

离开不了，就重复流程接着问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:31:41

不用加入想象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:32:03

我的体会是拉里修改的方法也削弱了释放法的威力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:32:08

因为它加入了一个想象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:32:29

但释放法本身只是让你如实体验感受

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:32:32

能不能？能 愿不愿意？愿意 何时？现在 怎么感觉问了没用啊

查看全文

我 2020-09-25 16:32:39

为什么释放要从情绪开始入门？因为我们有很多很多情绪，其中很多表面情绪，它是可以清非常轻易的释放他的。当释放这些表面情绪，你就可以了解释放的过程，你就可以对更深入的情绪下手了，然后再熟悉下，继续熟悉你就可以去主动释放欲望了

我 2020-09-25 16:32:57

@风?插管子不会削弱，因为只是让你学个入门，体会到释放的过程

我 2020-09-25 16:33:05

等你学会之后，不需要插管子的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:33:57

你还没找到感觉?

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:34:07

没[捂脸]

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:34:14

今天都在试

我 2020-09-25 16:34:21

如果学会释放后，还需要依赖插管子，其实只是练习不够，还要多练习，反复体验这种释放的过程，比如我自己很早就不用插管子了，我都很早很早的，只是当时一开始是放的时候尝试过我插馆子也可以，我直接让他离开也可以，反正怎么样都可以

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:34:28

胸口堵得慌

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:34:31

辨识和上溯了吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:34:58

我这样说，是因为插管子没能让我学会释放

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:35:20

万念俱灰，恐惧，自尊自傲好像都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:35:33

我是后来做流程的时候，想到当时"解压"的感觉，慢慢学会的

我 2020-09-25 16:35:41

可能插管子更适合引导，因为我妻子就在我的引导下成功学会了释放，他自己去释放，他就是放不了，他一定要想象有根管子，他就可以把内心堵住的那些能量全部释放出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:35:54

找一个感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:36:08

随便找一个最能觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:36:12

然后做流程

我 2020-09-25 16:36:24

主要是你要相信你能直接让感受释放出来，插管子就破解的头脑的障碍，因为头脑就觉得不能，很难，但是有根管子的话，就有了一个释放的借口

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:36:49

我当时怎么插都没用[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:37:19

我是不断去觉察感受，然后问自己能不能放它走

我 2020-09-25 16:37:28

不仅仅是插管子，还有其他配合的方法，比如这股感受，它不是我的一部分，它只是一股能量，我可以让它直接离开，因为感受比原子分子还要细微，可以穿透人体而出

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:37:34

发现自己可以随时放手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:38:01

就是发现"放手让它离开"是只要决定就马上可以发生的事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:38:17

不需要想象，不需要分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:38:36

越这样简单的问自己，越能发现这一点

我 2020-09-25 16:38:39

我当时发现插管子可以直接对堵得非常厉害的能量下手，我当时就对堵的能量排不出，我用了一下插管子，发现那简直效果非常好。问句的话，一开始感觉并不是很好，但是依旧能够释放，让我体会到释放的感觉

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:38:56

其实还是“转识”？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:39:13

不是转识

我 2020-09-25 16:39:24

也就是说插管子它是一种辅助，一种破除顽固性头脑的辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:39:27

我后来在莱斯特的音频里知道了这个原理

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:39:51

一旦真正意识到自己可以放手，就能放了，是吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:40:06

因为被压抑的感受（suppresse feeling）自己是把自己往外推的

我 2020-09-25 16:40:11

@陳昱妗（沁榆??人类图）?你就用转识试试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:40:13

是你在有意识压住它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:40:33

你只要决定放手，它就咻得一下出去了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:40:41

[偷笑][偷笑]

我 2020-09-25 16:40:43

头脑怎么能接受就怎么来，只要释放了一次，你就这些理论都可以抛在一边了，你直接释放就行了，管他是不是转识，是不是直接释放，是不是怎么样都无所谓了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:40:55

@风?@我是无限?好，继续练习

我 2020-09-25 16:41:07

因为感受本来就是一股意识。万物都只是一股意识

我 2020-09-25 16:41:16

就像显化也只是想一下就行了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:41:17

对，只要有一次体验，就明白了

我 2020-09-25 16:41:39

感受也是你想下他离开他就离开了，他就是这么屌，是不是？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:42:31

let it up， let it go

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:42:38

说来说去，其实释放就是这个

我 2020-09-25 16:42:49

再说感受本身就是自己意识的抓取，直接想象感受离开了，也等于是放下了意识抓取，感受就主动离开了，你就主动轻松了，舒服了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:43:22

就是主动去看它，然后让它走嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:43:40

但是流程是最大的帮助

我 2020-09-25 16:43:56

我妻子都有分享，他说他释放非常慢，需要一个安静的环境，需要想象插管子或者开窗户，然后感受就真的能够排出去，他说虽然很慢，但是真的有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:44:03

凭着习惯做，可能就是释放不了

我 2020-09-25 16:44:18

但是直接让它浮现，直接让感受离开，他就不知道怎么办法才好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:44:18

让你妻子试试原始的流程啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:44:24

很多人都说效果好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:44:43

我自己也有体会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:44:51

可能我过于原教旨了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:45:13

我追求一点都不掺不改

我 2020-09-25 16:45:28

其实我的理解是因为不同的人，一开始觉察到的感受的种类是不同的

我 2020-09-25 16:45:58

比如像我妻子，他常年都是胸中那种感受，能量堵得非常厉害的，像这种就配合插管子，非常好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:46:22

如果辨识到背后的情绪，然后放它走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:46:26

会不会更快呢

我 2020-09-25 16:46:34

但是有些人他只是一开始感受到一个很轻微的感受，或者很容易上浮的感受，那问问句就非常好，插管子反而不知道插到哪里

我 2020-09-25 16:46:51

不可以，刚学释放，做不了这么多[憨笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:47:06

理性的人是个流程，感性的人适合插管子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:47:18

就让她做几天试试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:47:23

我相信原始流程的威力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:47:26

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:48:05

关于插管子这个方法

我 2020-09-25 16:48:07

其实你误会了，插管子就是原始流程上，因为释放不了的话，就加一个插管子的想象继续尝试

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:48:07

理性的人，如果插管子，就会去纠结那插到哪里呀，那管子粗还是细呀，各种逻辑性问题[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:48:27

我认为插管子是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:48:32

但是不是原始流程

我 2020-09-25 16:48:46

你这句话让我回忆起我当时的感受，我当时也是有种这样的感受，插到哪里呢？管子多大呢？该怎么插呢？插多深呢？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:48:49

原始流程在我的理解中就是不添加，不删改

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-25 16:49:11

[呲牙][呲牙][呲牙]

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-09-25 16:49:20

理性的人，如果插管子，就会去纠结那插到哪里呀，那管子粗还是细呀，各种逻辑性问题[捂脸]@陳昱妗（沁榆??人类图）?我就是这样的

我 2020-09-25 16:49:41

看来你快要突破了@陳昱妗（沁榆??人类图）

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:50:11

[捂脸][捂脸][捂脸]

a 智贤(q133325999) 2020-09-25 16:50:13

每次释放前戏要准备很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:50:14

关于插管子这个方法，我一开始用的就是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:50:23

发现对我来说太复杂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:50:33

等我体验到释放之后，我也用过插管子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:50:41

但是那时候我发现已经没必要插管子了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:50:53

因为察觉到之后，就自然有放手的倾向

a 智贤(q133325999) 2020-09-25 16:52:09

[强][强]

我 2020-09-25 16:52:23

@风?因为你没有经历过他管子，所以你你不会很理解这个茶插管子每次释放的时候，其实倾向于不插管子的直接释放，但是一旦遇到阻碍，或者有点释放不了，就补个插管子的想象，就能快速释放了，就是说插管子是在原始流程上的一个辅助，你一般可以不用，根本不影响原始流程。原始流程也不是万能的，因为现在是讨论释放入门的阶段，这个入门的阶段，不管你用什么方法，让对方能够释放一次就好，之后就只需要原始流程程，因为你已经知道怎么释放了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-25 16:52:41

我再去感觉感觉

我 2020-09-25 16:53:41

原始流程，有的时候也很容易误解，就是有些人他会自主的把能量，随着呼吸带出去

我 2020-09-25 16:53:55

这这时候插管子就显出了优势，他让你直接从胸腹间插个管子离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:53:57

就是误解成脑子里的事情呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:54:31

其实原始的课程里面说过，当他说"觉察感受的时候"，指的是胸腹之间的感受

我 2020-09-25 16:54:37

误解成脑子里的事情，那就是没有在感觉层面去释放

我 2020-09-25 16:55:38

是的，插管子是直接插入胸腹部，他让你所有的注意力都专注在胸腹部的感受中心去了。反而难以误导说是头脑里面的师范

我 2020-09-25 16:56:51

等熟练深入后，插管子可用可不用，因为这时候有了更好的方法，就是释放卡点，就是当你释放不了的时候，你就释放想改变他的欲望，是吧？[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:57:05

进阶的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:57:12

直接释放两大想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:57:20

包括想要改变当下的卡

我 2020-09-25 16:57:24

但是初学者如果释放不了，其实也可以尝试一下，释放想要改变他的欲望，然后再接着释放，不知道行不行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:57:35

但是这个必须在熟悉释放的基础上做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:57:47

否则只是脑子里面瞎想而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:58:01

如果说插管子能让人熟悉怎么释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:58:07

那辅助一下也可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 16:59:42

这个应该也有用

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:00:20

如果能觉察到想要改变，就会更容易释放

我 2020-09-25 17:01:49

对于原始流程，如果有些人用原始流程总是释放不了的话，你必须给他辅助的东西，否则他会倾向于自创，他的自创了就很麻烦，就是各种乱来了。

我 2020-09-25 17:02:35

但是比如插管子，这种辅助的话，其实只是把释放的过程形象的展示了出来，他并没有创造一个更多的方法

我 2020-09-25 17:03:03

就是说他其实本来就是原始流程，一样的。插管子其实只是对原始流程的一个解说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:03:22

那就试试吧

我 2020-09-25 17:03:28

像这种的话就非常好，就是说你辅助的话，你不能影响原始释放的他那个理论和过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:03:56

作为体验释放的辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:04:06

但是辅助不能过度

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:04:37

我也不会用插管子，不知道怎么想像，谁用的好给分享一下

我 2020-09-25 17:05:00

比如有些就变成了只需要感受它，它就会离开。所以不用去主动释放。这种误解他就是原始流程下误会的。因为你原始流程的话，你当你感受到一些很轻微的抓得不紧的情绪能量的时候，他确实会直接就释放了，都没有一个放手的过程。然后就对释放者造成了误导

我 2020-09-25 17:05:21

这种情况很多群友都一开始分享过。并且是释放爱好者最常见的误导之一

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:05:35

所以他们也有强调不要跳过流程

我 2020-09-25 17:05:45

释放到后面就完全把释放法变成了观照法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:06:07

这个我同意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:06:15

释放法一定不能成为观察法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:06:35

There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: "Get to the place where no one and no thing can disturb you." When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of

actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it. 有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。 Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough? 问：只是看到潜意识念头或动机就够了？ Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative. 答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:06:45

早期教导就说过这一点

我 2020-09-25 17:06:50

但是插管子就完全避免了这种误导。因为感受能量是自己插管子后，让感受能量释放出来的，他不是自己感受一下就自己出来的，是自己真的有个释放的过程的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:06:53

必须有意识释放

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-25 17:07:35

我看到群里某高人发言，心里就难忍抗拒，这个怎么释放好呢？@风

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-25 17:08:21

是想要控制的欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:08:36

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:08:50

我是这样想的，释放必须要清晰体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:09:09

哪怕一开始不清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:09:26

也要慢慢了解感受离开是什么样的一种感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:09:39

如果不了解这个，那就无法操作后面的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:09:58

前一件所做的事为后一件事铺路

我 2020-09-25 17:11:26

不仅是在入门的阶段会容易误会成观照法，在释放稍微深入的阶段的时候，也会被误认为是观照法，因为那个时候对情绪能量觉察力比较深，专注力比较高，真的是一专注他就会离开它，就会释放出来，因为这些都是表面的情绪能量，抓取意志力不强，所以这个时候也是很容易变成观照法，然后从此一直误会下去的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:11:50

必须要释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:11:54

up and go

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:12:14

不能只 up 不让它 go

我 2020-09-25 17:12:23

我曾经就真的误会过，到处分享，只要一觉察就能离开，但是后面再使用释放，发现不离开了，这就比较尴尬了，又重新去释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:12:48

我以前就和很多人因为这件事分道扬镳

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:13:15

他们以前学过佛，会下意识混淆四念处，觉得觉知就能离开

我 2020-09-25 17:13:32

有道友就从这个阶段就转为了当下的力量的那种观照法门去了，只需要观照，不需要释放。因为一深入的话，释放的时候压力也是比较大的，好像要跟自己的整个感觉去对抗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:13:32

觉得觉知就好

我 2020-09-25 17:13:38

是的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:13:55

老师好??我刚学习了 part1，如果问到你愿意放下吗，如果回答不愿意，是回到第一个问句重新开始，还是再继续问，你愿意放下吗，直到回答愿意了再继续下一个问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:14:02

这也是为什么我会变得这么原教旨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:14:15

继续

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:14:23

不用管回答是什么

我 2020-09-25 17:14:33

@乐乐?可以释放想要他认可的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:14:56

好的??谢谢老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:15:33

现在学释放法的人喜欢乱改真是很难搞

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:15:35

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:15:42

因为释放法确实太简单了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:15:48

总是想动手修改一下

我 2020-09-25 17:16:34

释放法目前也只看到一个插管子辅助非常非常好，其他的好像也没有了

我 2020-09-25 17:17:09

其他的有，但是不如莱斯特分享的原始的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:17:12

有时候你必须强调是能量

我 2020-09-25 17:17:29

插管子也只是因为在释放入门的时候，这个特殊的情况下用一下

我 2020-09-25 17:17:58

强调是能量，是在放开头脑的那种顽固性抓取，因为是能量的话，那个就容易放开抓取

我 2020-09-25 17:18:23

但是这个是理论，他不是方法啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:18:23

主要是有人会把"想通"理解成释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:18:27

这个以前我碰到不少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:18:50

每当这个时候我就会说它其实是能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:19:08

是会感觉到能量离开身体的

我 2020-09-25 17:19:11

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:19:25

堵在胸腹处的能量穿过身体

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-25 17:19:30

四念处不是感受情绪，允许情绪浮现吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:19:59

四念处是观察、辨析名色法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:20:04

这是非常不一样的路径

原始释放法进阶群 2020-09-25 17:20:07

"念"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-25 17:21:52

名色法怎么辨析

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:22:18

这个要刹那定的定力，和释放法很不一样

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-25 17:22:30

不会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:23:10

今天把 the right path 翻译一部分出来吧，不拖延了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:23:12

我 2020-09-25 17:23:53

加个能量去引导，要注意最后要回到感受上。比如，这股感受只是一股能量，所以你可以直接让这股感受离开，就是最后关键的离开的时候，一定要回到感受上。因为说能量的时候，注意力其实在头脑意识里的。感受只是一股能量可以被释放，这样就打开了意识的枷锁。然后紧接着直接让感受离开，注意力就回到了感觉中心，就很容易让感觉释放出去了

我 2020-09-25 17:25:19

可以体会一下，对自己说，能量，感受。可以很清楚说能量的时候，注意力在头脑意识里。说感受的时候，在胸腹间

我 2020-09-25 17:25:41

@风?那个 the way 没翻译完啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:26:01

那就继续 the way 吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:26:04

我都行

我 2020-09-25 17:26:10

[憨笑]

我 2020-09-25 17:27:38

你看插管子，它是直接插到胸腹间的感觉中心里，所以这个时候虽然管子也是头脑想象，但是很奇妙的没有把注意力转回到头脑意识上，依旧深深扎根于感受上，这就非常的巧妙。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:29:06

其实，拉里后来也用的是问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:29:09

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:29:14

他的改法比较奇怪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:29:24

我后来在油管上看过他的视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:29:40

问的特别长，像绕口令似的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:29:50

但我觉得比海尔改的好一点

我 2020-09-25 17:30:08

释放后面都是一念释放，没有这些问句的

我 2020-09-25 17:30:22

如果还停留在问句，我是真的觉得释放不咋地

我 2020-09-25 17:30:31

或者没有去认真的释放

原始释放法进阶群 2020-09-25 17:30:34

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:30:46

因为他问的是"could you let the wanting of control go so you can have control"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:31:18

循环这样来

我 2020-09-25 17:31:42

还有说能量为什么会停用在意识里，因为习惯性的把感受当成感受，在感觉中心感受。一说能量，他只是就有个头脑意识转换的过程，有点不习惯，所以就会停在头脑意识里。所以最后引导的时候要回到感受这两个词上，让感受离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:31:42

但是拉里的学生，就是"could you say yes to it? "

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:31:48

and more，and more

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:31:50

[捂脸]

我 2020-09-25 17:32:05

[捂脸]已经变了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:32:43

拉里这一系改的还不算复杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:32:55

海尔那一系改的特别复杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:33:07

你能注意到当下的完美吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:33:13

你能欢迎当下的不完美吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:33:53

你能注意到那完美和不完美是一个整体吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:33:55

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-25 17:35:02

三重欢迎一般没学过灵修的不太能理解

我 2020-09-25 17:35:17

我觉得拉里改的加的那个词还是为了放开头脑的顽固性抓取。其实本质是没有改的[憨笑]但是其实没必要

我 2020-09-25 17:35:53

什么放开想要控制的欲望，你就能真正控制。不需要在问句里面带着这个解说，因为说一次就知道了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:36:32

@慧轩　?我回不了你信息……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:42:42

嗯，我给我朋友看那个视频时他笑喷了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:42:48

说集中不了注意力释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:42:58

因为拉里语速太快了，像说绕口令

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:43:24

过程中他一直在笑，释放不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:43:27

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:45:11

老师好??刚才去我们小区的菜市场，又见到了那个小超市的男老板，（以前我给我儿子买的游戏手柄，因为不合适我没去让我儿子找他去换，因为把包装扔掉了，他就坚决不给换，态度恶略的让我儿子流着眼泪拿着菜刀要找他去拼命，我给拦下了）看到他，想乱刀砍死他的情绪起来了，感受着这个情绪，愿意放它走吗，不愿意，再感受情绪，愿意放它走吗，不愿意，再感受，再问愿意吗，这次回答，愿意，感觉还回答愿意的同时它就走了，这种情况下是不是还要再问，什么时候？再回答，现在。这个流程才算走完？可是再回答，现在，这时，那个愿意放走情绪已经走了，怎么办

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:45:49
放走了就重新看看
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:45:58
看看对它还有什么情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:46:03
有剩余的什么情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:46:09
然后再走流程释放
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:48:13
回答愿意的同时它就走了，这种情况下是不是还要再问，什么时候？再回答，现在
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:48:32
接着问吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:48:40
也不妨碍多大事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:48:43
对吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:48:46
[憨笑]
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:49:37
嗯，好的，谢谢老师??
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:50:09
现在还是有情绪，杀心小点了
何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-25 17:51:45
@無心?有情绪就可以继续一轮一轮的去问，去感受
无语(nunti000) 2020-09-25 17:54:37
把包装扔了，人家没法再卖，当然不给你换了，这也合情合理
我 2020-09-25 17:56:55
对方合理与否我不管，我只顾自己的情绪感受并且去释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:57:17
情绪是你自己的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 17:57:28
扔不掉是自己难受
木(jerry_write) 2020-09-25 17:57:47
释放不是讲道理
查看全文
木(jerry_write) 2020-09-25 17:58:00
不要讲通道理
木(jerry_write) 2020-09-25 17:58:12
放弃讲道理 直接面对情绪
木(jerry_write) 2020-09-25 17:58:30
每次讲道理就是把情绪压回去
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 17:58:34

@无语?我儿子那会儿上高一了，把我儿子都气的拎菜刀了，他态度得多恶略，以我的脾气也想一起去，可是理性告诉我，不能，可是想起来，看见他就想剁了他

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:01:07

这个情绪我儿子肯定也压到心里了，可是他还没有学释放法

我 2020-09-25 18:03:11

@無心?你就想像剁了他呗[捂脸]

我 2020-09-25 18:03:51

不过最终还是要去释放想要改变他的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:03:58

这么想真解气

我 2020-09-25 18:04:01

注意去觉察到想要改变他的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:09:12

这么想真解气，所以就不愿意让这个感受离开，可是现在这么想了，用流程时连着打了好几个嗝

查看全文

我 2020-09-25 18:10:55

[憨笑]多想几遍

我 2020-09-25 18:11:06

让自己爽了才好去释放

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:11:40

嗯，谢谢@我是无限?

我 2020-09-25 18:11:59

一边想的时候，可以一边觉察自己想要改变他的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:16:29

这么释放了几轮，好像落刀的力度小了，不想用刀了

我 2020-09-25 18:17:38

你继续去落刀没关系

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:17:55

能不能让它离开？ 愿不愿意让它离开？ 什么时候？ 答，不是现在

我 2020-09-25 18:18:03

一边落刀一边去释放

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:18:10

我回答不是现在可以吗

我 2020-09-25 18:18:24

可以

我 2020-09-25 18:18:42

回答不是关键，关键是在问的时候觉察到感受并且释放它

我 2020-09-25 18:19:10

甚至可以不回答，只问

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:21:18

我现在不想用刀了，觉得那样太残忍，用刀下不了手了，可脑子里他被刀劈的画面会出来，看到这个画面心里还不舒服

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:24:51

这样太好了，学习释放以来，我老是分不清是心智回答还是用心回答

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-25 18:26:27

[表情]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-25 18:26:28

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-25 18:33:50

yeh

查看全文

我 2020-09-25 18:38:18

问题是不需要回答的，如果不想回答，本来就不需要回答，因为愿不愿意放手，愿不愿意自己内心是清楚的不用再回答一遍[憨笑]

查看全文

我 2020-09-25 18:39:01

只需要把注意力觉察到那股感受上，去释放

我 2020-09-25 18:39:50

去体验那个释放的过程，这是最重要的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:55:30

觉察那股感受可以做到，体验释放的过程，是不是指问问句时感受散开的过程

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 18:56:23

而且只体验感受，不问问句，不算释放，感受也不容易离开，是吗

我 2020-09-25 19:00:22

对

我 2020-09-25 19:00:44

就是自己问问句的时候感受散开的过程

我 2020-09-25 19:00:57

多体会

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 19:03:59

@我是无限???????

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-25 19:04:22

太感谢了，解决了我好多疑问

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 22:46:02

@风?海尔改的听的我不知所云

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 22:46:19

感觉就是忽悠傻子

原始释放法进阶群 2020-09-25 22:48:44

[点击播放视频]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 22:54:32

拉里这也是改得面目全非了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 22:54:35

[憨笑]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 22:54:47

拉里也是神志不清了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 22:57:41
我释放的无用能量感觉是寒性 从肠胃直接充上舌头
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 22:58:07
然后就会打嗝，呼出
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 22:59:01
后背也感觉有无用能量被同步激发
我 2020-09-25 23:02:37
拉里这是试图通过快速问句来躲避头脑的抓取，也是一种方法吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:02:52
不是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:02:58
他后面是怎么问的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:08
你能对抗拒说是吗？
我 2020-09-25 23:03:18
就像好像我只要问的快，头脑就抓不住我
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:03:19
问句我唯一想到的效果，集中注意，安静心智
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:23
could you say yes to it
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:40
I love you resistance
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:44
我爱你抗拒
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:49
我爱你
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:52
我爱你
我 2020-09-25 23:03:56
恩，我知道，三重欢迎了....
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:03:58
这是释放法?
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:04:00
暂时打断惯性的想法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:04:03

我 2020-09-25 23:04:07
怎么跟海尔开始一样
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:04:21
感觉很肉麻
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:04:28
但是好像有效
我 2020-09-25 23:04:46

那这就比较尴尬，为什么他们会都走向三重欢迎...

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:04:46

可能有效，但是这个不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:05:01

这不是零极限吗

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:05:03

应该是培养爱的方法

我 2020-09-25 23:05:04

海尔是欢迎欢迎欢迎。拉里是爱爱爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:05:05

[捂脸]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:05:18

缺爱就真的行不通

我 2020-09-25 23:05:25

欧耶欧耶欧耶...

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:05:37

一点纯粹的爱可以消除最严重的怀疑。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:05:43

我深有体会

我 2020-09-25 23:06:01

不管他们了，我们释放我们的[憨笑]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:06:13

[得意]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:06:22

可能和他们商业化有关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:06:31

他们私下里自己用的不一定是这个方法

我 2020-09-25 23:06:40

也可能。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:06:53

卖磁带和课程，总要有点不一样的东西

我 2020-09-25 23:07:04

商业化必须通俗易懂并且好接受。有点效果就行

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:07:04

评论有说过拉里，我认为你是一个好销售者，而不是一个好释放者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:07:27

拉里已经去世了

我 2020-09-25 23:07:32

如果商业化却强迫去释放到自由，是不可能的。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:07:41

嗯，是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:07:42

他的那个释放法机构还天天给我发广告

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:07:58

我的邮箱也天天收到它的课程广告

我 2020-09-25 23:08:42

[憨笑]

我 2020-09-25 23:08:54

那也挺好吧

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:09:10

还不错，提醒我做释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:09:17

哈哈

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:09:17

（笑）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:09:25

海尔也有一个 release reminder

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:09:30

在 Facebook 上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:09:35

经常会发一些鸡汤

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:09:44

有毒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:09:51

也会提醒我释放

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-25 23:10:57

每天都在爬楼，看大家的感悟，不断学习。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:13:39

我发现我愤怒自傲时，右边身体好像肿成一个大气球

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:14:17

可以用“魔鬼缠身”形容吧

我 2020-09-25 23:14:41

商业化推广，挺好的，可以考虑考虑。主题可以从欢迎欢迎欢迎，爱爱爱，变成什么呢？[憨笑]

我 2020-09-25 23:14:56

国内爱自己，就是一个非常商业化的推广

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:14:58

反正是又怒又傲又怕的 然后肠胃部的无用能量感受不到了

我 2020-09-25 23:15:07

做自己，爱自己等等

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:16:08

等我能够感受到肠胃部的无用能量，然后释放，失去理智的情况立刻就能好

我 2020-09-25 23:16:52

都不知道你在搞啥[憨笑]@AA 深莞惠置业顾问 陈??

我 2020-09-25 23:17:48

国内商业推广就用释放情绪，提高情商[憨笑]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:17:53

夸张点而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:19:04

现在国内商业推广挺多的

我 2020-09-25 23:19:22

当你感受不到的时候，你就释放想要改变自己感受不到这个状况的欲望@AA 深莞惠置业顾问 陈??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:19:37

释放法已经有心理咨询执照了

我 2020-09-25 23:19:40

是的，有很多确实推广的很好

我 2020-09-25 23:19:53

国家颁布的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:21:14

好像是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:21:29

你知道家伟和祥荣吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:21:33

两个台湾人

我 2020-09-25 23:21:35

知道

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:21:36

道理也懂，但做着不轻松，今天就那么的情况，越释放，这感受就越严重，好像要继续把我挤压到肿胀起来，也只能先做事，不管它，过后被上级骂，起的火冒三丈，然后就好了，肠胃部感觉恢复舒服了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:21:38

就是搞这个的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:22:33

家伟，问过他，很耐心的给予回复，可惜当时的工作耗能太高，也很绝望，实在干不动

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:23:31

问的是释放法问题，他指出是基础不稳

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:24:22

他们用的教材是零阻力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:24:32

也是个台湾人写的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:24:37

许耀仁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:24:51

这个许耀仁我后来关注了一下他的近况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:25:03

他现在完全不谈释放法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:25:13

也不谈吸引力法则了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:25:14

然后？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:25:31

都在讲商业的那一套东西

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:25:32

老老实实去搬砖

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:25:49

甚至他还出了个视频，解释自己为什么不谈吸引力法则了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:26:35

对吸引力法则我内心第一感觉就是邪法。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:26:40

他说他接触过这些，短期内起到作用，但是后来他发现大问题解决不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:26:57

他觉得世界可能没有这么简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:27:50

当然，释放法也没提了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:27:57

不知道他为什么会放弃释放法

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:28:39

我说我要吸引一百万，我就感觉那是一层美味的牛排铺在我这一坨粪上面。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:28:55

所以我知道我为什么得不到一百万。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:29:47

黄金会想要铺上垃圾吗，所以要释放

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:34:05

谈点别的，我读过一些其他资料

我 2020-09-25 23:35:00

释放法没提，可能是起不到作用，没有老老实实去释放就没用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:35:55

国内很多人都是通过他的书了解释放法的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:35:58

datre 信息，应该有人接触，有篇对话写着，觉知真正自己的人是没有兴趣坐着冥想的，他会出去找事情做，非常忙碌。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:36:11

应该是第一本正式出版的释放法相关书籍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:36:16

零阻力的黄金人生

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:40:55

应该是实现了一些成果，然后写书卖点钱

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:41:05

好歹是第一本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:42:24

张德芬之类的也推荐过释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:42:40

不过她自己没有持续在做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-25 23:42:55

不断徜徉在各种新的灵性知识里

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:43:06

感觉台湾那边的日本文化 神棍文化很流行。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:43:30

张德芬。第一次看就觉得是神棍。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:44:11

因为没给我看到一种坚定的力量，而是飘荡

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-25 23:53:39

接触释放法书本最初是挺狂热的，觉得会有什么速成 大翻身，被现实抽打了无数遍后，到头来还是扯犊子，最后自己只能稳着来，不要急，一点一点改善自己，平时做些释放让感觉中心舒适地在平静中歇息，睡个好觉，不抗拒地过一天，好像能平等看待看待书本的作者，是跟我一样的普通人，可能偶尔喜欢吹吹牛，或许他们有些未必是释放法带来的天赋或后期努力的本事，也就放下了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-26 00:00:30

所以，最初对释放法很多不切实际的幻想，严重绊了自己一脚

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-26 00:00:52

莱斯特也是释放完才知道自己是神

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-26 00:01:28

并对我们说 你想象不了那是什么境界，除非你获得自由

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 00:05:20

[调皮]

我 2020-09-26 01:37:04

释放法进阶课程：如何持续释放直至死亡恐惧？释放想要改变卡住的状态的欲望就行

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-26 06:25:34

你们晚睡，我早起，坚持释放。我发现以前我几乎在向每一个人求认同，伴随着控制。守住胸腹之间，情绪升起释放情绪，模糊不清释放想要弄明白，想要控制。一起加油??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 06:29:05

是的 每个人都是这样 寻求认同控制安全

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-26 08:30:29

[强][玫瑰][太阳][鼓掌]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:47:46

群聊的聊天记录

风:允许你自己感受你的感受 认出（identify）你的感受，上溯到情绪状态中 问:能不能放它离开？愿不愿意放它离开？什么时候？风:然后再看看你现在的感受，你还要残留的情绪吗？ 能不能？愿不愿意？什么时候？风:然后再看看现在的感受…… 风:这样不断操作下去，直到这个情绪被完全释放掉... 查看全文

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-26 14:49:45

谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 14:52:14

我还没有证悟”的感觉正是证悟的障碍。事实上已经证悟了；并没有更多的需要被证悟。否则证悟将是新发生的事情；它之前并未存在，必须在之后才能发生。有生必有死。如果证悟不是永恒的它就不值得拥有。因此我们所寻求的并非是新发生的。它就是那个永恒的但现在由于障碍仍不为我们所知；它就是我们寻求的。我们所需要做的只是去除这个障碍。无明就是障碍。超越这个无明则一切都完美了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 14:53:20

这个讲的跟释放法有点像 阻碍你的正是 你觉得自己没有证悟 的感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 14:54:12

我前天愤怒，我看见愤怒聚满腹部，今天生气，腹部没有，释放时，头部能感觉到，这是什么情况啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 14:54:53

察觉更厉害了吧？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 14:58:16

今天能感觉不舒服，前天的能感觉到火蹭的一下冒出

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 14:58:49

上面这段话是莱斯特曾经提到过的拉玛那马哈希尊者讲的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 14:59:05

@慧轩???潜意识出来了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 14:59:32

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 14:59:58

都是感觉念头遮蔽了我们自己 其实我们本是自由和觉悟的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:00:26

莱斯特一直说找我们自己有多难呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:01:12

我觉得还是群主和风老师的解答靠谱，等他们的答案，尤其群主的[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:01:53

我觉得释放法原理就是去除我不是自由的 我不是开悟的妄念 让自己知道自己是谁

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:03:02

我就从来没想过开悟自由，我就想把小日子过成人过的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:03:37

开悟自由留给那些大爱的，我小爱都没有

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:07:26

我真的很讨厌我对门的邻居 我天生怕狗 不仅仅是怕狗咬 说不清道不明 就是没牙齿的小狗我都怕 反正就是怕 我所在的小区很多人在养狗 物业三令五申的要求狗主人要栓绳 但我对门的邻居几次不栓绳 每次按开电梯门时我都怕得很 已经不知道多少次她家的狗吓得我连声尖叫落荒而逃 她遛狗回来刚好我按开电梯门 就看见那只可怕的狗 尽管我怕 但养狗是她应有的权利我也不能说什么 但她明明知道怕狗 而且也目睹了多次我被她的狗吓得高声尖叫 落荒而逃 她还不栓狗绳 和她交涉她居然说她家狗小 没事 我听了心里很气 想着以后见到她家人都不跟她打招呼了 给脸色他们看 但又怕邻居关系搞得太僵不好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:10:24

@此时花开?找自己的原因

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:10:27

感觉不明显就是模糊的感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:10:44

卡住了

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:12:12

我也想过用释放法释放掉对狗的恐惧 但目前来说还未有效果

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:12:16

胸腹部有明显的感觉才是清晰的。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:15:21

模糊的感觉是最难搞的[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:15:30

这种感觉最常见的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:15:49

没有太大的起伏，但是隐隐感到不舒服，就是这种感觉。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:17:27

做狗的这个事情释放我做了很久，我是那个不拴狗绳的，被别人联合全楼天天整我的那个

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:18:11

很难很难，但最后成功了

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:18:52

那你明知道你不栓狗绳会影响到别人 为什么还是不栓狗绳

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:18:55

[奸笑][奸笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:19:06

我好像做释放法以来就主要做狗的事情

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:19:20

因为不需要

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:19:33

我不是别人，别人不是我

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:19:44

你不考虑别人的感受的吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:19:57

考虑

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:20:03

所以才做

原始释放法进阶群 2020-09-26 15:20:08

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 15:20:51

必须在胸腹部感觉到一股明显的气感，这个才是明晰的感觉。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:21:00

我不侵犯别人，不是别人不侵犯我，我不拴狗绳，不代表是我侵犯别人

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:21:28

别人那么害怕在你们看来无关紧要吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:21:48

一切内求

原始释放法进阶群 2020-09-26 15:22:41

"慧轩??" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:22:55

任何一个养狗的都无法对那些天生怕狗的负责任

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:23:57

我不和人论辩，你别把你的害怕指责到别人身上

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:24:16

但她可以栓下狗绳不让自己的狗惊扰到别人啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:24:37

原因种种，种种原因，没有可以

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 15:25:55

狗绳是你的安全感，你有没有相过狗绳断了怎么办，主人拉不住狗怎么办？狗绳可以让你彻底安全吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:26:50

我是什么情况，我是从其他楼搬到现在的楼，楼里的业主看见狗不认识往外踢，没狗咬了，我赔付了一切，还是没完没了，没完没了，没完没了，我只内求

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:29:42

每次碰见都不让我们上电梯，我等他们上完，每次看见我们打，骂，我等他们骂，天天去物业，派出所，城管告，联合所有能联合的业主

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:30:26

现在我扭转了一切

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:31:46

我 TMD 就是负债不翻转

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:32:28

@心理咨询师 lydia?我没设想过那么多如果 谈到如果 那可能的事情可多了 就是躺在家里的床上也可能被天花板掉下来砸了 我只知道她的狗惊扰了别人 我不知道别人怎么看怎么想 我只知道换作我是她她是我 我可能不仅只是栓狗绳 我甚至连狗都送走

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:33:19

@此时花开?所以人与人不一样，不要太苛刻，会累死

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:34:11

没有一件事情的发生不是自己的原因，觉察

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:35:39

当往外指责时，一个指头指着别人，四个指头指着自己

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:36:06

无解的命题

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:36:14

互相理解就好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:36:39

我今天又话多了，自己的小爪子又没管住

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 15:36:52

你无法控制外部环境，你只能关注自己内心

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 15:37:47

继续关注外界，痛苦的就是自己

我 2020-09-26 15:38:06

记得释放法是释放到爱，沿着这个方向。没做到都没关系，但是这个方向不要忘记了

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:39:16

@慧轩???那你遇到别的不如意的事情时都可以这么冷静清醒 只往自己身上找原因吗 例如你孩子在学校遭遇霸凌了 你也只是在自己身上找原因?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:41:11

@此时花开?释放到最后，你会找到处理的最佳方法

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:42:41

释放完，你的真我想让你去打架你去打架，想让你孩子转学你去转学

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:43:37

我只是个俗人 灵性修为没有那么高 做不到遇到不公的事情不责怪对方只在自己身上找原因

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-26 15:43:41

我曾经有恐高症，站在四楼抓着栏杆往下看都害怕，后来我就每天站在高处往下看一会儿，觉察那种紧张的感受，现在好多了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:44:01

不辨了，辩论最耗能量

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-26 15:44:53

我想，怕蛇怕狗怕虫与怕高其实是同样的内在机制

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:45:00

@此时花开?对不起，我自己多嘴，让您不舒服了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 15:45:32

我真的嘴贱

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:45:48

@倚天?最底层的怕死引起的。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:45:58

小我死亡的恐惧

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-26 15:47:54

我特别怕蛇，有时见到像蛇的绳子都会像触电一样惊恐 ，但我有一个朋友居然敢拿着蛇玩儿，还有一个朋友一点也不怕蛇，却害怕很小的虫子

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:48:26

嗯 每个人怕的不一样

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-26 15:49:17

我见到蛇的时候，根本来不及觉察，身体就自动化的起反应了

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 15:49:50

我最怕癞蛤蟆，见了它全身不舒服，也是自动反应[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:49:50

正常

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:50:42

我不怕蛤蟆 怕蛇虫鼠蚁

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-26 15:50:45

@此时花开?最好的办法也许是你自己养只狗??

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 15:52:48

当自己内心真的平安了，你可以去找那个人吵架都行，报警也行，搬家也行，养狗也行，怎么做都可以。但是内心不平安，怎么做都不对。不是找自己问题，你没有问题，是让你找到内心的平安

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 15:53:41
所有的外界可以触动你的事无非提醒你脱离了平安
心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 15:53:59
内心安宁，怎么做都无所谓
此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:54:01
噢 你这样说我就明白了 谢谢
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 16:05:42
@神的私设计???你释放到哪个能级了啊，好柔和[呲牙]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 16:10:10
抓到一个感觉[呲牙][偷笑]
原始释放法进阶群 2020-09-26 16:16:47
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-26 16:24:56
我不知道哪个层级 我也是偶然看到群里说 我也养狗 所以多说了两句[偷笑]
原始释放法进阶群 2020-09-26 16:31:31
"静" 撤回了一条消息
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:31:50
狗是听忠诚的
静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-26 16:31:50
狗嘴通人性
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:32:12
撤回还是有错别字啊[奸笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:32:16
我也有[奸笑]
静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-26 16:33:12
[微笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:33:17
牛的付出 狗的忠诚
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:34:08
不过我不养动物我自己都懒死了自己都懒得管还管狗[呲牙]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:34:19
农村可以考虑养一个
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 16:34:28
放养
陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-26 16:42:46
我不怕狗，也挺喜欢狗狗猫猫的，但是我觉得栓狗绳是一个养狗人最起码的素质。
此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 16:44:14
@陳昱妗（沁榆??人类图）?墙裂赞同
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 16:45:03
不管说什么，抓感觉。
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 16:46:08
抓到一次，下次就有经验了。

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-26 16:46:10

养狗不栓狗绳，或者在公众场合不清理狗狗的便便，这些养狗人的行为，并不是爱狗，而是更加分裂了喜欢狗狗和害怕狗狗的人群。

我 2020-09-26 16:51:14

释放想要改变的欲望

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-09-26 16:52:07

[微笑][玫瑰]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-26 16:56:38

通过教育或者立法等措施，让所有养狗的人都给狗狗拴上狗绳是一条道路。 通过释放，让自己不再怕狗是另一条道路。

原始释放法进阶群 2020-09-26 17:36:23

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-26 17:36:25

同意

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 18:28:20

释放欲望时是不是也要去感受胸腹部的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 18:30:48

莱斯特：我不知道说些什么，我想要说的是你们喜欢什么、你们想要什么、你们的目标是什么、你们想要达到什么。 学生：（听不清） 莱斯特：但你们知道你们想要达到什么吗？我知道天父想要达到什么，他每时每刻都在告诉我们。Well，你们知道的，他告诉我，然后我会告诉你们。我们全都想要的，是终极幸福，我们都已经被给予了方向，但是为什么我们还没能拥有它？这是我看到的大问题：为什么在这间房子的所有人不是完全觉醒的存在？为什么我们不能立即地获得任何以及每一件我们想要的东西？为什么我们不能超越死亡？ ？学生：莱斯特，你说那是容易的，我认为我知道我想要的那最终的部分，但我自己并没有发现那是简单的。 莱斯特：不，那是简单的，你所做的事情是复杂的。你说你没有发现它很简单，如果你发现了，它就是简单的。你现在说的其实是我没有真正地发现它。 学生：所以我没有做得很好，我知道，我没有像我说的那样给它足够多的时间。 莱斯特：你每天给它多少时间？ 学生：我在冲刺，但我却没有冲刺起来，因为尝试去驾驭我的心智时，我仍然没有掌控它…… 莱斯特：现在你给我你的答案了吗？你刚刚已经给我了。这很简单，但你所做的却非常复杂和困难。你想要的是世界的梦幻，因为你花了所有时间在那上面。如果你想要香蕉，你不会致力在吃苹果上。当我们想要什么，我们就为了它而工作。 ？学生：我没有做出足够努力的工作。 ？莱斯特：你给了它百分之多少的时间？也许1%。你给出 99%的时间给 x，1%的时间给 y，那么你就会达到 x。你把大多数时间给什么，你就会拥有什么。这很简单，这很容易，这真的很简单。当你去做，你会看到这是你从未做过的最容易的事情。 ？学生：只是花 99%的时间在那上面？ ？莱斯特：是的。如果你把 99%的时间放到那个方向上，你就会得到它。然后你会发现，它的困难程度仅仅如同你现在去找出你是什么性别一样。你会花多长时间去发现你是一个女性？你会花多长时间，如果你只是扔掉知识，并开始去探求？不需要花时间，对吗？你需要花多长时间去发现你的真实存在？并不需要花什么时间。但是你要去寻找它，你要去探究它，你要去做那些把你带离反方向的事。 让我们用一个词，并在这上面进行工作。我给你们一个比较好的：最高的状态，是完全的无私（selflessness），你有多无私？如果我们在顶端，我们是完全无私的。我们可以有一个测量刻度，自私是底端，无私是顶端。我们在这个无私度数的哪一度？我们为了谁而活？我们为了什么而活？这里有人完全无私吗？你想要仅仅通过一个念头就拥有一切吗？只要做到完全地无私就可以。如果你不相信，你相信那个相反的方向才是方向，你就被困住了，这就是我们所谓的困难。 ？学生：无私实在是一个大词，莱斯特。我们基本上是以一个很自私的方式进入这个世界的，我们必须变得自私在我们能够知道…… ？莱斯特：不，在你决定无私的那一刻，你就是无私的。我给你们一个更容易的词：最高的状态是无欲。你取消了你所有的欲望吗？你每天都在做取消欲望的工作吗？任何无欲的人都可以瞬间物质化他想要的任何东西。如果你们相信我，那就做一次。 ？学生：well，如果你无欲了，那么无论如何，你会不再想要任何事情，这样你就不会有…… ？莱斯特：是“不必要”。你在不饿的时候吃过东西吗？你不需要欲望就可以吃，那就是不带欲望地吃。任何人有尝试过变得无欲吗？你们有没有特别注意去持续释放欲望，放走更多、放走更多、放走更多，直到没有更多。这会造成非常迅速的成

长。当你致力于释放你的欲望，你必须同时释放嗔恨，而这两者是同一回事。贪爱和嗔恨，是的。你有一个欲望、一个贪爱，你就想要把它保持在这儿；你有一个嗔恨，你就想离它很远。 ？ 所以贪爱和嗔恨是同一种东西，只是方向不同。当你想要有它，你把它拉近；当你不想要它，你把它推开。为什么我们致力于去做这些事情呢？像是无欲。当你变得无欲的时候，你能拥有任何一件你想要的事情，仅仅是通过一个念头。你们听我说过，当你无欲的时候，你可以获得远远超过你有欲望时候的享受。你们不相信我，你们从未尝试过，或者你们在试过特定的次数后就不做了、忘记了。但这些事情很简单：变得无欲，仅仅是一个念头，任何事情你都可以瞬间拥有它。 ？ 学生：我认为我们都体验过思想投射——事情发生，比如有一个车位，或者其他的什么。所以显然地，我们需要做的是让我们的视野更高，把它带到存在中去。 ？ 莱斯特：是的，为什么你们停下了？为什么不走完全程？ ？ 学生：我不知道，一定是有什么地方被忽略了。莱斯特，你能展示给我吗？ ？ 莱斯特：（笑声）你是大师，你没有展示给你自己。你不认为是，你不认为你可以是。 ？ 学生：well……我知道所有事情可以是这样…… ？ 莱斯特：智性上、理论上你接受了。如果你真的这样想，你不会停下来，直到你变得无欲，接着你就会瞬间物质化任何你需要的事情。为什么你以困难的方式来做？像你现在做的那样。为什么需要工作来维持生活？为什么你给自己打卡：我在生活中有困难？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 18:31:00

听译了一段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 18:31:10

the right path 里面的

我 2020-09-26 18:38:32

[强]

我 2020-09-26 18:39:00

意思就是非常简单，难是因为没有把时间花在上面

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-26 18:50:47

@风?[玫瑰][鼓掌][强][太阳]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-26 18:54:13

为什么你以困难的方式来做？像你现在做的那样。为什么需要工作来维持生活？为什么你给自己打卡：我在生活中有困难？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-26 18:54:38

[表情]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-26 18:58:11

@风?谢谢[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 18:59:19

[强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-26 19:01:30

无私，无欲，通过释放欲望（释放贪爱与嗔恨）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:13:58

很简单，和那个英国人分享的一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:14:03

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:14:24

让自己至少 50%以上醒着的时间都在释放

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-26 19:14:49

@风?感谢分享

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-09-26 19:15:09

要释放到完全无私无欲

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 19:15:51

@风?老师请问情绪表格使用时，如果看到相关的情绪时，只要有情绪就释放，如果想不起具体的事影响释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:16:40

不影响

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:17:12

事实上是和我们教育中的唯物主义世界不一样，莱斯特讲的世界观是反过来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:17:50

群聊的聊天记录

风:想要控制和想要被认同等于这个世界 风:这个莱斯特不止在一个音频里提过风: 风:这个世界是以这样的方式构建出来的 风:如果你理解莱斯特的理论... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:18:54

真我先创造心智（自我），心智人为创造了一种匮乏，然后发展出了基本欲望，基本欲望产生情绪，情绪产生思想，思想才投射出世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:19:47

所以这个世界里的具体事件反而在情绪之后

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:20:02

你释放情绪，就释放了关于这件事的很多思想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:20:13

那么事件也就不会被投射出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:20:33

这个原理一开始对大部分来说无法直接接受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:20:49

但随着释放会越来越清楚

我 2020-09-26 19:33:12

@风?莱斯特开悟是在 1952 年。他说他开悟后经过 18 年才重新回来。也就是说，1972 年前他都是处在那种飘的境界里面，说出了终极自由之路吧，然后回来之后才开始真正的去讲释放法

我 2020-09-26 19:33:20

好像是这样

我 2020-09-26 19:33:45

这样就对的上。为什么莱斯特之前不讲释放法，没回来，不好讲[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:33:53

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:34:14

而且他还说过，刚开始有一些小的聚会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:34:21

但是那些人没有什么进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:34:38

因为只要他在，他们就很 high

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:34:45

只要他离开，他们就掉下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:34:54

把一切归为他的力量

我 2020-09-26 19:35:08

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:35:31

发展成了依赖关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:35:59

所以他后来不再亲自引导人了

绽放喜悦？？(wxid_2j7kciz1wnh521) 2020-09-26 19:53:19

神奇的人体第二大脑

中国文字很玄妙，称赞一个乐于助人的人，我们说他是“热心肠”，奸诈阴坏小人常用“一肚子坏水 查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:14:33

我一定要自由大于其他一切！

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 21:19:00

出家[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 21:19:52

吃喝拉撒睡，生老病死，成住坏空，真当自己是莱斯特第二呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 21:20:50

莱斯特生病时已经拥有了你们都没拥有的一切

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:24:27

只要是还想要这个世界，就无法到达自由

原始释放法进阶群 2020-09-26 21:25:09

"慧轩??"撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-26 21:25:27

@巨廷?想要自由也是匮乏

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:25:29

这世界和真正的我（永恒的无限存在）是相反的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:25:41

@慧轩???那是你的理解偏差

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:26:55

在屏幕背后的永恒存在 一直都在 不存在想要或是不想要 它一直就在这里

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:28:30

这肉体的头脑 会叫嚣着 要去追求 实际上释放法就是在删除这些有毒的程序

原始释放法进阶群 2020-09-26 21:31:17

"巨廷"撤回了一条消息

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:32:10

永恒存在（就在自己之内）要到哪里找呢 只要还想着要通过世界搞名堂 不把自己从阻挡的路径上移开 让无限存在来接管 怎么折腾都是在妄想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:33:48

我记起来了，莱斯特刚好是 1972 年写下了六步骤

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:33:57

从此再没有更改过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:34:07

释放法正式成型

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:34:13

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:35:07

如果他飘了 18 年，那么就是 1970 年回来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:35:25

正好是说 the right path 的那一年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:35:38

过了两年后就写下来六步骤

原始释放法进阶群 2020-09-26 21:37:06

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:41:03

调转方向，向自由进发[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:41:28

我只要自由

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:41:42

@Nothing[太阳]???

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:42:11

我也不想再拖延了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 21:43:15

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:43:52

今天见了两个朋友

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:44:21

看到他们的一言一行，突然感觉一股强烈的想要脱离世界的冲动

我 2020-09-26 21:46:13

刺激这么大?

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:46:37

他们的一言一行刺激到你了吗[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:47:27

一个结婚了，一个事业成功了，但是两个人明显都不快乐

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:47:35

还是沉浸在原来的情绪中循环

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:48:08

你的感觉是什么?

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:49:38

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:50:02

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:50:14

[点击播放语音]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:50:17

世界限制，自由可期。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:50:25

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:53:58

这就是莱斯特说 “我们拥有神的能力 却活的像个傻瓜 ”总认为自己是受害者！我们不知道自己是被限制的头脑所控制 不知道自己是被有毒的记忆程序掌控

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:54:22

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:54:38

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:54:58

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:55:18

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:55:35

好好释放就会明白的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:55:42

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:55:57

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:56:31

大师们也是这样一点一点明白的 或许是一天 或许是一个月或者几个月或许是几年也可以是一辈子

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:56:33

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:57:06

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:57:32

要是能关在家里释放一个月就会明白的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:57:47

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:58:01

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:58:21

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:58:23

是啊 不释放那些烦恼 又怎么体会呢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:58:35

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 21:58:50

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:59:14

问题是 大家都有把自己关在家里释放一个月还是几个月吗 显然是没有这样做哇[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 21:59:55

我看了丰盛之书

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:00:15

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:00:18

但我是把问题一一列出 然后一个一个释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:00:42

一直到问题逐个都解决

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:00:47

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:01:09

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:01:24

我最多关在家里了七天

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:01:24

所以 我能明白释放的效率

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:01:25

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:01:40

@风?所以 我说你也厉害呀

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:01:41

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:02:14

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:02:31

确实还有点用，可惜没坚持下去

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:02:43

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:03:54

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:04:10

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:04:35

将近半个月没释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:04:38

一次都没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:04:45

就待在那个比较舒服的状态里

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:05:18

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:05:21

说错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:05:24

是半年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 22:05:32

五个月左右吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:05:48

[点击播放语音]

原始释放法进阶群 2020-09-26 22:06:07

"智慧的指引" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:06:51

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:07:09

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:07:20

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 22:07:45

[点击播放语音]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 22:14:55

释放法的门路还是没有摸清，如果会了，我想我会一直释放下去直到自由，这一世能遇到释放法，如果不能彻底解脱，那就太亏了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:20:56

量变才能质变，释放法就是一个这样的过程。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:22:58

奇迹分享，最近通过释放，显化了小奇迹，把宵夜的习惯断了，喜欢可乐的习惯改了，小小进账，人际关系中我的值得感越来越强?? ，感恩自己在三十岁遇到正法宝藏，能够悟后起修，明心见性，多少人想找到正确的修行法门但是如果福报不够是无缘得到。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 22:23:59

人这一生都在被财色名食睡，像关监狱一样在里面关着，猪肉，鸡肉，各种肉类，吃一辈子，都不觉得烦，有段日子不吃就馋，在各种欲望里打转，乐此不彼，就像圈养的动物，到死都不知道还有外面的世界，释放法就是我们超越这个世界的一个有力的工具，我一定要掌握

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 22:24:27

@幸运星身心灵疗愈???[强][玫瑰]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:24:39

人间就是喜乐参半，最适合修行。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:25:19

稻盛和夫说，人来到世间唯一的目的是磨练自己的灵魂，离开世界的时候比出生时更高贵。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 22:25:41

遇到了释放法，很幸运

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:26:08

百万分之一的幸运

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:27:04

多少人去国外学各种修行，成长，疗愈，想疗愈内心的创伤和缺失，求道者多如牛毛，得道者凤毛麟角

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 22:27:21

@幸运星身心灵疗愈???改天向您请教怎么释放[抱拳][玫瑰]我有点事先下了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:27:39

很多人学了很多种法门，也很容易被带偏。有的人甚至说，不需要释放。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:28:15

只有具备上等慧根的人才能一门精进，悟后起修。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-26 22:28:36

是啊，还有的人花巨资也没学到一个究竟的法

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:28:46

是

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:29:08

感恩莱斯特先生

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:29:20

拯救了一个“破碎”的我

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:30:47

每时每刻都能觉察自己的念头，也就是每时每刻都能释放！

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:31:37

不断地释放，假我越小，真我越为我显化。[强]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 22:31:39

物质时代接近尾声，风纪元即将开启[哈欠]未来物质将慢慢得不那么看重，转而重视精神灵魂思想层面！灵气逐渐复苏，秘境显现，修真回归！

原始释放法进阶群 2020-09-26 22:31:39

"幸运星身心灵疗愈??" 撤回了一条消息

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:31:54

不需要时间，只需要觉察，觉察就是释放，只要觉察到了，也就释放了

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:35:13

莱斯特就是在坐禅中释放掉所有病痛，他不是一般灵魂！我们只能学习但是超越不了！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 22:35:34

[憨笑]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:35:46

[呲牙]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:37:45

每个人都有自己的认知，但是目前没有发现超越莱斯特大师的，我们都是追随者

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 22:37:48

莱斯特不知道坐禅是什么[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 22:38:03

他只知道释放

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:38:41

后来知道了，他开始研究印度教

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:39:39

我们跟莱斯特一样没有区别 我们是每一个他 也可以说 他是我们的一部分 坚持释放掉我知障 我们也一样可以直线回归[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 22:39:44

他不教他学生坐禅

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 22:39:44

一开始他啥也不知道，还不如我们知道的灵性多，所以说他不是一般的灵魂

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 22:41:11

其他的东西放在一边，好好学释放。

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-26 22:44:01

@巨廷?你把没个问题写下来，逐个释放，是释放事情背后的欲望或者情绪，是不是这样？我也想向你这样挨个释放。

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-26 22:44:16

每个

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:56:39

@瑞蘭?是的 把需要面对的事情或人一一列出来 然后看自己有什么感受 看这股不和谐的能量在身体的哪个部位 然后三个问句释放 直到自己恢复到轻松平静 反复释放就好了。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-26 22:58:46

这样做 事情都会在某个时候 以正确的方式 迎刃而解 都是刚刚好

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-26 23:00:47

[强]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-09-26 23:02:34

@巨廷?谢谢，讲解的很清楚。我现在就开始罗列问题。[拥抱][拥抱][拥抱][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-26 23:06:07

@巨廷?什么境界

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-27 00:04:44

食欲和性欲属于控制还是认可还是安全的欲望呢

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-27 00:07:19

我认为是安全

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 00:07:23

我听风老师解释过食欲，想吃美味时是控制，快饿死时是想要生存，第二个问题不知道

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-27 01:59:19

@慧轩 ?嗯，懂点了

我 2020-09-27 04:58:50

性欲也是各种想要认同想要控制的欲望，但是没必要去特意释放性欲。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 05:42:20

@我是无限群主，?我在恐惧时，怂，怂到地下三尺还想往地下藏，现在狂，狂到想上天，看见别人说话就忍不住想戳戳，蠢蠢欲动[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 05:52:49

估计我这会是从毛毛虫到飞蛾，看见火就想扑，怎么死的不知道

原始释放法进阶群 2020-09-27 06:04:09

"慧轩??" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 06:05:25

我昨天晚上就体验到自由，开心的像孩子，今天早上是笑醒的，不知道能不能维持今天一天

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 06:08:05

到现在那个喜悦的感觉像个球，想膨胀

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 06:13:45

[强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 06:30:15

喜悦释放完有哀伤

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 06:30:59

估计老天还得继续削我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 07:30:56

加油哦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 07:30:58

继续

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-27 07:33:36

[胜利]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:04:08

[Rose]

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:07:52

体悟到这一点的好像没几位

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:09:00

站在真相里释放

原始释放法进阶群 2020-09-27 08:12:37

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:12:55

刚开始还是要释放情绪 释放欲望。到后来只是释放念头。进入无念状态。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:14:59

体验那寂静。突然感觉 一切都在我内 我无处不在。就是总掉下来。维持的时间不长。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:18:26

掉下来时发现还是念头的背后的欲望在怂恿。

原始释放法进阶群 2020-09-27 08:18:40

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:19:16

我自己给自己写上欲望是毒[捂脸]

我 2020-09-27 08:20:46

这是在歪曲释放法了，属于比较严重的行为

查看全文

我 2020-09-27 08:22:32

觉察是觉察，释放是释放，觉察以后再释放，这两者不能等同。觉得觉察就是释放就是在逃避释放，不是你有多厉害多高明

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:22:42

今天开始买菜时不挑。不降价。释放贪 释放匮乏欲望。

我 2020-09-27 08:23:10

好像自己修的有多么厉害，觉察一下就就就就就就没了，怎么可能？这是因为你没觉察到，或者你觉察到了表面一点点

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:23:43

[呲牙]

我 2020-09-27 08:24:26

所以说你发现一觉察就释放掉了，挺好的，但是请不要因此开始更改释放法，因此下结论觉察就是释放。你看头脑就是这么狡猾，稍微更改一下方法，就把释放两个字改没了，释放法变成觉察法了

我 2020-09-27 08:25:24

@莱斯特上师???????你也要警醒，觉察是觉察一套的修法，释放是释放一套的修法。混为一谈，只能说你观照觉察没修好，释放法也修不好

我 2020-09-27 08:25:57

最起码陷入的头脑，你觉察到了吗？[憨笑]

我 2020-09-27 08:26:51

没有所谓站在真相里释放。这是个伪概念，以前我也犯过错。

木(jerry_write) 2020-09-27 08:27:49

陷入头脑的不少

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 08:28:10

释放法到了高级阶段，欲望和情绪都释放完了，偶尔有个念头，觉察一下就释然掉了，这是接近尾声时的做法吧，初学者要好好按步骤做，否则就陷入自欺

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:28:57

嗯是的[呲牙]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-27 08:29:03

你怎么释放念头

查看全文

我 2020-09-27 08:29:09

你可以说你立足于真相去觉察或者修炼观照法，但是这不是释放法，不要把这个强行带入释放来，释放法没有这种释放，不需把这个自创的方法强行说成是释放法。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:31:06

尾声是：无尽的喜悦上涌，然后超过这喜悦，进入永恒宁静

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:31:20

是的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-27 08:31:37

@我是无限?释放法是用流程，释放念头也用流程吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:31:54

释放法没有释放念头这回事

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 08:31:54

个人以为，如果大把大把的情绪在运作，去释放念头，是舍本逐末了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:32:03

因为那太慢了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:32:13

剪叶子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:32:27

剪一辈子也剪不完

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:32:33

还容易陷入

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 08:32:36

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-27 08:33:07

@风?明白了??

我 2020-09-27 08:34:53

如果你能通过念头觉察到三大基本欲望，就可以去释放。但是都到了这一步，可以使用持续释放法去进阶了

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:43:34

过节了 要给一个不熟的人随礼钱。一直释放揪心感。释放心疼钱和 可惜钱 不想给钱的各种情绪 和匮乏的欲望。 没想到释放一个星期后 得到几十倍的钱。轻而易举的随了礼。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 08:44:48

@莱斯特上师???????[强]

我 2020-09-27 08:46:25

其实如果不知道有进阶释放这个方法，通过普通释放，迟早会走到释放念头这一步。因为普通释放是通过各种方法去激发出情绪欲望或者恐惧去释放。所以一旦释放完后难以再去激发，就只能从念头着手，因为情绪欲望，恐惧压抑，在内心出不来，没东西是放了，那还有什么？还有念头啊，念头这个宝库一天随时随地都冒出来，所以我当时发现这个念头释放的时候，我是多么的激动，我终于有释放不完的材料了！并且我非常成功的从念头直接绝杀到三大基本欲望，因为念头真的是个线头，深深的插入内心深处。顺着念头，可以轻易地找出三大基本欲望并且释放。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:47:02

[表情]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:47:07

[表情]

我 2020-09-27 08:47:54

@莱斯特上师???????注意通过释放来的成果，要能经过经得起验证，因为你那个结果不一定是释放带来的。[憨笑]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 08:48:13

[呲牙][玫瑰]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-27 09:01:59

昨天买葡萄时 释放了去卖得便宜的那家去买葡萄的念头。 释放背后的想占便宜的贪恋 。进一步释放对金钱的匮乏的厌恶。心里不纠结了 不计较了。结果到市场买到最好吃的葡萄还是最低价。因为就剩两厢了 老板以最最低的价格让我包了。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-27 09:03:03

[强][强]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-27 09:05:20

[偷笑]一？这个还满神奇的

我 2020-09-27 10:07:15

这种在生活中随时觉察和释放是非常好的

我 2020-09-27 10:07:46

最好的是去觉察三大基本欲望。生活中的所有事情都是由三大基本欲望构成的

我 2020-09-27 10:08:19

贪恋属于想要认同的欲望，抗拒属于想要控制改变的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:09:16

其实可以这样说，欲望是一种倾向（tendency）

我 2020-09-27 10:09:33

匮乏也是属于想要被爱被认同的欲望。就是说，想要的东西不能直接给我，需要我付出什么代价

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:09:33

我看昨天还有人问性欲食欲是什么基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:09:50

其实这是在试图分析，而不是觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:10:09

试图找出它的成分，就会有这样的问题

我 2020-09-27 10:10:29

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:10:37

但事实上，当食欲发生时，你能够觉察到你的倾向

我 2020-09-27 10:10:54

直接去觉察，会觉察到。分析可以，但是分析到了，也要去实际觉察到才行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:10:54

比如你吃到了美味，想要吃更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:11:09

性欲发生时也一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:11:45

如果你想要抓住某种感觉，那就是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:12:10

它里面可能也掺杂想要被认同，你也可以察觉到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:12:47

而当你快饿死的时候，对死亡的恐惧冒出来了，这是的倾向就是想要生存

我 2020-09-27 10:12:52

对

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:15:52

@我是无限?群主你说的非常好，但是每个人感受不同，我就是突然觉察自己的心偏离了，觉察一到，马上回来，没等到释放就啥也没有了，都不知道那一刻在想啥[呲牙]我的感觉[憨笑]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:16:35

我开始释放 2016 年到现在[玫瑰]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:16:50

2016 年底

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:16:53

开始

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:17:50

我狠狠的释放了三个月以后就是随时随地释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 10:18:38

@海星 [强][强]能谈谈生活中发生的变化吗？

查看全文

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:19:09

基本小事心想事成！[玫瑰]还没有发财??老了没机会了

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:19:31

实话实说，不敢瞎说！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:20:12

应该持续释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 10:22:02

恩恩。谢谢！“老了没机会”也是一个限制性信念啊，好像财富要分年龄似的，还是一种匮乏感，我觉得想要被认同的欲望

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 10:24:52

我有时也会有类似的想法，觉得不是二十多岁年轻人，在工作、财富上面害怕不能有大的改变，能觉察到自己的匮乏感，比如无法允许自己轻松得到，认为好像财富要分年龄啊，等等，其实还是一种害怕得不到财富从而得不到认同，于是就干脆用年龄等来做借口，去逃避自己“想要认同”的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:25:07

释放就好了

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:25:28

十几年了，一直想去海南过冬，2017 年实现了，每年去

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:26:00

现在家庭和谐了

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 10:27:17

[强][强]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:27:26

两个人能沟通了，现在能听到心里有个声音，对他该说啥话

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:28:31

每当不高兴的时候，我们两人对话，心里那个声音就出来了，告诉我如何回答

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:29:05

这是和谐的主要因素

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:29:49

真的感谢释放法！这个方法太伟大了！

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:30:49

感觉运气反转了[玫瑰][强][憨笑][爱心]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 10:31:45

啥都顺意了！孩子也按照我的心意转变了[玫瑰][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:35:30

分享一下释放了一早上获得的领悟：深刻体验到我们时时刻刻都活在"想要"里。释放了一个"想要"的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放"想要"，会不断削弱作为"做者"的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的"发生"。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:35:58

时时刻刻都被想要驱动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:36:17

持续释放会直接掉出这个"想要"的链条

a 智贤(q133325999) 2020-09-27 10:37:06

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:37:22

嗯……如何表达地再清晰一些，我组织一下语言

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:37:41

谢谢分享

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:38:05

整天满脑子想要确实是这样的

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 10:38:14

释放之后觉得，别人的言行曾经那么影响我，是因为他们让我的“想要”——情绪链条启动，原来看不惯的人和事，都随时可以被当做释放的入口，和外界一点点松绑了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:38:15

不管是什么，哪怕是最简单的洗漱，都有想要控制在里面

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:38:30

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:38:36

那个动机一直在里面

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:39:04

持续的想要认同改变

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:39:14

生存

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:39:30

这些想要蒙蔽真我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:40:36

我昨晚只睡着了四个小时

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:40:51

其他时间都在持续释放想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:40:57

感觉很奇妙

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:41:03

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:41:18

被刺激一下果然有点释放的动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:42:09

凡是能够打扰到我的，就是欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:42:35

任何"想去做"的冲动，也是这种倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 10:42:42

它同样也是想要控制和想要被认同

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-27 10:45:07

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 10:45:55

@风?谢谢分享

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-27 10:48:43

@ 海星? 分享很鼓舞人心

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-27 10:58:15

感谢大家的分享！[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心][爱心][爱心]

我 2020-09-27 10:58:22

@ 海星?既然你是释放老手，更应该严谨一点是吧[憨笑] 否则这会成为自己的阻碍

原始释放法进阶群 2020-09-27 11:02:40

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-27 11:29:11

@ 海星?谢谢你的分享，我很受鼓舞

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-27 11:37:52

谢谢！老师组织释放法的语言[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-27 12:31:17

老师建议买哪本释放法的书比较合适？丰盛之书还是其他？

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:31:25

@风 觉察到对一个同事的抗拒，背后是想要改变（控制）的欲望，但是也能感觉到我的恐惧，是恐惧让我想要控制。那这时是应该释放想要控制的欲望吗?感觉这不是根本的的东西。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:32:10

是恐惧的情绪，还是对死亡的恐惧（想要生存）?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:32:14

这是不同的层面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:32:23

fear，是情绪的一种

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:32:37

但是 fear of dying ，是最根本的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:33:38

不过这个没必要纠结，释放欲望，不是找最根本的东西释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:33:49

而是找最表面的，你最能觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:34:09

因为它已经冒出来了，如果你不释放它，你就是在把它压回去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:34:28

所以，如果你现在感受到了想要控制，就直接释放它

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:34:36

心里有啥感觉释放啥，不是去找释放啥！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:34:51

释放了最上面的这个想要控制之后，下面的不管是什么，都会再浮现上来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:34:57

浮现上来给你释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:35:15

这样你就可以处于持续释放之中

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:35:17

而且也不需要标签，啥感觉直接释放

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:37:39

@我是无限?谢谢群主的提醒[强][玫瑰][爱心]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:39:34

一开始我是严格按照步骤进行的，只是后来跟着感觉走了，一觉察就回来了，这也是功夫积累的经验，只属于自己的经验之谈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:40:18

这个常常会有的

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:40:20

@风 应该是一种让我退回到儿时，父母对待我的感受了，是否是想要生存呢，我不确定，不知道如何区分。我还是释放想要改变卡住的欲望吧，等内心自己告诉我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:40:54

我估计大部分释放了好几年的人都会有感受一觉察就走的状况

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:41:08

[强][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:41:16

但还是建议按照流程来，因为释放欲望的流程已经很简单了

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:41:28

真实的感受，没有夸大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:41:50

主要是头脑很容易欺骗自己，容易陷入

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:41:55

所以建议继续释放下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:42:00

不要变成觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:42:10

否则它会卡在那里

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:42:11

其实一回来就忘了刚才想啥了[疑问]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:42:35

嗯，释放卡在那里的感受就行了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:42:41

不管是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:42:53

或者是模糊不清的感受（vague feeling）

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:43:06

然后就进入下一个内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:43:08

释放想要改变它的欲望

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:43:11

感觉喉咙强烈的堵塞感，非常强烈。而且我在紧抓他，一点不放松

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:43:30

或者下一个情绪里了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:43:47

你想要改变它吗？

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:44:13

有想改变的欲望，但比开始少一点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:44:31

不要压抑这个想要改变，而是觉察，释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:44:39

允许它浮现，允许它离开

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:44:44

恩。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:44:56

这需要轻柔一点，耐心一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:45:21

因为欲望的层面确实很微细

我 2020-09-27 12:46:12

细微到甚至组成了整个感受的背景

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:46:15

紧抓的时候，感觉会屏住呼吸

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:47:12

所以你还是在紧抓

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-27 12:47:12

越是强烈的抗拒，想要控制，就越是死命抓着，堵塞、卡住，就是那个 get stuck

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:47:14

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:50:15

群主是释放多年的老手了经验丰富，而且好多东西，我还是和他学习的

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:50:48

群主为大家建立这个群，很感谢！[强][玫瑰][憨笑]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:51:33

群主无偿服务大家值得点赞！[玫瑰][强][爱心]

我 2020-09-27 12:53:13

[捂脸] 反正我只想说释放如果得出一些觉得很有用的体验要注意不要因为这些体验而去轻易更改释放法

我 2020-09-27 12:53:33

释放法越释放会越发现不可更改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:53:55

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:54:36

莱斯特创造的释放法是一直到完全自由，都不需要更改的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:54:40

[憨笑]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:54:57

@我是无限?对的[玫瑰][强][憨笑]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 12:55:28

群主把握的很好，方向正确！[玫瑰][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 13:00:21

欲望也是感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 13:00:29

是感

原始释放法进阶群 2020-09-27 13:04:08

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 13:04:20

欲望代表距离感，不是立刻到达。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 13:12:59

肉身的限制最沉重，肉身最慢。

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-09-27 14:56:58

[微笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 15:10:50

意识最快 肉身最慢

原始释放法进阶群 2020-09-27 15:43:21

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-09-27 15:50:36

我现在释放时，也是这样的，抗拒，控制感很强，去觉察时全身就开始紧绷。 这是卡在哪里了？应该去释放抗拒，还是去释放想要控制，或者是想要改变?释放时脑袋还晕乎乎的。

查看全文

我 2020-09-27 15:57:26

你都可以去尝试一下

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-09-27 16:04:48

好的，我再去练习。谢谢群主[微笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:30:17

攀比嫉妒自卑属于什么欲望[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:31:32

刚看了下同学群 他们在聊房子 他们都买了房而我经济危机准备卖房 然后立马各种情绪出来了 攀比羡慕嫉妒自卑等等

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-27 16:31:54

你还有房卖，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-27 16:32:19

比起没房卖，还负债的，好很多了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:32:25

嗯被朋友带坑亏了钱

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:32:36

@时代万物互联?[捂脸][捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:32:39

是的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-27 16:33:03

关注自己有的。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:33:15

我马上就是了 卖掉还欠点钱[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:33:21

@时代万物互联?嗯谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:35:08

感觉到这个低谷是一次成长机会 但是有时候会很恐惧自卑悔恨 需要好好感恩珍惜和释放了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 16:35:45

我也经历了卖房还债

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:35:54

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:36:01

加油

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 16:36:45

加油

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:36:50

让人生活出自由

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:39:05

好处也是有的 以前压抑不去看的 各种情绪念头都出来了明显了 想要认同想要生存想要控制改变 打心底的恐惧心理都出来了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 16:41:58

今天翻了一下记录，我 15 号开始释放的，受何茵梦群友的分享启发，我也决定实现财务自由。释放至今，红包领了 80 元[捂脸]，每天都有。前两个月没有一个红包的，除此之外还没有其他的进账，希望我再继续释放，早日全面自由。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 16:42:16

卖房子的恐惧压力是很大的

糖堆儿(msfjieyuhua) 2020-09-27 16:43:26

@赵家曼?请问财富自由怎么释放？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 16:44:13

@糖堆儿?跟着丰盛之书和海尔的书做的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:44:13

释放匮乏

糖堆儿(msfjieyuhua) 2020-09-27 16:44:29

好的谢谢我去找

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:44:45

@赵家曼?是的这个想要生存想要认同的感觉很强烈都出来了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-27 16:46:32

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?是，怕生存不下去，怕无法掌控，怕滑向未知的深渊，觉得自己无能没用倒霉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:46:49

是的[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:47:09

人生如梦似幻 早日觉醒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-27 16:48:14

楼上朋友也说的好 看自己现在有的 珍惜感恩 活在当下

木(jerry_write) 2020-09-27 17:30:08

我想要完美的身体

木(jerry_write) 2020-09-27 17:30:38

健康 强壮 迷人 精力充沛 充满活力

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-27 17:37:17

@木?我想要完美的身体，健康 强壮 迷人 精力充沛 充满活力 。我也想要，那我们就释放这种“想要”吧

木(jerry_write) 2020-09-27 17:38:05

[表情]

木(jerry_write) 2020-09-27 17:38:34

@随乐?你头像可能表达了这个愿望

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-27 17:53:21

Letting Go 放下 圣多纳释放法_标清

查看全文

我 2020-09-27 18:12:42

今天用释放卡点法去释放跟父母的关系，突破很大。以前总是要各种去回忆，或者想象尝试去把情绪欲望激发，或者在生活中跟他们相处的时候去觉察和释放，效率非常低下。现在只要坐着，想象一下父母的样子，然后直接觉察胸腹部的感受或者对他们的三大基本欲望。如果觉察不到，释放想要改变觉察不到的欲望就行。超级轻松。 一开始释放关于母亲的关系。我释放了一些涌现的绷紧压抑的感受后，又接着释放了一些想要被母亲认可的欲望。然后发现自己的意识突然开始往上升，好像脱离了想要被认可的羁绊后，直接往上升，越升越高，直接脱离地球了，感受到了一股终于从束缚中脱离的自由感。就像之前意识总是盯着眼前的各种事情，生活中的各种事情。现在脱力出来了，视野立即离开地球到了太空中。当然只是脑海中的太空，并没有真的在现实太空里看到啥。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 18:14:03

想要改变比想要要难，因为生活中处处是无能为力的事，想要是你还未拥有的，没有那么多的贪婪心，困境，不舍，不甘，想要改变做到了，想要也就慢慢实现了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 18:15:09

@我是无限?[强]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-27 18:16:58

@我是无限?[强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 18:17:31

最难的是无法改变现状

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-27 18:17:54

[表情]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-27 18:25:25

今天为了房子装修拿出了我大部分积蓄，瞬间觉得，没安全感，得多赚些钱来才安全！感觉非常的缺乏金钱！总是想我做什么可以多赚些钱，那样我和俩孩子的生活就不用愁了

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-09-27 18:25:52

我一个同事，看上一个女同事，然后心里一想要和女同事说话，肚子就难受，他信佛，他说是他身体里的其它灵阻碍他，先要超度了身体里的这个灵！大家对这个说法有什么看法呢？

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-09-27 18:27:06

@YUYU 姐?释放想要安全的欲望

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 18:28:11

@我是无限?分享的很棒！[玫瑰][强]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-27 18:30:36

@郝向阳?嗯嗯，谢谢！ 可以照着丰盛之书第六章释放吗

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-27 18:33:46

欲望是人为创造出来的匮乏， 如果某人停止想念某物，消除对它的欲望 ，他就会拥有它

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-27 18:39:19

哪能呢，只是某人不会再那么痛苦，拥有或着不拥有还是老天说了算

我 2020-09-27 18:44:07

[憨笑]

木(jerry_write) 2020-09-27 18:45:20

@我是无限?释放卡点法介绍一下啊

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-27 18:50:59

@我是无限?我是先释放想要的欲望，还是释放想要安全感

我 2020-09-27 19:14:39

@YUYU 姐?都可以

我 2020-09-27 19:14:58

@木?就是那个进阶的群聊

木(jerry_write) 2020-09-27 19:15:43

好的

我 2020-09-27 19:16:17

释放法进阶课程：如何持续释放直至死亡恐惧？释放想要改变卡住的状态的欲望就行

查看全文

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-27 19:39:05

[强][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:03:49

1975 年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:05:01

莱斯特发现"释放法"的确切时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:09:09

他说，做一次释放，就等于做好几个月冥想的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:09:48

而此前让人们冥想，人们只是获得好的感觉，却停止成长

a 智贤(q133325999) 2020-09-27 23:10:04

[强][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:10:04

从此，开始教导释放法

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:13:21

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:14:13

冥想只是一心求静

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:14:53

求静即欲

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:15:14

偏离了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:17:00

欲求静已是动了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:17:01

所以，在你释放的很舒适的时候，与其停下来冥想，不如再多释放一次

我 2020-09-27 23:17:21

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:17:25

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 23:17:49

释放才是正道[呲牙]

我 2020-09-27 23:20:05

今天我用释放卡点的进阶方法去专门清除与父母的关系，就好像不管出现了情绪感受，还是欲望，还是恐惧，只要去释放想要改变自己出现这些情绪感受欲望恐惧的状态的欲望，自己就不再抗拒、压抑、防备它们了，这些情绪感受欲望恐惧就会消除这些属性，化为一股纯粹的能量，从内心深处涌现出来，化为一股胸腹间觉察到的紧绷感，感觉有股能量从这里直接冒出来，并且自行飘散，不用自己去释放这股能量。也就是说，纯粹释放想要改变自己处于各种情绪感受欲望恐惧状态的欲望，这些情绪感受欲望恐惧就会化为纯粹的能量从我的胸腹间涌出并且释放出去。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:20:49

嗯，应该是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:21:01

每一个被压抑的感受，都在把自己往外推

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:21:31

你只需要放开压抑它的动作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:21:40

唰的一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:21:47

它就走了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:21:49

我 2020-09-27 23:21:56

对就是这样，这是我第一次发现这一点。以前都是我推他们走的

我 2020-09-27 23:22:07

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:24:59

这就是为什么我认为管子法也是拉里的额外添加

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:25:09

不是吧

我 2020-09-27 23:25:23

一开始学释放情绪的时候只能主动释放让情绪离开，因为情绪好像难以自己离开。所以需要插管子等辅助方法或者三问句的流程或者告诉自己这只是能量等辅助话语去帮助自己释放。但是学会了释放三大基本欲望后，只要释放想要改变这些状态的欲望，就相当于放手了，这些能量会自己离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:25:23

因为释放法原本的流程就是把感受看作你放手它就离开的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:25:53

管子法让流程变成你努力推它走

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:26:18

原本的释放法是怎样的

我 2020-09-27 23:26:19

主要是拉里在三大基本欲望后没有讲清楚，竟然继续在用插管子，这就造成问题了

我 2020-09-27 23:26:41

刚开始学释放情绪的时候，插管子是没有问题的。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:26:41

拉里老是用管子，我真的无语

我 2020-09-27 23:27:09

这也是目前所有中文资料都存在的问题，三大基本欲望后，没有一个讲清楚的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:27:18

一条神奇的管子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:28:22

其实与其说管子的比喻，不如说更像是一个气球

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:28:35

莱斯特原本传授的释放法是怎样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:28:35

你松开气球的口子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:28:46

然后唰得一下就放气了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:29:02

这个需要观想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:29:05

那个 92 年的视频应该就是，没有被修改过

查看全文

我 2020-09-27 23:29:24

我从来没有尝试过，当浮现出情绪欲望或者恐惧后，不是直接去释放这些情绪欲望和恐惧，而是先释放想要改变这些情绪欲望恐惧的欲望，就已经释放了对它们的压抑和抗拒，这些情绪欲望恐惧就会自己浮现离开。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:29:26

能发一下吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:29:30

原本其实就是强调让你去直接感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:29:39

然后问句引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:30:02

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:30:09

学会接纳自我是关键

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:30:13

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:30:23

不是，没有这个

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:30:29

就翻译了这两个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:30:38

一个是释放情绪的基本流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:30:45

一个是释放欲望的基本流程

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:32:14

噢噢噢

我 2020-09-27 23:33:16

这些情绪欲望恐惧在潜意识没有离开，只是因为自己对它们的抗拒压抑，被自己压着离不开。释放想要改变它们的欲望，就是在释放这些抗拒和压抑，这些情绪欲望恐惧就自然离开了。今天我才真正直接体验到情绪感受果然是会离开的，只是被自己压制抗拒着无法离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:33:22

我今天终于了解了莱斯特创造释放法的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:33:40

他在 1975 年发明了这个释放流程

我 2020-09-27 23:33:46

我发现我知道怎么去释放恐惧了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:33:58

然后他的一个学生听说他有了自己的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:34:05

立即跑过去学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:34:54

在此之前，他尝试过很多教学方式，来试图让人们达到他的境界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:35:11

那些就是记录在终极自由之路里的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:35:19

而那些是失败的经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:35:27

因为很少有人获得成长

我 2020-09-27 23:35:59

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:36:04

尝试的主要是冥想，带着问题冥想，等一系列方法

我 2020-09-27 23:36:37

之前终极自由之路被第一批翻译资料的领头人说成是释放法的基础理论。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:36:41

直到 1975 年，他发现只要做一次"释放"，就可以抵得上几个月冥想的效果

我 2020-09-27 23:36:45

导致全部被误导了。

我 2020-09-27 23:37:06

全部都按照终极自由之路去学习释放法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:37:08

于是就分享了这个方法给他的追随者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:37:13

从此释放法被建立

我 2020-09-27 23:37:49

[憨笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:38:35

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:38:48

所以我把这个资料的内容分享一下，不要再把冥想当"进阶"了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:38:59

冥想是降低层次

我 2020-09-27 23:39:10

看来要多找找 75 年后的莱斯特本人的资料去组织翻译。这种资料缺失引发的后果挺严重的。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:39:23

对

我 2020-09-27 23:40:05

我在后面几年严重的停滞不前，非常难以释放。我竟然以为是正常的，以为释放就是这么难

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:40:13

终极自由之路我看不懂

我 2020-09-27 23:40:46

每次突破都是极其困难，全靠憋着一口气强行冲过去

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:40:58

比如说~

我 2020-09-27 23:44:29

关于自由六步的第五步关于卡点的描述也是非常引起歧义。是说，即使遇到瓶颈，也要释放掉想要控制瓶颈的欲望。我现在发现根本不是这么回事。 第三部把所有感受都归为三大基本欲望，去释放这三大基本欲望，这个描述，也不对。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:45:32

其实关于情绪能量等级表其实我觉得也是错误的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:45:46

等级表没错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:45:53

那个莱斯特经常提

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:45:58

agflap，cap

我 2020-09-27 23:46:14

第三步，当直接觉察到三大基本欲望的时候，可以直接释放三大基本欲望。当觉察到情绪感受和恐惧的时候，根本不是去归类，而是去释放想要改变这些情绪感受和恐惧的欲望。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:46:27

喔

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 23:46:50

难搞喔

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:47:58

想要改变、想要搞清楚等等

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:48:02

那个都是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:48:20

如果是一个你特别不喜欢、让你不舒服的感受，你就肯定有想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:48:32

如果是一个模糊的感受，你就肯定想要搞清楚它

我 2020-09-27 23:48:37

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:48:52

莱斯特讲过面对 vague feeling 释放想要改变、想要搞清楚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:48:59

wanting of figure out

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:49:13

在后来拉里和海尔的书里面也不是完全没有提到这个

我 2020-09-27 23:49:21

但是我觉得想要改变才是底层，控制是想要改变的欲望产生后继续化成想要控制事情的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:49:35

但是因为被打乱了顺序，且侧重点被混淆了，所以就让人难以理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:49:42

主要是添加了太多没必要的东西

我 2020-09-27 23:49:48

是的，这简直是释放法的一个灾难

我 2020-09-27 23:50:06

完全成功的把释放法的快速直接简单给毁灭了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:51:53

如果不知道释放卡的感受，不知道释放想要改变卡的感受，释放起来就困难重重

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:52:03

因为那个卡的感受依然在里面运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:52:11

如果你不释放掉的话

我 2020-09-27 23:53:06

是的

我 2020-09-27 23:55:40

我发现重点就是，第一，三大基本欲望可以直接释放。但是情绪感受和恐惧是释放想要改变情绪感受恐惧的欲望，这样就放开了对它们的压抑、抗拒，情绪感受恐惧就会直接上浮离开。 第二，就是释放想要改变卡点的欲望，各种情绪感受和恐惧就会源源不断的浮现，就能实现持续释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:56:54

我到今天还是惊叹于它的简洁和威力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:57:03

我练习过很多方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:57:18

有时候确实有这样的感触

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:57:50

比如说禅修几个月的效果，可能就和当下几秒钟"咻"的一下的一次释放差不多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:58:28

我不知道为什么莱斯特发明的这个方法比大多数传统的方法都简洁有力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:58:36

刚开始还纠结了一阵子

我 2020-09-27 23:58:49

很简单，因为这就是头脑的运作方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 23:58:51

[憨笑]

我 2020-09-27 23:59:38

这是真正摸透吃透头脑，就能化繁为简，直捣黄龙

我 2020-09-28 00:00:14

我发现今天我又一次重新认识了释放法

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:00:25

我是经常卡在头部[捂脸]

我 2020-09-28 00:00:40

真的是非常感谢你带来的领悟@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:00:56

[玫瑰][玫瑰]和你们交流我也受益

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:03:32

头部经常卡卡的，脸部胀胀的，太他妈难搞了[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:04:00

放轻松，注意到你想要改变这个状况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:04:15

让想要改变离开

我 2020-09-28 00:04:18

这样真正掌握了释放法之后，真的有可能几个礼拜就彻底自由。我今天晚上释放对父母的关系，我连续释放两个小时都没有停。感觉效率是之前的几万倍。之前就是走走停停，异常缓慢，突破困难。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:04:35

@风?不知道为什么，胸腹没感觉。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:05:30

能感觉到情绪就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:06:31

不是让你在胸腹找体感，而是尽量用胸腹去感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:06:42

[强]加油

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:06:50

自由后回来度我们

我 2020-09-28 00:07:10

[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:09:26

开始分享之后，不知道为什么，我释放也变多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:09:44

每次我翻译完或者分享完，就有更多的动力去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:10:10

这是真的体验到莱斯特说的，帮助他人就是帮助自己

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:10:35

@风?这个世界，爱分享输出的人，是走在前面的人[愉快]

我 2020-09-28 00:11:27

[强] 你就是传法者 第一位真正的传法者

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:11:49

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:12:15

只是搬运了一点资料而已[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:12:37

我打算明天接着翻译 the way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 00:12:57

先把 the way 剩下几部分译出来

我 2020-09-28 00:13:22

好 坐等[憨笑]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:15:04

@风 期待[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:31:05

看来释放卡点是关键

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:31:50

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:33:21

抗拒是家常便饭

我 2020-09-28 00:33:24

对

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:37:16

我们爱得越多，就越不需要去想。 如果我不爱你，我就得保持警惕。我必须保护自己。 如果我不爱这个世界，我总是在保护自己不受世界的影响，这导致了越来越多的想法，迫使我处于一种极度防御的状态里，导致潜意识的防备一年到头不断地增强。 然后，你看，我变成了一堆用于保护自己不受世界影响的思想。 现在，如果我爱这个世界，这个世界就不会伤害我，我的思想变得平静，头脑变得安宁，然后那个无限的本质就在那里，那就是这种巨大喜悦的体验之处。

原始释放法进阶群 2020-09-28 00:38:21

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-28 00:40:13

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:40:40

不好情绪来了，想要释放改变的欲望。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:41:13

好情绪来了，想要留住的欲望

我 2020-09-28 00:41:29

这都是想要改变这些情绪的欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:44:46

嗯，我找到了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:45:16

释放抗拒和贪恋

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:45:34

现在头不那么痛了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:45:45

突然轻松好多。[呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:47:07

@Nothing[太阳]?[强][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 00:47:25

几秒钟的事

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:47:27

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:47:27

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 00:47:28

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-28 05:42:27

起床释放了[呲牙]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-28 06:22:49

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-28 06:24:33

[表情]

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-28 08:47:00

能加入这个群 得到那么多老师道友的帮助 我是不是上辈子拯救了银河系

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 08:47:56

善业

原始释放法进阶群 2020-09-28 09:31:09

"赵家曼" 撤回了一条消息

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-28 09:32:32

分享一下原教旨和使用释放技术的体会。原来一直看终极自由之路，按莱斯的指导安静头脑。当念头或情绪升起时问我是什么，莱斯特本人也说很少有人适合这种方法，杨定一说参是最成熟的人使用的方法。举个例子，当恨升起时，我问谁在恨，我，我是什么，回到安静状态，假设恨是一个充满气的气球，它没有任何变化。而现在有恨升起，我直接使用释放技术，首先去感受它，气球已经开始放气，反复问问句，可以放掉更多的气，最终这个恨的气球就不见了。所以初学释放法的朋友，需要按技术指导做，因为我们都有大量的情绪欲望要释放。连莱斯特当时也转化了很多情绪，和放下想要改变的欲望。

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-28 10:08:01

[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-28 10:26:34

也许冥想的时候可以加个释放的念头，也许释放的多了，自动进入冥想状态。总之莱斯特指的路都是好的，感恩莱斯特爷爷的教导。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:52:58

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:53:52

通常问能不能放手就可以了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-28 10:54:09

@唯唯?@Nothing[太阳]?[握手]，坚持释放，莱斯特一定会把我们带回家

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:54:29

问多句了会容易走脑

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:54:46

三句不一定要全问

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-28 10:55:33

找到感受是前提，充分感受，然后放手让它走

原始释放法进阶群 2020-09-28 10:57:27

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-09-28 10:57:51

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:58:30

我觉得群主说的很对，释放法不是接纳法。解除头脑的防卫，情绪感受会自己跑出去，不存在某个人在接纳什么东西。

我 2020-09-28 11:34:15

群聊的聊天记录

林声鸣:只能说觉察是基础，是一切的前提　我是无限:@nobody?觉察本身就是本能，不需要去特意训练　我是无限:貌似通过训练好像提高了觉察能力，其实没有。只是因为这种训练解脱了一些走神的模式，造成一种觉察能力提高的假象　风:训练觉察可以这么说，是别的方法　我是无限:还有就是智慧增加，发生了什么事情，都会按照这种智慧的经验去看背后的东西，于是就觉得自己觉察能力增强了... 查看全文

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 11:48:46

风的比喻很形象，就是在不断释放遮住内在光芒的乌云

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 12:02:26

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 12:19:53

[胜利]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-28 12:35:36

@一曼???

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:08:28

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 13:09:18

谢谢收藏了

我 2020-09-28 13:11:27

@一曼?这个翻译的还行啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:12:48

这张图是一曼自己做的

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:13:22

感谢@风?的翻译指导[爱心][玫瑰]

我 2020-09-28 13:16:49

[捂脸]我说嘛 哪个天才得翻译

我 2020-09-28 13:17:23

@风?原文到底是想要控制还是想要改变

我 2020-09-28 13:17:38

这两个我觉得都得写

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:17:41

你说第几步

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-28 13:17:45

我想要无债一身轻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:17:47

第五步是想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:17:54

第三步是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:18:15

想要改变是想要控制的一种

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:18:26

并不是说在想要控制之外还有一个想要改变

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-28 13:18:47

自由我觉得很模糊，虽然你们天天要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:18:57

第二步突出的是 decision，决定

我 2020-09-28 13:19:02

我知道它们是一个意思，但是具体释放起来，有的时候直接体会到想要改变，有的时候体会到想要控制

我 2020-09-28 13:19:33

想要改变好像是对于一个静态来说。想要控制对于动态。

我 2020-09-28 13:19:50

体会到哪个释放哪个[憨笑]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:20:33

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:20:37

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:20:39

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:20:43

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:20:46

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:21:02

我 2020-09-28 13:21:05

@风?是想要安全还是想要安全感?

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:21:36

@我是无限 这个“我是你”的方法特别好用，感谢分享

我 2020-09-28 13:22:02

我觉得是想要安全，而不是仅仅想要安全感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:22:29

well……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:22:34

事实上

我 2020-09-28 13:22:40

@一曼?[憨笑] 不用谢

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:22:46

我最开始运用，是出门时随机选择一个看到的路人。 1、在心中选定一个人 2、对自己说“我是你” 3、感受呼吸、胸腹的变化，感受自己的情绪，自己的接纳，自己的抗拒等等 4、释放，一直到自己的心重新恢复平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:22:57

他说的最多的是"想要生存"和"对死亡的恐惧"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:23:13

我没有改动她第三个翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:23:27

我只是改动了她第二个，第四，和第五个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:23:38

因为第三个翻译我不记得原文怎么说的了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 13:23:44

还要回顾一下

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:23:58

然后我再延伸，选择对身边看到的图片、物品、植物、土地、天空、空气、山川河流等等一切说“我是你”，感受身体涌起的新能量，感觉用这个方法坚持实践，会感受到与一切万物的连接

我 2020-09-28 13:24:11

好

我 2020-09-28 13:24:38

@一曼?这种其实是属于激发法的一种

我 2020-09-28 13:25:06

就是利用各种方法去激发出潜意识的情绪欲望和恐惧，然后去释放它

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:25:44

是的，激发我释放我与万物一体的所有障碍

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:27:10

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:27:24

@一曼?我也试试[呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:29:03

我把“我是你”也用在疗愈我妈的腿疼上，我把手放在她腿上，然后说“我是你”，就可以感受到她那里积累的负面情绪，就会想吐，我只是把手放在我妈腿上，随心移动感受，她的腿就不疼了

夏姗(W309577445) 2020-09-28 13:29:41

[强]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:29:51

这个方法看似只有三个字，但非常强大，因为“我是你”是真理

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:33:06

这个方法我还告诉了很多其他人，在和大家的交流中，我发现还有一个运用方法：如果你心中有一个非常讨厌、非常恨的人，你在心中说“我是你”，想像你就是对方，你的胸腹会快速涌现一股能量，就这样不断释放，对那个人的感受也会随之发现改变

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:34:22

@一曼?感谢分享

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:34:33

我第一次接触到释放法时，释放对前领导的讨厌，只一两分钟，不知道怎么就突然笑了[偷笑]

我 2020-09-28 13:35:24

[憨笑]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:35:32

有一个人对她的茶宠说：我是你，就感受到那个茶宠的情绪，是略带悲伤的

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:36:07

大家还可以站在天空下，对天空说：我是你 面对太阳，说：我是你 会感到很强大的力量

a 智贤(q133325999) 2020-09-28 13:36:20

@一曼?[强][玫瑰]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-28 13:36:56

@一曼???

原始释放法进阶群 2020-09-28 13:37:07

"巨廷"撤回了一条消息

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-28 13:37:54

@一曼?[强][强][强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-28 13:37:55

@一曼?你发的书是丰盛之书吧？

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:38:10

我第一次在释放法的公众号上看到这个方法，介绍得很简单，但威力无穷。用这个方法，慢慢就可以感受到我是一切，如果我是一切，我就不会害怕排斥抗拒东西

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:38:53

@巨廷 第一次发的是《寂静的智慧》，第二次是《丰盛之书》

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-28 13:39:18

@一曼?你分享的特别好

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-28 13:40:24

@一曼?我反复看过莱斯特 1984 年的视频，他也是反复强调了 I am

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 13:45:16

@巨廷?我是、我在，都是非常强大的词语[爱心]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-28 13:45:48

@一曼?对着太阳说“我是你”时，就想着自己是太阳光芒四射普照大地的感觉吗

我 2020-09-28 13:46:34

那个这种激发法玩玩就行了啊，首先要学会怎么去释放？然后学会去进阶。[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:46:58

我也听过音频，但我并没有用起来

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:48:25

在幼儿园我总教导孩子们不要伤害小动物，小蚂蚁都不可以

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-28 13:49:09

@我是无限?就是随时用用，主流还是释放法，都是莱斯特的方法，既然莱斯特说了的，肯定有辅助作用的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:51:00

有时我也会想到自己就是它[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:55:45

昨天晚上针对缺乏的欲望释放了，现在好多了。不再像昨天白天那么恐惧，那么没安全，我还要继续释放，尽量让自己达到丰盛状态

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 13:58:42

如果不用释放法，我心里压力肯定很大，情绪会很低落[呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 14:02:01

@随乐?不用刻意去想像画面，只是说完“我是你”感受即可

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-28 14:07:14

@一曼?好的，谢谢！[玫瑰]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 14:07:55

@一曼?当我说我自己就是钱的时候，突然感觉自己好丰盛[呲牙]。

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 14:09:21

@YUYU 姐?[强][强]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 14:09:57

[捂脸][捂脸]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 14:10:59

刻意激发其实也没有不好，可以检验自己释放的程度如何，是否干净了，莱斯特在释放对前女友的感情时，也会通过假设女友与别的男人在一起时的场景，看看自己是否还有一点点【非爱】

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-28 14:19:02

@我是无限?您这又是踢了谁？每次看到咱群 500 满员，然后突然又会有几个空缺。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-28 14:20:08

群里好多宝贵的历史聊天记录。搜索关键字就能看到的。被踢出去的同学好划不来。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-28 14:20:51

嗯，我要释放一下对群的贪爱。[旺柴]

我 2020-09-28 14:22:21

没有，我最近都没踢过人，都是自己退群的

我 2020-09-28 14:22:47

如果对方在群里很有抗拒感，就会退群或者学的方法不同就会退群。

我 2020-09-28 14:23:13

我看到空缺，我都很开心，正好有个群友，他之前问过我要进大群[憨笑]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-28 14:23:22

@一曼?你分享的特别好，很受益！感恩！[玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心][爱心][爱心]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 14:41:01

@唯唯?互相学习[爱心]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-28 14:42:39

[拥抱][拥抱][拥抱]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:24:24

我刚刚在翻译 the way，突然软件炸了，翻不出去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:24:31

@我是无限?有没有现成的文件？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:29:42

不用了，我连上了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:29:43

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 15:37:53

@风?辛苦啦[亲亲]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 15:40:02

我之前有段时间看国外网站，总连接不稳定，后来我就释放，不管能否连上，然后就没问题了，现在就随便上

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-28 15:52:40

@风?老王挺好用

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-09-28 16:02:05

不违法吗？

查看全文

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-09-28 16:02:11

我都不敢上

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 16:03:47

@懿成（颐合太极）?我不是违法上，是正规途径

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 16:08:39

莱斯特好像后面基本不吃不喝不睡

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-28 17:27:09

@懿成（颐合太极）?我偶尔上去看看资料

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-09-28 17:31:35

怎么正规，可以教教我吗

查看全文

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:34:03

我主要是下载美图，我是在大作网上买的会员，可以登国外各个主流图库网站

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:34:17

@懿成（颐合太极）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:34:20

我翻译完了

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:34:32

[哇]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:34:57

[表情]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-28 17:35:23

@风?[鼓掌][鼓掌][鼓掌]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:35:43

莱斯特：也许我们应该继续我们昨晚的话题。你们获得了一些深刻的领悟，我不知道他们是否觉察到。我可以把它撇在一边，如果我谈论它，可能的结果是它和昨天所说的有不同的含义。 ？我会告诉你们那是什么。不要做行为者（be not the doer），谁想做一个行为者？（笑声）我说不要当一个行为者。 ？学生：（听不清） ？莱斯特：你能透过窗户看到很多光线。（笑声） ？通常来说，你会有很多疑问：不要做行为者是什么意思？我应该开始这样说，告诉你们去通过释放获得所有你想要的事物。当你释放了，你就没有行为者的感觉（the sense of doership），所有东西都会掉到你面前，对吗？这就是了。当你释放了，你体验到不做行为者的感觉。所以这和你们所有人都有关系，当你完全释放了，事情仅仅是毫不费力地发生。所以你可以仅仅是坐着观看事情发生，这是你要经历的体验。这就是不要做行为者。 你无法停止行动，因为你的业力，你无法不行动。但是你应该运用你的行动来成长，其中一个很大很大的行动就是“不要做行为者”。 ？学生：你看着它发生？ ？莱斯特：在你的意识中，当你不做行为者时，你坐在剧院

里面看着一场表演进行。对于这个观念，还有什么疑问吗？我认为你们中的三个人有关于“不做行为者”的很不错的体验。你们有关于“在一个行动中不做行为者”这个感觉的问题吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:36:06

学生：我有一个问题，因为这是我昨晚去做的……我到了一个关键点，这让我感到有些迷惑，甚至我的意愿…… ？ 莱斯特：是的。这里的关键在于你是否可以不做行为者。如果你不能做到“不做行为者”，那么意愿就是有用的。意愿就是努力，努力去取消努力。但是有一个力量在里面，这是意愿力量，你可以用它来消减意愿。意愿是好的，因为如果你下了决定，你可以把全部都意愿出来。我还没见过第一个这样做到的人。 OK，所以，你现在的问题是什么？ ？ 学生：你刚刚回答我了。 ？ 莱斯特：我可以去解释一些关于某个人现在正在进行的事情。他想要为了一些人做一些准备——为了让一些人去做他想要他们做的事。他问我这个是不是我说的方式，我说不是。他的观念是你有一个好的 xxx，然后你为此做准备。我的概念是，当我见到这个人时，在三十秒内，整件事就完成了。因为我不是行为者，它就那样发生了——如果我继续去不做行为者。如果我是行为者，那么我就要做准备，我要去使人信服、我要去问别人，做一大堆这样的事。当你不是行为者时，这就是一个放手并让上帝去做的感觉。你实际上坐在那儿看着身体的行动进行着，就像是一个移动的图像。 ？ 我认为你们都体验过几次：当你不是个行为者时，事情就发生了，对吗？所以你们都体验过，而体验是我们用以学习的最主要的方式。你无法在心智中通过智性的东西来学会。心智是敌人，心智是障碍，我们可以学习的唯一方式是通过体验。你们每六个人中就有一个人体验过“不做行为者，让事情掉到面前来”，毫不费力地。 ？ 好，现在试着去达到让这样的事随时随地发生的状态。当这发生了之后，它会很痛苦吗？（笑声）但每次你努力的时候，你就不快乐，你在奋斗，你在挣扎。每次你努力，你就不快乐。但在你放开对你对自己作为一具身体的认同的那一刻，事情就毫不费力了。我说的是心智、身体，一体两面，在身体里的心智，或者心智说有一个身体在那儿。 ？ 所以你应该知道体验是不同于智性了解的。任何你积累的智性的东西，你都必须去扔掉它，去使你的理智、你的心智完全地静止。任何你从生活中学会的东西，你都要扔掉。在此之后，你就是全知的。在此之后，你就接触到了你的存在，那就是全知的。全知需要进行什么思考吗？所有事情都被知道了，还有什么要思考的？所以通过使你的头脑安静，你从作为你的阻碍的头脑，转移到你的存在中。所有事情都毫不费力，所有事情完美地掉落到面前，而你则会在完美的幸福之中。这是你真正的天然本性。 ？ 你们知道吗，我认为我在这里说的东西是一个非常重要的有力的点，我感觉如果我进一步地谈论，就会冲淡它。所以我们就把它作为这次会面的关键点。你们能够持续记录每次会面的主要话题吗？你们有最初的那四个……嗯，最初的五个，你们就把这个作为第六个。因为某天我们会想要再做一次。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:36:23

学生：（听不清，笑声） ？ 莱斯特：我记得早些时候我录了一些录音带，但我不在上面。它会继续，但是当你重播时，它是空白的。在你之外没有任何东西，除了你的所想的图像（picture）。在很多年内，当任何人照我的照片时，我不出现在照片上。如果是一个合照，所有人都会出现，除了我之外。直到 neve adele 来到镇上，举行一个全国性会议，她把我放到一高度，然后我想“哦，我必须要在照片里出现了！”，然后我说“上主，这次就让它出现吧。”，这次我就出现在我的照片上了。 ？ 这只是另一个“外面除了你的意识之外别无他物”的例子。我知道那是什么，哦，我不是我的身体，这个身体只是一个想象。所以结果是我不是负面的，我也不是正面的（笑声）。 ？ 学生（海尔）：我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？ ？ 莱斯特：我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。 ？ 学生（海尔）：那是你，我要怎么做到呢？ ？ 莱斯特：练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。 ？ 学生（海尔）：不过看起来像是事情发生，你没有真正的…… ？ 莱斯特：是的，事情发生。你并不需要去做它们。它们把你“做”进去了。但这个感觉是释放的感觉，你放开，然后它就发生了。在一个“放手让上帝来”（letting go and letting god）的感觉中。你并不需要去做这件事，你只是观看它发生。你不是行为者。这回答了你的问题吗？ ？ 学生（海尔）：当然。 ？ 莱斯特：这是体验式的，你不会从头脑中得到它，但你会从体验中得到它。我说完了。所以你从体验中得到它，不是从头脑中。如果你想要理解它，即使花一百万年你也仍然不会理解它。 ？ 学生（海尔）：我不理解它，但是我对此有体验，所以…… ？ 莱斯特：那就是了！是体验。我必须告诉你们，一个朋友和我说那是理解，我说“不，理解会让你远离自由”。她看着我。那是在之前，昨天她和我说“我认为我理解了你的意思”。（笑声）理解是一个玛雅幻象中二元性的词汇，“我”理解“某物”。当你在存在的领域中，那里没有理解，所有需要被知道的，都会被知道。那么有什么是需要被知道的？只有一件事，只有一件事，你需要花多长时间去知道一件事？你是你的存在。这是你需要知道的全部。但你仅仅是成为你的存在，这是你的体验，它涵盖了所有事情。当你看到时，你说“哦，我的上帝，我一直

是全知、全能、无处不在”。你现在已经是了。所以展开你的翅膀，不要做行为者，仅仅是高高地飞起来。 还有问题吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:36:42

学生：我尝试去做到让自己变得不去做行为者，但是它仍然…… ？ 莱斯特：控制。这是在尝试控制。不，你释放它，这不是让你自己“变得”怎么样，而是放手，让它是的感觉。再一次说明，这是体验式的。你体验过它。当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，你能开车吗？不，你需要体验。在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你体验到它。当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。智性理解不会给你体验的能力，它会带你朝向体验的方向，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。 ？学生（海尔）：莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念——我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。 ？ 莱斯特：“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。 ？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:36:57

这是第三部分

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:37:16

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 17:37:18

谢谢

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:37:45

[表情]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:38:07

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-28 17:42:52

中间再分别分开一段好了，谢谢

我 2020-09-28 17:46:03

@风?发过来[憨笑][憨笑][憨笑]

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-09-28 17:46:39

你是做设计的吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:47:02

the way 3.docx

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-09-28 17:48:03

@风?我刚刚尝试了不依赖插管子，直接对那股能量放手放开[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:48:04

这一部分特别好玩，我的头脑应该是有点明白为什么海尔后来会发明自己的方法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:48:13

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-28 17:48:34

[爱心]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-28 17:48:54

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

a 智贤(q133325999) 2020-09-28 17:49:16

真的好简单了 以前释放前内心戏很多

成(glcglc_7649) 2020-09-28 17:49:30

@何金阳??125?谢谢

a 智贤(q133325999) 2020-09-28 17:49:41

@何金阳???谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰][旺柴]

a 智贤(q133325999) 2020-09-28 17:49:47

[表情]

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-09-28 17:49:56

[表情]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-28 17:50:01

释放法很受益[拥抱][爱心][拥抱]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:51:13

@懿成（颐合太极）?以前大学是学平面设计

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 17:52:57

@风?海尔为什么这么做？我以为是他和莱斯特商量后，确定课程是这么写的。感觉每一个方法，传播者都很难保持完全纯粹性

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:53:12

@风?感谢感谢[爱心][爱心][爱心][拥抱][拥抱][拥抱]

我 2020-09-28 17:53:18

@a 智贤 [强]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:53:23

@何金阳??125?谢谢

我 2020-09-28 17:53:37

@风 为啥

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:53:46

@我是无限?感谢感谢[爱心][爱心][爱心][拥抱][拥抱][拥抱]

我 2020-09-28 17:53:57

[憨笑][玫瑰]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:54:06

[表情]

[太阳]大恬恬[太阳](ld_sweet) 2020-09-28 17:54:06

谢谢[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:54:20

你看啊，音频里面海尔向莱斯特提的问题就有蛮多头脑的诡计的

我 2020-09-28 17:54:31

[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:54:35

莱斯特给他指出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:55:25

这个我也不知道，我的理解是业力的驱动吧

查看全文

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:55:34

头脑是监狱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:55:47

包括很多人接触了释放法都会拐弯

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:56:09

是的，释放不动了

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-09-28 17:56:24

嗯嗯，谢谢

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:56:26

拐到各种奇怪的道路上去

我 2020-09-28 17:56:57

是的。就像海尔那本书，那章关于愧疚的，前面都对了，说的非常好，结果最后面变成了接纳自己的真实感受去了。说对了都要后面去搞错。。。。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:57:11

海尔最后问莱斯特的那个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:57:21

他说能不能 go with the concept

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:57:39

跟着这个"我不是这具身体"的概念走

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:57:46

越来越有意思了，加油释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:57:49

因为他感觉释放了这个概念他感觉不好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:58:17

原来他感觉这个概念有点真实，释放之后感觉"这个概念只是一个概念"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:58:37

所以他觉得是不是不应该释放它，而是应该跟着这个概念走

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 17:58:41

放下这具身体，身体就是限制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 17:59:07

这里的萌芽，几乎就是后来海尔偏离释放法的方向

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:01:28

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:01:35

我忘了不知道在哪里看到的一张图，太形象了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:02:00

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:02:32

都是凑章数

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:02:40

其实释放法根本没必要讲那么多

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-28 18:02:46

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:02:56

不管拉里还是海尔，后面都是在凑章节

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:02:58

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:03:15

因为释放流程太简单了，很快就能讲完

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:03:53

@我是无限?@风?你们研究得好深[强][强] 我暂时还分不清什么是改的，什么是莱斯特原版的， 幸好有你们把关，感恩感谢[呲牙][呲牙]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:05:05

对，就像呼吸一样简单，是我们的头脑把祂搞复杂了[呲牙][呲牙][呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:05:10

@风?就好比，跟着“我不是一只猫”这个概念走，反而脑海中不断浮现一只猫的图像。 虽然是跟着否定的概念走，但反而是在强化肯定概念，因为大脑是图像化思考，不懂否定词，所以莱斯特说要释放概念，自然露出本质

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:05:38

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:05:53

换成是[偷笑][偷笑][偷笑]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:05:59

海尔是不是打脸了[偷笑]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:07:22

所以法门一旦变成商业课，肯定会变质，因为简单的无法吸引人来学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:07:24

其实每个人都经常会这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:07:40

所以一个简单而明确的流程是有必要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:07:49

跟着六步骤走

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:08:16

因为太简单了，吸引不了人[呲牙][偷笑][偷笑][偷笑]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:08:30

所以要复杂，大脑喜欢

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:08:41

@风?没错，明白为什么叫黄金六步骤了，六步骤是最宝贵的核心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:09:55

就像我刚刚翻译的时候，外网断了，那时候想要控制立马升起来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:10:00
我又忘记了释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:10:12
回到旧有的行为模式
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:10:21
去努力解决它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:10:42
我察觉到了这一点，进行了释放
一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:10:53
每一件事都是释放的机会
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:10:54
然后它就连上了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:11:10
[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:11:32
我自己也是天天把事情复杂化，喜欢用头脑解决问题的习性根深蒂固
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:11:35

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:11:46
以后尽量多释放
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:11:49
海尔打自个的脸
原始释放法进阶群 2020-09-28 18:12:04
"慧心-空慧 41531" 撤回了一条消息
一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:12:19
@风?我还想学英语，一释放就不想学了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:12:28
说不要把事情搞复杂了，偏偏就把事情搞复杂[呲牙]@一曼
一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:13:06
没错，就是矛盾集合体[呲牙][呲牙]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:13:14
头脑不知道“不要”。
原始释放法进阶群 2020-09-28 18:13:33
"慧心-空慧 41531" 撤回了一条消息
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:13:57
我不要穷，偏偏就穷[憨笑]
原始释放法进阶群 2020-09-28 18:14:11
"慧心-空慧 41531" 撤回了一条消息
一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:15:06

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:15:18

做事情时遇到有什么念头情绪，是最好的释放点，可以随时做起来[爱心][爱心][爱心][呲牙][呲牙][呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:16:30

很搞笑[呲牙]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:17:13

就是踩个刹车，换过回路[爱心][爱心][爱心]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-28 18:17:54

嗯，随时排毒

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-09-28 18:17:55

不被念头情绪拉跑

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:19:51

昨天把现金都用掉了，我在心里还嘀咕，我家两孩子到学校要零用钱，我还得到镇上换点现金来，因为我在农村，到镇上骑车来去要两个多小时，有点麻烦，没想到今天中午，就有人拿着 1000 块钱现金给我，并叫我微信上转她。这个算不算显现[呲牙][呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-28 18:20:43

算

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:21:33

@?? being???好开心[呲牙][呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:22:03

相信宇宙爸爸这个无敌富豪，我上次没钱了，还给一个作者打赏了 500 多，第二天就在多种巧合下收到 10000 多

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:22:44

@一曼?[呲牙][呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:23:28

现在在小事上释放！ 可以给我们更多自信[呲牙][呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:23:43

我要把今天这个显现记录下来[呲牙][呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:24:18

@YUYU 姐?没错，莱斯特说，写释放日志可以增强信心

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:25:10

@一曼?嗯嗯！我们一起好好释放！[呲牙][呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:25:41

随着释放，同步性事件会越来越多

？？yun(wxid_kwo364gzczsa22) 2020-09-28 18:26:46

@何金阳??125?谢谢你的爱，感恩

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 18:28:36

@一曼?我现在自信增加了不少[呲牙][呲牙]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:32:21

[表情]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 18:33:58

null

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-28 19:39:42

@风?谢谢风的付出，让我们看到这么宝贵的资料[玫瑰]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 20:12:52

@风?赞[强][强][强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-28 21:14:11

@风?感恩您！[玫瑰]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-28 22:22:56

@风?谢谢风的付出，让我们看到这么宝贵的资料[玫瑰]??????

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-28 22:36:57

[表情]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-28 22:37:00

[表情]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-28 22:38:41

感恩风的付出

我 2020-09-28 22:46:41

[表情]

我 2020-09-28 22:47:05

进阶释放法真的太好用了 ！！！[憨笑]

我 2020-09-28 22:47:15

简直爱不释手

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 22:48:36

谢谢

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-28 22:51:15

工作期间持续释放，这两天有些跟两位同事的小摩擦，从暴怒到悔意到爱，相互理解，顺利过好了每天。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-28 22:57:28

@一曼?这本是什么书？请问。

查看全文

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 22:58:53

@?? being?? 《丰盛之书》

我 2020-09-28 23:10:51

刚刚突然发现释放卡点，就是说，并不是在卡点的时候，比如情绪欲望恐惧模糊不清的时候去释放想要改变的欲望，这些能量就会上浮。甚至，在上浮后继续释放想要改变这些情绪欲望恐惧的欲望后，就会直接继续上浮并且全部离开。也就是说，只要一直释放想要改变胸腹间感受的欲望，就能一直持续释放，所有的情绪欲望恐惧都会不断上浮离开。就像一直释放想要改变的欲望，就是在释放压抑和抗拒，底层的情绪欲望恐惧会持续不断的离开。

我 2020-09-28 23:11:18

也就是说，昨天我发现的那两个进阶方法，其实只是一个

我 2020-09-28 23:12:00

释放法如此简单！

我 2020-09-28 23:12:45

直达自由，先干为敬！[憨笑]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-28 23:12:45

谢谢

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 23:17:50

允许

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 23:18:22

允许干杯[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 23:21:43

释放法太简单了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 23:21:44

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 23:22:05

简单或者说简洁

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 23:28:11

@我是无限?像是抽抽纸一样，上面的抽走了，自然出现下一个，我觉得这个方法特别自然

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 23:28:32

[表情]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 23:28:48

[表情]

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-09-28 23:31:04

只释放【想要改变】就可以一路玩下去，一路 let it go

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 23:36:05

一起加油

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 23:37:18

进阶是什么

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 23:37:59

释放想要改变[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 23:39:11

你想要改变吗？

我 2020-09-28 23:43:26

刚刚跟死亡恐惧触碰了一下，成功，没死[憨笑] 一次很浅的

我 2020-09-28 23:44:21

@风?是啊 太简单了。就这样简简单单的看着自己不断的迈入自由

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-28 23:46:45

@我是无限?[强][强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-28 23:51:38

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-28 23:53:19

翻到一篇以前存的文

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-28 23:53:23

好赞

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-28 23:54:04

也是群主共享的

二鱼鱼(yuer7178) 2020-09-29 00:02:08

终极自由里的

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-29 00:08:21

嗯嗯，终极自由里是精华版似的，这个详细些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 00:14:03

第四部分也翻译完了

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-29 00:14:55

[表情]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-29 00:14:58

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 00:17:51

[表情]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 00:36:19

[表情]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 00:37:02

想要证明我是对的，是我今天发现我的卡点

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 00:37:28

也是想要控制的一方面

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 00:42:45

就是释放对一个人的愤怒，发现怎么都放不下，后来释放想改变，想搞清楚，就感悟到原来我想是对的，我是对的就不能放下，不想放下，还是想控制，这个想要控制一放下，我感觉好多了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 00:50:38

奥利给

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 00:51:20

@hai?我那天也是，很难释放，越想越气，甚至静不下来释放，[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 00:54:22

我非要把那股气发泄出来，于是一个人找一个没人的地方去说他的不是，慢慢的才平静了一些，才去做释放，这是什么怎么回事？[捂脸]

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-29 00:55:09

气性太大了[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 00:55:50

@牵着蜗牛去旅行?[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 00:57:47

以前我习惯压抑自己的情绪，我现在不怎么压抑自己的情绪，但脾气大了

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 01:01:43

不过很快可以察觉当下的内心感受，这种能力增强了

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-29 01:06:09

@YUYU 姐?多释放慢慢就好了

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-09-29 01:06:14

我以前也这样

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 01:11:34

@牵着蜗牛去旅行?嗯嗯

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 01:21:17

@YUYU 姐?先用基础方法试试，不行再想办法

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 06:30:34

@hai?嗯！谢谢！主要是发生矛盾时控制不住自己的情绪，没办法马上做释放。[呲牙]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-29 08:28:00

群里有没有能把莱斯特的音频听写成英文的朋友啊？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-29 08:29:29

莱斯特 1975 年后的音频好像在国外目前都没有整理成英文的合集

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-29 08:31:40

群主收集了几乎所有的音频，懂英文的朋友站出来几个啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 08:44:18

翻译软件可以吗

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 08:55:52

我体会的释放的感觉，就是全身上下发热，特别是四肢内侧在持续向外扩散热量，一阵又一阵。适当之后轻松了很多。感觉，扩散的热量就是释放的情绪和念头代表的能量。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-29 09:07:33

释放恐惧就不这样，恐惧是阴性能量，特寒，我释放恐惧多时，腹部冰冰的

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-09-29 09:09:29

怎么释放呀

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 09:14:19

我是感觉到热量从四肢内侧，心口到喉咙，脸颊两侧散发出去。就是感受情绪，释放想要改变的欲望，letting go。

原始释放法进阶群 2020-09-29 09:26:50

"ZOEY" 撤回了一条消息

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 09:27:07

[强][强][强]感恩风老师，期待，啥时可以看到？@风

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 09:30:55

@我是无限 昨天开始也有同感，非常精微，一点点地开始显著了。觉察情绪的同时，需要特别留意有没有对情绪的抗拒，一般都是有的。。。正是抗拒，让情绪滞留，累积，以及 stuck！ 释放抗拒（也就是对情绪的情绪）后，释放情绪就更加顺畅无阻了。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:34:31

本能的，就是释放[偷笑]

查看全文

我 2020-09-29 09:42:08

抗拒是什么？抗拒是想要改变或者想要控制的欲望。所以不是去释放抗拒，是释放这个想要改变的欲望

我 2020-09-29 09:42:48

抗拒只是情绪能级里面的，想要改变的欲望才是背后的真正压抑的力量

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:43:50

[强]

我 2020-09-29 09:45:10

情绪欲望恐惧，是被自己想要改变它们的欲望压入了心底。所以，直接释放想要改变它们的欲望，它们就会自己离开了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:45:52

抗拒是情绪能级不需要释放，释放想要改变的欲望，是这样吗？[憨笑]

我 2020-09-29 09:46:15

对

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:46:39

想要改变什么呢？

我 2020-09-29 09:46:43

发现抗拒，也是去释放想要改变自己抗拒的欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:48:26

想要改变情绪还是想要改变欲望？

我 2020-09-29 09:48:29

想要改变的东西，就是模糊不清的感受，此刻的身心状态，此刻的情绪状态，此刻的欲望状态，此刻的恐惧状态，此刻的生活状态，此刻的念头状态，等等。

我 2020-09-29 09:48:45

都包括

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:49:08

全部都是吧

我 2020-09-29 09:49:38

一句话，就是去释放想要改变此刻的任何状态的欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:49:38

只要发现想要改变，就立刻放下它[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:49:58

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:50:09

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:51:09

我昨天试了一下，好像挺管用的。

我 2020-09-29 09:51:22

不仅仅是发现，有的时候发现不了。是主动去释放，主动去测试看看有没有。比如去释放的时候，胸腹间只有模糊不清的感受，或者根本就没有感受。此刻就去主动释放想要改变这种状态的欲望。你一定会想要改变这种状态，因为不如你意。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:52:38

是的，我特么想改变。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:53:01

我的生活不如意。[捂脸]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 09:54:21

练习臣服，放下改变的欲望，就是臣服当下状态。

我 2020-09-29 09:54:36

也就是说，释放入门是去学习怎么去释放情绪，然后学会释放三大基本欲望。然后就可以进阶，不再去释放情绪欲望恐惧了，而是仅仅释放把情绪欲望恐惧压抑在心底的这个压抑。释放了这个压抑，情绪欲望恐惧就会还原成纯粹的能量从胸腹间上浮并且离开。这个压抑就是想要改变情绪欲望恐惧的基本欲望。释放这个欲望，就可以了。

我 2020-09-29 09:54:59

理解不对，原理完全不同。

查看全文

我 2020-09-29 09:55:25

注意不是臣服当下的状态，完全是两回事

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 09:55:53

不改变，不就是让它如是么？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:55:57

又变成臣服法了？[偷笑]

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 09:56:01

是的。可能我表述不够准确。抗拒，就是一种想要改变、控制的欲望。比如认为是世界是错的，别人是错的，自己的情绪是错的，不应该的，总之就是和自己、和世界对立的状态。。。放下了这个想要改变，就放下了“做者”。可以一窥“仅凭释放获得一切”的状态啦

查看全文

我 2020-09-29 09:57:50

@?? being???当下的状态是各种情绪欲望恐惧，以及压抑它们的想要改变的欲望。释放掉想要改变，然后情绪欲望恐惧都会上浮离开被释放掉的。这个当下的状态因为自己的释放，是一直在变化的。

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 09:58:09

现在如果半夜醒来，也不会觉得担心休息不好了，哈哈，立即进入释放状态，一有机会就释放，到处找机会释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 09:59:21

[转圈]

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 10:00:07

发现只要你决定释放，你体验了释放带来的不同，那种感觉，你就会爱上释放。从开始的需要特别地刻意释放，到现在逐步成为习惯

我 2020-09-29 10:00:27

@ZOEY?不是，不要再用其他理论去理解，说的是不同的东西[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:01:22

应该是释放了想要改变才能谈臣服。

我 2020-09-29 10:01:31

[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:01:42

[捂脸]

我 2020-09-29 10:01:50

不要把臣服当成真理

我 2020-09-29 10:02:00

臣服是个屁

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 10:02:14

呃，只是个人体会，没有什么其他理论。仅凭释放获得一切，这个也是丰盛之书里面提到的啊

查看全文

我 2020-09-29 10:02:32

臣服最多只是能级里面的接纳

我 2020-09-29 10:02:47

是要去继续释放的情绪而已

我 2020-09-29 10:02:59

连平和都没有达到

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:03:25

原来是这样，臣服是一种情绪能级[偷笑]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:04:16

臣服道理一样的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:04:34

意思是自我消失 一切让上帝来

我 2020-09-29 10:04:48

释放想要改变的欲望不是为了所谓的臣服当下，是为了释放此刻压抑的那些情绪欲望恐惧的感受而已

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:04:51

这是真正臣服

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:04:58

臣服=接纳吧

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 10:05:01

不过群主对于莱斯特理论的维护和严谨，的确让每一个学习释放的群友走在正确的释放道路上非常关键。感谢！会继续，持续释放~

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:05:26

如果你真正臣服 你就开悟了[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:05:32

很少有人能做到

我 2020-09-29 10:05:39

怎么说呢。如果你要真正了解释放法，必须把其他法门里面的词汇都扔掉。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:05:44

最终结果跟释放法应该是一样的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:05:52

嗯 专一

我 2020-09-29 10:05:59

你又在想当然了

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:05:59

别一会这一会那的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:06:36

@我是无限?这是我个人理解 臣服于上帝就是全都交给上帝

我 2020-09-29 10:06:46

臣服是不能开悟的。臣服只是法门的一种，处在方法上

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:06:52

@我是无限?差点被那些概念绕晕了[偷笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:07:07

嗯

我 2020-09-29 10:07:13

交给上帝还是在外求

我 2020-09-29 10:07:24

不可能开悟

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:07:24

不同法门

我 2020-09-29 10:07:42

就像耶稣，生前交托的很好，但是没有开悟

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:07:52

@我是无限?希望你真正开悟了后 再给大家分享这些

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:08:16

开悟是相对的[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:08:41

可以说群主就是开悟的

我 2020-09-29 10:08:49

好吧，我就这样直接了当的说，如果你不把这些东西都扔掉，你不可能真的了解释放法。你学不会的，我打包票100%学不会。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:08:49

在这种状态下 分享有很多偏激

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:09:14

[捂脸]

我 2020-09-29 10:09:32

因为你的这些所谓的别的法门的理论见解观念词汇都已经凌驾于释放法之上了，那你学个屁的释放法，我就这样直接了当的说吧！

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:09:32

你没有办法打包票 真的

查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-09-29 10:09:32

@我是无限?我听懂了，谢谢

我 2020-09-29 10:09:42

不同意的都请退群，让个位子挪挪地方

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:10:07

世界上 除了自己的思想 没有外在的错误

我 2020-09-29 10:10:14

我学的法门比大多数各位在座的都多。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:10:23

这个确实

查看全文

我 2020-09-29 10:10:29

虽然可能不是很精通，但是这些基本的东西我还是知道的

我 2020-09-29 10:10:40

你了解那些东西，并把它当成真理有用吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:10:40

en

我 2020-09-29 10:10:49

除了阻碍你学会释放法，没有别的作用

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:10:49
我觉得群主说的也对
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:10:57
专一绝对有必要
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:11:09
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你没有必要左右逢缘 感受自己的心
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:11:20
@巨廷?嗯
ZOEY(youyouma529613) 2020-09-29 10:12:02
群里的对话，也提供了释放的机会和入口，哈哈
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:12:22
我就是觉得了悟上帝的法门目标都是相通的 释放法更简单
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:12:28
莱斯特反复降调 外在是每一个自己
我 2020-09-29 10:12:54
@巨廷?那我问你，莱斯特说的所有东西都是释放法吗？
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:13:04
各种法门目的都是消除自我 与神合一
我 2020-09-29 10:13:12
释放法只是他言论的一部分
原始释放法进阶群 2020-09-29 10:13:29
"巨廷" 撤回了一条消息
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:13:46
我不是来跟你吵架的
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:14:04
群主也不容易[捂脸]
我 2020-09-29 10:14:22
不是吵架，这里不接受别的法门。
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:14:22
我看到群主的主观，让我看到自己很多时候的偏激和主观，在工作上 ，有甚至不让别人有不同意见
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:14:28
互相投射[偷笑]
我 2020-09-29 10:14:50
修臣服法，那请去别的群修，不要来这里
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:14:57
放下想要改变[呲牙]
我 2020-09-29 10:15:14
或者修思想投射法，观自己心的法
我 2020-09-29 10:15:23
来这里干嘛[捂脸]
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:15:36

@我是无限?之前在说什么 我没看 只是看到你 愤慨激昂的言语 马上我就看到自己的一些状态

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:16:04

想要掌控局面[憨笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:16:08

我之前在生活中和做事情 也经常对别人说 我百分百怎么样

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-09-29 10:16:29

释放掉想要改变是松开一个压着的按钮，状态是自动呈现的是开放式的。臣服恰恰是更加压紧了这个按钮??，是一个闭环，对吗？@我是无限?

我 2020-09-29 10:16:33

嗯你认识到了就行。注意其他法门的东西，如果不放下，就一定会严重干扰对释放法的理解

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:16:35

结果呢，自己的妄想罢了，把自己搞得愤怒不已

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:17:05

是的 控制欲

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-29 10:17:27

@安心自在?我的体会是的，如果有时候感觉释放不了，就先释放想要改变的欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:17:42

@安心自在?不是，臣服是一个能级层级，群主说的没错，这个必须点赞。

我 2020-09-29 10:18:00

@安心自在?对，可以这么说，臣服是压抑住内心所有的思想情绪欲望恐惧，把自己此刻交托给上帝或者真我

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:18:31

臣服是一个情绪能级。

我 2020-09-29 10:18:39

是的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:19:22

我问一个问题

我 2020-09-29 10:19:28

没有所谓的真正的臣服，都是压抑住的臣服

我 2020-09-29 10:20:19

如果内心没有了压抑的东西，那么需要臣服什么？因为内心的东西还在，自我还在，才需要臣服

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-09-29 10:20:32

@巨廷?你只看到了群主的一点情绪，没看到群主的严谨细致的态度与用心，不希望大家被带偏了。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:20:36

莱斯特觉醒后，他为什么仍然听从神性的指引，去圣多纳？

小伊(wxid_2504205041812) 2020-09-29 10:20:46

我现在释放，就是我的情绪感受不大

我 2020-09-29 10:20:53

所以为什么接纳只是一个能级？因为接纳背后还有很多东西没有释放掉

原始释放法进阶群 2020-09-29 10:21:01

"小伊" 撤回了一条消息

小伊(wxid_2504205041812) 2020-09-29 10:21:09

就是更多的是一种能量上的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:21:44

这是你和群主的想法啦，不是我的，我没这么想过。

查看全文

我 2020-09-29 10:22:39

@巨廷?注意这只是莱斯特的一种表述方法，他说他听从内心的声音去圣多纳

我 2020-09-29 10:22:53

具体是什么，他没有明说。

我 2020-09-29 10:23:10

不能因为这个从而去试图修行臣服法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:23:15

@我是无限?他说一个信息

我 2020-09-29 10:23:37

他只是提供这个信息。但是你真的了解他说的吗？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:24:02

你为什么觉得 我不了解呢？

我 2020-09-29 10:24:23

他也一直在描述真我是什么。但是他说的真我就是我们理解到的真我吗

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:24:43

那是你的理解 不是我的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:24:54

你如何理解 我不知道

我 2020-09-29 10:24:58

释放法不同，释放法是能够用语言清晰准确的描述和传达

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:25:08

但每个人都有自己的理解

我 2020-09-29 10:26:06

我觉得差不多已经说清楚了。你要继续自己随意理解是可以的，但是这个群是绝对不能随意去理解释放法的。这是这个群升级后的意义，也是风一直在翻译原始释放法的意义

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:26:55

没有人说什么啊 你如此紧张情绪干什么呢

我 2020-09-29 10:27:19

这种拿其他法门去理解释放法带来的偏差，是很难说清楚。但是如果你放下那些法门，真正谦虚的去理解，才能真正明白自己误解在什么地方

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:28:17

大家能在这里 是为了更好的理解释放法或者练习 没有谁是跑来 故意跟你过不去当杠精的

我 2020-09-29 10:28:48

你可以从这件事情上先离开，先这样想一想，我没有收你的钱，也没有欠你的人情，却为了修正你的见解而打了这么多字，你怎么看？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:29:06

希望群主你 别太紧绷了 其实没什么的 大家在群里分享自己的感受而已

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:29:19

@安心自在?真正的臣服就是 letgo letgod

我 2020-09-29 10:29:51

你还是没有意识到，这不是闲聊群，不是可以乱说的群。

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-09-29 10:30:11

没人说你错，只是既然道不同，可以避开啊，这个群不用讨论那么广，只是释放法

我 2020-09-29 10:30:17

这个群里分享的所有阻碍释放法的东西，都会被修正

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:30:32

我想问你 你做这件事情 你开心吗？如果这样真的付出，真的让你感觉到幸福 你愿意吗？

查看全文

我 2020-09-29 10:30:58

特别是那些误导释放法，更改释放法的言论，更加是严厉打击的对象

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:30:58

大师们说的臣服都是消灭自我

我 2020-09-29 10:31:40

你还是停留在，好像要开心才去做事情。[憨笑]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:31:41

6 步骤[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:31:46

从我的角度 看到你和风每天这样分享 我很感谢的 也觉得很开心 在群里这么多人都愿意奉献自己的爱心

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:32:20

嗯 爱的环境非常好

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:32:23

@我是无限?那肯定啊 人不会因为痛苦 去做事

我 2020-09-29 10:32:29

不需要，因为你的感谢有毒[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:32:49

@我是无限?这样说打击人了[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:32:52

群主 你看看你讲的话 你的内心

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:33:06

这个有毒 是你感受到的

我 2020-09-29 10:33:21

群里不是一个爱的场所，只是一个修行真正释放法的场所

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:33:22

释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:33:30

我还真受不了什么打击

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:33:38

嗯

我 2020-09-29 10:33:48

群里不是那种别的那些群，你爱我我爱你。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:33:55

释放到最后就是爱 和感恩啊

我 2020-09-29 10:33:58

这里不是继续做梦的地方

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:34:01

群主就是我

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:34:02

@我是无限?但做释放法 是建立在真正 爱的付出

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:34:04

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:34:09

本质没有不同 好东西应该提倡

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-29 10:34:18

你就是我

我 2020-09-29 10:34:31

如果你想要被爱，这里不会提供。这里只提供释放法

我 2020-09-29 10:34:52

这里非常严格，希望你能明白

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:34:52

所以 在此不争辩了 我们都继续做释放 接触自己的障碍吧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:34:56

我爱群主。

我 2020-09-29 10:35:17

[偷笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:36:03

你对我说的话 理解偏差了 爱的本身是付出的状态

查看全文

我 2020-09-29 10:36:09

不严格，头脑就会乱来。就这么简单。释放法根本无法去传达，只会随意改来改去

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-29 10:36:31

爱是单向付出，情是能量纠缠，我接收群主的付出[捂脸]

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-09-29 10:37:05

爱是单向付出，情是能量纠缠，我接收群主的付出[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-29 10:37:19

不说了 你们大家继续 我要忙一下

我 2020-09-29 10:37:27

没，我没有付出什么[偷笑]

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-09-29 10:37:56

@我是无限?我只是借用某人奇特的角度的词[汗]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-29 10:38:49

@我是无限?大家长，你的付出我理所当然的接收

我 2020-09-29 10:39:25

耽误了一下时间。要继续讨论进阶里的想要改变的欲望吗？[憨笑]

我 2020-09-29 10:39:33

还有谁没懂的

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-09-29 10:40:00

[拥抱][拥抱][强]

查看全文

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-09-29 10:40:34

刚才说的接纳背后的东西，说得非常好

查看全文

我 2020-09-29 10:42:48

释放法需要知道的东西非常少。只是那点东西。其他法门的东西必须放弃，按照释放法的来。因为如果你把其他法门的东西不放下，说明，你把它们看的比释放法更重。那么你释放的时候，还有个比释放法更高的东西挡在释放前面

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 10:43:18

对

我 2020-09-29 10:44:14

就比如刚刚讨论的臣服。如果把臣服当成更高级的东西。释放法最多停留在接纳能级到头了

我 2020-09-29 10:44:36

因为到了这里，你就会认为到头了

我 2020-09-29 10:45:07

但是释放法是能够通往彻底自由的地方。其他一切都会被打破。

我 2020-09-29 10:45:30

包括其他法门的所有限制性词汇

我 2020-09-29 10:46:09

这些词汇因为被轻易相信，导致把自己限制住。

我 2020-09-29 10:47:06

总之如果遇到与释放法相悖，阻碍自己理解和释放的信念，放下这些信念，继续释放下去

道可道(wxid_n6mveumsctgf22) 2020-09-29 10:49:15

平等，修行的最高境界

平等是自由的基础， 看不见平等的人不可能有自我的自由。 你在哪儿看到不平等，你的自由将在哪儿卡壳—— 不平等是不自由诞生之处。 查看全文

道可道(wxid_n6mveumsctgf22) 2020-09-29 10:49:41

万法在心中

“万法在心中”， 做自己的老师， 问自己要法， 不要再迷师外求。 查看全文

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 10:51:16

@我是无限?幸好我没有修其他法们，头脑简单一些[捂脸]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 10:51:33

不会混乱[捂脸]

边缘(lulu701950) 2020-09-29 10:53:28

主体开示丨200925 道是而无能，是而可能（文字）

求道求道，谁求道？只有道！是而无能，是而可能~ 查看全文

边缘(lulu701950) 2020-09-29 10:54:34

主体开示丨200924 活着实证是义务！（文字）

所以，请从头清理——看，我误解了这么久，对还是绝对，你说，错，有用吗？幸亏，我是绝对！！ 查看全文

我 2020-09-29 10:56:12

@道可道?已踢

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 10:56:23

我就卡在这里释放不下去，刚才看完了就明白了，释放想要改变的欲望，但是我很排斥啊！刚才释放了好一会控制欲根本不想放手

我 2020-09-29 10:57:09

@边缘?这个你群发的时候注意别选释放法群，可以发在终极真相群

我 2020-09-29 10:57:59

排斥的时候释放想要改变排斥的欲望

查看全文

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 10:58:23

@我是无限?好的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 10:58:28

我试试

我 2020-09-29 10:59:03

排斥会自己上浮离开，因为自己不再拉着它

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 10:59:45

好的

边缘(lulu701950) 2020-09-29 11:01:35

@我是无限 好

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 11:02:09

我想要是对的，这个控制欲望很难觉察，但觉察到可以解决很多问题

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:02:21

@我是无限?我想问一下，我很多时候会逃避，一逃避了呢就会看卡通片，看完就会自责，这是要怎么释放呢?

我 2020-09-29 11:03:35

也是首先释放想要改变这一状况的欲望@miqi

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:03:54

好的，知道了

我 2020-09-29 11:03:59

就是想要改变自己总是逃避看卡通片以及自责的欲望

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:04:18

嗯呢[捂脸]就是的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:04:27

我试试

我 2020-09-29 11:06:03

当释放了想要改变自己逃避的欲望后，推动自己逃避的那些能量会上浮离开。就可以继续释放了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:07:18

好滴，[嘿哈]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:07:23

谢谢群主

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-29 11:17:20

感受到了它把情绪压在下面了，刚一体验就开始松动了

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-29 11:18:14

感恩，释放法每时每刻去用，显化了个 40 万的项目 [爱心]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-29 11:18:48

其他的方面也越来越顺溜，真的被安排的妥妥嘚[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-29 11:21:55

@何金阳??125?羡慕[捂脸]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-29 11:22:17

@慧轩 ?实操起来，真的，超好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-29 11:22:40

@何金阳??125?呜呜呜

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 11:49:41

@何金阳??125?哇！[色][色]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:15:01

[胜利]

我 2020-09-29 12:15:59

看来群友们还是很富裕的嘛[憨笑]

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:16:04

感恩释放法，最近压力很大，身心的压力，我每天坚持释放，身体反而越来越轻松安逸，思想的压力也越来越轻，如果没有释放法，我怎么生活[尴尬] 真的好感恩莱斯特。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:19:18

我今天早上考科三，一直在释放恐惧和想要改变的欲望，福至心灵，脑海中出现 4 的数字，在等候室，屏幕在播放四号线的直播，我被分到四号车，考试时我分到四号线。过了。释放真有效的！

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-29 12:19:34

??

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:21:21

对圣多纳法感恩得无以复加

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:21:37

不运用它的人不理解它有多好！

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:23:58

很神奇的感觉，脑海中什么也不想，蹦出来一个 4 字。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-09-29 12:24:40

哇 厉害啊

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:25:23

四号线的直播，四号车，分到四号线，很多巧合！

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:34:39

心想事成

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:34:48

境随心转

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:47:37

我今早一直在释放和冥想，从凌晨 5 点等候到中午 12 点考试，一直在释放。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:47:44

今天脑子里真的出现了一个 4 字。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:47:50

我在嘀咕，考四号线？？？原来是四号车，四号线。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:49:13

那个 4 字就好像是谁告诉我的。就扔在我脑子里。也许我释放了，脑子里的雾被吹来了，所以，能听到真我的声音！[奸笑]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 12:50:52

@?? being???[强][强][呲牙][呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 12:52:46

那声音不是真的声音，也不是图像，而是突然间，咦，4？？？很奇怪的感觉。就是有东西告诉我了。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 13:10:18

@?? being???真我无所不能，[呲牙][呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-09-29 13:14:16

真的。我这次有体会了，它用他的方式告诉我。

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-29 13:16:02

@慧轩 ?@我是无限?@YUYU 姐? [爱心]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-29 13:18:11

刚刚显化了好几份礼物，带娃出来玩，玩的全部都是宇宙显化的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-29 13:19:33

@何金阳??125?[强][强][呲牙][呲牙][玫瑰][玫瑰]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-29 13:37:32

@YUYU 姐?[拥抱][爱心][拥抱]

我 2020-09-29 17:17:53

释放法进阶课程

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-29 17:18:22

怎么显化的，

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-29 17:21:30

@我是无限?感恩！??????

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-29 17:22:21

@风?感恩！??????

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-29 17:22:39

@我是无限?刚一个念头向你要这个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-29 17:22:51

一看群你就发了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-29 17:22:58

谢谢了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-09-29 17:24:22

[强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-29 17:25:06

体验了一把一念即现[憨笑][憨笑][憨笑][憨笑][憨笑]

安欧 Elekson？？(a33484812) 2020-09-29 20:30:59

谢谢啦

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-09-29 21:14:04

释放法进阶课程.doc

56.5 KB 查看全文

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-29 21:41:23

@我是无限?谢谢群主发的进阶课程[强]很清楚，太棒了！[抱拳][握手]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-29 21:44:46

这几天我忘了释放控制欲了，经常要控制别人，这个今天才意识到这个毛病！

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-29 21:48:02

在所有的地方要把自己的意见强加给别人，干涉别人的生活，把自己当救世主了！[撇嘴][撇嘴][撇嘴]活的太累！还好，意识到就去释放这个行为和情绪！[玫瑰][强]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-09-29 21:48:22

放下别人的事！

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-29 21:58:24

今天真正感受到想要改变别人才是问题所在，放下想改变的妄想，谁都改变不了，过去也改变不了，就只能放下了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 22:39:50

[胜利]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-29 22:46:20

我也类似于这样的感觉，不过我比较明显的是头顶，额头和胸口，这三个地方有能量出去的体感，不知道对不对？头顶最明显，呼呼地往外冒??

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 22:47:32

[强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-29 22:48:25

我今天被死亡恐惧搞的太蛋疼了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-29 22:49:32

还好没之前严重，之前严重到怕家人杀了我，这回安全些。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:05:16

我听了两个小时的莱斯特录音

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:05:19

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 23:05:40

[胜利]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:08:35

有些录音我也没什么印象了，又听了一遍

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-29 23:09:12

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:13:36

不过群主收集的那个其实不全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:13:43

那些音频都只有半截

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:13:47

甚至开头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:14:04

像 the way part 1 只有 7 分多钟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:14:28

油管上的有二十多分钟

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-09-29 23:16:42

那就又将有新的翻译了[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:17:12

我翻译的是油管上的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:17:25

今天听了一下群主分享的那个文件里的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:17:46

像 about releasing，也只有开头十分钟左右

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:17:58

那个应该是莱斯特亲自在教释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:18:02

比较重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:18:12

油管上我也没找到这个音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:18:32

群主那个不完整

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:19:18

不知道谁能搞到那个音频文件

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 23:19:36

@风?哪个音频?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:20:53

他那 164 个音频文件几乎没有完整的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:48:15

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-29 23:50:27

群主弄的瘸腿版本不行丫

原始释放法进阶群 2020-09-30 00:22:49

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 00:23:33

@风?有一个音频，星空翻译的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 00:25:19

9.莱斯特关于释放法

璐宁的诵读 查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 00:27:55

原文找不到了，只有音频。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:31:31

不是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:33:34

没事，不用找了，我去释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:33:36

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 00:34:15

莱斯特三不要：不要向外寻求爱和认同 不要控制别人 不要生孩子

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 00:35:10

莱斯特录音资料听写&翻译稿.doc

20.0 KB 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:36:12

这篇有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:36:21

但是也不完整

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:38:09

算了，作知识性的收集对我已经没有太大意义了，我已经有那个流程且可以使用它来迈向自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:38:18

去释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 00:38:25

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 00:38:33

想要智性理解的引诱太大了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 00:38:50

这是想要认同

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 00:41:55

@Nothing[太阳]?[强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 00:42:00

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 00:52:15

The one single step that is required to have anything you desire is simply this: •? ? ? ? Feel the goal is yours right now without thoughts to the contrary. 感觉现在已经拥有你渴望的，同时没有任何相反的想法。 "Think only what you want and that is all you will ever get." - Lester Levenson The most powerful action ? ???Put aside 30 minutes or more every day to take the most powerful and effective action you can ever take towards the achievement of your goals. That action is to release and be 100% ACTIONLESS; to be 100% EFFORTLESS; to collapse space and time and think FROM the feeling that your goals are already achieved, instead of thinking "of" them as some distant goal. Maintain a state of desirelessness. ? ?

Mastering this ability, you become master of your life and world. There is nothing that will be impossible to you. The secret to your limitless achievement lies in only one place—in your ability to assume the feeling that you are already having, being or doing your goal. No power on earth can stop you from having anything you desire when you live this way. Such is the power of faith, and such is the power of releasing to destroy one's doubts.

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 00:55:51

@Nothing[太阳]?这段是《停止想要，即刻拥有》里的

LXchen(wxid_xyixe8yp6wa331) 2020-09-30 03:46:52

为啥不要生孩子

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 05:22:55

起床释放了[太阳]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 06:57:00

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 07:03:42

佩服你们我都是空了才释放

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 07:12:00

[拥抱][胜利]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 07:36:56

@Nothing[太阳]?[强][鼓掌][玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 08:24:15

早上醒的一刻惯性厚重，正是释放的好时机，晚上睡前心特别安静，也是释放的大好时机[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 08:43:39

早上一醒怎么释放？

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 08:44:54

释放法啊

原始释放法进阶群 2020-09-30 08:46:44

"ZOEY" 撤回了一条消息

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-30 08:50:05

[太阳]释放分享：连续三四天，早上五点（或更早，估计的，没看表）醒来，立即就自然地进入释放，对前一天的人和事的情绪深入。释放控制，进一步接触到想要生存、对“死亡”的恐惧。感受到，所谓的“死亡”是一种头脑的想象，内心有个声音告诉我，是小我害怕自己失去，外在的形式可能是自己的某种想法无法被他人接受，或者计划的事情不得不被打乱，就是小我的意志被“消灭”，对于小我来说，这就是它的死亡，是极其可怕的事情。在持续释放后，内心一句话冒出来：我虽然死了，我还活着。——我懂得，这意味着，小我经历死亡，但真我一直存在。 由此想到，思维将某些情况境遇定义为“危险”，甚至“死亡”，然后就在里面兴风作浪。死去活来。。。。哈哈哈。 事实上，从小到大，这种自己的想法、意志无法达成的时候很多，小我已经死了无数次了。。。但它依然每次都能把我们给骗进去，因为那些恐惧的感受是如此真切。因此，释放，释放胸腹的紧抓感，持续地释放，坚定而温柔地陪伴自己，就是向着自由迈进。

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-30 08:58:11

@风 @我是无限 也请两位多多指教哈

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:02:48

@ZOEY?大棒了[强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-30 09:04:42

@Nothing?你要锤他[偷笑]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-30 09:06:51

@ZOEY?太棒了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:38:24

群聊的聊天记录

张芾:负债的时候，是释放负债感、匮乏感，还是释放因为负债、催债导致的痛苦绝望焦虑 风:都释放啊 风:或者你可以释放背后的想要控制和想要被认同 风:如果你现在觉察到一种感觉，看看它来自想要控制还是想要被认同 风:如果是两者的组合，你就释放那个你最能觉察到的... 查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-30 09:41:56

@风?这个聊天记录很好，收益[玫瑰]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-30 09:45:00

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-09-30 09:45:08

很赞。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-30 09:47:00

@风?请问下：勾画的这段不懂，一张图表，一个标识……是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:48:06

就是说写个纸条贴屋里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:48:09

提醒自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:48:11

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 09:48:53

[表情]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-30 09:49:32

就是想要释放的内容写下来贴在显眼处吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:50:02

莱斯特的意思就是把"仅仅通过释放得到一切"这句话贴在屋里显眼的地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:50:06

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:50:17

提醒自己这样做

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-30 09:52:13

@风?哦，知道了“仅仅通过释放得到一切”[强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-09-30 09:53:15

@风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:00:24

通过释放得到自由

原始释放法进阶群 2020-09-30 10:02:56

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:03:09

决定通过释放达到自由

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-30 10:10:16

@风?这几天明显感觉紧紧通过释放得到一切太棒了，释放以后很快就显化，被安排的妥妥的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 10:11:54

这简直是太棒了??

查看全文

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-09-30 10:13:37

[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:20:15

我要把 6 步法贴到最显眼处

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:20:55

打印出来[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:21:23

不达自由誓不罢休

我 2020-09-30 10:26:56

正是想要改变的欲望造成了阻碍和困境，然后这个欲望对困境的继续想要改变让自己恶性循环没有出头之日

我 2020-09-30 10:28:12

释放想要改变困境的欲望，被想要改变的欲望压抑的恐惧就会自己上浮离开。

我 2020-09-30 10:30:32

所以只需要持续释放对自己任何情绪等状态的想要改变的欲望就是在放开所有压抑，情绪感受欲望恐惧都会一个个不断的自行离开。

我 2020-09-30 10:32:15

比如模糊不清感受不到的感受，就释放这个想要改变这个感受不到的感受状态的欲望。出现了其他情绪，就接着释放想要改变这个情绪的欲望。就这样一直持续释放下去。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:41:13

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:42:00

如果感受只是感受，其实一会就去了。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:43:10

是因为想要改变现实事件的欲望，所以引发了相印的感受

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:44:59

每临大事有静气，如王阳明所言，还得在事上琢磨

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-30 11:03:38

我有个点不明白：就是通过释放得到想要的一切，那就可以不用做事工作了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:04:07

是的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:04:12

想多了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:04:18

这是进阶课程里强调的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:04:22

莱斯特经常强调的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:04:43

你需要通过工作去生存，那是奴隶意识（slave conscious）

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:05:00

可以做事但是不是成为做者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:05:06

去达到 think and things happen

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:05:23

you don't need work for living

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:05:43

到一定程度真的会达到境随心转的

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:11:38

*think and things happen *you don't need work for living [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:12:01

我现在也要把“通过释放获得一切”写在纸上贴床头??

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:12:18

[强][强][强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:12:25

我现在也要把“通过释放获得一切”写在纸上贴床头??

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:12:58

@风?感谢你的付出 哈 我看了你翻译的 a way 再一次受到启发

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:12:58

写在手心也行 做成电话铃声

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:13:25

手机屏保 微信背景

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:14:15

停止努力

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-30 11:14:59

@原风景?[强][强][呲牙][呲牙]

我 2020-09-30 11:15:43

群聊的聊天记录

舜生:欢迎，仅仅是允许，这是前置的第一步，就是不对它抗拒，不抗拒、允许不代表放下， 如果三个问题感觉很难释放，或者找不到感觉，可以加一个问能不能欢迎或者允许，再来问那三个基本问题释放 这是我的经验 我是无限:允许感受浮现，其实只能算作释放入门的时候的一个暂时性的东西。 我是无限:释放法不是允许法。允许这个词极其容易误导你 我是无限:如果你在试图允许，就是在跟你内心的想要改变的欲望对抗。 我是无限: 查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:16:40

@风?我现在释放一些事情，先释放情绪，再释放两大欲望，再释放想要改变，再释放生存和死亡的恐惧感，这样做是整个完整的流程吧？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:17:36

[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:50

不用先释放情绪啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:03

如果你能用释放两个想要的方法，就用这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:10

释放情绪是学习释放法的入门

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:18:15

释放情绪是初学时入手，熟练了直接释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:22

就是说，它让你学会如何释放，熟悉释放的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:30

熟悉之后，你就用释放欲望的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:32

释放两个想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:45

等死亡的恐惧浮现，你就释放死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:48

就这么简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:18:49

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:18:56

释放之后感受就转变为爱的感受呢？如莱斯特自传

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:19:09

抱歉，两个群混淆了

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-09-30 11:20:02

感谢大家一直以来对本群的支持，10 月 1 号晚上八点，群主为大家在中央电视台一套准备了中秋晚会，不要问费了多大劲，找了多少人，花了多少钱，那都不重要，大家开心就好，请大家各自提前安排好时间观看。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:20:33

[表情]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:21:46

@风?我就是感觉我情绪多得很[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:22:03

你不用压抑它们

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:22:06

正常

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:22:09

看看它们是什么欲望然后释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:22:20

或者你觉得你还是不熟悉释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:22:26

那你就释放情绪吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:22:28

也可以的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:22:30

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:23:58

嗯嗯！我从今天起，直接从两大欲望上释放吧。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:24:13

@巨廷?释放多久了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:24:26

想要控制、想要被认同[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:24:35

从事件引发的感受释放。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:25:03

@智慧的指引?我从 2010 年就用释放法释放各种情绪??

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:25:13

我擦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:25:13

比我还早

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-30 11:25:22

抗拒释放是想要控制吗

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:25:28

你学的挺多的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:25:32

但是我一直没有重视释放欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:25:33

我好像是 2012 年左右接触

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:25:57

我也是一直没重视 只知道没用

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:26:02

没去实践

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:26:31

现在呢

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:26:42

我 2013 年 特意去找了星空，去他家聊了半天 当时都有冲动去美国学[呲牙]那时候人生遇见了挑战

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:27:26

那个挑战彻底释放了吗？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:27:36

@巨廷?见到星空了？

我 2020-09-30 11:27:41

星空好像没有专修释放法

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:27:41

还是只是骗自己不去看压抑在潜意识里

我 2020-09-30 11:27:52

各种法门都在玩

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:27:54

现在这不是 风和群主在群里分享释放法是精华 我也在学嘛

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:27:57

没有谁是专修的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:28:06

@巨廷?牛逼 星空他们好像在北京

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:28:16

没找到自己路之前都是博学。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:28:50

是啊 在北京 我那会去找他 就是问他 怎么才能释放掉 我当时的挑战

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:29:01

我吸引力法则吧接触的释放法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:29:32

我那会儿 又焦虑又气愤

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:29:40

脾气大的吓人

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:29:40

星空现在不搞了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:29:48

他们也算是牛了啥法门资料都有。。 零极限赛斯书啥的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:29:54

星空翻译了不少东西[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:29:59

释放了多久。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:30:11

后来自己释放 情绪 慢慢的相通很多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:30:14

还有那个绝望的麦子

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:30:21

翻译的还是不是那么满意

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:31:01

我感觉最大的阻碍还是想要这个世界和身体身份

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:31:05

@巨廷?你的是家庭关系。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:31:11

难以放下

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:31:27

最难的就是，你不知道难在什么地方。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:31:31

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:31:43

这都是理论上说说

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:32:14

是啊 很早的时候 总是不能明白 想要世界的问题 所以 造成一些起起伏伏

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:32:38

什么家庭关系?

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:33:08

反正是这方面的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:33:28

@智慧的指引?我当时是事业上的危机

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:33:51

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:34:13

看吧，人生就是各种各样的问题

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:34:38

现在星空怎么样了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:35:29

然后 我对很多事情 都失去兴趣 什么都不想做 状态不好

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-30 11:35:57

莱斯特视频 3-庆祝莱斯特 100 周年纪念日

莱斯特视频 3-庆祝莱斯特 100 周年纪念日 查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:36:09

星空好像出家了？我看他剪头发戴念珠的照片

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:36:10

抑郁症

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-09-30 11:36:12

这里有视频，莱斯特的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:36:46

@智慧的指引?不清楚啊 我 13 年拿到他翻译的丰盛之书后 全部打印出来 看了后 觉得很好 但一直没有操练[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:37:26

噢，这样

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:37:38

老实说，星空翻译的有点词不达意。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:37:51

星空翻译的确有问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:38:01

揉进了太多灵修惯用词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:38:07

但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:38:14

他喜欢用日常英语

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:38:18

@巨廷?加油啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:38:29
莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:38:43
所以我做翻译也尽量是往日常走
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:38:51
[强][强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:38:55
尽量不用那些大词
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:39:08
六步骤能重新翻译下吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:39:24
我都找不到六步骤的原版
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:39:24
我当时看着觉得还好 但说不上来 哪里不对劲 有些凌乱的感觉 而且我也没有照做[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:39:29
莱斯特没集中讲过六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:39:37
都是比较散得提到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:39:45
或者提一下 six step
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:39:57
哦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:40:03
不过拼一下大概差不多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:40:04

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:40:21
我试着用他的原话重新译一个吧
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:41:01
@风?太感谢你啦
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:41:28
释放法，风的贡献很大啊。
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-09-30 11:41:46
@风?谢谢
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:41:47
要不然那些资料都没人去翻译
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:44:28
是啊 因为风 我们提高了一大步
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:44:43
之前 我一直觉得自己在初级阶段
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:46:39
谁有进步了，要表示一下哎

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:46:43

[呲牙][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:46:43

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。 第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:46:45

[呲牙][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:47:03

好了，这是我摘取莱斯特先生零散的话拼起来的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:47:06

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:47:52

其实佛教道教经书也有很多宝藏的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:50:17

世界上所有经典讲的道理都是一样的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 11:50:49

释放法也是

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:52:03

深度广度还差点。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:58:00

你需要通过工作去生存，那是奴隶意识（slave conscious）去达到 think and things happen . you don't need work for living

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 11:58:39

@风?你这话实在是太棒了！我得写在纸上贴在电脑上??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:58:50

莱斯特先生的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:58:52

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:00:24

@风?太棒了 太棒了??这话让我感到解脱出来了??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:01:41

对，视频里有说

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-09-30 12:02:10

“你不是为了工作而存在 工作是为你而存在的”??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:02:31

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:07:31

奴隶状态是为了生存，我不得不工作，我不得不有一个女朋友。[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:13:23

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:16:59

意识很难改变的

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-30 12:18:03

释放法用起来[拳头]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-30 12:18:26

用的都说好[嘿哈]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 12:19:49

群里有没有人释放了 2200 小时，达到莱斯特说的标准。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-30 12:20:24

@幸运星身心灵疗愈 ?你不就快了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-30 12:22:22

我觉得莱斯特说的都是别人家的小盆友

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-30 12:23:15

其实我觉得莱斯特离我也很远

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:25:42

我不得不工作不得不结婚不得不对邻居友好 。。。各种无尽思索 总想符合某一标准

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:26:02

想要认同 控制改变 安全生存

夏姗(W309577445) 2020-09-30 12:26:32

@巨廷?当时的状态你就是一直释放情绪慢慢好的吗？我也是对啥都没啥兴趣，觉得活着没啥意思。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:36:19

@夏姗?是啊 我当时释放了大量的焦虑感 对公司的事情 我感到极大的焦虑 我甚至睡到半夜突然被这股焦虑惊醒 白天我看着是个开朗的人 晚上我就开的各种焦虑不安 任何项目我都觉得不靠谱 感觉自己掉进一个漩涡里出不来

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 12:37:46

因为你没休息好

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:38:33

在我释放了大量焦虑和愤怒 我能逐渐原谅一些人和一些让我感到气愤的事情

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-30 12:40:21

@巨廷?你现在呢

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:41:19

现在当然好多了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:42:34

怎么好法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:43:00

危机解除了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:44:05

我之前也在群里讲过 透过释放 一个月内 我住进了喜欢的公寓

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:45:10

[强][强]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:45:35

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:45:52

[点击播放语音]

原始释放法进阶群 2020-09-30 12:46:10

"繁星" 撤回了一条消息

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 12:46:44

@原风景?群主的好意无人领呀[偷笑]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 12:47:41

@智慧的指引?你说的是哪里

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:47:49

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:47:55

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:48:06

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:48:22

[点击播放语音]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 12:48:23

哈哈 我们这里也是 而且群主为大家准备的中秋晚会就是在我们这里拍摄的[偷笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:48:40

[点击播放语音]

原始释放法进阶群 2020-09-30 12:49:16

"修远" 撤回了一条消息

修远(tjx2108) 2020-09-30 12:49:51

一天 24 小时，三周 21 天，是 504. 小时，莱斯特?利文森说，持续释放三周就能终极自由，是吗？ 有人实践没有？最长释放多久？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:49:52

[点击播放语音]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 12:50:02

感谢大家一直以来对本群的支持，10 月 1 号晚上八点，群主为大家在中央电视台一套准备了中秋晚会，不要问费了多大劲，找了多少人，花了多少钱，那都不重要，大家开心就好，请大家各自提前安排好时间观看。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:50:03

我最长释放时间一周

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:50:04

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:50:15

两年前

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:50:45

到了一个非常舒适的状态，感觉自己 agflap 都没有了，或者有但是非常细微

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:51:00

[OK]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:51:06

然后就是半年没释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:51:15

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:51:15

不想释放，没动力去做

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:51:24

我最长时间一个小时都不到

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:51:26

[捂脸][捂脸][捂脸]

修远(tjx2108) 2020-09-30 12:51:29

很多人也许还没学会真正的释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:51:40

老是走神

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:52:07

但是我喜欢看书 一看就是几个小时 看各种灵性书籍包括莱斯特的书

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:52:21

@风?我现在得克服 想要去做 这个行动力[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:52:24

终极自由之路整晚真晚看

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:52:52

@修远?释放是本能

修远(tjx2108) 2020-09-30 12:53:10

需要掌握正确的方法，内功心法。 才不会“走火入魔”

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:53:20

我的脑子里 不停的叫嚣着 我不得不去谈某事 我必须得去见某人谈某事 不然 怎么怎能…[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:53:30

那释放啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:53:32

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:54:03

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:54:06

[点击播放语音]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:54:07

@巨廷?就是这样

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:54:11

[点击播放语音]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:54:15

各种不得不

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:54:20

[点击播放语音]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:54:51

有时候急得我都想弃世隐居[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:55:15

[点击播放语音]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:55:25

是的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 12:55:26

那是逃避

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:55:35

我准备晚上回家 坐下来 释放一下 不然我总是想主动打电话 给人家解释 我为啥为啥[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:55:42

就是想逃避[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:55:43

哈哈哈[呲牙][捂脸]

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:56:10

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:56:25

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:56:41

[点击播放语音]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 12:57:00

工作时不觉得安静。在家里更不安静。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:57:12

确实

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:57:16

[点击播放语音]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 12:57:26

[爱心]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 12:57:31

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 12:59:01

各种不得不做 真是晕倒了[捂脸][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:00:00

我一个上午又没有怎么释放，释放去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:00:04

[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:00:23

你每天都释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:00:33

是啊

修远(tjx2108) 2020-09-30 13:00:59

有没有人准备做持续释放？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:01:00

可以

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 13:01:11

就是强迫，人为限制，不自由的感觉[憨笑]

查看全文

修远(tjx2108) 2020-09-30 13:01:37

持续释放三周

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 13:02:19

释放强迫限制不就自由了吗？[呲牙]

修远(tjx2108) 2020-09-30 13:02:28

有准备做的人，带上我［调皮］

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:11:11

时时都在释放啊

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:12:52

每小时静坐 5 到 13 分。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:13:10

时时释放限制念头

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:15:09

刚才去美发 一个小时一直进入宁静中。

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-30 13:15:52

@修远?[抱拳][抱拳]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:16:43

给自己定个目标 显化 60 万。释放我的所有不可能的想法。

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-30 13:17:26

@修远?请问你一般都是如何释放的呢

修远(tjx2108) 2020-09-30 13:18:48

@凤凰?我没有释放， 我之所以这样问，因为我想持续做释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:18:49

@莱斯特上师???????为什么不显化十个亿？反正都要释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:19:44

牛逼 我还说准备显化 1000 万

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:19:46

60 万是韩国的 1 亿韩元

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:19:54

我们胆子都太小了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:20:01

不敢想大的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-30 13:20:20

@莱斯特上师???????[强][强][强]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:20:45

把不敢释放掉，把不相信释放掉

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:20:57

先显化小一点的。成功了给自己打打气。再显化大的。[愉快]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:21:00

反正你显化多少钱都得释放这些

木(jerry_write) 2020-09-30 13:21:20

计量单位换一换

原始释放法进阶群 2020-09-30 13:21:24

"D" 撤回了一条消息

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:21:32

直接显化 5000 亿，跟马云比赛，登顶中国首富

木(jerry_write) 2020-09-30 13:21:36

平时把万当成元

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:21:37

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:22:04

5000 亿是世界首富了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:22:05

木(jerry_write) 2020-09-30 13:22:14

这个月进账二十就行

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:23:24

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:23:36

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:24:06

[点击播放语音]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:25:08

内心总说 不可能。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:25:21

@风?莱斯特录音也没有讲关于完美身体的？他在终极自由之路里面讲过

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:25:29

身体健康总比钱才重要

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:25:31

[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:25:34

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:25:42

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:25:44

终极自由之路里面就有啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:25:48

早期音频

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:25:52

[点击播放语音]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 13:26:14

没有得 60 万块的任何渠道[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:26:26

[点击播放语音]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:27:07

可以

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:27:36

[点击播放语音]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:27:42

@莱斯特上师???????国企大红利双色球你值得拥有

原始释放法进阶群 2020-09-30 13:27:50

"巨廷" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:28:07

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:28:16

@智慧的指引?你释放一下 你想要当国家主席 试试吧[呲牙] 前提是想要自由超越想要世界[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:28:16

提前预祝最年轻的国家主席诞生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:28:21

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:28:27

[点击播放语音]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:28:31

我没那么大的野心

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:28:36

[表情]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:28:42

我只是想得到一万亿而已

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:28:44

[奸笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:29:01

如果自由了 国家主席又算什么呢[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:29:25

如果自由了 国家主席又算什么呢[呲牙]+1

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:29:44

自由了拥有整个宇宙[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:29:57

如果这个世界尽在掌握之中 国家主席只是屏幕上的一个角色 这又算什么呢[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:29:58

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:30:03

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:30:05

@跳跃的火苗&江苏智能手机网???

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:30:18

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:30:34

@智慧的指引?这世界永远无法被抛弃

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:30:41

不想当国家主席

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:30:52

没啥意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:30:56

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 13:31:10

太累了。。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:31:10

就像莱斯特说的 在觉醒之后 这世上还没有他没有体验过的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:31:15

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:31:37

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:31:44

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:31:56

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:32:05

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:32:17

[点击播放语音]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 13:34:15

自由了 就在地球毕业 意识去到更好地方 实在在地球玩儿太久了 没意思。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:35:33

[点击播放语音]

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-09-30 13:39:35

@智慧的指引?你想表达什么

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:40:46

[点击播放语音]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 13:40:49

[点击播放语音]

绽放喜悦？？(wxid_2j7kciz1wnh521) 2020-09-30 13:46:04

在强迫、焦虑、抑郁中修炼—加油吧朋友，我能从地狱中走出来，你也可以

我能从地狱中走出来，你也可以，我感谢曾经的绝望，焦虑和强迫，它们磨练了我的心智，走过它们我收获了内心的强大。 查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 15:16:49

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 15:21:58

强迫是人为的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 15:22:11

每一个人都可以从这里自由

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-30 15:52:11

你们有莱斯特爱的故事全文吗

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-30 15:52:23

我在网上看的好像不全

原始释放法进阶群 2020-09-30 15:53:18

"孟翔"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 16:31:03

5000 亿在中国是首富，超过了马云。世界首富是 ebay 那位，刚查了一下是这个数的十几倍

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 16:32:24

我以前查过，500 亿在省内能是首富

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 16:33:52

公众号里有，百度也可以查到

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 16:34:29

<?xml version="1.0"?> <msg bigheadimgurl="http://wx.qlogo.cn/mmhead/Q3auHgzwzM5aRLx46qWuSKDOy8RwkkCVsNf3Wu5ia8UnYw6AchRx2cg/0" smallheadimgurl="http://wx.qlogo.cn/mmhead/Q3auHgzwzM5aRLx46qWuSKDOy8RwkkCVsNf3Wu5ia8UnYw6AchRx2cg/96" username="gh_13cac7771919" nickname="释放法" fullpy="shifangfa" shortpy="" alias="shifangfa" imagestatus="3" scene="17" province="江西" city="中国大陆" sign="" sex="0" certflag="8" certinfo="`我们本是无限的存在，却相信了心智中的限制性信念" --莱斯特·利文森。 释放吧！觉醒从此势不可挡！" brandIconUrl="http://mmbiz.qpic.cn/mmbiz_png/JQ86aCzdPYWeAJOnbEanic57HaQmFnun6F4EUdISmLf1yAfY1UuAWO3LVVEGCEyYPNZ61RjibnibNiamEDMh8HBubg/0?wx_fmt=png" brandHomeUrl="" brandSubscriptConfigUrl="{"urls":[{"title":"查看历史消息","url":"http:\/\/mp.weixin.qq.com\/mp\/getmasssendmsg?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==#wechat_webview_type=1&wechat_redirect","title_key":"__mp_wording__brandinfo_history_massmsg"}]}" brandFlags="0" regionCode="CN_Jiangxi_Yichun" />

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 16:34:45

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 16:35:00

决定自由这个是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 16:35:56

哈哈

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 16:36:00

有十几倍那么多吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 16:38:13

世界十大首富排行榜！你知道吗？

点击上方“蓝字”关注我们感谢大家阅读，在阅读之前，麻烦您先点击上面的“蓝色字体”，再点击“关注”，这样您就可 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 16:39:22

1200 亿美元

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 16:39:55

现在汇率是 6.8

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 16:40:25

8160 亿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 16:40:39

比 5000 亿多三千多亿

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 16:40:44

那就显化 8160.1 亿

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 16:41:11

立马成为新世界首富

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-09-30 16:42:18

你们有概念吗，能想象出来嘛[偷笑]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 16:45:41

做梦可以啊

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 16:49:07

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第五章 3 释放想要改变的欲望

如果你能够心甘情愿地放下想要改变自己感受和想要改变自己处境的欲望，你就会变得更淡定、更放松、更有中心，也更有能力走出去、做出真正的行动来改变。这就是开启平静的钥匙。 查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 17:18:22

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 17:18:41

我都贴纸到 笔记本上了[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 17:19:12

酷

原始释放法进阶群 2020-09-30 17:22:32

"大道至簡"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 17:22:35

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 17:22:49

知行合一

原始释放法进阶群 2020-09-30 17:23:35

"雨彤。13101609681" 撤回了一条消息

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 17:23:45

这几天每天爬楼看大家的信息 很受鼓励哦

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-09-30 17:23:51

@無心?

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-09-30 17:40:42

@無心?感谢分享[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 18:05:24

包括自由吗?[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:10:41

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:10:48

我居然忘了这个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-30 18:13:10

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 18:21:53

这个是什么

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-30 18:27:58

六步骤

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 18:34:49

@风? 这个六步骤有什么不一样吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:35:43

这是 92 年的 workbook 里面的六步骤

我 2020-09-30 18:42:54

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:45:53

区别也不大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:45:58

不过还是有点区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:50:26

第一步:你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。 第二步:决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。 第三步:看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。 第四步:让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。 第五步:如果你卡住了，放开你对这个卡住的欲望的想要控制。 第六步:每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:50:32

全部译过来就是这样

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-09-30 18:52:17

[鼓掌][鼓掌][鼓掌]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:52:20

和莱斯特在进阶课程里说法不同的就是把自由换成了波澜不惊

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 18:52:30

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:52:40

可能为了方便学生理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:53:21

不过早期六步骤确定只提了两大想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:53:33

后面怎么加到四个的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:53:34

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 18:54:03

这个也是莱斯特认定过的，上次莱斯特原话组成的版本也很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:54:29

原话组成的是我从音频里拼出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:54:45

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。 第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:54:55

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:55:00

反正都差不多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:55:05

看你喜欢哪种说法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 18:55:09

就用哪个就好了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 18:55:23

只要是莱斯特的原话，都很正宗

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 18:56:27

两个都收藏起来，每天读

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 18:57:47

92 年版： 第一步:你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。 第二步:决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。 第三步:看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。 第四步:让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。 第五步:如果你卡住了，放开你对这个卡住的欲望的想要控制。 第六步:每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。 原话版： 第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。 第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 18:58:07

@风? [玫瑰][强][鼓掌][爱心]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-30 18:58:38

[表情]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 18:58:51

@赵家曼?[强][玫瑰][鼓掌][爱心]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 18:59:38

@莱斯特上师???????[拥抱][拥抱][拥抱]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 19:02:41

六步里面提到的持续释放是效率最高的 1、允许你自己对于自由/平静/纯粹目标的向往大于对于安全、认同、控制欲望的向往。 2、下定决心，并相信自己可以通过释放方法获得自由/平和，●同时实现自己的任一目标●。 3、将你所有的内在感觉区分为三种欲望：想要获得认同、想要控制、想要获得安全，然后释放这些欲望。 4、随时随地、持续不断的释放想要控制、想要认同、想要安全。 5、如果遇到停滞状态，就释放想要改变的感觉。 6、每经过一次释放，都可以让你更加轻松、快乐、自由与高效，经过持续不断地释放，它们就会成为你人生的常态。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 19:03:00

我收藏的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 19:04:25

够专业[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 19:06:23

好像都差不多[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 19:06:41

这 6 步骤的研究几天了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:07:05

尽量做得好一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:07:11

既然要还原

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:07:19

就尽量找原版

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-30 19:09:07

每天 8 点到 9 点做笔释放。开始啦 打卡第 2 天。关机。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-09-30 19:19:38

笔释放啥意思呢？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 19:29:11

14. 个人达成自由的关键

璐宁的诵读 查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 19:29:21

请问

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 19:29:46

这个音频里面莱斯特一直在讲的释放“倾向”

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 19:29:54

这个倾向是什么意思呀

我 2020-09-30 19:48:07

倾向可以说就是能级

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:48:26

倾向应该是欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:48:42

因为莱斯特说过"想要认同的倾向"这种话

我 2020-09-30 19:49:37

有个视频，莱斯特说倾向是情绪上的，而情绪倾向又是三大基本欲望组成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:49:39

这个应该是前期音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 19:49:48

没有用释放法词汇

我 2020-09-30 19:50:07

三大基本欲望更加是倾向中的倾向

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:04:18

@我是无限?@风?请问莱斯特说的丢弃，是怎么操作的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:04:32

就是释放

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:04:35

丢弃有没有流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:04:51

没有，流程是发明释放法之后才有的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:05:47

丢弃怎么操作，应该没有问句了吧

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:06:50

是不是，像丢垃圾一样丢弃感受，情绪和欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:07:04

你为啥不用释放呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:07:06

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:07:29

莱斯特说释放流程是他发明的最高效的技巧

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:08:10

@無心?你可以把 自传和爱的故事看看 就会很明白了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:08:23

我感觉丢弃比流程快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:08:40

前面的教学对人没有什么帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:08:50

莱斯特说释放法是最快的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:08:54

看你相不相信莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 20:08:57

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:10:49

莱斯特这样的大师说啥我都信

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:11:30

@风?我问下啊 比如我遇到某人 感觉到不靠谱，随之而来的是 讨厌这个情绪感受，讨厌这种感觉 对应的 是不是要同时把 想要认同和控制 都释放了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:11:34

这几天我用流程释放，觉得还是不会释放，感觉不到能量离开的感觉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:11:46

参问我是谁貌似我觉得也挺快就是一般人学不来 莱斯特这个使用所有普通人

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:11:52

我不知道问题出在哪里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:12:34

@巨廷?我觉得三种基本欲望不可分割

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:12:38

有联系的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:12:54

@無心?你用三句话 问自己后 内心的回答是 可以 就好了 只要问就已经在释放了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:13:20

我感觉有有想要控制想要安全

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:13:49

我现在练习着把每次的情绪感受都归纳到 认同和控制 然后释放

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:14:11

嗯挺不错的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:14:23

比较有趣的是 只要我一归纳欲望 好像那些感受就瞬间消失了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:14:29

三种欲望我觉得有联系的我每次都归类一下

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:14:47

@巨廷?是的 因为你看出来了察觉到了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:15:06

熟练度高了觉察力也高了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:15:48

每次我都三大基本欲望都看下结果基本三种都有

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:16:33

认同 控制 想要安全@跳跃的火苗&江苏智能手机网?

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:17:32

@巨廷?我就找不到这个感觉，抓狂

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:18:45

每次有情绪或者感受想法来了 看下是哪种欲望 结果一审视 自己就跑掉了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:18:53

@巨廷?是这种感觉吗

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-30 20:19:25

我的体会是，遇到抗拒某种感受，先去释放想象改变这种感受的欲望。之后，内心是控制 | 认同会自动地有答案

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:19:28

我就是这种感觉 一觉察 就容易自己走掉了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:20:41

这个情况是不是一句话还没问就发生了，如果是这样，就不用流程了吧

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:21:54

研究出倾向了没有[呲牙]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:23:27

释放这个欲望是不是也是先体验这个欲望的感受再问问句吗

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:23:49

想要这样的倾向，想要那样的倾向。[偷笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:26:44

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?就是一些轻微的感受，我一看到就没有了，一些大的就应付不来，这个情况再用流程，对吗

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-09-30 20:30:15

我感觉我喊着要自由，实际更想通过释放得到自己想要的，这怎么转成真正想要自由

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:33:33

@無心?你感觉到了？

ZOEY(youyouma529613) 2020-09-30 20:34:32

嗯，其实我觉得，最重要的，也是开始时头脑最不愿意放下的，就是你要真正开始去释放，去实操，很多答案会自动地到来

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:49:52

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?也不是跑掉 就是那种抵触情绪就消失了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:50:46

不过 我现在可能不熟练 得想一下是认同还是控制[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:52:15

@無心?是的比较矛盾 想要＝没有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:52:49

难就难在这里 想要得到必须放下

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:52:49

@巨廷?功力不错[强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:53:37

@Nothing[太阳]?我在情绪感受这里释放的比较多

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:54:00

@巨廷?你是老手了[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:54:28

今晚 我就得释放 不得不做 怎么怎么

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:54:46

这里 真是个挑战呦[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 20:55:02

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:55:14

就是人为强迫

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:55:50

从小我们被教育成 必须努力[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:56:21

已经习惯了，平常觉察不到[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:56:37

当你觉察到这种感觉的话，就马上释放它

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:57:39

我脑子里 无法控制的计划着各种事儿[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 20:58:13

所以 得好好释放一下 “不得不做”

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:59:09

对，留意观察各种强迫，不用去改变任何事。[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-09-30 21:03:09

刚想问群主 能否拉个朋友进来 结果群里 500 人[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:04:20

存在身体的羞愧感，打不开，每次卡的动弹不得

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 21:06:24

这几天卡的头疼，现在不疼了，就用简单流程[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 21:08:03

想要改变打不开这种感觉吗？

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:11:02

@Nothing[太阳]?，有的，卡的感觉中心封闭，有时候腹部会感觉到一些

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 21:12:20

放下想要改变咯

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:15:07

嗯，可能得停一停，用力了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 21:17:23

现在还卡吗？@??快乐时光??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 21:18:14

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第十四章 3 释放愧疚、羞耻的四个简单流程

我们接下来就讲一讲消除愧疚/羞耻的具体方法吧。 查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-30 21:26:49

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:29:34

@Nothing[太阳]?，还有些，玩抖音去了??，轻了些

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:30:20

@茜?，谢谢??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 21:30:51

玩抖音去了[捂脸]

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 21:56:36

我觉得罪咎太难承受了[流泪]我基本上不把自己当人了才有办法承受，以前当人的时候根本承受不住@??快乐时光??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 21:57:49

那种生而为人对不起，不配活着的感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 22:01:40

释放这种感觉啊

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:02:22

@茜?，是啊！过去无意识的自我否定

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:02:31

上瘾

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:03:29

强烈的渴望被认同，永远也满足不了的，无穷无尽

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 22:03:38

这就得面对死亡恐惧了呀，那就是一种想死的感觉。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 22:05:07

我们 | 等你真的看见 才能心疼

你有没有为自己痛哭过一场？ 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 22:05:07

从别的案例中看到，似乎只要放了这个就到底了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 22:05:33

释放

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:15:46

@茜?，小时候父母早上早早去种地，我也体验到这种被关家里的体验，哭的天昏地暗，父母回来了，看到你在家里哭闹，再给你一顿打，怨你吵闹，莫名其妙的

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:16:51

悲伤愤怒压抑太深了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 22:17:50

我爸爸的童年应该也是被关在家里过，也是那种感觉。至于我，我已经遗忘了绝大多数小时候的事。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 22:19:29

好在也不用想起来具体的事情和故事。允许无用能量上浮释放掉就行。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:22:49

很小的时候亲戚家死人，爸妈需要去送礼什么的，带着我，小时候的我经历那些敲锣打鼓祭奠的场景总是有些后怕，怕鬼，前几年能量低的时候对黑夜的感受异常的强烈敏感

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:24:38

看来我还是得有意识的做些清理

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:39:10

真有可能是那熟悉的感觉在作怪

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 22:42:02

@茜?我也一直有不配活着的感觉，上次释放过对死亡的恐惧，现在好多了

原始释放法进阶群 2020-09-30 22:44:27

"??快乐时光??" 撤回了一条消息

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 22:45:38

想到过去的经历总是对那些刺激性，鬼，还有什么恐怖感到害怕，而过去也会无意识的想要去靠近它，比如在车流中，靠近走过，怦然心动，带着一种刺激。 最近意识到靠近这样危险插肩时，感觉很好，平静，有种莫名的快感[呲牙]，原来是因为喜欢

原始释放法进阶群 2020-09-30 22:53:41

[点击播放视频]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 22:55:12

[调皮]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 23:41:26

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 23:42:21

今天都是 9 月的最后一天了也没有富起来，觉察到是内在对物质生活有极强大的罪疚感。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 23:44:08

像我爷爷是一个小地方的二把手，他是别人给他送什么礼，他会很严厉的给推回去的，看上去是清廉，但是其实我仔细感受这股能量，这就是对物质生活的罪疚以及对那种特殊性的爱，被集体认同，对安全妥当的保障的需要。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 23:52:44

对物质生活罪咎做或不做都不来钱，因为只是释放情绪没有什么用，对想要改变的欲望释放的不够，下面的东西用不上来，突然爆发的时候又承受不住……上不去下不来经年累月卡住，直到奇迹课程练习稍微疗愈了对上主的恐惧，来到咱们群又接收到了释放法进阶。目前对自由的渴望确实超过了想要这个鸡肋般的世界，就这么持续释放到终点吧，大家共勉。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-09-30 23:52:55

[表情]

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-10-01 00:24:03

加油(? ??_??)?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 05:15:09

“因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑……”

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 05:15:10

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 05:17:46

“或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。释放对死亡的恐惧，仅仅经由释放获得我们想要的一切，毫不费力地去做，……”

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-01 05:36:19

@茜?[强][强][强]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 07:10:46

[表情]

夏姗(W309577445) 2020-10-01 07:13:31

@茜?有同感，真的是很容易有想用死来摆脱所有事情，有一次我真的站阳台上一只脚跨出去，可是到时居然出来一个声音说 我为什么要死，我要活着。但就是脱离不了那个模式，别人看我是人，心里活的像鬼，自己都不知道自己怎么了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 07:14:24

[拥抱][拥抱][拥抱]

夏姗(W309577445) 2020-10-01 07:16:23

也许就像我老娘说的，我就是注定要做人的，每次都是在看似没机会的后面留着活着的机会。估计这种感受应该是娘胎里就带出来了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 07:17:19

你可不是人哦，是空，是无限

夏姗(W309577445) 2020-10-01 07:18:12

[憨笑]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-10-01 08:24:08

[表情]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-10-01 08:24:13

[表情]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-10-01 08:24:30

[表情]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:01:46

这几天放假，哪也去不了，趁这机会在家好好释放[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 09:14:37

[强]

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-01 09:15:33

[表情]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:20:59

释放了一个又来一个，小时候的记忆一个接一个冒出来，感受到了那股能量，再把它们释放出去，原来以前积压的能量太多，被压在潜意识，以前拒绝看它，而它真的存在，只是被我们压在潜意识最深处。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:22:10

太多了，得把它们一个个的挖出来，再释放出去。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:23:30

莱斯特先生也说过，这些能量也想出去，只是找不到出口

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:48:29

不知道为什么，这两天感冒，决定不喝药，用释放法去让它康复，刚刚释放了一个多小时，感觉身体舒服多了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 09:49:39

@YUYU 姐?[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 09:50:03

决定通过释放获得一切

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 09:50:19

就是做决定

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:55:49

@Nothing?我们追求的最终目标是内心的平静。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:57:09

@Nothing?真的，释放法太好了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 09:58:13

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 09:58:33

这种贪恋也要释放哦[呲牙]

查看全文

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:59:00

不需要借助外界任何东西，就可以得到自己想要的

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 09:59:07

@Nothing?[呲牙][呲牙]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-01 10:06:08

感恩莱斯特先生，感恩让我看到释放法的人，感恩著作此书的人，感恩翻译此书的人，感恩大家的分享，感恩一切，谢谢！！

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 10:16:25

感恩莱斯特先生，感恩让我看到释放法的人，感恩著作此书的人，感恩翻译此书的人，感恩大家的分享，感恩一切，谢谢！！

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 10:40:03

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-01 11:02:01

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-01 11:02:06

双节快乐 我们在中国相遇，相识，相知。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-01 11:03:25

很爱很爱你，真的爱你(?? 3(???c)

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 11:09:20

感恩莱斯特先生，感恩让我看到释放法的人，感恩著作此书的人，感恩翻译此书的人，感恩大家的分享，感恩一切，谢谢！！

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:17:39

分享奇迹，脸上的暗沉，斑点，黑色素，都没了，突然没了，我释放了四个月，这就是真实变化，别人好多人问我是不是二十几岁，（实际三十多），而且我并没有释放对皮肤外貌的不满，我在释放人际关系和财富的关系。但是皮肤却好了。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-01 11:18:54

@幸运星身心灵疗愈 ??? 叉叉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 11:19:01

[强][强]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:19:24

额头上的黑色暗沉斑点没了，我早上照镜子。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:19:49

而且这段时间没有专门护肤

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:21:01

最少有七个人问是不是二十多

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:21:02

[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 11:44:15

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 11:45:00

仅仅通过释放获得一切

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 11:45:39

不劳而获成真了[呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-01 11:47:24

祝贺你！

木(jerry_write) 2020-10-01 11:49:34

也有可能是碰巧

木(jerry_write) 2020-10-01 11:49:47

再继续释放看看

木(jerry_write) 2020-10-01 11:50:09

财富上得到验证就稳妥了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 11:50:50

【读书音频】圣多纳释放法--第四章 6 释放抵触的流程

每当你感到抵触的时候，或是单纯想要在丰盛之流里走得远一点的时候，请运用这一流程。 查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:52:51

@木?说的对，财富是我们这个三维世界最大的一个游戏关卡

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:53:02

所有人都绕不过

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 11:53:59

财富关乎一个人内在的值得感，配得感，有的人天生值得感强，普通人对财富还是充满恐惧，匮乏，不安，竞争感，所以我们还是要大量释放。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 12:35:40

释放得喉部扁桃体好疼。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 12:35:48

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-01 12:42:51

国庆让释放热潮更强

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 12:45:48

[点击播放语音]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 12:46:07

[点击播放语音]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 12:46:48

[点击播放语音]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 12:46:53

[点击播放语音]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 12:47:03

感恩莱斯特先生，感恩让我看到释放法的人，感恩著作此书的人，感恩翻译此书的人，感恩大家的分享，感恩一切，谢谢！！

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-10-01 13:02:45

感恩莱斯特先生，感恩让我看到释放法的人，感恩著作此书的人，感恩翻译此书的人，感恩大家的分享，感恩一切，谢谢！！

a 智贤(q133325999) 2020-10-01 13:11:09

[玫瑰][玫瑰][强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-01 14:48:05

妈的，国庆都不能好好过

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-01 14:50:27

持续是时时觉察，觉察到就释放

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-01 16:36:29

@YUYU 姐?[玫瑰]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 16:40:49

@AA 深莞惠置业顾问 陈???释放妈的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-01 17:40:20

都去过节去啦[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:06:12

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-01 19:11:00

[表情]

高文杰(gwjdmy) 2020-10-01 22:01:46

终极自由之路 电子版 哪位老师有

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:02:22

公众号

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-01 22:07:05

6aad9da2a967faca40d2b306b672a912.pdf

1.7 MB 查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-01 22:07:16

@高文杰

高文杰(gwjdmy) 2020-10-01 22:07:45

谢谢

高文杰(gwjdmy) 2020-10-01 22:08:59

一个姐姐病的厉害 给她看看

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-01 22:09:40

希望对她有用

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:11:57

直接教她释放不是更好？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:12:17

简单释放流程

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:13:20

不用废脑又直接[呲牙]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-01 23:32:42

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 00:18:10

“因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑……”

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 00:18:10

归去来兮

随便唱唱吧。 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 00:20:01

我觉得释放被爱被认同和想要控制释放得不错，不怎么在意分数了。 就唱了一首这种传达了通过死摆脱所有事情的～

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 01:59:20

哈哈。再来首悲苦和万念俱灰，前面一首仔细听了几句觉得还太随便删了??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 01:59:20

殿前欢

“悔不该年少妄评过……”词作相当贴合原作。要是有悲苦的能量还没有释放干净，听这首歌来释放一下。 查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 05:52:10

用心读读这段话。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 05:52:15

向你内在纯净无染的自性致敬??认出自己全然的爱[玫瑰][爱心]就是天堂[亲亲]欢天喜地回归于爱[玫瑰] 就是觉醒，那纯然的喜悦 [太阳]就是天天在过节[拥抱][玫瑰]自性之光的闪烁利益万有众生，至美至善的情怀永不失落[爱心]因祂是源头生命的平安居所，你就是爱[玫瑰][爱心]你 就是和平与喜悦，否认了这一点[强]就等于把自己犹如一棵树倒栽在地面上，得不到营养的生命慢慢枯萎[凋谢]忘记生长[拥抱]亲爱的兄弟姐妹，你喜悦的其实都是你自己，你祝福的都是你自己[玫瑰][爱心]你厌恶的也是你自己，你确实有驾驭心灵的力量[胜利]这力量就是纯然的爱，爱是一体的生命[OK]爱是一切的答案，爱是妙法莲花香！爱是不二皎洁的月亮[月亮]我在这儿，只代表源头爱的管道，愿你认出自己的光芒[太阳][太阳]这不朽的光，这永恒的爱[玫瑰][爱心]就在内在[爱心][爱心]本源的我诚挚祝愿您:国庆中秋双节快乐！和和美美！幸福安康！[玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心][爱心][爱心][拥抱][拥抱][拥抱][太阳][太阳][太阳]??????~这是我的一位残疾人朋友发来的，他生活在敬老院，心在天堂

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 05:57:26

能感到内心的喜悦和光。

修远(tjx2108) 2020-10-02 06:17:35

美丽的心灵

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-02 06:33:34

@莱斯特上师???????你的朋友自由了

我 2020-10-02 06:42:30

这只是一些奇迹课程里面的文字拼凑的

我 2020-10-02 06:42:44

不代表任何境界和解脱

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-02 06:46:10

@我是无限?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 07:12:21

不是我的朋友 是转来的。我觉得他充满了爱？爱可以化解一切。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 07:50:07

我觉得和对因没有钱而焦头烂额的人说钱可以解决一切没两样[捂脸]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 08:11:28

我不改变你的抗拒。[呲牙]

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:01:48

世间就是地狱。诚哉斯言。昨天值班一位大神说她以前在某幼儿园打扫卫生时地上如果看到一片瓜子片领导就要打电话让她来重新打扫。她还以自为荣。殊不知我当年在幼儿园打扫卫生的时候地上要用手摸看看有没有灰尘。好汉不提当年勇。她如今从一文不值的下三滥一跃而成为单位的事业人员。每月白白拿国家五六千元薪水。啥事不做。反倒开始监督我们这些每月只拿八百元生活费的无奈贱民。我想如果我要向她每月拿五六千薪水。我肯定会把整个两千五百平米院落每天用拖把拖的干干净净。人心即地狱。诚哉斯言 [呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:03:29

[强]有理

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:06:20

释放就是做最真实的自己，动最狠的刀子

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:06:51

不对自己开刀的都没真正释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:09:05

文不对题吧？

木(jerry_write) 2020-10-02 10:10:10

不不不

木(jerry_write) 2020-10-02 10:10:27

释放尽量轻松吧

木(jerry_write) 2020-10-02 10:10:42

动什么刀啊 越用力越抵触

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:13:42

我到自尊自傲了，我觉得戳戳别人挺舒服的，不想释放

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:14:46

对。不要寻找答案。这个世界没有答案。只有感受。要顺答案。唯一的答案就是成王败寇。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:15:07

所以我开始想象最不堪的，被别人吐痰，被别人砍，在粪水坑里，爬满蛆

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:16:12

试想当年佛陀的亲人都没有幸免。可想而知王与寇孰是孰非 [呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:16:19

你温柔轻松舍得下手吗

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:19:08

下什么手。唯一的出路只能是扔掉这付烂牌。重新来过

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:19:48

不愿意看见时是你根本扔不掉

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:20:51

但凡有丝毫出路谁去干那个养活不了自己的差事

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:21:08

厚厚的面具戴久了，已经刻进肉里，融进血液里，你以为那就是你，你不舍得扔掉

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:21:54

超越底线了就可以随时扔掉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:22:55

超越底线了也不是说能就能啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-02 10:23:12

不说了，我要释放了

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:23:23

[呲牙]

我 2020-10-02 10:35:56

释放想要改变事情的欲望，不是进阶。进阶的时候是不用事情来激发。是直接觉察胸腹间的感受，问自己，可以释放想要改变这个感受的欲望吗？让感受自由。因为感受你不想要去改变它，它就会上浮并且自己的离开。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:36:10

[胜利]

我 2020-10-02 10:38:51

如果感觉模糊不清，或者感受不到，这也是一股感受，只是被压抑后只能微弱地感觉到。你也要释放想要改变这种微弱感受的欲望，这样感受就会上浮。继续释放想要改变这股上浮的感受的欲望，放开所有枷锁，这股感受就会上浮，并且离开

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:39:41

[胜利]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:43:20

其实莱斯特讲的进阶的意思应该是做到那几个指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:43:44

get everything you want by releasing only

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:44:11

go directly to fear of dying

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:44:41

啥意思

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:44:44

[捂脸][调皮]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:45:40

仅仅通过释放获得你想要的所有事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:45:58

或者直接去释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:46:07

有好几个指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:46:15

做到任何一条都能快速达到自由

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 10:50:04

对。直接释放对死亡的恐惧

原始释放法进阶群 2020-10-02 10:52:02

[点击播放视频]

木(jerry_write) 2020-10-02 10:53:26

这个视频啥意思

我 2020-10-02 10:53:59

这样直接不断释放想要改变的欲望，内心的各种情绪欲望感受不断上浮，最后就剩下死亡恐惧，一样的上浮离开。这就是直接释放释放死亡恐惧的方法。不需要通过其他事情去激发，去想象。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:54:04
没有意思
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:54:35
只是找不到这位小姑娘本尊有点遗憾
木(jerry_write) 2020-10-02 10:55:00
你想跟她谈恋爱吗
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:55:20
不想。
木(jerry_write) 2020-10-02 10:55:31
想让她试下才出狼窝又入虎口吗
我 2020-10-02 10:55:58
@木?@智慧的指引?这个群是释放法学习群不是闲聊群。
我 2020-10-02 10:56:10
请端正思想
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:56:21
[表情]
木(jerry_write) 2020-10-02 10:56:23
[憨笑]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:56:42
好的，群众
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:56:57
嗯，只要释放 stuckness 就可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 10:57:17
postgraduated way
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:12:28
Please Go all the way!
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:21:49
还在火车上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:21:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:22:03
接着释放一会儿
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 11:22:55
旅途愉快[咖啡]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:30:56
之后打算闭关释放一段时间
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:31:16
向着自由目标而去
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:31:37
出关见
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:31:40

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:38:28

多翻译几个资料再闭关呗[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:43:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:45:53

释放不能拖延啊，现有资料其实已经够用了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:46:12

等我出来再继续翻译

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 11:46:51

辛苦了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 11:47:01

我觉得现有知识足够了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-02 11:57:40

@风?感恩您的翻译，也感恩群主为大家搭建的平台和他的分享！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-02 11:59:38

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:06:36

我认为释放是在当下的

我 2020-10-02 12:07:07

那个当下的力量不要扯进来

修远(tjx2108) 2020-10-02 12:13:49

今天看一个电影很棒， 这部电影根据真实故事改编。 如果我们能有电影里主人公的精神。 那么，释放成为无限未来可期。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:16:13

露西？

修远(tjx2108) 2020-10-02 12:17:56

《血战钢锯岭》

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:18:19

[OK]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-02 12:24:16

嗯，这部电影真的不错！

原始释放法进阶群 2020-10-02 12:24:55

"TakeDown"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:28:44

跟释放法有关系吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:28:48

有的话我去看看

修远(tjx2108) 2020-10-02 12:58:28

不知道，想看可以看。 电影不错，推荐一下。 现在缺的不是信息，而是真正的精神、意志 释放法是工具，工具是服务的。

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-02 13:08:40

@我是无限?@风? 请问一下，在释放时是直接释放想要认同和控制的欲望？还是按照感受-情绪-欲望这样的顺序来释放？

我 2020-10-02 13:29:54

可以直接释放三大基本欲望就直接释放三大基本欲望

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-02 13:32:23

哇塞 你上的这是什么网站 哈

查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-02 13:38:40

好的??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 13:39:55

巧了，我最近也看过，特好看。

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 13:41:25

莱斯特不是在回答一个人的问题的时候说某个人他的朋友作为基督徒不够虔诚吗？这个里面有个特别虔诚的，创造了奇迹，在战场上。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 13:43:02

更多请关注微信公众号：逸趣视频.mp4

更多请关注微信公众号：逸趣视频.mp4 2.05GB 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-02 13:43:23

我存在网盘了，分享一下。

童心(wxid_pcdve7kg328y22) 2020-10-02 13:54:21

@茜?

修远(tjx2108) 2020-10-02 14:44:20

是的，专注于目的， 他是真正把自己奉献出去了。 “自我”消融，只剩下行动

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 17:48:02

[Rose][ThumbsUp][Clap][Heart]

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 17:48:22

@修远?[强][玫瑰]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-02 17:49:30

[Rose]

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 18:22:33

@修远?看过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:28:50

我觉得我还是把 the way 翻译完

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:29:04

刚刚听了后面两个部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:29:10

重新听了一遍

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 00:29:26

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:29:33

又听了 beingness 一遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:29:40

感觉非常鼓舞

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-03 00:30:29

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 00:30:47

释放法就靠你了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:31:05

我觉得这个资料还是应该先分享出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:31:35

我还又听了一遍 happiness is love

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:31:52

这个其实就是莱斯特自己讲述自己的觉醒过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:32:04

"一个爱的故事"的蓝本应该就是这个音频

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 00:32:34

嗯。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:32:47

还有 get high to release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:32:56

这些教导本身都太棒了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 00:36:36

因为在外，我用手机翻译

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-03 00:37:59

[强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 01:18:06

@风?太感谢你了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 01:18:50

你不需要为了达到自由做任何事。为什么？你现在就是完全自由的。 你是全能的，你是全知的，你是全在的，你当下就是完整、完全、完美的。你不需要为此做任何事。 所以我说：为什么要付出这么多努力去成为不自由的、限制的、痛苦的？为什么呢，为什么为什么为什么呢？你唯一需要做的，是让这些被压抑的能量浮现（我是有限制的、我是被束缚的、我是痛苦的）。通过让它们浮现，让它们离开（想要认同、控制、安全）。 你们已经做了一些。为什么不走完全程呢？你会到一个你做梦都想不到的无比幸福的状态，你从未品尝过这个状态。 你不需要做任何事情去达到自由因为你们已经自由了。你们必须停止这些愚蠢的信念：你相信你是受苦的身体，正在走向死亡。并且你不断尝试着去维持它生存，直至它死亡。 你不会赢的!所以，放开"我是限制性的车架子"这样的概念。 这需要花多长时间？一到两个月，如果你贯彻六步骤。我认为你们最缺乏的一步就是第一步，你们知道第一步是什么吗？你必须想要自由超过你想要世界。 在你们之中，没有人想要自由超过想要这个世界。如果你做到了，你就会自由了。就是这么简单。成为你所是，就是那样简单。但是你们之中没有人想要自由超过想要世界。所以你们缺乏了第一步。 你们不能克服第一步，却走到了接下来的五步。不过我听说你们已经释放了足够多的痛苦，所以，你们可以继续，去看那个你在世界中所寻找的绝对安全。但你绝不会在世界中找到它，你只能在你之内找到。 所以，变得聪明点！成为你所是。为什么要付出这些努力和痛苦去成为你所不是的？你所处的方向是 100%的损失。这些身体在一百年后会变得如何呢？你所做的所有事情是试图让身体保持运作。 如果我要给你们一个诅咒，我能想到的最大的诅咒就是去成为一具物理身体。我想另外一个说过这话的人就是拉玛纳马哈希。最糟糕的诅咒，就是判处你从现在起，成为一具物理身体——这就像是判处你从现在起被束缚到约束衣中。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 01:25:29

晚上经历了巨大的冲突，愤怒和恐惧，这几个小时一直在感受身体，左肋骨下面很堵，太多能量堵在那里，一直在释放，流眼泪，持续打嗝，放屁，现在还在继续，感觉轻松了一些。

紫罗兰(wxid_jd7fr44yp1n111) 2020-10-03 02:03:36

[表情]

紫罗兰(wxid_jd7fr44yp1n111) 2020-10-03 02:03:40

@风?

旺仔(w278644316) 2020-10-03 02:21:04

@风?????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 02:26:14

所以我试图给你们那些东西，那些在第一次会面时、在我们开始这个主题时就有了的东西。非常实践性的、能够快速地带给你们自由的东西。 而最后一个指引，是那样强有力的一个指引。我认为我不会再给你们更多的实践性的东西去做了。因为这样会混淆和混杂你们已经有了的那些。 你们已经得到了哪些？ 那些在你们房间里的标识。 仅仅通过释放得到所有你想要的一切。 这起作用吗，Kevin？你得到你想要的一切了吗？所有你想要的一切，你都需要通过释放来得到。你在恰当的时候拥有它了吗？ okay，当你在恰当的时候拥有一件事物时，你没有作为行为者的感觉。当你通过释放得到一切时，你变成了一个见证者，而在此之前，你是一个做着它的行为者。你仅仅见证着你的身体运行着那些动作，你有着完全的"不作为感"。 看，这让事情变得毫不费力了。你不是个行为者了，你所付出的努力是零。事情和谐地发生，且立即发生。 在我给你们最后一个之前，我给你们的三步或者四步是哪些？ 是的，这是个实践性的东西。不管你在做什么，让它成功。这是挖一个洞，拿起一些石头。不论那是什么，让它成功。 另外一个是什么？是的，识别出所有你得到的欢乐，都是通过满足欲望来安静心智，让你仅仅成为你的存在。只有一个单一的快乐，那就是成为你的存在。 然而你设置了一个缺乏、想要、欲望去搅动你的心智。当你填补了欲望，心智变得安静起来，从而你仅仅是存在时，这就是你所感觉到的快乐。所以，从你的存在中获得所有快乐。 我们依然还有一个没说到吗？我认为这是所有的指引里面的第一个:带出你对死亡的恐惧。如果你去做，它就会帮助你完成。但是你现在不自由，所以你没有去做（笑声）。所有被压抑的对死亡的恐惧，现在正在试图把自己推上来并推出去。你只要停止把它紧抓在里面，它自己就会走出去。 我仍然推荐你们能够使用的程度上去使用它。当你没有了对死亡的恐惧时，你的心智变得安静，你就会认同你的存在，然后你就自由了。这不是美好而又简单吗？美好，而且是容易的。唯一的困难是试图去成为一个限制性的车架子。这是你全部的困难或者痛苦。 每一件你不想要的事，在最底层都是你想要成为一具限制性的身体。所以尤迦南达说，"辨别它，我的孩子"，当他返回之后。这世界是一场梦境，这就是它的全部。你梦见了这些所有事情。我当然可以在晚上做梦，醒过来，就看到梦是什么了。于是就会变得无限快乐。 对我目前所说的有任何问题吗？这真的是给了你们非常顶端的知识，以一种你们有可能做到的最实践性的方式。因为不同的步骤都是非常实践性的。 当然，在这里之外，也还有另一个步骤。和释放的人们生活在一起，和那些你能够对他表达的人生活在一起，这样你们都可以释放。 我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地把每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你们的表达去释放。 在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。 再问一遍，对我说的内容，有任何问题吗？你们对此理解得如何？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 03:03:45

“在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，……”当你想要外出时？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 03:04:09

就是出门

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 03:04:13

在人前

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 03:04:17

你会经常压抑自己

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 03:38:35

戴面具

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 03:40:34

学生：（听不清）莱斯特：well，捷径很简单，就是这个路径。仅仅是你的心智在说这个到这儿，这个到那儿，对吗？ 学生：让我们回到那个问题，我们都在一个夜晚的梦里面，我们感觉不到物质，白日梦则感觉…… 莱斯特：你进入夜晚的梦中，你有自己的身体，有别人的身体。 学生：感觉起来并不是那样。 我在心智中有那些图像，但是我并不感觉到…… 莱斯特：当你在梦境状态中时，你有梦境的身体。你当然不在一个物理身体里，因为你不在那个状态中。这就是你所说的。 学生：我对于去看到梦境状态有些困难…… 莱斯特：不，你从夜晚的梦中醒了过来，但你没有从白日梦中醒过来。因为你是如此确信这个白日梦是真实的。你在它里面，然后你放开它，释放它。接着你会看到这个物质世界的梦境本质。释放它，如果你紧抓着你亲爱的生活，你就没有释放，你在做相反的事。这就是为什么你没有看到那是一个梦境。 和在夜晚的梦境中一样，你为了生活挣扎，梦境继续着，它就是真实的。只有当你从梦中醒过来时，你才知道那是不真实的。你要从这个梦境中醒过来，通过放开你对它的紧抓，通过释放它。于是那个所谓的"清醒状态"对你来说就非常明显了，它的真实程度就像夜晚的梦境一样，但你将要醒过来了。 学生：（听不清） 莱斯特：释放它不好的部分，它会永恒地保持着。或者，释放一件事物：对死亡的恐惧，这会照顾好所有事情。 仅仅一件事！仅仅只有一件事你需要释放的！对死亡的恐惧。你不去做吗？你可以发现自己全知全能，你可以拥有任何你想要的，通过一个毫不费力的念头。你可以物质化事物，你可以反物质化，你可以瞬间移动，你可以讲过去的事，或者讲任何你想讲的。 学生：这看起来像是从做一个行为者转变，通过释放，朝着不做行为者而去。 莱斯特：okay，存在于那个状态中，你仅仅能存在于此，当你不是个行为者时。 学生：我不能说我要做一个见证者。 莱斯特：你不能"说"你仅仅存在于此。你是你的存在，最高的状态是你仅仅是你的存在。你不能"说"出它。任何你说出的事物，都是在二元性中，都是在梦境中。 学生：我做出了一些行动，我可能在释放的过程中。也许有一些目标我完全释放了…… 莱斯特：是的，你释放你对世界的贪爱和嗔恨，一小口一小口。但你需要来一大口，而不是这样一小口一小口。 所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要的努力就是去摆脱你的努力。这就是你就在世界中做的，你运用你的努力去摆脱你的努力，但是在你的存在中不需要任何努力，事物会立即物质化和反物质化。 然而，你尝试用头脑去搞明白。你做不到的，因为你的头脑、你的智力是障碍，是限制性概念的累积。所以你无法在你的头脑中搞明白，你可以成为你的存在，你现在就是你的存在了。你并不必须要成为一个限制性的车架子，而这是你在工作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有和你关联的情绪。 我回答了你的问题吗？ 学生：是的，我想我没有试着去搞清楚它，但是我能明白我不能做到。你回答了我的问题。 莱斯特：你无法搞清楚。 学生：通过一天天的释放，一刻接着一刻的释放，或者走捷径，去释放对死亡的恐惧。这是相当长的过程，是吗？ 莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 认同和控制。 当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 03:40:47

part 5 翻译完了

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-03 03:44:09

[表情]

我 2020-10-03 03:59:34

非常感谢！

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 04:54:48

感谢

我 2020-10-03 05:03:14

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 5

查看全文

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 05:13:14

请教一下，大家释放的时候，有没有做贪恋和厌恶的练习，或者只做三问句？或者只问能不能？

我 2020-10-03 05:31:52

贪恋和厌恶都只是想要改变的欲望，释放想要改变的欲望

我 2020-10-03 05:32:25

三问句可以用来释放情绪也可以用来释放欲望

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-03 06:47:31

@风?@我是无限?非常感谢 。这个音频非常清楚的说出要根本的释放死亡的恐惧。而在这之前是释放控制和被认同。我们误以为我们是这个物理身体了。我们忘了这只是个梦。所以，莱斯特提醒我们要想要自由胜过这世界上的一切。现在，唯一要做的，就是心甘情愿的持续释放，从作者释放成非作者。一切都通了，感谢你们的付出，造福大家。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-03 07:13:34

是的

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-03 07:14:34

我面对死亡恐惧的时候完全懵逼了 没想起来要释放

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-03 07:15:19

@风?@我是无限?非常感谢 ！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-03 07:35:39

@风?@我是无限?感谢！感谢 ！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

原始释放法进阶群 2020-10-03 07:48:51

"紫 13" 撤回了一条消息

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-03 07:49:03

感谢你们[爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 07:50:33

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第七章 4 释放想要控制的欲望的流程

让自己处于一个舒服的状态，然后把注意力转向自己的内在 查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 08:24:03

@风?@我是无限?感谢！感谢 ！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 08:24:32

莱斯特：我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。 当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，"它在那儿，它在那儿"，"我是谁，我是谁"，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。 然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100%无望的、充满挫败感的方向。 如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？ 比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说"天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。" 成为你所是，并不需要花时间。成为你所是，所需要付出的努力是零。但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。 现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？ 我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！ 如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。 这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它

就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。 但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？ 我会给你们答案，我希望我是错的：我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说"莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！"，说了三次。我是认真的。 所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。 所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？ 在我问出来之后，答案来了。 在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。

阳 young(wxid_25tyv6gb7la022) 2020-10-03 08:30:42

[强][强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 08:31:21

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]谢谢

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 08:57:13

谢谢风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 08:58:16

横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是你被压抑着的感受。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。 我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。 对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。 学生：（听不清） 莱斯特：是的，我四处走动，在脸上挂在一个美好的微笑，每个过来的人我都给他一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，然后……blablabla，这些都是行动的借口。 你会发现我几乎很稳定地穿行在形而上学的社区中。圣多纳是一个对那些社区来说非常好的聚集地，但这在哪里其实都有。他们真的可以用一个词来归纳，自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。但这是错误的，所有能量的漩涡在你的眼中。 我猜有人带我去过某个漩涡，我和 Zara 走在一起，我说"它在哪儿？"，她说"你就在那上面"。我说"哪里？"，她说"石头上"。但那是错的，我的上帝。 我想要去体验，但我没有从石头上得到任何感觉。 那些石头在你的头脑中，你相信它。这是真的。 宇宙中所有的力量都在你的眼中，你说"我"，"我是"，不要把它给石头。你会在石头和坚硬的地方之间。（笑声） 我回答了你的问题吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:08:51

谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 09:10:49

感谢

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:11:44

@风?太棒了！忍不住要给你发个红包

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:12:20

@倚天?发吧，我们会替他接收[哇]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:12:40

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:13:04

真的只发一个啊[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:13:29

还给你哦@风

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:14:01

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:14:32

@倚天?他没回应，要不还给你

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:14:58

你发给风呗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:15:19

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 09:15:50

不用这么客气

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:15:56

那个宇宙之神，还回来哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 09:16:08

我还在译后面的，稍等一会儿

宇宙之神(wxid_coz7kyy88dm522) 2020-10-03 09:16:46

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 09:16:59

@风?感谢

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 09:17:05

这几天受益匪浅，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:17:08

又是我[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:17:24

那我私发了啊

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 09:18:05

又提升了一大步， 一，对释放死亡的恐惧有了更大的认知，它是所有恐惧的基础 二，自己的性格中有一些自大 感谢

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:18:14

倚天与我是无限的聊天记录

倚天:这个“上溯”，怎么理解呢？ 倚天:[图片] 我是无限:意思就是说去感受到这个表面情绪背后的那个真正情绪 我是无限:就是每个情绪能级都会表现成很多不同的感受，觉察到这个感受，可以不直接去释放，而是进一步去感觉到这个感受背后那个主情绪 我是无限:比如悲伤这个能级，他就表现成伤心啊，被忽略啊，信心不足啊，不公平啊，流泪啊，排斥等等各种感受表现。觉察到这些感受表现后，去觉察一下这种感受背后的悲伤，觉 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:18:42

@倚天?我还给他了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:18:49

一会截图

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 09:18:55

一个群的环境磁场会影响一个人的进步，感恩群主无私分享，当我们每个人提升自己时，就是对整个社会最大的帮助

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:19:51

倚天与风的聊天记录

倚天:[图片] 倚天:92年的视频翻译我看了，关于这个trace，我看不懂，更不知道要如何操作 风:视频里面就是问学生，你的感受是什么 风:你看一看你的情绪 风:如果是愤怒就是愤怒... 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:20:29

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:22:25

@慧轩 ?为什么要“还”呢？应该是“给”

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:23:12

给是自己先要有，我现在是匮乏的，给不出去

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 09:34:12

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 09:35:00

刚才看这一段话 想象自己在受苦

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:37:19

倚天与风的聊天记录

倚天:内观是在sensation上用功，释放的重点是feelings，我刚才查了一下词典，feelings的意思就是情感 倚天:莱斯特的伟大发现，就是这个feelings 倚天:feeling 英音:['fi:li?] 美音:['fi:li?] 名词 1.可数名词：感觉，触觉 2.[sing.]想法，看法 3.[C,U]态度，意见 4.[pl.]情感，感情 5.[U,C]激动，激情 6.不 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:37:30

倚天与风的聊天记录

风:最低状态是你压抑得自己动弹不得 风:最高状态是你不需要改变什么了，一切完美 风:所以两者都表现为无为 风:但是体验上天差地别... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:37:40

倚天与风的聊天记录

倚天:对！ 倚天:很多人会停在“纯粹觉知”这里 风:其实不是纯粹的觉知 风:是他们自己想象的... 查看全文

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 09:40:24

[表情]

原始释放法进阶群 2020-10-03 09:40:41

"倚天"撤回了一条消息

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-03 09:41:12

与群主和@风的一些交流探讨，原原本本的发出来，供大家参考

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 09:42:11

[强][抱拳]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 09:42:16

谢谢 受益了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 09:45:16

谢谢

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 09:48:36

我今天能量提升得巨大，又是向前巨大的一步，感恩这里的家人们一起共修，因为能量是同频共振的，我们的幸福会蔓延到家庭，社区，社会，惠及更多人。 美国的一个佛学博士迈克格西博士说，我们的幸福，是对世界最大的贡献。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 09:55:49

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 09:55:59

自己幸福世界就幸福

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 10:01:40

当然了

我 2020-10-03 10:02:21

外在本来就是一切完美，是自己看错了觉得不完美

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:04:45

学生:（听不清） 莱斯特：释放你的非爱的感受。你此刻的基本天性是基督式的，这是我们每个人的天性，它被遮蔽物覆盖了。它被遮蔽物——非爱的感受所覆盖了。你有任何不爱的事物，就有一个非爱的感受。所以你必须放走所有这些感受，剩下的就是纯净的爱。 你并不需要一个博士学位去理解这些，事实上他们是错误的、是装饰，因为他们试图通过头脑去得到它，而头脑是障碍。心智维持着所有的限制，在你的存在中，你是无限制的。 我说"你是吗？"，你说"是的"，我说"那就是了"。为什么有那些麻烦？ 成为一个极度的限制性的车架子。 我现在回答了你的问题吗？还有别的问题吗？ 学生:（听不清） 莱斯特：不去释放它。（笑声）你说你要去这样那样，而不得释放它，为什么不去释放它？okay，你想要痛苦，想要抓紧这些感受，上帝保佑你，我还能说什么呢？ 但这就是答案。 不论你要问什么问题，现在问我吧。 学生:（听不清） 莱斯特：谈论它，会替代去做它。而这是你允许自己去做的。所以我说不去释放。受苦，这是可怕的！他可能会去受苦，而不是生气、想要杀了我，因为他知道我的意思，这是个选择，去受苦，还是成为你的终极幸福——那是你的基本天性。 这里的存在，是上帝的存在，上帝的全宇宙的无限存在。因此你的存在必须被包括在内。当你认同你的存在，你在认同你的上帝的部分 ，成为上帝。上帝能做你希望的事情吗？他的秘密就是有一个比他所说的更大的银行。 学生:（听不清） ……我花了很长时间去探寻，通过问我是谁，然后到了那个"我是"的地方，尽管通过我的头脑，尽管是通过我的理解，因为……怎么去通过其他方式去做？ 莱斯特：你有那个释放技巧吗？你什么时候完成那个课程的？ 学生：一月份。 莱斯特：okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你贯彻六步骤。 我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。 我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为"你就是那"。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。 但是你完全参与到成为一具身体当中了。用一个方法去让你的心智安静，你的真我对你就非常明显了，这就是事实，你是无限制的。仅仅是你的感受，聚集了"我不能"。使用主张，是试图进一步程式化，先是好的东西，紧接着不好的东西出来了。这给你更多的要摆脱的程序。 总之，可能对除了 5%的人之外，它起不到作用。它对你起作用吗？ 学生:（听不清） 莱斯特：okay， 我们的物理治疗当然比物理疾病要好。但是你处理它的方式，是宇宙中有可能的最具限制性的方式。有一具物理身体，确认它，然后把你自己囚禁在里面。所以，"主张" 起作用，它卓越地将你保持束缚，你在圆圈里面循环。 对你的身体释放，然后只要仅仅通过一个毫不费力的念头，你的身体就会完美，如果你想要完美身体的话。身体是你心智的精确复制，心智是你所有的念头和感受的总和。 所以摆脱你所有的感受，你的心智就安静了，然后你就会维持在你所是的无限存在中，对它有意识。简单。如果你去做，就非常容易。 如果你不去做，那就不可能。 还有别的问题吗？OK，所以，讲道结束了。唯一你们必须要做的，就是释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:04:57

好了，the way 系列翻译完毕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:04:58

我 2020-10-03 10:05:53

就比如今天我看到一只蚂蚁，我突然觉察到我对蚂蚁的那种想要改变的欲望，因为我发现在我的认知里，蚂蚁太弱小了，太渺小了，随便一踩就死了，太不安全了，这是我对蚂蚁的不完美的看法，然后马上释放的想要改变蚂蚁的欲望，背后藏着的其实是我对死亡恐惧的抗拒影响了我对外在事物的看法。

我 2020-10-03 10:06:00

@风?[强]

木(jerry_write) 2020-10-03 10:10:06
@我是无限?这段分析的好
木(jerry_write) 2020-10-03 10:10:32
对死亡的恐惧形成了对蚂蚁的评判
我 2020-10-03 10:10:58
是的，所以别的书上的那些书法都不要带进来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:11:36
莱斯特的 beingness 音频，我之后在翻译出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:11:39
也很好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:11:57
莱斯特的教导简洁有力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:11:59
很简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:12:18
你有任何感受，那就是想要控制或者想要认同驱动的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:12:44
而想要认同和想要控制就是为了保障你作为身体的生存
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:12:54
那就是对死亡的恐惧在底层驱动
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:13:10
不管那感受是什么，事情就是这样
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 10:18:00
@风?你真牛，彻夜翻译，手机上就能翻，莱斯特会大大加持你的，祝你早点走完全程。然后别忘了继续陪伴我们??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:21:14
我在集中释放，每次集中释放的时候，我只需要睡不到四个小时
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:21:17

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 10:22:35
太好了，越释放越自由，睡多少都可以自由决定了，向你学习[强]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 10:25:15
@风?集中释放是什么意思如何做
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:25:36
哦，我的意思就是什么也不做，只持续释放
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 10:25:58
[OK]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 10:26:49
直接释放三大基本欲望吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:27:09
嗯，辨识两个就行了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:27:21
底下那个会自己冒出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:28:09

the way 最后的收尾回到了原点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:28:15

你们唯一要做的就是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:28:18

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:28:23

释放吧，就只是释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 10:28:24

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:28:27

贯彻六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:28:37

很快就能达到终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:29:20

你指望莱斯特说点别的来满足你的头脑？他不会说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:29:22

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 10:30:34

我底下那个已经冒出来过，而且是不定期的拜访我，最常出现的时候是在我晚上熟睡时，或者中午午睡醒来那一刻一阵心慌，而我现在的有一种感觉就是抓着，害怕放手了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 10:30:34

我们期盼你先到达终点，我们好更有信心

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-03 10:33:15

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:33:27

big bite instead of a bit bit

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:33:42

咬一大口，不要总是一小口一小口

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:33:45

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:34:04

把这个方法用到极致

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 10:34:52

@风?闭关期间的领悟随时分享给我们哦

我 2020-10-03 10:57:19

不用去等别人释放，自己去释放。[憨笑]

我 2020-10-03 10:57:32

都去闭关去释放

我 2020-10-03 10:58:06

现在进阶课程都翻译完了，都可以进阶了

我 2020-10-03 10:58:21

用进阶方法去持续释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 10:58:30

[坏笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 10:58:44

谢谢群主大爱提供的平台

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 11:17:35

把目标留在明天确实是个误区

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-03 11:28:59

@风？ [玫瑰][鼓掌][爱心][太阳]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-03 11:33:31

当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 11:35:53

[抱拳]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 11:39:15

谢谢！

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-03 11:39:51

好棒的分享[Rose][Clap]

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-03 11:41:25

感恩分享[Rose]向你学习[ThumbsUp]

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 12:15:51

@我是无限？请问我用流程释放时，我手里握着一件东西，问我能放它走吗，我的手就松开，同时东西掉了，那个胸腹部的感受也和东西掉了的放开的感觉一样，再问，我愿意放它走吗，同时再松开手里的小东西，体会那个放开的感觉，问什麽时候，回答现在，同时松开手里的小物件，我这样做行不行，就是用海尔的那个手握一支笔的比喻，作辅助练习

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-03 12:16:43

爬楼看完@风?的翻译和群主和道友们的分享，太收益了，我感觉我们群在群主提供的平台上，@风?和群主的引领大家的精进在三个月里会有很多人到达自由状态的，就是感觉到进步神速的！

mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-10-03 12:39:42

是的，非常感谢！

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:39:49

我很遗憾莱斯特说：讲道结束

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:39:53

我还想听

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:41:18

@风?麻木无情绪怎么办？其实对“某件事情”是不满的，但是没有情绪或者说察觉不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:41:39

这也是一种情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:41:57

the way 1 里面，莱斯特专门针对模糊不清的情绪有过论述

我 2020-10-03 12:42:09

@無心?可以的，注意力一定要放在自己的感受上面，就是说不要离开自己的那个胸腹间的感受。只要达到这一点，可以用这种辅助方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:42:34

释放想要改变模糊不清的感受，感受就会变得清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:42:45

这实际上就是六步骤的第五步

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:42:46

莱斯特说一个月可以走完全程，我没有看见任何人，或者莱斯特的亲传弟子谁达到过

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:42:52

@风?你来说服我吧

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:42:58

我给你一个月的时间[奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:42:59

别人不重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:43:06

重要的是，我们要做到

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:43:34

@风?闭关释放成功之后，收我当第一个弟子

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:43:36

[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:44:13

莱斯特的教导够用了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:44:25

你不需要等待另外一个人自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:44:28

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:46:21

@风?我早就想跟莱斯特一样去释放了，可是我一停下来工作，我的房租就交不上了，饭钱也没了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:47:29

释放法在人前人后都可以用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:47:43

你如果强行想要 isolate，那是行不通的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:47:45

关键是手机在身边真是个累赘！我每次想静下心来释放的时候，小我总对我说：哦，我的上帝啊！老伙计，我们拿起手机先玩把连连看再说，怎么样？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:47:45

莱斯特说过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:47:57

因为你的业力会驱使你去行动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:48:33

所以，试着保持不行动是没有用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:48:43

只有释放有用

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:49:04

莱斯特为什么能坐住不动？在他那性感的小椅子上

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-03 12:49:45

哈哈哈

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:50:18

是的，业力会趋使。我总是想去摸手机，或者看会儿电视。总之老是蠢蠢欲动，只要不坐下来释放，干什么都可以

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:50:44

甚至帮农民伯伯种地，扶老奶奶过马路都可以，只要不坐下来释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:51:05

我觉得就是动或者不动不是关键 关键是释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:51:21

释放了做啥都行 不做也行

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:51:26

我觉得坐着不动，然后把想动的欲望释放就可以

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:51:32

嗯可以的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:51:37

only releasing help

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:51:37

关键是要释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:51:55

释放了哪怕你坐着不动也行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:52:15

你被感受程序所驱使，是因为不愿意去看那些感受

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:52:18

身体要是动了 你让它去动就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:52:19

但你有选择权

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:52:22

你自己就释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:52:36

闭关是不错的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:52:47

嗯

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:52:48

把自己留在自己的出租屋里

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:53:06

但是并不孤单，内心情绪五味杂陈，热闹着呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:53:10

闭关也是有好处的关键是释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:53:25

@D?是的 压抑的想法都出来了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:53:33

开始面对他们了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:53:39

要陪这些老伙计玩了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:54:06

我们有方法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:54:06

静下来的时候头脑异常活跃

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:54:09

有释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:54:13

其实没什么难的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 12:54:14

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:54:22

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:54:38

重要的是坚持习惯释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:55:15

后悔没好好学英文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:55:22

不然我也可以听懂莱斯特的话

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:55:24

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:56:11

我只能听懂部分 我英语听力不行

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:56:35

写作学习能力还行

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:57:07

不过现在网上都很好学了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:57:34

isolate

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:58:14

我们总以为我们很懒

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:58:49

其实可勤快了，周末在床上躺着，身体在床上乱动，一分钟也不停

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:59:05

手指在手机上到处乱划

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:59:09

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 12:59:15

过于真实

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:59:18

一点也不懒

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 12:59:34

只是相对于出门的人，不出门的人显得懒而已

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 12:59:56

@我是无限?谢谢，知道了??

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 13:00:14

但是不出门的人虽然连床的懒得下，但是他们在床上也是一分钟都不停的动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:45:52

释放情绪的流程 第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲） 第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？什么时候？ 第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:45:58

释放欲望的流程 第一步：允许自己感受当下的感受 第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制 第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？ 第五步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？ 你能对此更有觉察吗？ 你能放它离开吗？ 重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:46:09

刚刚在隔壁群有人问基础流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:46:21

我稍微把视频的内容总结了下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:46:30

视频里的引导就是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:46:44

这个流程可以参考

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 13:52:44

这两个流程很清晰了??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 13:53:13

嗯

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 13:54:12

我这两天正在释放 各种不得不做什么 然后刚才爬楼又看到 这么多信息

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 13:54:38

我得抓紧时间 释放两大欲望[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 13:59:15

我不得不工作，我不得不有一个女朋友。[捂脸]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 13:59:27

这两天释放两大欲望，睡梦中会很恐惧，有怕死的感觉。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 13:59:57

那就死

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 14:00:20

噩梦的感觉，很突然做到怕死的噩梦

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:01:19

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:02:11

今早看到这一段 我也在想 怎么把自己想象成这样了 不得不做很多事[捂脸]

我 2020-10-03 14:08:59

我来编一个持续释放的流程（释放进阶），仅供参考[憨笑] 第一步：觉察此刻胸腹间的感受 第二步：觉察并且释放自己想要改变或者想要控制这股感受的欲望。正是这个欲望压抑着感受。释放了这个欲望，感受会自动上浮离开。即使这股感受很微弱，也去觉察并且释放想要改变这种微弱感受的欲望。即使这股欲望很微弱，也去觉察并且释放这股微弱的想要改变自己感受的欲望。 第三步:释放欲望后，感受会上浮，自己能够更加清晰地觉察到胸腹间的这股感受。继续释放想要改变这股感受的欲望，直至这股感受完全上浮并且离开。 第四步：重复以上步骤。持续释放下去。 第五步：如果觉察到死亡恐惧，同样去释放想要改变死亡恐惧的欲望，让死亡恐惧上浮离开。 第六步:持续地觉察和释放，直到释放全部死亡恐惧，让自己完全自由。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 14:13:50

@风?@我是无限?谢谢投喂[呲牙]，方便很多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:13:56

@我是无限?我觉得过于复杂了 感受到感受后直接看他是三大基本欲望哪一种 如果卡主释放不掉 就释放想要改变的欲望 或者释放卡住的感觉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:14:23

我觉得 6 步骤 够了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:15:09

太复杂容易把人弄晕

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 14:16:31

风老师的实际释放法流程，群主的是操作是操作实践的实际释放法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:17:08

我刚才把 风 发出来的释放流程 都保存了

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 14:18:01

真的去实际释放了就不晕了，只是理论当然晕

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 14:18:36

理论大咖[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:19:07

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:19:21

我就是理论巨人行动矮子[奸笑]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 14:19:23

请问各位，如何能逼脸清晰把情绪和感受分类为想要认可、想要控制？？？有什么标准和明显特征？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:20:28

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:20:44

@?? being???看这个表就明白了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:22:14

为什么不做呢??咱们都已经浪费了这么久的时间

查看全文

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 14:22:16

谢谢。我手头上是丰盛之书的表，没有那么清晰，你分享的比较清晰。

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-03 14:22:43

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]@巨廷

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:22:49

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:22:50

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:22:50

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 14:22:58

愤怒是不是两种都有？？？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:23:09

@?? being???对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 14:23:26

所有的都两种都有

Emilie(a30002891) 2020-10-03 14:23:40

感觉那个“冷漠”翻译的不太精确

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 14:24:09

两种都有，是不是都不用分类了？？？痘释放两种，或者任选一种？？

Emilie(a30002891) 2020-10-03 14:24:28

个人还是倾向“风”推荐那个情绪表里翻译成“万念俱灰”，更精确一点

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:24:30

@巨廷?嗯 是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:24:36

不如直接去做

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 14:24:50

感谢各位分享

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:27:52

@Emilie?你觉得哪个对你合适就用哪个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 14:28:29

我看视频里面他们经常用 powerless 来指代

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 14:28:32

无能为力

原始释放法进阶群 2020-10-03 14:32:40

"巨廷" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 14:32:47

@巨廷?不得不[呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 14:33:45

嗯 不得不做某事[捂脸]

查看全文

我 2020-10-03 14:42:15

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?进阶步骤好像只要单纯释放对感受的想要改变的欲望就行，，感受会自动上浮离开。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 14:43:41

@我是无限?你的意思不需要释放感受，还有认同控制的欲望吗

Emilie(a30002891) 2020-10-03 14:51:08

@风?无力感

Emilie(a30002891) 2020-10-03 14:51:20

这个更贴切我感觉

木(jerry_write) 2020-10-03 15:01:49

实在不行就说这种感受

木(jerry_write) 2020-10-03 15:01:57

这种感受又来了

木(jerry_write) 2020-10-03 15:02:07

不一定非要命名感受

我 2020-10-03 15:03:41

@慧轩 ?是的，只要去释放对各种感受欲望或者死亡恐惧的压抑，这些东西就会自然的上浮并且离开，对这些东西的压抑就是自己想改变它们的欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 15:08:19

@我是无限?[OK]

原始释放法进阶群 2020-10-03 15:15:51

"赵家曼" 撤回了一条消息

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 15:17:33

释放情绪的流程 第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲） 第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？什么时候？ 第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程 释放欲望的流程 第一步：允许自己感受当下的感受 第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制 第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？ 第五步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？ 你能对此更有觉察吗？ 你能放它离开吗？ 重复地觉察和释放，直到你完全自由。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 15:18:12

合并一下好收藏

原始释放法进阶群 2020-10-03 15:49:36

"智慧的指引" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-10-03 15:49:44

"智慧的指引" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-10-03 15:49:59

"智慧的指引" 撤回了一条消息

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 15:50:21

当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就

能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 15:51:48

躺着释放，上午面对要我出去玩的电话保持沉默，然后对方自己挂了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 15:56:50

[强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:28:34

@我是无限?我试了一下，只是释放想要改变的欲望，也挺快的，不过我经常今天释放干净了，明天再释放同一个情绪，明天又有了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:29:32

最近的情绪都不是从腹部出来，都是从面部，头部出来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 17:32:01

就是呀，很奇怪

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 17:32:36

怎么会从头部出来[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:34:27

只是问第一句的能不能，释放也很快

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:35:10

@Nothing?不知道，释放过了的情绪，释放干净了，以后再释放时就从面部出来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:35:27

可能腹部的干净了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:35:53

新情绪都是从腹部出来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:38:36

真和扫地一样，，觉得扫干净了，又脏了，无有尽头

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 17:39:21

三大基本欲望

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:41:55

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?理论大咖，你先去释放一会儿

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 17:43:26

我今天早晨试了，我嗓子堵，只释放恨的情绪就没完没了，一直打嗝，当我要自由大于要世界，放下想要控制世界的欲望，那个恨的感受立即蔫了，打嗝也停了。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 17:44:12

釜底抽薪的感觉很明显

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:44:30

[强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 17:45:24

@慧轩???你也可以试试

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 17:46:04

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 17:52:14

[强]

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-03 17:56:36

@赵家曼?[强][强][强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 17:59:22

我问下啊，你们都不会针对生活中某件让自己很烦心的事情去做释放吗？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 17:59:58

还是就直接坐下来，感受自己当下的感受，释放呢？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 18:01:45

我是看一件自己目前必须要解决的事情，然后看看自己的感受是什么，然后再看看是想要被认同或是想要控制，然后三个问句。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:03:51

是呀，情伤，失恋，催债，病痛，无业，被在头上拉屎，当然要先去释放已经出来的情绪了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:04:06

@慧轩???[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:04:39

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?理论大咖，窝窝手，那么喜欢你

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:04:51

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:05:07

[握手]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:05:44

释放三大基本欲望会很快

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:07:04

@慧轩???比一个个念头情绪释放来的快

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:07:47

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你可以和风老师和群主相提并论了[坏笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 18:08:24

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你分享一下 你直接释放三大欲望状态 哈 ??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:08:46

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?群主是实干家，你是实话家[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:09:22

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:09:40

理论大师[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:10:22

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?等你自由再来渡我们

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:11:01

有急事就先释放急事归类三大基本欲望然后释放 没有急事就释放大事归类三大基本欲望 然后静下来的时候回忆整个人生所有人事物归类三大基本欲望释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:11:21

牛掰[坏笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:11:36

归类三大基本欲望后形成习惯释放会很自然很快

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:12:00
最后任何事看到都都直接放下了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:12:12
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你分享你自己的案例

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:12:52
不是分享了理论了吗[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:13:31
会吃饭就会做饭吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:13:39
[奸笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:13:52
风翻译出来资料后感觉简单很多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:14:09
是的他们付出很多

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:14:35
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?理论大咖[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:15:00
[呲牙][呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:15:13
理论巨人

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:16:19
大家遇到什么问题六步骤就能解决了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:16:48
释放法不需要理论和头脑分析

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:16:58
释放法就是要消除头脑

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:18:49
讨论它会代替亲自去体验它。———莱斯特·利文森

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:20:34
想认同和想控制，释放这两个

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:20:52
我感觉三大基本欲望一起释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:21:51
想认同和想控制=想安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:22:12
他们不是三个

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:23:06
闭关是不错的，它使人只能往内看

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:23:32
听莱斯特话[憨笑]@跳跃的火苗&江苏智能手机网

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:23:56
反正我自己会一起释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:24:20
想要认同想要控制想要安全
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:24:33

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:24:33

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:24:50
这是宇宙中最简单的事情，你们为什么就是不听我的呢？[奸笑]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:24:53
[偷笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:24:59
我们都被头脑耍了[呲牙]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:25:04
你们为什么就不听我的呢？
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 18:25:26
非要自己搞自创
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 18:26:27
莱斯特爷爷很无奈[呲牙]
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:28:01
释放法过于简单
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:28:10
导致人们不相信它
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:29:59
就像人们都是开悟的 就以为自己没开悟[捂脸]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:30:16
我想要开悟想要解脱[呲牙]
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 18:30:57
当你们说“我没有觉悟”的时候，实际上你们是觉悟的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:31:11
灯下黑 说难真难 想要世界不想要解脱
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:51:07
你们释放完腹部的温度都是什么情况啊
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-03 18:52:39
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你举个实际释放的例子吧，包括问问句完整举例
原始释放法进阶群 2020-10-03 18:52:55
"感恩一切"撤回了一条消息
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 18:53:10
我也想听
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 18:53:14
[微笑]
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-03 18:53:24

大家都等着听呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:56:17

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:56:26

那些都一样的呀没什么不同

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:57:01

释放完清明轻松

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:57:15

流程都一样的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:58:13

回忆人事物 -然后现在的感觉 -然后归类三大基本欲望-自动释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 18:58:13

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我觉得你是风老师的背书，风老师闭关期间，你可以接替了[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:58:37

多简单啊谁不会啊[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 18:59:24

@慧轩??? 一起交流呗 咱们群是一股正能量

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-10-03 19:00:05

@慧轩???@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你俩的头像好互动啊，哈哈[呲牙][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:00:40

[发呆]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:03:58

我觉得我就不会

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:04:15

莱斯特的经历中有一个是非常值得借鉴 就是他三个月期间把人生中所有人事物都释放一遍直到对所有人事物都是爱的感觉

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:04:18

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?能说的具体一点不？ 谢谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:05:03

比如有人惹怒了你，需要释放……

Ally(wxid_iw4bgskxhkp912) 2020-10-03 19:05:38

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?也许他三个月是集中做释放……？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:06:09

他当时没方法 但是有动能

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:06:14

莱斯特没有人教 3 个月，可很少人复制成功啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:06:38

然后我们可以回忆人生所有人事物然后感觉然后归类三大基本欲望自动释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:06:43

他的动力大，那倒是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:07:05

因为他就剩下三个月了[捂脸]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:07:16

对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:07:22

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你回忆时的体验说说

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:07:59

@跳跃的火苗&江苏智能手机网？请教，孩子老是不听话我厌恶她，怎么释放？ 谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:08:59

就是释放法流程啊 比如小时候有一件非常打击你的事情 回忆当时的人事物然后内心什么感觉什么感受归类三大基本欲望然后自动释放了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:10:02

需要问问句吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:10:16

还是自动释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:10:18

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?风老师第二，麻烦你把流程总结的详细点儿[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:10:50

当时什么人什么事什么物让你恨让你爱 回到当时的情景中 你内心什么感受 属于三大基本欲望哪一类 归类完基本自己就释放了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:11:22

@感恩一切?可以自己问自己啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:11:29

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我们想听的是你的人生

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:11:35

内心问

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 19:11:38

释放恨的时候，咬牙切齿，面部有点抽，歪脸歪脖子的，我自己都被吓到了[捂脸]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:12:01

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:12:36

不错 不错 你这也是思路清晰

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:12:38

那你一定有很大的转变

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:12:46

形成归类三大基本欲望的习惯 后面就能集中释放了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:12:52

然后就会释放的很快

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:13:20

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:13:31

然后遇到事情一看就知道是三大基本欲望一下子他就自己跑了

原始释放法进阶群 2020-10-03 19:13:45

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:13:58

你觉察到它它就跑了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:14:29

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我觉察到你了，你还是倩女幽魂[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:14:32

@巨廷?[握手]一起加油

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:14:42

我是宁采臣

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:15:59

@??快乐时光???这是真的在做

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:18:35

是的 做就好 但是不能陷进去 要感受它觉察它归类它 直到把它转变为爱的感觉 因为这样是为了你自己好不是为了别人

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:18:49

赞赞赞??

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-03 19:19:50

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[强][强][强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 19:19:58

@慧轩?????

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:20:12

为了你自己 你要把它转变为爱 你的爱和恨跟别人没关系 但是会影响到你

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:20:54

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我怎么觉得和你有关系，我越来越喜欢你了呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:20:58

这不是要装伟大 你爱别人是为了你自己好而不是为了别人

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:21:12

@慧轩???[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:21:40

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你可以把你的钱给我了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:22:02

太直接了

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 19:22:28

莱斯特三个月没有动地方一直释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:22:37

说的好啊

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:22:43

你应该爱我 然后 你会充满力量

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:23:06

你要感谢你爱的人事物

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:23:13

而不是他们感谢你

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 19:23:24
咱们都没有做到啊，孩子，老公，父母都是牵挂
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:23:27
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我现在就很爱你，你把你的钱拿出来啊
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:23:43
[表情]
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 19:24:01
@我是无限?群主快来，有人不释放又开讲了[偷笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:24:23
[表情]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:24:41
@慧轩???要钱没有要命一条
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:25:02
谈钱伤感情[奸笑]
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:25:15
我今天一直释放 被逼迫的状态 然后喂部又是不舒服 反复释放了一下午 现在轻松多了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:25:43
[强]行动的巨人
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:26:16
你可以问上帝要，那里的银行都是无限?[呲牙]
查看全文
木(jerry_write) 2020-10-03 19:26:56
你们敢放弃工作吗
木(jerry_write) 2020-10-03 19:27:02
彻底放弃
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:27:21
本来就没工作，何谈放弃[流泪]
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 19:27:36
对啊
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:27:45
本来就没工作，何谈放弃[流泪]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:27:46
@巨廷?没要到过[捂脸]
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:28:28
对于我的职业 现在疫情期间 不放弃也不行啊 所以一直释放这个不得不做什么的思想[吃瓜]
木(jerry_write) 2020-10-03 19:28:29
什么都不做
木(jerry_write) 2020-10-03 19:28:41
靠释放拥有一切
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 19:28:43
休息了接近三个月，最近又去上班了??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:28:47

达到那个状态动不动都一样不影响

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 19:28:49

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第五章 3 释放想要改变的欲望

如果你能够心甘情愿地放下想要改变自己感受和想要改变自己处境的欲望，你就会变得更淡定、更放松、更有中心，也更有能力走出去、做出真正的行动来改变。这就是开启平静的钥匙。 查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:29:10

@木?现在不就正在 释放实践中么??

木(jerry_write) 2020-10-03 19:29:21

早点实现

木(jerry_write) 2020-10-03 19:29:54

然后包养我

木(jerry_write) 2020-10-03 19:30:01

我不想努力了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:30:23

@木?你借给我钱我就实现了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:30:29

@木?你应该让上帝包养你呀[呲牙]

木(jerry_write) 2020-10-03 19:30:45

我喜欢漂亮姐姐

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:30:52

咱们都是在释放的管道中呢[呲牙]

木(jerry_write) 2020-10-03 19:31:23

我脖子好痛

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:31:31

问题是 我经常愤怒 谁能吃得消[呲牙]

木(jerry_write) 2020-10-03 19:31:37

紧绷着的

木(jerry_write) 2020-10-03 19:31:47

怎么释放这个痛啊

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-03 19:31:52

我也是紧绷

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:31:54

我自己都被愤怒折腾的累

原始释放法进阶群 2020-10-03 19:31:59

"慧轩??" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 19:33:06

风老师第二可以解答

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:33:31

@木?把注意力集中在那个 紧绷的位置 这紧绷让你感受到什么？然后归纳两个欲望三个问句释放

木(jerry_write) 2020-10-03 19:34:09

好的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:34:59

感觉那个部位 充分感受 然后释放想要改变这个状况的欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:36:12

这底下应该是想要生存的欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:37:14

因为你想改变它 让身体变好 你想要身体健康这样才能生存

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:39:23

我在 2011 年的时候 有天颈椎鼓了大包很酸疼 头都抬不起来 然后我就做下来把注意力集中到那个疼痛点 问自己 我放下这个疼痛的感受吗？要不要放下？现在放下吗？然后我觉得自己很委屈，大哭了一场，公司各种事情让我当时压力很大，一边哭一边打嗝，整个下午都是委屈难过 打嗝 之后颈椎就好了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:39:38

归类后放下你想要生存这个欲望 这个欲望会让你身体不好这个事情成真

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 19:39:49

[强][强]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 19:39:52

@巨廷

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:40:37

@巨廷?行动的巨人[强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:41:22

我是一直释放感受 没有释放三大欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:41:34

也可以啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:41:45

救急很不错

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:42:00

三大可以集中快速解决

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:42:20

我现在才明白 仅仅释放感受 就好比是修建树叶

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:42:31

嗯

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:43:03

大树枝 必须给砍掉??

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:43:43

感受释放了 但是过不了多久 同样事情 就又来了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:44:06

所以我跟你说三大基本欲望啊

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:44:16

这几天正在操练[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:44:22

字少含义深

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:44:59

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你操练到什么程啦[吃瓜]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:45:07

入门级吧

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:45:31

我现在罗列了 19 个事情 要一一释放[呲牙]??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:45:32

没你们厉害 我是理论的巨人行动的矮子

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:45:38

[强][强]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:46:08

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?那你干嘛不 做呢？[偷笑]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 19:46:26

莱斯特说：你们为什么就是不听我的话呢[呲牙]??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:46:30

我被手机害了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:46:34

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:47:13

我想要聊天大于想要解脱

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:47:17

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 19:47:57

大家引以为戒

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 19:54:47

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?，迫于无奈又去上班了，源于想要生存，有时候感觉自己很好了，觉得自己停下来持续释放就完了，又时候又感觉很鸡肘，高低起伏，不定

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:09:11

怎么找到那么多要释放的事的

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:16:04

逆水行舟不进则退 莱斯特说释放停下来就会退转不会保持 除非一次达到自由

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:19:00

有一件事，请教下大家，该怎么使用流程释放。 在我很小的时候特别恨一些人，包括父母，感觉被人夺去了些东西，特别恨他，杀他的心都有，很越强烈，基于年龄太小恐惧感太大，自己被压抑下去了，现在需要做一个清理，有恨，可是恐惧感让头皮太过于紧了，可能是险入了，怎么释放都好像很微弱

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-03 20:19:31

当你到达中间的时候，不是下降就是上升，你不能保持不变。———莱斯特·利文森

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:21:10

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?，恐惧感太大了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:21:12
还是要去回忆感受不要认同
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:21:34
别跟感受认同 他不是你
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:24:09
恨 恐惧 都是感觉情绪 他们没有附着在你身上 你头脑中上演着这些情景戏剧 你还把它当真吗
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:24:39
你只是习惯抓着他们不放 而没有习惯放下
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:25:48
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?，嗯，对习惯抓着不放，和想要改变，怪罪剧情了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:26:00
你没有充分感受和面对他们所以不能释怀
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:26:23
面对他们感受他们 他们就自己释放了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:27:05
不要把恐惧和恨当成你 他们不是你 你不是他们
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:27:49
你是真我 存在 意识 一切之根源 他们只是你的想象并不是真的
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:27:50
谢谢提醒，这几句话受用[呲牙]
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:27:59
这句话让释放变得容易一点
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:28:28
有用就好[呲牙]
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:29:45
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?收藏了谢谢
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:29:47
我在面对他们的感受时，总是过于操作了[捂脸]
查看全文
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 20:30:44
你有多少事情 觉得需要解决 就列出来呀
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:31:23
@無心?能有点提醒作用就好 [握手]
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:31:29
听你这句话，我发现时不时去抓了，想要改变，方式却是去改变过去的感受，而不是体验，用力了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:31:51
嗯是的 里面含有想要改变
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:32:12
你可以把回忆时候情绪感受归类释放就很容易

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:32:27

画龙点睛

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:33:41

@巨廷?谢谢，我拿了张纸这样就出来了一点事，一写带出来好几件

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:34:12

[强]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:36:02

领导安排一件事，需要加班，不想去，有情绪起来，谢谢你的提醒，里面有想要控制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-03 20:36:04

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?，想要改变，觉得委屈（想要认同）恐惧未发（想要生存安全）

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:37:06

三大基本欲望基本都会含有的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:38:01

三大基本欲望是一个欲望一种恐惧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:38:42

我自己释放发现每个念头感受归类起来都是想要认同想要控制改变想要生存

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:40:18

找出背后三大基本欲望了，那个感受应该有变化了吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:40:29

认同后面有生存 控制底下有认同 认同和控制后面是生存

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:41:04

觉察到是三大基本欲望的时候 感受会变淡最后离开

夏姗(W309577445) 2020-10-03 20:41:40

不愿意为自己的人生负100%的责任这能算哪个？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:41:45

自动就释放了

夏姗(W309577445) 2020-10-03 20:41:56

我感觉自己好多问题都是这个原因

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:42:20

我想像感受情绪离开时，像被龙卷风带走一样可以吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:43:55

可以啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:44:21

你不认同他们他们就跑掉了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:44:27

@巨廷?不得不是属于什么情绪？这种感受我也有啊？应该属于想要控制吧

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:44:39

我就是感觉不到自动释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:44:55

@夏姗？这个是受害者心态

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:44:59
@無心?在卡住吧？
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:45:02
怎么算不认同
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:45:05
认为自己是世界的受害者
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:45:23
不认同就是 他们不是你[捂脸]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:45:46
你是真我 他们是假的虚幻的想象的
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:45:47
@miqi?是，我学释放很久了，还是没有掌握
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:45:50
你不是他们
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:46:11
你是完美完整无限存在
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:46:38
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?谢谢你[玫瑰][玫瑰][玫瑰]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:47:17
不认同 也就是他们不是真的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:47:27
是你的想象
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:47:50
@無心?释放想要改变的欲望吧，我也卡过，所以了解
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:48:17
世界上只有一个真的 就是真理
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:48:22
莱斯特说的
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:48:22
刚才上面分享的步骤里有呢
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:48:51
@miqi?这个想要改变的欲望怎么释放
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:49:35
释放的这个想要改变是一个信念还是感受
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:49:49
就是欲望
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:49:50
就是先感受卡住的感受，问问自己：能放下想要改变的欲望吗？ 你看看有没有松动的感觉
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:50:04
多问两遍会有的
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:50:39

是不是也要找这个感受

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:51:05

先找到感受

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:51:17

放松找到感受。再去释放

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:52:08

我以前也不容易放下，总是排斥或者下意识控制感受。就不容易释放掉，但后来看群主分享的突然明白了我在哪里，就体验到了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:52:23

@miqi?太感谢了讲的真细致[玫瑰]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:53:00

不客气的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:53:11

看的哪一段

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:53:14

我也是受到大家的分享受益的。互相传递吧

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 20:53:44

刚才风和群主分享的，你往上翻一下

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:54:17

好的，我翻一下

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:58:18

看到了，收藏了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 20:59:16

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@miqi?谢谢你们两位老师，我又进步了一点

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:59:58

客气[握手]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:00:38

别喊老师啊担当不起

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:01:02

大家是互相分享经验共同进步

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:02:32

嗯 想要控制 想要认同

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 21:04:35

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我的问题困扰好几天了，帮我解决了就是老师，三人行必有我师吗??

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:04:36

对的 就是这样@巨廷

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:04:50

@無心?哈，收到，喜欢

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 21:05:22

@miqi???

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-03 21:05:49

我去释放了，你们聊[咖啡]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:06:34
[强][强]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:06:38
[握手]
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:10:31
好滴，我也释放啦
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:21:54
实话实说，你们有没有喜欢做人的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:23:04
我喜欢做神
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:23:09
自由自在
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:23:35
人神一念之间[奸笑]
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:23:37
我喜欢修仙
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:23:48
就是道士那种
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:23:57
你们有没有觉得有最懂你们的人
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:24:13
只是一个称谓 说是猪都可以
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:24:32
除了父母，你们有没有可以为你们赴汤蹈火的人
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:24:56
不需要 赴汤蹈火的人 ??
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:25:27
这意味着 自己觉得不行 需要别人
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 21:26:10
@巨廷?刚刚抓到一个不得不[呲牙]
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:26:19
不指望别人懂我啊
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:26:27
自己懂自己最重要的
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:26:52
对 这世上 只有自己最懂自己 本来也不需要别人懂[呲牙]??
钱宝宝(wxid_hbgvrvnwu11w22) 2020-10-03 21:26:53
对，我感觉关键时刻总有贵人相助
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 21:27:02
这感觉太快了，一闪而过
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:27:15
可以互相交流感受，但不想依赖人了
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:27:24

以前有这个想法，现在没有

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:27:26

@Nothing[太阳]?不得不什么[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:27:52

你们有没有你们想付出一切的人

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:28:10

父母

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:28:20

愿意为父母付出更多

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:28:54

我之前是想要好好爱某一个人 后来发现 自己是想要回报[呲牙]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:29:00

感觉这像采访啊

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:29:03

嘿嘿

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:30:09

我体验了一把无条件的爱的感觉，把对方当自己，发觉自己很享受。后来他离开了也释放了对他的那种不舍得，现在就觉得挺好的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:30:18

我的曾经的一个同事，女孩。，很漂亮，温柔，脾气很好，不笑不说话的那种，上个月刚因为心脏病去了天堂，我却很羡慕她

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:30:28

现在发现 要付出一切 好好爱自己

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:30:35

为啥羡慕她呢@慧轩

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:30:44

她多大？@慧轩

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:30:53

@巨廷?同意，我也是

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:30:56

30 岁

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:31:00

我喜欢好好爱自己

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:31:04

@慧轩 ?好年轻

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:31:06

走的时候也是单身

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:31:17

我感觉我还不能死，我还有事没完成

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 21:31:23

发现不得不一闪而过

查看全文

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:31:48

发现不得不工作挣钱，但我喜欢做事，但不喜欢被迫做事

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:31:51
我觉得她解脱了
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:32:09
嗯嗯你觉得也对
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:32:40
我们都不够爱自己 说实话！让自己整天生气、害怕、焦虑、匮乏、匮乏
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:32:55
[强]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:33:07
是我们没有学会爱
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:33:29
@慧轩???先搞清楚你自己
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:33:40
你是谁
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:33:46
我真的不知道我来这一生是为何而来
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:34:34
那你就像莱斯特一样 问自己 你是谁 来这世界干什么
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:34:35
所以要搞清楚你自己
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:34:43
寻找你是谁
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:35:01
除了问自己 这世上也真的无人可问
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:35:08
对 自我询问 刨根究底
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:35:32
我问不出答案
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:36:14
他们都想要自由，我是想解决病痛，负债
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:36:29
我刚才在散步中 脑子里又浮现出 与某人为了买个东西吵架 胃部又开始翻腾
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:36:52
@巨廷?这刚好释放啊
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:37:04
我就不停的问自己 我能放下这想要控制的欲望吗？
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 21:37:33
烦闷
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:37:47
反复问了一路 也一直打嗝 现在好多了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 21:38:26
自由这个词太空泛了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-03 21:38:59

@巨廷?勇猛精进哎

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:40:13

@慧轩??? 我想 我想 我想。。。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:40:35

释放法释放情绪真的很好，就是它没有固定的日期，到了什么时间，就会看到什么，又到了什么时间，又看到什么

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:40:58

@慧轩???问题是 你为啥不去释放呢??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:41:04

当下 现在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:41:14

得到一切

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:41:33

一秒钟看到你自己别抓着时间不放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:41:42

@慧轩???你说的 病痛和负债 只要释放 就会好起来

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:41:48

你的心理时间

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:41:56

时间其实不存在

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:42:00

一直在释放啊，一开始为病痛释放，后来为负债释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:43:01

你总想着过去未来 那些都是虚假

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:43:18

释放了一年多，感觉释放情绪是立竿见影，就是看不见结果

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:43:24

真实的只有现在的你当下的你的真我

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:43:34

@慧轩 ?你释放了多久了，有好转吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:43:50

明天在哪呢 你只能现在自由

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:44:00

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?这句话经典，你的心里时间，时间不存在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:44:22

明天给不了你自由

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:44:22

@miqi?有啊，恐惧，悲苦，愤怒都释放差不多了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:44:26

@慧轩???你可以把所有的负债 都写在纸上 看着那些债务 看看自己是什么感受 把感觉自己没钱、钱不够花、没办法赚钱等等一系列的想法感受都拿出来释放

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:44:26

@慧轩 ?你工作吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:44:41

@miqi?嗯大师说的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:44:54

@miqi?站都站不起来，当然没工作啊

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:45:03

奥奥看完就心动，原来大师说的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:45:11

那你负债咋办。

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:45:13

生活？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:46:04

@慧轩??? 愿你健康喜乐

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:46:29

就这样呗，过一天，第二天醒来，就觉得，天，我还活着

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:47:09

你在认同你是身体

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:48:00

@慧轩 ?我也有负债啊！也在释放中，所以你的感受我能理解

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:48:16

我也负债

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:48:38

一开始负债一点都没感觉，我还年轻嘛

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 21:48:45

算个屁 抵不过一次呼吸

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:49:04

年轻啊，但没有啥作用吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:49:37

还是照样投资，等到身体越来越不好了，才知道无力

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:50:38

嗯，那就是需要你反转的了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:50:44

好吧，进了泥窝子，爬不出来，那就继续等待，等待花开，555.就是现在

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:53:52

谢谢你们陪我说话，每次在病痛时，就想离开，刚才那会痛的感觉就要离开，不痛时，负债的焦虑我也就麻木啦

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:53:59

生命需要翻转是需要的过程的——释放法是很好的工具，比如看到自己在哪个情绪层面

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:54:10

把感觉无奈 没办法 没有钱的感觉释放掉

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:54:30

嗯嗯，我也试试

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:54:35

我只要身体不痛，我就没事了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:54:50
我觉得还有期待吧也要释放掉@巨廷
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:55:03
我没有成功案例，所以不是很知道
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:55:22
我每次释放掉 没钱的感觉 就有人会来介绍个单子给我做
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:55:22
一痛起来，痛的虚脱时，我就想快点离开，其他时间我就都忘了
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:55:50
我听一个老师说过，身体的疼痛就是减轻心里的疼痛，那说明你很痛了，才会有身体反应
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:55:58
@巨廷?厉害了
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:56:21
我会有期待或者不太相信的信念在，所以还没成功呢
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:56:26
是吗，没听说过
查看全文
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:56:31
是的
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:56:36
错不了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:57:15
可我没感觉心里的痛
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 21:57:28
@miqi?在释放掉 没有钱和没有赚钱的事情 这些无助的感觉后 自己会比较轻松 就是会突然很有信心 觉得 一定会有钱的
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:57:29
可能是都压抑下去了
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:59:29
@巨廷?谢谢，我试试
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 21:59:35
我身体病痛好几年了，我没和任何一个人分享过，前几天群里发出情绪表，我体验不到悲苦，也就是我对悲苦没感觉
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 21:59:37
@慧轩 ?那就是还没准备好面对呢
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:00:37
我都不知道什么是悲苦，什么是冷漠，
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:00:50
没有钱和没有机会赚钱的感觉 我释放的时候 感觉到 无助、无奈、焦虑、害怕、担忧…
miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:01:42
@巨廷?是的啊！你是怎么问你自己的呢？
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:02:12

后来我就去找，释放了压抑后，一下子冒出来，原来是因为我不想看到，不想承认，被我压制后，遗忘了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:02:19

@慧轩 ?那就看你有想求助没有呗

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:02:52

我们习惯性压抑或者逃避

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:03:01

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:03:11

然后我开始面对真实的自己，和别人说我会痛

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:03:28

@慧轩???你可以看行动能量表 明确的知道自己在哪里

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:03:42

所以这几天我觉得释放挺快的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:03:58

我到自尊自傲了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:04:01

表达也是打开

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:04:34

@miqi?把自己的负债写在纸上 然后问自己有什么想法感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:05:04

对，释放是各种，哭是释放，笑也是释放，所以每个人都需要大哭一场，大笑一场

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:05:26

@慧轩???你刚才在问 悲苦和冷漠 就在最下面两层

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:06:02

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:06:18

我发了两个 你做参考??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:06:51

能级到那个地方是主要情绪，其他各种情绪都是同时有的

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:07:07

好的，我一会试试

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:07:26

有多少 就释放多少

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:07:52

如果你到了无畏能级，，前面的从冷漠到自尊自傲都还是有的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:09:16

当我开始对别人说真话，不再装逼，我觉得我病痛的时间都比以前短了很多，当然还是痛的我受不了

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:09:41

我感觉我愿意区改变，不知道是不是无畏。前面的情绪都有

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:09:51

真实面对，是释放的前提

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:10:52

@?? being???有可能是，还和先天性格，后天环境都有关系，有些情绪能级可能没那么厚重

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:11:32

我每次都释放到 自己觉得很 ok 觉得自己值得拥有 很满足的感觉 过不了几天 就会有机会来钱了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:11:46

一个天生胆小和天生勇敢的人，不释放之前，他们的能级也差很多

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:12:06

??

查看全文

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:12:20

@巨廷?真棒

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:12:24

我还没体验到

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:12:27

我试试

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:12:32

我一直觉得我的贪恋比较重，越贪越贫乏。所以显化了许多贫乏的东西。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:13:03

所以我特别感谢这个群，如果我拥有了一切，一定是这个群和群主的功劳最大

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:13:17

我们没有办法得到 我们不相信的东西

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:13:25

这一点 我深有体会

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:13:30

对啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:14:07

以前的我很自卑呢，在群里说话都不敢呢

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:14:23

我相信释放法。我科三过了，就是释放了一早上的结果。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:14:41

因为释放法，我觉得我变化很大，虽然还没得到我想要的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:14:47

@?? being???哈??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:14:56

@?? being???[强]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:15:13

所以会努力去释放去相信，仅仅通过释放获得一切。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:16:01

所以有一个团体，有一个愿意领着一起前行的人，适宜的环境和圈子，真的很重要

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:16:02

我都释放三年了，去年让孩子把我的家底都赔了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:16:18

@雨彤。13101609681?你孩子很大了吗

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:16:33

去年大学毕业

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:16:43

@雨彤。13101609681?哦

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:16:53

飞要弄个健身房

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:16:54

我科三是稀里糊涂过的，释放了一早上，真我就给了我提示，稀里糊涂过了。到现在我也不清楚怎么过的，我不想弄清楚，我要释放把一切弄清楚的欲望

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:16:56

我今天偶然看到马云的一个分享：他创业初期，18 个人凑了 50 万，花到第八个月去融资，找了很多 VC，都没有人给他投，后来遇到孙正义，讲了 5 分钟，人家想给他 4000 万，马云不要，他说你给我这么多我不知道怎么花，就回去了，后来马云带着他的 ceo 去谈判，孙正义要给他 3500 万，他俩回去了，马云觉得还不对，就给孙正义写了一封信，说我只要 2000 万，要么合作要么不合作，所以后来孙正义给了他 2000 万，重点来了：马云说当时不是充着要钱去的，只是想试试，告诉孙正义——他想做什么，没想到孙正义听懂了。这就是和我们不一样的地方了

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:17:15

十月开业，就赶上疫情

原始释放法进阶群 2020-10-03 22:17:25

"?? being??" 撤回了一条消息

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:17:35

丰盛之书里面，提到要释放想要解决问题的欲望。

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:18:09

@雨彤。13101609681?他有他呢经历，你释放你的经历呗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:18:57

会天眼通的看马云十几世都是大善人之类的，人家那绝对是前几世修的

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:18:59

嗯

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:19:39

咱们慢慢的休

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:20:04

每个人都有一个世界，不同的剧本。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:20:55

学会为自己负责，玩好自己的游戏就好了。真的管不了太多。

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:20:57

@慧轩 ?前世不前世的不知道，通过现在来说他当初做事不是冲——赚多少钱，他的初发心是为了改变社会的买卖方式，现在呢他从阿里巴巴正式退出董事长职位，以后改做教育了，他的初发心一直都是为社会做事的。所以他不缺钱

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-03 22:20:58

我昨天看丰盛的书，今天也释放了

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:21:01

我说的这个意思

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:21:40

嗯

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 22:22:10

我们先照顾好自己

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:22:19

人人都是总统 主席 或者马云 这世界还有什么意思 大家都有自己的剧本 好好释放自己的限制系统吧 马云还是盖茨 他们不也在我们之内嘛[偷笑]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-03 22:23:45

不是没有意思，我说的是关注力的问题，就像你分享了你的收获给了别人，你的关注力就转移了啊！马云关注力也不在自己身上一个道理

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:25:09

真我眼里没有好与不好，什么都是中性的，什么都是体验。你孩子这出，你是出于爱，去支持他。付出那一刻就不要想着结果。你的亏损是设计人生蓝图时同意去体验的。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-03 22:27:01

@?? being???你不用解释 哈 别人怎么理解 真的不重要啦，不要太紧张啦。我也是顺便说，你就扫一眼放下就好了！我十点半开始释放了，你们聊??

原始释放法进阶群 2020-10-03 22:27:29

[点击播放视频]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-03 22:27:33

我也继续?? 书释放了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:34:28

突然觉得这个世界没什么意思，想要脱离的欲望

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:45:53

世界本来就就没意义，我们和那些花草树木，山石沙土，鸟虫鱼虾，蚂蚱蟑螂蚂蚁苍蝇蚊子，风雨雷电，尘埃，落叶一模一样，只是上帝安排的一景，只不过那些没有思想的它物质完全按照规律来，人会不甘心命运，如果真接纳命运，觉得苦是乐，意识消失，没有苦的概念，也就不苦了，也就没有想玩的乐趣了

木(jerry_write) 2020-10-03 23:46:28

这是偏离莱斯特的吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:46:51

@木?你的人生只有莱斯特啊

木(jerry_write) 2020-10-03 23:47:09

还有玩[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:47:21

莱斯特首先是人，其次是神

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 23:48:36

要感觉到才行[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 23:49:37

就是要有脱离的感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:49:38

莱斯特做为人拥有的你们也没拥有啊，他有好几个女朋友，好多产业

扬扬(wxid_gdb4k1xzskiu22) 2020-10-03 23:50:00

在这里，wo 相信 wo 能成功，祢也可以~
https://member.rvbndlk.cn/14/nonradioactive.php?F399A0=IPNmPQxDKk2048Q

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:50:08

而且人也帅气

扬扬(wxid_gdb4k1xzskiu22) 2020-10-03 23:50:09

亲们，帮我点一下波

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:51:07

知识还比你们渊博

木(jerry_write) 2020-10-03 23:54:54

莱斯特的意思 开悟以后依然可以玩人类的游戏

木(jerry_write) 2020-10-03 23:55:01

不会凭空消失

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:55:20

那你得先开悟啊

木(jerry_write) 2020-10-03 23:55:20

该有的乐趣一点不会少

木(jerry_write) 2020-10-03 23:55:53

不开悟也可以有玩的乐趣啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:56:00

我觉得原先想要的开悟后都不想要了

木(jerry_write) 2020-10-03 23:57:02

不想要是因为可以随时享有

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:57:17

没开悟前他还忙事业，找女朋友，开悟后好像除了玩就只有教释放法吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-03 23:59:30

开悟后什么都可以手到擒来是不是也没意思

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-04 00:02:13

刚才在释放想要认同的欲望，哭了。一直以来，我都拼命想要认同，父母的，社会的，许多人的时候压力很大。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 00:14:22

@?? being???加油～

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-04 00:15:34

你可以看下 莱斯特推荐的〈一个瑜伽行者的自传〉这本书@慧轩???

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 00:19:17

这个世界真的不能贪恋

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-04 08:16:09

我早上一直释放肚子疼，做的不好，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-04 09:13:06

有谁成功释放了身体的疼痛的？请分享一下经验

未雨(wxid_92tvmz8jjoum22) 2020-10-04 09:19:17

体验

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 09:21:46

我

未雨(wxid_92tvmz8jjoum22) 2020-10-04 09:22:55

你说

我 2020-10-04 10:29:37

持续释放是持续释放，不是持续在群里发言[憨笑]

我 2020-10-04 10:30:13

多释放 最近群里发言太多了，我觉得有点耽误释放了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-04 12:56:51

是的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 13:58:10

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 13:59:14

稀里糊涂进了一个群，他们接收能量，我随口说我没感觉呢，老师看我频率低，竟然建议我用释放法

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 14:00:25

他们也懂释放法，天[呲牙]

我 2020-10-04 14:25:20

能量从脚底 或者穿过顶轮[捂脸] 它们这是什么群 很像之前那个美丽人生的方法

我 2020-10-04 14:25:43

估计又是改编法

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 14:33:17

群名字是天眼查，没搞懂他们干什么的，就看他们接收能量

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 14:34:07

不过在群里没看见见老师提过释放法

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 14:34:50

这个是接收到的说的感觉

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 14:35:52

我说我没感觉，老师说我身体拒绝了，我问她才建议的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-04 14:45:20

@倚天?我今天早上小腹有点疼，我就用的释放法，问了几遍，肚子就咕噜噜响，然后就是放气，一下子就不疼了，重要的是不要释放疼痛，要释放疼痛引起的心里的感受

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-04 15:14:31

《决定自由》我看微友手里有一本，是不是国外有实体书？哪位老师知道

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-04 15:35:54

公众号有

原始释放法进阶群 2020-10-04 16:00:14

"君" 撤回了一条消息

君(wxid_j0dl002293gq22) 2020-10-04 16:04:36

@慧轩 ?我也想进一下你说的那个群，怎么进呀

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-04 16:09:42

群里不讨论这个@君

君(wxid_j0dl002293gq22) 2020-10-04 16:10:07

[表情]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-04 16:44:13

怎么也是肚子痛？

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-04 17:13:02

@倚天?这是我第一次感到的释放法的神奇??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 17:13:35

历害呀[呲牙]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-04 17:22:34

我是去觉察了心理上的感受，没有操作问句就去应付别的事去了，一会儿也不痛了

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-04 17:51:08

@倚天?[强][强][强]都是大师

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-04 18:44:24

用熟练一个方法就足够啦！风和群主讲的很细致了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-04 18:47:59

榜样才有力量。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-04 18:58:10

@miqi?谢谢，就是你教的那句话，我有了释放的感觉，昨天刚学会，今天就现学现卖了[偷笑][偷笑][偷笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-04 18:59:04

居然还成大师了[调皮]

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-04 19:01:54

哪句话，可以分享一下吗？@無心?

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-04 19:11:01

昨天 miqi?教给我的： 就是先感受卡住的感受，问问自己：能放下想要改变的欲望吗？ 你看看有没有松动的感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 19:28:21

[胜利]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 19:28:44

人人是大师[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 19:29:24

本来就是很简单的事[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-04 19:32:34

[表情]

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-04 19:46:46

@無心?哈哈，挺好，为你开心

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-04 19:54:41

我发现我每次分享释放法，我都会有进步，越分享自己进步越大，所以要不吝分享??

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-04 20:08:40

[强][强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-04 20:08:44

随喜赞叹

miqi(wxid_qbx57dn1urz921) 2020-10-04 20:09:43

对的

原始释放法进阶群 2020-10-04 20:35:12

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-04 20:35:46

@無心?感谢分享

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 17:48:22

说个尴尬的事，昨晚我一直在释放，可能充斥在房间里是释放出来的东西，把一只蟑螂熏出来，熏晕了。[Emm]所以，积累在身体和意识里的那些能量，真的很巨大。可以影响到周围的事物。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-05 17:50:37

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 17:53:32

排毒[偷笑]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 17:54:31

起来的时候，房间有一股像香味又有点腻的味道，我没有喷任何东西。也许是身体释放出来的。所以，释放后，要开窗通风。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-05 17:56:05

怎么释放的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-05 17:56:16

那三个问句？

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 17:57:46

不是，察觉到念头和情绪，归类到控制、认同两类，不能归类的，放到改变上，直接就释放想要 xx 的欲望，不断感受。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 17:58:19

我觉得释放之后念头少了，一冒出来就释放掉。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 17:59:39

我也是刚开始接触释放，跟着群里的老师在练习，这个需要不断实践。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 18:01:26

@?? being???[强][强][强]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-05 19:30:14

@?? being???[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 19:33:33

??[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 19:36:20

@?? being???你这个算是持续释放了吧，这个持续释放怎么和六步骤结合起来

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 19:40:34

没去考虑什么六步骤啊，就是一察觉反念头和情绪就释放啊，我没有到每释放一个都有意识完整经历就 6 步骤，既然选择释放，肯定是想要自由，决定自由。然后分类，遇到无法分类就释放想要改变，持续反复去做。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 19:41:58

不要把释放想得太复杂吧。察觉，分类，释放就好。释放法本来就是不断实践和练习的。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 19:51:26

察觉分类

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 19:53:07

@?? being???不断觉察念头，这样就可以持续释放了，太好了，[握手][握手][握手]一直不知道怎么做到持续释放，这样好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 19:54:17

冒出一个，就放走一个。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 19:54:52

这样也不会把心思放再过去未来。当下就在释放。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 19:55:14

总以为持续释放，就是不断释放胸腹部的感受，可是我胸腹部的感受，不明显，这样和念头结合起来，胸腹部也找到感觉了[强][强][强]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 19:56:22

[拥抱][拥抱][拥抱]太激动了[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 19:56:48

身体有疼痛，或者胸腹部有揪心感和情绪波动，我觉得就是念头和想法在冒出来。才会破坏平静。无论那是喜悦还是不愉快，都是平静之外的东西，需要释放掉的。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 19:57:08

[抱拳][抱拳][抱拳]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 19:57:27

我个人的理解。供你参考。

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-05 19:59:55

感谢分享[强][强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:00:51

@?? being???今天分享的很有价值[强]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 20:01:49

感恩群主和风给了那么好流程，可是还是不太会操作，你的这个方法我觉得握比较容易上手

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:02:03

一只蟑螂给我的触动[Emm]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:02:51

我感觉到我真的释放出某些东西，影响了环境，说明还是有效果的。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:04:18

就像现在，我有一点高兴，有了情绪，分类为想要认同，所以就会释放想要认同的欲望。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 20:08:22

[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 20:09:26

气和念应该是同时的[呲牙]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:13:19

@?? being???释放时你能感觉能量往外流动

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:13:53

我认为每个念头的产生，都跟以前形成的某种欲望有关，有了惯性才能被外界触动接连不断产生类似的。所以产生一个释放一个，就是松动了以前惯性的欲望。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:15:00

能感觉到，就是有类似热量的东西从身体向外冒出去，人好像热起来了。我产生的能量是热的感觉。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:15:19

有人说是冷。我觉得这个感觉事因人而异的。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:16:56

我也是释放时身体有热的感觉，尤其是腿的内测更能感觉到有热量

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:17:28

丰盛之书里面提到握住笔，然后松手让笔掉下。你体会一下握紧拳头，再松开那一瞬间的空，仿佛什么走了。在释放时找那种突然空的感觉，我认为就是释放了。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:17:49

释放，当然是有东西走了，一走不就空了嘛。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:18:39

至于具体什么部位释放，无所谓了，它爱往哪儿走就往哪走。我不去控制。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:18:44

是的[强][强][强]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 20:28:44

刚才?? being???8：08 以后分享的谁收藏了，我弄好了准备收藏的，结果嗯错键了，嗯成删除了[捂脸][捂脸][捂脸]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:30:12

喔，我删除了。我看过了就清理释放了。[Emm]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 20:30:30

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 20:31:17

这段以后的，谁给发一下??

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:32:10

群聊的聊天记录

無心:总以为持续释放，就是不断释放胸腹部的感受，可是我胸腹部的感受，不明显，这样和念头结合起来，胸腹部也找到感觉了[强][强][强] 無心:[拥抱][拥抱][拥抱]太激动了[玫瑰][玫瑰][玫瑰] ?? 文敏??:身体有疼痛，或者胸腹部有揪心感和情绪波动，我觉得就是念头和想法在冒出来。才会破坏平静。无论那是喜悦还是不愉快，都是平静之外的东西，需要释放掉的。 無心:感恩群主和风给了那么好流程，可是还 查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 20:32:23

@?? being???你清理的真快[呲牙]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-05 20:32:58

@随乐?谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:39:44

我现在在学习随时清理释放，在物质世界和意识层面，不想堆积太多东西，常打扫就会越来越轻松干净。我们现在之所以要释放，就是以前没清理过，在意识上背负太多，给自己太多限制压力造成的。以前没有做的，现在集中来清。现在在清理以前的囤积时，也要把时刻产生的限制和观念给释放掉。把池子的排水口疏通放大，也要把水龙头关小，释放才会越来越干净。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:40:39

[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:41:09

能具体说说怎么持续释放吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:42:32

我怎么释放不了多久 我一开始是肚子堵开始释放，效果挺好，拉肚子放屁，可是肚子不赌了，释放就时间很短

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:43:34

我也有想控制，想要认同，就这个释放，但是就是时间很短

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:43:50

@?? being???我怎么有时候感觉平平淡淡的，没有可以释放的东西，这怎么释放呢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:44:09

这个问题好

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:44:16

我也想问

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-05 20:53:07

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-05 20:53:55

我买的丰盛之书的作者怎么是拉里，作者不是莱斯特么？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 20:54:27

就是拉里

原始释放法进阶群 2020-10-05 20:55:53

"?? being??" 撤回了一条消息

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:57:06

感觉不到就不要去释放这个东西呗，你硬要去释放感觉不到的，就是想去控制，这个也是要释放的。不要去努力费劲做，一费劲努力就是做者了吧。不去释放这个，你可以释放无时无刻出现的念头和情绪，察觉以后放掉一个。人的念头多得不得了，还愁持续释放没东西嘛[Emm]，一天 24 小时都忙不过来。我理解的持续释放可以有两方面，一个是针对一个问题持续，二是针对随时出现的问题一个接一个去释放。有什么就释放什么。无论是一个欲望还是多个问题，都是时间线性的释放。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-05 20:59:13

平平淡淡，模糊不清的，就释放想要改变的欲望。人在生活中没可能没七情六欲吧，总有比较吧，总有喜好吧，总有判断吧，凡事能做到一视同仁嘛[白眼]。这些观念上分离的东西，都是需要我们去努力释放。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 20:59:23

@?? being???很好的，继续[强][强][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 21:04:42

感觉气通了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-05 21:05:16

@Nothing?怎么就是气通了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 21:08:11

刚刚堵了，通气了[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 21:08:31

心与气是直接关系

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-05 21:08:48

心气不二

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 21:09:16

对，刚刚体悟出来的[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 21:09:29

不是道听途说

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 21:42:03

@?? being??? 非常感谢，非常好的分享

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-05 21:42:08

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-05 21:51:58

感恩同修分享！天天受益！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

原始释放法进阶群 2020-10-05 23:36:11

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-05 23:36:28

@?? being???[强][强][强]

原风景(fengzhaoyuan910987) 2020-10-06 00:17:11

[表情]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-06 06:58:20

今天四点多就起来释放了。昨天一天释放的肚子各种气，最极端的是晚上，右半身从下腹到锁骨都被气胀的酸痛，试着站桩排气都没用，坐着不能动，躺下也不能动，后来发现整个下腹都胀，忍着去了卫生间，满肚子的气释放一下，才好受一点。昨天因为胀气上厕所五次以上[捂脸]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-06 08:12:54

感谢群里的分享，今早肚子有点疼，用释放的方法，不疼了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-06 08:13:20

您的分享让我茅塞顿开，谢谢@风?

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-06 14:42:10

倚天与风的聊天记录

风:释放的感受很特别 风:被压抑的能量离开身体，同时心理上产生更愉悦的感受 风:move up 向上移动 风:至少会产生无畏以上的情绪 风:很清晰... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-06 14:45:35

倚天与芳菲的聊天记录

倚天:你说的“茅塞顿开”，是悟到了什么？难道你原来也没有体验到释放的感觉吗？ 芳菲:对，我就是看的风的分享明白的 芳菲:这种明白不是一种知识的明白 芳菲:我是疫情期间接触的 芳菲:能量只是附着在真我上的一层... 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-06 14:56:21

我发现欲望是没完没了的事情

木(jerry_write) 2020-10-06 14:56:44

今天早上发现自己所有的念头所说的每一句话，每一种思绪都是欲望。

木(jerry_write) 2020-10-06 14:56:52

然后想要释放也是一种欲望

木(jerry_write) 2020-10-06 14:57:10

只要脑袋一触动就是欲望。

木(jerry_write) 2020-10-06 14:57:43

我发现还有一种恐惧

木(jerry_write) 2020-10-06 14:57:49

就是害怕放下欲望

木(jerry_write) 2020-10-06 14:58:24

一切的作为都是欲望

木(jerry_write) 2020-10-06 14:58:38

你恨一个人是欲望，你选择宽恕他也是欲望

木(jerry_write) 2020-10-06 14:59:07

害怕进入到不作为

木(jerry_write) 2020-10-06 14:59:30

害怕全部放下了念头，放下恨放下宽恕，什么都放下

木(jerry_write) 2020-10-06 14:59:42

好像这些东西都没了，就有一种深度的恐惧在那里等着

木(jerry_write) 2020-10-06 14:59:51

这个恐惧有点模糊

木(jerry_write) 2020-10-06 15:00:14

问句说的是愿不愿意，就是说你愿不愿意放下欲望

木(jerry_write) 2020-10-06 15:00:23

但是我现在体会到一种敢不敢的问题

木(jerry_write) 2020-10-06 15:00:29

不敢放下

木(jerry_write) 2020-10-06 15:00:42

有一种威胁存在的恐惧在那里

木(jerry_write) 2020-10-06 15:01:16

大概的感觉就是，我如果把这些东西这些念头全部都放下了，我就消失了，有点像这种感觉，但又不完全是，是一种说不清道不明的恐惧感

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-06 15:01:49

释放恐惧，恐惧在骨子里，各种

木(jerry_write) 2020-10-06 15:09:17

确实不能分析太多

木(jerry_write) 2020-10-06 15:09:34

到最后就是一种模糊的感觉了

木(jerry_write) 2020-10-06 15:09:47

要去分析情绪的话，那就是个没完没了的无底洞

木(jerry_write) 2020-10-06 15:09:49

太多了

木(jerry_write) 2020-10-06 15:10:09

关键还有反向的力量

木(jerry_write) 2020-10-06 15:10:36

伤心的时候，身体里面又有讨厌伤心的情绪

木(jerry_write) 2020-10-06 15:11:29

抗拒也是双向的 你选择左，他从右边给你抗拒，你选择右，他从左边给你抗拒

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 15:18:11

抗拒就是抗拒，没有什么左右

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 15:18:36

抗拒就是想要改变

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 15:45:24

@木?习惯了抓住，放开反而害怕，放开会有不安全感出来，允许它流经就好

木(jerry_write) 2020-10-06 15:46:17

我们想用欲望控制住人生 以防它出意外

木(jerry_write) 2020-10-06 15:46:21

所以不敢放下

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 15:49:01

然而永远也不会有意外，有意外那是头脑的假设

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-10-06 16:09:35

君子不立于危墙之下。 没有意外，那么人类的主观能动性便毫无意义。

懿成（颐合太极）(wxid_j8361n3ncz3u22) 2020-10-06 16:10:34

玄不改命。立足现实，尊重直觉，这样比较稳妥

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-06 16:22:25

[表情]

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-06 16:23:16

君(wxid_j0dl002293gq22) 2020-10-06 21:11:16

“喜悦就是去拥抱生活” 谁有这本书的电子版吗，可以分享一下吗？

原始释放法进阶群 2020-10-06 21:20:54

"沧海一粟" 撤回了一条消息

沧海一粟(wxid_oh4mqmpx2sq522) 2020-10-06 21:27:05

所以说：小我是不愿意消失的，因为小我最害怕死亡，正因如此，小我会想方设法地不断地去证明自己还"活着"，眼下需要做的就是：继续往深处走@木?，不要逃避，走过去就是穿越！都有这么一个过程，在这个过程中，自己甚至有时都不知道该怎样描述……

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-06 21:55:33

@沧海一粟?[强][强][强]

沧海一粟(wxid_oh4mqmpx2sq522) 2020-10-06 22:41:57

看这个"欲望"的"欲"，山谷再加上欠，意为：深不见底。所以才有"欲壑难平"这个词。其实，无需去过多地分析，分析，是头脑喜欢做的事儿，而头脑不是真正的你！只需要去观自己的感觉，这个"观"，不带任何评判，不贴任何标签，直至你能够笃定：这个一直在"观"着的，祂，会有什么感觉——什么感觉也没有，没有任何色彩，没有任何声音……有的只是无限……而这个时候的自己，是安静的，平安的，于是喜悦汩汩涌出……于是，你会莫名的喜悦，没有任何理由

沧海一粟(wxid_oh4mqmpx2sq522) 2020-10-06 22:42:10

@随乐?[玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:44:12

[抱拳]

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-06 23:01:44

小我就是念头的集合，对吗？各位师兄！

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:03:13

对

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:03:32

代表虚假

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:03:42

小我不存在

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-06 23:05:05

不安全的感觉从胃部发起的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-06 23:09:25

上升至心脏到头脑，下至膝盖

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:15:05

实操[强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-06 23:15:10

万念俱灰是头脑各种念头纷飞不受控制，能量以念头形式大量挥发，被念头各种迷住，而失去行动力 悲苦是心感无力。同时头脑陷入悲苦受害的想象。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-06 23:28:57

早睡早起[汗]

原始释放法进阶群 2020-10-06 23:29:03

"AA 深莞惠置业顾问 陈??" 撤回了一条消息

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-06 23:29:13

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-06 23:48:56

@沧海一粟?[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 00:32:27

各位精英还没睡觉？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-07 05:55:26

群聊的聊天记录

木:我发现欲望是没完没了的事情 木:今天早上发现自己所有的念头所说的每一句话，每一种思绪都是欲望。 木:然后想要释放也是一种欲望 木:只要脑袋一触动就是欲望。 木:我发现还有一种恐惧... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-07 05:57:04

@木 的觉察非常深刻

我 2020-10-07 06:59:25

是想要改变的欲望

Clark(wxid_dhp6b4ahbe1j21) 2020-10-07 07:14:38

奇迹课程说的从源头解决，认清你到底是什么（当然莱斯特也谈到了），只要你还认为自己是个人，永远有的你释放；认你的真相

我 2020-10-07 10:37:33

真相要是这么有用，你怎么还没开悟

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-07 10:38:38

在真相里，一切都解决了

我 2020-10-07 10:38:46

沉迷于真相去解决问题，这是个头脑的大幻象

我 2020-10-07 10:39:18

把解决痛苦的希望寄托于真相，这是百分百不负责

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:39:52

在真相里没有问题

我 2020-10-07 10:40:01

真相这么好用，你怎么掉出来了？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:40:01

只有全知

我 2020-10-07 10:40:26

头脑玩真相，都快玩出花了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:40:32

但是总要有一个方法去消除头脑才能回到真相

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-07 10:40:58

真相得放下头脑吧，释放的够多，真相自己出来。不释放，就算看了真相，也被头脑带跑[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:41:10

头脑的干扰下定在真相很难

我 2020-10-07 10:41:28

既然会被头脑带跑，那请问是头脑厉害还是真相厉害？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:41:33

是这个道理 释放法就是消除头脑

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:41:53

真相厉害[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:42:03

头脑源于真相

我 2020-10-07 10:42:06

真相要是真的这么厉害，怎么会被头脑带跑？？说明真相并没有那么无敌

我 2020-10-07 10:42:34

寄托于开悟后解决问题， 是行不通的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:42:50

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:43:00

开悟后没问题

我 2020-10-07 10:43:19

没问题了才开悟，傻不傻

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:43:36

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:43:50

也对

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:44:18

现在终于知道为什么别人总说最大的敌人是自己

我 2020-10-07 10:44:34

你可以用真相去解决问题，真相只是自己手中的一个工具

我 2020-10-07 10:45:04

而不是试图逃到真相里，寄希望于真相来帮你解决问题

我 2020-10-07 10:45:25

问题我可以自己解决

我 2020-10-07 10:45:53
因为我就是无限存在
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:46:02
似乎好有道理，让我们一起去体验吧！
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:46:13
因为我就是无限存在+1
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:46:25
体悟了这个就 OK 了
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:46:42
[憨笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:46:45
现在我们只是脑子知道
我 2020-10-07 10:46:49
我不需要再去依靠什么境界，逃到哪个真相去解决问题
我 2020-10-07 10:47:39
你这句话还是在试图逃到真相，因为你把此刻贬低为只是脑子知道
查看全文
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:47:39
没有问题的，去释放所有问题[憨笑]
我 2020-10-07 10:48:02
此刻的这个我就是无限存在
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:48:09
马哈希说 你本就是真我只是你没有开悟的信念阻碍了你去看见自己
我 2020-10-07 10:48:13
而不是要怎么样后我才是真我
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:48:19
[强]，是的
我 2020-10-07 10:48:57
我不需要逃，不需要再去依靠什么，现在就可以解决问题，因为此刻的我就是真我
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:49:08
我要怎么样了，才是开悟，我本来就是开悟的，我活着就是开悟的[憨笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:50:03
灯下黑
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:50:04
[奸笑]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 10:50:17
[强][强][强]对 问问题，存在会解答
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:50:17
我在哪 我在这[奸笑]
我 2020-10-07 10:50:21
学奇迹课程的，容易试图逃到真相去解决问题
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:50:39

奇迹讲的也对

我 2020-10-07 10:50:49

释放法，是直接去解决问题，不需要依靠什么真相

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:50:49

道理都是相通的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:51:12

学好一个法门足矣

我 2020-10-07 10:51:28

奇迹课程讲的不一定对，因为看的人未必看懂了

我 2020-10-07 10:52:06

你看奇迹课程罗里吧嗦的一大堆，讲了啥？

我 2020-10-07 10:52:24

反而特别容易误导人

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:52:29

讲这么多话，听着好累人[睡]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:52:33

奇迹课程主要讲你就是上主 其他都是虚假的 主旨没错

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:52:50

看个人悟性

我 2020-10-07 10:52:57

好，那么上主是什么？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:53:00

你们都在说什么

我 2020-10-07 10:53:06

上主就是这两个字吗？？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:53:06

我就看了一丁点 也没看下去因为太多了。。。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 10:53:12

会释放法了，我觉得什么都可以问了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-07 10:53:15

[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]收藏！

查看全文

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-07 10:53:40

头脑是真相的玩具

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:53:52

释放法应该是释放掉问题[奸笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 10:54:00

答案几乎当下就给，除非你抗拒

我 2020-10-07 10:54:07

所以其实释放法流程里面根本不需要说什么真相，直接去释放就行了。说的越多，只会越误导

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:54:14

从而问题自己消失[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:54:42

问题存在于头脑[奸笑]

我 2020-10-07 10:54:57

这也是在乱说。释放法是释放三大基本欲望，最后释放掉死亡恐惧

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:54:57

真我没有问题

我 2020-10-07 10:55:10

释放法不是胡乱释放的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:55:49

头脑和真我 互不相容

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:56:15

你们说这么多话，我居然想去控制[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:56:19

头脑消失真我显现 头脑出现真我隐藏

我 2020-10-07 10:56:39

从这里也可以看出，只要信了别的法门，哪怕几个概念，对释放法都会产生干扰。因为你不放下这些，就是在把这些凌驾于释放法之上。你就没办法真正按照释放法去释放，总是要被干扰

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-07 10:57:01

别讨论了，没意义

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:57:04

扯远了[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:57:11

释放释放

我 2020-10-07 10:57:15

哪怕是信了莱斯特的一些话，对释放法也是干扰特别严重

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-07 10:57:23

能做点什么就做点什么吧！

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:57:28

你们怎么不去开悟，说这么多干嘛??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 10:57:28

@我是无限?群主，你是神[强]说的都是对的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:57:37

莱斯特说的话我没有不信的[捂脸]

我 2020-10-07 10:57:41

释放法就是那几个流程，去释放，其他都别信

我 2020-10-07 10:57:56

你得自己去检验

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:58:05

因为我信他爱他[捂脸]

我 2020-10-07 10:58:07

即使莱斯特的，也别信

我 2020-10-07 10:58:19
你爱的是你的头脑
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:58:38
不是
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:58:45
是我的头脑最爱他自己
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 10:58:46
我是你[呲牙]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:59:01
真我爱真我
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 10:59:01
释放法的流程，就是教会我们问自己
我 2020-10-07 10:59:13
胡说八道
查看全文
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 10:59:20
问着问着，答案就出来了
我 2020-10-07 10:59:27
不是
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:59:27
[捂脸]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:59:34
有一个误入歧途[奸笑]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 10:59:59
也许她是对的
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 11:00:11
@我是无限?你是直接释放欲望，前面的第一个问句能不能就是问自己
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:00:22
释放法是释放头脑释放问题
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-07 11:00:26
这样争论没有意义@我是无限
我 2020-10-07 11:00:39
你吃饭的时候是不是要问一句，我能不能吃饭。
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-07 11:00:56
今天太开心了??，看大家的聊天真好玩
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:01:02
没有意义就是最大的意义[憨笑]
查看全文
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 11:01:16
我要是对吃饭有疑惑我就会问
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-07 11:01:27
太扯@Nothing[太阳]

我 2020-10-07 11:01:43

你对释放有疑惑？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:02:14

释放

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 11:02:28

不是对释放有疑惑，是有疑惑也要释放

我 2020-10-07 11:02:43

如果释放还是处在问句阶段，说明释放法练习的太少了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:03:07

嗯

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:03:11

对呀，我今天该吃什么呢？[偷笑]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:03:12

那样太慢了

我 2020-10-07 11:03:17

甚至还没有真正掌握释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:03:43

到最后看到问题自己就释放了

我 2020-10-07 11:04:19

这个时候，竟然突发奇想释放法就是学会问自己问题，这个太扯了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:04:21

完全觉察自动释放 有点像临在观照

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 11:04:40

本来就少啊，释放欲望还得先归类看看对不对[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 11:05:03

要是很熟，直接嗖释放完了

我 2020-10-07 11:05:07

那你别总结，一总结就错，老老实实去释放[憨笑]

我 2020-10-07 11:05:20

要不然只会越来越歪

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:05:21

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:05:26

好吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-07 11:05:44

好吧

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:05:44

????

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:07:14

释放完以后继续当理论大咖 和砖家[奸笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:08:15

继续搬砖

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:11:16

一下子把大家带到研究生课堂了??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:11:30

是不是不适应了[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:18:49

有点

我 2020-10-07 11:21:56

释放法是反着来的，越高阶，越简单，简单到最后只剩下释放两字，其他全扔

我 2020-10-07 11:22:15

就是去释放，没其他。其他全扔

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:23:31

????

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:23:51

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:24:55

扔了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:25:05

不要了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-07 11:26:25

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:26:37

你不需要为了达到自由做任何事。为什么？你现在就是完全自由的。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:26:49

莱斯特??

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-07 11:26:54

[呲牙]??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:27:13

鼓掌??[鼓掌]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-07 11:27:31

今天是过节中 最热闹的上午??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:28:05

有没有人鼓掌一下，没有我待会在问一遍[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-07 11:28:30

释放想要被认同[呲牙]??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 11:29:16

????

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-07 11:29:53

Let go and let God

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:34:45

Let go and let God

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:37:32

God 说 You go and I come

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:37:51

就是 Yoga

木(jerry_write) 2020-10-07 13:37:57

国庆假期结束了没有

感恩每一天(chuanshuo5888) 2020-10-07 14:11:03

有时候不渡人正是渡人

↓点下方阅读原文观看所有视频 拍打赶走疾病 查看全文

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-07 15:39:16

群主说的对。释放法是直接疏导问题。理顺问题。其他很多法门是直接离开问题。但问题是我们本身就生活在问题里。能离得开吗[呲牙]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-07 15:40:58

[ThumbsUp][Rose]

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 08:38:22

亲们，昨晚释放，整个脸都麻了，大家有这样的感觉吗？继续释放到不麻为止吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 08:39:41

嗯 六步骤

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 08:41:45

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你释放到麻了吗，你六步骤个试试，来[勾引]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:10:01

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:10:13

我现在都六合一了[奸笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 09:11:56

六合一饼子

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 09:14:15

一种情绪好像有好几股能量，我一开始释放同一种情绪，从腹部出来多，再释放，从头部面部出来的多，再释放，又从胸部出来的多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:22:43

嗯 放就行了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:22:49

越放越轻松

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 09:23:44

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你放呀

原始释放法进阶群 2020-10-08 09:24:16

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-10-08 09:24:43

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:25:30

不妥 消极了 我撤回

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:28:29

你向神走一步 神向你走十步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:53:24

群聊的聊天记录

整两笼大包:我昨天释放了好长时间，但是一直卡住，我也去释放想要改变卡住的欲望，但就是一直放不了，感觉那一堆感觉还在运作，始终还有努力在 风:嗯，这个状况经常会有的 风:卡住对你来说也是一个很长久的习惯 整两笼大包:感觉硬冲也不行，放手也放不掉 风:卡住的这个时候，你要释放的东西已经换了... 查看全文

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-08 11:01:28

[爱心]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:01:46

[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:02:06

群聊的聊天记录

风:@整两笼大包?对了，你释放卡住的时候是不是很不想承认自己卡住 风:很想跳过去 风:这个就是想要改变 风:觉察这个 风:释放这个... 查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:02:22

释放后脸一直麻，我再释放麻的感觉吗？??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:02:45

如果它打扰到你，你就释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:02:47

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:02:52

脸麻就是从昨天开始出现的，以前都没有这样的现象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:02:54

释放那个想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:03:04

不是释放脸麻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:03:16

你想要控制，觉察到，释放想要控制

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:03:30

想要改变这个我得再体会一下??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:03:56

想要改变也是一种感觉

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:03:59

我就是问自己——我能释放掉现在想要改变脸麻的欲望吗？——这样问吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:03:59

feeling

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:04:06

[强][强]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:04:15

对也是一种感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:04:17

感觉这个想要改变

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:04:23

我以前没想到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:04:28

然后放它离开

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:04:31

您总是让我醍醐灌顶

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:04:35

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:04:38

对死亡的恐惧也只是一种感觉

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:04:39

我马上去实践

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:04:44

莱斯特说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:04:49

我只是复述

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:04:52

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:05:17

但是刚刚我才体会 想要改变是一种感觉

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:05:22

以前觉得好抽象

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:05:33

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-08 11:06:43

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第五章 3 释放想要改变的欲望

如果你能够心甘情愿地放下想要改变自己感受和想要改变自己处境的欲望，你就会变得更淡定、更放松、更有中心，也更有能力走出去、做出真正的行动来改变。这就是开启平静的钥匙。 查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:08:14

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:09:23

嗯，抽象的东西你无法操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:09:53

所有事物的驱动程序，都是感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:10:05

survival programs

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:10:10

生存程序

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-08 11:21:09

想要改变里面有期待和急切吧，有点着急去实现。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:22:03

群聊的聊天记录

我是无限:接纳分两种，一种是释放法里的释放了大量三大基本欲望后自然的接纳的那个接纳能级，一种是碰到什么事情什么情绪去试图直接接纳的一个方法。这两个是不同的。前者是通过释放法释放三大基本欲望，让自己能级不断上升到了接纳能级，继续释放，就会超越接纳能

级到平和能级。后者只是说碰到事情去试图接纳，让自己没那么痛苦，这不是释放法。 风:很多人会那样 风:情绪冒出来时，和自己说"算了，接受它吧"，让自己的情绪 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:22:28

这个，其实换一种说法可能更清晰

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:22:40

期待和急切是情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:22:56

它们都是被想要改变的感觉推动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:23:17

释放了想要改变，这些个体的情绪也都会消散

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-08 11:24:49

喔，谢谢。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:26:31

欲望比感觉更深吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:27:16

莱斯特的理论

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-08 11:27:34

我每次释放当下的感觉很快，但是看大家都说要释放背后的三大基本欲望？我就有点不知道到底是释放感觉还是把感觉归类到欲望？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:27:42

你想要作为一具身体生存，于是发展了对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:27:55

这是所有情绪的最底层驱动

木(jerry_write) 2020-10-08 11:28:06

所有的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:28:09

为了保障生存，你发展了想要认同

木(jerry_write) 2020-10-08 11:28:18

都是为了加强身体这个确定性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:28:27

为了想要认同，你发展了想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:28:41

所有情绪都是想要认同或者想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:28:50

所有思想都被情绪驱动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:29:52

因此，整个心智的结构，就是这样的"对死亡的恐惧（想要生存)——想要认同——想要控制——九大情绪状态——具体感受——思想——世界"

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-08 11:30:10

刚才下腹部有种僵硬的隐疼，我静静感受，对自己说，释放想要改变的欲望，打了很多嗝，放了屁，这样过了十分钟左右，腹部软了下来，舒服了许多，还在继续打嗝。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:30:11

前一个驱动后一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:30:30

底层释放掉了，被它驱动的那个也被释放掉

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-08 11:33:26

想要认同是不是一种要他人他物肯定、允许，我才能存在的感觉，依赖外面的感受？？？

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-08 11:33:52

我感受到的想要认同，还是模糊不清。

我 2020-10-08 11:36:14

我发现了压抑的整个机制。想要改变死亡恐惧的欲望，让死亡恐惧压抑在心底，并且死亡恐惧与想要改变的欲望的互相冲突，造成了想要控制和想要被认同的欲望。想要改变的欲望继续压抑后面出现的想要控制和想要被认同的欲望上，以及情绪感受上，只有把这些东西都压抑住了，才会造成实际的外在行动表现。所以只要持续释放想要改变感觉到的胸腹间所有的情绪欲望感受的欲望，这些都会不断上浮，离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:36:47

群聊的聊天记录

宏:@风?持续释放是针对一个感受释放吗？还是释放完这个感受再换另一个感受？ 风:就是持续释放 风:实际上我刚刚听音频 风:莱斯特说的是"make release constant" 风:就是让它成为像呼吸一样的常态... 查看全文

我 2020-10-08 11:38:20

想要改变内心产生出来的感受的欲望，就是那只抓着的手。也是造成自己卡着释放不出来的原因。

我 2020-10-08 11:39:04

包括想要改变死亡恐惧的欲望，也是让死亡恐惧压抑在心底无法上浮离开的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:41:22

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:41:36

压抑，就是想要控制在运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:41:50

释放想要控制了，你就不压抑

我 2020-10-08 11:42:12

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:42:29

underneath 的想要认同和想要生存就会浮现

我 2020-10-08 11:44:01

释放想要改变内心感受的欲望，比直接释放内心感受更加轻松。释放法入门就是学会直接释放情绪感受，包括三大基本欲望。释放法进阶就是只是持续释放想要改变自己感受的欲望，让感受不再压抑，而是自动上浮离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:44:19

但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:44:32

所以，持续释放是关键

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:44:39

让释放一次又一次发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:44:53

一次接着一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:45:01

触及到更底层，更底层

我 2020-10-08 11:46:21

出来想要认同和想要控制的基本欲望后，也是释放想要改变这两个基本欲望的欲望，这两个基本欲望也会上浮离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:46:58

直接上浮离开就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:47:06

有想要改变再释放想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:47:10

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:47:52

如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”

我 2020-10-08 11:48:06

然后死亡恐惧会被发现。同样释放想要改变死亡恐惧的欲望，死亡恐惧也上浮离开。也就是说，不需要再直接释放了，只是释放想要改变它们的欲望就行。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:48:06

像波浪一样不停被释放出去

我 2020-10-08 11:48:34

一般会直接上浮。如果不上浮就释放想要改变的欲望

我 2020-10-08 11:50:08

我的理解就是释放法入门是直接释放这些情绪欲望恐惧，进阶是释放想要改变这些情绪欲望恐惧的欲望就行，不需要再直接释放这些情绪，欲望，恐惧了，它们会自动上浮离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:50:13

这回闭关 floats 了两天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:50:23

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:50:31

high 得不行

我 2020-10-08 11:50:42

[强][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:52:40

能把六步骤用起来就是进阶了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:54:53

阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:55:00

我 2020-10-08 11:56:14

嗯，六步骤已经是进阶了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 12:48:24

feel your feelings 我觉得这句话好像就是释放法的全部了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 12:50:09

未经 feel 的 feelings 都会被压抑在身体里面

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 12:51:39

feel 你的 feelings，feelings 自己就会流走

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 12:54:33

几乎所有伟大的思想家曾经告诉我们：我们基本的固有的本质是幸福(our basic inherent nature is happiness)，那么发生了什么导致我们失去了我们本来就拥有的幸福？答案就是：我们的情绪(feelings)掩盖了我们的幸福。 ——莱斯特

原始释放法进阶群 2020-10-08 13:11:39

"倚天" 撤回了一条消息

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-08 13:13:00

@风?终于来了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-08 13:13:09

@风?困怎么释放？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-08 13:13:45

莱斯特对用困来抗拒释放这一项有没有具体说明？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:13:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:14:27

有啊，小我抗拒时，你想要睡觉、做别的事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:14:40

但是你不需要特别的方法来释放困

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:14:49

如果你想要控制，那就释放它

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-08 13:21:22

@风?讲讲闭关心得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:32:02

没啥心得，就是 high

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:32:05

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:32:28

持续释放本身会给你一个动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:32:36

让你释放更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:32:39

走到更高

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:33:07

这个 high 基本上都是没法描述和想象的东西

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:33:43

怎么知道释放对了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:33:52

怎么感觉没释放对过，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:34:29

@风? 饥饿感如何释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:35:00
对任何让你不舒服的感觉，你都可以释放想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:35:17
你想要改变那个感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:35:35
觉察到这个想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:35:46
让它浮现出来，释放掉
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:35:54
对，改变的方法就是去吃饭
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:36:06
你的 high 要不要释放@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:36:24
饥饿感和困倦感我都经常释放掉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:36:30
要
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:36:42
莱斯特说，要 get high to release
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:36:48
那你不吃饭，不睡觉
查看全文
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:36:51
我想用释放赚一顿午餐
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:36:53
要继续释放掉那个 high 的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:37:13
释放掉你还是可以吃饭
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:37:31
睡觉的话，释放到第三天的时候就没睡了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:37:50
厉害，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:37:53
很有精力，一点不困
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:38:10
555
查看全文
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:38:29
神[捂脸]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:38:32
通过释放，就得到想要的一切，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:38:58
想要钱不就是欲望吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:39:12
释放想要钱，钱可以自动来吗，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:39:51
会
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:40:32
怎么自动来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:40:51
释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:40:53
就自动来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:40:59
完全释放
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:41:08
想要当总统，就释放这个想要，难道……
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:41:09
有过实操案例吗，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:41:13
分享下，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:41:35
太多了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:41:38
瞬间达到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:41:42
一时想不到分享什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:41:45

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-08 13:41:54
还是有时间的，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:42:06
有一点时间
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:42:27
我记得莱斯特对他的一个学生 Micheal 说话
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:42:49
说你已经到了那个想要什么就创造什么都状态
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:42:56
但为什么不到那个物质化的阶段
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:43:04
也就是星光界的阶段
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:43:13
他说继续释放，你就到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:43:25
你可以瞬间显化物质，瞬间让物质消失
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:43:37

可以 teleport，瞬间移动

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:44:07

那会也不能再叫人了吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:44:25

还是人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:44:35

但是物质世界的限制已经被释放了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-08 13:44:44

beingness 哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:45:30

三个层面

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:45:31

有点恐怖

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:45:45

physical 的层面，也就是物质世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:45:51

创造是延迟的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:46:00

你产生一个念头，过一段时间它才发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:46:16

于是这个世界就看上去错综复杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:46:32

astral 的层面，你只要想，事情立即发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:47:07

causual 的层面，只要有一个欲望，立即就被满足

原始释放法进阶群 2020-10-08 13:47:57

"倚天" 撤回了一条消息

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:48:22

实现的快慢应该跟想的力度和释放的力度有关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:48:40

无色界，色界，欲界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:49:18

causual 世界的因果体是非物质的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:49:33

astral 的身体是由纯粹的光子构成

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:49:59

因此它在你想了之后立即形成你所想的样貌

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:50:05

身体都换了吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:50:12

physical 的物质是被冻结的能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:50:30
它会延迟一些发生
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:50:43
你本来就同时有这三个身体
查看全文
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:50:53
意识，究竟是什么呢？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:51:04
或者说意念
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:51:10
思想（thoughts)的集合
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:51:26
心智不是别的，仅仅是所有思想的集合
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 13:51:30
样貌换不换
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:51:42
释放掉心智，剩下的就是无限存在
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:52:02
当你认同自己的无限存在时，如果你想要身体，可以瞬间创造一百具
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:52:14
但你不会认同其中任何一具身体为自己
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:52:50
以上我说的都是莱斯特的原话
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:55:13
我=心智=思想，释放了思想心智，就是真我了，对吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:56:14
嗯，释放了整个心智，剩下的就是无限存在
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:56:18
就这么简单
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:56:27
看来孙悟空是真的
查看全文
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-08 13:56:50
心智 mind 等于思想加情绪
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 13:57:43
拔毫毛的功夫都省了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:59:21
释放吧，看看会发生什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:59:22

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 13:59:30
看看后面有什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:00:37

release all feelings， your mind quiet， that's it

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 14:01:18

@风?你怎么释放这个 higt 呢?

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:03:26

let up and let go 而已，没什么特别的

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 14:05:51

关键是觉知它也只是一种感受，对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:06:30

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:06:40

觉察到它是感受，就可以释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 14:08:50

有没有见到莱斯特的梳子？ @风

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 14:09:28

什么意思啊，不懂

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:10:26

还没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:10:31

我打算继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:10:35

今天出来透透气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 14:10:52

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-08 14:11:42

@慧轩 ?看《一个爱的故事》

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 14:15:06

555

原始释放法进阶群 2020-10-08 14:32:43

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-08 14:56:13

想死想活怕死怕活，这四个都上浮释放了？@风

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-08 14:57:30

作为一具身体想要生存的欲望

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 14:59:06

是不是都是对生命的恐惧

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-08 14:59:56

“想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西”莱斯特原话

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-08 14:59:56

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:04:39

这就是一个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:04:45

the same thing

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:04:52

the fear of dying

原始释放法进阶群 2020-10-08 15:04:55

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:04:59

释放掉就结束了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 15:06:52

@风?要是释放对生命的恐惧，这四个都要释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:07:11

这四个是一个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:07:23

对死亡的恐惧，表现为这四个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:07:28

有时候你想要去死

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:07:34

有时候你想要活着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:07:47

有时候你恐惧死亡，有时候你恐惧活着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 15:08:06

这都是"对死亡的恐惧"（想要生存）

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-08 15:10:37

一个东西（想要生存）

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-08 15:35:09

通过练习释放法，我又找回了少年时期的那个快乐自己。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-08 15:36:07

@张意泽?????

木(jerry_write) 2020-10-08 15:47:54

想死和怕死有时候是一回事

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-09 07:11:35

亲们，昨晚我睡前释放了一个多小时，结果做噩梦把自己半夜吓醒了，现在不记得梦的具体情节，不过肯定有关于死亡的因素，这个是不是我关于死亡的恐惧出来了？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-09 07:13:19

梦中无法释放怎么办？梦中没有自主的意识，吓醒以后太可怕了，而且是半夜，只敢闭着眼睡觉，迷迷糊糊的没释放，现在好像有点找不着感觉了

修远(tjx2108) 2020-10-09 07:21:02

梦中情节是自己编的， 梦中感觉是自己的体验。 借由体验可以做释放，用工具

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-09 07:25:38

夜里潜意识全都冒出来了，垃圾自己浮现了，所以早上起来是很好的释放机会，我今天也有这样的感受，赶紧释放满肚子的怨恨。如果夜里有很大的恐惧，可以醒过来直接去面对，因为接着睡也睡不好。

修远(tjx2108) 2020-10-09 07:28:14

@芳菲? 1. 你可以告诉自己，这个不是真的，这个是梦。 这个身体这不是真的，这是个梦。 这件事情不真的，这是个梦……

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-09 07:29:04

谢谢大家，咱们群太好了，我也要不断为大家贡献我的感悟[拥抱][爱心][爱心]

修远(tjx2108) 2020-10-09 07:29:08

接着回归自己的然后做释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-09 08:52:20

好的，已经释放了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-09 08:55:55

我发现我对感觉有贪恋，今早突然想听《千古》这首歌，这首歌有点悲伤，听完以后内心会有一种哀怨的感觉，就是特别想听，明知道可以释放掉，还是想听，想有这种感觉[捂脸]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-09 08:56:06

想要感觉是不是想要生存的欲望?

原始释放法进阶群 2020-10-09 09:09:31

"修远"撤回了一条消息

修远(tjx2108) 2020-10-09 09:09:52

允许就好， 你的问题是你的头脑噪音。 你可以静静看着，旁观者， 也可以释放掉。 反正，真实的你是永不受伤害。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 09:16:25

你们说蝉的幼虫在土里没有翅膀时，它知不知道它爬出洞后就会褪下躯壳，换成新的身体，还有翅膀，生活在天上呢

夏姗(W309577445) 2020-10-09 09:17:14

我觉得未必知道，只是生命的本命就是要活下去

夏姗(W309577445) 2020-10-09 09:17:31

本能就是要活下去

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 09:17:45

它好像不用修行，漫长的苦熬，三年的等待，它肯定也不知道这么长时间吧

夏姗(W309577445) 2020-10-09 09:18:22

边走边看啊，一开始就告诉结果是不是会更难熬

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 09:18:37

我们是不是蝉的幼虫，如果只是凭本能，是不是也能变成蝉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 09:24:15

蝉的幼虫知不知道它本自具足，自我就带着翅膀

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 09:24:55

我估计我应该有翅膀，不知道丢那去了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-09 09:45:47

@芳菲? 持续感受当下的感受就好了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-09 09:59:01

持续感受当下的感受，不用头脑介入

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 10:33:33

光感受还不行吧，还要有意识地释放。[呲牙]

木(jerry_write) 2020-10-09 10:37:26

释放的时候身体摇晃

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 10:37:55

感受法跟释放法差半边天

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-09 10:46:42

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第一章 7 实用的释放

释放能够帮助你从无用的行为模式、想法以及感受中解脱出来。而你要做的只是尽量敞开自己的心扉与头脑。 查看全文

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-09 18:07:07

@梦中的那棵树?谢谢您翻译的视频，我看了很受益

熊伟(xiongwei916132) 2020-10-09 18:12:33

[调皮]

木(jerry_write) 2020-10-09 18:13:06

我今天一天都在怕死

木(jerry_write) 2020-10-09 18:13:26

这会正怕着[捂脸]

熊伟(xiongwei916132) 2020-10-09 18:24:21

不要怕

熊伟(xiongwei916132) 2020-10-09 18:24:39

出生就为了死

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 18:25:00

哪个是梦中那棵树？

查看全文

熊伟(xiongwei916132) 2020-10-09 18:25:45

[吃瓜][吃瓜][吃瓜]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 18:29:35

说不怕就不怕呀

熊伟(xiongwei916132) 2020-10-09 18:32:08

怕就能不死？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 18:34:57

莱斯特自由了是不是就不死了，，他这会在哪呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-09 18:35:25

他们是不是在别的星球了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 18:53:21

你情绪会告诉你怕不怕

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 00:25:48

这肉身总归要 归于尘土

原始释放法进阶群 2020-10-10 00:33:49

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 00:34:26

不是叫你弃肉身去释放，而是从肉身中自由。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 00:36:11

第一步务必要立起来。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-10 06:49:35

哪位朋友有用释放法释放双盘打坐的痛苦的经验请分享一下

我 2020-10-10 08:04:02

释放想要改变的欲望

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 08:05:27

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第五章 3 释放想要改变的欲望

如果你能够心甘情愿地放下想要改变自己感受和想要改变自己处境的欲望，你就会变得更淡定、更放松、更有中心，也更有能力走出去、做出真正的行动来改变。这就是开启平静的钥匙。 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-10 08:11:29

@茜?这个音频文件在哪里可以连着听啊

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 08:13:44

可作释放导引音频

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第一章 8 选择放下 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 08:14:13

@木?收藏一下吧，我也是在微信上听的

木(jerry_write) 2020-10-10 08:15:17

这个声音好听

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 08:15:34

我也是这么觉得的。[偷笑][握手]

木(jerry_write) 2020-10-10 08:15:39

喜马拉雅也有这本书

木(jerry_write) 2020-10-10 08:15:47

但是声音没这个好听

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 08:29:07

是好听 谢谢

白雪(mashuhong835739) 2020-10-10 08:31:02

@茜?谢谢，我也收藏了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 08:32:16

[表情]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 08:34:18

我发现这是个公众号

原始释放法进阶群 2020-10-10 08:35:34

"無心" 撤回了一条消息

木(jerry_write) 2020-10-10 08:39:44

这还用发现?

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 09:02:22

@木?呵呵[偷笑][偷笑]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-10 10:31:35

@茜?[玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 10:37:04

刚才那个在莱斯特墓前的释放课程 在哪里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 10:37:15

找不到了[捂脸]

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-10 10:53:45

是美丽人生的公用号里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 11:01:19

@苏?好的谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 11:01:53

@苏?[强][抱拳]你居然也看到了 我正在看然后一有事忘记哪里看到的了

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-10 11:03:50

我还没有点进去看，就是恰好看到更新的公众号了。看到莱斯特这几个字就留意了一下[呲牙]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-10 11:11:35

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 11:12:13

[抱拳][强]

二鱼鱼(yuer7178) 2020-10-10 11:31:07

愧疚的感受时常出现，假如跟人约好又没去，愧疚的不行想要用什么补偿对方的想法马上出现。畏惧也是，明明是合伙人是平等的，却不敢打电话或者把话明说维护自己的利益

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 11:32:04

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第十四章 3 释放愧疚、羞耻的四个简单流程

我们接下来就讲一讲消除愧疚/羞耻的具体方法吧。 查看全文

我 2020-10-10 11:33:11

愧疚去释放想要改变的欲望

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 11:33:14

@二鱼鱼?罪咎是很难受[拥抱]

二鱼鱼(yuer7178) 2020-10-10 11:34:13

释放不完的那种，有时会想这些在我现在看来很影响我的情绪没有了，生活就顺利了吗

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 11:35:22

对啊。这个很容易去避免感受和想要通过行动控制

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 11:36:24

可感受情绪不是真的，让它们上升离去吧

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 11:42:00

罪咎有相当部分感觉就像死亡[流泪]@我是无限

我 2020-10-10 11:48:55

想要改变的欲望在推动，背后就是死亡恐惧

我 2020-10-10 12:01:52

刚刚突然知道为什么莱斯特说什么东西最好都通过释放得道这样能加速释放。因为不释放，等着饿死吧[捂脸]@风

我 2020-10-10 12:02:35

死亡迫在眉睫，那动力杠杠的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 12:02:35

什么意思呢

我 2020-10-10 12:03:13

就是什么都通过释放得到，包括吃饭

我 2020-10-10 12:07:08

我也是刚刚才体会到。我再不通过释放得到自己想要的，就快没饭吃了，除非出去工作。然后突然意识到自己之前的理解是，慢慢的通过释放，一件一件去尝试通过释放得到。之前我都是这样去做的，慢慢来，也没有任何动力，总是拖延，放任自己。这样是不行的。不是一件一件的来，而是所有，不给自己留退路。百分百通过释放得到想要的一切。就从吃饭问题开始。[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 12:08:10

@我是无限?群主，你一天释放多久啊

我 2020-10-10 12:08:12

我发现哪怕有一点退路，自己就会退回十万八千里

我 2020-10-10 12:09:18

没有释放多久，断断续续的挺难的，一直在带娃[捂脸] 释放还是要持续释放最好了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 12:10:58

很?? 了，没有你陪伴，估计很多人都坚持不下，我是因为这个群才懂释放法的，也是因为群存在释放下来的

我 2020-10-10 12:13:02

[憨笑] 坚持下去 等有一个突破，就会迎来春天

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 12:14:06

我忽然觉得，情人可能陪伴你的是你美好的时间段，释放法却是陪伴我们的低谷，绝境

我 2020-10-10 12:14:27

困扰自己的其实还是方法问题。方法运用不当，难度大幅提升

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 12:14:42

@我是无限?[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 12:41:52

不容易 柴米油盐酱醋茶上有老下有小

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 12:41:57

这个跟有挑战

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 12:56:25

[强][强]是的，正确释放的方法真的太重要了，之前按照书上释放虽然最终都能释放掉但总感觉释放的过程很困难很不舒服，并且感觉到释放的慢，所以很难坚持下去。但自从前几天看到群里@风?重新翻译分享的原版教程，这几天一直在按照莱斯特的方法释放，这才感觉到了释放的舒爽和速度，相信释放法一定能带领我们走到终点的。

查看全文

我 2020-10-10 13:00:35

群聊的聊天记录

张芾:@我是无限?释放时感觉模糊不清的感受，不知道有没有释放。此时运用第五步，释放想要改变这个状况、想要弄清楚的感受，这个感觉也找不到，怎么办？ 我是无限:注意力放在感觉胸腹间的感受上，这个时候感受太轻微，感觉不到，但是其实还是有感受的。这个时候问自己:想要改变（感觉不到的感受）吗？ 想要改变吗？愿意释放吗？ 我是无限:只需要问一问就行，问一问就会自然放下。然后胸腹间就可以再度升起感受了 我是无 查看全文

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 13:01:49

感恩@风?和群主@我是无限?的大爱分享和坚持，让群里每个坚持释放法的群友都受益无穷。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 13:07:33

我们 | 等你真的看见 才能心疼

你有没有为自己痛哭过一场？ 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 13:08:14

就是这个，把这释放掉就行

我 2020-10-10 13:10:55

释放法进阶课程

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 13:16:53

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 13:41:40

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第十二章 4 探究：当下根本就没有问题

当下根本就没有问题 查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 14:44:51

@若若?原本释放法跟海尔的有什么区别吗？

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 16:56:51

@智慧的指引?我认为跟之前群里讨论一样，海尔释放法添加的枝根末节太多，把原始释放法简洁精炼的方法弄得复杂无比，让人释放时有不知所措抓不住重点的感觉。而风翻译的进阶班释放想要控制和想要被认同这两个欲望还有研究生班的想要改变就是一针见血了，大大简化并且提升了释放的效果和速度。区别就是有了好的释放效果又有了飞跃的释放速度，这是我个人这几天的释放经验。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 16:58:46

基本问题也是一样的啊

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:02:35

你两个阶段都认真释放过一对比就知道了[偷笑][偷笑]

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:05:40

现在释放两个想要和想要改变，真的就能感觉到这些感受情绪自己如气球如清风一般往上离开，每释放一次就感觉到心里清凉宁静一分。

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:06:55

而之前释放总有自己在推着它们离开的感觉。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 17:12:13

我也觉得是，要么没有感觉，只要有感觉，问一句，就觉得呼呼呼地往外排

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:13:39

@若若?你一般要坐下来释放多久，才会释放干净

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:14:08

@智慧的指引?也还有可能是这两天受风和群主分享的启发，突然好像悟到了释放时要首先自己放松下来，问了问句后也不能太紧张太有压力的去用意识去引导胸腹间的情绪感受，反而越放松感觉情绪释放的越快。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:14:47

嗯嗯

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:17:23

问了问句把注意力都集中在那个感受上，真的是需要耐心

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:17:51

要重复问好多遍，前提还不能有焦急赶快释放的心态

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:18:37

@智慧的指引?我之前才开始学习感受情绪释放的时候，一般要 5 一 7 个小时，现在可能也是粗重的大情绪释放大部分了吧，再用释放欲望的方法，单件事的话好像也就几分钟上十分钟吧，就感觉不到什么感受欲望了。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:20:05

哇，释放这么久

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 17:20:50

@智慧的指引?你释放多久啊

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:20:55

我现在的经验就是不能太把注意力集中在感受上了，一集中一过度关注又变成了想要控制和压抑了，反而释放不干净。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:21:19

半个小时这样。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:21:43

到 1 小时

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:21:49

总感觉释放不得劲

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:22:24

当下的情绪感受是会释放差不多，不过回顾那件人事，还是会有，释放到后面很考验耐心的

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:26:13

我也是断断续续没有坚持，这一年基本释放的很少，看到风的翻译觉得太好解决了之前很多疑惑，就这几天又开始每天释放，然后发现自己竟然爱上了释放，原来这么舒服。[偷笑][偷笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:26:45

[强][强]

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:27:49

看来不是释放法不好，实在是之前自己没有找对方法。[调皮][调皮]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:28:42

释放法国外为什么有三天，七天课程

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:31:10

我说之前要释放几小时，就是释放完后又反复回顾反复释放，一层层的跟剥洋葱皮似的，非要把这件事搞透

查看全文

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:32:07

释放情绪真的好难，释放欲望就轻松多了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:35:28

@若若?你怎么找释放的情绪或欲望呢

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:36:04

@随乐?[偷笑]没看懂，啥意思呢。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:36:52

平时没有什么感觉时，怎么找到该释放什么

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:37:31

好像头脑很平静，没有释放的东西

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:38:17

以前主要是释放情绪为主，肯定是有什么事触发了某种情绪，就很好找到了。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:38:51

@若若?是的，有感觉就好找

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:39:16

头脑很平静时，就可以用释放想要改变来找了

原始释放法进阶群 2020-10-10 17:39:44

"随乐"撤回了一条消息

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:40:15

想要改变平静的感觉吗

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:40:20

关于这节风翻译的资料上写的很清楚了，你反复多看多领悟。

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:41:13

想要改变模糊不清的感受或觉察不到的感受

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:41:50

释放法进阶课程：如何持续释放直至死亡恐惧？释放想要改变卡住的状态的欲望就行

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:42:05

好的，我只是用的不得力，感觉释放时释放不动，始终还是在那里似的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:42:44

这段我也反复看了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:43:41

都埋在潜意识里呢

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:43:42

@随乐?慢慢来，问了问句放轻松下来，轻松的放注意力在你胸腹间的感受上。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:43:54

要遇到情景刺激才会浮现

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:44:10

人都是逃避痛苦追求快乐

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:44:44

一般情况下人都是不愿意去回忆痛苦的事

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:44:52

@智慧的指引?是的，都埋在潜意识里面，好像很深似的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:47:30

会担心，有时候你去回忆潜意识的垃圾，浮现出来，释放不掉那就糟糕了。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:48:01

上来了就能释放掉的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:48:19

没那么容易的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:48:37

根深蒂固的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-10 17:48:40

去释放想要控制

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:49:11

不是不能上来，而是上来你处理不了

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:49:57

我觉得欲望真的好释放，来了就可以释放，可是情绪啊真是反反复复密密麻麻，感觉无有尽头似的[偷笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:50:12

@ZOEY?这不是嘴上说说

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-10 17:50:26

这也是一种限制性信念，同样去释放。我觉得，释放法的厉害就在于三大基本欲望的释放，将所有的东西化繁为简

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-10 17:50:48

没错，这是最关键的，去释放，去真正实践

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 17:51:56

奥利给

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:52:13

[表情]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:54:13

@若若?你就把情绪归类到欲望来释放

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:54:48

这个情绪是什么欲望引起的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 17:54:53

很多基础问题我感觉都没弄清楚

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:57:57

@随乐?嗯嗯，我现在是这样释放的，我那说的是之前还不知道释放三大欲望的时候。

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 17:59:00

之前不知道莱斯特的释放法，是跟着别的老师学的只能释放情绪

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 17:59:37

@若若?是的，现在就用群主说的进阶板了[强]

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:00:51

[愉快][愉快]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:01:36

我是感受一会后，问了问句，“……你能放它离开吗？”感觉好长时间也不动

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:02:24

@随乐?你释放多久了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:02:49

一年多了

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:04:53

你释放时有没有过打嗝排气呢

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:06:14

打哈切流眼流是那次也有，打嗝最近才有，还是小隔

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:06:35

排气也有

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:09:39

其实这也都是在释放

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:11:11

对

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:12:29

你要想到莱斯特老爷爷说的，欲望自己都想离开，只要你愿意不紧抓住它，愿意它离开，它就会刷的离开了。

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:13:14

释放时有的流动的快，自己很快可以说是马上就溜走了，大部分流动太慢

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-10 18:13:46

这个释放其实就是一种感觉哈？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:14:12

可能还是积压的太深吧

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:16:09

是的，越是释放的时间长释放的情绪欲望多的，后面就会越快

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-10 18:18:18

就像池塘里积累多年的淤泥，不停的清理和很少清理的，哪个会更干净清澈。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-10 18:21:46

是的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 18:28:25

[强]

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 18:32:40

@我是无限?情绪不是感受对吗，比如我现在焦虑，可是感受不在胸腹部

我 2020-10-10 18:43:47

情绪就是感受，各种感受，在不在胸腹部无所谓，先去尝试去释放

我 2020-10-10 18:44:11

释放不了可以去尝试释放想要改变这股情绪感受的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 18:46:20

谢谢无限，我现在好痛苦，我就憋着，不给别人打电话，就释放

我 2020-10-10 18:47:50

[憨笑]

我 2020-10-10 18:47:56

加油

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-10 18:48:43

我释放冷漠情绪时，又感觉到了悲苦和恐惧。我是继续释放冷漠，还是释放这科笼统混杂的情绪。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 18:49:10

我先释放，回头再告诉你什么事儿，我觉得改变不了，但是，是个练习的好机会

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 19:00:36

想要爱与认同的欲望

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-10 19:04:03

转为直接释放欲望吗？明白了，我这些情绪背后更多的是想要控制的欲望。 谢谢

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-10 19:06:50

还有我释放时中途会睡着[捂脸]，这个要怎么破?

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 19:07:00

那就睡吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 19:07:05

证明很放松啊

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-10 19:08:06

不是放松，自己都感觉随时是抓紧的。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-10 19:10:01

没关系，先睡。起来之后接着释放。

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-10 19:11:34

好的[呲牙]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-10 19:12:13

[强][强]无论如何都阻挡不了我释放的脚步[呲牙] 我以前害怕半夜醒了睡不好，现在如果半夜醒了，我会很感恩，直接开始释放

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-10 19:20:46

@我是无限?请教群主，释放中发现自己主动释放欲望比较顺利，但是在遇到外在事件激发时，还是产生了强烈的情绪，就开始抗拒。这种反复会给我挫败感，好像我认为释放就要立竿见影。应该还是继续去释放想要改变，想要控制……对吧？

我 2020-10-10 19:38:29

对

我 2020-10-10 19:39:15

被生活中的事情激发后去及时释放非常难的，可以事后释放

我 2020-10-10 19:39:48

这个不代表什么，做不到没关系的。

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-10 19:44:49

可能我太急于想释放了，于是就产生控制，然后情绪就越发被紧抓，越释放不掉。你的体验是怎样的呢，是否越释放，被激发的频率会越低，强度也越低呢？@我是无限?

我 2020-10-10 19:56:49

越释放越深入，越多的东西会冒出来被释放

我 2020-10-10 19:57:24

想要改变的欲望在生活中到处都是，直接去觉察和释放吧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-10 20:13:35

是不是这会都不需要知道是什么情绪了

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-10 23:01:08

蔡(wxid_te2o930nges132) 2020-10-10 23:57:44

自我修炼

自我修炼，想要证得的，是一种心灵的自由自在，是行事与爱的纯然，是一种无忧无惧、自由自在、宁静安然的生命状态。 查看全文

我 2020-10-11 03:38:13

@慧轩 ?是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 09:04:14

@蔡?谢谢分享 好文 跟释放法原理差不多

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 09:24:37

今天感悟，当我绝对的信任，我甚至不需要判断这是什么情绪，情绪的好坏与我无关，它不是我，我甚至不用刻意关注它，我只需要不断的确认我的存在[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 09:25:42

感受到自然就放下了，自然而然的事情，完全不需要费力

蔡(wxid_te2o930nges132) 2020-10-11 09:46:39

一起提高[抱拳][太阳][太阳][太阳]@跳跃的火苗&江苏智能手机网

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-11 09:58:12

我体会，“感受”和“情绪”有微妙的区别。同样是愤怒，若被觉知，它就只是一个流经你的激动感受，若未被觉知，它就会成为一个支配你去握紧拳头甚至掀翻桌子的情绪

我 2020-10-11 09:59:15

那是情绪的发泄

我 2020-10-11 10:00:21

感受本来只是感受能量，自己选择向外发泄的话，就产生了行动力

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:02:11

@??快乐时光???嗯本来就是不费力 费劲那是小我

我 2020-10-11 10:02:15

情绪是一大堆感受能量[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:02:27

@蔡?[抱拳]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-11 10:26:01

@蔡?[强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-11 10:26:44

@??快乐时光???[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:26:56

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:28:07

马哈希尊者的教诲也值得一看

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 12:40:04

释放想要改变的欲望，想要改变是反向能量吧

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-11 12:46:21

反向能量是啥？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-11 12:47:24

释放的后脑勺发麻，这是啥原理有亲知道吗？是能量从头部出去引起的反应吗？看来我要释放想要整清楚的欲望[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 13:16:38

[奸笑]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-11 13:38:47

@我是无限?群主释放的时候想哭，是憋住释放，还是哭出来在释放呢

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 14:00:38

想哭就哭吧，我都哭了很多场了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 14:28:18

@hai?，释放的时候想打嗝，放屁，是憋住，还是自然释放呢？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 14:37:19

我很想到圣多纳释放法网站上，把所有课程光盘买全套来学习。

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-11 15:21:17

嗯，懂啦，谢谢各位@??快乐时光???@赵家曼

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 15:25:11

@巨廷?可以啊

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 15:25:56

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?思想背后有更深沉庞大的觉知

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 15:26:13

@智慧的指引?邮件回复 只有英文的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 15:26:26

那是丰盛

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 15:26:50

邮件的不行

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 15:27:59

昨天晚上我又看了莱斯特先生的传

旺仔(w278644316) 2020-10-11 16:19:21

大家有会翻译的吗，大功德的事情啊

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 16:34:00

英文要翻译的

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 16:52:06

为什么现在我们绝大部分人都无法拥有这没有悲伤的幸福？只有一个原因：作为拥有无限幸福的无限存在，我们怀着喜悦与幸福说“我是一个个体，与实相（无限的真我）分离。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 16:53:07

分享给大家这段话，我觉得这是我们能犯的唯一一个错误。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 16:53:20

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 16:53:49

终极自由之路第一章开篇的内容

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 17:23:19

讲的好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 17:23:48

看着莱斯特的文字就有一种觉醒能量

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:28:17

@赵家曼?[强][强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-11 17:29:05

@赵家曼?[强][强][强]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-11 17:37:31

@赵家曼?[玫瑰][玫瑰][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:39:20

1992 年的课程，是 sedona institute 教导的全部内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:39:24

一共八个视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:39:50

尤其后面四个视频，会让人看到释放的简单和高效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:40:21

注意三大欲望

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:41:01

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:42:15

我知道很多人用后来的流程也会管用，但我打包票，那个原始的方法会更管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:42:18

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:42:56

看看现在的感受，当下唤起的是想要控制还是想要认同？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:43:16

你能觉察到它吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:43:23

你能允许它被释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:43:35

还有更多吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:43:45

[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:43:52

能够允许它被释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:44:08

你会看到这些想要就像波浪一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:44:22

不断地把自己推出去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:44:56

而每一次想要被释放，无数个黏着在其上的情绪都消散了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:45:15

make release constant 是什么意思？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:45:18
字面意思
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:45:20
莱斯特先生怎么不自己就出一本详细的释放法书
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:45:38
释放持续地发生，就像呼吸一样自然
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:46:06
他以课程的形式来教人
查看全文
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:46:14
欲望就像魔鬼，永远不可能满足。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:46:20
给你看别人是如何做到的
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:46:22
所以真的得释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:46:39
让一个和你我一样的人，来做这件事给你看
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:46:45
让你看看释放多么简单
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:46:56
出书会传播的更好点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:47:06
对在家学习的人来说，那八个视频就是最好的课程
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:47:09
要有信心
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:47:24
对于这个方法本身，我们真的不需要更多的内容
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:47:34
所有的工具都在那里
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:47:54
莱斯特先生说吃素，风有开始吃素的打算吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:48:22
我已经素食了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:48:40
素食好
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:48:47
不要造业
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:49:13
我现在经历的，是我以前从未经历过的
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:49:22
嗯。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:49:35
为了不施加影响，我就不进一步分享了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:49:42
但是，持续释放吧
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:49:43
分享一下吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:49:50
后面的光景不可想象
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:50:12
你这不是吊胃口吗
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:50:27
不说还好点，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:52:39
透透气，然后继续释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 17:52:41

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:53:47
[表情]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:26:18
是不是根本来不及感受情绪，情绪就被放掉了
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:26:59
差不多就是这样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:27:15
欲望是一碰就走
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:27:34
想当于泄洪，打开闸门就是了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:27:41
随着释放加速，会感到以前的高点，实际上非常低
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:28:20
也不知道是什么情绪了，是什么欲望了是吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:29:10
欲望会一下子觉察到
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:30:08
情绪放没了，信念没了，就是空了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:30:41
无欲无求，人生就真没意思啦，小我什么都不要了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:32:21
这个不能用头脑想象
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 18:36:11
释放就是打开闸门，里面的东西就跑出去了，释放不是为了体验什么？[呲牙]
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:37:07
我是想一口气释放到底的，但现在实在是坐不住
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:37:29

@风?92 年的 8 节课，你有下载吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:37:43

刚刚去大桥上跑了一圈

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-11 18:37:49

@风?主动释放还比较顺利，就是一遇到外在事件激发，就还是会掉进情绪，感觉自己在奋力和惯性、想认同和控制的欲望抗争，会感到挫败，请教一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:37:52

多余的精力太多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:38:00

我没下载

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:38:48

咱们群里是否有人可以下载 92 年的 8 节课??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 18:38:57

公众号看下有没

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:39:00

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:39:05

https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-bOZg

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:39:07

群主下了两节

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:39:19

你让群主把所有的下载下来呗

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:39:24

没有

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:39:27

我找时间可以翻译一些

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 18:39:34

陷进去就是还在压抑抓紧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 18:40:10

闸门没打开

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 18:40:39

多跑几圈

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:40:51

@我是无限?群主，你这边能否下载 92 年 8 节课视频？??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:40:53

是你本人先天体质精力旺盛，还是释放中补足的啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:41:16

这应该是释放带来的巨大能量

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 18:41:21

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:41:31

我到后两天才明白持续释放是什么意思

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:41:54

@风?你的英文太好啦 直接就听下来了 我直接听不懂的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:41:59

基本上每一次释放就会带来一次很充沛的能量释出

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:41:59

我们也在释放啊，怎么没什么精力

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 18:43:41

@风?你是在释放自己生命中所有不和谐能量吗？还是真对某些人事物 具体的事件

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:45:22

三大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:45:29

因为你时时刻刻都活在想要里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:45:37

放完了又来一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:45:47

放完了一个又来一个

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-11 18:47:48

释放后，被外界激发情绪欲望的频率、强度有变化吗？

我 2020-10-11 18:48:27

@巨廷?可以下载，但是是英文的你看得懂吗

我 2020-10-11 18:53:41

我到时候下载后分享到百度网盘吧

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-11 18:57:42

[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:57:57

不是这么讲

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:58:08

我跑完回去再细说吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-11 18:58:10

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-11 18:58:40

@风?[玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-11 18:58:53

可以去搬砖啊

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-11 19:15:03

好的。我觉得释放后，很多原来忽视逃避压抑的情绪欲望，能觉察得更细微和敏感，所以好像看上去多了很多需要释放的，而事实上心理负担小了，因为释放一多，累积的就少了

查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-11 19:18:33

好啊 那会麻烦群主下载一下 之后我用翻译软件看

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-11 19:32:49

风这是觉醒的节奏啊

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 19:35:28

快了，彻底醒了，别忘了大家哦

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-11 19:36:25

还要领我们一起释放噢

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-11 20:07:16

@我是无限?我脑子里出了坏念头怎么办，自动出来的，就是外面不管发生什么样的不好的事，不幸的事都要往自己最亲的人身上联系，不好的画面被套在自己亲人的身上清晰的浮现出来，我知道这样不好，可是控制不住的就出画面，这个怎么释放??????

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 20:15:47

@無心?，不需要控制啊，这是好事啊，过去你在极力控制规避的担心情绪冒出来了，让它离开就好

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-11 20:27:15

@??快乐时光???问哪个问句，是用释放情绪的流程，还是释放欲望的流程，如果是你，你会怎么操作

原始释放法进阶群 2020-10-11 20:28:36

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 20:30:18

@無心?释放想要控制，想要安全，想要被认同

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-11 20:31:19

@??快乐时光???好，我试试

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-11 20:32:03

[ThumbsUp][Rose] 加油。放松。

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-11 21:45:43

@风?回来了了吗

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-11 22:12:04

雨回来了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 22:25:48

@Nothing[太阳]?太阳出来了[捂脸]

我 2020-10-11 23:11:18

释放想要改变这种状况的欲望

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-11 23:27:43

哇塞，为风点赞，加油[太阳][太阳][太阳] 晚安[呲牙]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-11 23:35:45

心里十分羡慕风，我也想到达那个阶段。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 23:36:26

哪个阶段？

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-11 23:44:18

持续释放，无比喜悦，摸到边的感觉。

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-11 23:44:31

现在我还在模模糊糊的阶段。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 23:47:38

没有点决心意愿是不可能的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 23:48:10

决心意愿的前提是坚信不疑。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:17:17

方法用对了就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:23:07

这个问题是这样的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:23:21

认同和控制就是世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:24:16

对世界有强烈的贪恋和厌恶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:24:59

它时时刻刻都发生，我就在这些想要中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:25:06

就像鱼儿在水中一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:25:41

但如果你决定持续释放，你来一个放走一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:26:01

很快你会发现你身处于这个欲望大海中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:26:51

如果你持续释放几天，你就会非常非常宁静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:27:26

在这个宁静之下，有很多强烈的欲望会很明显地浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:27:43

被觉察到时，它只是一下子被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:27:56

释放成为常态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:28:24

是因为你发现了你把它压抑在下面是不自然的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:28:34

一直在无意识压住它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:28:52

而这是一个根深蒂固的强有力的习惯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:29:09

当释放了足够多的想要控制，这个习惯也就随之失去力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:29:23

越倾向于自然地释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:30:45

释放到一个点的时候，有那么一刻，突然感觉到身体不是我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:31:14

它只是在动作，但是却没有一个自我在里面运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:31:35

但这个对身体的认同马上就又回来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:31:51

与此同时，我察觉到那是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:32:03

这个想要控制就被释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:33:19

下面的经验我的直觉告诉我不适合讲出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 00:34:01

我继续释放去了

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-12 00:37:52

[表情]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 01:09:53

[表情]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 06:02:14

看来到了高级阶段，的确是一觉察到就释放了，但为什么初级阶段虽然觉察到了却不能即刻释放，还要反复操作问句呢？

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 06:08:31

群聊的聊天记录

风:认同和控制就是世界 风:对世界有强烈的贪恋和厌恶 风:它时时刻刻都发生，我就在这些想要中 风:就像鱼儿在水中一样... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 06:26:13

为什么要释放？因为有压抑。为什么会压抑？因为要控制。为什么要控制？因为痛苦。为什么会痛苦？因为有欲望。痛苦是什么？痛苦是一个执着。痛不等于苦，对痛的抗拒才是痛苦。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:31:58

就像我刚刚说的那个比喻

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:32:32

游鱼习惯了大海，会觉察不到自己在水中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:33:11

因为压抑的习惯是一种强烈的倾向，所以要不断地通过问句有意识的觉察、以及做出释放的决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:34:03

但当你走到一个点，这个根深蒂固的习惯已经被释放掉，那么释放这个自然的倾向本身就成为你的习惯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:34:19

这时候，你就很容易让释放成为常态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:34:25

make it constant

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:34:55

用莱斯特的话来说，you just watch it floats up and floats out

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:35:47

观看那些限制浮上来，然后浮出去

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-12 06:41:44

[强]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 06:43:41

释放是本能，压抑是习惯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:44:58

you just sit back， watch it floats up and floats out

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 06:45:00

人在两三岁以前，没有什么压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:45:06

完整的话是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:47:44

但是达到那个习惯被扭转的点之前，你必须有意识去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:48:02

否则会被习惯支配

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 06:48:14

这就是流程的重要性

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 07:46:54

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-12 07:55:02

感谢同修们的分享！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 07:55:28

“痛”是一个感受，“苦”是这个感受引发的情绪，它的本质是抗拒。痛的感受是不能主动释放的，但对痛的抗拒是可以主动释放的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:04:28

@风?太感谢了！解答了这几天的困惑，因为那么多时候都能觉察到欲望，感到沮丧。听你一讲，现在明白，我是觉察到了水，进而意识到，周围都是水，欲望一个接一个升起，要做的就是去觉察和释放，让自己随时都在释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:15:03

群聊的聊天记录

宏:总是胡思乱想，是不是想要控制的欲望？ 风:你能很直接地觉察到想要什么 风:分析不是必要的 宏:@风?想要太多了[坏笑] 风:当下出现在你的觉察中的，有一个最明显的... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:15:23

释放欲望的流程大概就是这样操作的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:18:22

@风?谢谢[玫瑰][玫瑰]还有一个释放的具体实操问题，如果一个人待着，释放是很方便的。但是工作日的话，就感觉来不及，一件事需要去处理，来不及去觉察欲望和释放，就又下一个了。这种工作时的释放，有什么好的建议吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:18:49

你想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:20:21

我现在可以试着引导你一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:20:41

你就按照指示来，你可能会发现它很简单

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:20:50

是的，想控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:20:59

它离开了吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:21:14

部分离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:21:24

你还有想要控制吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:21:33

有一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:21:42

现在离开了一些吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:22:12

离开一些了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:22:16

再看看你还想不想要控制？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:22:32

还有一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:22:46

离开了吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:23:20

是的，不断离开，现在很少了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:23:36

嗯，继续看看有没有想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:24:16

自己持续这个流程吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:24:17

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:25:31

好的，明白了，就是觉察每一个当下最强的欲望，去释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-12 08:26:36

比如刚才我问的问题，想解决它，就是想要控制，就去释放控制

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:34:14

释放感受我觉得是一股能量出去了，释放欲望也是感觉一股能量出去了，我一直记得你说的那个“让感受浮现并离开”，一直在这么操作[呲牙]，释放欲望是把注意力放在想法上？还是也是一种更深层次的能量出去了？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:34:30

不是想法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:34:33

是想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:34:50

是倾向，是意图

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 08:35:33

倾向和意图是一股能量

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 08:37:27

念头是微弱的能量，感受是较强的能量，情绪是最强的能量

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 08:38:31

所有行为都是能量在推动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:38:57

试试看那个流程，很管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:38:59

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:39:56

想要——倾向、意图——明白了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:40:11

[表情]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:40:50

我原来都是放感受离开，现在我开始放这个倾向离开，是这样吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:41:20

嗯，看看你当下是否想要控制，或者想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:41:29

只是觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:41:46

再看看它有没有被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:42:26

觉察到它，允许它离开

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:43:31

就是想要控制、想要被认同，也是一种倾向？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:44:00

是啊，你想要控制，想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:44:05

直接能感觉到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:44:36

比如你现在去释放，感觉卡住了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:44:39

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:44:42
一下子你就想要去控制它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:44:49
这个倾向你很容易觉察到
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:44:59
@风?莱斯特这套课程 你看过吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:45:25
这些应该都听过
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:45:49
哦！
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:45:59
好的，我继续实践[太阳]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:46:04
就是莱斯特音频
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:46:18
谢谢风，指路明灯[太阳][呲牙]
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:46:31
[表情]
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:46:49
@风?这是我最晚用翻译软件登录官网上 看到在卖的课程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:46:59
拉里也在卖
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:47:12
不过有好心人上传了大部分到油管里
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:47:19
所以我就不用买了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:47:22

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 08:47:56
[强][爱心]
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:48:15
@风?拉里本人也有网站啊[囧]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:48:27
release technique
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 08:49:23
@风?不想用流程，只想用三问句可以吗？
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:49:31
哦 拉里也有释放技术的课程卖哟
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:49:54
三问句释放情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:50:07

释放法到释放欲望的时候，有更简单的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:50:20

就是我刚刚引导 zoey 的那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:50:51

这就是在 92 年的课程中，5678 个视频中的方法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 08:54:56

我再去看看 92 年的 5 课

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:03:01

群聊的聊天记录

张芾:@风?我负债压力很大很痛苦，赚钱又困难，急于想改变现状，如何释放？ 风:你想要控制吗？ 张芾:想 风:所以能够明显觉察到？ 张芾:嗯... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:03:10

再一个案例

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:03:19

用释放案例来学习是最简单的方法

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 09:03:27

[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:03:37

要学习流程是怎样操作的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:03:42

最好就是自己体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:04:06

看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:04:10

很快就能学会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:04:56

所以你会看到 sedona institute 教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:05:14

整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:18:18

有一个词着重提一下：stir up

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:18:32

这是后面的视频会经常用的引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:18:56

当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:19:40

因为先前用的"来自什么欲望"，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用 stir up

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:20:00

看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 10:04:58

所以刚开始要有意识释放，就是问问句，习惯了以后就自动释放了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 10:06:07

流程是工具

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 10:09:54

问问句好像只是释放情绪，你们能感觉出控制，认同的感受么

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 10:10:37

我感觉不出它的酸甜苦辣咸

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 10:13:51

Stir up

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 10:13:56

收到

我 2020-10-12 10:14:52

现在此刻的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:18:43

我们真的时时刻刻都活在想要里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:18:58

它像海水一样，我们像是鱼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:19:35

莱斯特说想要认同+控制=世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:20:01

我们的世界就是被这两个想要构成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:20:19

你想到世界上的任何东西，它都是想要控制或者想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:20:43

这在你持续释放了一大块之后，会变得更加明显

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:22:18

[流泪][流泪][流泪][流泪]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:26:07

谢谢这些实例

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:26:09

想要就没有自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:26:18

这是很简单的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:26:25

你处在想要中就没有自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:26:34

想要被释放，你就获得了一点自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:26:56

它自己想要把自己推出去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:27:58

当这些想要被持续释放出去，会感到心智冲突停止了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-12 10:28:05

我明白点了@风？“当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？”看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:28:11

每一次释放，心智就会安静很多很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:28:26

同时会充满精力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:28:41

每一次就会给身心系统带来巨大的休息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:28:54

这比睡觉的作用要高效很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:38:54

风与寂谛的聊天记录

寂谛:我感觉我还是不会释放 寂谛:如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？ 风:嗯 风:它自己想要把自己推出去 风:你只要放开压抑的力量就行了... 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 10:40:49

我也不会释放，尤其进阶[色]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 10:41:03

这个感受来自什么欲望——容易进入头脑的思考，能量是往浅层走，但是问“激发了”什么欲望，能量是往深里走，是这样理解吗？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:41:26

因为你是要觉察到欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:41:33

不是要用知识去分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:41:44

概念性的东西对释放没有任何帮助

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 10:41:50

理解了也不等于做到，知道了也不等于会了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:43:27

@风? 如果是愉悦的感受呢？

我 2020-10-12 10:43:53

我觉得想要改变的欲望形成了时间 时间就是各种改变组成的 空间估计是想要分离的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:43:53

也会激起基本欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:44:44

@风?当下感受激起了什么欲望，这不是要思考的吗，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:44:53

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:44:58

你想要控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:44:59

就是要头脑思考是什么欲望吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:45:11

这个很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:45:23

比如你想要改变，这个马上就察觉到了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:45:50

比如，刚才银行打电话，说已经逾期几天了，让还款，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:46:01

我感受恐惧，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:46:24

这个恐惧。是感受什么欲望还是？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:46:42

这块有点不理解

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 10:48:03

觉察到欲望，觉察到那个倾向[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:48:16

群聊的聊天记录

dj:@风?老师，想向您请教一下，我在跟一个人或者几个人聊天的时候感到非常紧张，不敢说话，不敢笑，不敢看别人的眼睛，有时候会出现想要夺门而出的想法。我在离开这个环境的时候做释放还行，也不卡，我想请教您一下，我在哪个紧张的场合下如何做释放那？请老师指点。 风:你想要控制那个场景吗？ dj:嗯 风:你能觉察到这个想要控制吗？ dj:现场的时候就是紧张，没有其他感觉... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:48:35

你想要怎么样

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:48:46

无论是愉悦的感受还是不舒服的感受，都会激起基本欲望吗？有些感受是平平淡淡的，说不上舒服还是不舒服

我 2020-10-12 10:48:47

@时代万物互联?恐惧出现了，释放想要改变恐惧的欲望，恐惧会自己离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:48:50

你想要推开它吗？你抗拒它吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:49:14

愉悦的感受，你想要更多

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:49:20

平淡的感受，你想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:49:30

不舒服的感受，你想要逃开它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:49:36

这些都是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:49:48

你有这样的倾向和意图

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:50:21

蒙了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:50:26

有一点思路了，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:50:39

小我就是心智吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:50:40
这其实是很奇怪的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:50:45
你时时刻刻都活在想要里
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:50:50
居然觉察不到想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:50:51

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 10:51:12
那怎么办呢，
我 2020-10-12 10:51:20
可以去思考一下，思考的时候感受依旧放在当下的欲望上。等释放熟悉了不需要再思考，一觉察就知道了。
查看全文
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:52:12
心智的本质就是想要要控制？还有想要搞明白
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:52:38
心智的本质是围绕着维持一具身体的生存
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:52:55
为了生存，发展了想要认同和控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:53:14
控制包括改变、搞明白、让事情按照自己想要的发生
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:53:16
心智=生存程序，可不可以这样理解
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:53:22
当然
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:53:27
这是莱斯特的原话
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:53:37
survival programs
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:53:43
所有感受都是生存程序
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:53:47
哦，想要搞明白也属于控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:53:58
释放掉所有感受，心智就完全被释放了
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:54:13
心智是生命的系统软件
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:54:45
心智与灵魂有什么区别？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:54:57
没有灵魂这个东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:55:17

心智只是思想（情绪)的集合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:55:30

而事实上没有灵魂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:56:16

soul is a glorified ego concept of the ego. 灵魂是被美化的小我，是小我创造的概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:56:19

莱斯特原话

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-12 10:57:12

灵魂是人们想象出来的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:57:35

The mind is the only thing that keeps us from seeing our Infinity. The mind is nothing but a collection of thoughts of limitation.

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:57:54

心智是唯一阻碍我们看到无限的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:58:06

心智仅仅是限制性思想的集合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:58:09

除此之外什么都不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:58:37

灵魂只是人们认为这个集合是"我"而创造出来的概念

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:00:48

之前一直认为自己在释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:00:54

可能都是错的。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:04:35

不是自己在释放？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:04:45

那是什么

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:04:51

欲望自己想要离开？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:05:09

是你自己在释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:05:09

我是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:05:15

也是欲望自己想要离开

我 2020-10-12 11:05:19

想要生存就是想要活着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:05:22

但我是无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:05:53

因此有能力去释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 11:06:55

你得接纳种子只是小树苗时它的释放能力没有大树强的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:06:57

释放掉了吗？

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:10:25

我是无限存在??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:12:27

任何你心智告诉自己的"我是什么"，实际上都是错的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:12:36

心智没有办法想象无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:12:46

人们概念中的灵魂，就是这样一个想象的产物

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:13:08

因此，持续释放下去，你就会对"我"有更多直接的经验

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:13:36

对我有更多直接的经验——必须自己体会呀

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:14:15

持续释放是把觉察放到内在感受（倾向）上，然后不间断的让他们离开吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:14:33

你可以这样理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:14:46

做的时候，就是不断觉察到三大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:15:05

然后放走一个，又来一个，又被放走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:15:14

不停放走再放走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:15:23

后面会越来越容易

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:17:44

是，我发现我不断想控制

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:18:32

那心想事成是不是一种控制？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:18:39

控制是好事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:18:47

释放的是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:18:58

每次你释放想要控制，你会发现更能控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:19:07

因为想要=匮乏

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:19:07

我昨晚睡前有个想法，今天实现了，严丝合缝的对应了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:19:28
想要控制就是控制不了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:19:29
那很好啊，为什么不让它成为常态呢
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:19:41
释放想要控制就是能控制？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:19:42
为什么不让它成为你生活的主要方式呢？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:19:43

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:19:55
嗯，check 一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:20:05
每次你释放了想要控制，你都会更加能够控制
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:20:14
因为我觉得让事情按照我想要的发生就是控制
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 11:20:39
你现在在教我们，也是在控制我们吗
查看全文
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:20:47
我觉得有一个更大的力量和安排，我需要臣服
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:20:48
但是一旦你想要控制，那么你就会无法控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:20:57
不是这样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:21:17
你不用考虑在你之外有一个更大的力量
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:21:34
课程里面有谈到想要控制的另外一面
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:21:38
就是想要被控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:21:44
希望有一个东西来控制自己
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:21:49
其实我就是能让事情全部按照我的“念”发生
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:21:52
是这样吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:21:54
很多人说的"臣服"其实是这个东西
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:21:59
对，是被控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:22:07
但这个也是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:22:10
也是想要控制的倾向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:22:15
也要被释放
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:22:17
那我就释放被控制的欲望
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:22:26
其实还是想要控制
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:22:31
让更大的力量来控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:22:38
嗯
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:22:48
每个人都能让事情按照自己的念发生，是这样吧？
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:22:55
按照念，而不是想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:23:02
每一件事都是被创造的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:23:08
每一个单一的念头都会显化
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:23:19
心想事成不是一个特例
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:23:24
它是世界的运作方式
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 11:23:27
是应该吧
查看全文
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:23:28
我现在心想事成，我还觉得是不是我在控制，我想交托给上天
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:23:59
我觉察到，我是害怕这个事情没有按照我想的发生，我会失望
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:24:03
所以我交托了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-12 11:24:07
@芳菲?实际上是这样的，我们的 beingness 一直想创造我们想要的东西，只是我们想要想要控制和认同的欲望阻止了它，当你释放它们的时候它就自动发生了
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:24:10
里面还是想要，是匮乏
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:24:55
释放这些匮乏
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:24:59
@伯利恒之星?大佬也在群里
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:25:03

每一次你都会更自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:25:54

自由真的是你要体验才能了解的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:26:27

我们喜欢用心智限制自由[偷笑]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-12 11:26:41

[强][强]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-12 11:27:08

@时代万物互联?在很多地方见过你[偷笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:27:23

@伯利恒之星?哈哈哈哈，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:28:10

@伯利恒之星?释放的怎么样了？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:28:12

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-12 11:28:33

我也说不好，继续做释放

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-12 11:28:40

你这几天在闭关呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:28:51

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:28:55

一个人做释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:28:59

其他什么也没做

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:29:05

怎么做，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:29:17

一个人就是自己想吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:29:47

自己释放，没有触景的话，就要想像吗，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:29:54

不用

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-12 11:30:02

这几天跟别人在一起，有机会释放自己的倾向@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:30:19

哦哦

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:30:26

啥意思，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:30:29

我透透气，也得继续了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:30:45

@风?那怎么操作

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-12 11:31:00

加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:31:06

你就像在水里，四周都是水

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:31:09

都是想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:31:14

需要激发吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:31:25

释放完了一个就补上来一个

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 11:31:32

哦哦。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 11:32:06

我们还在冰里，冰还没化，太厚

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 11:33:19

厚厚的冰壳完全化了，才能体会你的体会吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:34:29

去觉察就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 11:34:31

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 11:35:15

我还不想打破冰壳呢，寒冷也是可以享受的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 12:03:51

[强]

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 12:09:27

@风?想要一笔钱是什么欲望？感受是焦虑和恐惧啊

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:11:58

怕得不到，或者焦虑到底啥时候能得到这笔钱

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:12:18

还焦虑得到了钱，也会失去的恐惧

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 12:12:37

你说的太对了啊@Emilie

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 12:12:43

我就这趟样

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:13:06

看到了这些，就释放掉

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:13:48

@风?工资发的非常少，不想干了，想只是呆在家释放对金钱的所有感觉，让房租和生活开销自然来，但是我现在存款只够生存一个月的开销，我非常怕失败，失败后我就再也没有资金维持我的生活了。

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 12:23:05

@D?这是担忧恐惧的感觉

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:25:33

释放掉所有对房租的情绪，然后再用一个毫不费力的念头——“我的房租总是按时来到的”，然后就可以了吗？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:26:29

你都不需要这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:26:33

念头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:26:50

但我其实不推荐这么搞

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:27:05

你要想这么搞也行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:27:18

持续释放想要控制和认同、安全的欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:27:24

我本来 9 月底交房租，我都 10 月 10 号了，还没钱，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:27:31

持续释放就行了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:27:39

我就释放，觉察，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:27:55

然后突然我哥给了我一笔钱，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:28:03

我把房租交了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:28:08

这算吗，

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-12 12:29:37

@风?有时对财务状况是一种焦虑的感觉，好像分三大欲望分不太准确。能只释放焦虑的感觉吗？正确应该怎么做？

原始释放法进阶群 2020-10-12 12:30:06

[表情]

原始释放法进阶群 2020-10-12 12:30:06

[表情]

原始释放法进阶群 2020-10-12 12:30:06

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:30:43

你不用压抑那个焦虑的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:30:53

不过你的欲望是什么呢？你想要改变它吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:31:10

如果你想要改变它，这就是想要控制

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:31:26

对财务焦虑，也有想要安全感的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:31:39

嗯

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:31:41

安全感，控制感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:31:47

有时候你会感觉到想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:32:00

你更加觉察到哪个，就能释放哪个

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:32:04

或者你想通过变的有钱，获得别人的认可

Emilie(a30002891) 2020-10-12 12:32:09

其实都逃不出三大欲望

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-12 12:32:47

嗯嗯，明白了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 12:35:20

想要控制和想要认同同时存在吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:37:04

很多时候是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:37:14

因为想要控制实际上也是想要认同发展出来的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:38:01

那我直接就释放想要认同就可以把，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 12:38:06

释放时，所有的都把两个一起释放可不可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:38:12

觉察到哪个释放哪个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:38:25

比如你现在就是想要控制在表面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:38:28

那就释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:38:41

如果你想要跳过这个过程，实际上就是被想要控制运作了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:39:02

你会卡住

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-12 12:39:08

明白了，谢谢老师

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 12:42:13

@风?排斥也是控制吗?

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 12:42:24

我最近很排斥释放，排斥感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:42:27

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:42:39

aversion

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:42:55

排斥是一种感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:43:10

你感觉到排斥时，马上就是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:43:24

你释放了想要控制，这个排斥的感觉也就消散了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-12 12:43:25

释放不了没事，但别睡着 别昏沉就好，然后就能继续。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:43:26

试试看

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:49:39

@风?我觉得必须要这样，如果不这样，释放法就变成心理治疗了，必须要用释放法证明这个世界是心投射的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:49:48

但是又不敢

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:49:54

怕失败就没钱了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:50:02

毕竟前人没有案例

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:50:16

我个人是成功过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:50:28

但是我不确定别人是不是也能成功

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-12 12:51:24

我昨晚释放，得到一个念头，就是顺畅的释放是绝对没有痛苦

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-12 12:52:40

也不会把自己吓到

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:52:53

释放对我而言没简单，我这两天工作的时候都时不时的释放一下，一释放就成功

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:53:18

说说，

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:55:42

能，愿意，什么时候？然后我说“好了，一切都结束了，你可以走了”然后它就走了，心里面就平安了，非常快，每次释放都这样

原始释放法进阶群 2020-10-12 12:55:50

"D" 撤回了一条消息

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:55:57

我从来没有练习过

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 12:56:27

@风?风老师疾病怎么释放啊

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:56:29

It's the simplest thing in the universe

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 12:57:04

释放疾病带来的想要控制、想要认同、想要安全

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:57:38

@hai?把对健康所有的情绪都释放掉，然后再用一个毫不费力的念头“我是健康的”，就好了。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:57:44

我始终记得莱斯特的话

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:57:57

释放掉，然后再用一个毫不费力的念头，就可以得到了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:58:08

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 12:58:18

昨天晚上，突然感觉，好难。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 12:58:44

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-12 12:58:49

难是因为想睡觉偷懒了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:00:51

@风?比如我腰疼，我怎么释放呢，是看看对腰的情绪吗，然后再看看激发什么欲望，再释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:01:08

你想要改变它吗？

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:01:13

想啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:01:20

你能觉察到吗？

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:01:26

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:01:47

看看它有没有被释放？

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:02:15

有一些，就这样释放想改变就可以了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:02:21

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:02:26

还有剩余的想要改变

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 13:02:30

比如一会有感受，一会没感受，来事了又有感受，没事没感受。怎么处理，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:02:36

继续觉察它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:02:45

然后看看它有没有离开？

原始释放法进阶群 2020-10-12 13:03:04

"风" 撤回了一条消息

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:03:09
想要认同和安全就不用释放了是吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:03:10
再看看，你还有没有想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:03:19
觉察到你就释放呗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:03:33
你释放你最能觉察到的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:03:50
下面的自然就会显现出来，让你清晰地觉察到
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:04:47
不用按丰盛书里写的那样去释放也可以对吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:04:56
嗯，不用
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:05:04
@风?莱斯特说的完美身体怎么讲？每个人对完美的要求不一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:05:05
我说的是原始流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:05:25
你想要啥样就啥样
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:05:42
完美身体我也试过，植入信念，有效果但是会反复
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:06:00
释放就好了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:06:53
植入信念是终极自由之路的方法，是早期教导。原理没错，但是不适用
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:07:27
莱斯特在终极自由之路里面是植入一个强有力的信念，太难了[流泪]
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:07:46
还不如释放掉对身体的所有感受容易
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 13:07:54
释放不是想要改变吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:08:08
释放是改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:08:11
不是想要改变
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 13:08:28
哦哦，改变和想要不一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:08:36
控制，认同，安全，这些都是好东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:08:42
想要则不是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:08:48

想要等于匮乏

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:08:48

就像风说的，终极自由之路起点太高

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 13:08:53

这些理论还理不清，

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:09:26

我当时第一次买来看的时候，晦暗不明

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:09:38

现在看也是半斤八两

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:09:55

主要是方法不适用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:09:57

原理没问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:10:05

方法不适用是莱斯特验证过的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:10:34

他用那些方法没教出什么学生

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:10:52

相当于清朝人去看现代人写的《怎样造高铁》一样

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 13:10:55

[坏笑]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-12 13:12:53

我去释放身体，谢谢风老师[微笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:14:21

我也继续闭关释放去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 13:14:30

回见

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 13:14:59

期待您的分享，指引。

原始释放法进阶群 2020-10-12 13:20:58

"凤凰"撤回了一条消息

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 13:42:59

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-12 13:54:54

谢谢风

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-12 15:38:09

断断续续释放了几天，我痔疮痊愈了，感恩风和群主，以及群里的同修

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-12 15:41:35

分享下，

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-12 15:55:06

感觉有痔疮的不舒服，想让它好起来，这个欲望是想要改变它，想要控制它按照我意愿走，归类是想要控制的欲望，我想要控制它吗？我能放它离开吗？慢慢感觉着它离开，重复流程

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-10-12 16:35:11

[强]

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-12 16:42:19

@随乐?我有甲状腺结节，怎么做释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 17:00:41

想要臣服有可能就是想要被控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 17:00:57

这里面离不开想要

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 17:01:31

哈哈

原始释放法进阶群 2020-10-12 17:02:29

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 17:03:41

这种关系非常微妙，一不留神就掉坑。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 17:04:08

今天终于搞清楚了[呲牙]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-12 17:09:33

@雨彤。13101609681?就感觉甲状腺结节的不舒服，肯定是有想要它好了的欲望吧，这是属于三大欲望的想要控制的欲望，“我想要控制它吗？我能放它走吗？”按照释放欲望的流程做就行

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-12 17:10:03

谢谢

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-12 17:10:21

我就弄不明白怎么问自己

原始释放法进阶群 2020-10-12 17:16:21

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-12 17:18:16

你在仔细看看那个释放欲望的流程，也不用太搞明白，一定要想搞明白就先释放这个想要搞明白的感觉，然后还是做，就感觉一下不舒服，你怎么想要让它好了的那个想要，那就是想要控制的感觉，放它离开就行，我就是这样做的

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-12 19:34:14

感恩节礼物：莱斯特墓碑前的释放法课程

你一定会得到需要的答案。莱斯特在这里的唯一原因就是帮助我们找到他所找到的真理。 查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 20:10:22

@莱斯特上师???????感恩啊！

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-12 20:13:21

还有莱斯特墓碑，感恩。 [玫瑰]

我 2020-10-12 20:52:55

花样倒是蛮多，还莱斯特墓碑[捂脸]

原始释放法进阶群 2020-10-12 20:54:20

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-12 21:02:34

[呲牙]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-12 21:47:20

我的心里充满了恨和恐惧。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-13 07:34:56

莱斯特说小我就是生存程序，小我的一切都是为了肉体的生存，但为什么实际上往往正好相反呢？比如我们明知道抽烟有害健康，却偏要抽烟，甚至有人会自杀，这不都是小我干的吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 09:20:20

好安静。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 09:20:27

风，出关了吗？

阳光之旅(wxid_0246172462812) 2020-10-13 10:26:51

????????????超大补贴又 k 来啦，全场商品竟然低至 0 元！Bang 个忙?????? https://dwz.cn/OfFBye7S

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-13 10:28:15

[表情]

原始释放法进阶群 2020-10-13 10:28:36

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-13 10:28:46

我在看着我的心

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 10:34:44

轻而易举的念头应该怎么发

成长(wxid_otqmn6a7ib5x21) 2020-10-13 10:41:41

！！

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-13 13:09:25

@时代万物互联?我觉的清理干净后轻而易举的念头才是有效果的，否则就得用意志力的念头才有效

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-13 13:15:49

我们可以轻而易举的显化任何愿望，阻碍我们显化愿望的，只有恐惧和怀疑这些负面情绪。———《美丽人生》

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:16:23

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:16:28

对的

我 2020-10-13 13:52:20

@D?注意不是释放法的东西少发，这句话就不对，最起码欲望他就没说

我 2020-10-13 13:52:58

为什么不说欲望把欲望漏了？很明显，头脑就会玩这个

我 2020-10-13 13:54:46

这就是为什么那位名字叫 joy 的，自学的释放法，情绪恐惧都愿意去释放，却绝口不谈欲望，甚至故意用其他方法去避开欲望的释放

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 14:07:54

我觉察自己体内有一部分能量非常刚硬，就是觉得有一些事情不应该发生。就是觉得这个世界不乐意满足我。想灭了整个世界，弄死个把人。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 14:09:40

喉部胸部能量板结

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:12:00

@我是无限?翻译的还是有问题吗？

我 2020-10-13 14:44:23

@时代万物互联?不是，这是别的书上的话，不是释放法的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:45:04

美丽人生翻译的释放法。有问题吗

我 2020-10-13 14:47:22

不管他，不要发到群里来就行。有没有问题，我说了不算。你可以自己对比英文去看看

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:47:46

不懂英文，

我 2020-10-13 14:48:41

反正他喜欢按照自己的理解去转述内容，而不是直翻。并且他并不懂释放法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-13 14:50:35

昨天开始 受到@风?的启发，我找到释放欲望的感觉啦??

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-13 14:51:09

@我是无限?群主，92 年的 8 节课，你下载了没有呐？

我 2020-10-13 14:51:23

[捂脸]没

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-13 14:52:02

麻烦群主 有空下载一下 哈 感谢啦

我 2020-10-13 14:53:03

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:54:07

风的释放很好，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:54:10

很简单。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:54:24

我还没找到感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-13 14:56:12

我也会一点点，虽然我还是觉得控制，认同只是概念，不能像说醋，我就知道能喝，消化腔里会有酸水

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-13 14:57:10

我好像也只会一点点[捂脸]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-13 14:57:24

我明白点了@风?“当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？”看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-13 14:57:51

@时代万物互联?参考 风 这样提问

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 14:58:10

嗯。

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 15:21:09

@巨廷?挺好的，我昨天也听懂了

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 15:21:13

感觉就容易

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 15:21:39

觉得风好细心好温柔。我突然就不排斥了[偷笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 15:31:01

[强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-13 15:34:35

感觉好像是漂浮着，整个世界有那么瞬间在漂浮着

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-13 15:39:58

怎么知道是不是释放掉了？没有出现喜悦的感觉啊

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 15:44:39

轻松

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-13 15:55:50

轻松有点，但是感觉后面还有源源不断的控制，没有尽头的感觉，对吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 16:15:20

@安心自在?那就继续释放呗

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-13 16:16:19

@奇迹?????嗯哼，谢谢??

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 16:20:25

不客气啦

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-13 17:15:24

通过风昨天的分享，我也找到了一些感觉。我目前能觉察到一波波的想要去控制的能量，但就是没法让它流畅流走。 就象吹气球，刚吹进一口气，球刚鼓起来，马上气又倒回去了，球又瘪下去了。我都不知这欲望是释放了，还是又压下去了。 不过释放后心里没之前沉重了。

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-13 17:31:18

@安?继续

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 17:37:53

@安?释放想要改变这个欲望，打开总开关。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-13 17:41:54

@Nothing?好的，也释放过这个想要改变，中途无意识的又跑去释放想要控制了[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 17:44:20

直接放下控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 17:46:41

直接放下控制：能觉察到这个控制吗？能放下吗？什么时候？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 17:49:53

我发现我每次问我自己愿不愿意放下控制，我都能愿意，但如果改成放下改变的欲望，那我就要先说好几个不愿意。[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 17:52:26

对的，控制容易放下[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 17:52:49

字眼也很重要[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 17:53:30

说改变会有抵抗

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-13 18:02:03

@我是无限?[强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-13 18:16:55

我觉得风老师真适合做老师，之前我都是有一搭没一搭的释放，释放完一次情绪，就不释放了，下次外界触动才可能再释放，最近被影响的也愿意有意识释放了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 19:18:41

确实很有爱

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 19:51:01

风老师闭关了。

原始释放法进阶群 2020-10-13 20:24:37

你修改群名为“释放法进阶群”

我 2020-10-13 20:39:26

一、本群是释放法进阶群，以莱斯特亲自教学的资料为主要的释放法资料，以群内翻译和分享的莱斯特本人的学习资料为准，资料在释放法公众号内都有。 二、本群是专一修行莱斯特亲自传导的原汁原味的释放法去获得终极的自由和解脱。 三、群内所有东西免费分享，自由学习，入群需要遵守群规。 四、群内欢迎学习，分享和讨论释放法的原理，资料和释放经验。但是群主等有责任和义务把容易误解的资料和释放经验进行解说和修正。 五、释放过程中会有很多体验和体悟，但是不要因为这些体悟就舍本逐末开始更改释放法去修行。希望能够用释放法坚持释放，直到见证真我。 六、群里每天晚上 7：30 到 8：30，学习和分享当天的释放课程，经历和感悟，也可以在这个时间段去释放，大家踊跃参与吧！ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受；第二步：你愿意放它走吗？（可以重复问，可以不回答） 释放欲望的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：它是来自想要被爱/被认同，还是想要改变/控制？ 第三步：你能觉察到这个想要被爱/被认同，或者想要改变/控制吗？ 第四步：你愿意放它走吗？ 持续释放流程（进阶）： 第一步：感受当下的感受（情绪，欲望，或者恐惧）； 第二步：想要改变它吗？（可以重复问，可以不回答） 第三步：如果感受微弱、模糊，或者感受不到，同样释放想要改变它的欲望。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 20:40:24

[表情]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-13 20:41:08

[表情]

阿橘(wxid_grxqt4uiped111) 2020-10-13 20:42:16

[表情]

许永强(Willde) 2020-10-13 20:45:29

[表情]

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 20:45:57

[表情]

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-13 20:46:03

[表情]

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-10-13 20:54:44

[表情]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-13 20:58:32

[表情]

李世孔(wxid_yhdfmj6ucx9321) 2020-10-13 21:13:25

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:29:24

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:29:43

@我是无限?好棒，

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:29:43

我听不得这种话，马上一股愤怒的情绪上来了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:29:52

清晰，明朗，

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:30:08

@我是无限?群主来安慰一下我。

TakeDown(wxid_5jduwz8nvlzt12) 2020-10-13 21:30:28

[偷笑]这是想要认同吗

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:31:32

大概是吧，每次都铩羽而归，没有理解。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:32:10

搞得我觉得世界就是不乐意满足我的需要，金钱之外，这方面也有一种习得性无助。

我 2020-10-13 21:32:42

我觉得这句话说的太好啦[偷笑] 每一位妈妈都是天底下最好的妈妈，也是这个世界上最伟大的女人

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:35:10

喂[Emm]

我 2020-10-13 21:35:23

不管妈妈好与不好，都可以这样夸。觉得妈妈好的，这样夸正常。觉得妈妈不好的，这样夸是在体现自己对妈妈的爱

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:35:55

觉得妈妈不好的，这样的话不是在装？

我 2020-10-13 21:35:57

所以如果对这句话抗拒，其实可以去释放想要改变妈妈的欲望

我 2020-10-13 21:36:38

自己无条件的爱展露后，就可以这样说

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:37:12

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:37:18

群主果然厉害，

我 2020-10-13 21:37:22

也就是说这句话是释放后说的。去释放吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:38:05

最近几个朋友都生活的痛苦，我给他们说释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:38:34

有一种感觉，就是，我自己都没实证出来，没有底气和别人说。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:38:38

怎么释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:38:49

这是不是也是想要认同。

我 2020-10-13 21:39:09

先要去释放想要改变对方的欲望

我 2020-10-13 21:39:58

对方痛苦，自己想要改变它吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:48:04

想，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:48:09

不知道怎么做，

我 2020-10-13 21:48:46

你还不会释放想要改变的欲望吗

我 2020-10-13 21:49:08

那就先去学习释放想要改变的欲望[憨笑]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 21:53:37

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第七章 4 释放想要控制的欲望的流程

让自己处于一个舒服的状态，然后把注意力转向自己的内在 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:58:17

@我是无限?我会，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-13 21:58:22

我说对方，

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 22:01:22

对方，圣灵会修正他。你看他真相就好了。

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-13 22:01:33

每个妈妈，对于她们自己，都已经做到了她们的“最好”，即使作为她们的儿女，我们记忆里有那么多的伤痛。 因为，没有觉察的她们，是被生存程序运作的啊

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-13 22:04:10

不需要去压抑和否认我们的怨恨，在释放了足够多的怨恨后，一切会不一样

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 22:04:39

以前我讨厌一个人，别人越说他好，我越是抵触，因为我觉得他们没有看到我的感受和我的尽力。 姑且我现在想要自由的确超过了想要这个世界，又学了释放法，所以无论如何都会释放掉。

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-13 22:04:50

欢迎加入释放法交流群

祝福所有弟兄都觉醒于我是无限的永恒之境！ 查看全文

我 2020-10-13 22:06:54

@时代万物互联?我的意思是你去释放想要改变对方的欲望再说[憨笑]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 22:11:15

不究竟的解脱法，像什么传统文化的也是尽耽误人时间。又要让不那么善良，臣服不下来的程序多抵触一轮。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 22:54:30

@我是无限?群主，能不能来引导我宽恕下金钱？我的信用卡还欠了钱呢。

原始释放法进阶群 2020-10-13 22:55:27

[点击播放视频]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 22:55:56

一感觉就有那种羞愧和罪咎萦绕在金钱之上，所以一直都好想规避。

我 2020-10-13 22:57:28

[憨笑]我自己也在探索释放金钱中

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 23:00:03

说实话，我以前看到有人众筹旅行费什么什么的，我发现自己执行不了这种的，我的记忆里面都记得跟我妈要钱好困难，经常被迫支付情绪价值

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 23:00:43

我上淘宝买点东西，如果那个地方不让花和信用卡支付必须支付现钱，而我没有了，那我基本上就不会要了，因为我没有办法跟别人开口。

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-13 23:01:10

@杨宝来?[强]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 23:01:28

而且内在有那样的能量，如果勉强开口了，好像也得不到什么好的结果。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-13 23:02:46

对着 iPhone12 释放

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 23:06:50

我试试看哈，今天先定个小目标，释放到能够平安把支付宝二维码给放出来

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 23:07:00

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-13 23:58:19

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 00:00:12

臣妾做不到[流泪]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-14 07:42:26

大家都是有感觉随时释放吗？我昨天好几次感觉很大，我竟然憋回去，等晚上统一释放[捂脸] 我这是贪恋感受？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-14 07:51:30

随时随地释放

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-14 07:57:10

这几天掌握了释放 欲望 一下子明白了 很多时候 都因为爱缺乏导致了 想要认同和想要控制 胸腹部一阵一阵的纠结和头部的眩晕 随时就释放了 连续三天晚上 做梦都是在玩儿很轻松很开心

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-14 07:58:54

[强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 07:59:05

这两天做梦都在释放，

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-14 07:59:24

我是释放的时候头会有眩晕感

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-14 07:59:42

上海名媛群

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-14 08:00:04

啧啧，地下江湖水很深呢

a 智贤(q133325999) 2020-10-14 08:03:33

@巨廷?[强][强]

原始释放法进阶群 2020-10-14 08:10:01

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 08:43:55

[表情]

原始释放法进阶群 2020-10-14 08:44:11

"慧轩??"撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 08:44:35

今天早上有人告诉我胡海涛的儿子来青岛当市长了，我第一念他能来见我一面吗，不能，关我屁事[哇]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 08:44:38

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 08:44:47

释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 08:49:11

胡海涛

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 08:49:17

是谁

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 08:53:26

胡锦涛的儿子胡海峰[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 08:54:09

打字瓢[哇]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 08:56:22

[表情]

我 2020-10-14 09:17:03

他不会释放法，你比他牛

我 2020-10-14 09:17:08

[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 09:17:36

[强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 09:24:04

[捂脸]

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:04:13

我昨天释放了对自己的排斥，我发现胸腹部很多埋怨的能量，对自己一股排斥，才想要去外在求认同的，那股能量很强，很多。释放了一个多小时才放下了很多，轻松了不少

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:04:20

今天心情都很美丽

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:04:41

今天打算释放恐惧和担忧

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 10:06:14

心情美丽也要释放

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:08:09

@慧心-空慧 41531?是吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:08:12

我试试

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 10:25:18

[社会社会][社会社会][社会社会][社会社会]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:27:24

每天分享一下释放的效果，群主提议挺好的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:27:42

免得我不自觉的陷入困境里

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 10:37:21

[鼓掌][鼓掌][鼓掌]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-14 10:39:40

一起进行吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 10:39:54

莱斯特的书是自由之路是吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 10:40:03

就是莱斯特自己写的，

我 2020-10-14 12:58:13

风与伯利恒之星的聊天记录

风:这几天持续释放中，我体验到一些东西 风:持续释放确实有强烈的能量释出 风:而且确实有两次脱离身体中心 风:我昨晚实在坐不住了 风:去大桥上跑了几圈... 查看全文

我 2020-10-14 12:58:13

风与伯利恒之星的聊天记录

风:我必须得说，你提醒了我 风:我好像没有释放 风:我发现，当你释放得很 high 的时候，阻力的形式就会变化 风:虽然释放变得很容易，但是缺乏动力 风:经常会待在一个很好的状态中享受... 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:08:14

高手

我 2020-10-14 13:22:38

群聊的聊天记录

风:我持续释放这几天，有一些体验 风:我前两天没有分享出来，因为这可能是施加影响 风:我现在谈论一些，希望能鼓舞到你们 风:这是我和一个朋友的聊天，我把他的部分去掉了 风:[聊天记录]... 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:28:50

[强][强][强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:28:54

太赞了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:28:57

清晰。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:29:00

容易。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:29:02

简单

我 2020-10-14 13:30:53

我也想持续释放去[捂脸] 这两三天一有空就去释放也累积了十个多小时了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 13:31:09

闭关吗

我 2020-10-14 13:31:45

对 闭关是最好的，没有干扰

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 13:34:32

提升的真快，感觉是加速度

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 13:36:05

@我是无限?谢谢群主，因为你，我们也特有福气学真正的释放法，看高人的分享

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 13:37:33

我觉得我就是浪，被你们这些汪洋之水推着，不漂也得漂

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-14 14:00:50

有人带路更清晰了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 14:03:47

[强][强][强][强]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-14 14:15:47

[强][强][强]??????

夏姗(W309577445) 2020-10-14 14:23:59

我分享一下在释放的门口遇到的体验，最近从老家回家，情绪莫名不好，这也不是那也不是，反正又开始想折磨自己，那天得空看了一部分 92 年的释放译文，然后还没看完莫名的情绪就没那么难受了。??这几天都没有很纠结，难受的情绪，也有力量一些处理家里的一些事情了。

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-14 14:30:40

@夏姗?[强][强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 14:31:00

在看译文那一刻就释放了

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 14:31:45

潜意识做功你是不知道啊

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 14:46:50

这两天胸口有点堵。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 14:47:01

怎么释放这个堵呢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 14:48:33

@时代万物互联?你想改变它吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 14:48:54

不确定，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 14:52:30

你能觉察到想要改变吗？

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-14 14:52:38

朋友们，六步骤是哪六个呢？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 14:53:15

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-14 14:56:19

@Nothing?好的，谢你！

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-14 15:06:25

当感知的时候还继续释放吗？

木(jerry_write) 2020-10-14 15:26:09

92 释放译文的文件 谁再发一下啊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 15:26:49

@木?公众号里有，可以收藏

木(jerry_write) 2020-10-14 15:27:02

好的

木(jerry_write) 2020-10-14 15:27:18

昨天看到一只流浪狗

木(jerry_write) 2020-10-14 15:27:22

有些同情

木(jerry_write) 2020-10-14 15:27:35

是不是要释放想要认同的欲望

木(jerry_write) 2020-10-14 15:27:54

我应该在流浪狗身上看到自己了

木(jerry_write) 2020-10-14 15:28:21

投射了自我认识 觉得它可怜 无家可归

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:36:06

想要控制、改变、认同三种一起释放

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-14 15:37:29

@木?[呲牙][玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-14 15:40:54

@木?，同情背后是无意识，它不如我的，沾沾自喜，不要被头脑骗了[捂脸]

原始释放法进阶群 2020-10-14 15:41:50

"慧心-空慧 41531" 撤回了一条消息

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:42:50

释放无处不在，随时释放，来什么就释放什么

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 16:07:45

我想问一下，想要睡觉的时候释放想要控制，那以此类推，饥饿也释放想要控制吗？腹涨呢？@我是无限

我 2020-10-14 16:42:59

你可以先尝试一下，一开始不用这么苛刻，等释放熟练后，你自然会怎么去释放这些

我 2020-10-14 16:43:45

想困的时候我就释放想要控制或者想要改变的欲望。饥饿的时候就释放想要改变的欲望

我 2020-10-14 16:44:31

也可以直接释放困和饥饿的感受

我 2020-10-14 16:44:35

都可以去尝试尝试

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 16:49:53

[表情]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 17:56:19

今天被愤怒卡了几个小时动弹不得，坏的感觉怎么都释放不掉，然后就试着转个方向释放好的感觉，只是尝试，不抱什么希望了，愤怒突然迅速消失，头脑纠缠不止的画面跟着没了。

我 2020-10-14 17:57:35

释放不了的时候，卡住的时候，尝试释放想改变这个状况的欲望，就可以接着继续释放了

我 2020-10-14 17:57:51

你这样其实转移了注意力。那个愤怒并没有释放掉

我 2020-10-14 17:58:13

愤怒是放不掉的时候也可以去释放想要改变的欲望，因为这个愤怒是来自于想要改变的欲望。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 17:59:17

你这样说是有道理，但在那种情况下，几乎让人抓狂，头脑也没有理智

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 18:00:56

我是想到，坏的感觉不可能单一存在，而是跟好的感觉成对存在，所以我有了思路，我这么愤怒是因为想要一直保留住好感觉吗

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 18:01:35

然后我把被压抑住的好感觉放出来

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 18:03:53

愤怒并未连根拔起，但是一棵枝干仿佛砍下来了，然后我很平静，行动很轻松顺畅，不像之前感觉特别认真费力，这里抓哪里抓，仿佛都有仇似的

我 2020-10-14 18:13:27

嗯，你多尝试试试

我 2020-10-14 18:13:49

建议不要用转移的方法

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 18:29:54

嗯，继续探索

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 20:10:50

像这种，有可能通过释放中奖么？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 20:10:50

助我一臂之力，你也能免费参与【寻锦鲤·2 万元红...】抽奖

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 20:41:36

连续释放两小时，打嗝不断

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 20:42:31

一会感到被郁愤压着 一会又感到很困 然后又感觉放松舒服许多，后面感觉一直都还不错

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:43:22

我释放后就是放屁，有的时候拉肚子[微笑]

木(jerry_write) 2020-10-14 20:44:17

放屁是不是因为意念放在胸腹

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 20:44:27

边坐着工作边释放

木(jerry_write) 2020-10-14 20:44:29

刺激了胃肠神经

木(jerry_write) 2020-10-14 20:44:35

可能没有太多意义

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 20:44:45

工作就是自动模式，效率比认真模式快不少

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:44:57

是的，我是放在腹部

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:45:18

@木?没有意义是啥

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:45:26

没有效果吗

木(jerry_write) 2020-10-14 20:45:30

不不不

木(jerry_write) 2020-10-14 20:45:43

我的意思是生理反应可能意义不大

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:45:44

？

木(jerry_write) 2020-10-14 20:45:52

不是说释放没有效果

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:45:53

嗯嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:46:34

只有这样，我才能感受到释放的效果

我 2020-10-14 20:47:16

入群请遵守以下群规： 一、本群专一修行莱斯特后期亲自教学的原汁原味的释放方法，资料在“释放法”公众号内免费查阅。 二、本群摒弃丰盛之书和圣多纳法等书内的非莱斯特教导的多余部分，摒弃终级自由之路等书内的莱斯特早期各种非释放法的教导，摒弃用其他法门去解释释放法。 三、群内欢迎讨论释放法流程，分享释放经验，但是群主有权力把容易误解的分享进行解说和修正。 四、释放过程中会有很多体验和体悟，但请不要因为这些体悟就舍本逐末开始自行更改释放法去修行。 五、每天晚上 7：30 到 8：30，学习当天的释放课程，分享当天的释放经历和感悟，大家踊跃参与吧！ 释放感受 一：感受当下的感受； 二：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？你愿意放它走吗？什么时候？ 三：感受剩下的感受，继续释放。 释放情绪 一：感受当下的感受； 二：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静） 三：深入感受这种情绪； 四:（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？你愿意放它走吗？什么时候？ 五：感受剩下的情绪，继续释放。 释放欲望 一：感受当下的感受； 二:觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 三:你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 四：你能放它走吗？ 五：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 自由六步 1 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制=想要世界） 2 做出自由的决定。 3 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。 4 持续释放。 5 当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。 6 每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。 持续释放欲望 一:感受当下的欲望； 二:觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 三:你能深入感受这个想要被爱（被认

同），或者想要改变（控制）吗？ 四：你能放它走吗？ 五：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 六：如果欲望微弱、模糊，或者感受不到，释放对这一状况的想要改变（控制）。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:48:05

分享一下最近对母亲的释放 我释放了想要母亲认同的欲望，结果母亲对我态度都变了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:48:11

爱夸我了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:48:32

觉得释放法真的挺神奇滴

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 20:49:48

群主大人是不是把群规越改越繁琐了，前面的有必要么？不是进阶群吗？我们不都已经跟随感受追索欲望了吗？

我 2020-10-14 20:51:18

群里很多是刚学习释放法的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:51:32

我就是

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 20:52:15

感谢群主以及群友们给我帮助挺大的

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 20:53:27

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第七章 18 剖析虚拟的限制之树

除非我们着手割断主根（想要安全妥当的欲望和对死亡的渴望），否则我们不可能真正消灭这虚拟的限制之树。 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 20:53:27

“我们可以从改变自己的思考模式着手，一次解决一个原子，不过这可能需要很长时间。我们也可以更主动一些，从撕叶子（个体感受）开始，不过叶子掉了还会再长。或者我们可以开始修剪枝条（九种情绪），不过，如果你有过园艺经验的话，应该知道被修剪过的地方通常会长出更健壮的新枝来。而直接上来就砍主干和侧根（想要被认同和想要控制的欲望），能够给我们带来重大的进步。不过当然啦，许多树就算是失去了一部分根，树桩也会重生的。 所以，除非我们着手割断主根（想要安全妥当的欲望和对死亡的渴望），否则我们不可能真正消灭这虚拟的限制之树。现在，我希望你记住，在这个让你迷失的限制森林中，每棵树都是虚拟的，想象出来的。 这也就是说，所有的限制都是虚拟的、想象出来的。在砍树的过程中的任何一个时刻，你都有机会透过层层密林窥见完美与无限，它们是一切的背景，它们支持着这片森林，但又不受这些限制的影响。在运用圣多纳法的过程中，有可能这些树会大片大片地自己倒掉，如果有这样的机会出现，请你一定要允许这事的发生。通常来说，当你最不抱希望的时候，反而会自然而然地放下许多想象中的限制。随着你释放了越来越多这四种基本欲望，这种事会越来越频繁地出现。”

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 20:53:35

我怎么老是打哈欠呢？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:00:18

分享一下，我昨天做了个祈祷，请丁兄莱斯特兄帮助我加速一下释放进程。 结果今天就发生了一个事，直接激发出了感受，然后我追索欲望的时候这是什么欲望？后来恍然大悟，这是想要生存，害怕死亡啊。于是我也问了自己好几遍，愿不愿意放下控制，愿不愿意放下控制，你知道以前我是放其他的时候问愿不愿意放下想要控制的欲望，我都能直接说愿意的，这回我问也问了好几遍才说愿意。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 21:02:37

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]@茜

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:02:51

真的是这样子，好想逃的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 21:04:18
我也是，释放控制和安全的时候，一遍一遍的问
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 21:04:21
[微笑]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:04:50
先问能不能
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 21:04:59
[得意]
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:05:26
我早就已经默认了能，就问愿不愿。
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:07:18
也许头脑骗你
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:07:57
这真的是意愿问题。
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:08:03
自己还是有感觉的。
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:08:06
一般问能不能就放开了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:11:40
我觉得按流程顺序来
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:11:50
不要跳级
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:12:09
头脑什么把戏都有
我 2020-10-14 21:13:33
J 兄不懂释放法，请教莱兄吧[偷笑]
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:19:52
谢谢提醒，我以前确实有被头脑坑大了的。
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:22:02

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:22:02

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:22:48
就是关于纯粹觉察的。[流泪]好几年来真的一路退转到底。
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:24:57
没想到在这里对上了答案[心碎]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 21:26:27
[强]
囧，囧(=^_^=)(wxid_knwpsqgxs4gm22) 2020-10-14 21:42:44
释放时容易反复想很多问题，并且感觉烦躁。
囧，囧(=^_^=)(wxid_knwpsqgxs4gm22) 2020-10-14 21:43:52

是不是冥想释放没做对

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:50:39

奇迹课程中丁兄自己说他已经战胜了世界，时间和空间都在他的掌握之内呢，向他求助没毛病。[呲牙]

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-14 21:55:52

我正好是相反，问愿不愿意，总是回答愿意。能不能时，往往是“不知道”或者“不能”

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 21:56:45

那你先去释放一下感觉，万念俱灰的感觉。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 22:02:47

@我是无限?出关啦，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 22:03:03

你们释放时。是打坐还是怎么

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 22:09:06

怎么舒服怎么来

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 22:09:28

有坐的有躺的。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 22:09:46

坐着

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-14 22:37:33

我喜欢躺着

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 22:52:49

释放感受的流程（练习两天） 第一步：感受当下的感受； 第二步:?（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第三步:?感受剩下的感受，继续释放。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-14 22:52:57

打卡。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-14 22:57:21

1.我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？ 2.能觉察到吗？ 3.它离开了吗？ 4.还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？ 5.能够让它离开吗？ 6.每一次释放，会去看到一点自由。 7.然后提醒自己第四步，持续释放。 8.持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同。 9.如果我对此感到模糊，马上我就能感觉到我是想要改变这个状况。而这是想要控制 10.觉察到它，立即就有放它离开的倾向。 11.中途，当然有很多让我停下来（卡住）的状况发生。 12.注意到，提醒自己第四步（持续释放） 13.发现自己用力、努力、胶着，则提醒自己第五步（释放想要改变） 14.到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，没有动力释放，提醒自己第一步（我想要的是自由） 15.不知道释放什么时，提醒自己第三步（所有感受都是想要控制、认同） 16.每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同 17.欲望会来一个放走一个，来一个放走一个 18.对死亡的恐惧（想要生存）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-14 22:57:32

降龙十八掌

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 23:13:52

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-14 23:14:16

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 23:20:28

很好，释放十八掌

原始释放法进阶群 2020-10-14 23:30:43

已将"风"添加为群管理员

原始释放法进阶群 2020-10-14 23:30:53

已将"让快乐像呼吸"从群管理员中移除

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 23:35:19

哈哈

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-14 23:35:24

改朝换代

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 05:37:05

谢谢谢谢降龙十八掌

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 05:49:14

释放流程参考

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-15 07:45:12

凌晨放了两小时，群主说的不要转移，很有效，精力不错，家人态度有积极变化

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 08:04:55

其实是你的心态变了 境随心转

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 08:05:06

并不是别人变了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 08:06:09

内在决定外在

木(jerry_write) 2020-10-15 08:07:59

感觉海尔为了出书 教学体系整的太复杂了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 08:08:53

也是有一定帮助的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:07:34

风分享的太棒了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:07:44

这两天再持续释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:07:49

感觉好多了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:08:23

刚才在看群主公众号的文章，连续打了 20 多个喷嚏。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-15 09:31:13

刚才看公众号时，感觉群主很用心维护群和释放法了，风的释放感悟很受收益，所以打赏了，虽然不多但是一分心意，感恩群主和风的付出！

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 09:38:12

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:39:50

[强][强][强][强]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-15 09:47:00

链接：https://pan.baidu.com/s/17D9_N_QOlWIOsrzcdYkv5Q 提取码：8ghp 这是1992的释放法课程的8节录像，有需要的朋友直接下载吧（无字幕）

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-15 09:47:08

我 2020-10-15 09:51:36

@随乐?感谢[玫瑰]

我 2020-10-15 09:51:47

@Roller Coaster?感谢分享

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:52:31

不懂英语，真的好惨

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 09:52:50

释放想要控制。

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 09:52:59

@Mr.Doing 太感谢啦！[强][抱拳][抱拳]

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-15 09:58:27

感恩感恩感恩[爱心]

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 09:59:00

感恩[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-10-15 10:00:31

@Roller Coaster?我看了一下，这是你购买的吗 好像不是下载的

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-15 10:01:27

是我fan墙下载的 不是购买的??

我 2020-10-15 10:01:41

[憨笑]

我 2020-10-15 10:02:04

还蛮清楚的

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-15 10:02:22

若还有些资料有需要的话可以再下载

紫13？？ ins风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:02:54

@我是无限?不想释放，好像有点逃避释放怎么办

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-15 10:03:50

@紫13?释放想要逃避的欲望，看看背后是想要控制还是想要认可

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-15 10:04:21

@紫13?释放就是自己去做，其他人帮不了这个最根本的释放行为

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 10:04:30

感谢群里各位老师的无私分享，当我想用某些东西去衡量的时候发现，这些感悟都是无价之宝[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-10-15 10:05:06

可以看看在逃避啥，觉察一下想要改变或者控制的欲望去释放

紫13？？ ins风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:05:27

好的

紫13？？ ins风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:05:54

感觉模糊

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:06:02
不知道自己想怎样
何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-15 10:07:20
感觉模糊可以再觉察下，背后是否想要改变，从模糊中脱离出来的欲望，这些都是可以一点点探索释放的
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:07:44
感觉像想控制
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:08:14
情绪看到想被控制，它把自己朦胧起来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:08:35
当你的感受模糊时，想要控制就很明显了
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:09:07
释放想要控制什么呢？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:09:51
情绪威胁我的安全
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:09:51
想要改变当下的状况
何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-15 10:10:00
直接释放自己想要控制的欲望，可以不？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:10:01
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:10:35
用六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:10:56
看到自己的感受是想要控制或者想要被认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:11:09
有的时候，你看到想要被认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:11:24
但是那一刻你立即发展出了对它的想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:11:43
你想要改变它
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:11:50
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:11:54
这就表现为一个卡住的感觉
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:11:57
我现在就是这个情况
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:12:11
你能觉察到这个想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:12:21
它离开了吗？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:12:23
想要修改它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:12:43
这是第五步的用法
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:12:45
我一直想控制原来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:13:13
另外，请务必不要忽视第六步
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:13:35
每一次释放，都会更愉悦、更轻松、更自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:13:54
这会带你回第一步，你会更想要自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:14:09
如果你释放时没有更愉悦轻松和自由，你就没有在释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:14:17
而是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:14:47
这时候适用第五步，觉察到这个想要控制（改变），释放想要控制
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:15:16
嗯，释放想要改变现状的欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:15:31
释放完之后，你感到轻松，会有一个下意识地倾向去做其他事，因为你想要维持这个舒服的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:15:35
这也是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:15:38
提醒自己
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:15:47
注意到这个想要控制，继续保持释放
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:16:14
好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:16:59
再强调一次第六步，释放很轻松
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:17:08
我发现很多时候我们带着抗拒去释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:17:20
而不是带着对轻松愉悦自由的体验
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:17:31
带着这个体验，会是很强大的动力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:17:43
带着抗拒（想要控制），你就会卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:17:49
就这么简单，都在六步骤里面
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:21:13

“想要改变当下的状况”，这是重点。 但如果当下的状况非常糟糕，如何放下这个想要呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:21:40
只是一个感觉而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:21:47
事物的唯一成分就是你的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:22:37
你说那很糟糕，那只是一个感觉

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:23:00
比如我打坐时，我也知道疼痛只是一个感觉而已，但我做不到不想要不疼痛

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 10:23:03
@风你说的是?自由六步吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:23:09
嗯

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 10:23:19
好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:23:38
释放最好不和打坐混用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:23:51
因为打坐的时候，你带着一个想要控制

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:24:09
如果我是被人捆起来呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:24:12
你一边想要维持一个姿势不动，一边想要释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:24:29
如果是，那你可以释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:24:35
还有被刀割伤了呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:24:41
但如果你是有意识去做，你会被卡在那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:24:54
因为你刻意有意识去做的时候，你带着想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:25:25
如果你是被动地被捆起来，只要你接受这个状况，然后释放，你不会被卡住

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:25:54
我只是试着用打坐试验放下对疼痛抗拒，不是故意用打坐来释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:26:41
我昨天还有个更深的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:26:51
稍稍考虑了下，还是分享出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:27:22
那是在我去买水和食物过马路的时候

我 2020-10-15 10:27:35

你全部分享出来，不用保留，不会误导的[憨笑][憨笑][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:28:05

我发现自己下意识地防卫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:28:18

在更细微的层面上看到了自己的想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:28:40

于是我释放了它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:28:50

持续释放了十几分钟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:29:00

我自然地闭上了眼睛

我 2020-10-15 10:29:21

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:29:41

一路被一种内在的"知道"一步步指引，走回了家

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:29:58

这种知道不是视觉，不是听觉，不是感官中的任何东西

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:30:27

闭眼走了很远的路？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:30:31

但是它比视觉、听觉更加周遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:30:49

只是一步步很笃定地觉知

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:31:04

其中没有犹豫踌躇

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 10:31:18

是一种信任？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:31:31

如果你说信任，这里面还有二元性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:31:39

但那个感觉并不是分离的

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 10:31:48

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:31:52

它是一个"知道"接着一个"知道"发生

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 10:32:00

@Mr.Doing?这么快就搞到手了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:32:09

我知道我要往这儿走，我知道下一步要往那儿走

余生可贵(wxid_abcc5zigtvpp21) 2020-10-15 10:32:27

要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:32:38

今天我还在释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:32:47
因为早上我又用我的眼睛来工作
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:32:47
听起来像高维视角
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:33:02
但我发现我可以用觉知来工作
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:33:09
现在大概是一半一半
春天(wxid_o2yqf91yv3un22) 2020-10-15 10:33:16
[强][强][强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:33:19
有时候习惯性地用眼睛工作
我 2020-10-15 10:33:43
[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:33:50
但是觉察到之后，释放掉我努力去看地想要控制，就能够回到觉知工作
我 2020-10-15 10:33:56
你还在工作没闭关啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:34:16
我说的"工作"指的是看路
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:34:18
看东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:34:20

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:34:20
禅宗里有“通身是眼”和“平生被眼瞒”的说法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:34:30
比如刷牙洗脸
我 2020-10-15 10:34:41
哦，那个你在哪？我去找你买彩票[憨笑]@风
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:34:50
身体的工作
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-15 10:35:08
下次让身体像机器人一样运作吧[偷笑]
何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-15 10:35:12
算我一份[偷笑]
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:35:51
也许细胞本来就是全知的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:36:02
这里面的问题在于，这些真的是想要控制
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-15 10:36:12
你不必指引，它被指引着
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:36:15

当深入时，你会接触到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:36:28

甚至我看到我有意识运作了五脏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:36:49

但这些东西一开始不用被考虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:37:27

当释放了一些对死亡的恐惧时，我发现对身体本身的控制就变得明显起来

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:37:33

身体的工作含有一种深深的想要控制？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:37:58

比如我一个简单的坐姿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:38:12

坐起来，需要运用能量，需要唤起控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:38:23

把身体维持，也需要唤起想要控制

我 2020-10-15 10:38:28

几天不见，你都成了超人了[憨笑]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:38:41

是不是头脑认为不控制就会死，因为怕死，所以想控制？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:39:06

嗯，最底层的，是想要生存

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:39:07

我也觉得做什么都需要能量，很累

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:39:17

随着释放会越来越清晰

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 10:39:33

[握手][抱拳][抱拳]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:39:43

怎样才可以身体工作起来不耗能？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:39:50

这就是持续释放的威力！

查看全文

我 2020-10-15 10:40:07

真想跟你一起去闭关[憨笑]@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:40:30

哈哈，回头一起闭关

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:40:31

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:40:39

持续释放七八天也许胜过几十年

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:41:12

@风?谢谢分享！太鼓舞人心了！

我 2020-10-15 10:41:17

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:41:25

我现在最大的问题是，很容易停止释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:41:33

要不断用六步骤提醒自己

我 2020-10-15 10:41:58

之前没有持续释放的方法，都被误导了，现在有了，威力就体现出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:41:58

否则就会进入一种觉知的状态，感觉周围的事情都非常完美和谐

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:42:10

每当这时候，就要提醒自己第一步

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 10:42:17

我也想和你们一起闭关，

我 2020-10-15 10:42:24

那一起去呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:42:24

因为这个停止也是因为想要控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 10:42:35

好啊，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 10:42:45

我先把基础释放，练习好。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:43:08

自由六步 1 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制=想要世界） 2 做出自由的决定。 3 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。 4 持续释放。 5 当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。 6 每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:43:23

@风?请问是这个六步吗？

我 2020-10-15 10:43:53

这种状态我能听懂，因为我也有过，虽然不是通过释放法进去的[憨笑]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:43:53

嗯，这是我用莱斯特音频里的话拼起来的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:44:32

感谢[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:44:46

用第六步的自由来提高第一步的想要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:44:53

做出决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:45:22

整个世界就是你的感受，感受就是想要控制和认同

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:45:39

越释放越想自由，对吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:45:46

持续释放它们，你不会卡住，卡住的唯一成分就是想要控制（改变）

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 10:46:15

我昨天就是一种很平静的状态，没有什么情绪与欲望，不知道释放什么，怎么继续释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:46:27

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:46:46

你想要让改变发生

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 10:47:29

也感受到了对身体的控制与心的不完全放松

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 10:47:54

这样就卡住了，是吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:48:04

@风? 可以激发好奇心，让好奇心带你继续向前走 ……他变得越来越开心，但他仍想知道这新方法到底可以让他走多远。“我还能再进一步吗？”他问自己，然后把自己向前更推进一步。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:48:44

嗯，控制，就卡住。不控制，就不卡住。就这么简单

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 10:48:49

《一个爱的故事》里面写得很细腻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:49:20

但是，做到不控制，不是通过压抑你的想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:49:32

而是觉察你的想要控制，让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:50:01

每次你卡住时，你就能马上觉察到想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:50:04

它很明显

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 10:50:36

怎么感觉非常轻微

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:50:38

你完全不用管卡住的原因是什么

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 10:50:42

我经常压抑自己的想要控制，以至于察觉不出来自己原来想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:51:34

是因为感受它很强烈？是因为你很想要？是因为你太紧张？是因为患得患失？是因为喜欢舒适的感受？是因为厌恶痛苦？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:51:39

这些完全不用管

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:51:45

只要看到你想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:52:01

觉察到此刻你就是想要控制，不管原因是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:52:13

觉察到的那一刻，你就很容易释放它

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 10:52:48

好的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 10:52:51

想要生存就是控制[呲牙]

原始释放法进阶群 2020-10-15 10:52:53

"牧羊??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 10:53:00

总开关

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:00:56

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:00:57

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:01:09

我随着释放记录下来一些领悟在 gain book 中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:01:29

我推荐你们也按照课程的方式使用 gain book

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:02:15

这个实际上是六步骤的第六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:02:26

它会给第一步的想要自由一个明显的动力

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 11:04:01

每天晚上每个人在群里发表一下吧。几句话 100 字就 OK。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 11:11:27

有时候头脑感觉并不想要自由

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 11:18:15

分享一下，我就这一两天感觉心轮打开了。本来这块能量是有很多堵塞。我在看莱斯特一个爱的故事的时候，为什么对圣多纳释放法没有感觉？都没有想到去多关注一下？其实我蛮早就看到了文章……因为莱斯特第 1 条关于爱的领悟，我扪心自问，没啥共鸣。这条后来也是我关注了公众号，在群主的文章中对上答案，那是因为我潜意识里大多数模块都觉得自己是不被爱的，所以，在这方面有想往前冲一边又踩刹车的矛盾。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 11:22:03

发现名词的区别在这里又显示出了威力，如果要说成为爱，什么光爱能量，我就会有抵触，但是要说成为无限，成为自由的，我就一点都没。

木(jerry_write) 2020-10-15 11:23:57

@茜?怎么打开心轮的

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 11:25:29

我同时也有看了了老师讲奇迹课程练习手册，我深深感到自己想要的其实就是上主，而不是幻相中的上主的替代品。经常在卡住的时候，我会问自己的句子是，你是愿意继续胶着

在这里而不与上主合一吗？ 这个样子。即使我前面在问我愿不愿意放下控制的时候说了好几个不愿意，到了这里也会说愿意放下。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 11:26:27

觉得自己是愿心到位了。确实是不想玩了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 11:30:14

释放法中莱斯特的说法是成为无私的，就能凭一个念头得到一切，我也就发愿要成为无私的。然后在圣灵的幻相教学课堂里面，遇到事情去释放想要认同和想要控制，渐渐的不知不觉中这块能量越来越疏通了。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 11:32:13

因为想要的是自由[呲牙]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 11:35:16

有感觉就不自由

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 11:35:27

感觉就是限制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 11:35:59

爱就是感觉

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 12:04:53

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 12:05:13

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 12:05:18

[表情]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:16:45

@风?通过释放，你变得平静，安宁，舒适了吗 我们释放的目的是为了找回平安的自性对吧 而不是为了释放而释放，保持不断释放的姿势 如果已经安宁了，又为何非要强迫自己释放呢？ 不安宁才需要释放啊

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-15 15:19:44

是为了达到终极的自由

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:20:47

那也不需要平安的时候做释放呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:22:02

每一次释放，你都会感觉更高，原来的平安只是相对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:22:19

只不过到了一个舒适的阶段，你就会缺乏动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:22:49

先前因为活在痛苦中，所以有强烈的动力释放

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:22:54

平安只是暂时的，不平安的时候释放就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:23:08

在后来，就必须要加强第一步，为了自由而释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:23:32

莱斯特有一篇音频，get high to release

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:23:39

专门批评过这种做法

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:23:44

平安就是自由，不平安才需要释放呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:23:49

这样是永远达不到终点的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:23:59

不见得吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:24:20

因为这样是为了 feel good 而释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:24:28

当你感觉好的时候，你就停下来

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:24:32

不一定哦

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:24:48

修过奇迹课程的人都明白什么是真正的平安

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:24:50

停下来的时候，你就在压抑，生存程序就会发展

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:24:53

因人而异吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:25:13

如果你不是往自由的方向走，就是往限制的方向走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:25:39

因此，莱斯特强调，要在你感觉很好的时候继续释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:25:45

@繁星?你确定你知道真正的平安

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:25:46

在很高的时候走得更高

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:25:59

higher and higher

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:26:11

而不能停在当下这个很完美和谐的感觉里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:26:33

去听听那篇《get high to release》，就明白了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:27:05

@时代万物互联?我没体验过真正的平安(?????)但耶稣讲过方法，我信耶稣，就如同我也信莱斯特一样

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:27:14

也许每个人理解不同吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:27:21

you don't have to wait you down then release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:27:35

get high to release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:28:04

如果你感觉到平安，释放了那个"平安"，你会感觉更好，试试看吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:28:07

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:28:13

好吧，我明白你的意思了[微笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:28:33

@繁星?万法同源，只是角度不同

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:28:38

只有去体会。

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-15 15:29:07

奇迹课程希望学员每一秒都选圣灵，而不单单是不平安的时候，有类似原文

查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:29:20

我只是觉得没达到终极自由的时候，平安都是很短暂的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:29:47

所以持续释放，

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:29:54

对呀

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:30:08

而不是平安了还要释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:30:38

对，我之前的观点

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 15:30:38

[Rose][Sun]

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 15:30:53

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:31:31

@繁星?那个平安和真实的平安是否是一个。

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:32:20

@时代万物互联?平安是通往天堂的大门，如果能持续平安，找到自性是早晚的事吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:32:36

没有时间。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:32:42

哪有早晚

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:32:53

@时代万物互联?没有层次，哪有深浅

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:33:01

[调皮][调皮]

原始释放法进阶群 2020-10-15 15:33:06

"繁星" 撤回了一条消息

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:33:17

言辞都是象征

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:33:20

也没错。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:33:31

不懂

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:33:51

如果你不释放，你就在压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:34:02

没有所谓的静止不动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:34:08

不在前进，你就在后退

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:34:29

如果你不在 undo 你的心智，使它更安静，那么你的心智就在变得更嘈杂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:34:47

因此在到达终点之前，要一直持续释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:34:54

为什么说生存程序在发展，程序不是设定好的么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:34:55

make it constant

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:35:00

这正是第四步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:35:07

生存程序，就是你的感受

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:35:09

一直释放是因为没有一直平安

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:35:35

没有平衡点吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:36:07

感受会驱动感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:36:19

如果你压抑它、隐藏它

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:36:22

不过也可能吧，很多高灵已经很平安了，但其实还没开悟

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:36:39

算了，我还是先把基础的做好吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:36:48

如果你不压抑它，就释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:37:10

如果你释放完了所有的感受，也就是生存程序，一切就结束了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:37:12

你就自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:37:26

这里面并没有一个需要停下来的中间点

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:38:03

身体没有了，小我没有了，我也不是我了，世界也重生了

查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:38:04

希望大家能多分享下释放以后的感受，不然感觉好像没完没了，一直都不够，不快乐[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:38:07

所以有一个学生问他应该如何如何的时候，莱斯特在音频里面说"you stopped. There is no stop in the six step."

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:38:28

一直觉得还不够好，那能开心平安吗

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:38:39

那不也是想要控制么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:39:04

想要维持这个舒适，也是想要控制

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:39:11

基督教里上天堂和我们的自由是不是一个意思

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:39:11

总想要更高更好更自由

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:39:17

[表情]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:39:46

莱斯特说要享受每个当下的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:39:47

@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:40:01

我不知道基督教是什么意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:40:03

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:40:09

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:40:24

there is no stop in the six step

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:40:28

莱斯特的原话

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:40:31

经常听见他们说灵魂上天堂

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:46:13

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:46:22

做手机屏保

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:47:40

都是字，没法做

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 15:48:06

你还不如放手机背面

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 15:52:07

可只要释放了死亡恐惧，就结束了呀，风你还没有到吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:53:03

有多少人是为了感觉好才去释放？你究竟要等多久？这就是你的问题所在，你没有去做它。 你们做的是什么？你只想停留在好感觉上，因此你只能感觉不好之后再去释放，这样才能继续得到好感觉，因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。 ？How?many of you wait untilyou get high before your release? how many wait or go high to release?? There's your problem. You're not doing it.？What are you doing? You're wanting to feel good so you're waiting till you getdown and then you're?released tofeel good.?Because it's only?one to feel good that release to make you feel good and that's it.？过了一段时间，你再次感到不好，于是你释放以得到好的感觉，反复如此拖延了整个过程。 如果释放的目的是自由，几个月的时间就足以清理所有的垃圾。如果释放是为了摆脱困境，这样一来，就是一个极其漫长的过程。 The time being and so you feel not good again; you'll release again to feelgood again thereby dragging out the whole process. Now if you would release for the purpose of one in the go free then it wouldtake you months to clean out all the garbage. But you're not releasing the goalfree. You're releasing to get out of the misery. It's a drawn-out process thatway.

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:53:21

我现场译了一段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:53:27

get high to release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:53:39

我没有释放完

查看全文

我 2020-10-15 15:53:45

@繁星?你要是抱着这个奇迹课程的思想，那你永远都学不会释放法，况且你奇迹课程理解对没理解对还不一定呢

查看全文

我 2020-10-15 15:55:37

这也非常明显，你把奇迹课程放在释放法之上。那么你的释放最多到达你认为的平安就到头了。这就是拿其他法门强行混入释放法的后果

我 2020-10-15 15:56:30

造成释放法没有理解对，奇迹课程也不一定理解对了。如果奇迹课程理解对了，又为什么要来修释放法？可见两头都不讨好

我 2020-10-15 15:57:23

该释放的时候逃到奇迹课程所谓的真相与平安里去。该修奇迹课程的时候，又到释放法里面找找安慰。两头逃跑

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:57:23

@我是无限？群主，你也别一提其他法门就激动的不得了 法门用用又怎样，了了也用过很多法门 你不是我，如何知道我是怎样的？你凭什么论断我呢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:57:49

[呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:57:54

一起加油。

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:57:55

四处抓兄弟的问题，为了维护你的释放法门吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 15:58:01

互相照见。

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:58:13

我有问题问问讨论一下有何不可？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 15:58:16

@风?我在释放的时候念头啊或者抓住的画面感老出来，会阻挡我关注感受

我 2020-10-15 15:58:18

很简单，就凭你试图用奇迹课程去强行理解释放法，就会陷入这种矛盾

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 15:58:26

我老是卡在这里，怎么办

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 15:58:37

[捂脸]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:58:41

至于你全开火力对我进行批判吗

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 15:58:41

我会抗拒释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 15:59:11

@繁星?帮你激发出小我了[捂脸]

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:59:14

@我是无限?先释放一下你此刻为兄弟担忧的激动情绪吧

我 2020-10-15 15:59:16

你看看群规，我作为群主有权利去修正任何发言，包括风的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 15:59:17

嗯，你想要控制这个状况吗？@奇迹

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:59:19

我也释放一下

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:59:42

没问题呀[微笑]请便 我也有解释的权利

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 15:59:47

喂，这句话说的不妥吧，了了老师修奇迹课程是彻悟。她底下的梦醒和孙丽等也早已经开悟了。 老师从一念之转，三重欢迎等等都有接触。 不过在群里讨论一下挺好的，这不就是想要认同吗？

查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:59:48

我只是有疑问在探讨

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 15:59:53

@风?是的呀，我不知道为啥心里想着放下，头脑就会出来另外一股力量

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 15:59:57

看看风是怎么回应我的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:00:13

风心平气和的解释过后，我就明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:00:16

你现在想要控制那个状况吗？

查看全文

我 2020-10-15 16:00:18

这个群是很严格的。不是其他闲聊群。有很多东西，说了就要听，不听呆这里干嘛，要我说服你放弃奇迹课程？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:00:18

也就释然了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:00:28

我没有闲聊

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 16:00:30

小声说，我觉得群主稍有一点法执，他也不经常踢人，所以这也没有什么太大的不妥。

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:00:33

一直堵在我胸口

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:00:43

我有疑惑，在跟兄弟讨论

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:00:44

是的，我想控制

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:00:48

我哪一句闲聊了？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:00:57

你能觉察到那个想要控制吗？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:01:05

我哪里不听了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:01:11

群主的出发点也是好的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:01:12

风解释的我都听进去了

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:01:16

你知道吗

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:01:18

能的。我能觉察到堵堵的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:01:39

奇迹课程我觉得确实也不错 我也喜欢[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:01:39

能觉察到你想要控制它吗？

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:01:46

就是要保持一个想要彻底解脱的愿心才行

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:01:58

不是只停留在感觉好一点

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:02:04

我能觉察到，我还能觉察到我想排斥我的控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:02:13

嗯，这个想要控制离开了吗？

原始释放法进阶群 2020-10-15 16:02:14

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:02:14

只有找到真我了，才能彻底平安

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:02:18

实践

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:02:21

你怎么知道我没听呢？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:02:31

没有的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:02:31

何必这样论断我呢

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:02:36

我不会放手

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:02:37

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:02:44

释放法感觉就是更能实践 有目标方法

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 16:03:10

风修到平和能级了，我们允许我们现在在我们处的能级，这才是享受当下啊

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 16:03:32

风现在是神

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:03:36

耶稣都没逼我乖乖听话，不可提出质疑 你又何必

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 16:03:47

我允许自己是凡人

我 2020-10-15 16:03:51

@茜?即使莱斯特进群了，他要是开始说别的法门或者去混淆释放法我也会修正他，何况了了修奇迹课程的。你要是继续把奇迹课程把了了凌驾于释放法之上，你呆这里干嘛？这里是专修释放法还是进阶的

查看全文

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:03:58

别为兄弟操心了，好好做好自己的释放功课才是关键

我 2020-10-15 16:04:14

@繁星?出群吧

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:04:43

我没把奇迹课程凌驾于释放法之上啦

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 16:04:50

没有凌架

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:05:13

我们听下风老师分享吧

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:05:19

死也要死个明白[憨笑]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:05:21

难得他在啊

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:05:39

万一人家又去闭关了不是没机会问了吗

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:05:42

你踢呗，你是群主你做主

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:05:44

你们谁有问题

我 2020-10-15 16:06:04

如果不专注释放法，总是抱着别的法门，那么任何发言，都是在歪，不是说故意让你离开，而是根本没有办法留你

我 2020-10-15 16:06:34

除非你不发言，否则一发言全是偏

原始释放法进阶群 2020-10-15 16:06:43

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:07:04

[呲牙][呲牙][呲牙]

我 2020-10-15 16:07:15

这里不是一个温柔的港湾，这是一个非常严格的释放法专修群

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:07:25

[强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:07:31

支持群主。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 16:07:43

亲爱的 关机，下线释放。拿着棒子释放。

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 16:07:56

世界就是想要认同和控制。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:07:58

温柔如果能唤醒，就不用来人间了。

我 2020-10-15 16:08:40

@莱斯特上师???????你也是好像有点带着修其他法门，有些歪，鉴于你的分享不那么会引起误导我就没有说。[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:09:57

我 2020-10-15 16:11:00

释放法很多群，我都呆过，那歪的，甚至有的都修成神经病了。为什么？就是自己瞎搞把别的方法的词语加进释放法里面让自己混乱

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 16:11:07

@我是无限?难得你把群维持的这么精纯。 ［玫瑰］

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 16:11:52

心里一直感激你［玫瑰］[爱心]［太阳］

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 16:12:20

不然看不到 这么多高手们。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:12:40

［表情］

我 2020-10-15 16:13:46

群的风气只要有一点点妥协，立即会乱象百出，“百花齐放”，各种随心所欲都来了。因为这是头脑的特性，只要有一点地方可逃，就会逃往那里。特别是修两个法门的，一触及关键地方，就逃到另外一个法门，也就是另外一个法门成了头脑的避难所。

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:14:44

群主真可爱

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:14:57

［表情］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:15:43

我个人觉得奇迹课程到不了终点，当然，只是个人看法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:15:44

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:15:50

想问下风，财务自由了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:16:06

我一直是财务自由的

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 16:16:43

厉害[玫瑰][强]不执着了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:16:53

[强][强][强][强]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 16:16:56

风的基础比群里很多人都要好。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:17:14

给不自由的点建议

我 2020-10-15 16:17:21

奇迹课程能不能到终点，怎么说呢，奇迹课程最后确实也说了，最后的课题是死亡恐惧。到终点应该可以，只是要看人。但是奇迹课程那个顿悟确实多，那种神圣体验非常容易获得

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:17:30

财务自由您的标准是什么。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:18:08

完全不用思考钱，算不算财务自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:18:10

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:18:29

算是吧。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:18:50

你是因为工作好吗，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:19:09

@风?算，这是足够安全了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:19:11

还是家底殷实

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:19:14

放下了恐惧

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 16:20:41

能开悟普度众生的，家庭出身好的多，佛陀，莱斯特都是

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 16:21:02

嗯

我 2020-10-15 16:21:13

我也挺自由的，就是没钱[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:21:28

嗯，我爸开公司的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:21:28

[呲牙]@我是无限?继续释放，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:21:34

我家境还可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:21:41

不过我财务自由不是因为这个

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 16:21:44

同病相怜[拥抱][拥抱][拥抱]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:21:47

是因为我不需要

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:21:54

好吧，有没有没钱的，通过释放，轻而易举得到的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:22:02

@我是无限?群主你把精力都放在群里群里啦，释放不多

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:22:11

管理群

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:22:41

我对钱的感觉就是担心

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:23:27

@风?你自己一个人住吗？负担房租啊日常开销啊之类的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:23:56

我是自由职业者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:24:02

数据分析，做一单可以吃半年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:24:08

收美元

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:24:21

有多少人是为了感觉好才去释放？你究竟要等多久？这就是你的问题所在，你没有去做它。 你们做的是什么？你只想停留在好感觉上，因此你只能感觉不好之后再去释放，这样才能继续得到好感觉，因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。 ？How?many of you wait untilyou get high before your release? how many wait or go high to release?? There's your problem. You're not doing it.？What are you doing? You're wanting to feel good so you're waiting till you getdown and then you're?released tofeel good.?Because it's only?one to feel good that release to make you feel good and that's it.？过了一段时间，你再次感到不好，于是你释放以得到好的感觉，反复如此拖延了整个过程。 如果释放的目的是自由，几个月的时间就足以清理所有的垃圾。如果释放是为了摆脱困境，这样一来，就是一个极其漫长的过程。 The time being and so you feel not good again; you'll release again to feelgood again thereby dragging out the whole process. Now if you would release for the purpose of one in the go free then it wouldtake you months to clean out all the garbage. But you're not releasing the goalfree. You're releasing to get out of the misery. It's a drawn-out process thatway. @风 刚才没仔细看这段，现在明白莱斯特的意思了谢谢指点[愉快][玫瑰]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:25:57

@风?厉害了

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-15 16:29:49

因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。~莱斯特

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:30:21

[强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:30:42

我接触了了还是群主推荐的，说她是开悟的，也是群主把我拉到她的群的[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:31:48

其实我们判断不了谁是否开悟了，只能自己体验

我 2020-10-15 16:32:09

了了不一定开悟了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:32:10

我发现群再多，你不去实践，没用。

我 2020-10-15 16:32:29

就像莱斯特说的见证一次还不叫彻悟

我 2020-10-15 16:33:15

冥想可以反复见证真相，很多人都有这样的经验，但是进去看一眼，出来后还是老样子

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:33:25

@繁星?我还以为你被踢了

我 2020-10-15 16:33:39

完全不是莱斯特这样，通过释放，最终见证真我后的那种

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 16:34:47

没事，群主，反正只要你开悟之后，你过去说错的话都会化成人回来找你，然后你修正的时候就知道了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:35:12

随着释放，越来越会发现自由的限度没有我们想的那么小

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:35:30

对觉醒的可能性的概念也会清晰起来

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-10-15 16:35:37

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[偷笑] 不怕，没事，反正每个人都是我扮演的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 16:36:03

[强][强][强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:36:31

关于自由，只知道莱斯特说，可以不吃饭、不睡觉、不呼吸，想什么有什么

我 2020-10-15 16:37:18

@茜?你这话说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:37:24

所以我现在以我个人的角度看，认为大部分新时代灵修都没有开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:37:30

哪怕他们号称开悟

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:37:43

嗯嗯，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:38:00

其中，就包括奇迹课程

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:38:03

好像没有几个可以做到

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:38:44

杨定一博士带大家共修，几十天也就睡几个小时

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:38:45

耶稣我是相信的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:39:11

大家可能不了解传统的禅定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:39:18

那些禅定也都能做到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:39:25

但是禅定并不是开悟

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 16:39:29

感觉好的时候，很多建议都是在你力所能及的范围内，去做你最想做，最兴奋的事，又怎么理解呢

查看全文

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:40:19

杨博士是有的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:40:23

要啥有啥是神通，也不一定是开悟，尤迦南达书里写过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:40:37

嗯，莱斯特也说过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:40:50

用奇迹来生活不意味着任何灵性的进步

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:41:15

奇迹课程我没发现，但课程讲的我觉得也对，但是我修不了，目前也没发现谁能带好。所以就不学了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:42:00

有很多问题，但我不打算真正去批判它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:42:08

每个人都有自己的业力

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:42:11

使用过释放法之后觉得更实用

原始释放法进阶群 2020-10-15 16:42:14

"郭煌伟"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:42:29

奇迹课程即使理论上也是有很多问题的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:42:38

是吗@风

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:43:03

可能我们没释放到你那个阶段的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:43:09

看不到其他的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:43:53

我现在不喜欢看理论课。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:43:54

我以前研究了很多理论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:44:02

这个时代会有很多似是而非的东西

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:44:07

包括奇迹课程？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:44:08

幸运的是，释放法不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:44:20

释放法真的管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:44:27

嗯，我认为奇迹课程是的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:45:00

我走不通所以就放下了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:45:56

奇迹课程我每次停下，再回去继续，发现还是很有用

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:46:22

坚持着不容易

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:47:32

我觉得归零很重要

我 2020-10-15 16:48:02

奇迹课程，首先他不是开悟的直接写的，是转述。其次，又需要转译

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:48:05

零极限主要讲归零

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:48:24

以前不理解后来明白了，能把一个练通达，都能通

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:48:36

是的

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:48:39

@赵家曼?你这是理论。和我讲的不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:48:47

开悟者不会通过这种方式来传递他的教导

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:48:47

和我表达的意思不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:49:07

通灵的方式

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:49:09

我说是其他的都放下，专心练一个

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:49:12

@奇迹?????放空小我的归零吗？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:49:40

归零是一个词，跟哪没关系

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:49:45

那是一门深入吧

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:49:47

你理解错了我的意思

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:51:02

好吧

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:51:24

对的

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:51:32

一个意思，一门深入

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:51:48

这样自己不乱。也不会带偏了

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-10-15 16:53:00

@风?那开悟者会以什么方式来传递他的教导呢？

我 2020-10-15 16:53:15

像释放法这么只要释放就能直接带来改变的方法，这么简单的，真的少见[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:53:20

它可能通过起因体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:53:25

直接传递教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:53:34

可能通过肉体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:53:38

像莱斯特这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:54:00
但是它不会藉由通灵来传递教导
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:54:32
可能是一种方式吧 我觉得那些书挺好的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:54:45
说的道理没歪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:54:55
不能这样看
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:55:04
有一个概念叫相似像法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:55:16
就是似是而非的教导
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:55:34
嗦嘎
蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-10-15 16:55:34
嗯，像莱斯特这样的传递，是最直接最准确的，不会被扭曲
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:55:50
我都喜欢
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 16:55:52
[捂脸]
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 16:56:13
持续释放[强]??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:56:24
如果想要自由，就会抛弃这些相似的说法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:56:51
那是很自然的行为
我 2020-10-15 16:57:06
对
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:57:44
这里面有一个点，是头脑想吸收更多的信息
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:57:54
其实心没所谓
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:58:21
一个人想要装扮成开悟者有多简单？
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 16:58:26
对，头脑想吸收更多的信息，上了很多课
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:58:36
只要说两句光和爱
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-15 16:58:47
前期我疯狂的学习理论，后来感觉更不自由，就是内心想活出来了，不想吸收了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:58:54
可是亲爱的，那真的是吗？我们无法判断
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 16:58:55

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:00:09

[强][强]

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-15 17:00:25

我正他邪合適嗎？[憨笑]貌似大成捷要就是經驗大雜燴呢

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:01:26

风，如果不好意思收钱，就是正常的收费，但是不好意思开口和对方要，这是源自什么呢？我正在突破这点@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:01:43

想要认同？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:03:26

想要安全？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:03:36

你自己觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:03:39

这个不用分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:03:40

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:03:45

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:03:58

觉察了就马上释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:04:01

感觉这个不好释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:04:07

嗯好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:04:49

你能觉察到这个想要吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:04:59

想要释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:05:32

嗯，看看这个想要，它离开了吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:06:22

怎么你一说我就觉得平静了？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:06:26

好像离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:06:45

想想那个情境，你还想要认同或者想要控制吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:07:09

我之前自己不断问自己——能放想要改变的欲望离开吗？感觉一直没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:07:12

还有吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:07:15

允许它浮现

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:07:33

还是想要认同

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:07:45

我也有一部分这个想要。我觉察到到是想要认同的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:07:48

觉察到这个想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:07:56

再看看，它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:07:59

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:08:23

觉察一下，看到它，就能离开吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:08:28

确实我现在平静了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:08:36

这两天慢慢的有一点释放的感觉了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:08:40

我不用问自己——我能放开……吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:08:42

再看看，你还有想要认同吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:08:56

有的话，允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:09:02

试试看

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:09:06

有一点点就

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:09:07

了

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-15 17:09:14

看到就是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:09:17

嗯，觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:09:24

它离开了吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:09:26

觉察到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:09:26

被释放了吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:09:38

基本离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:09:38

这就是后面释放欲望的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:09:49
好，再看看，还有剩下的想要认同吗？
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:10:01
不用那个问句吗？——我能放开……的欲望吗？
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:10:16
还有微微的一点了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:10:20
释放欲望的流程非常简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:10:37
当你觉察到欲望时，有一个自然的倾向去放它离开
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:10:44
现在很平静 很清凉
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:10:50
脖子都变粗了，感觉到想要认同的欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:10:54
继续这个流程，直到你完全感到自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:10:56

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:11:30
从心到脖子都是堵的
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:11:35
就是觉察到它，然后问一句——现在它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:11:42
嗯
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:11:48
还是连这个都不用问？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:11:58
问一句
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:01
流程不要省略
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:12:08
我用那个——我能放……的欲望离开吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:09
否则你会陷入胶着
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:12:14
用这个是不是一样？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:21
一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:27
我能放开它吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:36
有时候你问之前已经放开了
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:12:36

不知道为什么在风的指导下，一下子平静了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:12:44

其实我自己之前也是这么做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:49

今天有几个案例

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:12:53

但是感觉还是没放开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:12:54

你们可以参考一下

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:13:03

为啥风你问我就能放开？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:13:12

我自己之前也是这么做的[捂脸]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:13:18

是风的场域

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:13:39

我跟着也感觉现在左边身体松了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:13:54

自己问容易跑神

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:14:15

群聊的聊天记录

自在人生:@风?我释放了认同，控制的欲望，现在感觉有控制和认同的欲望，但感受很浅，感受不到了，我接下来怎么做呢？ 风:嗯，你想要改变那个很浅的感觉吗？ 风:你想要感觉到吗？ 风: 自在人生:是的... 查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:14:58

跑到头脑的机械式的询问里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:15:20

群聊的聊天记录

戎:@风?风大师 我就是不能释放出来 怎么办呢 [流泪][尴尬] 什么话都问了 就是出不来心底里就是揪揪的不放心的感觉 风:此刻你能注意到这个不放心的感觉吗？ 戎:能 风:你想要控制它吗？ 戎:想... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:15:53

群聊的聊天记录

初夏:我想释放孩子生病时，我的焦虑和担心@风? 风:此刻你能感受到这个焦虑和担心吗？ 初夏:能感受到 风:你想要控制吗？ 初夏:想控制... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:15:59

看看这些过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:16:01

都很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:16:19

只是我们习惯了压抑，不习惯释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:16:25

简单地用流程，它很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:16:31

也很轻松

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:17:00

看是很简单，自己问觉察少，容易进入头脑

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-15 17:17:48

找一个伴伙，互相问！

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:18:07

这个建议不错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:21:52

对释放有困难的，我可以随时帮忙引导，不过还是不要太依赖别人的引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:21:57

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:22:09

感谢风 群主 和群友们[太阳][爱心]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:22:18

互相碰撞，共同进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:22:30

之所以莱斯特不留下任何释放法的教学引导视频和音频，就是避免人们认为是"他做到的"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:22:51

不要认为是我帮你做到的，那是你自己做到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:22:56

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:24:33

@风?我需要引导[呲牙][呲牙]，刚开始学习。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:24:57

你想释放什么？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:25:27

想要认同，就是不敢向别人张口要钱。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:25:40

嗯，你能觉察到这个想要认同吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:25:52

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:26:07

它离开了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:26:09

心里很堵

我 2020-10-15 17:26:37

这个能向谁要钱？对方欠钱不还？[憨笑]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:26:47

你问的时候，感觉有股气体从四周扩散了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:27:02

没事，不管发生什么，再看看，你还有想要认同吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:27:02

不知道是不是离开

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:27:10

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:27:11

现在还能不能觉察到

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:27:17

能

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:27:24

头晕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:27:34

你想要控制这个头晕吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:27:47

有，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:27:58

你能让它离开吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:28:07

不确定

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:28:20

内心有害怕

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:28:27

恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:28:28

你能觉察到这个害怕吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:28:33

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:28:40

你想要改变它吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:28:44

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:28:53

这个想要改变离开了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:29:22

不确定，感觉有些懵住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:29:37

没关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:29:44

你还想要改变吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:29:54

只是觉察到它

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:29:54

想

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:30:04

很想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:30:13
嗯，觉察到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:30:19
允许自己去对它保持觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:30:33
它离开了吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:31:04
现在想要改变没有难么强烈了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:31:14
再看看剩下的想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:31:24
你能在此刻只是觉察到它吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:31:44
想要改变内心的堵和肩膀的僵硬
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:31:58
嗯，看看它被释放了吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:32:01
想要他们快点离开
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:32:16
嗯，又少了一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:32:17
你想要控制它们快点离开？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:32:23
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:32:37
嗯，觉察到这个想要控制
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:32:57
很急切的想要他们离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:33:08
只是看着想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:33:18
不用管别的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:33:26
你想要控制吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:34:01
我看这个想要控制的时候。就没难么急了
原始释放法进阶群 2020-10-15 17:34:16
"风" 撤回了一条消息
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:34:36
嗯，有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:34:39
可是你还是有想要控制，对吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:34:47

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:34:47

嗯，只是觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:34:59

它有没有离开？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:35:11

还有

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:35:20

好一点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:35:20

嗯，允许它浮现出来

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:35:57

内心还要一些批判，怎么那么多的想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:36:29

允许自己觉察到，它离开了更多吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:36:33

看到了很多的想要控制，不停的想要控制

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:37:10

离开了一点，因为太多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:37:51

嗯，重复这个流程

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:38:15

嗯，心里的堵少了一些，

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:38:46

但是看到了很多很多的想要控制。感觉不控制就不能活[撇嘴]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:38:57

没关系，继续释放就行了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-15 17:39:07

上午估计是瞎用力放给压抑了，下午前面两小时都卡着了，后面两小时都在释放想控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:39:09

每释放一次，是不是多一点轻松和自由？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:39:13

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 17:39:16

控制太苦了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:39:17

是的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-15 17:39:38

是的是的

查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:39:38

而且看到那么多的控制，自己都觉得吃惊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:39:38
所以，继续释放
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:39:46
[表情]
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:40:04
我刚刚有一个对自由的理解
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:40:11
嗯，谢谢。
AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-15 17:40:28
然后出去外面，哇，视界清晰了，风景不错
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:40:58
我们要提醒自己用第六步来核实这一点
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:40:59
就是每个人每天其实都在心想事成，但是这种心想事成是看不到里面的运作的；而自由——是可以清晰的看到内在运作的心想事成
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:41:14
因为我记得风说过 控制是好东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:41:17
每一次释放都会更轻松、快乐、自由
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:41:35
风，不知道我这个对自由的理解对吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:41:40
如果你感到更痛苦，你就知道自己卡住了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:42:01
自由就是自由，其实不需要给它概念的限制
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:42:10
我这是想要认同吗[呲牙]
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 17:42:12
想一次释放所有控制
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:42:13
刚刚释放了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:42:30
一旦你用你已有的小小经验说"自由是什么"，其实就限制了它
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:42:45
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:42:54
我们在达到之前，真的没有办法理解它的壮观
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:43:08
但是释放之后，会比之前明显自由一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:43:16
这是可以清晰体验到的
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:43:30
每个人每天都在心想事成——我头脑认可这句话，但是看不到它的运作机智

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:43:35
机制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:43:54
比如说你释放之后，是不是感觉到更自由了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:44:04
impossible 是不是变成了 possible
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:44:08

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:44:26
会有一种 云淡风轻的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:44:47
如果你去释放一个你觉得不可能的事
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:44:57
？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:45:03
释放之后
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:45:07
这是啥意思？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:45:12
那个不可能看上去就变得更可能一些了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:45:28
你有没有觉得不可能的事
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:45:34
我觉得不可能的事——比如我要获得诺贝尔奖
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:45:39
我觉得不可能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:45:39
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:45:49
你对它有什么感觉，想要控制还是想要认同？
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:47:53
当我想我要获得诺贝尔奖——心里一直在说不可能不得能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:48:21
有一个想要控制或者想要认同，对吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:48:29
现在就能觉察到
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:48:31
有一个控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:48:36
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:48:41
你能觉察到这个想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:48:46

只是觉察到

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:48:58

能，就像一双无形的手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:49:18

它离开了吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 17:50:36

看到这个控制，心里有难受堵的感觉，离开一点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:51:06

嗯，还能觉察到吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:51:07

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:55:08

释放之后，就可以自我检视一下，你的限制想法会越来越少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:55:24

原来感觉不可能的事，会感觉更可能一些了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:55:29

这就是更自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:55:47

莱斯特说过一句话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:56:16

Every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:56:31

感觉释放后，无形的限制少了一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:56:52

所以自由是一个你可以清晰体验到的东西

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:56:57

有一点点松开手，放开的感觉

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 17:57:12

我感觉自己很想用力控制自己的生活[捂脸]

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-15 17:57:29

@风?没有什情绪的时侯，如何主动去释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:57:50

你想要改变这个没有情绪的状况吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:57:52

有那么能理解一点点关于自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:58:07

能够觉察到想要改变吗？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 17:58:57

我也有这种问题

查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 17:59:10

我也是

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 17:59:20

能

查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-15 17:59:26

跟着做就是在释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 17:59:31

嗯，让自己对它更有觉察

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-15 17:59:37

二天了都是这样

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 18:00:09

我刚刚出门了，一回来进入下一环节了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:00:12

这个想要改变有没有被释放？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:00:23

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:00:36

还能察觉到想要改变？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:00:47

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:01:05

嗯，允许自己觉察到它

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:01:23

想要情绪出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:01:32

再看看，这个想要改变离开了吗？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:01:49

还有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:02:17

觉察到这个想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:02:34

它离开了吗？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:03:01

离开了一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:03:10

嗯，还有想要改变吗？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:03:35

有

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:03:41

我明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:03:44

能够允许它浮现吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:03:52

嗯，就这样持续这个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:03:55

我 2020-10-15 18:04:30
[强]

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-15 18:06:01
连那个想要释放的想要都要释放吗？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:06:10
@风?今天活生生的释放了一天，上班的时候一直在释放，现在一看到是想要认同或者想要控制，它立刻就能走了！到了释放非常快的程度，而我只是从昨天下午才开始释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:06:19
嗯，这是想要控制，它让你胶着

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:06:28
现在我释放非常快，感觉很好！现在停下来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:06:31
想要控制=你会卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:06:41
不错，加油
查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:06:43
继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:06:44

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:08:55
@风?没感觉平静的时候就这样问，有了感觉就释放掉，平静了再这样问，这样就能做到持续释放了，对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:09:31
有了感觉，也可以看看它是想要认同还是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:09:35
然后这样释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:10:04
没有感觉，你对它的想要控制（改变)就很明显了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:10:15
每次你说你没感觉时，实际上就有一个想要控制

原始释放法进阶群 2020-10-15 18:10:28
"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:10:32
并不是没有感觉，只是没有一个你想要的感觉

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:11:23
太好了，解决了我一个大问题??????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:13:10
你看，释放法的问题通过六步骤就能解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:13:11

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:14:31

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:14:37

@风?我也想给你发个红包，感恩??

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-15 18:14:58

我去

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:15:01

@风?接红包??

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:15:37

@风?我之前用三问句释放的，问的我头昏脑胀，问的我烦。现在只需要把情绪分类到“想要认同或者想要控制”它就走了。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:15:49

还是原始流程简单粗暴有效

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:16:00

三问句，一遍一遍问，问的自己都恶心

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 18:16:17

[捂脸][捂脸]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:16:22

@梦幻?给风的，还给风吧??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:18:10

三问句也是原始流程，释放情绪的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:19:17

释放欲望确实更直接一些

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:21:20

我现在一释放，小我会自动转移[撇嘴]

我 2020-10-15 18:21:27

[捂脸] 红包发到群里就是见者有份啊 你单独发给他@無心

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:21:59

支持[强][强][强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:22:11

这哥们好像退群了，不至于吧，难道你发了什么巨款？

我 2020-10-15 18:22:18

[捂脸][捂脸][捂脸]

我 2020-10-15 18:22:41

好像真是

我 2020-10-15 18:22:59

恨自己手速不够快[偷笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:23:21

@梦幻?去哪儿了？请把红包还回来，不是给你的，你对红包多做释放，会得到更多红包的，你这是在给我多增加释放题材吗？？？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:23:32

哈哈，没事没事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:23:35
继续释放吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:23:41
不用发红包
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:26:46
难道释放法在他心里只值一个红包吗[撇嘴]
我 2020-10-15 18:27:10
你发了多少
我 2020-10-15 18:27:44
几块钱也不至于这样吧[捂脸]
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:29:18
@我是无限?我红包上写着给谁呢
我 2020-10-15 18:29:26

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:29:33
@风?你不是也没用三问句吗
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 18:29:38
我也用不了
我 2020-10-15 18:30:07
他退了 30 我转发给风了@無心?@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:30:44
好了好了，小事情
我 2020-10-15 18:30:52
他说以后让他们私发，要不忍不住抢
我 2020-10-15 18:30:56
很可爱
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:31:01
嗯，释放欲望不需要
查看全文
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:31:12
我发了 66.6[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:31:44
也没必要特意要回来
我 2020-10-15 18:32:01
给弟兄一次理解和原谅的机会
我 2020-10-15 18:32:07
要不然也会造成内疚
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:32:12
以后可以多发红包感谢群主
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:32:14

我 2020-10-15 18:32:37

这话说到心里去了[偷笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:32:44

本来想发 100 的，零钱不够了[呲牙]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:32:55

让他回来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:33:18

嗯，就这点钱，没必要退群

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:33:31

释放法的价值可比这高多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:33:37

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:33:48

@我是无限?以后给群主单发??

我 2020-10-15 18:33:48

匮乏，没钱就是这样。因为平时来钱很难，就会忍不住

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:34:34

上次倚天给风老师的 99.99 我也想跑的，后来想想，群主在我心里的地位，大过红包，硬把我压住没跑成[捂脸]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:34:49

我真的不缺钱，所以没必要给我发什么大红包

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 18:35:03

[强][强]

我 2020-10-15 18:35:17

@慧轩　那个我没这么伟大吧[偷笑]

我 2020-10-15 18:36:02

@慧轩　以后这种情况就应该分我一半[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:36:03

@我是无限?你的威力太霸气[强]

我 2020-10-15 18:36:29

你释放不懂的去问问风，都没看到你释放啥

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:36:33

@我是无限?欧了，下次我专盯给风老师的红包

我 2020-10-15 18:36:47

[憨笑]这个可以有，反正他不要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:37:10

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:37:27

群主批准了，拿到尚方宝剑了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:38:16

风老师，听见了，群主都觉得你教我的少

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:38:48

那多教你点

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:39:30

@风?哦，那我在群里的提问要有问必答哦

我 2020-10-15 18:39:56

释放法其实太简单了，就像今天就这么教一教聊一聊，其实就能学会

我 2020-10-15 18:40:14

稍微引导一下，就能进步

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:40:31

@我是无限?谢谢群主，爱你永远[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-10-15 18:41:12

谢我干嘛[憨笑]

我 2020-10-15 18:42:04

我很少引导，因为我觉得太简单了，也没耐心。风的引导挺好的很容易直入释放大门

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:42:18

@我是无限?后宫三千佳丽，皇上就宠我，就宠我[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:44:00

嗯，释放法确实很简单

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:44:16

@我是无限?看见你严格执法，维护群规，很赞[玫瑰][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:44:27

我想到一个好玩的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:44:54

刚开始学释放法时，因为它太简单了，所以我的头脑总是抗拒用释放法

我 2020-10-15 18:45:53

[憨笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:45:57

@我是无限?发你个小包吧，微信没钱了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:45:58

我想：难道我学习巴利语，阅读三藏经典，学习德语研究古典哲学，学了无数佛教、道教、哲学、神学理论，最后用的居然是一个这么简单的方法？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:46:12

我当时很抗拒用释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:46:19

它越有效，我越纠结

我 2020-10-15 18:46:22

白学了[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:46:31

难道这些东西都白学了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:46:41

现在我可以很明确地回答自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:46:44

是的，白学了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:46:46

我 2020-10-15 18:46:52

[憨笑][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:47:17

让我们情何以堪[捂脸]

查看全文

我 2020-10-15 18:49:02

不仅白学，而且要早早的扔掉。就像莱斯特扔掉了所有的学识，然后自己直接去探索

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:49:26

想要自由的人不会欺骗自己的

我 2020-10-15 18:49:33

对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:50:17

注定莱斯特第二[强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:50:21

随着释放，虽然和别人争论的越来越少，但是内心越来越笃定

元媛 Flourish(becky364916) 2020-10-15 18:50:38

@风?你昨天那篇文章实在太厉害了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:51:27

文章？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:51:35

我没写什么文章啊

我 2020-10-15 18:53:39

我写的[捂脸]

我 2020-10-15 18:53:57

@风?把你的发言总结了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:54:04

哦，哈哈

元媛 Flourish(becky364916) 2020-10-15 18:54:06

@我是无限?好强啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:54:21

那是我的聊天记录

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 18:54:21

哪啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:54:31

被群主总结成了文章

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:54:35

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

我 2020-10-15 18:54:46

[捂脸]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:54:47

??

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-15 18:54:50

又发包

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:54:52

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 18:54:53

群友“风”的持续释放的感悟：掉出身体的体验，身体溢出强大能量，觉察世界只是生存程序，触碰到死亡恐惧的体验，以及持续释放的方法

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:55:15

@我是无限?里面就这么点了

我 2020-10-15 18:55:29

@無心?你把你的全部给我了，让我情何以堪

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-15 18:55:29

@無心?私发，私发

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:55:41

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:56:02

不用让他私发，注意到想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:56:04

然后释放

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-15 18:56:04

我要抢的话，不一定谁手快啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 18:56:05

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 18:56:15

风是有数的，给你的是全部[呲牙][呲牙][呲牙]

我 2020-10-15 18:56:17

这个要看运气，正好我打字的时候发过来，正好点到了

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-15 18:57:26

我运气可好了

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 18:58:59

[憨笑][憨笑][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:58:59

[强][强][强]

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 19:00:07

以后谁释放的财运增加了，就发红包庆祝??????

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:00:48

内心的改变才是关键

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:00:53

释放到不用钱来运作生活

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:00:56

财运什么都附加

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:01:25

不是不用钱，而是想办事的时候钱自动到来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:01:37

我现在生活基本不用钱

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:01:46

怎么说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:02:34

比如我现在在上海，朋友回家有事，让我看着他家

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:02:44

我这几天就住在里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:02:45

释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:02:53

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:03:02

你一天释放几个小时

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:03:25

都是回忆过去往事来作释放，还是设定目标释放

原始释放法进阶群 2020-10-15 19:03:27

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:03:31

今天停的时间比较多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:03:42

大概五个多小时没释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:04:03

除了吃饭睡觉大部分时间都在说释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:04:15

前几天是全天候释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:04:37

这样子持续释放几年了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:04:44

不设定目标，就把六步骤放在身边，来一个放一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:04:52

持续释放就几天时间

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:05:16

前几年都是断断续续释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:05:35

应该有一个星期了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:05:36

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:05:44

你说你天天这么精进，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:05:46

嗯前几年都是一小口一小口

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:05:50

是不是要觉醒的节奏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:06:03

这是目标

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:06:16

觉醒了不要忘记群友们

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:06:22

[呲牙][呲牙]

原始释放法进阶群 2020-10-15 19:06:24

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:06:25

哈哈，那必须的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:06:30

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:07:09

[得意][得意]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:07:16

觉醒了我瞬间移动过去找你好不好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:07:24

teleport

我 2020-10-15 19:08:00

@风?你持续释放的时候，想要控制的欲望或者，想要被认同的欲望，冒出来的时候是伴随的事情，被自己看到，还是说单纯这个欲望冒出来?

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:08:21

?好啊，好啊，一言为定，哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:08:28

我专注在两个想要上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:08:38

有时候，它是伴随事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:08:45

有时候，它就是一个想要的倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:08:51

我不在意

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:08:52

@风?老师引导我下，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:08:58

只关注在想要上

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:08:59

[撇嘴][撇嘴]可以吗，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:09:05

你想释放什么？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:09:11

我现在胸口堵，好几天了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:09:15

没释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:09:33

掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:09:42

你想要改变这个状况吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:09:49

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:10:12

你能觉察到这个想要改变吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:10:25

不太清楚，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:10:34

没关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:10:46

你想要看清楚吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:10:54

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:11:04

能不能觉察到这个想要控制？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:11:06

我想看清楚，什么欲望，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:11:20

不清楚，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:12:04

你想要改变这个不清楚吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:12:15

有点，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:12:25

看看你的这个想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:12:31

它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:12:37

看到一点，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:12:56

嗯，再看看，你还有想要改变吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:13:18

还不是很清晰，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:13:50
你想要更清晰吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:13:56
嗯。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:14:06
能看到这个想要吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:14:27
看到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:14:35
嗯，觉察它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:14:40
它被释放了吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:14:52
释放一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:15:09
嗯，还有剩余的吧
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:15:16
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:15:18
继续允许它浮现
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:15:27
看看它离开了吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:16:36
还没
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:16:46
你想要控制这个过程吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:16:58
想快点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:17:10
嗯，你能觉察到这个想要控制吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:17:26
不是很清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:17:45
还是想要看得清晰些，对吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:17:51
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:18:01
允许自己觉察到这个想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:18:45
它被释放了吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:19:40
不确定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:20:15

你还想要控制吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:20:49

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:20:59

能觉察到吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:21:06

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:21:14

放走了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:21:42

走了点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:21:52

嗯，还能觉察到吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:21:55

@风?是一直不睡觉那种吗？还是睡醒了释放哇

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:22:13

我持续释放的第三天开始不困倦

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:22:18

感觉有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:22:25

除了今天中午小睡了一会儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:22:34

后面那些天都没睡过

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:22:46

完全不会疲倦？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:22:48

继续觉察

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:23:04

嗯，甚至要跑步宣泄多余的精力

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:23:19

[强]谢谢老师，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:23:28

有点入门的感觉。

我 2020-10-15 19:24:12

[捂脸]你才找到点入门的感觉？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:24:21

[囧][囧][囧][囧]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:24:40

打了嗝

我 2020-10-15 19:24:42

看来进行释放法引导是非常有必要的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:24:47

我很少打嗝

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:25:12

看来真的没有不可能，我们的认知受限太厉害。我是在迷糊中也能释放，但是还是会困倦，我继续释放想要控制

查看全文

我 2020-10-15 19:25:24

释放法的流程虽然简单，但是一用起来都挺懵的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:25:29

能量不断涌出

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:25:31

嗯嗯。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:25:33

持续了很长时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:25:39

现在平息了不少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:25:52

不过我还是能够感觉到充沛的精力

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:25:56

@风?想请问下，这个不睡觉是自然带来的结果，还是你之前会有一个目标呢？

我 2020-10-15 19:25:57

[憨笑][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:26:25

没有这个目标

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:26:31

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:26:33

只是记得持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:26:51

然后第二天睡眠就自然变少了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:27:01

醒过来看到天花板上贴着的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:27:05

第一反应就是继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:27:22

到第三天释放的时候，每一次释放就会涌现出很强烈的能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:27:32

身体感到极度的舒适

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:27:58

然后再释放下去，身体就有点承受不住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:28:11

所以我们的身体真的很脆弱

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:28:14

嗯嗯，如果不是这次闭关，你之前有过类似经历吗？比如白天需要处理各种事情，人际关系等等

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:29:13

这次闭关的体验是独特的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:29:23

是我以前从来没有体验过的上限

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:29:51

承受不住是怎么讲呀？需要休息吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:29:59

需要宣泄

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:30:06

我是在天桥上跑步

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:32:24

我感觉我还在基础

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:32:39

你们都是高级了，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:32:53

从基础到高级，只需要一个星期不到的持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:32:55

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:33:04

这道坎没有那么难

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:33:05

啊，真的吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:33:17

那我可能还没到基础，

我 2020-10-15 19:33:44

多尝试，多释放，多练习

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:34:28

嗯，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:39:09

想分析清楚，这个属于控制吗，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:39:17

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:42:36

好了……经过聊天，我成功 get down 了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 19:42:43

我去释放了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:43:00

我发现我好多想要清楚，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:43:04

想要明白。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:43:19

想要找到问题究竟在哪

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 19:45:29

太正常了[呲牙]鱼儿开始发现水的存在啦

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:46:49

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 19:46:55

感恩大家。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 20:01:23

两个想要？——想要安全的欲望算在哪儿？这个是更底层的吗？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-15 20:01:54

我一直当成三个想要——认同、控制、安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:02:22

如果它明显浮现，你就释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:04:29

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:05:13

莱斯特认为对死亡的恐惧（想要生存/安全)被覆盖在认同和控制下面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:05:55

你只要专注释放这两个想要，底层的就会自动浮现出来给你释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:06:15

所以虽然总体来说，是三大想要

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:06:16

@风?我今天释放了一天，所有的情绪，都归于“想要认同”or“想要控制”了，都没用三问句

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:06:21

释放的非常成功

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:06:28

但是你的确只需要注意这两个想要就行了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:06:29

比三问句效果好太多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:06:43

嗯，三问句是入门

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:06:52

能释放欲望的话，就用这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:06:58

不需要三问句了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:07:01

继续吧

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:07:26

@风?你今天带我们释放的也没用这三问句

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:07:39

我也不想用三问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:08:16

是这样的，92 年的释放法课程，1234 个视频是三问句，用来释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:08:35

5678 个视频就是我今天引导的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:08:40

这是释放欲望

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:08:41

@风?太感谢你了，我两年前接触了释放法，用的三问句，根本对我没用，所以我放弃这个法门了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:08:53

释放欲望比释放情绪高效很多倍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:09:04

最终学员是要用这个方法的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:09:05

今天看你那么简单的原始流程，就又捡起来用了，没想到开始起作用了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:09:21

如果你学会了，那就用这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:09:47

如果实在是找不到释放欲望的感觉，那就用三问句先熟悉释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:10:04

大概就是这样

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:11:29

它们走的太迅速了，对我这个刚用了一天半而已的新学员，很不可思议

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:12:19

任何东西都需要刻苦练习才能获得迅速的效果，释放法根本不需要

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:12:22

不可思议

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:12:32

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:12:41

释放法高效简洁

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:13:44

那么简单，莱斯特为什么教了几十年？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:14:47

又不是同一批人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:14:52

很多批毕业生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:14:54

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:15:15

释放法课程的设置你猜几天？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:15:19

只有四天

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:15:24

四天？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:15:28

太短了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:15:30

足够了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:15:31

前两天学释放情绪，三问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:15:44

后两天学释放欲望，六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:16:08

所有通往自由的工具就全部有了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:16:09

我觉得所有情绪都是欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:16:16

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:16:24

欲望是情绪的原因

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:16:31

释放欲望还用释放情绪吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:16:35

因此，学会之后，那个释放情绪的方法就不用了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:16:43

只用释放欲望

木(jerry_write) 2020-10-15 20:17:04

就是六步骤了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:17:37
我今天真的是活生生的释放了一天啊
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:17:44
感觉太好了
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:17:54
听你们讲蛮兴奋
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:18:02
我不想这样下去
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:18:08
我也来试试持续释放
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:18:21
这样下去，上着上着班开悟了怎么办？
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 20:18:27
[表情]
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 20:19:06
[呲牙]再好不过
木(jerry_write) 2020-10-15 20:19:13
不用那么复杂
木(jerry_write) 2020-10-15 20:19:33
把老板打一顿就开悟了
木(jerry_write) 2020-10-15 20:19:40
不开悟就开除
木(jerry_write) 2020-10-15 20:19:59
不成功则成仁的魄力
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:21:14
@我是无限?请群主大大再发一遍释放视频的 5678[调皮]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:21:47
我想看有中文字幕的
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:21:51
有吗
原始释放法进阶群 2020-10-15 20:22:17
"感恩一切" 撤回了一条消息
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:24:34
@风?你在上海哪里，不会瞬移技术，乘公共交通能见到你[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:25:48
浦东
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:25:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:26:06
和莱斯特一样避居在闹市
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:27:04
哪天莱斯特第二了，一定告诉群友们，鼓舞我们
ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 20:27:09

可见去实践，去做，才是最重要，最检验自由决心的。工具掌握不难，持续去释放才是关键

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:27:10

这么好啊，我以前在浦东上班，住在普陀区

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:27:12

可以一起闭关了，哈哈

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:27:38

@慧轩???这个建议可以

木(jerry_write) 2020-10-15 20:27:50

你们有喜欢喝咖啡的吗

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-15 20:28:11

想问一下，如果是决定想要自由而不是想要这个世界，那应该怎么释放？是不断的觉察欲望还是说仍然可以针对生活中的困境释放？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:28:14

告诉我你家几门牌号，先去你家

查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-15 20:28:18

@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:28:35

都可以

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:28:41

你请就喜欢

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:28:48

生活中的困境也是欲望

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:28:51

@慧轩???不用你找上门，我去接你[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:28:58

只要持续释放就可以

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:29:10

哈哈

查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-15 20:30:36

[OK]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:30:54

@慧轩???一起去风那里，让他带我们一起自由，才是真正目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:31:30

莱斯特说过，一开始你是没选择的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:31:37

因为太痛苦了，生活在痛苦中

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:31:38

@赵家曼?那要知道风老师的门牌号[偷笑]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:31:40
感恩遇见，群友我们真幸福
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 20:31:57
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:32:00
所以只能为了脱离痛苦而释放
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:32:29
@赵家曼?让他公布在群里吧
木(jerry_write) 2020-10-15 20:32:45
为了脱离痛苦释放 就是放下控制吗
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 20:32:52
后来呢，什么时候开始有选择了呢？
木(jerry_write) 2020-10-15 20:32:56
想改变困境
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:32:58
但是当你释放到感觉很好的时候，你要为了自由而释放
木(jerry_write) 2020-10-15 20:33:28
我现在最大的愿望是改变身体的不舒服
木(jerry_write) 2020-10-15 20:33:48
这个真不好释放
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:34:36
@慧轩???朋友家的地址，还是别公开了，悄悄地问
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:36:17
哈哈哈～你问，我没他微信，不知道什么时候他把我的给删了
查看全文
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:37:30
@慧轩???再加，不怕拒绝，先释放认同和控制的欲望，无所畏惧[呲牙]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:38:09
他不通过[白眼]
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:38:36
我什么时候删过你？
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:38:50
[呲牙]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:39:13
那我怎么找不到你微信了
查看全文
我 2020-10-15 20:39:59
估计拉到黑名单了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 20:40:13

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:40:20
你把我拉到黑名单了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 20:40:25

今晚的释放，真的很棒，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:40:33

是这样吧？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 20:40:33

感觉好舒服了，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:40:33

要不把你地址私发我，看能不能收到

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:40:42

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:41:00

哦，我忘了

查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-15 20:41:40

好的，明白了[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:41:53

加油

查看全文

我 2020-10-15 20:44:18

今天群里聊的这么嗨，挺好的，我发现我对释放都迫不及待了啊！

我 2020-10-15 20:44:23

[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 20:44:55

@我是无限?[拥抱][拥抱][拥抱]大家长

我 2020-10-15 20:44:59

因为是真的看到了希望，释放法就是这么这么的简单

我 2020-10-15 20:45:33

越简单越有力量

我 2020-10-15 20:46:02

@慧轩 ?[偷笑]

我 2020-10-15 20:46:24

我的意思是@风?没事多出来带带引导[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:46:46

我会的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 20:46:54

谢谢，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:47:00

不过我也不想成为海尔

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 20:47:08

我要持续释放，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:47:15

指导了那么多人学会释放，自己却走到终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:47:17

我 2020-10-15 20:47:59

[捂脸]那是特殊情况

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:48:18

海尔和拉里都自由了吗

我 2020-10-15 20:48:28

说不定海尔一瞬间顿悟就彻底自由了呢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:49:02

都还在世不

木(jerry_write) 2020-10-15 20:49:10

海尔比较保守吧

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:49:36

听说拉里去年去世了

木(jerry_write) 2020-10-15 20:50:00

多少岁

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:50:02

噢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 20:50:06

拉里去世了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:50:59

听说有个英国人学莱斯特自由了

木(jerry_write) 2020-10-15 20:51:05

恢复出厂设置了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 20:51:19

不过没有出来教人

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 20:52:13

kam?

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:52:36

好像kin，kim

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 20:55:33

@妙心永恩?你记得对，我查了书

木(jerry_write) 2020-10-15 21:10:58

各位大神

木(jerry_write) 2020-10-15 21:11:33

有没有分享一下消除疾病和身体疼痛的实证经验的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:16:13

你可以自己释放试试

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:20:05

@风? 请问一下证明其实也是变相的求认同的欲望吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:20:38

证明？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:21:18

想要证明自己强大的欲望啊？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:22:08

如果你感受到，那就应该是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:22:12

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:22:14

还有抗拒

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:23:11

好像能够感受到自己想要证明，和抗拒，不知道怎么精准归为哪一类欲望？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 21:23:25

抗拒是控制嘛？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:23:36

抗拒是一种情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:23:45

你看看你是不是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:23:56

有可能是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:24:00

或者两者都有

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:24:26

嗯啊，抗拒的背后可能有不同的欲望

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:25:06

我觉得想要认同，其实也是控制啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:25:39

想要认同是控制的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:26:16

莱斯特：？释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。？认同和控制。？当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。？你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。？但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。？当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。？然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:26:48

意思是，控制是手段？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:27:01

想要控制是想要认同发展出来的一个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:27:28

为了获得生存，你想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:27:43

你想要认同，别人却不给你认同，这就发展了想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:28:10

你想要强制别人认同你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:28:19

通过想要控制各种事物

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:28:26

哦，原来这里面还有这么微妙的因果联系！[捂脸]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:28:57

嗯，是的。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:29:16

各种想认同，想控制。[呲牙]

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-15 21:29:29

@风?风老师，在持续释放放一个很重要事件的想要控制和想要认同时，又觉察到另一件事的想要认同和想要控制让自己很难受，应该怎么办，先释放哪个？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-15 21:29:57

@风? 谢谢老师！[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:30:56

释放那个你最能觉察到的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:30:59

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-15 21:31:05

分不清楚是想要认同还是想要控制的时候，可否直接释放那个“想要”？@风

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 21:31:49

释放想要控制。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:31:57

嗯，那就释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 21:32:02

你就能分清了

若若(wxid_g3z3ii657ogc21) 2020-10-15 21:33:34

我经常会碰到这种情况，几种事情混杂在一起来，觉得释放的时候分不清主次了，明明想解决这个事情的，又被别的事情释放拖着跑了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:36:13

是因为释放的原因吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:36:17

有点拉肚子。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 21:38:34

@时代万物互联?有可能，我有过释放后拉肚子

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:39:01

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 21:39:10

分不清楚释放什么，就问下自己是否想改变，直接释放想要控制。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:39:19

起来上床。又不行了。赶紧上卫生间。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 21:40:00

上次我也是把肚子全拉空的感觉

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 21:43:00

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第十四章 2 安妮的故事：卸下重担
“这次释放解锁了很多东西。” 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:43:16

@赵家曼?您也释放的很深入了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 21:43:22

@木?这算不算？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 21:44:17

@时代万物互联?我不觉得深入，有点三天打鱼 两天晒网的感觉[捂脸]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 21:44:19

[咖啡]
查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:45:03

@赵家曼?[强]很棒了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:45:33

每天晚上静坐 1 小时，改成静坐释放一小时。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 21:46:45

我早上站桩，也做释放[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-15 21:56:53

准备开始释放。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 22:03:43

我释放也拉肚子尤其释放肚子堵的时候

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-15 22:04:06

继续释放去

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-15 23:26:56

我现在一边走路一边释放，问自己问题，持续打嗝，甚至想呕吐，正常么？

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-15 23:35:15

我刚释放了想要控制也在打嗝

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-15 23:53:13

正常

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 01:24:18

释放果然不困了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 01:24:22

失眠了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 06:43:39

一夜没睡，

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 06:51:52

厉害了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-16 06:51:58

那你释放了一夜吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 06:54:06

差不多，

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-16 06:54:33

多好啊[强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 06:56:10

持续释放。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 06:57:58

[强][强][强]

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 07:25:46

@时代万物互联?棒[强][玫瑰]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 07:31:53

太多想要了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 07:31:56

释放

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-16 07:48:14

昨天睡觉前释放，身体特别的轻松。半夜也失眠了，醒了继续释放，释放了一会找不到感觉了。又睡着了，做梦看到自己压抑的一部分

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-16 07:48:53

感觉压抑的部分通过梦呈现了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 07:56:47

不错

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-16 08:06:22

@风?感恩风的分享，学了各种法门，一直以来也知道释放是最最重要的事，但内心一直就有个声音，一定有一个更简单直接的释放方法可以快速的释放，终于等到了，特别感恩风的分享，让我醍醐灌顶，知道以后该怎样做了　　感恩群主，你们都是有大智慧的人，可以引领更多的人在这个娑婆世界得以解脱。[强][强][强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 08:09:10

我想起来，风说不要打坐时释放，

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 08:10:43

不是不要打坐。如果你觉得打坐很舒服，就以一个舒服放松的姿态去释放

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 08:11:15

如果打坐一边觉得难熬还想释放 那就另当别论了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 08:12:48

好吧。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 08:13:07

释放越放松越好[憨笑]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 08:14:16

你看莱斯特觉醒前就一天闲坐在沙发上 下巴抵胸 [好的]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:16:34

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:17:07

刚出锅的感悟

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:20:27

释放应该跟姿势无关

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:23:32

我打坐是好奇，因为原来学打坐的时候对那种疼痛的体验刻骨铭心，我想试试释放法的威力

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:24:20

要释放的不是疼痛，而是对疼痛的抗拒

原始释放法进阶群 2020-10-16 08:25:24

"倚天"撤回了一条消息

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:25:53

生理层面的“痛”转化为心理层面的“痛苦”的中间环节就是抗拒疼痛的习性反应

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:28:04

感受只是习惯而已，刚开始你怕辣，但天天吃辣，然后你会习惯它，一旦习惯了，最后你会离不开它，吃辣成为一种愉悦的感受。“辣”是如此，“痛”应该也是如此

原始释放法进阶群 2020-10-16 08:29:04

"倚天"撤回了一条消息

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:29:20

“痛”和“辣”本质上都只是身体里面的生物电流而已

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:32:19

感受的愉悦和痛苦，只是心理习惯而已，而习惯是可以改变的

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:34:42

哇塞习惯是可以改变的 ??

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:35:08

“捆住的人经得起打”，那是因为被捆住的人放下了抗拒的念头

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:35:12

习惯怎么改变呢？@倚天?

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:35:37

培养新习惯啊

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:36:07

开始练习吃辣椒

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:36:07

不是释放旧习惯？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:36:30

我想戒辣[呲牙]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:36:32

培养新习惯就是释放旧习惯啊

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:36:48

有没有亲通过释放成功破除一个习惯？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:36:55

我有锁门强迫症[捂脸]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 08:37:17

你可以先养成一个释放的习惯 自然而然你的某种旧习了就会不知哪一天改变了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:37:17

培养相反方向的新习惯？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 08:37:46
这是根本的综合方法[玫瑰]
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:38:16
对痛苦的抗拒是一个习惯
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:39:38
或者说是抗拒让痛变成了苦
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:41:18
也许，完全释放了抗拒的时候，“痛”与“辣”之类的不愉悦的感受都会变成同样的电流感
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-16 08:54:09
[强]把抗拒全放掉试试
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:55:42
这里面好像有生命编程的秘密
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:56:41
小我，不就是一大堆的习性反应程序吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:58:18
习性反应在潜意识里面运作，我们的觉知能够把它暴露在显意识层面，从而改变它
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:58:31
这就是终极自由之路？
原始释放法进阶群 2020-10-16 08:58:31
"轻舞的风"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:58:57
释放法就是修改程序？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 08:59:18
是解除程序
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 08:59:23
你不需要任何程序
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:59:35

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-16 08:59:40
所有的潜意识都暴露后，就不再影响我们，然后就真的自由了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 08:59:54
释放破除习惯是经常的事
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 08:59:58
对！是解除所有程序
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:00:02
习惯是自动化
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:00:14
自动化就是压抑到潜意识里面的生存程序
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:00:21
也就是那些感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:00:56
三个大的习惯或者倾向，控制、认同、安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:01:15

释放完这三个，所有的习惯和倾向都解除了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:01:30

因为它是一切自动化程序的基础

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-16 09:02:36

一切都是为了保证小我能生存下去

木(jerry_write) 2020-10-16 09:03:05

释放了两天 梦见谈了个恋爱

原始释放法进阶群 2020-10-16 09:04:37

"倚天"撤回了一条消息

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 09:05:12

感受里面本身就藏着程序，同样吃一个辣椒，有人感受到的是“辣”，有人感受到的是“爽”，这是各人内在的程序不同，而程序到底是什么呢？习惯而已。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:05:27

感受就是程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:05:35

feelings are survival programs

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:06:06

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:06:18

@风?这些你都听了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:06:59

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:07:05

油管上的我都听过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:07:40

以前我可是热衷于研究理论的[偷笑]

木(jerry_write) 2020-10-16 09:09:37

@风?你出门吗

木(jerry_write) 2020-10-16 09:10:03

还是天天在家里释放?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:10:12

之前天天在家释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:10:28

今天在出来一家星巴克坐着释放

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:10:29

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:10:46

像这个是 92 的录像的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:10:55

是的，我之前发过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:11:05
我翻译了两个版本
Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:11:07
他只把情绪归位两个 wanting
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:11:12
一个是 92 年课程版
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:11:33
一个是莱斯特音频里他解释六步骤拼起来的版本
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:11:38
两个版本都可以用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:11:46
都差不多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:11:53
喜欢哪个就用哪个
Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:12:03
alright ??
Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:12:25
觉得有时看英文理解得清楚点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:12:44
能看懂英文，当然最好还是看英文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:12:48

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:12:58
有些话我都觉得不好翻译
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:13:15
因为莱斯特先生那种简洁直接的力量很难译出来
Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:13:39
对啊 翻译出来总感觉缺少点意思
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:16:55
想要控制和想要认同释放的好快
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:17:00
心口马上热起来了
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:17:18
比三问句见效快多了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:17:19
看来大家都释放得不错
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:17:38
抓住重点释放
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:17:55
咻的一下就溜了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:18:54
另外，不需要控制先释放什么后释放什么，最容易觉察到什么就释放什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:19:06

保持持续释放才是六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:19:19

无论什么欲望，你都不需要压抑它

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:19:35

我习惯压抑感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:19:36

觉察到的当下就可以释放

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:19:45

压的心口感觉很堵

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-16 09:22:18

释放特别快[强][强][强]

我 2020-10-16 09:23:19

好像差不多这两个版本

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:23:26

发现我大部分感受都是想要改变现状 然后觉察了那股能量就往头顶冒出去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:23:45

差不太多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:23:52

就是把自由改成了波澜不惊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:23:59

把第五步的改变改成了控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:24:07

其他都基本一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:27:01

莱斯特进阶课程里喜欢说 freedom，在课程中可能觉得这个对新人意义不大，所以改成了 imperturbability

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:27:13

符合课程规范一些

我 2020-10-16 09:27:47

波澜不惊其实够用了 自由的话释放后才知道是啥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:27:47

imperturbability 按照莱斯特的解释，就是一个任何人、事物都不可能打扰到你的境界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:27:52

绝对的宁静

我 2020-10-16 09:28:00

是的

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:28:07

感觉情绪能量是 一层一层盖在我心口 冒出一点马上又有下面积压的在往上冒

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-16 09:28:17

[ThumbsUp][Rose][Heart][Sun]

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-16 09:32:40

5、如果遇到停滞状态，就释放想要改变的感觉。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 09:36:43

我小我武装的头脑固执己见抗拒太强大了，从开始用想要控制，想要认同，就没释放出一个情绪来，今天早上试着说你能不能放下想要控制害怕的感觉呢，感觉到有松动了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 09:37:22

我后面得加个名词[捂脸]

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 09:40:03

释放的时候还感觉体内有好多想要认同 想要爱的能量积压着

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 09:43:27

本能的压抑，本能的抗拒，本能的自我保护

我 2020-10-16 09:44:38

没有什么本能@慧轩

我 2020-10-16 09:44:54

不要推到本能上

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 09:45:03

无意识了，麻木的太久

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:45:05

习惯而已

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 09:45:50

风老师没有闭关

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:46:54

这两天朋友回来了，没闭

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 09:47:13

[OK]

我 2020-10-16 09:47:21

The Six Steps 1. You must want Imperturbability more than you want approval and control.

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:48:44

把六步骤放在身边

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:48:50

每一步都得重视

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:48:55

每一步都可以提醒自己

我 2020-10-16 09:49:25

2. Decide that you can do the Methed and be Imperturtable.

我 2020-10-16 09:49:36

你帮我看看有没有打错字[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:50:30

imperturbable

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:50:33

打错一个

我 2020-10-16 09:52:27

3. See that all your feelings colminade in two wants, the want of approval and the want to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control.

我 2020-10-16 09:52:38

这句话估计错了很多

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 09:52:58

Methed——应该为 Method

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-16 09:53:29

谁有正确版本直接粘贴过来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:53:30

嗯，method 也打错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:54:11

3. See that all your feelings culminate in two wants, the want of approval and the want to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control.

我 2020-10-16 09:54:19

4. Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people.

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:54:22

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 09:54:32

图片看着舒服点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:54:34

修正了

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 09:54:57

@Mr.Doing 太好了[抱拳]

木(jerry_write) 2020-10-16 09:55:20

@Mr.Doing?这个能原图方式发吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 09:55:24

我发一个我真理的莱斯特原话版

木(jerry_write) 2020-10-16 09:55:48

不过这个也很清晰了

我 2020-10-16 09:56:03

5. If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness.

木(jerry_write) 2020-10-16 09:57:11

木(jerry_write) 2020-10-16 09:57:18

[惊讶]

我 2020-10-16 09:59:11

The Six Steps 1. You must want imperturbability more than you want approval and control. 2. Decide that you can do the Methed and be imperturbable. 3. See that all your feelings culminate in two wants, the want of approval and the want

to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control. 4. Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people. 5. If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness. 6. Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier.

木(jerry_write) 2020-10-16 10:01:04

method

原始释放法进阶群 2020-10-16 10:01:13

"风" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-10-16 10:01:32

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:01:39

这是我从莱斯特几个音频中拼起来的他提到六步骤的只言片语

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 10:01:51

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:01:57

1. You must want freedom more than you want the world(approval and control). 2. Make the decision to go free. 3. All feelings culminate in two wants: wanting of approval and wanting of control. 4. Make release constant. 5. If you get stuck, let go of the wanting to change the stuckness. 6. Each time you release, you are happier and lighter. You have more motivation to go free.

木(jerry_write) 2020-10-16 10:02:28

这个就两个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:04:00

课程版规范一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:04:08

莱斯特版简洁一些

木(jerry_write) 2020-10-16 10:04:36

海尔增加了一个想要分离 成四个了

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 10:04:44

绝大多数都在这两个欲望内 释放起来很快 我现在一直在觉察不停的冒气

木(jerry_write) 2020-10-16 10:04:51

最开始两个欲望 然后三个 最后四个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:05:01

他把莱斯特在其他地方讲的 saparation 加进去了

木(jerry_write) 2020-10-16 10:05:04

幸好海尔罢手了

我 2020-10-16 10:05:05

我知道海尔为什么加了，就是在这个第四步

我 2020-10-16 10:05:19

4. Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people.

我 2020-10-16 10:05:49

其实没必要，想要分离只是想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:06:41

应该是 goals and winning 这个音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:06:48

莱斯特讲过 saparation

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:07:17

他把它看作最根本的，但这个不是在方法中要刻意去释放的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:07:45

莱斯特只要你释放三个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:07:58

先释放认同、控制两大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:08:20

然后对死亡的恐惧(想要生存/安全)会自动浮现出来给你释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:08:43

接着整个心智的驱动就没了，心智完全安静

原始释放法进阶群 2020-10-16 10:08:55

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:09:00

你就不再认同你的 body mind

我 2020-10-16 10:09:13

莱斯特讲的 saparation 应该不是海尔说的跟人分离的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:09:13

转而认同你的 infinite beingness

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 10:09:28

释放到现在身体开始有麻麻的流动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:09:41

这个 saparation 就结束了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:09:50

只有 oneness

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:10:18

海尔把 saparation 和 oneness 加入释放针对的欲望中，是不符合方法的

我 2020-10-16 10:10:36

是的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 10:15:11

是 separation 咩？[偷笑]

查看全文

我 2020-10-16 10:15:23

[憨笑]

我 2020-10-16 10:15:38

这该死的英文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:15:51

separation

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:16:01

分离

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 10:16:22

恩恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:20:27

只释放两个想要就可以了，如果你时常感觉到想要安全，那就释放三个想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:20:41

课程的第八个视频是三个想要一起问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:20:57

可能短短几天他们已经接触到了想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:21:27

关键是只释放想要控制和想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:21:35

不需要管别的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:21:48

所有感受都是被它们驱动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:22:03

释放了两个想要，那些感受会自行消散

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:23:12

能不发英文单词吗，看不懂。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:23:17

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:23:45

我现在想要改变现状。是想要控制吗。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:24:01

是

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 10:24:24

保持释放一直有能量从胸腔涌出

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 10:24:33

全身在发麻

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:25:41

昨天晚上尝试进去死亡的恐惧

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:26:07

两次，觉得不太安全就退出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:26:11

哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:26:14

成功一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:26:19

就可以进行第二次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:26:34

然后再一次，再一次，再一次

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:26:38

现在想一想，肯定不会死的

我 2020-10-16 10:26:39

@伯利恒之星 你怎么释放的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:26:51

哈哈哈，对，我还能继续进去

我 2020-10-16 10:27:03

可以分享一下

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:27:18

[强]@伯利恒之星

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-16 10:28:05

可以复制在百度翻译一下

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:28:21

我是白天释放了足够多的想要控制和认同，晚上准备睡觉前，我觉得可以潜进死亡的恐惧里去看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:28:47

嗯，只需要一个 decision

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:28:58

你就看见了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:29:00

厉害了，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:29:02

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:29:12

前提是先释放想要控制和认同，然后你就清晰地看到底下就是想要生存

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:29:33

然后就可以决定潜进去

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:29:52

我现在还想进去看看

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:30:00

我昨天释放一天，晚上失眠一夜，

我 2020-10-16 10:30:06

我虽然没有闭关释放，都是一边忙一边释放，但是我有种感觉我只要想去看看死亡恐惧就能去看到，有种这样的直觉

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:30:10

昨天没释放成功

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:30:10

嗯，只要把覆盖着的想要控制和想要认同释放掉就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:30:26

对死亡的恐惧就能自然浮现

我 2020-10-16 10:30:27

就好像时间到了，可以了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:30:36

死亡的恐惧会很明显的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:30:49

我现在也是想要进去就能进去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:30:56
只要决定面对死亡的恐惧
我 2020-10-16 10:31:02
[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:31:03
马上它就冒出来了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:31:12
我还有很多想要控制，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:31:17
需要释放，
我 2020-10-16 10:31:20
我还没真正去尝试过，要不今天试试[憨笑]
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:31:36
面对一次之后下次就会更加有把握战胜它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:31:48
释放掉之后的那种宁静感不可言喻
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:31:53
我昨晚也释放了很多想要控制，感觉轻松了好多
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:32:00
本质上只是感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:32:00
对死亡的恐惧驱动了大量的心智活动
我 2020-10-16 10:32:07
对
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:32:29
但发觉释放了很多后面还是有想要控制的念头冒出来，这种下意识的感觉就会出来
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:32:34
因为我们平时看不到它，所以对它做不了什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:32:58
这段时间的进步比以往都大
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:33:00
它就一直用想要控制和认同来驱动我们
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:33:11
@风?我除了胸腹部有想要控制的感受，头部也有，也要单另释放吗？控制自己想什么念头的欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:33:12
尽管我掌握原始流程很久了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:33:28
看来分享确实有用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:33:30

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:33:44
看到想要控制，就释放就行了

查看全文

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 10:33:48

释放到现在手都麻掉了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:33:50

对，群里面很多人就这两天就比以往很长时间都要进步大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:33:53

直到你再没有想要控制

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:33:57

我会对看到不符合的语言啊就会排斥，这种心里下意识就会出来

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 10:34:29

全身细胞感觉麻麻的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:34:56

好的，我有很多呀，比如看到别人不漂亮，看到别人讲的粗口我都会排斥，这些也属于控制吗？也需要释放吧？

我 2020-10-16 10:35:00

以前我释放想要改变和想要认同很少，都是只顾着释放情绪了。就这几天开始真正释放想要改变和想要认同，就发现，真的是以前在浪费时间。之前要苦苦释放的东西，现在轻而易举就突破，并且把整个生活中的想要控制和认同的欲望都像割草机一样割了一遍，这种进步是时时刻刻都可以看的到的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:35:08

嗯

查看全文

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:35:48

明白了，那我的很多，需要逐个释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:36:15

群里面的人进步可以预见

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:36:28

因为我当时第一次接触到原始流程时进步也很大

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:36:59

?我以前也是释放情绪，后来慢慢就没坚持下去，因为太多需要释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:37:03

我刚刚说的是我自己翻译分享了那些东西之后，竟然在这段时间也有大的进步

我 2020-10-16 10:37:07

我发现我以前释放因为方法不当吃的苦，都化为了现在有了方法后巨大的推动力量，非常的珍惜和精进。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:37:11

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:37:35

[撇嘴]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:37:50

反正我感觉我入门了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:38:00

之前一直在门外，还不自知，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:38:03

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 10:38:06

感谢群主和风的无私分享，受益良多[强][强]

我 2020-10-16 10:38:11

方法不当，强行释放，很苦的，不过一切都很值得

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:38:15

哈哈，我那是候觉得很有意思，发现了一个和我一样的人，把莱斯特的录音视频都看了@风

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:38:22

[偷笑][偷笑]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 10:38:59

有一点体会，感觉面对死亡恐惧时，当我特别特别恐惧时，我会去自然地觉察到，是谁在恐惧？是谁在紧抓恐惧的体验，是我。就能意识到，原来是我选择了这一切，然后就放恐惧离开了

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:39:32

@风?你释放过情感吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:39:33

我很早接触释放法，那时候看了很多人教

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:39:38

但我基本不说话

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:39:40

针对这个部分怎么释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:39:49

释放想要控制和想要认同就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:39:58

情感也是这些组成部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:40:18

我当时觉得市面上所有人教的都有问题，所以把所有群都退了

木(jerry_write) 2020-10-16 10:40:22

昨天释放 晚上做了个美梦

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:40:24

我之前还跟别人建了一个群专门教释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:40:26

自己开始找资料

木(jerry_write) 2020-10-16 10:40:28

这是释放的效果吗

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 10:40:49

我也是今天才感受到释放[爱心][爱心]

木(jerry_write) 2020-10-16 10:40:54

早上起来 我身体一直在那个美梦里 是身体的感觉在那个美好里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:40:59

找到了之后，我就自己释放去了

木(jerry_write) 2020-10-16 10:41:01

身心轻松

我 2020-10-16 10:41:03
你懂英文的找资料方便太多了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:41:07
后来主讲人并没有真的在教莱斯特的东西，我就退出来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:41:10
基本不接触任何灵修圈的人士
我 2020-10-16 10:41:22
我以前也苦苦找资料，但是只是人家翻译的二手货
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:41:23
[强][强][强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:41:29
我之所以会加这个群是因为我当时卡住了
木(jerry_write) 2020-10-16 10:41:36
结果想留住那感受的时候 那些现实的焦虑啥的 又回来了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:41:38
我总觉得翻译没那个味道
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:41:39
[呲牙][呲牙][呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:41:46
我想要和别人交流一下经验
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:41:50
大咖云集
我 2020-10-16 10:41:53
[憨笑]
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:42:26
@风?哈哈，之前还听你说你都会背莱斯特的录音了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:42:26
但发现好像没人知道原始流程，我就没说话了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:42:40

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:42:52
过了几天，我看大家释放的方法千奇百怪，忍不住翻译了几篇莱斯特的音频
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:43:05
然后把 92 年视频翻译了一部分
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 10:43:12
莱斯特会看着我们群吗[愉快]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:43:14

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 10:43:52
我也感觉很乱，释放的方法好像有好几个版本
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:44:03
之前其实我和别人分享过我的方法
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:44:04

我在看你翻译的内容时，心里面是用英文来读的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:44:16

但他们更愿意相信"老师"

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:44:28

权威

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:44:30

所以这两年我都没有成功分享过给谁

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:44:35

很要命

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:44:44

只有在群主这里分享成功了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:44:46

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:44:50

你无法顺畅跟他们交流

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:45:44

有很多老师甚至宣称自己开悟了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:46:03

但是教的方法完全不对头

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:46:18

我对开悟的标准很高

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:46:37

我无法分辨谁是真开悟，但是几分钟内就可以分辨出假开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:46:41

因为话术都一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:46:44

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:47:07

莱斯特那样才是开悟，beingness only

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 10:47:28

刚刚风解释了 imperturbability 这个字，是一个人事物都无法打扰你的绝对宁静。然后我的内心就说就是它，这就是我要的。然后我就发现我胸腹间的压力自动释放了。开始打哈欠流眼泪。胸腹一股酥麻的感受。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:47:55

艾玛，大咖怎么这么多，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:48:53

我是无意间发现这个群的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:48:56

感觉挺好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:49:06

但我一般不评判谁开悟不开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:49:15

我评判他们的方法

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:49:24

我很好奇风你长啥样？

我 2020-10-16 10:49:38

我在你加群的前几天，那时候就突然开始了整风运动。我突然厌烦了这些释放错误的一些东西，把群里的老师啊，或者各种信赖别的老师的那种方法什么的群友全部给踢出去了。然后开始在群里探讨释放。但是几天后就突然非常感慨，我觉得释放了几年，竟然没有碰到一个我觉得释放好的，那些所有的所谓的释放老师都讲错了，连一个能跟我正常交流，能理解我的都没有。然后我就感慨一下，要是有个人能跟我交流，帮我促进促进释放就好了，可惜没有。没想到你就出现了［憨笑]@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:49:38

我不会说一个人不好，一个人好

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 10:49:38

我对之前的 free 没有感觉 自由也没有感觉 对 imperturbability 有感??????

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:49:45

你给我的感觉就是这个图片，这个图片就是你！这个人自在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:49:50

但我会说一个方法好

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:49:59

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:49:59

另一个方法不能达到终点

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 10:50:36

太棒了，其实有段时间觉得群里没太多有价值的分享，群主孤独求败，差点想退群。估计冥冥之中还是不想放弃，直到有一天风@风?进群说话，我意识到一切都不一样了，非常感恩

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:50:39

我主要看那个方法让多少人走到终点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:51:13

群主还是保守的，他说奇迹课程也可以达到终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:51:16

我认为不行

我 2020-10-16 10:51:24

我发现这些事情都还是有预兆的，就是我突然开始的整风运动，好像就为了迎接你的到来

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 10:51:24

哈哈，整风[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:51:28

以自由为目的的人马上抛弃奇迹课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:51:42

释放法不是唯一到达终点的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:51:46

但奇迹课程不是

我 2020-10-16 10:51:59

整理整理群，让风进来，叫整风运动@ZOEY

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:52:17

风整运动

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:52:18

奇迹圈是个很不一样的圈子

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 10:52:42

哈哈 整风运动 还好有跟上

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:52:46

有的真的修得很好

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 10:52:51

嗯嗯！@我是无限?整得好！

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:52:59

有的还没入门

我 2020-10-16 10:53:22

@风?我说奇迹课程可以让人开悟，是说它里面有些字，比如说也谈到了死亡恐惧是最后要面对的，就说凭借这些字看得懂的人，可以凭借这些字得到启发，能够有希望开悟，我不是说奇迹课程这个方法能让人开悟。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 10:53:28

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 10:53:42

释放法是做减法，其他都是在做加法修正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:54:13

如果是启发，那得自悟方法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:54:18

自悟多难啊

我 2020-10-16 10:54:23

[憨笑]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:54:37

奇迹课程不适合所有的人

我 2020-10-16 10:54:42

我修过几个月确实没什么用。并且里面的概念太多了，脑子都会搞乱

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:54:50

因为门槛很高

我 2020-10-16 10:54:59

像我这种有点基础的，还可以在里面稍微看到点东西，要是没个基础的，反正一片混乱

我 2020-10-16 10:55:20

我看到好多修奇迹课程的都是傻傻的，并且太容易陷入我执

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:55:57

外国奇迹圈也一样 @我是无限

我 2020-10-16 10:56:03

[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 10:56:08

@风?风老师才来一个多月[疑问]我感觉改头换脸了很多，一切真的与时间没有关系

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:56:29

还是回头说释放法吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:56:30

我不这么看，我认为奇迹是相似的教导

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:57:03

因为我感觉我能清晰的分辨一个真正体验过的人的说法和概念性的说法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:57:08

当然，个人看法，仅供参考

我 2020-10-16 10:57:12

比如释放法，他说的非常明确，清晰，但是奇迹课程里面就一片混乱，反正我觉得我是很难从里面理顺到什么东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:57:16

毕竟我也没有走到终点

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 10:57:21

依我的角度来看，奇迹很多人看不懂

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:57:22

奇迹课程我学了一下看的明白，理论也明白，就是越来越不知道怎么活

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:57:28

不过，莱斯特是最清晰的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 10:57:30

傻傻去做释放就够了，我们不需要学习什么知识

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 10:57:43

释放了之后再去看，觉得语言苍白无力，描述不了那个境界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:58:08

尤其是越释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:58:18

我越能体验到奇迹是相似的教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:58:27

以前我还不会这样直接说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:58:40

经过闭关释放的体验之后，我直接说奇迹是相似的教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:58:47

它不可能让人走到终点

我 2020-10-16 10:58:54

奇迹课程你照着奇迹课程的练习去傻傻的练，确实很容易看到一些东西，奇迹课程里面叫启示。不过能看到的也不多，关键是看到了，也带来不了什么，整个人还是迷茫的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:59:14

因为传达这个方法的人应该本身也没觉醒

我 2020-10-16 10:59:21

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 10:59:23

可能是某个愚弄人的高灵

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 10:59:27

@伯利恒之星?小飞虫呢，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:00:07

我有点相信权威，这个是什么欲望，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 11:00:22

奇迹类似于中国讲的神通吗？

我 2020-10-16 11:00:30

小飞虫只能说呵呵呵[憨笑]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 11:00:50

这个我也不想讨论，我还没到那个境界

我 2020-10-16 11:00:58

特别能说

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:00:59

我感觉，小飞虫，葛葛，杨宁，等等都很权威。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:01:16

我相信权威，这属于什么欲望，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:01:36

我私下倒是认识一个很厉害的人，不过他不参与任何灵修圈

我 2020-10-16 11:01:41

这些人首先他很能说，其次他今天说一套，明天说一套，越说越不同

查看全文

我 2020-10-16 11:02:08

他们自己也没说自己开悟了，只是特别能讲

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:02:10

说法本来就是因时因地因人制宜的呀，什么叫做越说越不同。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:02:25

佛陀他前面说了 40 多年的层次法，最后才说圆觉经，说他之前说了也等于没说。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:02:27

我是得来全不费功夫，群主预备好了

查看全文

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 11:02:29

本来我身体是冷冷的 现在释放了很多情绪的身体发麻过后好热

我 2020-10-16 11:02:33

@茜?他是新发现一点东西，然后就讲点新的这个意思

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:02:33

记错了没有？还是法华经？

我 2020-10-16 11:03:19

没开悟的人去讲法，如果他讲的是自己的理解的话，那就很容易错，因为他限于自己的理解

我 2020-10-16 11:03:52

这也是这里寻找莱斯特本人的亲自讲法的资料有多么重要

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:04:22

是这样，

我 2020-10-16 11:05:07

就像丰盛之书跟圣多纳法一样，虽然书上那些东西都说了，但是他给你改改加一加减一减，你就全乱了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:05:47

奇迹课程我觉得还好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:06:01

讲的东西不偏

我 2020-10-16 11:06:20

就像海尔在一个释放流程里面，前面还好好的，最后最后一部就变成了接纳。说要去接纳那个东西

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:06:28

能感觉到爱 我只看了两章[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:06:59

你的要求是不偏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:07:06

我的要求是正确的地图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:07:09

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:07:20

失之毫厘，差之千里

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:07:22

[呲牙][呲牙][呲牙]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 11:07:29

我现在的愿望就一个，我想活的自由，不想因为生存安全去被迫工作，也不想因为担心钱的问题而考虑再三。这是我当下的动力

我 2020-10-16 11:07:35

如果奇迹课程，它真的是耶稣传导的一个开悟的法门，但是他因为转述，一转述就像海尔那种情况，他就给你转歪了，你就摸不到头脑

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 11:07:44

其他的什么法合不合适我都不考虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:08:04

耶稣传导不会通过通灵的方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:08:16

莱斯特说过，耶稣本人可以和你喝咖啡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:08:21

他已经回来了

我 2020-10-16 11:08:26

这句话以前我也天天说，以前因为我发现确实是有一点点理解不对，就天地之别

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:08:29

啊，在哪

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 11:08:32

哈，@风?你是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:08:44

我肯定不是[偷笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:08:51

在哪

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 11:08:54

莱斯特上课的时候不是就有出现在课堂上吗??

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:09:07

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 11:09:14

没准你忘了，你的职责是带着大家走出去

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 11:09:18

只是以更精微的方式

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:09:23

耶稣大哥不会选一个纯净的管道吗？海伦同学好像某一世是祭司，就是奉献给神的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:10:01

看看尤迦南达的自传，星光体可以直接显现在你面前

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:10:14

起因体可以出现在任何地方

我 2020-10-16 11:10:18

还是亲自传达的好，因为一转述一通灵，会变的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:10:23

不需要用一个管道附体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:10:54

莱斯特也提到高灵喜欢愚弄人

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:11:31

那按照你的意思，我现在发个愿，请莱斯特化作星光体来到我面前见见我，这个也有可能对吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:11:37

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:11:45

甚至可以通过肉体

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:11:51

按理说他们的权限比我高，如果他们不愿意呢？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 11:12:02

一个大师可以同时帮助地球的所有人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:12:02

你愿意他们就愿意

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:12:06

他们出于各种因果的考量，不能够呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:12:14

你接受就行

我 2020-10-16 11:12:35

其实不管奇迹课程怎么样，如果你用两种方法去修行，必然互相干扰，必然混乱。因为首先你如果某种方法学得好，你为什么要学两种呢？说明两种方法都没学好，然后本身就两种方法没学好，你还用两种方法去学，那就更加混乱，相互障碍，相互混乱。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:12:37

释放法学员有很多见到莱斯特的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:12:49

嗯 奇迹课程看看可以的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:13:00

实修还是释放法

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 11:13:12

风 你释放时有感受到莱斯特的加持没

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:13:15

对某种方法的评判，我只说一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:13:20

接下来就不聊了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:13:26

只讨论释放法

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:13:30

不聊了[偷笑]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:13:42

把争论放在一边

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:13:43

嗯

我 2020-10-16 11:13:46

就是说你必须释放法专修，并且把其他的理论都扔掉，这样释放法才不会变成观照法，接纳法，欢迎法等等乱七八糟的方法

原始释放法进阶群 2020-10-16 11:13:49

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:13:50

聊共同的东西

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:14:05

不如坐下来释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:14:11

[强][强][强]

我 2020-10-16 11:14:14

我之前的整风运动就一直在整这些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:14:16

我不想要加持

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:14:29

我觉得自己就能走到终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:14:32

自己可以做到

我 2020-10-16 11:14:36

@伯利恒之星?你以前释放了多久？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:14:36

[强][强][强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:14:36

不需要任何外力

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:14:55

你应该是谁，我真的觉得你就是背负使命来的，万分之万

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:15:01

所以我从未呼唤过莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:15:07

有方法就行了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:15:14

@风?怎么呼唤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:15:14

没有必要麻烦他本人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:15:17

我 2020-10-16 11:15:22

@慧轩　?他是被我呼唤来的[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:15:23

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:15:29

我喜欢求助耶稣莱斯特等[呲牙]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:15:35

有一个学员跟莱斯特祈祷，说，莱斯特，这个问题你一定要帮我呀！莱斯特说:一个无限的存在不需要帮助

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:15:46

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:15:50

尴尬了，

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:16:23

我觉得这个很好呀，不依赖任何人

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 11:16:50

只需要六步骤[机智]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:16:50

@我是无限?我真正开始正确的释放是这几天

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:17:08

我经常会想到莱斯特耶稣佛陀等

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:17:14

跟风一样，很早就接触了

我 2020-10-16 11:17:22

[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:17:29

那你好厉害，@伯利恒之星

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:17:42

这几天就释放到想要安全了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:17:52

释放才能让你很厉害

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:18:15

你说这个还是因为你想要控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:18:28

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:18:31

觉得自己进步不够

我 2020-10-16 11:18:37

我真的是记得太清楚了，那一天在群里聊完之后就把手机一扔，非常感慨，然后非常自嘲的笑了一下，想了一下，然后我就下意识放下了这个想法。可能就是这个不自觉的放下，就吸引来了，对自己有帮助的人

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:18:41

这不是也要释放吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:18:48

看到了，这么多想要

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:19:08

所以还是少称呼别人大咖

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:19:28

称呼啥

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:19:42

据说，小飞虫那一世就是画卷中站在 J 兄身旁的 13 人之一。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:20:01

13 人？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:20:05

宗教化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:20:07

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:20:30

能彻底信任什么方法就用什么方法，就这么简单。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:20:48

@我是无限?你是我一直崇拜的，来群里时，群里聊天看不懂，但是很快楼就很高，删楼，删楼，后来看你发的句子比别人长，看一看，他说的很有道理，再后来，也不见你动静了，再后来，看你噼里啪啦，噼里啪啦，再看你话，精辟啊，那会就收藏你的话

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:21:10

因为大家并不是真的想要被称为大咖，等他成为大师再这样称呼他吧@时代万物互联

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:21:30

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:21:43

@伯利恒之星?不过，我的确认为你很厉害，

原始释放法进阶群 2020-10-16 11:22:09

"伯利恒之星" 撤回了一条消息

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:22:22

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-16 11:22:25

你都不了解我，这只是你的想象和脑补[偷笑]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 11:22:56

我觉得群主挺兢兢业业的，就算他不信任奇迹课程，他在课程的 QQ 大群里还是做到了管理员的位置，还有专门有一个奇迹课程的公众号是他管理。

我 2020-10-16 11:23:00

@慧轩 ?[捂脸]有这么厉害吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:23:02

主要没有机会了解[调皮][调皮][调皮]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:24:49

只是那时我从不说话，风老师来了，我的按钮被打开，愿意在群里蹦哒

查看全文

我 2020-10-16 11:25:36

这个群里能够普及原始释放法，跟这个群一直以来的那种风气有关，因为这个群从建群一开始到现在都是坚持的正统的释放法，其实路没有歪，因为我自己没有歪，我知道释放法跟别的方法的差别，知道真正的释放是什么。释放法的火苗虽然弱，但是从没有熄灭过，就差一阵风就可燎原@风

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:25:57

@我是无限?所以你都不知道谁会在哪个角落默默爱着你

我 2020-10-16 11:27:39

可能我本身就根本不关注这个。能够打动我的只有释放法[憨笑]

我 2020-10-16 11:28:36

我连群有的男女性别都不是很在意，不会去关注这些，我只关注，首先你会不会释放？第二，你的释放之路有没有歪？第三，你愿不愿意学习？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:29:00

[强][强][强][强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:29:23

@我是无限?我一直以为你是女的[流汗]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:29:53

所以我就觉得，太厉害了

我 2020-10-16 11:30:26

不会释放的，我会引导一下释放，释放歪的我会直接指出，不行就出群，第三步，愿意学的在群里闲聊的也出群。几年来我都是这样做的。我都不知道踢到踢了多少人了[憨笑]之前还踢了一位，我一开始释放就认识，8 年了的。就因为他在群里乱说

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-16 11:30:32

群主难道是男的？[憨笑]

我 2020-10-16 11:30:51

[捂脸]这都无所谓了 男女都无所谓

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:32:02

讨论释放吧，

我 2020-10-16 11:32:07

所以说风一来你看我就特别珍惜，因为我就知道我要找的那个人来了，他一开口一翻译，我就知道真正的东西要出来了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:33:13

确认过眼神，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:33:25

遇见对的人

我 2020-10-16 11:33:27

所以群里的整风运动更加严厉，稍有不服的，我直接请出。为什么？因为来之不易的机会

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-16 11:33:35

以前我释放想要改变和想要认同很少，都是只顾着释放情绪了。就这几天开始真正释放想要改变和想要认同，就发现，真的是以前在浪费时间。之前要苦苦释放的东西，现在轻而易举就突破，并且把整个生活中的想要控制和认同的欲望都像割草机一样割了一遍，这种进步是时时刻刻都可以看的到的。[强][强][强]同感，之前跟着其他老师教导就是有情绪了就释放情绪，所以一直在释放情绪，不过内心一直觉得光等着情绪来了释放情绪估计这一辈子都难释放干净，内心总有种感觉有更好的方法

我 2020-10-16 11:34:33

[强]

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 11:35:39

[强][强]

我 2020-10-16 11:36:23

风一开口，我就发现非常专业严谨，并且是真的知道怎么释放的。这就是会释放的，一定能轻易辨别对方会不会释放。因为我发现很多的老师都对释放不清楚，自己释放都迷茫，去教别人更加是乱七八糟的

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-16 11:37:02

我们真的太幸运了，能遇到群主和风[强][强][强][强]

我 2020-10-16 11:38:05

然后我感慨，我终于碰到一个会释放的了[捂脸] 我说的这个会释放，是说不会把释放法跟别的法门混淆，没有歪，是真正那种懂释放并且专一释放的。很多人都懂一点释放法，但是因为没有专修，也没有深入，并且很多总是夹杂着别的法门的混用和误解。

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-16 11:38:13

主要是有人指导了，之前都是模糊不清，现在的道路都是正确的了，感觉自由也不是遥远的事情了[胜利][胜利]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:38:24

我其实学过和研究过很多种方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:38:35

不过没必要用头脑拼接

我 2020-10-16 11:39:03

对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:39:19

很多人因为学的多，都会穿插，你怎么不会这么做

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:39:34

刚刚对奇迹课程，那是一个平和的论断，我没想说服修它的人，可能要有一个过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:40:09

不过我认为任何人随着深入释放都能体验到这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:40:21

真正想要自由就不会穿插

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:40:27

我 2020-10-16 11:41:01

是的

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 11:41:03

我只适合做个跟屁虫[捂脸]

查看全文

我 2020-10-16 11:41:49

真正想要自由的，不会随意去穿插更改，因为它会对自己负责，他用别的方法不是用来逃避的，他是真的在寻找自由。但是其实很多法门混用的他都是头脑在用来逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:42:09

我个人的偏好是纯粹自力的法门

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:42:24

只要掺杂需要外力帮助的，我都不是太感兴趣

我 2020-10-16 11:42:36

我也是[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:42:44

以前学习佛教，佛教里面也有很多他力的东西

我 2020-10-16 11:42:55

释放法就是一个目前找到的最优秀的自力更生的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:42:58

不过南传佛教自力为主，所以我修了一阵子

我 2020-10-16 11:43:02

就像莱斯特一样，完全靠自己

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 11:49:59

昨天释放的挺有感觉，今天就没有感觉了，

我 2020-10-16 11:50:42

佛法我研究了一段时间，但是因为找不到自己想要的就放弃了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 11:51:22

他力法门是“走后门”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:51:41

最后肯定还是要自力的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 11:51:44

因为没有他人

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 11:51:46

君(wxid_j0dl002293gq22) 2020-10-16 12:00:57

上面提到的尤迦南达的电子书 谁有可以分享一下吗

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-16 12:01:58

好像叫一个瑜伽者的自传

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-16 12:02:42

莱斯特说过这本书

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 12:04:10

我这里有

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 12:04:13

一个瑜伽行者的自传.pdf

1.8 MB 查看全文

君(wxid_j0dl002293gq22) 2020-10-16 12:05:12

哦哦 这本我也有。我以为还有别的书。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 12:05:32

还有一本书 跟这差不多

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-16 12:05:39

大师在喜马拉雅山.pdf

查看全文

君(wxid_j0dl002293gq22) 2020-10-16 12:09:27

[表情]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 12:10:26

终极的秘密就是这个自我，所以莱斯特一开始特别推崇参究“我是什么”。 我是什么？我是谁？我就是这些感受情绪念头欲望想法啊，还能是什么呢？这是小我。释放了这一切，我就是无限，这是真我。 这是我研究了半天理论得出来结论

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-16 12:12:57

现在好喜欢这个群，可惜我没有时间看，忙上班

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 12:13:34

莱斯特实证了“我是无限”，并破译了心智的结构，最后才推出释放法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:14:25

我是什么是没有头脑的答案的 最终只有体悟 念头感受来源于“我”

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:15:11

智力只能分析出我不是什么最终剩下什么

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:16:07

我念是万念之源 没有我就没有其他

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 12:16:13

其实，参究“我是什么”本身也是释放法，不过，这是要释放整个世界，但绝大多数人都没有完成第一步“想要自由超过想要世界”，所以没有几个人能死心塌地的参究“我是什么”

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:16:22

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:16:42

指向同一条路

我 2020-10-16 12:17:09

@倚天?那是冥想法，不是释放法，莱斯特说了，那是冥想

我 2020-10-16 12:17:51

冥想法成就很难，莱斯特后期都不在推荐这个方法了

我 2020-10-16 12:18:48

释放法是莱斯特发现释放一天比冥想几个月的效果都好，就开始去教导释放法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:19:04

是释放一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:19:08

one release

我 2020-10-16 12:19:12

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:19:17

释放一次等于冥想几个月

我 2020-10-16 12:19:29

我刚觉得自己是不是夸大了，原来还不够

我 2020-10-16 12:20:29

所以说亲传是多么重要，稍微一不留神话就说错了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:20:43

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:21:03

专门针对普通人

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:21:31

一般人确实是无法通过参问悟道

我 2020-10-16 12:21:35

错了一个字，话的意思就大减

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:29:09

一次有最低时间么，几分钟算不算

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 12:29:26

是的，对绝大多数人来说，不用说用它成就，就连找到参究的感觉都很难，因为还有太多的牵挂

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:30:51

一次成功释放

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-16 12:37:34

我是祈祷过莱斯特的帮助的，因为释放很费力，然后没几天风就进群了，我原来基本不怎么看群的，那天神差鬼使的就进来了看，就看见风刚开始分享那几天的发言，感觉像是风老师是莱斯特派来的指导者，感恩风老师，感恩莱斯特，只代表我个人的观点啊

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-16 12:42:46

这是巧合吗，真的中间没差几天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:46:33

凡是这类东西你就看作巧合就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:46:34

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:47:30

我不取那些会助长小我的说法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:47:56

大家都是学习释放法的人，一起加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 12:48:00

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 12:48:27

我属于一次成功释放都没有的，

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 12:48:28

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:52:08

咱是谦虚，那能呢

查看全文

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-16 12:53:36

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 12:55:45

@慧轩 ?真的没有，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:57:45

小我喜欢信仰、崇拜，正常

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:58:43

我就仰望你，神来吧，拯救我吧。[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:08:28

持续释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:08:35

早晚可以，

我 2020-10-16 13:25:30

@hai?你可以看做是你自己的愿心，自己准备好了，老师就来了

我 2020-10-16 13:27:15

如果自己没有准备好，老师来了也没用，之前群里不是有几个群友都跑了的

木(jerry_write) 2020-10-16 13:27:30

欲望的能量我有点感受不到

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-16 13:28:14

@我是无限?嗯，还有个事，我链接莱斯特的时候说谢谢您我爱你，然后我就感觉一股暖流流入心里，感动的就哭了，不知道为啥。

木(jerry_write) 2020-10-16 13:28:36

还是释放吧

木(jerry_write) 2020-10-16 13:29:19

链接莱斯特有点期待神迹的感觉 看看这个念头背后有啥欲望

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-16 13:29:58

没期待，只是试试，因为莱斯特说他会支持每一个学习释放法的人啊

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 13:37:24

600 条信息??

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 13:38:15

爬楼爬不过来了[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:43:04

太高了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-16 13:43:43

我那天爬了 6000 多层条

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:45:26

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:45:41

又看了一遍这个，好想哭，

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-16 13:46:54

这几天我反复释放想要认同和想要控制的欲望，是随时随地在释放两大欲望，明显感觉到了能量顺流的状态。释放掉生活中目前要面对的事情和不断升起的每一个念头，持续释放：抗拒感以及背后的想要认同和想要控制，我感受到了自己的平安，不在某些事情上急着主动行动，然后事情会刚刚好的发生。我平和，周围的一切也平和了，连续几天都是找上门的项目给我赚钱的机会，内心无比的感恩！

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:47:50

[强][强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:48:00

号案例

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 13:48:03

好

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 13:58:24

可以具体分享一下吧@巨廷

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-16 14:04:20

分享一下我这几天的感受和认知：外在的事物没有任何问题，外在也没有任何需要改变的事，当我释放掉“抗拒”就马上感觉到了宇宙的顺流能量。那隐藏在人事物背后的想要认同和想要控制就马上看见了，反复询问自己，瞬间就感觉自己不在对某人某事死抓着不放了 。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 14:05:30

撒了 6000 层厉害了，向你学习[加油]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-16 14:06:10

再分享一下，我刚刚的体验：我下午还要上省内学习课，出门已经晚了，在等车的时候我发现自己有一股着急的情绪，我希望“车快一点来”，我马上看到自己再一次想要控制的欲望，然后我就询问自己释放掉“想要控制”内心马上平安了。当我到达上课地方，时间刚刚好。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 14:06:32

[强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 14:06:43

[强][强][强][强][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 14:10:40

[强]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-16 14:16:21

我前几天做了个目标释放“房子可以快点出租”（因为疫情，已经空了大半年了），只做了一次，当时也不知道算不算成功释放。 前天有人和我联系，昨天签合同收款，速度快得令我有点发懵。 我想应该是因为释放的关系吧??????

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:19:56

@风?想请风老师给我做个释放引导

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:20:25

我发现自己有一个因为害怕被外界伤害而表现出强势的模式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:20:42

嗯，看看你现在对它的感受，是想要控制还是想要认同？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:20:54

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:21:07

你能觉察到这个想要控制吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:21:16

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:21:24

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:21:50

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:22:18

嗯，还有剩下的想要控制吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:22:41

感觉很多的想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:22:53

好，你能觉察到它吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:23:10

觉察到了

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:23:40

还有一部分的想要认同

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-16 14:23:41

@陳昱妗（沁榆??人类图）?我也希望如此[握手][握手]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:23:54

没事，随便挑一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:24:06

允许自己觉察到那个想要

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:24:10

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:24:12

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:24:21

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:24:37

你卡住了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:24:49

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:24:58

你想要改变这个卡住的感觉吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:25:12

想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:25:39

允许自己觉察到这个想要改变

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:26:03

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:26:17

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:26:44

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:26:59

你想要控制这个过程吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:27:12

想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:27:37

能够觉察到这个想要控制吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:27:53

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:28:36

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:29:01

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:31:36

嗯，还有更多的想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:31:41

允许自己觉察到

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:32:13

有，嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:33:07

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:33:51

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:34:35

嗯，持续这个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:34:44

不断地允许自己觉察到想要控制或者想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:34:49

然后放它离开

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-16 14:35:16

嗯，谢谢风老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:39:07

不客气

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 14:41:04

[强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 14:41:19

有时候就不知道怎么做了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:01:57

持续释放

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:28:39

@风?@我是无限?想听听两位老师对奇迹圈里教课的 了了，老觉他们看法。。他们的理论似乎很多人追捧，夹杂奇迹课程加不二论。自称是上主。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:29:21

我个人的判断就是奇迹课程是伪法，完毕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:29:23

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 15:30:28

想要认同是不是比想要控制更深一层的欲望？@风

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-16 15:31:25

想要安全——想要认同——想要控制，从深到浅是这个次序吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:32:36

想要安全包含想要控制包含想要认同。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:33:05

是的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:33:46

@风?哪个是的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:34:03

群聊的聊天记录

风:认同是控制的原因 风:得不到认同，所以想要控制别人来认同你 风:想要生存是想要认同的原因 ??:就是说先想要认同才想要控制吗？ 风:你觉得别人认同你，你就安全了... 查看全文

我 2020-10-16 15:34:06

一个方法，不管他说的多对，如果他无法让你受益，那么它就没用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:34:14

莱斯特两段话，讲的很清楚

我 2020-10-16 15:34:56

就像莱斯特早期的教导，他也讲的很对，但是很难有收获

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:35:23

莱斯特早期教导和奇迹课程可不是一回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:35:48

莱斯特早期教导是觉者讲的真理，理论上没问题，而奇迹课程理论也有问题

我 2020-10-16 15:37:23

奇迹课程的理论有没有问题我不知道，因为我还没搞清楚奇迹课程的理论到底是啥

我 2020-10-16 15:37:34

名词太多了，内容太多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:37:53

大部分修行方法我都研究过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:38:03

也尝试过

我 2020-10-16 15:38:11

所以为什么我觉得有可能通过奇迹课程开悟，因为说不定你看到哪句话你就开悟了呢[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:38:28

有些是真正觉者教授的方法，有些不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:38:40

一般我不会刻意去批判一个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:38:50

但是有人问我真伪，我不会避讳这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:38:59

我会直接说出我自己的判断

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:39:23

[强]

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:39:27

直率

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:39:36

风好棒呀。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:40:03

因为真伪问题，可是会让人走一辈子的弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:40:06

也许不止一辈子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:40:29

我不会为了认同去和稀泥

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:41:56

奇迹课程我看的不多。学习一段时间。看过辅导书告别娑婆，断轮回，感觉不错。告别娑婆里面一些知见解决我很多疑惑。。。不过后来遇见不二论，直接了当，奇迹课程就没再修过。[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:42:31

吠檀多不二论吗？

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:42:34
奇迹课程精髓应该没啥问题。因人而异吧。可能不适合容易被名词弄晕头的人。
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:42:36
是呀。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:42:40
这些都接触过
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:42:50
奇迹课程精髓也有问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:42:54
为什么我这么说呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:43:15
因为觉醒这个经验，表述出来可能是非常简单的事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:43:24
但你要判断它却不容易
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:43:26
拉马那，马哈拉吉，阿什塔夫梵歌，至上瑜伽，都是最爱……
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:44:00
并不是说着一样的话，就都是觉者
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:44:16
这里面有一些细微的部分
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:44:36
因为我不打算涉入灵修圈，所以不打算矫正谁
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:44:47
[强][强][强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:45:08
一般情况下，有人和我说那些东西，我只会让他们继续释放，不会去和人争论真伪
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:45:09
嗯嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:45:17
不过你既然问到了，我就直接说
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:45:19

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:45:37
随意问问，哈哈哈。谢谢回答。[偷笑][坏笑]
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:45:47
其实也是帮其他人问的。
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:45:55
我自己倒是没啥疑惑。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:46:17
嗯，再加一句，个人观点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:46:28
不过我个人认为比较可靠[偷笑]
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-16 15:46:49

嗯嗯[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:47:13

新时代的东西，包括赛斯书，凡是我接触到的通过通灵来教导的内容，都不是真相

我 2020-10-16 15:47:24

奇迹课程的精髓是啥？[憨笑]我也研究了快一年了，但是我还是没搞清楚。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:47:58

: All the books that I read say the same thing; Patanjali says it, Yogananda says it, the Gita says it and the Vedas say it; they all say it. 问：我读过的所有书都在说同一个东西。帕坦伽利这么说，尤迦南达这么说，《薄伽梵歌》这么说，《吠陀经》也这么说。 Lester: And they said it a thousand years ago, a million years ago, a billion years ago, a billion, billion years ago, and in the future they'll say the same thing. Because Truth is that which never changes; It is changeless. The basic Truth will never change in all eternity and you can know this for the entire universe. If somebody comes from a planet billions and billions of light-years away and tells you otherwise, no matter how high he looks, acts and talks, if it doesn't fit in with what you know of the changeless Truth, you can be sure he's wrong, even though he's acting and looking like a god. 答：一千年前他们就这么说过，一百万年前也是，十亿年前也是，无数年前也是，未来他们说的也会是同一个东西。因为真理从不改变，永不改变，整个宇宙都是这样。如果有个来自无数光年以外的存在告诉你相反的东西，不管他的言谈举止有多像上帝，如果他所说的跟你所知的永不改变的真理相悖，你可以确定他是错的。 Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity. 你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

我 2020-10-16 15:48:04

奇迹课程就是这样，抓不住他的主脉，很难，真的很难，并且很多老师都讲的不一样

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:48:05

@风?风的方式让我豁然开朗，以前还有种种疑虑，现在靠这三个欲望什么都解决了，就剩下去释放了

我 2020-10-16 15:48:46

你看释放法就是这么的简单。就这么一点东西，随便试试，就巨大的威力

我 2020-10-16 15:49:08

别的方法可能你搞清楚理论的时间，释放法说不定就已经开悟了

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:49:08

核心就是没有主脉，越学越蒙

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:49:11

正确的方法就会有效

我 2020-10-16 15:49:38

就比如若水老师，方法虽然是它传入的，但是我就觉得他讲错了

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:49:46

突然想到金刚经里讲到：不以音声求我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:49:56

我不评论任何人

我 2020-10-16 15:50:01

他讲的那一套没用，也不一定是奇迹课程真正表达的东西。虽然书是他翻译的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:50:01
我只评论方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:50:13
我看过英文版奇迹课程
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:50:22
真理到底是什么，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:50:23
我可以百分百确定它是伪法
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:50:28
什么是真理，
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:50:31
听的越多，束缚的越多。但那个时候刚开始就是会贪恋语言文字。已经过了那个阶段啦
我 2020-10-16 15:50:37
他以前有个讲座付费的，叫什么黑洞。我还以为这是科学家在演讲[捂脸]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:51:02
@风?真理是什么，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:51:53
我们是无限存在
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:52:29
这句就是真理，
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:52:56
等你体验到了就是了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:53:08
嗯，真理只能通过体验
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:53:19
不能用语言文字来传达
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:53:28
哦哦，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:54:05
那也要通过语言来指导人走上正轨
ZOEY(youyouma529613) 2020-10-16 15:54:25
@风 巴夏传讯你怎么看呢？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:54:33
伪
阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-16 15:54:54
@风?星际家园干啥的？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:55:07
没听说过
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:55:08
梦
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:55:27
等你是无限存在了，那个都是不重要啦

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-16 15:55:33
经常有人给我发星际家园讲课的[呲牙]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 15:55:56
科波拉吗
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:55:56
@阿正一上海?那都是资讯，没啥意义
阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-16 15:56:43
我相信莱斯特老爷爷
阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-16 15:57:00
我就是那
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:57:38
嗯呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:57:57
一百个没有觉醒的人，不能拿一百个心智拼起来一个觉醒的洞见
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:58:31
不过我有一个问题想问一下风，比如释放法释放后从事的行业会有所调整吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:58:43
释放会得到自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:58:53
得到自由之后，你想从事什么行业都可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:58:58
因为自由的意思就是自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:59:07
freedom means freedom
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:59:21
比如我打算从事保险。但有犹豫，保险讲的就是风险啊之类的
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 15:59:32
会不会冲突啊，我脑袋转不过来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:59:43
没有关系，释放想要控制就行了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:59:45

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:00:08
[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]
妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-16 16:00:12
之前去问过阿卡西记录 莱斯特莱文森爷爷已经彻底证悟了
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:00:18
我担心保险关注了很多恐惧的事情，心就不自由了
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:00:44
这就是我的卡点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:01:03
所有思想都是限制性思想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:01:09

它们都是感受驱动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:01:17

而所有感受都是想要控制和想要认同

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:01:20

对啊！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:01:22

包括你这个想法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:01:26

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:01:33

嗯嗯，是

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:02:07

我还没自由，我是基于恐惧才想去买保险，觉得靠谱才想做。这也是限制吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:02:16

是啊

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:02:31

@奇迹 ?? ???不建议你做，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:02:38

但是你发现限制了，可以释放你的基本欲望

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:02:38

奥。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:02:45

如果你有资源，另当别论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:02:49

而不用纠结在这些想法中

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:02:55

好的呢，我释放想要安全呗

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:03:04

我没有资源啊

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:03:22

我是恐惧不安

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:03:32

保险都是自己买了很多保险，

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:03:39

还有控制，控制未来有钱花

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:03:49

然后推销可能很困难，

我 2020-10-16 16:04:05

释放的话，工作一般不会再做吧？

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:04:10

这是我的担忧和控制的驱动力，一直以来我就是为破除这个去学习的

我 2020-10-16 16:04:22

因为与释放法相悖，除非你是还有任务在身，或者还有原因

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:04:26

@时代万物互联?嗯嗯明白了，谢谢你的分享

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:04:28

@我是无限?我现在没工作，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:04:38

我呀负债呀

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:04:43

所以不得不工作呀

我 2020-10-16 16:04:54

@时代万物互联?没工作，正好去持续释放啊，多好的机会

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:04:54

没有你们现在的自由呢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:04:54

@奇迹 ?? ???那你更不能做保险，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:05:04

嗯。在持续释放，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:05:11

@时代万物互联?好的，听你的建议了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:05:44

@奇迹 ?? ???因为一般你没有业绩，还要维持自己业务员的身份，就要自己买保险，来业绩。

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:06:25

那我没啥想做的，除了现在的工作

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:06:40

释放下，

木(jerry_write) 2020-10-16 16:06:44

我想 不劳而获

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:06:51

嗯，好的，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:07:05

不是不劳而获，而是轻而易举。

我 2020-10-16 16:07:08

劳动就是在控制

我 2020-10-16 16:07:19

用劳动控制自己的未来

木(jerry_write) 2020-10-16 16:07:19

不劳而获

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:07:19

是吗@我是无限

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:07:21

今天银行打了几个电话，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:07:22

为啥？

木(jerry_write) 2020-10-16 16:07:23
不劳
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:07:27
我不懂，也不理解
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:07:38
我恐惧感，上来了，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:09:29
完全可以不通过工作来生活
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:09:49
你通过工作来生活，莱斯特称之为奴隶意识
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:10:00
这句话我爱听，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:10:05
你认为不工作就会死
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:10:06
我太不想工作了，
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:10:35
@风?是的呀！我认为不工作没法活。
随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-16 16:10:44
哪位发下释放目标的文章
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:10:48
我会很恐惧也很抗拒的
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:11:50
当然了自从看了莱斯特我就有信心了，得释放到来钱了我才能真的放下来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:11:53
接触了"世界"两天，我状态明显有下降
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:12:08
刚刚竟然感到了一点累
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:12:15
这么明显了吗?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:12:18
我持续释放去了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:12:19
什么意思
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:12:25
不能再反复啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:12:27

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:12:37
哦。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:12:58
加油各位[玫瑰][玫瑰][玫瑰]
奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:13:00

好滴

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:13:01

如果，释放到了那个点，不在释放了，会怎么样，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:13:03

互相鼓舞

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:13:05

老师等下

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:13:18

指导我一下这个怎么问

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:13:26

开个头吧

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:13:48

直接释放恐惧呗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 16:13:50

释放法算不算灵修

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:13:52

想到你的财务状况，你的第一感觉是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:14:08

想要控制还是想要认同？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:14:30

释放法圈也不打算涉入

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 16:15:08

我以为我们是你的第一批学员

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-16 16:15:35

@风?释放目标就是定出自己目标，然后把实现目标的控制释放掉吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:16:12

把对目标的想要控制和想要认同释放掉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 16:16:15

@风?你自由了会怎么样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:16:34

如果有想要安全浮现，就释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:16:48

自由的事，我也不知道啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:16:52

我去释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 16:16:55

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:16:56

想到债务是控制

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:17:03

想到钱是恐惧

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-16 16:17:09

@风?好的，谢谢！[玫瑰]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:17:57

我在恐惧里不敢待，来难受，会抗拒回来

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:18:12

释放吧，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:18:14

自我保护

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:18:34

如果恐惧和幸福一样，就没问题了，

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:19:06

风老师你去吧我后面自己问就可以了

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-16 16:19:36

好滴，好好释放

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-16 16:23:21

群聊的聊天记录

风:目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量"不可能"之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。 按照流程一个个释放。 释放之后，有一种清晰笃定的感觉，"知道"它就是我的。 风:就是看着目标，冒出一个情绪释放一个 风:再看看目标，它有没有到"已经实现"的状态 风:如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）.. 查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-16 16:23:27

群聊的聊天记录

风:目标设定是 sedona method 流程的一部分 它的目的是为了勾出被你隐藏起来的情绪和基本欲望 风:一个真正体验到完美和无欲的人当然是另一回事 风:但是如果一开始释放时回避目标、想要这些东西，并不是在释放它，而是不想看它，把它压抑到更深处 风:莱斯特的释放法已经形成一个非常实操的循序渐进的体系... 查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-16 16:24:38

@随乐?这是之前风谈到释放目标的记录

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-16 16:29:10

@安?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 16:31:21

牛逼，

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-16 16:46:07

@安?好的，谢谢！我正在寻找呢，谢谢！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 16:58:01

释放法原始流程（摘录版）

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-16 17:00:46

@a 智贤?谢谢！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 17:10:19

可以边听歌边释放吗，

我 2020-10-16 17:11:51

最好不要

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 17:13:59

好

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-16 19:59:49

下午释放了四个小时，一小时的时候，坐着进入一个半冥想半睡着的状态，仍是在持续释放中，醒了之后状态非常好，然后还在继续，之后开始自动释放，接孩子烧饭的时候也在持续，到吃饭的时候不觉得饿，感觉肚子里一个气球，再放四个小时，也放不完的那种，感谢风老师的教学，感谢群主大护法，好像是入了点门了这次。[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 20:02:21

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:03:00

[强][强][强][强]

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-16 20:03:24

[强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:03:50

下午持续在释放，

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-16 20:05:57

把盖子拿掉，是会自己主动出来的，而且不需要一直拿掉盖子，以前觉得应该不太容易做到，但是持续做，放松的话，确实可以做到。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:07:07

厉害

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:07:20

需要看到吧，

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-16 20:07:28

今天感觉不容易进去释放的状态。似乎有些逃避或者抗拒在

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-16 20:08:25

不需要看到，就是一种形容

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:10:30

持续释放不是需要觉察到吗

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-16 20:11:34

如果你是指看到是指的像冥想一样的观想的话，那是不需要观想，但是觉察是需要的，像风老师说的一样

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:15:59

null

风:第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同 风:第二步是问它是否离开了 风:嗯，如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它 风:然后觉察这个想要改变... 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:16:01

null

冰紫:@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？ 风:你想要觉察到感受吗？ 风:允许自己觉察到这个想要控制 风:嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天... 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 20:27:41

期待一次成功的释放，

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 21:47:52

终于爬楼成功

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 21:49:06

亲能分享一下你释放目标的具体操作吗？就是把楼租出去的释放实际@陳昱妗（沁榆??人类图）?[玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:55:54

群聊的聊天记录

风:想到你的财务状况，你的第一感觉是什么？ 风:想要控制还是想要认同？ 随乐:@风?释放目标就是定出自己目标，然后把实现目标的控制释放掉吗？ 风:把对目标的想要控制和想要认同释放掉... 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-16 21:57:53

你们释放是坐着，还是躺着，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 21:59:02

怎么舒服怎么来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:00:33

散步也可以

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:02:20

躺着释放不舒服就起来走走

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:06:26

看着群里的聊天，我也生出了轻松和喜悦[玫瑰][爱心]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:06:50

边看大家的聊天边释放

木(jerry_write) 2020-10-16 22:09:43

不是不舒服

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-16 22:10:24

你很难保持一个状态释放 有时候是释放久了就无聊了

木(jerry_write) 2020-10-16 22:11:14

这种无聊滋生了焦躁 就非得要起来 我的感受还是控制欲

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:11:29

对，还有贪恋好的感受，我刚刚觉得很喜悦，就去找了一首很欢乐的歌听[捂脸]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:11:46

你们释放的时候身体啥感受?

木(jerry_write) 2020-10-16 22:11:48

所以六步骤

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:11:57

对好的感受的贪恋也是控制吧

木(jerry_write) 2020-10-16 22:11:58

特意说了要持续释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:12:00

我是肚子咕咕响

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:12:10

刚开始会麻麻的

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:12:17

现在怎么没什么特别大的感觉

木(jerry_write) 2020-10-16 22:12:23

释放了一会 如果你去干别的去了

木(jerry_write) 2020-10-16 22:12:40

抽烟 喝杯咖啡 看电影 听首歌 刷微信

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:12:46

但是整个人变的综合平静了，遇事也更平稳

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:12:49

噢，我一开始是放屁，拉肚子

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:12:56

最近不拉肚子了

木(jerry_write) 2020-10-16 22:13:02

那要看看是怎么回事 为什么坐不住了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:13:02

而且看身边人觉得更顺眼

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:13:07

觉得他们特别好

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:13:10

肚子咕咕响

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:13:13

有一种感恩的感觉

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:13:24

嗯嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:13:36

好像身边的人也变了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:13:39

木，我也是，释放一会儿自己就觉得满足了[捂脸]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:13:52

就跑去干别的了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:13:53

我也是

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:14:04

坚持不了时间长

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:14:37

不知道他们 4，5 个小时都释放啥

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:15:20

我可能门还没进呢

木(jerry_write) 2020-10-16 22:15:38

话说我也放屁打嗝

木(jerry_write) 2020-10-16 22:15:45

[表情]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:16:09

气脉通畅了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:17:08

对啊

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:17:47

我有时候能释放 2 个小时，释放的时候觉得时间过的很快很快

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:18:02

我自己觉得夜里释放，潜意识更容易浮现

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:18:14

那你很专注了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:18:20

白天我自己觉得没有夜里浮现的多

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:18:35

我今晚一直在做

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:18:38

黑夜可能也是对应人的潜意识，我是这么认为，白天对应意识

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:18:42

晚上清净

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:18:58

我喜欢晚上释放，现在觉得应该随时释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-16 22:19:42

[强][强][强]

木(jerry_write) 2020-10-16 22:22:11

我今天释放的还行

木(jerry_write) 2020-10-16 22:22:22

我放下对控制的控制

木(jerry_write) 2020-10-16 22:22:34

然后那个控制欲就升起来

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-16 22:25:07

我看到自己的焦虑来自于想要控制，释放了一会，平静了一会，感觉不能继续深入释放进去。平静后可以看点书什么之类的

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-16 22:26:06

今早释放羞愧，整个脸都又麻又僵

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-16 22:30:21

@芳菲?订好目标后，感受对目标的感受，我的感受是不太有信心，觉得好像租不出去，我就释放那个“没有信心”

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-16 22:33:25

还感觉到对这个目标的渴求和期待，很想实现这个目标，我就释放那个“渴求”

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 22:38:33

感谢分享，就是你没有归结到两大想要去释放哈？@陳昱妗（沁榆??人类图）？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-16 22:47:42

死亡恐惧，有释放到的吗？

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-16 23:00:04

@芳菲?嗯，前几天还没有集中讲到直接释放两大欲望

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-16 23:02:44

这几天群里听了风老师的讲解，觉得释放两大欲望是最根本最快的方法，批发释放[偷笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-16 23:05:23

也去尝试了，觉得释放欲望比释放情绪来得容易，因为我平时就不太有情绪，或者情绪的感受不强烈

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-16 23:35:38

谢谢分享，让我也有动力去实践@陳昱妗（沁榆??人类图）？

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-10-17 00:05:50

为什么你宁愿忍受失望，也不愿意改变？

面对未知，你怎么还在一边逃避，一边忍受？ 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-17 00:21:12

发这种公众号是被禁止的

牵着蜗牛去旅行(wxid_flycx0cvuxms22) 2020-10-17 06:10:17

抱歉咯各位，以后不发了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 08:02:31

果真释放一会就会无聊

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-17 08:08:54

@时代万物互联?无聊？为什呢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 08:09:14

可能情绪不明显了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-17 08:10:26

是不是感觉到了 内心平安??

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-17 08:11:29

哪位朋友有过释放对病痛的抗拒而达到“痛并快乐着”的境界，请分享一下

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 08:11:51

也没有

我 2020-10-17 08:17:01

不是释放抗拒，是释放想要改变病痛的欲望。注意只能释放这两个东西，释放想要被认同和释放想要改变或者控制

查看全文

我 2020-10-17 08:17:35

其他所谓的抗拒啊，贪恋啊，等等其他东西都不用去释放，你去觉察一下这些东西来自于想要被认同或者想要控制，然后去释放想被认同或者想要控制

我 2020-10-17 08:17:59

就像对病痛的抗拒，他来自于想要控制或者改变病痛的欲望

我 2020-10-17 08:18:26

一定要谨记，释放法没有其他的，就是放下想要被认同和想要控制

我 2020-10-17 08:18:56

在任何感受或者行为上去觉察到这两个，然后释放这两个

我 2020-10-17 08:20:21

也不要想着痛并快乐着，你要么释放彻底，没痛了好了，要么释放不完全

我 2020-10-17 08:20:42

痛并快乐着，这是一种妥协的想法

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-17 08:23:17

如果看到自己想要某个东西的欲望是个念头，却不能清晰归到是想要认同还是想要控制，可以直接释放想要的这个念头吗？

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-17 08:25:54

昨天释放，今早释放，亲们我的肚皮有点紧，有点疼，亲们正常吗？[抱拳][抱拳][抱拳]谢谢

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-17 08:28:22

最近学习考试我很烦，不知道怎么释放

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 08:30:18

@雨彤。13101609681?感受那个烦，问问句，放它离开

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-17 08:31:56

也归类吗

我 2020-10-17 08:32:32

@清溪?想要某个东西，一般是想要控制或者改变。可以去觉察一下，觉察不到的话，那就释放想改变这个状况的欲望。多试试

查看全文

我 2020-10-17 08:33:13

@雨彤。13101609681?释放想要控制或者改变这些学习考试的欲望

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 08:34:02

想要控制和想要认同应该都有

我 2020-10-17 08:35:23

@感恩一切?这个首先去感受一下，这个感受来自于想要被认同还是想要控制或者改变。然后去释放。所有的状况都是同样的处理方法。

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-17 08:42:58

[强]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-17 08:49:27

谢谢群主的深入剖析！

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-17 08:49:27

群聊的聊天记录

倚天:哪位朋友有过释放对病痛的抗拒而达到“痛并快乐着”的境界，请分享一下 我是无限:不是释放抗拒，是释放想要改变病痛的欲望。注意只能释放这两个东西，释放想要被认同和释放想要改变或者控制 我是无限:其他所谓的抗拒啊，贪恋啊，等等其他东西都不用去释放，你去觉察一下这些东西来自于想要被认同或者想要控制，然后去释放想被认同或者想要控制 我是无限:就像对病痛的抗拒，他来自于想要控制或者改变病痛的欲望 我是 查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-17 08:57:58

@巨廷?我是这种感觉，焦虑减少了，内心安静了。就不想释放了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 09:05:21

@我是无限?你的意思是，比如疼痛，或者疾病，是可以完全恢复的，是吗，

我 2020-10-17 09:18:25

废话[憨笑]

我 2020-10-17 09:19:06

莱斯特出游，都是直接扔下身体，等回来后，身体早就死了。都是直接复活

我 2020-10-17 09:19:11

你自己品品吧

我 2020-10-17 09:19:30

释放对身体的控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 09:25:24

[表情]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-17 09:27:20

@我是无限?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-17 09:28:49

知道了，谢谢！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-17 09:30:16

"清溪" 撤回了一条消息

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-17 09:32:12

感受到群主对释放法一种绝对的信心与气势在。[呲牙]

查看全文

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-17 09:39:07

[强][强][强]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-17 09:50:33

哈哈

查看全文

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-17 10:53:54

请问一下，针对信念，例如我不够好，也可以对应到想要改变/控制的欲望，然后用流程去释放吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 10:59:44

可以的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 10:59:59

想要认同 想要控制想要安全

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-17 11:11:49

谢谢??

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-17 12:29:44

自我否定也是想要认同？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 12:32:16

是，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 12:32:31

别人不认同，你才自我否定，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 12:32:54

也是想要控制，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 12:33:14

你想要别人认同，别人不认同，你就想控制，

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-17 12:36:46

嗯哼，怪圈

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 12:38:56

lester_talks.pdf

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 12:39:39

整理好的莱斯特语录[憨笑]有需求的直接下载??

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-17 12:41:41

[玫瑰][咖啡]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 12:41:55

谢谢，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 12:45:00

@Mr.Doing?谢谢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 12:45:20

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 12:47:16

@Mr.Doing?根据风的翻译整理的吗？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 12:49:05

嗯对。就 the way

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-17 12:59:53

@Roller Coaster?感谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 13:02:34

@Roller Coaster?辛苦了谢谢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 13:05:11

这个练习 2 5 7 天的也是莱斯特说的吗

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 13:08:04

前面是群主公众号发的流程 我就一起放在里面了??

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 13:08:50

这样就相当于一本释放法的“教材”

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 13:09:38

谢谢，很棒，

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-17 13:13:28

谢谢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 13:15:40

人的一生犹如坐船，顺水漂流几十年。刚在上个码头上船，转眼又在下个码头上岸…很少有人敢在旅程中跳下水去试试深浅。其实人的这具肉体，就如同水壶里的气泡一样，当温度上升到一定程度时出现，浮出水面之后又消失不见。能量使之显现，又是能量使之消散。 古人敬畏神灵的意义在于，他们明白神可以安排你上船，也可以随时让你上岸。而我觉得，真正的自由应当是～虽然身处船上却能任意飞上青空，也可随时潜下水底，甚至换另一艘船或转移到另一条河道里。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 13:16:17

而我觉得，真正的自由应当是～虽然身处船上却能任意飞上青空，也可随时潜下水底，甚至换另一艘船或转移到另一条河道里。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-17 13:18:26

@Mr.Doing? [玫瑰][强][爱心][太阳]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-17 13:32:25

我把“仅仅”这个词划重点。这可 能会让你欲仙欲死，因为它太容易了，事物会掉到你的膝盖上。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-17 13:32:25

[玫瑰][太阳][呲牙]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-17 13:32:25

我想给你们另外一个能够帮助你们自由的非常实操的东西，

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-17 13:32:25

那就是无论你现

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-17 13:32:25

在做什么、想要什么，仅仅通过释放来得到。

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 13:34:37

@Mr.Doing?谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

胡承飞(sansan324) 2020-10-17 16:56:01

释放的时候只有一个想要，而身体没有什么感觉，只要释放这个想要就可以了吧@我是无限?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 17:17:46

想要有感觉吗，

我 2020-10-17 17:43:29

@胡承飞?想要会引起感觉的

我 2020-10-17 17:44:07

释放想要就行

我 2020-10-17 17:44:54

释放想要被认同和想要控制的欲望，所有的情绪感受都会随之消散

我 2020-10-17 17:46:34

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?不是，我加的，为了体现练习顺序，不要沉迷于释放感受或者情绪。其实是按照一个月自由的时间来排的[憨笑]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 17:49:28

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 17:49:30

谢谢

我 2020-10-17 17:57:46

学会释放感受，只需要连续释放两天。然后利用情绪示意图学会释放情绪，五天，然后学会释放欲望，七天。就可以开始持续释放了。两个星期。[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 18:08:10

能感受到到欲望还用前边吗

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:16:05

@我是无限?我卡住了，群主

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:16:11

引导引导我

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:16:14

快来

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:16:28

用原始流程

白月光(wxid_7a9js9cebpox22) 2020-10-17 18:20:23

@我是无限?情绪示意图是什么，你有吗

我 2020-10-17 18:29:24

@D?卡住了，就是放想要改变这个卡住感受的欲望

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:29:41

我不想放走这个情绪

我 2020-10-17 18:29:45

@时代万物互联?你如果可以直接释放欲望，那就可以的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:30:07

我首先去释放了那个抓住情绪的“手”，然后情绪就走了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 18:30:15

已经释放了，不用引导了[呲牙]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-17 18:31:32

我 2020-10-17 18:31:40

那抓着情绪的手是什么？@D

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-17 19:39:16

请问谁能重新发一下今天上午 Roller 整理的那 PD 文件，我保存的不小心删了。谢谢。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-17 19:40:38

這個麼

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-17 19:40:39

lester_talks.pdf

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-17 19:42:02

是的，谢谢了@永恩 freedy

我 2020-10-17 19:52:48

还有别的问题吗？OK，所以，讲道结束了。唯一你们必须要做的，就是释放。 整理的太好了，最好把 92 年的也加进来

我 2020-10-17 19:53:12

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660689906&idx=1&sn=778573b4e484b112cd9718b8f5710ec6&chksm=8c2911c1bb5e98d7d8c6d03c673e9c8752bb8a54e09c5b77276b8e18f1ae41b834fa6d61579b&scene=21&ascene=0&devicetype=android-28&version=2700133f&nettype=WIFI&abtest_cookie=AAACAA%3D%3D&lang=zh_CN&exportkey=A7Ks1rexMbrvLnH7i7F7BBw%3D&pass_ticket=SytMvNw5NPtamh41%2BfgsKyTdKgkIdmua6ikQeqHPF5Ro8S4HRuss4zITzXgud5DN&wx_header=1 查看全文

王庆丰(wxid_5997609977512) 2020-10-17 19:53:17

赞

我 2020-10-17 19:53:21

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

我 2020-10-17 19:53:44

@Roller Coaster

我 2020-10-17 19:54:27

92 年的第一个是释放情绪，第五个是释放欲望

我 2020-10-17 19:54:58

然后这个可以作为本群的释放法教材

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 19:55:11

[好的][好的]可以的

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 19:55:22

明天我整理好

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 19:56:14

我都打印出了一本了[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 19:56:34

@Mr.Doing?寄一本给我呗

我 2020-10-17 19:58:08

[憨笑]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 19:58:11

我就打印出 A4 的

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 19:58:39

一本也就 4 块

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 19:58:49

再小点好方便收藏

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 20:00:05

我准备把它打印出平常书本的样子 A5 大小的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 20:00:31

给我一本哦

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 20:02:10

整理好，我在打印，

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 20:20:50

@我是无限?我喜欢的女孩子不理我反而跟别的男的聊的很开心了！我非常非常吃醋！这股情绪搞得我承受不了。我就是问自己“这个是想要认同还是想要控制？”答：想要认同！但我发现我认出它的动机了，它还是没走！这一次卡住了！然后我就问自己愿不愿意放着股情绪走？答案竟然是不愿意！我有继续探索，那么难受为什么不愿意放它走？答：我放着股情绪走了，我就不吃醋了，那就便宜那对狗男女了！再说了，我把自己搞得很难受就显得很可怜，我喜欢这个受害者角色，这让我能得到别人的可怜！所以我打死也不放手！我到最后终于看见我卡住的原因了，有只手紧握着不肯松开，那好啊！我就先来释放这只手，再去处理被手抓住的情绪

我 2020-10-17 20:21:43

[憨笑]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 20:21:53

我就是这只手紧抓着不放，它想要什么？它想要认同！马上手就松开了！继而我有去处理吃醋情绪，是想要认同还是想要控制？都有！立刻它们都走了。心里面非常非常平静

我 2020-10-17 20:22:19

加油，继续释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 20:23:06

原始释放流程太适合我了！

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 20:23:22

之前用三问句，问了一天，情绪也没走

我 2020-10-17 20:23:34

[憨笑]

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-17 20:23:34

[强][强]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 20:24:03

@我是无限?还是要谢谢你，创立这个群，让我有幸看到风分享的原始流程[爱心][玫瑰][拥抱]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-17 20:28:19

[强][强][爱心][爱心][爱心]

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-17 21:11:00

@D?[强][强][强]

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-17 21:12:03

[憨笑][憨笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 21:12:53

@D?[强][强]

a 智贤(q133325999) 2020-10-17 21:13:03

@D?[强][强][强][玫瑰][玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-10-17 21:13:53

只要觉察到然后问自己愿意放他走吗 一般这时候就走了

原始释放法进阶群 2020-10-17 21:16:14

秋天南瓜这样吃，膝盖立马不疼了！效果特别好！

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-17 21:31:02

看一看这个视频，你绝对不要错过！

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-17 21:34:07

@王铭也 18247041008?不要发与释放法无关的东西

木(jerry_write) 2020-10-17 21:35:19

特别是政治的

木(jerry_write) 2020-10-17 21:35:28

一大把年纪了别脑残

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 21:54:50

想要自由必须超越想要世界，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 21:54:57

怎么算想要自由。

我 2020-10-17 21:55:16

自由六步（持续释放的原理） 第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制等于想要世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步：当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。 第六步：每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 21:56:25

自由的决定是什么

我 2020-10-17 21:58:22

决定让自己自由

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 22:00:06

我刚才释放，觉察到，我做释放，灵修都是想要被认同，

我 2020-10-17 22:00:32

去释放这个想要被认同的欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 22:00:37

找不到想要自由超过想要世界的感觉

我 2020-10-17 22:01:36

第一步是觉察到自己的想要被认同和想要控制后，如果不想释放，就看看第一步

我 2020-10-17 22:01:51

只要愿意释放，就达成了第一步

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 22:02:22

愿意释放

我 2020-10-17 22:02:46

那就行

我 2020-10-17 22:03:09

释放流程参考 ？释放感受的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第三步：感受剩下的感受，继续释放。 ？释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静） 第三步：深入感受这种情绪； 第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第五步：感受剩下的情绪，继续释放。 ？释放想要被认同和想要控制的流程（持续释放） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要被认同，或者想要控制吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住时（即感受模糊不清、感受不到），释放对卡住的感受的想要改变。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-17 22:10:21

重点是:注意力不要离开这个感受。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 22:22:32

lester_talks（A4）.pdf

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 22:22:44

最新的[OK]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-17 22:23:25

[强][强][强]??????

我 2020-10-17 22:26:53

我修改了一下释放流程

我 2020-10-17 22:31:33

原始释放法教材.docx

查看全文

我 2020-10-17 22:31:42

@Roller Coaster [憨笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:32:22

感谢无限兄

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 22:32:30

了解[憨笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-17 22:32:44

在这个群里太幸福了

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-17 22:32:44

感谢无限大佬[憨笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-17 22:33:11

@Mr.Doing?@我是无限?感恩你们无私的分享[爱心]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-17 22:34:20

@我是无限?这次修改了是不是可以直接定稿出书了 你觉得呢

我 2020-10-17 22:38:02

漏了几个字[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 22:38:43

想要书的可以预订哦[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 22:40:55

@我是无限?书的经费可以从风老师的红包里出，群主忽悠忽悠给风老师发红包[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 22:41:34

我截胡

我 2020-10-17 22:50:31

原始释放法教材 第一版.docx

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 22:52:49

[强]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-17 22:53:07

[鼓掌]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:53:42

心念已转，情绪感受也跟着变

原始释放法进阶群 2020-10-17 23:31:13

"哎呦喂_pp" 撤回了一条消息

我 2020-10-18 01:03:54

原始释放法教材 第二版.docx

查看全文

宋建伟(songjianwei119) 2020-10-18 06:46:47

@我是无限?

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-18 07:09:21

@我是无限???????[爱心][爱心][爱心]

我 2020-10-18 07:33:05

第一阶段 释放感受和情绪

查看全文

我 2020-10-18 07:33:05

第二阶段 释放想要被认同和想要控制

查看全文

我 2020-10-18 07:33:05

第三阶段 持续释放到自由

查看全文

我 2020-10-18 07:33:05

附录 1：释放流程参考

查看全文

我 2020-10-18 07:33:05

附录 2：自由六步

查看全文

我 2020-10-18 07:34:13

以上就是原始释放法，希望大家都按照这个步骤流程来释放

童心(wxid_pcdve7kg328y22) 2020-10-18 07:44:39

@我是无限?

原始释放法进阶群 2020-10-18 07:49:47

"慧轩??" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:49:58

释放的过程也是轻松，愉悦，开心，被祝福的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:51:45

感恩根本不是天天说感恩，你就会感恩，释放到一定程度，你就是特别想感恩，带着喜悦，开心

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-18 07:53:36

[玫瑰][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:53:38

今天早上的释放是我最愉悦开心的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:54:04

估计我开窍了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:56:05

好张扬哦，我的小我

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:56:40

全身的细胞的愉悦

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:57:30

横着走的感觉

我 2020-10-18 07:57:43

[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 07:57:58

@我是无限?[拥抱][拥抱][拥抱]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:14:11

卡住了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:14:47

释放不了抵触。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:16:12

心轮打开了表面，里面有更加堵塞的地方。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-18 08:17:37

对 确实有这样的体会

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 08:23:13

@莱斯特上师???????我太兴奋了，忽视了你给我点赞，谢谢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 08:24:13

我说话时老是会忽视别人，对不起啊

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:24:54

@永恩 freedy?该怎么办呢？

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-18 08:25:39

"莱斯特上师??????" 撤回了一条消息

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-18 08:26:03

@慧轩 ?呵呵 没关系啊[呲牙]谢谢你的分享。共同升级[玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 08:26:15

@莱斯特上师???????[拥抱][拥抱][拥抱]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-18 08:27:14

每时每刻都在释放。释放失落感。波澜不惊[玫瑰]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:27:35

我以前就是释放不了巨大的愤怒背后的想要安全和对不得不被生下来的抵触。然后往更低的能级退转。以前看讨论说有一部分的愤怒其实是恐惧，但其实，有一部分的恐惧不就是愤怒吗？如果把它当成是恐惧，这个事情就根本解决不了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:27:35

【读书音频&摘录】圣多纳释放法--第三章 8 愤怒

当我们体验愤怒的时候，我们渴望爆发，渴望伤害别人，渴望阻止他们做事，但是我们也会有些犹豫。 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 08:27:37

嗯嗯嗯

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 08:30:37

“我们自己可能也会对这种能量感到畏惧，从而宁可回到低阶的能量状态中，哪怕会让自己受到伤害。”[心碎]

我 2020-10-18 09:26:24

@茜?那个你这个发的文章别发了。现在群内开始强制普及原始释放法

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 09:27:09

好

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-18 09:28:33

就释放想要改变现状

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-18 09:28:56

一点点浮起来的

我 2020-10-18 09:32:57

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-18 09:40:53

感恩群主和群里的各位老师。进群一个多月以来只是听老师们分享就有了很大的提升。学佛二十多年放不下的问题现在都能放下了

静(wxid_6ssn68tp1adl22) 2020-10-18 09:44:19

请问群主原始释放法的资料能不能打印出书？需要的人可以登记。费用各自承担

我 2020-10-18 09:46:53

鉴于使用莱斯特创建的原始释放法威力巨大，使用后来拉里和海尔改编的释放法造成困难重重，理解错误，本群现在强制学习和推广原始释放法。 原始释放法就是群规。 原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主，废弃拉里的丰盛之书和海尔的圣多纳法，废弃莱斯特早期的终极自由之路等资料，严禁用一切其他方法和词汇去理解和解释甚至改编原始释放法。学习原始释放法请先归零，放弃一切过去所学。 原始释放法简单又强大地难以置信，任何增添和修改都会极大的影响释放的效果。 希望大家遵守！万分感谢！

我 2020-10-18 09:47:51

@静?等下我把文档发到群里，直接拿去打印店打印，一共才 20 面，只要十页纸就行。也可以直接用手机看，因为内容不多

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-18 09:49:27

每天随时随地大量的释放“想要认同和想要控制”我领悟到了经常胃疼原因，都是来自“想要认同和想要控制”的欲望。我总是自以为“什么应该什么不应该”或者“必须怎么样”的观念，导致我焦虑紧抓着不放的状态。释放之后，我领悟到：我允许别人是他们自己。昨天晚上吃特特辣火锅，胃也没有不舒服了。——每天坚持随时随地释放到无限自由！

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-18 09:50:28

我现在看到每天很多情绪点的起因都是想要控制

我 2020-10-18 09:58:32

用丰盛之书或者圣多纳法的都要重学，我自己也重学了。我把我过去的那些全部放下了。我也是从零开始

我 2020-10-18 09:58:32

我从昨天晚上编辑这些资料，然后发现了我自己的释放跟原始释放法有些不同，然后我今天早上改正了过来，并且尝试释放，不到两个小时，难以置信

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-10-18 09:58:40

@我是无限?目前群里释放进入高潮，群主带领的好棒！[强][玫瑰][憨笑]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-18 10:03:16

@我是无限?[强][玫瑰][拥抱][拥抱][拥抱]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-18 10:06:06

@我是无限?那天我去见一个客户，发现我才说完一句话，那个客户排斥感很明显，这种脸上明显的排斥感让我很受伤，这个要释放什么

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-18 10:07:28

让我心情很低沉

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-10-18 10:07:36

鉴于使用莱斯特创建的原始释放法威力巨大，使用后来拉里和海尔改编的释放法造成困难重重，理解错误，本群现在强制学习和推广原始释放法。 原始释放法就是群规。 原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主，废弃拉里的丰盛之书和海尔的圣多纳法，废弃莱斯特早期的终极自由之路等资料，严禁用一切其他方法和词汇去理解和解释甚至改编原始释放法。学习原始释放法请先归零，放弃一切过去所学。 原始释放法简单又强大地难以置信，任何增添和修改都会极大的影响释放的效果。 希望大家遵守！万分感谢！ 我转发群主的[玫瑰][强][憨笑]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-18 10:10:19

@巨廷?谢谢你的分享，你好棒啊，请你分享一下你是怎么随时释放的，让后再举一件释放的事例，让大家都跟着脚步快和脚步稳的人前进，你的分享会功德无量，风在群里的说法讲法功德无量，群主的带领和整理资料功德无量，其他各位分享者都是功德无量！感恩各位！

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-10-18 10:13:04

群主说的原始释放法，我还不知道[惊讶]我就是按照自传的方法释放，其他两个人的书，我也看了。方法感觉太复杂

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 10:17:12

国有国法，群有群规，大家一定要遵守。

我 2020-10-18 10:18:53

原始释放法教材.docx

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-18 10:19:56

@我是无限?我们要打印的话，打印那个呢，打印刚发的这个吗？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-18 10:19:56

@我是无限?意思是我这个要释放感受了

童心(wxid_pcdve7kg328y22) 2020-10-18 10:21:21

@我是无限?文档是听着磁带释放的，那现在没有磁带？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-18 10:21:23

@随乐?释放的方法就是 风和群主分享的 主要是 92 年视频中讲的释放欲望的流程。仔细看看 跟着引导做引导就明白了

我 2020-10-18 10:24:05

@随乐?对

观心(ZR649962660) 2020-10-18 10:25:10

@我是无限?第五页是空白吗？

我 2020-10-18 10:28:24

稍等，我弄一下

我 2020-10-18 10:28:26

[憨笑]

我 2020-10-18 10:29:28

原始释放法教材.docx

查看全文

我 2020-10-18 10:29:50

我发现电脑是没有空白的，手机打开会有空白

我 2020-10-18 10:30:37

稍后制作一个 pdf

观心(ZR649962660) 2020-10-18 10:35:23

好的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 10:47:44

给群主点赞，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 10:47:44

用原始流程，威力好大。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 10:49:36

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 10:49:54

原始释放法教材.docx

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 10:52:27

@我是无限? 请问一下，上面这个教材以及链接这俩样内容是一样的吧？为什么我一打开那个原始释放法教材，就自动的文档以及微信都被关了，每次打开都是一样，看不了。我确认一下。

持灯？(blueflora310) 2020-10-18 10:55:13

[强][强][强][爱心]@我是无限

白雪(mashuhong835739) 2020-10-18 10:55:54

@清溪?是一样的，是否你没安装办公软件吧

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-18 11:06:07

@我是无限?[强][强][强]全力支持群主，太给力了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 11:10:38

@白雪? 好的，谢谢，可能是没安装阅读插件。

白雪(mashuhong835739) 2020-10-18 11:11:04

@清溪?嗯嗯[微笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 11:20:52

@我是无限?定稿了吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 11:20:56

我要打印了，

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 11:27:30

手机随身看 打印的反而不方便

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 11:27:36

或者背下来

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 11:32:06

还没背下来，

我 2020-10-18 11:42:21

@时代万物互联?定稿了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 11:42:45

哪版

我 2020-10-18 11:53:08

原始释放法教材.docx

查看全文

李世孔(wxid_yhdfmj6ucx9321) 2020-10-18 11:59:47

@我是无限?非常感谢群主的良苦用心！

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-18 12:00:13

@我是无限?非常感謝[强][强][强]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 12:12:43

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 12:13:45

“第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。” 请问第六步释放卡住的想要控制怎么理解和操作？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:15:01

群聊的聊天记录

JianWang: @风?莱斯特用举手来说明“get everything by releasing only”。这个哪个有操作心得体会？ 这个你做个示范说明吧 风: 你现在就可以试试 风: 你想做到什么？ 风: 下一件你想做的事是什么？ 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:15:08

群聊的聊天记录

Yan: 为啥我昨天释放想要控制，想要改变释放不下去，感觉单独做这个释放很难？ 风: 这次只有一个目标，那就是自由 惠质兰心: 向莱斯特最后说的，课程已经结束了，去做吧，去做吧，到彼岸吧?????? 风: 加油?? 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:15:19

可以参考一下

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 12:15:25

就是问自己，你能放下想要卡住的想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:15:28

加油

许永强(Willde) 2020-10-18 12:15:45

[表情]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 12:15:51

哦，好的，谢谢啦！及时雨！[愉快][玫瑰]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:16:23

我可能会闭一个长关

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:16:43

所以把目前为止对六步骤的心得总结一下

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:17:05

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:18:29

放下想要控制，事物立即变得清晰，刚刚小试牛刀成功。

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-18 12:24:08

@风?加油，一起成功[拥抱][拥抱]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 12:25:52

加油 [拥抱]

mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-10-18 12:27:22

谢谢风和群主[抱拳][抱拳]

我 2020-10-18 12:34:21

原始释放法教材.pdf

查看全文

我 2020-10-18 12:34:34

加油！

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 12:59:53

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 13:00:03

这个有打开的吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 13:00:14

我这怎么打不开，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:01:17

我的聊天记录简单，全是风老师的话

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:02:03

群聊的聊天记录

风:持续释放那些你想做到的事情上的想要控制和认同 风:然后你就达成了你想做的事 风:它离开了吗？ 风:允许这个想要被觉察到 风:再多觉察到这个想要一点... 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:02:46

风老师今天的群聊

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-18 13:07:30

风的群聊太大，打不开

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-18 13:07:59

我先卸载微信看看，重装了哪位再发一遍。谢谢

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 13:09:11

@慧轩 ？谢谢，你们都太给力了！[调皮]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:09:43

@清溪?能看懂[坏笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:12:31

群聊的聊天记录

慧轩 :[聊天记录] 慧轩 :[聊天记录] 慧轩 :[聊天记录] 慧轩 :[聊天记录] 慧轩 :[聊天记录]... 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:13:17

能看懂，就都发来，我比较偏爱风老师，只留他一人的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 13:14:36

@慧轩 ？能看懂呢，尽管发，真有心！谢谢啦！

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 13:14:50

[呲牙]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 13:15:38

@时代万物互联? 我的第一个链接也打不开

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-18 13:24:50

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:26:02

群聊的聊天记录

风:控制，是卡住的唯一成分 风:这个我准备记录在我的 gain book 里 风:[图片] 风:[图片] 风:这是我目前随着释放记录下来的领悟... 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:26:25

截图过来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:26:33

发来就打不开了

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-18 13:27:54

我重装了微信，还是打不开群聊

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:28:02

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:28:12

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:28:13

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 13:29:07

感恩，又清晰了很多，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 13:30:12

这是上面那两张打不开的图片

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 13:32:08

谢谢，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 13:32:23

一周，达到自由。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 13:32:31

持续释放一周，

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-18 13:33:42

大家加油！一起！

我 2020-10-18 14:12:26

群聊的聊天记录

我是无限:@所有人　鉴于使用莱斯特创建的原始释放法威力巨大，使用后来拉里和海尔改编的释放法造成困难重重，理解错误，本群现在强制学习和推广原始释放法。　　原始释放法就是群规。　　原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主，废弃拉里的丰盛之书和海尔的圣多纳法，废弃莱斯特早期的终极自由之路等资料，严禁用一切其他方法和词汇去理解和解释甚至改编原始释放法。 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:16:03

@我是无限?[强]

木(jerry_write) 2020-10-18 14:17:21

你们用练习本了吗

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-10-18 14:18:17

@我是无限?谢谢群主的原始释放法！[强][福][發][玫瑰]

我 2020-10-18 14:18:44

群聊的聊天记录

惠质兰心:@风?是要等释放完，想要被认同，想要控制两大欲望之后，等生存欲望自然浮现再去做吗？　风:能够觉察到就释放　风:如果不能觉察到，你的"想要觉察到"就是想要控制　风:释放掉，你就能觉察到　风:想要认同是控制的原因，想要生存是认同的原因... 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-18 14:20:08

昨天我释放

木(jerry_write) 2020-10-18 14:20:22

然后到了一个很舒服的状态

木(jerry_write) 2020-10-18 14:21:01

当时想象自己拥有了健康完美的身体 舒服了一阵

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:21:10

很舒服的状态就特容易不好释放，像我释放的过程中就去玩了

木(jerry_write) 2020-10-18 14:21:14

后来突然发现自己也不太想要了

木(jerry_write) 2020-10-18 14:21:29

有一种深深悲哀

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:21:39

深深悲哀

木(jerry_write) 2020-10-18 14:21:41

觉得要那也没多少意思

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:21:51

是的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:22:28

我今天释放的就不理想，释放的容易，释放的又快，老是会去玩

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:22:46

我准备赚够钱租个小房间坐着等死了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:23:05

唉??

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:23:14

所有事都能实现

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:23:34

请了几天假，我以为会很好，开心一阵第二天就生无可恋了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:23:38

你也就没了想要的欲望，觉得乏味

木(jerry_write) 2020-10-18 14:23:44

这是个什么欲望

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:23:55

想要死亡

木(jerry_write) 2020-10-18 14:24:18

属于控制吧

木(jerry_write) 2020-10-18 14:24:32

谁能解释一下死亡和控制的关系

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:24:57

今天坐车去办证件。途中我在释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:24:59

书上说的还不清楚吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:25:05

@木?艾特风老师

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:25:07

想要控制就是害怕死亡

木(jerry_write) 2020-10-18 14:25:08

现在不看书了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:25:19

这是一些基本概念

木(jerry_write) 2020-10-18 14:25:20

他是想死

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:25:24

感觉比较好 安静，但是感觉这世上的一切挺没意思

木(jerry_write) 2020-10-18 14:25:28

我说的是想死的欲望

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:25:30

逃避痛苦啊

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:25:41

一样的

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:25:51

除了赚钱 玩好像没其他意义了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:25:59

他以为死亡能解脱，其实不是。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:26:16

我觉得我可能会要修行下去

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-18 14:26:52

你们也放屁 打嗝？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:27:00

不过，前提有人带，我自己坚持不了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:27:09

嗯

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:27:19

加油

木(jerry_write) 2020-10-18 14:27:34

我还会全身动

木(jerry_write) 2020-10-18 14:27:40

大幅度哆嗦

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:27:48

我被真我设了个套

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 14:27:54

每个人不一样

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:28:33

情绪希薄了就不这样了

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-18 14:30:32

又一明星曝雷，37 万人被骗 230 亿！

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 14:32:09

这样在群里乱发的，应该踢吧

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-18 14:32:13

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-18 14:33:34

谁有我钩的这个聊天记录，怎么这个我打不开，重发下可能能打开了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-18 14:34:24

这个人不是释放，就是发这些东西

胡承飞(sansan324) 2020-10-18 14:34:53

群聊的聊天记录

JianWang: @风?莱斯特用举手来说明“get everything by releasing only”。这个哪个有操作心得体会？ 这个你做个示范说明吧 风: 你现在就可以试试 风: 你想做到什么？ 风: 下一件你想做的事是什么？ 查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 14:36:29

收藏

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-18 14:39:20

@胡承飞?谢谢，这个就打开了[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

木(jerry_write) 2020-10-18 14:42:36

把那个乱发链接的踢出去吧

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-18 17:00:41

[表情]

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-18 17:05:37

期待无限老师订制 500 册，人手一册，〈我想预定 10 本>，感谢群主和风老师的无私奉献，[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 17:06:59

自己打印就好

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-18 17:09:31

听说风老师在上海，不知道哪些群友在上海。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-18 17:28:50

@阿正一上海?我在上海

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-18 17:29:29

@赵家曼?[握手][握手]我在江桥

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-18 17:29:57

@阿正一上海?我在长风公园这边，离得很近

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-18 17:32:51

@赵家曼?待风老师出关了，在上海的约一下

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 17:36:15

我们肚子怎么能盛那么多情绪呢，要是钱就好了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 17:37:10

哈哈哈，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 17:37:14

释放情绪，钱就不停的出来

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-18 17:37:15

@阿正一上海?[握手]好的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 17:41:58

我也去

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-18 17:46:59

@慧轩???来吧[勾引]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 17:47:39

闭长关是多久，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 17:47:51

[OK]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 17:48:05

闭关是什么事都不做，就专门释放吧，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 17:55:38

@时代万物互联?对

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 17:57:09

可能饭都不吃了[呲牙]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-18 18:03:44

每次温习 the way 莱老讲的话语 都满满的欣喜[跳跳]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-18 18:08:23

太自由了。

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-18 19:12:36

我也在上海哦，和风老师见面通知一下我??[爱心]??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 19:21:39

唉?? ，那也得风老师同意

查看全文

我 2020-10-18 19:22:51

有这时间都去释放去[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 19:23:02

[捂脸]

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-10-18 19:29:51

我也在上海，大家聚聚也不错啊，通知我一下吧

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-18 19:32:22

有这时间都去释放去[憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-18 19:54:59

群里有石家庄人不

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 21:11:51

一旦觉察到欲望瞬间就没了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 21:13:23

比单纯释放情绪快得多

原始释放法进阶群 2020-10-18 21:23:59

"张意泽??" 撤回了一条消息

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-18 21:24:27

释放法带给我一种“重生”的感觉

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-18 21:27:19

@感恩一切?要组个石家庄团吗??

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-18 21:33:49

@無心?想呢[憨笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-18 21:37:08

OK，我跟一个??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-18 21:37:29

太好了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-18 21:37:56

加好友呗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-18 21:38:55

你加我吧，我加不上你

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 21:55:56

哪位老师有空，指导一下我吧。 我卡住了，掉在了全身心控制上面。反复第 5 步，释放想要改变卡住的感受时，也没有松动，还是全身紧抓的控制感。[捂脸]

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-18 22:04:05

你看看风指导群友的流程呢，好像有类似的

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-18 22:08:54

自由六步 The Six Steps to Freedom 自由六步 1. You must want imperturbability more than you want approval and control. 第一步：你必须想要波澜不惊超过想要认同和想要控制。 2. Decide that you can do the methed and be imperturbable. 第二步：下决心去实践释放法直到波澜不惊。 3. See that all your feelings culminate in two wants, the want of approval and the want to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control. 第三步：觉察到所有感受都来自想要认同和想要控制。一觉察到想要认同和想要控制就立刻释放它们。 4.Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people. 第四步：持续释放。不管独处还是与人相处时，释放你所有的想要认同和想要控制。 5.If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness. 第五步：当你卡住时，放开对卡住的想要控制。 6.Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier. 第六步：每次释放，你都变得轻松、快乐。如果你持续释放，你会越来越轻松、快乐。 ———————————————————— 自由六步操作详解 1.我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？ 2.能觉察到吗？ 3.它离开了吗？ 4.还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？ 5.能够让它离开吗？ 6.每一次释放，会去看到一点自由。 7.然后提醒自己第四步，持续释放。 8.持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同。 9.如果我对此感到模糊，马上我就能感觉到我是想要改变这个状况。而这是想要控制 10.觉察到它，立即就有放它离开的倾向。 11.中途，当然有很多让我停下来（卡住）的状况发生。 12.注意到，提醒自己第四步（持续释放） 13.发现自己用力、努力、胶着，则提醒自己第五步（释放想要改变） 14.到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，没有动力释放，提醒自己第一步（我想要的是自由） 15.不知道释放什么时，提醒自己第三步（所有感受都是想要控制、认同） 16.每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同 17.欲望会来一个放走一个，来一个放走一个 18.对死亡的恐惧（想要生存）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 22:12:12

好的，谢谢，我再去练习。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-18 22:21:18

@倚天?[玫瑰]

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-18 22:27:37

原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主， 有没有视频，音频

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-18 22:28:38

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-18 22:29:01

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-18 22:29:57

要是有语音朗读的就好了。

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-18 22:34:12

谢谢！！

原始释放法进阶群 2020-10-18 22:36:35

"漫青"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 22:44:49

求助就是想要控制

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 22:45:50

一个无限的存在不需要帮助

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 22:59:41

我总感觉你说的全身心的控制是抵触。@安?

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 23:09:59

抵触也是因为想要控制

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-18 23:12:53

控制无处不在

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:15:47

@安? 卡的感受离开了吗?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:17:19

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:17:41

“如果你不释放那个卡，以及小的倾向，就是让它运作你。越卡，越要继续释放。”

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 23:17:45

@茜?离开了一点点，可能是我感觉的方法不对，太用力了，正在调整中

原始释放法进阶群 2020-10-18 23:20:03

"茜" 撤回了一条消息

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:20:13

群聊的聊天记录

风:你能对抗拒说是吗？ 风:could you say yes to it 风:I love you resistance 风:我爱你抗拒 风:我爱你... 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:20:32

@安?嘿，我跟你说，我在群里看到过一点有趣的聊天记录，我也用了这个方法，其实挺有效的～转发一下。 ps：请群主暂时睁一只眼闭一只眼。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 23:21:52

@茜?我看到了，你可以撤了[呲牙]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 23:28:44

@茜?不过我也赞成群主的观点。因为我以前试过这种三重欢迎，当时感觉好象舒服了，但只是把欲望压下去了。其实就是用一种舒服的感觉，覆盖在不舒服的感觉上，没真正释放掉

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:29:01

下午正释放时有妹子来找聊天，说很难受。然后按照流程引导了一下完全的新人。抵触去感受当下的感受的问题，换言之就是卡。我也是释放到今天才有突破，对新人来说还是难的。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:29:02

茜与观心的聊天记录

观心:求关注的心太玻璃了 观心:居然还是抓取啊 茜:[链接]附录 1：释放流程参考 观心:[微笑][微笑] 观心:我感觉不舒服... 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:29:44

@安?刚才去编辑别的东西去了，错过了撤销的时间。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:30:29

下不为例。[调皮]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:31:15

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:31:38

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:32:00

存了两个版本自由 6 步。

原始释放法进阶群 2020-10-18 23:33:04

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:33:24

欢迎就是刻意迎合这个感觉，其实是欺骗了自己，这个欢迎用不得，欢迎、抗拒都是要释放的。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 23:33:32

@茜?谢谢了[拥抱]，冒着被 P 的风险帮助我。爱你哟，给你比心

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:35:27

爱与欢迎是同义词[呲牙]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:36:02

@Nothing[太阳]?谢谢你，主要是因为我有巨大的抵触以及对这个抵触的抵触。至少先完全接纳，然后才好释放。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:37:11

@安?祝你顺利释放卡住的感受[拥抱]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:37:49

当你去爱这个感觉就是依恋，当你憎恨这个感觉就是厌恶，依恋与厌恶都是要释放的。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-18 23:38:45

好的，释放了跟你分享[微笑]@茜

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:39:55

是。谢谢提醒。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:42:59

这里面非常微妙，我也是刚刚悟到的，其实我还得感谢你们。[憨笑]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-18 23:44:44

@Nothing[太阳]?依恋是想要控制还是想要安全?

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:44:58

是欲望

原始释放法进阶群 2020-10-18 23:45:34

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:45:45

具体要依据当时的感觉归类

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 23:51:22

释放法看似简单，其实操作起来也很微细，稍有偏差，就不是那么回事了。[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:51:42

运用依恋与厌恶能够让你快速觉察到这是欲望，然后再归类到三大欲望。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:53:14

这样大概明白没?

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 23:53:33

依恋产生的是不是愉悦的感受啊？@Nothing[太阳]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:54:03

依恋就是想要抓住

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 23:54:32

依恋成功产生愉悦感受，依恋失败产生失落等不好感受吧？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 23:54:43

嗯。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:55:14

厌恶就是想要推开、远离。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 23:55:36

嗯

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 23:56:14

你喜欢的东西你想要留住、抓住

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-18 23:57:46

就是这样的[偷笑]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 00:15:17

很难受的时候，做给予爱缓解快速

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 00:16:23

怎样做啊？没看懂

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 00:17:01

拉里在丰盛之书说一定要做给予自己认同的练习，多爱自己一点

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 00:20:43

拉里有个视频就是对抗拒感说我爱你抗拒

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 00:22:11

搜索关键词，可以出现过往的聊天记录，现在群规比较严格，大家少说几句。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 00:23:50

之前有做来缓解不舒服的感觉，感觉看起来好了，但到晚上就对他人爆发出了愤怒

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 00:26:16

不能根治的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 00:29:34

爱你的抗拒其实是在烂苹果上面放了一个好苹果，结果只会一起烂掉。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 00:29:52

是的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 00:30:21

欢迎、爱、臣服等等都是同义词

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 00:32:39

嗯，有这个味道。

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 00:33:29

谢谢啦，这个是权宜之计。不究竟。

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 07:49:01

真的是才刚刚摸着释放法的门[捂脸]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-19 07:49:34

@慧轩 ?分享一下！

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 07:50:03

@倚天?老老实实照着流程走

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 07:50:30

之前不会，瞎感觉[捂脸]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 08:39:55

“另一个你可能注意到的压抑情绪的方式，你发展了一个比较好的情绪覆盖在上面，你感到所有事情都好，感到一切尽在掌握，很多人觉得这样就很好。当你这样处理感受的时候，当你去压抑的时候，这是我们对感受所能做的最差的事情。我们时时刻刻都在这样做。 ”

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 09:12:03

逃避去看坏的感觉情绪

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 09:12:27

@Roller Coaster?这是谁的原话吗？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 09:14:43

课程视频的原话

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 09:21:37

以前我经常这么做

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 09:21:59

诚实很重要

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 09:22:06

才看到

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 09:43:06

讨论下，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 09:43:28

想要自由，绝对要超过想要世界，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 09:43:55

这个是说，现在想要金钱的话，就是还在想要世界中，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 09:44:17

金钱就不会出现吗，

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 09:58:37

我理解的是，不局限和止步于要金钱，不但如此，还要超越这个以及世界的一切，世界的任何一物，包括金钱。 也就是说，想要解脱，超过世界一切啊！

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 09:59:59

想要自由，绝对要超过想要世界。 但这里一个疑问，想要自由，还是欲望啊！不是也要释放的吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 10:04:32

我理解的是，下一个决定，顺着自由的方向，一路就在释放欲望，释放到自由就自然而然了

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-19 10:04:38

这便是以此欲望来消灭彼欲望！

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 10:05:02

当然我只想翻转啊[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:05:15

[发呆][发呆][发呆]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 10:05:56

想要=匮乏，所以在想要的世界中一切都是受限的，得来也就不畅通。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 10:06:00

匮乏中的人就想要个馒头[捂脸]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 10:07:44

我领悟到匮乏确实就是死亡恐惧的变种，小伙伴们都加油释放吧。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 10:07:52

佛陀是吃完了奶粥，才恢复体力，开始说法，我想要奶粥[捂脸]

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-19 10:08:15

好像在哪里看到过，最后连这个欲望也要释放掉。

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 10:08:38

匮乏是欲望，各种情绪里都有

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 10:12:32

莱斯特好像没说去放下自由的愿望，他只是强调你最后把死亡恐惧给放走，心智安静就行了

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 10:13:18

把想要自由的欲望放下 估计是海尔或拉里的课程吧[旺柴]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 10:14:39

遵从原始教导吧 ??

我 2020-10-19 10:15:50

去觉察想要自由的欲望背后的想要控制和想要被认同，然后释放想要控制或者想要被认同的欲望。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:19:39

现实中的问题，也要解决。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:19:45

想办法

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:20:34

莱斯特的意思是现实中，不用解决，直接释放，问题自己解决吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:21:23

还有点混乱。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:21:31

觉察到是恐惧。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:21:44

不敢放手。让老天来。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:21:52

那个文档里说了这个。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:22:17

害怕放手，老天没解决。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 10:22:35

这时候只需要释放是吗。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 10:27:09

嗯，嗯

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 10:27:49

大家互动一下，更清楚想要是个啥东西了！就是匮乏导致欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 10:47:47

对自由的想要才有动力去释放。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 10:48:44

莱斯特的话不用强行理解吧，他这么说肯定有其道理。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 10:54:47

对自由的想要有多强烈，释放的动机就有多强烈。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 11:37:29

我今天的情绪就源源不断往外冒，之前花的时间好心痛

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 11:37:53

555

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 11:39:22

风老师要是早来一年，一年～[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 11:43:27

风老师来了，我一定和他好好算账，为啥不早来

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-19 11:43:34

有可能，只是有个印象，不确定是在哪里看到的。

查看全文

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:43:38

请问圣多纳释放法还分那一个版本吗？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 11:49:55

“在其中一堂课中，海尔展示了一张欲望图，最后一个欲望，最根本的欲望是对自由的欲望。他谈到了对自由的渴望，因为这种渴望消灭了所有其他欲望，这很矛盾，您也必须放手。那天晚上，独自一人在我的房间里，我有了一个好主意-为什么不走捷径，而放开对自由的渴望？我想：“我将从最后开始，到最后一步。我放开对自由的渴望，然后我将变得自由。”?但是一个令人不安的疑问出现了：“如果我自欺欺人怎么办？这种捷径就像是在作弊。我最好明天再问黑尔。” 然后我想起海尔很少回答问题。他只是采用塞多纳方法，直到您从内部得到答案。因此，我想我必须已经知道答案了，我变得非常安静，问里面：“我可以使用此快捷方式免费吗？”?得出的答案是：“这不取决于您。要获得自由，您无能为力。”?在那一刻，我知道这是真实的，毫无疑问-“我”对此绝对无能为力。完全不由我决定。”@苏

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:51:58

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:51:58

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:52:42

请问这两本书符合公告里要求的释放法的版本吗

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 11:53:06

原始释放法教材.docx

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 11:53:12

按照这个来

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:54:30

@Roller Coaster?打不开

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 11:55:16

原始释放法教材.pdf

查看全文

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:56:05

好的，谢谢

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 11:56:19

原始释放法教材.docx

查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-19 11:56:27

@Roller Coaster?嗯嗯

neamo(neamo_) 2020-10-19 11:57:13

谢谢

我 2020-10-19 12:04:10

2020.10.18　释放法群以及释放法公众号全面推广原始释放法

查看全文

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 12:08:01

[强]

我 2020-10-19 12:14:42

第一阶段 释放感受和情绪

查看全文

我 2020-10-19 12:14:42

第二阶段 释放想要被认同和想要控制

查看全文

我 2020-10-19 12:14:42

第三阶段 持续释放到自由

查看全文

我 2020-10-19 12:14:42

附录 1：释放流程参考

查看全文

我 2020-10-19 12:14:42

附录 2：自由六步

查看全文

我 2020-10-19 12:14:42

以上是原始释放法的所有内容。我也去闭关了，希望大家遵守群规，并且少闲聊，多去释放。

元媛 Flourish(becky364916) 2020-10-19 12:17:03

@我是无限?[强][强][强]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 12:18:21

我回老家办事租了个公寓一个人

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 12:18:40

在这段时间放放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 12:19:43

嗯能静下来更好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 12:19:54

不能静下来也能随时随地释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 12:20:20

闭关在心不在形

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 12:23:53

闭关在心也在形

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-19 12:28:31

如果有一件事自己做的很好，很享受这种好的感觉，这属于什么呢？想要被认同？

木(jerry_write) 2020-10-19 12:28:59

控制

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-19 12:29:21

确实是贪恋这样的感受

木(jerry_write) 2020-10-19 12:29:24

也有认同需要

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-19 12:29:33

好的感受让我停滞

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-19 12:30:10

自由的境界是宁静还是喜悦？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-19 12:30:20

我觉得我现在的状态是喜悦

原始释放法进阶群 2020-10-19 12:32:56

"AA 深莞惠置业顾问 陈??" 撤回了一条消息

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-19 12:54:58

2020.10.19 我过去释放中犯的三个错误，以及持续释放发现自傲能级并且释放自傲背后的想要控制和想要被认同

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-19 12:55:42

你修改群名为“原始释放法进阶群”

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 13:01:15

闭关多久，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 13:13:05

群主又突破了，恭喜恭喜～[强][强][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 13:27:18

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 13:32:17

保持简单

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 13:44:49

2020.10.18 释放法群以及释放法公众号全面推广原始释放法

查看全文

海星(wxid_eg2otppb8rjn22) 2020-10-19 13:48:08

感谢伟大的群主！[玫瑰][抱拳][强]

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-19 14:04:12

@我是无限?感恩

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-19 14:04:26

不得不感慨一切都是最好的安排。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 14:52:50

@Nothing[太阳]?谢谢你，我以前一直默认依恋是正常。你指出以后释放了好大的一块儿

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 14:54:55

因为我婴幼儿时期对父母依恋失败，从而处在了相反的排斥的状况。然后被那些处在“正常”这一面的以看异类的眼光看待。我内化了这种眼光。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-19 15:07:19

恭喜群主

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 15:08:53

群主也闭关了，谁能指导

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 15:09:10

明明想要推开远离，却因为死亡恐惧而不得不应付

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 15:35:29

2020.10.18 群友“风”的持续释放的感悟：百分之七八十以上的时间我都在"知道"的层面运作，以及对自由六步的讲解和答疑

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 16:06:20

@茜?[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 16:13:04

每个人内在都有明师，只是我们把它掩盖了。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 16:49:53

今天我喉咙也很难受，情绪源源不断从喉咙经过，我特想知道风老师的不用年做单位，几天啊几天

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 16:50:33

喉咙受不了[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 17:03:37

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 17:11:24

接触修的应该大部分比修之前更不幸福，如果出现这种情况，就做回普通人该吃吃该喝喝该睡睡，想那么多 p 跟啥，你的大脑全给些似是而非的修行资料感悟都占用了。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:13:44

第六步：每次释放，你都变得轻松、快乐。如果你持续释放，你会越来越轻松、快乐。你为什么会难受喃？@慧轩

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-19 17:13:52

有些人就真就是坑越跳越深不想出来了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:15:54

不是难受，是情绪太多，出来的水管太细了 @安

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:16:43

哦[微笑]，我越来越找不到感觉了[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:17:49

@安?慢慢来，放轻松，无意间你就会骑自行车了

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:25:16

嗯[大哭]。我觉得我是不是没有明白流程中的“感受”。是身体的感觉，还是头脑的感受。

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-19 17:26:08

这是一个好问题啊，坐等解惑

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:27:06

@慧轩 我想请你帮我一下忙，你能帮我详细的描述一下你看到这个问句的感受吗？问句：“你现在想要控制还是想要认同？”

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:28:22

当下的感受

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:30:16

你现在对你当下感受到的感受是什么感觉，觉察一下它让你想要控制还是想要认同呢

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:32:18

觉察到：体感是，小腹有一点紧，头脑把归类到想要控制[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:32:40

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:33:11
第一步，感受当下的感受
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:34:06
这个不重要，只是去感受当下的感受，这个当下的感受给你什么感觉
查看全文
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:34:26
控制
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:35:27
无力感
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:36:56
感受这个感受让你想怎么样，甚至都不需要去觉察是那一种情绪
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:37:18
想控制
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:37:28
你想摆脱这个无力感吗
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:37:46
还是想享受这个无力感
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:38:13
想摆脱
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:38:33
想摆脱的话你觉察到这个无力感让你想要控制还是想要认同呢
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:38:55
想控制
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:39:43
觉察这个想要控制，去感受这个想要控制，你能允许想要控制吗
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:40:05
不允许
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:40:26
你能不能放手让想要控制离开呢
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 17:41:05
又用允许了
查看全文
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:41:27
我要放手，但我就是不知怎么放，越放越紧
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:41:46
@Nothing[太阳]?看见，承认，允许
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 17:42:11
就回答能不能@安
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:42:30
不能
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:42:50

但又想，你说怎么办[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 17:43:11

放轻松，只是感觉你现在的感觉

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:45:27

我们要放下的是那个“想要”，但我感受不要那个想要，我只能感受到那个控制，但是控制我又释放不了，就卡在这里了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 17:45:44

@安?觉察到想要控制，就问能不能放它离开，就这么简单，当你熟练了，你一觉察到它就离开了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 17:46:08

甚至问句都不用问

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-19 17:46:38

好的，谢谢两位亲@慧轩　@Nothing 。我去练习。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 17:53:19

如果当下是不能放它离开呢？接下来该怎么问，怎么操作？

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 17:53:58

你想要控制这个过程吗？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 17:54:05

去觉察这个控制

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 17:55:17

不是控制过程啊！

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 17:57:50

打个比方，我有一个梦想，目标。觉察到要实现的欲望。这个是想要控制。 觉察到这个想要控制的欲望，然后问可以让控制离开吗？结果就是不能。

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:01:53

心理暗示，好像放手就没了。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-19 18:02:01

所以你是卡住了吗

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:02:16

@清溪?[强][憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:03:25

?觉察到当下那个想要的感觉，不是在头脑里。[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:04:03

欲望是更微细的感

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:04:15

应该是吧！估计释放死亡恐惧生存欲望也是，好像离开就真的死了。@

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:04:49

知道啊，但好像就是没办法松手。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:08:13

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:09:08

没办法就没办法，我也没办法。??

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 18:13:16

不放下想要控制，下面的恐惧就浮不上来了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 18:14:25

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 18:14:49

@清溪?这个时候要记得第 1 步。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:22:30

哦，是不是决心下得还不够？觉得下的决心在头脑里。

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:22:43

嗯，嗯[捂脸]

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 18:24:43

我也有问过自己好几次能不能放下控制回答不能的，最后再问自己一遍，你是要继续胶着在这里，而不愿意怎么怎么样吗？就放下了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 18:28:46

我发现真是的，当你感觉很好时，不愿意释放，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:36:14

@茜?历害[强]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:36:19

嗯，嗯，我试试。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:38:55

放不下、卡住了，就是有想要控制参与进来了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:39:23

两股能量纠缠在一起

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 18:49:54

对，也是想要控制。控制这个欲望。

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-19 19:16:38

"冰紫"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

成长(wxid_otqmn6a7ib5x21) 2020-10-19 21:16:37

原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程，，，，，这为什么是海尔在授课？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 21:17:12

用心是轻松的，用脑是非常吃力的。

原始释放法进阶群 2020-10-19 21:18:39

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 21:24:07

嗯，说得真好。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 21:30:02

我们习惯性用脑掩盖了用心的本能。

原始释放法进阶群 2020-10-19 21:38:25

"张意泽??" 撤回了一条消息

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 21:39:08

在吗，请教下。小时候经常被大人照顾。长大后发现喜欢被照顾成了习惯，不知这算不算一种欲望？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 21:40:59

@张意泽???所以被照顾成为一种习惯，带给你什么感觉？

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 21:42:51

自己啥也不用做，别人替我做好。

原始释放法进阶群 2020-10-19 21:43:06

"张意泽??" 撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-10-19 21:44:04

"张意泽??" 撤回了一条消息

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 21:44:25

安逸 无所事事的感觉 以及渴望被人关注

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 21:44:50

所以你提出来，是觉得它带你困扰了吗？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 21:47:21

或者是觉得有什么不妥吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 22:02:20

贪恋，贪求

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 22:02:56

觉察是不是想要被认同。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-19 22:03:00

想要控制。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 22:04:27

md，情绪出的太快也不好，不是冲的我喉咙痛，就是冲的我头皮疼，害得我只能停下来

木(jerry_write) 2020-10-19 22:05:16

我是颈椎紧

木(jerry_write) 2020-10-19 22:06:01

老大和马仔的关系

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 22:06:07

没有过

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-19 22:08:19

喉咙痛也紧。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 22:10:11

都有副作用

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 22:10:30

过两天我是不是也可以能量满满

原始释放法进阶群 2020-10-19 22:12:11

"慧轩??" 撤回了一条消息

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 22:19:00

也没产生过大不妥 就是问下

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 22:21:56

我想明天就穿着西装去上班，一想到这个我即兴奋，又害怕[捂脸]

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-10-19 22:24:18

考试紧张属于什么欲望？想要被认同还是想要控制？或者两者都有？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 22:25:59

@蘭若?都有，你想要考得理想的成绩吗？

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 22:27:11

我都连续练习释放一年多了 也没看到终极真相在哪里

原始释放法进阶群 2020-10-19 22:28:13

"张意泽??" 撤回了一条消息

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 22:28:34

看得见的 就是心灵成长前后对比明显

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:30:15

这就是成长

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-19 22:31:09

请问有。the way。音频中文版的吗？嗯

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-10-19 22:34:43

@??快乐时光??? 想！

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 22:36:39

现在大约遇到事情才能激发出情绪[捂脸]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:37:28

我也是，都没情绪

原始释放法进阶群 2020-10-19 22:37:29

"無心" 撤回了一条消息

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-19 22:38:52

@慧轩???好羡慕啊，我还在推自行车中，你都在开电摩啦[呲牙]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:38:55

没事，慢慢来[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:39:31

一定会有事让你释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:41:04

天天等着情绪

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 22:41:20

@蘭若?，这是想要控制吗？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-19 22:41:31

@Nothing[太阳]?不知道慧轩的情绪怎么冲出来的，墙裂想要她那种被情绪冲出来的喉咙痛[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 22:43:01

@無心?那可能就是一股恐惧加抵抗的情绪，涌到喉咙，火辣辣到[憨笑]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-19 22:43:27

@感恩一切?弱弱地问下，练有多久了？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:44:03

一个多月吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:44:18

书早就有，没练

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:44:39

最近练了，尝到了点甜头

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:44:48

来劲了[憨笑][憨笑][憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:45:16

奖励自己一下

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-19 22:45:21

@??快乐时光???慧轩是释放的太快，才出来的，我还不会

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:45:24

向前辈们学习

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:45:57

@Nothing[太阳]?你的名字就挺开悟的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:46:20

[抱拳]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:46:42

[握手]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:47:49

每成功一次就奖励自己一下，买点好吃啥的，奖励一下小我。[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:47:55

希望前辈们多分享，风第二，风第三……尽快出现[憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:48:31

@Nothing[太阳]?好嘞，不过信心大增倒是真的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 22:48:41

哇，你说话就好经典。

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:49:53

本来就 nothing[微笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:50:01

本来无一物

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 22:50:27

这俩天情绪感受大，事情忙，释放不动，我还没找到正确的节奏和方法。[捂脸]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 22:50:44

哦！

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:51:05

谁找到了，出来分享一下呗[抱拳][抱拳][抱拳]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:51:51

跟小我搞好关系，不要跟自己好像苦大仇深似的[偷笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-19 22:52:37

嗯嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 22:55:49

我就是这样的呢！这向掉坑里了[捂脸]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 22:56:12

感觉你每句话都说中我了！[捂脸]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-19 22:57:55

我有些像干革命一样修行，内在不断冲突革命。不将就不投降，那个心性好硬，弯不下来。

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 03:45:27

慢慢来，适合自己的是最好，时间点到了，自然归位

查看全文

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-10-20 05:00:54

这是释放一整晚的节奏啊[强]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-20 06:14:41

我是做幼儿园工作的，因为幼儿园事情繁杂，每天晚上下班回家之后，感觉全身疲惫不堪，只想休息，不想说话，不想动，感觉情绪能量太多，不知道从那里开释放。

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-20 06:17:12

每次都想把所有的都一起释放，但效果不大，主要是人特别疲惫，只想休息。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 06:19:25

@慧轩　?亲爱滴，空了的时候分享一下怎样持续释放呗，你空闲的时候[抱拳][抱拳][抱拳]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-20 06:33:16

我希望晚上下班之后不再疲惫，但越这么想，释放效果越不大，这是想要控制，首先得把这想要控制给释放了，是吗？我现在去释放这个想要控制

胡承飞(sansan324) 2020-10-20 06:39:36

是的，想要控制 放松一点

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 06:56:44

释放流程参考

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:07:17

释放法的确非常简捷，但并不简单，里面有些微妙之处，所以群主坦承自己辛辛苦苦摸索了七八年，其实并不懂

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:08:01

会了的人也未必能把这些细微之处说明白

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:09:04
会了的人一般也没有闲功夫去跟别人说了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:12:48
所以，只需要持续释放，
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:16:03
@时代万物互联?问题是，到底什么是释放？释放的感觉是什么？怎么释放？三个问句到底怎么问？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:16:27
群主可是问了七八年！
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:17:50
@倚天?原始流程，说的相当清晰了，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:18:01
仔细看看，反复看看，
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:18:09

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:18:19
方法不对，时间在长也是作用不大，
原始释放法进阶群 2020-10-20 07:19:28
"倚天"撤回了一条消息
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:19:58
是，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:20:04
自然而然的事情，
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:20:17
也许“学”释放就像学拉屎一样荒唐
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:20:24
真的需要反复练习，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:21:05
你本有的能力。还要学，你说荒唐吗，
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:21:57
学会了的人突然就会了，然后说“太他妈的简单”了，不会的人即使学七八年也还是不会
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:23:03
群主的七八年也不是一点用处也没有，
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:23:11
当风明白的时候，自己都难以置信
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:23:36
有多少人一生一世，生生世世的轮回，都不知道，
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:28:29
我觉得难处在于我们学了几十年的压抑，我们太精通压抑的技巧了
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:29:17
问题不是不会释放，而是太会压抑了
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:29:57

习惯了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:30:48

我们成长的过程基本上就是一个学习和练习压抑的过程

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:31:27

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:32:58

是，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:33:07

就是习惯压抑了，

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 07:33:09

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 07:35:55

不知道从什么时候起，我们该哭的时候哭不出来了，该笑的时候也笑不出来了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:47:22

是这样，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:47:26

不会了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 07:47:36

所以从新学习。

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-20 08:29:15

时时觉察，随时释放。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 08:49:34

用心的能力

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 08:50:18

你不是在用心就是在用脑，就这点区别

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 08:51:52

莱斯特说，我们花了巨大的努力去成为其他。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-20 08:57:10

彻底不努力，就回到真我了

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 08:58:40

这句话看起来很困难

查看全文

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:00:50

彻底不努力指的是彻底的交出去

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:02:24

庄子击盆而歌， 耶稣走上十字架， 小龙女献上龙珠， 多彩色身为灯燃烧， ……

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:02:57

而这儿也是一种顺其自然的发生

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:03:25

这都是勇敢者觉醒的宣言， 是他们在自我崖边最后勇敢的一跃！

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-20 09:03:56

彻底不努力，就是彻底放下，let go everything

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:04:49

拉屎六步骤 1.觉察到你有了便意。 2.找厕所，相信这个厕所能够让你拉屎，并决定在这个厕所拉屎。 3.脱裤子，蹲坑。 4.操作你的腹肌（此处是重点，无法言传）。 5.屎会出来一些。 6继续拉。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:08:11

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:09:53

[表情]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:17:32

你必须让拉屎的愿望超过一切，比如开会、聊天、写文章、与客户谈判

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:17:59

否则你就不会去厕所

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:18:05

[表情]

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:19:52

幽你一默，哈哈哈

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:20:27

@倚天?拉稀

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:20:33

肯定超越一切，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:21:13

用力操作腹肌，屎没有出来的时候，先放松一下

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:21:37

静候便意，要有耐心

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:21:43

是不是便秘了？

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:22:41

拉出一些之后，继续觉察剩余的便意

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:23:14

直到彻底拉干净

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:23:46

通常情况下大便（释放）是通畅的，便秘（卡住）就不正常了。[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:23:59

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:24:05

你们太有才了，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:24:47

屎自己有往下走的倾向，但需要你配合一下

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:25:06

对

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:25:37

要意识到屎意（欲望）

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:25:47

觉察

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:27:22

注意事项：不要因为闻到屎臭而关闭肛门

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:27:55

@倚天?你成道了。

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-20 09:27:55

拜托公众场所 别那么恶心

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:29:10

有道理[强]

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:30:23

从 9.9 号到今天，我天天看风的聊天记录，还是不明白释放法，忍不住发泄一下沮丧的情绪 @张意泽??

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:34:54

不愿打开，无法面对，也许正是因为太臭

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:35:34

@倚天? 你已经把释放法精华写出来了[强]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:35:40

每个人的内在都有一个“千年陈毛坑”

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:35:49

不要太用力，稍微放松一下

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:37:05

风翻译的真的太棒了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:37:21

我发现昨天释放后感觉没情绪了，就不愿在释放了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:37:41

难怪人的习惯很难改

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-20 09:38:14

按这节奏，三个月后一大批开悟群友啊

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:38:46

睡觉六步骤： 1.觉察到自己有了睡意。 2.放下手头的所有事情。 3.找一张床躺上去。 4.放下，放松。 5.慢慢进入状态 6.继续。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:39:29

恢复释放的能力而已

修远(tjx2108) 2020-10-20 09:39:31

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:39:53

我们不是成为了其他

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:40:08

这个时代，失眠和便秘的患者太多了！

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:40:10

是不是决定自由了，就光释放，不看电视啥的了？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:40:35

决定自由跟决定睡觉差不多

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-20 09:40:45

?白天上班很累，释放不如睡觉，很快就睡着了[捂脸]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:40:54

你可以在梦中去看电视啊

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:42:07

这个咋释放呀？想追剧？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:42:44

真的释放法简单，实际操作可不简单[大哭]

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-10-20 09:43:11

一边看剧一边释放，看剧情绪更容易看到

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:43:25

嗯嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:43:41

一边看一边释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:43:54

想追剧就去看呗，问题是你同时想不追剧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:44:48

我怎么觉得释放法和所有觉悟者说的一个理，放下，让世界随风而去

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:46:18

学会释放的都随@风而去了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:46:22

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-20 09:46:55

剩下的都是便秘失眠的了[呲牙]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:47:09

群主不在，我们可以大胆聊天了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:47:32

[憨笑][憨笑][憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:47:39

变闲聊了？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:47:52

还是要大咖们带领

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:48:10

毕竟风也分享受益了呢

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:49:31

对情绪感受，我们已经精通了压抑的方式，再去看看表达的方式，也许就能慢慢理解释放的方式。小孩子的方式就是表达。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:50:18

我们现在的习惯性方式是压抑，两三岁的孩子的习惯性方式是表达

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:50:23

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:51:16

释放，是“压抑”和“表达”之间的一条路

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:51:21

小孩子能直接说出来，哭出来，咱释放出来？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:52:01

我好像有点懂了[微笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:52:32

大人的方式是释放[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:52:46

嗯嗯

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:52:49

我们不可能像小孩一样哭哭闹闹

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:52:58

小孩被妈妈打一巴掌，他愤怒，直接就哭了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:53:28

我们被妈妈打一巴掌，也愤怒，但不哭

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:53:54

我们遇到这种事就体验释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:53:56

@风 被他妈妈打一巴掌呢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:54:13

真的？

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:54:18

然后

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:54:36

风自己去释放了？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:54:53

还是大吵大闹

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:55:56

其实有时候真想能大哭一顿多好，一定舒服

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:56:09

可哭不出来了呢

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:56:13

估计@风会这样操作： 1.我感觉到我的愤怒委屈等等等等。 2.我这个愤怒委屈源于想要控制还是想要认同？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 09:56:34

找个没人的地方哭[偷笑]

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 09:56:35

接下来就不敢说了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:56:49

继续

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:00

[呲牙][呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:57:04

说呗，别压抑呀

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:06

好好释放吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:16

在这闲聊，是没有用的，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:21

只有体验，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:32

在体验中找感觉。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:57:39

嗯嗯

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:43

聊天是聊不出来的感觉的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:57:58

原始释放法教材.pdf

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 09:58:15

这个教材，说的很清晰，很详细。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:58:29

嗯，去看

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 09:59:40

谢谢前辈们

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:00:26

看了直接做，不要再加任何诠释。一加你就懵了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:00:42

嗯嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:01:02

群主不在能发个红包不

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:01:22

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-20 10:01:54

谢谢红包

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 10:02:23

第一步：感受当下的感受； 第二步：释放当下的感受。 怎么释放？其实没有人能教会你!

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 10:02:26

刚进群，迎头装上红包，财运不错[偷笑]

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 10:02:40

@感恩一切?谢谢红包??[玫瑰][爱心]

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:03:32

"倚天"撤回了一条消息

修远(tjx2108) 2020-10-20 10:03:55

@倚天?可以结合正知见释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 10:04:44

我们必须自己找到“妈妈打我一巴掌”的出路，既不能像小时候那样哭闹，也不能像现在这样压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:06:00

Don't say those limited words.

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:06:00

@倚天?谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-20 10:07:17

放风了？？

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-20 10:07:38

谁能扼要解释一下原始释放法有什么不同的地方

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-20 10:08:04

我来晚了，错过了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:08:05

我在释放中，感觉到群里有很多人在偏离释放的道路

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:08:42

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:08:47

所以我在闭关期间，决定每天留半个小时打开手机接收消息，如果有人需要我的帮助，可以在这个时间段艾特我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:09:03

你们选个时间段吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:09:06

谢谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:09:17

你决定吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:09:27

俺都行

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:10:58

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:11:05

"Nothing[太阳]"撤回了一条消息

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:11:09

"感恩一切"撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 10:11:29

@风?现在可以吗?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 10:11:30

截胡

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:11:41

"感恩一切" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:11:42

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:11:52

那就 10 点到 10:30

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 10:11:56

@风?释放的正确道路是什么？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 10:12:15

@风?要红包吗，加我微信

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:12:25

不用发红包

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:12:32

钱现在对我没有任何意义了

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 10:12:37

@风?真是大爱啊??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:12:50

[抱拳][抱拳][抱拳]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 10:13:02

借我一笔钱呗

查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:13:10

"惠质兰心" 撤回了一条消息

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-10-20 10:13:12

@风?风，请教一下，比如说刷牙时感觉自己想控制，释放控制，就不刷了，这种日常生活细节如何释放呢？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:13:13

持续释放不会做？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-20 10:13:24

@风?您现在释放到什么程度？是什么感受？说一下您的体验[抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:13:57

谁释放有困难，我引导他走一下流程

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:14:09

理论的解答实际上益处不是很大

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:14:31

@风?昨天释放，我发现如果暂时解决问题，就没有力量释放了。

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 10:14:32

嗯是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:14:55

limited thought.

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:15:18

俺英文不好

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:15:20

[大哭]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:15:24

你要试一试吗？

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:15:34

这两天每天用大部分时间来释放，昨天解决了眼前的问题，情绪平息了，就释放不出来了。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 10:15:51

@风?不开玩笑了，只想对你和群主表达深深的谢意，谢谢你我的时间点到了，你恰好在这里，生命中的专属贵人

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 10:16:09

好的，谢谢[抱拳]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:16:41

谁想试一试？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:16:50

我

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:16:52

我试试

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:16:55

@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:17:03

我现在没有情绪释放，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 10:17:14

你们先来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:17:18

好，一个个来

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:17:24

也不想要自由，因为不知道自由是啥，

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 10:17:28

太好了，围观学习

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:17:34

我来，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:17:38

你现在的感受是什么？

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 10:17:39

@时代万物互联?你先来！

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:17:40

好 谢谢大家，我来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:17:44

清晰吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 10:17:49

我也要求引导

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:18:00

紧张，清晰@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:18:22

你现在想要控制还是想要认同？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:18:31

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:18:42

嗯，觉察到了它吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:18:49

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:19:10

它有没有被放走？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:19:40

去想时就松了些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:20:00

你还是想要它马上离开，对吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:20:09

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:20:27

你现在做出的所有努力，都是想要让这个过程马上发生

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:20:41

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:20:41

你想让它离开，你在努力控制

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:20:49

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:20:53

你能注意到这个想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:21:04

只是觉察到这个想要控制的感觉

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:21:10

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:21:25

好，允许自己只是觉察这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:21:38

它离开了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:21:49

但是更多的是在大脑里产生的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:22:06

你想要让它在别的地方发生吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:22:25
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:22:42
能觉察到这个想要吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:22:47
在身体其他部位
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:22:52
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:22:58
它离开了吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:23:16
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:23:35
你有没有变得轻松，你的想要控制有没有减弱？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:23:56
一去想控制欲就又回来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:24:15
还有剩下的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:24:31
你想要改变这个状况吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:24:39
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:25:09
你能觉察到这个想要改变吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:25:47
不太确定，是否正确觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:26:00
你想要正确吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:26:16
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:26:22
看到这个想要了吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:26:35
看到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:26:41
它离开了吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:27:23
走到一半，又被我压回去了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:27:43
没关系，你想要控制这个过程发生得更顺畅吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:27:57
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:28:14

这个想要控制已经被你觉察到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:28:35

你能只是看着这个想要控制吗？不用管别的东西，只是这个想要控制

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:28:56

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:29:04

它离开了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:29:59

升起来了，但还是卡在肚子这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:30:31

不

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:30:56

你们没有抛弃从前关于释放的概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:31:36

想要控制、想要认同，你不需要注意它在哪里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:31:47

你不需要操作"腹肌"

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:32:11

[捂脸]我就是去注意了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:32:26

不用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:32:30

去掉多余的步骤

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:32:46

我也觉得是我在理论理解上有问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:32:49

很多时候不是做得太少，而是做得太多

Emilie(a30002891) 2020-10-20 10:32:58

@风?释放“想要”的时候发现有阻力，不愿意释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:33:03

当我引导的时候，最好抛弃所有概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:33:19

只是就我引导的这一句来回答

Emilie(a30002891) 2020-10-20 10:33:25

@风?头脑觉得，一旦把“想要”放下了，目标就永远实现不了啦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:33:40

我说"觉察到想要控制"的时候，就只是觉察到

Emilie(a30002891) 2020-10-20 10:33:45

我连这个目标想都不想了，还怎么实现

修远(tjx2108) 2020-10-20 10:33:50

@风? 我可以跟你释放一下

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:33:59

凭直觉答吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:34:13

嗯，你感觉有就有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:34:17

感觉不到，那就是不清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:34:21

你就回答我不清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:34:26

这简单吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:34:30

好

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:34:35

简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:34:38

但这不是真的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:34:53

六步骤的第六步，在这里作用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:35:09

稍等，我引导完他，带你走一遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:35:19

@安?继续

修远(tjx2108) 2020-10-20 10:35:19

好的

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:35:28

@风?好

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 10:35:33

@风?我现在都释放不了，抗拒的不行，一遍一遍的放不下

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:36:02

@奇迹 ?一起来，同样问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:36:05

@安?专注到你刚才的问题上，你想要控制还是认同？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:36:20

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:36:35

能够觉察到吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:36:39

在这一刻

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:36:50

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:37:02

只是觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:37:10

它离开了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:37:27

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:37:45

嗯，你想要改变它吗？改变你现在的感受

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:37:58

想改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:38:08

这个想要你觉察到了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:38:40

觉察了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:38:48

允许这个想要更多地被你觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:38:59

只是放轻松，允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:39:24

它被放走了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:39:30

放不松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:40:02

你想要控制这个过程吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:40:13

没，我自己抓太紧了

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:40:16

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:40:38

允许这个想要控制被你觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:41:01

你现在在用力、努力去做"觉察"这个动作吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:41:02

觉察了

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:41:17

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:41:30

看到你的努力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:41:33

这是想要控制

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:41:41

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:41:47

看到你在努力，它离开了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:42:03

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:42:18
你还有想要控制吗？
香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-20 10:42:21
@风?能进一步说明一下这句话的意思吗？谢谢
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:42:23
你还想要控制那个状况吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:42:38
不太想了
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:42:43
松了
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:42:53
不想了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:42:58
那你现在的感受是什么呢？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:43:33
轻松了，没感受
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:44:13
身体轻了，没其他明显感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:44:15
但还是没有感到非常愉悦，对吗？
修远(tjx2108) 2020-10-20 10:44:20
[表情]
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:44:28
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:44:28
这是个不明显的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:44:51
对这个不明显的感受，看一看它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:45:00
你希望改变它，变得更愉悦吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:45:34
没想过，你说了才想[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:45:45
因为我帮你把它拉出来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:45:52
潜意识的东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:46:18
你能只是觉察到这个想要改变吗？
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 10:46:27
这个就是卡住了是吗？@风?
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:46:34

嗯

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:46:49

"安"撤回了一条消息

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:46:58

嗯，觉察了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:47:15

只是轻松地觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:47:18

它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:47:57

用六步骤的第六步核实一下，感受有没有 move up，有没有上升

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:48:05

不知道离开没，但我已经想笑了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:48:19

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:48:25

好，没关系，看看你现在的感受

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 10:48:29

[呲牙][强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:48:45

你想要改变它吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:48:54

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:49:08

觉察到了这个想要改变吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:49:41

能觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:49:51

嗯，它离开了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:50:22

不确定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:50:39

你想要变得确定吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:50:52

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:50:57

这是不是想要控制？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:51:14

它离开了吗？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:51:19

是，能觉察到控制

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:51:29

控制离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:51:40
你的感受有变得更愉悦吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:52:27
有，不太清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:52:34
你想要清晰吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:52:42
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:52:45
觉察到这个想要控制
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:52:59
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:53:02
看看，它离开了吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:53:16
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:53:28
有愉悦感吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:53:30
[强][强][强]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 10:53:35
太棒了，
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:53:38
有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:53:49
你想要更多这个愉悦感吗？
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 10:53:56
原来如此，我也是一直没有愉悦感的。
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:53:59
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:54:04
觉察到这个想要控制
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 10:54:11
有轻松，但是不愉悦。
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:54:17
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:54:17
能觉察到吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:54:24
它离开了吗？
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:54:28
能
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:54:37

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:54:37

有没有变得更愉悦？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:54:56

嗯，更多些了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:55:08

继续这个流程

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:55:31

好的。谢谢风@风

原始释放法进阶群 2020-10-20 10:55:43

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:55:49

对刚刚我没有答复的朋友说声抱歉，因为我现在做一件事会异常专注

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 10:55:50

我下去继续

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:56:03

我现在回答一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:56:48

这句话的意思就是从中自由了，当我需要物质的时候，它就会出现，我不用去想到钱

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:57:08

好，下一个是谁？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:57:13

还有人需要引导吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 10:57:20

我吧

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 10:57:21

感觉释放法就是“活在当下”的具体方法

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-20 10:57:35

大家抓住机会哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:58:07

@修远?你现在的感受是什么？

修远(tjx2108) 2020-10-20 10:58:28

@风?平静，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:58:54

嗯，你感到非常非常愉悦，还是是一种带有不满足的平静？

一心？(wxid_snyr8eeypmwv22) 2020-10-20 10:59:16

我理解的，释放就是释放情绪，有时候有点点不爽，但是这个情绪反应在身体上也没啥感觉，请问这个要怎么释放呢

修远(tjx2108) 2020-10-20 10:59:43

@风?应该带走一点点说不清楚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 10:59:59

嗯，你想要让感受变得更好吗？

钱明（本号满）(sarah910622083) 2020-10-20 11:00:12

[强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:00:15

我来，

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:00:50

@风?感觉还好，有些在体验着遇到的事情带来的这种感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:01:30

当我问"你想要 xxx 的时候"，指的是你现在想要做什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:01:36

你不用思考，不用回顾

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:01:44

很简单地看看你现在想要什么就行了

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:01:45

平静

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:01:56

心安

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:02:24

平静和心安是你此刻的感受

夏姗(W309577445) 2020-10-20 11:02:28

@风?有空了可以带我释放一下不愿意为自己的人生负责任和对金钱的匮乏吗？[抱拳]

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:02:32

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:02:35

你还有想要的事物吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:02:42

有

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:02:56

负债的情况

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:03:08

有些想要还清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:03:15

嗯，能够觉察到这个想要的东西是想要控制还是想要认同吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:03:27

认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:03:51

只是觉察到这个想要认同

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:04:03

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:04:19

它离开了吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:04:36

离开些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:04:49

还有更多吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:05:05

还有一些感觉其他

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:05:23

能够觉察到吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:05:30

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:05:42

它离开了吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:05:52

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:06:08

有变得愉悦一些吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:06:20

有，笑了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:06:46

再想到你那个问题，你还有剩余的想要控制和想要认同吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:06:52

下一个我吧

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 11:06:58

通过风的引导，我找到我的问题：1，把感觉放在体感上了 2，释放过程太用力 3，六步骤没认真执行，忽略第 6 部。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:07:28

嗯，持续这个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:07:38

再引导两个，我就去继续释放了

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:07:45

@风?这个问题带我一下回顾了之前过往，回答是有的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:07:50

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:07:59

只有自由才能更好地帮助别人

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:07:59

意思是说你住在体感上了？

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 11:08:31

@Nothing[太阳]?是的

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:08:42

@风?有点不敢回答没有

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:08:46

我想请帮忙引导一下金钱和不愉悦的问题。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:09:15

谁先来？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:09:17

我看引导的时候，都有感觉轻松

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:09:21

@风?风我对放下的

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:09:22

我

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:09:28

我

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:09:43

当下的情况很排斥

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:09:53

好像头脑自动运作了，都不需要我努力。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:10:15

@奇迹 ?? ???你先来还是?

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:10:31

我先来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:10:34

@奇迹 ?现在的感受是什么?

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:10:39

我卡到这两三天了

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:10:40

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:11:22

堵堵的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:11:24

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:11:24

对自己很排斥

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 11:11:29

引导过程中大家不要插话好吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:11:30

我把红包发回去吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:11:46

我现在的展现让我不能收红包

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:11:47

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:11:59

我只是不能收任何钱，没有办法收

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:12:02

我现在感觉自己走投无路，无能为力，又抗拒

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-20 11:12:14

允许排斥

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-20 11:12:41

允许这些感觉浮上来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:12:49

@奇迹　?你想要控制这个状况吗？

修远(tjx2108) 2020-10-20 11:12:52

@风?你收了，我感觉到能量的流动（喜悦）[强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:13:00

风老师再引导，请其他人暂时不要引导，谢谢

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:13:06

嗯是的

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:13:23

那个抗拒感很强烈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:13:26

能够觉察到这个想要控制吗？

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:13:41

能的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:13:50

它离开了吗？

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:13:57

还没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:14:39

你感受到现在的感受时，是否努力、用力想要解决现在的状况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:14:49

你能够觉察到自己在用力吗？

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:14:51

是的就是这样

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:14:58

能够的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:15:10

嗯，这是个想要控制，它离开了吗？

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:15:23

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:15:44

或者少一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:15:46

但是还有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:15:46

你还在用力吗？

奇迹？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:15:53

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:16:07

这个想要控制，你能放手让它离开吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:16:37
不能彻底放手，有点抗拒
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:17:04
嗯，你还在试图通过努力去解决这个抗拒的感觉吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:17:12
你现在在努力吗？
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:17:33
有的，我发现我一直用力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:17:49
这是个想要控制
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:17:49
但我感觉我不能左右它离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:17:53
你能觉察到吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:18:01
觉察到自己在用力
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:18:14
觉查到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:18:39
让自己觉察更多一些
原始释放法进阶群 2020-10-20 11:19:01
"香草冰淇淋??"撤回了一条消息
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:19:03
我感觉抗拒下面就是恐惧，我发觉我无法面对恐惧，所以这个抗拒最后一丢丢总是放不下来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:19:30
不要分析
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:19:36
好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:19:42
你能觉察自己想要控制这个状况吗？
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:19:50
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:20:15
它离开了吗？
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:20:33
没
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:20:42
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:20:44
你在努力让它离开吗？
奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:20:44
刚发生的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:20:49

嗯

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-20 11:20:56

@风?谢谢风的回答，和我理解的一样，只是自己还在释放中，尚不能完整做到。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:20:57

你还有更多的想要控制吗？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:21:12

有一些，不多了

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:21:19

这次放松了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:21:24

嗯，邀请它浮现到表面来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:21:28

放它们离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:21:35

持续这个流程

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:21:47

嗯来了，有些堵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:22:04

你想要控制这些堵吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:22:12

你在用力这样做吗？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:22:22

嗯，会下意识的出来控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:22:56

没关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:23:10

按照我刚刚引导你的流程做，就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:23:17

下一个需要引导是谁？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:23:41

好的，谢谢风

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:23:45

我

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:23:49

我

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 11:23:58

@感恩一切?加我微信，红包私你，刚才一直在释放，振的我一开始心口痛，很快到达眉心轮，振的我痛死了，坚持不下来，好几次想停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:24:00

你们谁先来？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:24:01

@茜?你来吧，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:24:25

@风?让他来吧，我看你们释放就可以了，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:24:32

没关系

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:24:44

人呢，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 11:24:47

@风?我啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:24:49

他先来，我也可以引导你

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:24:53

堵着，不愉悦，然后有金钱问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:24:54

你也可以先来

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:25:03

谢谢，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:25:12

嗯，你现在的感受是什么呢？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 11:25:24

@风?帮我释放显化金钱呗

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:25:26

没有清晰的感受，比较平静。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:25:45

你想要更愉悦吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:26:07

有点吧，总是达不到第六步。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:26:44

嗯，你能觉察到这个想要吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:27:10

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:27:23

嗯，觉察到它，它离开了吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:28:23

感觉到了愤怒。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:28:45

你想要控制还是想要认同？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:29:05

都有，认同更多一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:29:25

你能觉察到想要认同吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:29:46

嗯。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:29:58
它离开了吗？
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:31:17
离开了一些。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:31:39
嗯，还有想要认同吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:32:21
你是在"努力深入挖掘"吗？
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:32:29
嗯，有点。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:33:24
不要这样
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:33:29
觉得害怕。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:33:35
觉察你此刻能觉察到的就行
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:33:41
想看又不想看。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:33:45
任何努力，都是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:33:55
想要控制，你就会卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:34:01
这是很简单的原理
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:34:25
现在的感觉是恐惧
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:34:29
想要生存。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:34:42
你能觉察到吗？
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:34:53
能，就不太想继续。
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:35:07
控制的继续也是控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:35:39
你不想看到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:35:45
你抗拒它
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:35:56
嗯。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:36:07
能注意到这个想要控制吗？
茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:36:16

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:36:27

它离开了吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:36:50

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:37:06

你有感到更愉悦吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:37:23

……

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:38:27

我感到自己想回应你，但是没有办法说是。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:38:48

按实际感受回答就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:39:01

你想要变得更愉悦吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:39:29

是的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:39:49

能够只是注意到这个想要吗？这是想要控制

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:40:29

有点排斥我妈妈在我面前表现出来都是我自己的潜意识。

木(jerry_write) 2020-10-20 11:41:03

我也挺烦我妈妈的

木(jerry_write) 2020-10-20 11:41:29

有时候她的声音会在我脑中响起

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:41:31

划清界限。非常想。

木(jerry_write) 2020-10-20 11:41:32

代替我思考

木(jerry_write) 2020-10-20 11:41:42

感觉被控制

木(jerry_write) 2020-10-20 11:41:49

而且父母的控制

木(jerry_write) 2020-10-20 11:41:58

是很难摆脱的

木(jerry_write) 2020-10-20 11:42:16

因为这么多年 他们的习气 思维 话语 都成为你头脑的一部分了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:42:31

@时代万物互联?还在吗？

木(jerry_write) 2020-10-20 11:42:36

有时候你做一个选择 思考一件事 可能完全是他们的思考模式

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:43:25

进行不下去。换人了是吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 11:43:32

感恩风@风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:43:36

@慧轩 ?他不在，那你来?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:43:45

@茜?你还需要吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:43:56

需要的话可以继续

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:43:58

金钱问题。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:44:42

另外，引导只是让人体验流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:44:55

如果明白了怎么做，那就可以自己做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:45:12

@茜?想到金钱问题的时候，你是什么感受?

原始释放法进阶群 2020-10-20 11:45:14

"感恩一切" 撤回了一条消息

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:45:36

不安

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:45:36

想要生存

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:45:41

我就这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:45:54

你能放想要生存离开吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:45:59

还是它卡住了?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:46:16

嗯，好像还是卡了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:46:32

你想要改变这个卡住吗?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:46:45

是

原始释放法进阶群 2020-10-20 11:47:09

"WQ??西得"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:47:21

想要改变离开了吗?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:48:01

有一个小声音说凭什么让我改变，想要生存不是理所应当?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:48:17

嗯，不用管

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:48:29

你能够觉察到自己想要改变吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 11:48:38

不用，只是他们给你发红包时，我截胡，帮我释放匮乏感，红包要么还你要么还他们

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:48:45

嗯！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:48:51

觉察到更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:49:16

它离开了吗？

奇迹？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:49:50

没

奇迹？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 11:50:35

陆

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:50:39

正在离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:51:02

释放不需要这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:51:14

释放不需要你努力去操作

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:51:15

对，我真的没办法觉得轻松愉快。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:51:48

你在我问你每个问题的时候，都在试图努力操作吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:52:07

你试图去努力觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:52:11

是这样吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:52:30

因为是很久的问题，觉得很难。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:52:44

在呢，

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:53:16

沉疴

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:53:36

今天我确实到时间了，明天继续引导可以吗？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:53:52

嗯，辛苦你了。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 11:53:59

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:54:05

不继续释放，就会被世界拉扯回来

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 11:54:14

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:54:16

自由后，我能更好地帮助人

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 11:54:25

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:54:28

谢谢，

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-20 11:55:17

谢谢风愿意花时间在群里??

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 11:55:44

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-20 11:56:01

[表情]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 11:56:14

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 11:56:22

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 11:56:36

@倚天?这个是谁都有的啊，没有匮乏感啊[撇嘴]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 11:56:52

[表情]

观心(ZR649962660) 2020-10-20 12:01:50

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:02:24

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:02:42

[表情]

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-20 12:02:53

[爱心]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:02:54

这花开的美

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 12:03:14

群里少发大图案刷屏，很多人需要爬楼

mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-10-20 12:03:30

感谢风的指引。[抱拳][抱拳]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 12:03:42

觉察一下，，自己和别人的需求

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:03:43

好哒

查看全文

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 12:09:20

下次请风带我们来释放下恐惧感把

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 12:11:07

和释放想要认同，一样

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 12:14:30

释放到恐惧感，说明很快就到自由，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 12:14:32

了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 12:18:38

@风?自己使用释放法引导语的时候是用，第一称我还是你。因为我看原始释放法是按照视频字幕照搬的，而那是海尔给别人引导。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:06

把人称去掉都行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:12

could you 的语境就是能不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:15

能不能觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:18

能不能放它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:19

这样就行了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 12:20:00

那关于释放欲望的流程呢？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:20:21

群聊的聊天记录

a 智贤：刚刚释放法死亡恐惧 发现害怕死亡是害怕不被认可 a 智贤：我继续释放了太有意思了 自己发现和体悟和你在书上看到听别人说是完全不一样的 冰紫：@a 智贤?你如何释放死亡的恐惧，这个藏的很深 a 智贤：我看了一篇得癌症的文章 突然恐惧感来了就顺便释放了 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:20:23

我上面引导的就是

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 12:20:34

感觉像是给别人引导用的，自己用那些问句有问题的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 12:22:17

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 12:22:45

自己做就一直问“能不能”

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 12:23:45

？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 12:25:17

到底要不要工作呢

梦幻(wxid_6shk7nm5ipp621) 2020-10-20 12:29:29

不要

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-20 12:31:14

刚刚风和安的释放过程，我边看也跟着释放了，分享给大家一起释放

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-20 12:31:14

群組的聊天記錄

风：你现在的感受是什么？ 风：清晰吗？ 安：紧张，清晰@风 风：你现在想要控制还是想要认同？ 查看全文

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-20 12:31:14

群組的聊天記錄

风：但还是没有感到非常愉悦，对吗？ 安：是的 风：这是个不明显的感受 风：对这个不明显的感受，看一看它 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:32:23

群聊的聊天记录

??：我现在很紧张恐惧 ??：等会要去见一个重要人，有点紧张@风 风：你想要控制还是认同？ ??：害怕不被认同 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:32:45

我也是

修远(tjx2108) 2020-10-20 12:32:52

@ICHI?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][爱心][太阳][太阳]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:32:52

太赞了

修远(tjx2108) 2020-10-20 12:33:11

@ICHI?感谢分享，让需要的人看见

原始释放法进阶群 2020-10-20 12:39:08

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 12:39:40

群聊的聊天记录

奇迹 ：当下的情况很排斥 Nothing[太阳]:好像头脑自动运作了，都不需要我努力。风:@奇迹 ?现在的感受是什么？ 奇迹 ：我现在感觉自己走投无路，无能为力，又抗拒 风:@奇迹 ?你想要控制这个状况吗？... 查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 12:40:22

风引导奇迹的释放过程，大家参考

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 13:08:18

@感恩一切?你没有接收红包，是我释放完匮乏你送我的吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 13:08:40

我也释放去了

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-20 13:50:49

我已练的昏天黑地 抓住机会就释放

原始释放法进阶群 2020-10-20 13:51:00

"张意泽??" 撤回了一条消息

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 14:03:48

释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 14:03:52

持续释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 14:05:00

[OK]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 14:05:23
释放吧，少年
五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 14:37:10
我释放对要钱的恐惧
五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 14:37:40
害怕向先生要钱
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 14:59:07
为什么冷酷无情属于贪求？能理解它属于想要被认同欲望引发，不明白为什么会归类为贪求？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:07:36
不用理解这个，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:08:12
一个分类下边很多很多，
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 15:08:56
好的
Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:12:04
@凤凰?你问你老公要钱为啥要害怕啊
Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:12:16
这不是天经地义吗
五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:12:37
@Emilie?为啥天经地义呢？
木(jerry_write) 2020-10-20 15:12:40
就是
木(jerry_write) 2020-10-20 15:12:47
不过老公也有压力吧
五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:12:51
害怕被说
木(jerry_write) 2020-10-20 15:13:04
他说不代表他不爱你
Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:13:09
我每次问老公要钱都是理直气壮的
Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:13:20
我觉得他养老婆是天经地义的
木(jerry_write) 2020-10-20 15:13:27
说有时候表达的是另一种意思
五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:13:27
@Emilie?[强]你是怎么做到的
木(jerry_write) 2020-10-20 15:13:50
就是我钱这么紧张 我不舍得给 但是还是愿意给你
Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:13:51
看来每个人的头脑认知差别好大
五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:14:10
比如，你自己有钱干嘛向我要，你的钱呢？

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:14:23
@凤凰?我的钱是我的钱呀

木(jerry_write) 2020-10-20 15:14:33
算了

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:14:36
他的钱至少都有我的一半呀

木(jerry_write) 2020-10-20 15:14:36
都释放吧

木(jerry_write) 2020-10-20 15:14:54
讲道理还不如去释放

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:15:18
我越花，我老公就给的越多

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:15:25
事实是这样

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:15:30
你不去要

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 15:15:31
讲道理用处不大，你俩的模式不一样。

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:15:43
信念不同

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:15:46
就越来越害怕去要

木(jerry_write) 2020-10-20 15:15:50
释放才是王道

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:15:53
对的

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:15:56
是信念

Emilie(a30002891) 2020-10-20 15:16:04
说到底还是信念在起作用

木(jerry_write) 2020-10-20 15:16:23
@茜?你进展如何

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:16:48
我们都在为家里做贡献

五彩凤凰(wxid_ov82m4zybasr22) 2020-10-20 15:18:01
我释放这份恐惧后去要，对方给了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 15:19:28
@木?不知道该怎么回答。 考虑了一下就这么说。

木(jerry_write) 2020-10-20 15:19:51
[呲牙]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 15:20:11
不然我就轮空不说了。但是我以前在家里人前这个样子，他们都接受不了的，马上要攻击。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:22:07

请问释放后轻松但没有喜悦感，继续释放下去吗

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:24:50

@感恩一切 是的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:25:17

@安?[抱拳][抱拳][抱拳][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:26:43

群聊的聊天记录

安:身体轻了，没其他明显感受 风:但还是没有感到非常愉悦，对吗？ 安:是的 风:这是个不明显的感受 风:对这个不明显的感受，看一看它... 查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:27:25

@感恩一切 上午风引导我的，这是与之相关部分

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:27:32

就是好多时候感受不明朗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:27:58

@安?谢谢亲爱滴，我在看，很受启发

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:29:55

你可以去回看下风对我的引导，真的太妙了，我现在基本上是摸到点门路了，中午自己坐在办公室再按流程走的时候已经很轻松了，能明显感觉到走了。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 15:30:13

第一次释放匮乏感，也第一次感觉能量从眉心轮里往外冲，能量像欲火一样烧的眉心轮，乃至整个额头发烫，再加上往外涌的能量像泉眼里的泉水汩汩不停往外冒，本能的承受不住，想停下来，又让自己硬坚持下来，痛的我只能大喊大叫，两手紧紧抓住沙发边，我怀疑我是在医院生孩子吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:30:24

嗯嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:31:21

@安?恭喜

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:32:11

@慧轩 ?你重生了吧[憨笑]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:32:30

我有个体会哈，我们可能在释放中“作为”部分太多了，若是只做一个体验者，会是观者，可以会更容易些。@感恩一切

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:33:11

嗯，我以前也是注重体感

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 15:33:12

@感恩一切?谢谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:33:58

只做体验者[微笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:34:41

体感是入口，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:35:01

@安?你好好练昂，以后你引导俺

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:35:11

@时代万物互联?嗯嗯[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:35:39

这是个坑

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:35:55

第一步就是当下的感受作为入口，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:36:10

看到感受背后的情绪欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:36:25

@安?没有感受的，很难看到欲望，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:36:49

所以释放法，初级阶段是释放感受，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:36:54

对，感受不明朗

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:37:21

感受虽然也包括体感，但体感不能代表感受，体感也不入口，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:37:28

@安?今天给你引导的，你有发言权，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:37:45

体感不是感受吗，

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:37:46

[呲牙]哈哈哈

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:38:12

体感是酸麻冷胀痛

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:38:22

所有不舒服的感受，

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:38:39

是感受的一部分，但不代表感受

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:39:20

感受背后是情绪，情绪背后是欲望，

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 15:42:07

我也不知怎么说，只是我个人的理解。不展开讨论，道理于释放无太多帮助。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:42:31

我是直接上来就是释放欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:42:40

那你厉害，

原始释放法进阶群 2020-10-20 15:42:51

"时代万物互联"撤回了一条消息

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:43:38

道理还是有益的，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:43:40

俺主要是刚开始，风就教这个了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:44:17

没来得及学那段

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:44:24

哈哈哈，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:44:32

牛逼，直接博士毕业

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:44:43

直接研究生

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:44:46

[憨笑][憨笑][憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:44:51

跳级

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:45:26

有点消化不良，恶补

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:46:02

释放去

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:46:29

释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:46:32

持续释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 15:46:40

直到自由，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 15:46:47

嗯嗯

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:35:00

情绪从后脑勺冲出来，被打的～555

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:39:02

分享一下释放的过程吧@慧轩

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:39:11

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:40:55

有没有和我一样的，天天被打的痛@感恩一切

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:41:16

555

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:41:16

没有

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:41:34

我很平静

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:41:43

几乎没有情绪

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:41:49

不是有好多会释放欲望的家人么

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:42:18

我可能释放错了，555

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:42:30

555，不明白

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:42:49

我释放今天感觉身体轻了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:43:06

太强了，洪水泄冲出来的

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 16:43:09

喉咙和颈椎的感觉比较多，后脑勺好像没到

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:43:12

走路轻盈了，还没有明显的喜悦

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 16:43:40

你们都??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:44:15

无畏以下的有什么喜悦，有也是暂时

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 16:44:22

@慧轩 ?是不是还有作者感

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 16:44:32

就是还有控制，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:44:45

没有

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 16:45:33

如果又的话刘不会冲出这么多，火山自动喷发

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 16:46:05

释放吧，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 17:01:34

倚天与风的聊天记录

倚天:莱斯特的伟大发现，就是这个 feelings 倚天:feeling 英音: ['fi:li?] 美音: ['fi:li?] 名词 1.可数名词：感觉，触觉 2.[sing.]想法，看法 3.[C,U]态度，意见 4.[pl.]情感，感情 5.[U,C]激动，激情 6.不可数名词：理解力，领悟力，敏感 7.不可数名词：同情，爱 8.不可数名词：身体感觉，知觉 9.[sing.]气氛 风:感觉 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 17:02:30

关于体感的问题，我请教过风老师

原始释放法进阶群 2020-10-20 17:03:57

"倚天" 撤回了一条消息

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 17:04:31

释放法关注的是 feeling，心理上的感受、情感、情绪，不是身体上的感受

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 17:18:58

[微笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 17:19:03

哦哦，这样，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:23:44

原来是这样[呲牙]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:24:34

莱斯特说到在每件事里自由，应该是说面对事情的感受。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:27:09

体感和情绪难道不一样？我有时候分不出来[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:31:09

还好，我以前没有去练内观，幸运中的幸运[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 17:50:00

我今年内观 3 个月，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:02:46

差点被内观忽悠[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:05:13

也可以，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:14:52

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:15:23

学习的场，风老师只是别人的小风风

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:16:02

@慧轩　?拉我进去这个群，行吗，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:16:28

@时代万物互联?找群主确认

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:16:43

一个群主是吗，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:16:50

是

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:17:03

哦哦，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:17:07

群主闭关了。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:17:56

老师是需要被大家尊重的，私下你怎么撒娇卖萌没有人管你，请尊重大家，尊重老师

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 18:21:10

你在这里说，别人听不见的，是别的群发生的事

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:21:35

你自己起情绪了，跟我上次一样[偷笑]

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:21:43

该听见自然会听见

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:21:49

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:22:04

释放吧，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:22:10

看得不顺眼就是自己有情绪了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:22:15

自由了，还管什么名字呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:22:33

我当然起情绪了，我很觉察，也很和平

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:22:36

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:22:52

我在

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:22:59

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:23:15

更请尊重自己

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:23:39

绝对尊重老师

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:23:53

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:24:20

也绝对自重[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:25:13

能一样吗，去开国家会议穿着比基尼入场

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:25:35

小风风[捂脸]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:25:36

选美比赛吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:26:27

把学习群天天当什么，想拉屎拉屎，想吐痰吐痰

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:26:39

@慧轩 ?你现在是不是感觉特不爽？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:27:21

@Nothing[太阳]?爽啊，很和平的在说，很觉察的在说

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 18:27:30

什么情况？跑到人更多的大群来把新人定在光荣柱上？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:27:36

你确定在觉察吗，

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:27:39

@Nothing[太阳]?而我觉得是你在不爽

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:27:45

自由了，都不想说话了，

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-20 18:28:18

你有情绪去那个群说啊，在这里说算什么？

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:28:33

也对

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:28:58

别装了，想释放就说

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:28:58

这是这股欲望，找出口呢，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:29:18

又在创造世界，

漫青(xutianqian2323) 2020-10-20 18:29:37

释放法有两个群么？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:29:41

你们想要的是自由吗，

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:30:07

那个是学习群

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:30:22

针对新人的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:30:35

@慧轩 ?你自己不爽还跟我杠上了？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 18:30:38

*横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是你被压抑着的感受（feelings）。——莱斯特 *到底是什么让我们失去了已经属于我们的东西呢？答案是：我们的感受（feelings）掩盖了我们的快乐，并对我们隐藏了它。——莱斯特

漫青(xutianqian2323) 2020-10-20 18:30:41

明白了

漫青(xutianqian2323) 2020-10-20 18:30:41

[表情]

漫青(xutianqian2323) 2020-10-20 18:30:41

@冰紫

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:31:42

@倚天?这个是情绪，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 18:32:52

emotion n. 情感；感情；情绪 双解释义 strong feeling

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:33:27

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:33:40

群聊的聊天记录

风：莱斯特说，整个心智就是生存程序 风：你的每一个思想和感受，都是被想要控制和认同驱动，而想要控制被想要生存（对死亡的恐惧）驱动 风：所以，在你整个心智被释放掉之前，在它完完全全静止之前，你一直会有欲望 风：这个驱动力一直在 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 18:34:47

情绪是较强的 feeling

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:36:19

@倚天?欲望呢？

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-10-20 18:42:06

我感觉体感象树叶，情绪像树枝，欲望像树根。所有的情绪皆来源于四大欲望。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 18:42:42

是，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 18:42:59

有道理

查看全文

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-20 18:43:14

我这公司培训两天在考试，弄一千多条没有看

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-20 18:43:39

@Nothing[太阳]?欲望是什么，不会有歧义吧

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:49:27

[强]

查看全文

胡承飞(sansan324) 2020-10-20 18:49:58

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 18:53:16

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 18:53:23

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 18:56:36

[强][强][强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:57:52

收藏了

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:58:50

这个属于原始释放法吗？@茜?

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 18:59:44

也许是莱斯特私下给阿里和海尔说过。我觉得这种剖析是对的。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 19:00:32

人类社会讲道理就是采用最低效的，我和群主释放情绪，我不知道群主怎么样，反正我的情绪是全面反扑了，又变得更粗壮。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 19:00:49

归根结底还是得释放欲望，尤其是死亡恐惧。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 19:02:08

嗯，我想发去那个学习群，如果不是原始释放法，我怕群主大大削我[可怜]

原始释放法进阶群 2020-10-20 19:02:33

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 19:02:59

被人追过来骂了，还是低调点吧。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:03:18

@茜?思想是树叶的细胞

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:03:44

谁骂你?

查看全文

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:04:39

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:05:15

我今天明白了一个事情，不能再去寻找体感了。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 19:05:26

@Nothing[太阳]?说那个新人。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:05:44

体感就是身体的感觉

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:05:51

这个应该是群主公众号的的内容

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 19:06:06

好的，谢谢

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:06:07

没问题的

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:06:43

<?xml version="1.0"?> <msg bigheadimgurl="http://wx.qlogo.cn/mmhead/Q3auHgzwzM5aRLx46qWuSKDOy8RwkkCVsNf3Wu5ia8UnYw6AchRx2cg/0" smallheadimgurl="http://wx.qlogo.cn/mmhead/Q3auHgzwzM5aRLx46qWuSKDOy8RwkkCVsNf3Wu5ia8UnYw6AchRx2cg/96" username="gh_13cac7771919" nickname="释放法" fullpy="释放法" shortpy="SFF" alias="shifangfa" imagestatus="3" scene="17" province="江西" city="宜春" sign="" sex="0" certflag="8" certinfo="“我们本是无限的存在，却相信了心智中的限制性信念" --莱斯特·利文森。 释放吧！觉醒从此势不可挡！" brandIconUrl="http://mmbiz.qpic.cn/mmbiz_png/JQ86aCzdPYWeAJOnbEanic57HaQmFnun6F4EUdISmLf1yAfY1UuAWO3LVVEGCEyYPNZ61RjibnibNiamEDMh8HBubg/0?wx_fmt=png" brandHomeUrl="" brandSubscriptConfigUrl="" brandFlags="0" regionCode="CN_Jiangxi_Yichun" />

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:07:18

群主整理的资料都在这里，也有引导的聊天记录，你可以关注这个

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:07:20

@冰紫

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 19:07:46

嗯

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:10:54

最好不发，群主早期的自己也在推倒，就按风译的原始版来最简单有效

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:12:13

有时知见太多了反而容易形成理解的阻碍。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:13:24

@安?风引导你的时候是不是住在体感上了？

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:15:06

@Nothing[太阳]?是的，之前我就是按丰盛书上的理解的，所以在体感上用力觉察去了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:15:59

@安?后来怎么出来的？当时是什么感觉？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 19:17:36

好，自己留着看[偷笑][玫瑰]

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:18:42

风给引导时，给了我提醒，我放下了去努力觉察，只是去放松的感受，就出来了，控制觉察到就没了，就离开了@Nothing[太阳]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:21:39

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:22:52

《丰盛之书》不能看了

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:23:36

下来自己练习时，现在觉释放很轻松，很有效。 释放时没出现什么特别的体感，但自己就是知道释放了。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:24:19

以前看的。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:24:26

我现在明白群主为什么不让说观照法，内观等等

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:28:45

上午风引导你的时我就觉察到了，但还没明白，真正明白是下午看到了那个聊天记录。

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:29:15

我觉得大家卡，可能是用太多，太努力了，风之前的几句话，我当时注意了，但没有很好的理解，今天他引导我时我才突然明白。我圈出来，有兴趣的，自己去揣摩。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:29:43

好的

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:31:48

今天确实学到了。之前我也是在观察胸口闷卡的那种感觉

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:32:02

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:32:47

对，如果是这样，就会住在那个体感上，情绪没有真正被释放。

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:35:32

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:35:33

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:35:33

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:39:38

以上风的话暗含的强调，只是简单的感觉就好。不要用脑去想，也不努力去找，就只是简单看到。我是这样理解的哈。[微笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:40:31

[OK]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:41:21

@安?你有体验，最有发言权[呲牙]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 19:43:34

突然明白点了

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 19:43:39

我也是卡在这

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:46:46

不是，每个人的体验是不同的。就像每个人释放时出现的症状不同一样。 我之前也有去比照别人释放出现的现象找感觉的问题。 但今天释放后，我发现释放后，可能没有明显体感，但离开了你自然就感觉到了@Nothing[太阳]

蘭若(wxid_wmajj9cfm5ax22) 2020-10-20 19:49:15

看了风和安的对话，我的理解是：觉察到，就是释放。就像一束光照到黑暗的地方。光一出现，黑暗便离开了，不在了。水到渠成，无需用力。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:50:17

体验不同，核心原理是相同的

查看全文

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 19:51:02

看了风和安的对话，我的理解是：觉察到，就是释放。就像一束光照到黑暗的地方。光一出现，黑暗便离开了，不在了。水到渠成，无需用力。[强][强][强]对，就是觉即消融

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:51:26

有没有体感已经不重要了，一心放在去感受体感上就是偏了。

修远(tjx2108) 2020-10-20 19:52:08

@采芹の?[强][强][强]需要被 看见

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:53:28

我请大家去揣摩风的话，释放中如何去觉察，而不是看我们的对话[捂脸]

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 19:53:42

今天也真正体验到觉即消融，而且会一波又一波的自然涌现

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:53:50

拉里的东西就是让你去寻找胸腹间的感觉，这个跟内观法是一样的，这个确实误导人了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:54:37

[强]

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 19:55:25

楼偏了，我们还是去释放吧[奋斗]

苏(wxid_mcuuqj1pafcc22) 2020-10-20 19:55:30

刚刚走在路上做释放也感受到了消融的感觉，打算晚上集中做释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:56:19

内观法害人不浅

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 19:57:23

什么都不需要，只要去觉到你的念头，也可以说是感受，然后直觉是想要认同还是控制或者安全，当直觉答案一出来就消了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:57:46

[OK]

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 19:58:47

也有人学佛学神经的，能说佛法害人不浅吗？@Nothing[太阳]

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 19:59:12

每时每刻都有念头出来，所以可以每时每刻都在觉，这样每时每刻都在释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 19:59:15

@采芹の?你一觉就消融了？

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 19:59:42

刚开始不会，后来越来越有感觉

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 20:00:40

其实刚开始不会是因为自己也是着在体感上了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:01:23

跟佛法扯上什么关系？你问这话是什么意思？

查看全文

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:02:17

你这句什么意思？

查看全文

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 20:02:36

后来自然消融后也会自然出现打嗝放气等体感现象，就感觉身体变得轻松很多

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:02:38

@一明?就是这个意思

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:02:50

@一明?你想表达什么

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 20:03:53

我觉得没有害不害人，每个人都是在选择自己愿意体验的去玩

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:04:18

我想了解你所说的“内观法”是什么样的法？

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:04:25

@Nothing[太阳]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:05:18

@一明?那你为什么把佛法扯上来？你认为佛法就是内观法？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:05:44

我的意思在群聊里已经表达清楚了

查看全文

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-20 20:06:39

@一明?@Nothing[太阳]?释放去吧，真的特别好，谁释放谁受益，争论给不到任何帮助

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:07:45

我没空爬楼，我体验过葛印卡内观禅，觉得挺受益的

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:08:26

我不知道你指的是不是这个内观法?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 20:08:56

不用讨论了，这个群是释放法，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 20:09:01

直接说释放法，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 20:09:10

别的法有别的法的好处，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 20:09:31

没有自由的人，不要说别的法不好，

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:10:52

不能自己练不好就怨“法”不好

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:11:07

原始释放群，大家有其他方面的观点，可私下去讨论，请不在本群辨论。谢谢[微笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:12:35

任何人都有发言自由，不能发言也叫自由?

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:12:36

我觉释放法很好，也有人觉得不好，找不到感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:17:33

少来这一套

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:18:36

@Nothing[太阳]? @一明? 我有个提仪， 要不我们现在一起来释放，想要认同。释放完了再来讨论

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:19:20

辨论也是释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:20:13

@安?我同意

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:20:29

谁带领

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 20:20:33

辩论时的感受情绪会很强壮

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:21:36

是的

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 20:21:46

不要吵 放开胸腹部紧抓着的感受让它离开

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:21:49

我已经开始了哈，自己暗戳戳的在整[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:21:58

一个无限的存在，还会怕这怕那的吗？这叫自由吗？

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 20:22:14

[强][强][强][玫瑰]@安

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:22:17

出来感受后，判断不出来是控制还是认同，怎么办

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 20:22:20

只是小我的限制，想把别人拉下水

一明(wxid_thuu98v9clwi21) 2020-10-20 20:23:22

[强][强] 支持

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:23:55

@無心?你想去判断清楚吗？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:24:24

想

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 20:25:29

放开想要判断清楚的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:26:29

放开了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:26:47

可是还是不知道是哪个

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:26:58

感觉自己上不来气

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-20 20:27:10

群主闭关了吗

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:27:12

是想要认同还是控制

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:27:31

@無心?你在试图去判断时，就已经是控制了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 20:27:41

是想要被认同

查看全文

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:28:30

想要气顺，怎么释放呢？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:29:01

释放想要认同吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:29:19

认同了气就顺了吧

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:29:34

可是感觉不到这个想要认同

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:30:11

你那个是想要控制

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:30:18

气上不来，有点憋

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:30:47

@無心?@無心?你在试图去判断时，就已经是控制了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:31:04

不是说看到感受背后的是控制还是认同吗，感受自己出来的，我真的看不到它后面的东西

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:31:51

@安?那我就直接释放感受对吗

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:31:57

@無心?你看下面我转发的哈

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:32:07

对

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:32:28

null

冰紫:@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？ 风:你想要觉察到感受吗？ 风:允许自己觉察到这个想要控制 风:嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天... 查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:32:47

谢谢

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:33:21

@無心?仔细品读一下，这个聊天记录

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:33:51

@感恩一切?我想要舒服，可能是想要控制吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:34:28

感觉一下

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:34:47

察觉一下有想要控制吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:35:33

@文香儿?应该是控制

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:36:07

@感恩一切?嗯嗯，是的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:36:24

离开了吗

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 20:36:50

@無心?风曾说过，模糊不清，想知道答案，都属控制。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:37:25

嗯

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 20:38:25

离开一点了

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:38:53

@感恩一切?打嗝了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:39:06

你太棒了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:39:18

那就是释放了呀

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:39:27

应该舒服了

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:39:41

好一些

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:40:19

我一般释放都放屁，有的人打嗝

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:40:32

继续吧

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:41:15

嗯嗯，感觉还有

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:41:36

觉察一下还有控制吗

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:44:51

有，胸腹间木木的，有点沉

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:46:05

堵吗

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:46:27

有点

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:48:20

要是我就体验这个堵，然后问问句，你能让这个感受离开吗，你愿意让他离开吗？什么时候？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:49:20

体验这个感受然后，释放

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:50:24

又打了一些嗝，由不得身体想抖

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:50:48

继续释放

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 20:52:24

想哭

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:52:36

去哭吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 20:52:50

哭出来舒服

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 21:01:03

打了好多嗝

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 21:01:21

从来没有这么多

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 21:01:43

舒服多了

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 21:04:26

@感恩一切?谢谢你[玫瑰][拥抱] 谢谢大家

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:04:51

@文香儿?[拥抱][拥抱][拥抱][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

文香儿(wxid_k70ofhbhuqj722) 2020-10-20 21:05:11

木(jerry_write) 2020-10-20 21:11:32

@感恩一切?来带我一下

木(jerry_write) 2020-10-20 21:11:57

@感恩一切?老师忙不过来了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:12:04

好

木(jerry_write) 2020-10-20 21:12:12

嗯嗯

木(jerry_write) 2020-10-20 21:12:19

谢谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:12:24

你现在的感受

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:12:32

私聊好吗

木(jerry_write) 2020-10-20 21:12:37

好

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 21:17:05

@感恩一切?棒 释放就是这么简单[鼓掌][鼓掌]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:27:55

@a 智贤?互相鼓励吧[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 21:28:39

赞美

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:30:38

释放就是这么简单，我们以前都搞复杂了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-20 21:31:46

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 21:32:23

好幸福，刚开始学[偷笑][玫瑰]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 21:32:37

错过了复杂

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:32:55

是的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:33:10

@冰紫?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 21:33:25

@感恩一切?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:34:17

我去释放想要认同去[微笑]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:35:07

@感恩一切?比如我喉咙堵，只要能感觉到这个堵就是觉察到我想要控制堵的感觉吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:35:57

我个人认为，这个堵，是释放感觉

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:36:27

体验这个堵，释放感受

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:36:58

问三问句

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:37:14

放大堵的感受

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:37:21

体验

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:37:22

我是释放了很长时间了还没有释放掉

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:37:50

生理问题吗

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:37:51

哦

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:38:23

生理问题吃药

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:38:24

不是，是很多年的压抑

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 21:38:32

情绪，释放

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:38:37

情绪的压抑

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:38:51

好的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 21:39:00

谢谢

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 21:41:27

@随乐?尝试释放 想要控制 释放掉想要死抓着不放的感觉

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 21:42:22

@随乐?在一个 释放抗拒 也很重要

木(jerry_write) 2020-10-20 21:44:25

我觉得生理问题也能释放掉

木(jerry_write) 2020-10-20 21:44:33

都是能量

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 21:44:44

是的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 21:45:20

我胃部的绞痛 在释放大量的想要控制后 现在好了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 21:46:46

谁刚才说释放原来如此简单的？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 21:46:48

今天我打车坐在车里 突然感觉很晕很难受 我大量的释放了 想要控制 然后好了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 21:46:58

能教教我

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 21:47:08

我怎么觉得好难

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 21:47:30

释放抗拒 很重要 大家可以试试

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 21:51:45

@感恩一切?怎么简单了亲

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:10:17

@巨廷?我是释放了很长时间还有堵，可能还是没有掌握了方法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:12:46

@随乐?释放掉 所有的抗拒感 在每一次不舒服的情况下 都释放想要控制

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 22:13:09

互相学习互相鼓励一下@轻舞的风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:14:35

@巨廷?你是用释放情绪的流程还是用释放欲望的流程释放抗拒感呢？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:15:47

感受当时的感受 直接释放 想要控制

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:16:55

感受到死抓着不放的感觉

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:18:26

是的，我就是这种感觉就死抓不放的感觉，它就不动，动也是一片，不散

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:18:32

@巨廷?你释放欲望时有没有很多欲望不停往外冲，都振的出口痛

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:18:43

很多时候 我们在抗拒自己周围的人事物 包括这个世界 每一个念头 都与想要控制和想要认同有关

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 22:19:12

对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 22:20:16

每一个念头都与想要认同，想要控制有关

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-20 22:20:26

我也有这个体会

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:22:02

我是随时随地释放 只要我发现我又在起 “想要某人某事怎么样”我就释放两大欲望 包括我看到不愿意看到的事件和人 我马上释放抗拒感和想要控制 只到我感到平安

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:22:08

是的，我也感觉到每件事，每个念头都是欲望驱动，都是“我想要……”在驱动

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:22:48

@巨廷?我的意思你释放欲望时有没有排出的情绪太多

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:24:19

@巨廷?你举个例子，如我要办一件事想要办成，你怎么释放呢

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:25:18

直接释放欲望的时候 情绪感觉就脱落了

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:25:53

@巨廷?那你的也太少了吧

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:26:38

我直接释放 想要控制 因为只要我没有了控制 事情就会正常运作 如果我用我的意识去控制 事情的发展是有限的

查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:27:24

哦

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:28:01

我也直接释放控制，情绪就源源不断外冒

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:28:20

比如 我带领同事们 一直在跟单位维权 之前我脑子里一直浮现 要怎么做 怎么说 我该找那些部门

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:28:42

自从我开始释放 想要控制

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:28:46

要是只释放情绪，情绪就很快，很少

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:29:31

我释放掉自己的每一个想要控制事情发展的念头想法

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:30:18

就在前天 领导开始跟我们决定 和谈

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:30:34

我都简省的只问想要控制吗，把它离开了吗，我都省了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:32:16

@巨廷?对这些念头就问“我想要控制吗？”这时候就觉察感受，再问“我能放它离开吗？”这时就释放了吗?

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:32:26

而且 我们在跟领导谈的过程中 前所未有的和平 领导也愿意跟我们协商一个钱数来解决

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:33:11

我就是这杨做的，他们就不动

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:33:17

挺好的，心想事成

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-20 22:33:50

@巨廷?[强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:33:55

我就问七个字，问多了累

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:34:29

想要放下控制吗，就这七个字

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:34:51

能放下控制吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:35:37

然后就像泉眼一样汩汩冒

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 22:39:54

@巨廷?我们也有维权的事

奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-20 22:40:04

公司发工资的问题

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-20 22:43:25

@随乐?六步骤第 5 步，释放想改变。 问“想去改变这个卡吗”？ 能觉察到想改变吗？ 卡会松动的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:43:41

我接近一个月了，一天只吃一顿饭，一开始都能感觉到饿，最近三四天，我连一天一顿饭都不到，也感觉不到饿

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 22:46:12

@随乐?让自己保持每个当下念头思想的觉察，感受当时的感受，看自己的念头想法激起了什么 直接问自己 能放下这想要控制的欲望吗？然后感觉自己是否有轻松 感觉自己是否还要死抓着不放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 22:46:30

外面温度明明很低了，我在早上快醒时感觉热量在全身流动，很明显，有三四次吧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 22:54:09

[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 22:55:53

原来群主说从念头思想可以上溯到欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 22:57:26

看来这事可行

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:04:02

@Nothing[太阳]?是的 我大量的释放 想要控制 所谓之前的想法感受 不得不怎么样 这种纠结的状态我放下了 明白了 只要我放手 一切都会以完美的状态来运作

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-20 23:04:05

亲 人为什么会抗拒？比如有人来找我咨询，我觉察到我竟然不想去理他，潜意识希望他不要找我，我觉得麻烦@巨廷?

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:10:18

@芳菲?没有为什么 也不不需要知道为什么 关注感觉 脱离头脑逻辑 直接释放那股抗拒

原始释放法进阶群 2020-10-20 23:13:57

"巨廷" 撤回了一条消息

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:14:31

如果我们保持觉察 会发现 我们随时都有一大堆的抗拒思想 不想这样 不喜欢那样 讨厌某个人 烦什么事情 都跟抗拒有关 这个抗拒产生了压抑的感觉 这会影响我们来意识到 释放两大欲望

木(jerry_write) 2020-10-20 23:14:45

我连我妈都抗拒

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:15:08

问题不在你妈妈 在与你的感觉

木(jerry_write) 2020-10-20 23:15:17

是的

木(jerry_write) 2020-10-20 23:15:21

控制欲

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:15:27

我们是通过感觉来认知世界的

木(jerry_write) 2020-10-20 23:15:27

想摆脱

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:16:03

也是通过感觉的错觉 认识自己的

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:16:40

我通过释放欲望 感觉自己清醒了很多

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 23:16:54

[表情]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-20 23:18:42

外面的人事物 甚至整个世界 仅仅是存在而已 我通过错觉感受理解了世界 我拼命想要改变这样那样 世界需要修正的只有自己 我不在死抓着不放的时候 周围的人也不在死盯着我

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 23:19:16

整个人轻松了不少吧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:33:56

Feelings

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:35:18

不是身体的感觉，是内心的情感

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:35:53

[强]这点非常重要[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:36:37

跟风老师学的[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:39:02

就像圆心[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:40:33

圆心是什么？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:42:57

不知道

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:43:30

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:44:15

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:44:38

总算没白学

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 23:44:51

@巨廷?我释放到一定程度，抗拒好大好为难。

查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-20 23:45:02
我觉得我的金钱问题是跟死亡恐惧绑定在一起了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:46:01
@??快乐时光???所以住在好感觉上是多么愚蠢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:46:49
内观会让你感觉非常好

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:47:07
好像能量很高

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:47:49
但是下面的烂苹果没有清理掉

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:48:33
不知道，究竟多低，只管钻井??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:50:26
没白来人间一敞

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 23:50:36
今天的感悟

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:51:43
头疼，释放啥好

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:51:54
头好疼

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:52:06
哈哈[憨笑]，何其庆幸

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:52:36
释放头疼带给你的感觉

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:52:49
释放感受？

原始释放法进阶群 2020-10-20 23:53:03
"??快乐时光??" 撤回了一条消息

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:53:28
就是头疼的感觉啊

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:53:59
你现在想要控制吗？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:54:12
只想头不疼

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:54:15
还是想要认同

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:54:27
没感受到

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:54:30
这两个

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:54:46
想要感受到吗？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:54:58

嗯嗯

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:55:01

想要

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:55:06

怎么感受到

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:55:15

只是直觉的回答就好

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:55:22

不需要怎么感受到

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:55:28

哦哦

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:55:47

然后呢

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:55:57

这是想要控制吗

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:56:22

释放控制对吧

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:56:35

只是觉察到这个想要控制的感觉

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:56:45

哦哦

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:56:51

我去觉察

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:57:04

如果你愿意放下理解，跟着走就行了，这很容易

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-20 23:57:27

不太懂

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:58:27

能觉察到这个想要控制吗

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 23:59:32

你想要搞懂？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 00:32:31

刚才有给极强烈的悲伤袭来，释放了 20 分钟左右吧，那股悲伤仿佛烟消云散，顿时整个人完全放松下来了

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-21 00:42:48

@智慧的指引???

木(jerry_write) 2020-10-21 00:57:24

肚子里咕咕叫

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-21 00:59:44

@木?我刚吃完零食[呲牙]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-21 07:17:04

谢谢亲的指引[玫瑰]@巨廷?

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-21 07:17:44

抗拒是可以直接被归类想要控制释放掉吧？@巨廷?

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 07:27:57

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 07:27:59

抵制归类于愤怒-想要安全稳妥，来者不拒归类于无畏-想要控制。

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-21 07:46:37

[强][强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-21 08:00:52

@巨廷?[玫瑰]你的进步神速啊，感恩！

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-21 08:08:24

关于释放想要安全，释放底层的死亡恐惧，我有一个体验，昨天去走玻璃栈道，感觉直接上来了，吓得不敢走[捂脸] 平时死亡恐惧不会这么明显，这次直接浮出来，可以借机释放一下

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 08:13:51

好主意

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 08:14:15

直接释放死亡恐惧

采芹の(wxid_zal8r9p1sa1w21) 2020-10-21 08:35:13

死亡恐惧昨天有冒出来，但没深入就被打倒了，看来还没到时间

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-21 08:41:29

*他变得越来越开心，但他仍想知道这新方法到底可以让他走多远。“我还能再进一步吗？”他问自己，然后把自己向前更推进一步。 *几个星期后的一天，他像往常一样地身体放松、深陷在他的椅子里。他两腿前伸，耷拉着头，下巴碰着胸口地坐在窗前他常坐的地方，一个念头飘过他的脑际：“有没有什么比这喜悦更好的呢？”尽管没有期待答案，但答案出现了。 ——《一个爱的故事》

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-10-21 08:43:05

好问题是导师，引领到你该去的方向……

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 08:43:48

我今天早上释放恐惧，骨头都痛[捂脸]

查看全文

心理咨询师 lydia(wxid_zbpsqc4620fq21) 2020-10-21 08:46:54

你们都是如何释放的呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 08:47:15

@神的私设计???你一直没有释放吗

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 09:16:39

昨天有比较长的一个阶段，释放的比较迅速通畅，发现如果通畅的话，基本上是不打嗝的，只有在时不时卡住堵住的时候，没有被顺畅的释放出去，所以卡在胸腔和喉咙部位，卡到一定程度了，然后会形成气流打嗝

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-21 09:20:43

我一想到释放，就打嗝，偶尔放屁。

原始释放法进阶群 2020-10-21 09:23:48

"惠质兰心"撤回了一条消息

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 09:25:33

嗯，大家有各自不同的释放体验。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:41:11

@?? being???@惠质兰心???

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 09:42:09

你也很棒，及时交流，共同进步[愉快]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:42:13

我释放不同的，他们就从不同的的地方走，我又试着释放恐惧，发现还从骨头里走，555

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:42:42

[拥抱][拥抱][拥抱]

查看全文

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 09:44:38

各自体验不同，我之前都是喉咙，后来发现喉咙呼呼的热流往外出，太疼了，有了这个意识以后又开始从头顶和眉心处往外走，分担了喉咙的部分，潜意识比我有觉察

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:45:03

喉咙，口腔，面部，后脑勺，头顶，眉心，骨头，都是他们往外跑的地方，555

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:45:29

@惠质兰心?是吧

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 09:46:08

你的体验更丰富[强][强]

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-21 09:46:32

我现在就说一句话“释放想要……欲望”或者“察觉想要……”、“这是想要……”就打嗝了。

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-21 09:46:43

为什么我没法释放呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:46:47

好像没有不痛的地方

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-21 09:46:58

到底要怎样才能释放

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-21 09:47:05

主要是意识和察觉这是什么想要，就放他走

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:47:25

@轻舞的风?慢慢来，和呼吸一样，呼吸几次就会了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:48:18

@?? being???我也是一句话，机械的说

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-21 09:48:30

我有时候是腹部，有时候是四肢，有时候是头顶，有时候是嘴唇，都在发热

？？ 文敏？？(didoee) 2020-10-21 09:48:50

一释放，整个人就明显发热

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 09:49:47

我昨天释放匮乏感，热量特别大，我今天释放恐惧，出来的是凉气

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 09:49:56

10 点，等风老师引导下

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 09:52:41
大家都很棒啊[强][强]，持续释放，有一些问题等老师来了，我们请教一下
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 09:57:53
我胸口闷，内心很排斥。释放控制的时候，感觉特别紧巴巴的胸口，能松快一些。
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:01:07
风老师来了吗，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:01:11
10 点了，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:02:48
来
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 10:03:06
[呲牙]
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:03:20
一会老师帮助引导一下流程，我们排个队吧
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 10:03:31
好
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:03:34
来了，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:03:36
我来，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:03:43
我 1
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:03:52
你能感觉到现在的感受吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:04:43
平静
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 10:04:55
#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:05:00
现在，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:05:20
你有想要控制的事物或者想要被认同吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:05:36
#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联 2. ??苏菲
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:05:47
想要老师指导，
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:05:55
#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联 2. ??苏菲 3. 惠质兰心
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:06:05
让自己加速释放，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:06:07

这是想要控制还是想要认同？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:06:18

都有吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:06:39

哪个更能觉察到？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:06:48

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:07:12

允许自己觉察它

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 10:07:15

#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联 2. ??苏菲 3. 惠质兰心 4. WQ??西得

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:07:23

你能放它离开吗？

木(jerry_write) 2020-10-21 10:07:25

#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联 2. ??苏菲 3. 惠质兰心 4. WQ??西得 5. 木

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:07:29

也不是太清晰，这个控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:07:46

你想要清晰吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:07:50

可以

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:07:53

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:08:05

能够觉察到这个想要吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:08:14

可以，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:08:20

它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:08:33

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:08:46

你想要让它快点离开吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:09:00

有点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:09:12

能够觉察到这个想要控制吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:09:32

不清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:09:58

你是否在努力地想要看清楚

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:10:07

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:10:15

觉察到这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:10:42

它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:10:43

嗯

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:11:07

不确定是否离开

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-21 10:11:11

#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联 2. ??苏菲 3. 惠质兰心 4. WQ??西得 5. 木 6. 瑞蘭

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:11:25

你还想要控制或者想要被认同吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:11:45

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:11:57

哪个更能觉察到？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:12:06

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:12:25

它离开了吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:13:04

离开一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:13:25

你在试图控制你的感受吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:13:33

你想让你的释放快一点

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:13:48

可能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:14:15

其他不用管，只是去注意你的想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:14:45

它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:15:04

没完全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:15:31

你能允许剩下的想要控制离开吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:15:39

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:16:25
它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:16:35
有变得更愉悦吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:16:43
有一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:17:38
你想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:17:52
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:18:17
能够觉察到这个想要改变吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:18:26
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:18:35
它离开了吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:18:54
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:19:13
有变得更加愉悦吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:19:34
有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:20:13
你还想要更愉悦，还是想要维持现在的感受？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:20:26
更愉悦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:20:59
你能注意到对现在的感受的想要改变吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:21:24
不清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:21:52
你想要清晰吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:22:18
想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:22:45
这个想要控制离开了吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:23:05
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:23:32
对现在的感受有变得更清晰吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:23:44
有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:23:48

它是想要控制还是想要认同？

喜悦之道(wxid_hpscgkfaoaoh21) 2020-10-21 10:23:56

#接龙 风老师指导 1. 时代万物互联 2. ??苏菲 3. 惠质兰心 4. WQ??西得 5. 木 6. 瑞蘭 7. 喜悦之道

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:24:05

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:24:17

嗯，觉察到它，它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:24:28

嗯，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:25:05

还能感觉到剩下的想要控制吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:25:21

还有，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:25:39

允许自己觉察到

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:25:45

嗯，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:25:55

它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:26:08

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:26:23

你的感受有变得更愉悦吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:26:34

觉察到怕自己耽误太久，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:26:42

愉悦了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:26:55

看看当下的感受，它是想要控制还是想要认同？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:27:10

认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:27:32

它离开了吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:27:42

不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:28:11

你想要搞清楚吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:28:27

没想这个

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:28:32

有点吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:28:50
没关系，你想要控制这个过程，让感受快点离开吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:29:04
嗯，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:29:17
觉察到这个想要控制
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:29:27
嗯，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:29:31
它离开了吗
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:29:40
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:29:51
好，持续这个流程
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:29:59
谢谢老师，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 10:30:08
我在释放释放
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:30:45
很细致[强]
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:31:06
第二位还在吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:31:11
在
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:31:51
@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:31:55
担心
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 10:31:58
一打开手机一百多条[微笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:32:09
你能感受到吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:32:14
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:32:27
想要控制还是认同？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:32:43
想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:32:59
允许自己觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:33:05
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:33:17

离开了一部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:33:31

还能觉察到想要认同吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:34:19

不能

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-21 10:34:36

群聊的聊天记录

时代万物互联:风老师来了吗， 风:来 风:你能感觉到现在的感受吗？ 时代万物互联:平静 时代万物互联:现在，... 查看全文

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:34:38

有点木 空

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:34:50

你想要改变现在的感受吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:35:00

想要

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 10:35:01

@倚天?感谢！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:35:19

能够觉察到这个想要吗？只是这个想要

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:35:38

能够

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:35:56

嗯，觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:36:04

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:36:23

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:36:38

你的感受有变得更清晰吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:37:29

没有，有些昏沉，胸腔到喉咙有什么堵着心跳加快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:37:50

你想要变得清晰吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:38:24

想要沉沦进去

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:38:40

一种熟悉的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:38:51

嗯，你想要对感受做些什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:38:57

你想要控制它？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:39:26

想什么也不做，感受它

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:39:45
想知道它背后是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:39:54
想要知道
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:39:59
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:40:01
你能觉察到这个想要搞清楚吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:40:08
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:40:25
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:40:38
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:41:01
你的感受有变得更清楚吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:41:33
有些昏沉
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:41:42
连带右边身体
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:41:47
你想要改变它吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:42:03
不想，很熟悉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:42:04
不用把注意力放在身体感受上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:42:11
只是注意到你的想要
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:42:12
嗯
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:42:23
又想变得清晰
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:42:33
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:42:37
你能够觉察到这个想要变得清晰吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:42:43
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:42:52
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:43:26
没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:43:59

注意一下你有没有在试图努力去觉察

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:44:14

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:44:14

你有没有试图努力去控制这个过程？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:44:23

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:44:36

能够注意到这个吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:44:45

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:45:06

觉察到这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:45:15

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:45:29

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:45:53

现在的感受有变得更清晰吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:46:01

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:46:11

它是想要控制还是想要认同？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:46:25

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:46:42

允许自己觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:46:48

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:47:07

没有

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:47:18

有一种担心它离开

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:47:30

它似乎在保护我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:47:30

嗯，你想要维持它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:47:43

能注意到这个想要控制吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:47:45

是的，想要

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:47:52

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:48:15
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:48:40
离开了一部分
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:48:54
能够觉察到剩下的部分吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:49:01
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:49:29
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:49:41
没有
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:49:57
觉察到我有个想要它们离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:50:03
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:50:08
这个想要离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:50:16
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:50:42
核实一下第六步，有变得更加愉悦吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:51:00
没有
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:51:27
感觉触动一半的过程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:52:11
你想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:52:23
想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:52:59
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:53:06
离开了
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:53:20
变得清晰了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:53:24
有变得更加愉悦吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:53:31
有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:53:51
你想要变得更好，还是想要维持这种愉悦感？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:54:04

想变得更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:54:22

能放它离开吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:54:29

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:55:00

它离开了吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:55:09

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:55:32

有变得更加愉悦吗？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:55:40

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:55:48

好，重复这个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:55:54

继续网上 move up

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 10:56:20

嗯，谢谢风老师，感觉变得轻松

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:56:57

@风?老师，还有时间吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-21 10:57:02

群聊的聊天记录

??苏菲:@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控 ??苏菲:担心 风:你能感受到吗？ ??苏菲:能 风:想要控制还是认同？... 查看全文

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:57:56

我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:59:22

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:59:29

你能感受到这个抗拒吗？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 10:59:44

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:00:05

想要控制还是想要认同？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:00:35

两个都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:00:52

哪个更能觉察到？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:01:18

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:01:45

能放它离开吗？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:01:59
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:02:11
嗯，它离开了吗？
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:02:33
离开的一部分，又有一波冒出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:03:38
嗯，你想要控制它们吗？
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:04:34
刚才没有提示下有想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:05:24
它离开了吗？
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:06:02
现在持续离开
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:07:37
喉咙处胀胀的，是卡住吗？还是正常的
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:15:19
@风?老师
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:16:18
风老师在学习群讲课
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 11:17:56
@冰紫?请问，一般风老师每天上午引导，下午还引导么？
芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-21 11:18:13
学习群是哪个群？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-21 11:19:00
@冰紫?你好，可以拉我进学习群嘛
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:19:08
@惠质兰心?不好意思，稍等
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:19:13
风老师昨天说下午 5 点去释放法学习群
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:19:16
等我说完那个重要的问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:19:20
回来给你引导
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:19:43
?? 好的
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:19:56
原始释放法学习群
查看全文
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-21 11:22:12
@冰紫?能帮我拉进学习群么
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 11:22:31

我要进学习群，

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 11:22:33

嘿嘿，同问@冰紫

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 11:22:37

在学习群的转播下，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:22:46

喉咙处胀胀的，是一个身体感受

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:23:48

嗯，喉咙断断续续会有感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:23:53

注意一点，释放法里面说的"卡住"，指的是你的释放卡住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:24:02

也就是你的 feeling 卡在那里

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-21 11:24:13

就是是放不下去了么@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:24:19

你的情绪、情感卡在那里，不能流通

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:25:00

群聊的聊天记录

风：《终极自由之路》就是这段教学的早期音频集合 风：因为他还没有整理出自己的方法，也没有降到适合人们的水平，所以没有人获得太多成长 风：1975 年，一个学生打电话给莱斯特，听说莱斯特已经获得了自己的方法 风：莱斯特发现，人们只要做一次释放，就等于几个月冥想的效果 查看全文

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:25:08

明白了，这不属于情绪卡住

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:25:20

属于体感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:25:34

而当你喉咙胀胀的时候，你应该注意到你想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:26:18

当你释放了想要改变

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:26:18

对，现在觉察到有控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:26:35

你就感觉到它通畅

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 11:26:44

【比如常说的生气的状态：愤怒（情），想怎么着 想（欲）怎么着（思绪）】 释放是放开这个“想怎么着”吗？[呲牙]

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:27:12

觉察到了改变，是有通畅了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-21 11:28:16

我是释放一会就释放不下去了，感觉在逃避

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 11:28:36

谁能解答一下？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:29:18

不好意思，今天引导到这里，我必须先走了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:29:23

@Nothing[太阳]?六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:29:29

明天可以继续帮你引导

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:29:46

好的，明天见

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:29:50

释放法没有理论知识

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:29:55

或者你可以自己试试流程，加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:30:06

一个无限存在不需要别人的帮助

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:30:19

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:30:24

说得好

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:30:31

正有此意[强]，感觉还有情绪，没有完有问题，明天再请教

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 11:31:00

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 11:31:14

吹牛吧你，没有理论你跑群里来干嘛？

查看全文

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 11:31:18

明天请排队的同学继续。[玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-10-21 11:31:31

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 11:32:21

[玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:32:47

@Nothing[太阳]?不想着怎么释放他 要看到愤怒背后的基本欲望然后放下

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:33:38

释放是本能你知道你为啥愤怒 你不是愤怒 你就释放了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 11:34:50

[强]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-21 11:35:02

群聊的聊天记录

惠质兰心:我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住 风:你能感受到这个抗拒吗？ 惠质兰心:能 风:想要控制还是想要认同？ 惠质兰心:两个都有... 查看全文

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 11:35:17

[玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:35:31

突然上帝视角你会发现：这人是谁 这人好傻 这人又认同愤怒背后的基本欲望了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 11:36:37

@倚天?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:39:16

无限存在（真正的我）-我认为我是身体-三大基本欲望-愤怒

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 11:43:40

牛??［强］

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 11:47:00

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 11:48:30

来自莱老的弟子 STEPHEN SERETAN 说的??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:48:52

群聊的聊天记录

风：我花了四年时间在找资料上 风：同时也在释放 风：后来出国接触到莱斯特后期音频和 92 年的课程 风：才明白一个简洁、完整的地图 查看全文

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-21 11:51:10

有木有原始释放法的资料

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-21 11:51:55

原始释放法教材.pdf

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:51:56

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:52:44

群聊的聊天记录

风：我还在释放中 风：各位下午见 风：两个群，这个学习群下午五点我会来做一两次引导 风：不过不要依赖引导 查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-21 11:54:44

@冰紫?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:54:55

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-21 12:54:58

[玫瑰]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-21 12:56:23

通过不断练习释放，我现在感觉时间好像“静止”了，不畏过去，不惧将来的感觉。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-21 12:58:16

活在当下了

寂谛(wxid_42prxyki31ii22) 2020-10-21 12:58:16

[玫瑰]

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-21 12:58:28

有些以前很渴望在乎的东西，现在再看看，好像感觉有点 low。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-21 13:00:47

[强]心智能级提升

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 13:11:00

@张意泽?????

木(jerry_write) 2020-10-21 13:12:07

有人在吗

木(jerry_write) 2020-10-21 13:12:12

有人用本子释放吗

木(jerry_write) 2020-10-21 13:12:30

原始释放法提到练习本

木(jerry_write) 2020-10-21 13:12:36

你们用吗

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-21 13:13:08

我是直接释放想要认同和想要控制

木(jerry_write) 2020-10-21 13:13:36

你们试过用本子和笔吗

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-21 13:15:12

没

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 13:17:06

@木?说说你咋用的？

木(jerry_write) 2020-10-21 13:17:38

我没用

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 13:17:48

嗯嗯

木(jerry_write) 2020-10-21 13:17:49

我就是用下 有没有效果好的

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 13:18:00

用本子了，笔怎么用的

木(jerry_write) 2020-10-21 13:18:08

我看视频 好像还挺强调

木(jerry_write) 2020-10-21 13:18:28

。。。笔用来在本子上写字。。。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 13:18:29

我倒是想以后用个本子记录自己的释放日记

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 13:19:22

原来…

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-21 13:19:52

@惠质兰心 你用的效果怎么样

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 13:20:27

刚刚开始还不明显，主要是确认吧

木(jerry_write) 2020-10-21 13:20:34

哦哦

木(jerry_write) 2020-10-21 13:20:54

@惠质兰心 你头像是你照片转的漫画吧

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-21 13:21:07

嗯

全村的希望？？(wxid_o3fbch7jmkdr22) 2020-10-21 13:38:32

怎么转的 啥软件？

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-21 13:42:48

抖音

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 14:03:32

“您应该知道的第一件事是…… 出于一个重要原因，我想强调这一点：莱斯特教了成千上万的人如何在他们的生活中应用释放法。他还委托了一些精心挑选的学生去世后继续他的工作。一些去促进这一过程的知名人士对 Lester 最初的教导做出了明显的改变和修改（也称为 Sedona 方法）。 我个人认为这对 Lester 和新学习的学生不利。我的职责是为 Lester Levenson 在这世界上传达自己的声音。为此，我只能以完全相同的方式教他教导给我的东西。因为莱斯特教导的东西是行得通的。不需要添加，修改或减去他的原始方法。实际上，它们只会削弱过程的力量。 当 Lester 在世，当面教导我们释放法时，Lester 称之为“强化课程”。他没有写任何有关该方法的书。因为必须你实际经过释放才能去学习。总之，几乎不可能通过读书来学习如何使用这项方法。您需要经验丰富的人员来指导您，但是由于并非这总行得通，因此从录制的现场录像中学习它是下一个最佳选择。伴随着相互支持。这就是现在今天释放法的呈现方式。……学习和使用这种方法非常简单，轻松且有趣。莱斯特总是使用缩写词 KISS。亲爱的，请保持轻松！ 这项方法没有任何“谜”或其他复杂的东西。当您注意到负面想法或感觉浮出表面时，您只需问几个问题，结果释放过程就自然发生了。您可以立即使用它。在您采取行动时，或者您可以坐下来对任何主题进行重点释放。”——Stephen Seretan

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 16:21:20

get high to release——lester（中英翻译）.docx

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:28:46

释放流程参考

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:38:31

欢迎加入释放法交流群

祝福所有弟兄都觉醒于我是无限的永恒之境！ 查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-21 16:41:00

"who" 撤回了一条消息

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-21 16:42:32

@Mr.Doing 太感谢了！[抱拳][抱拳][抱拳]

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 16:44:43

原始释放法以莱斯特指导下的1992年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班The Way为主， 请问有这两个课程的中文读诵音频吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:13:25

@Roller Coaster?[强][强]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:13:41

你翻译的中英资料是哪一部分的

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:14:58

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:15:51

下载了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:15:57

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:16:30

[强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 17:16:38

@Roller Coaster?[强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 17:16:43

谢谢

何金阳？？(wxid_3mf81db5mp3412) 2020-10-21 17:16:57

感恩感恩感恩[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:20:49

翻译的很不错，感谢丰富莱斯特后期音频的中译[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:21:40

get high to release正是我早上提到的那篇

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 17:21:42

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 17:22:19

@Roller Coaster?里边的单词，能否都给翻译下。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 17:23:23

谢谢，帮助我们这些英文不好的人[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:26:05

@时代万物互联?中文后面附带的英文可以略过??不影响整体观看的

紫13？？ ins风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 17:27:08

[表情]

a智贤(q133325999) 2020-10-21 17:27:47

@Roller Coaster?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:27:55

[呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 17:28:37

@Roller Coaster?谢谢

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-21 17:35:17

@风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-21 17:35:36

@Roller Coaster?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 17:37:22

@Roller Coaster? 原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主， 请问有这两个课程的中文读诵音频吗？

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 17:38:49

@风? 原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主， 请问有这两个课程的中文读诵音频吗？

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 17:40:07

@风?摆脱错误的认同感。那错误的认同感是什么呢？你是“做者”。请问这个做者啥意思？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:42:34

目前没中文的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:42:53

doer

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:42:59

意思是行为者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:43:13

你认为自己是做事的人，是这具身体

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:43:35

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:43:48

@风 这个看到过没

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 17:44:46

@风?如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 17:45:04

这里边的行动是什么意思？@风

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 17:49:30

学生：我不知道你说不行动是什么意思，你是说身体上不行动吗？莱斯特：不，在你的心智中，你不行动。当你释放，你让它发生，你的身体在做这些动作，但是你有一个不成为“做者”的感觉。不是我在做，而是天父透过我在做，就是这个感觉。这是放开我的自我感，让上帝运作这具身体。在所有的时候都这样做。事情会变得毫不费力，你会感到十分惊喜。我可以进一步解释它是怎么回事，如果现在你要抬起你的手臂，它需要耗费一些精力，但当你释放你的手臂会自然漂浮起来，不费任何精力。这适用于所有事情。当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:49:49

这是哪个网站？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:50:36

看上面那段

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 17:50:37

这段话好赞

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:51:43

https://inscribedonthebelievingmind.blog/2020/09/04/lester-levenson-be-not-the-doer/

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:51:54

@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:53:44

看了一遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:53:54

这是一段关于莱斯特 the way 教导的错误解读

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:54:14

莱斯特的教导并不是 mindfulness

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:54:38

听完完整的系列，这个疑惑也就不存在了

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 17:57:08

嗯啊[OK]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-21 18:10:40

@Roller Coaster?心智只有创造力，这句话是不是有误？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:10:58

无误

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:11:14

the mind is only creative

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:11:24

或者这样翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:11:33

心智仅仅只具有创造性

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-21 18:20:25

我们现在是错误地使用了心智，对吗？

小贺(wxid_kib4eq77kbtx22) 2020-10-21 18:26:34

莱斯特是正确的。量子物理学的研究和实验已证明

小贺(wxid_kib4eq77kbtx22) 2020-10-21 18:29:34

越是讨论和关注心智，那么永远得不到真相。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 18:31:09

“你不能从书本中去了解他。只能从你的经验中获得”??

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-21 18:39:25

就是，我要我自己明白，好践行

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:56:19

群聊的聊天记录

风：莱斯特说，整个心智就是生存程序 风：你的每一个思想和感受，都是被想要控制和认同驱动，而想要控制被想要生存（对死亡的恐惧）驱动 风：所以，在你整个心智被释放掉之前，在它完完全全静止之前，你一直会有欲望 风：这个驱动力一直在 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:58:52

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-21 19:20:40

[Rose]

查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-21 19:41:13

@冰紫?谢谢[爱心]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:41:43

[呲牙]

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 19:44:29

@Roller Coaster?你翻译的在哪里看啊？

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 19:44:45

@冰紫?@风?谢谢哈

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:46:36

客气了，只是转发一下而已[呲牙]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 19:54:38

你是想看视频吗

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 20:12:09

@Roller Coaster?对啊

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 20:19:10

这个没有视频 youtube 上只有音频??

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 20:33:58

@Roller Coaster?在哪里上 youtube

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 20:39:04

@Roller Coaster?中文读诵吗

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-21 20:49:16

@who?执着的鹦鹉

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-21 20:50:33

没有啦。这是在外网。

who(wxid_ysg8a8mx4pjx22) 2020-10-21 21:03:47

@Roller Coaster?没有普通话吗

木(jerry_write) 2020-10-21 21:11:13

人生第一次真正意义上的释放

木(jerry_write) 2020-10-21 21:11:31

刚刚是真实释放了一下

木(jerry_write) 2020-10-21 21:11:47

以前都是在头脑中问问题 没有真的释放。。。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-21 21:11:59

@木?分享哈

木(jerry_write) 2020-10-21 21:12:31

有点偶然。。。

木(jerry_write) 2020-10-21 21:12:57

刚才极度恐慌 我一直在紧绷着释放想要安全的欲望

木(jerry_write) 2020-10-21 21:13:09

一直没有办法

木(jerry_write) 2020-10-21 21:13:18

就算再怎么问 都不行

木(jerry_write) 2020-10-21 21:13:40

然后尽量放松后 意识流动

木(jerry_write) 2020-10-21 21:14:22

有一个很小的事情闪过 就是有个女孩 加我微信后 我没有跟她说话

木(jerry_write) 2020-10-21 21:14:44

然后我意识到 我不跟她说话 是因为她可能是找对象

木(jerry_write) 2020-10-21 21:14:59

而我觉得自己不行 因为我可能会死

木(jerry_write) 2020-10-21 21:15:32

我没有时间陪伴她 没办法给她最普通的相伴的快乐

木(jerry_write) 2020-10-21 21:15:53

就是对自己的不认同达到了极点

木(jerry_write) 2020-10-21 21:15:59

那一瞬间 明白了

木(jerry_write) 2020-10-21 21:16:05

原来自己想要认同

木(jerry_write) 2020-10-21 21:16:11

释放那个需要

木(jerry_write) 2020-10-21 21:16:14

恐惧走了

木(jerry_write) 2020-10-21 21:16:40

简直是乌云突然散开的感觉

木(jerry_write) 2020-10-21 21:16:55

这会我可以正常吃水果 喝咖啡

木(jerry_write) 2020-10-21 21:17:14

刚才我恐惧到一动不敢动 觉得动一下就要死

木(jerry_write) 2020-10-21 21:17:45

那个细节来的有点偶然 认清那个欲望

木(jerry_write) 2020-10-21 21:17:50

好像不完全是头脑中

木(jerry_write) 2020-10-21 21:18:09

总之不是在头脑里讲道理 要体会到欲望

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-21 21:18:28

@木???

木(jerry_write) 2020-10-21 21:19:18

就是说 我觉得自己害怕 需要释放想要安全的欲望

木(jerry_write) 2020-10-21 21:19:23
这是逻辑
木(jerry_write) 2020-10-21 21:19:28
是头脑思考的结果
木(jerry_write) 2020-10-21 21:19:56
但是意识流动中体会 认清真实的欲望是想要认同
木(jerry_write) 2020-10-21 21:20:09
这不是逻辑思考出来的
木(jerry_write) 2020-10-21 21:21:41
所以第一步 体会当下的感受 和认清它来自什么欲望 不能在头脑中乱跟自己讲话 不能按逻辑分析 要完全是体会 有点感觉的意思
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:23:26
@木?对啊，要感受到“想要”的感觉
木(jerry_write) 2020-10-21 21:23:39
[憨笑]
木(jerry_write) 2020-10-21 21:24:13
如果感受是真的 而不是头脑在那说话 那释放是真的很容易
巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-21 21:24:14
@木?太棒啦??
原始释放法进阶群 2020-10-21 21:24:20
"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:24:36
体会到那个心理上的需求或者说想要的感觉
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:25:29
我今天释放后身体轻盈，大家有这样的体验没？
木(jerry_write) 2020-10-21 21:25:36

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:25:42
我有一次体会到需要的瞬间就消失不见了[呲牙]
木(jerry_write) 2020-10-21 21:25:51
第六步 这个可以拿来衡量
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:25:59
在头脑中分析怎么也释放不掉。
木(jerry_write) 2020-10-21 21:26:02
你是不是真实的释放 就看第六步
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:26:03
嗯嗯
木(jerry_write) 2020-10-21 21:26:30
@Nothing[太阳] 就是这个
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:27:05
欲望消失的速度比情绪还快，只要你能觉察到他。
木(jerry_write) 2020-10-21 21:27:28

是的 只要是真实感受到 而不是头脑逻辑分析的结果

木(jerry_write) 2020-10-21 21:29:19

不过我刚才 释放完了

木(jerry_write) 2020-10-21 21:29:30

身心感受都很好

木(jerry_write) 2020-10-21 21:29:40

然后不知道该干嘛了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:29:51

引导我

木(jerry_write) 2020-10-21 22:10:04

木(jerry_write) 2020-10-21 22:10:12

释放完来了生意。。。。

妙心永恩(wxid_xsshziu6rgpj22) 2020-10-21 22:12:24

[强][呲牙]

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-21 22:20:09

@木???[玫瑰]

原始释放法进阶群 2020-10-21 22:28:46

"感恩一切" 撤回了一条消息

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:29:29

分享 今天道友引领我释放，好家伙体验到了能量上冲的感觉 感恩风，觉得路走对了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 22:33:30

@感恩一切??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:34:07

@慧轩 ?原来我不相信你说的，现在信了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-21 22:34:27

[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 02:54:32

天啊，我觉得我的病快要好了，睡梦中，忽然胸腹部大量往外排气，我坐起来，在地上蹦了蹦，蹦起来了，这么多年，不能跑步，一天使劲走路，走个几千步

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 02:56:32

[强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 02:57:07

@感恩一切?[跳跳][跳跳][跳跳]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 06:35:54

@慧轩???太棒了[强][强][强][耶][耶][耶]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-22 06:48:45

@慧轩???太棒了[强][强][强][耶][耶][耶]

花火(wangyuxindejia) 2020-10-22 06:50:24

请问这句话在哪里看到的？

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 07:01:50

@無心?@唯唯?[拥抱][拥抱][拥抱]

YUYU 姐(wxid_t3uhkapkfom122) 2020-10-22 07:03:31

@慧轩 ?[强][强][强][强][强][强]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 07:24:16

太好了 恭喜@木?

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 07:24:24

恭喜@慧轩???

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 07:24:28

祝福大家

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 07:24:35

[强][爱心][爱心][爱心]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-22 07:24:50

随喜赞叹大家[爱心][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 07:59:34

@YUYU 姐?@芳菲?@慧心-空慧 41531?[拥抱][拥抱][拥抱]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 08:03:05

感恩感恩感恩， 感恩大家的陪伴～ 感恩群主搭建的平台～ 感恩风老师的大爱～ 感恩所有的遇见～ 感恩一切～ 阳光明媚； 万物有爱～

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-22 08:12:43

妥妥的进步[强]，优秀嘉许[咖啡][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 08:17:16

@惠质兰心?[拥抱][拥抱][拥抱]

原始释放法进阶群 2020-10-22 08:19:16

"张意泽??"撤回了一条消息

陳昱妗（沁榆？？人类图）(wxid_a8dyyjk4h98r22) 2020-10-22 08:20:08

@木?@慧轩???棒棒哒[强][强]

胡承飞(sansan324) 2020-10-22 08:20:17

跟前几天不一样了[强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 08:20:49

@陳昱妗（沁榆??人类图）?[拥抱][拥抱][拥抱]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 08:21:05

@胡承飞?对啊，你只要持续释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 08:28:43

亲们，大家是释放的“想要认同”还是“想要被认同”？我怎么有点整不明白这两个的细微差别呢[捂脸]

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-22 08:29:41

没啥差别。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-22 08:29:56

就像。你想要爱。想要被爱

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 08:30:50

就是认同本身就包含自己的认同和被别人认同？就像爱包含爱与被爱

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 08:31:25

我以前一直释放被认同，看风老师的引导一直是认同

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 08:32:07

被认同开始。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-22 08:33:44

语意没啥差别。就回到你的那个“想要”上

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-22 08:34:17

approve 你可以理解成认可 赞同 许可

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-22 08:34:31

主要是你要识别你的这个欲望??

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 08:34:44

嗯 回到那个 want 上 倾向上

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 08:34:53

好我再感觉感觉[呲牙]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 08:36:05

@Roller Coaster?心智只有创造力，这句话怎么理解？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-22 08:36:38

这就是。我们所谓的 心想事成

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 08:42:28

一种愿望与导向？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:43:22

创造出来是潜意识里有的

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:44:47

心智程序运作

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 09:25:37

这样理解创造啊，我以为从无到有才是创造

木(jerry_write) 2020-10-22 09:43:47

@慧轩　快分享一下

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 09:55:10

@木?木的分享啊，就是睡着觉，突然胸腹就开始汩汩翻滚着泡，很快，像别人拉稀似的止不住，不停的持续排气，越排气身体越舒畅，结束后整个身体都轻松，轻盈，我就下来走两步，试着蹦了一下，就蹦起来了

木(jerry_write) 2020-10-22 09:57:18

这会呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 09:58:01

很轻松啊，然后试着释放轻松

木(jerry_write) 2020-10-22 09:58:29

分享下你释放的体悟呗

原始释放法进阶群 2020-10-22 09:59:27

"慧轩??" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:00:07

我每次的释放感觉都当天就在群里说了啊，其他的没有什么啊

木(jerry_write) 2020-10-22 10:00:23

哦哦

木(jerry_write) 2020-10-22 10:00:44

恭喜你

木(jerry_write) 2020-10-22 10:00:50

看来是要全面康复了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:01:19

谢谢，也恭喜你，谢谢你们肯听我说

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:01:34

我也有这种感觉呢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:04:13

[强][强][强]

木(jerry_write) 2020-10-22 10:04:17

我昨天释放

木(jerry_write) 2020-10-22 10:04:22

今早没醒之前

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:04:26

@时代万物互联?[拥抱][拥抱][拥抱]

木(jerry_write) 2020-10-22 10:04:29

做了个梦

木(jerry_write) 2020-10-22 10:04:44

我感觉我的颈椎和肩膀的毛病

木(jerry_write) 2020-10-22 10:04:56

就是想要认同的欲望引发的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:05:23

嗯嗯嗯，很棒的领悟[强]

木(jerry_write) 2020-10-22 10:06:17

不过释放还是没有那么简单的

木(jerry_write) 2020-10-22 10:06:37

我大多时候 还是在头脑中玩游戏 。。。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:06:49

慢慢来，乱吃总比不吃好，哈哈哈哈哈～[跳跳]

木(jerry_write) 2020-10-22 10:07:02

按海尔的来确实不行

木(jerry_write) 2020-10-22 10:07:24

他设计的很多东西 确实太复杂 容易让头脑参与过多

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:07:26

群聊的聊天记录

风：压抑的感受在潜意识中持续驱动着我们的潜意识念头 风：mind is only creative 风：每一个念头都会显化，不管你去不去看它 风：潜意识念头仅仅是那些我们现在不去看的念头 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:07:40

男人逻辑思维强大，比女人理性，当然头脑就更强大

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:07:48

@安心自在?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:08:55
哈哈，那些我都没看，没试，没有发言权[呲牙]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:09:37
我要释放去了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:09:51
持续释放
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 10:09:58
嗯嗯嗯
安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 10:11:41
@冰紫?收到，谢谢[呲牙]
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:11:42
今天风还没来呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:12:21
是被认同
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:12:25
想要被别人认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:12:32
想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:12:37
wanting approval
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:14:15
风你现在可以带我释放一下吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:17:05
我也想老师带着释放一次
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:17:30
自己释放，不知不觉就上脑里。[调皮]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:17:42
老师带领，大家跟着也很有效果呢
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:18:17
嗯嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:18:44
可以试试
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:18:55
谢谢风老师
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:18:57
不过，不要依赖引导
奇迹？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:19:15
不是依赖是太难受了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:19:18
引导是让你学会释放，你可以自己做到的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:19:20

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:19:26

@风？老师我特别厌恶做家务，觉得是被迫的。

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:19:32

我此刻很痛苦　想要一笔钱还债，很焦急

雨彤。13101609681(wxid_cyi3va7nsla922) 2020-10-22 10:19:33

六步骤我不明白

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:19:37

你能感觉到现在的感受吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:19:42

抗拒，厌恶的情绪

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:19:45

能的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:20:14

它是想要控制还是想要认同？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:20:24

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:20:57

允许自己觉察到它

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:21:04

能的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:21:27

它离开了吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:21:39

没有的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:22:18

你卡住了吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:22:29

是的，卡了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:22:54

你想要改变这个卡住的感受吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:23:03

是的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:23:09

我想改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:23:20

只是觉察到这个想要改变

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:23:32

觉查到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:23:54

嗯，它离开了吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:24:04

离开了一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:24:42

嗯，允许自己感觉到剩下的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:24:50

它是想要控制还是想要认同？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:24:55

嗯

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:25:09

想认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:25:44

允许自己觉察到想要认同

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:26:08

我会不由自主的抗拒回去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:27:01

没关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:27:08

你这个是不是想要控制？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:27:14

是的

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:27:27

我很抗拒它出现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:27:42

嗯，允许自己觉察到这个想要控制

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:27:54

觉查到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:28:32

它离开了吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:28:48

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:29:03

你卡住了吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:29:26

嗯，想改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:29:52

嗯，能够觉察到这个想要改变吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:30:14

觉查到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:30:25

它离开了吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:30:34

离开了些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:30:51

还有一些卡住的感受吗？

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:31:02

有的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:31:08

想要改变吗？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:31:42

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:31:52

允许自己觉察到想要控制

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:32:33

嗯嗯觉察到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:32:44

离开了吗？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:32:54

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:33:19

嗯，继续这样做

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:33:27

好的

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:33:42

我想问一下念头来了不管它是吧？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:34:24

我容易被带走

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:34:27

意识

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:34:29

嗯，不用管

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:34:57

觉察感受就可以吧？

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:35:13

现在松快多了

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:35:42

我刚才在抗拒我的痛苦，想要一笔钱还债的痛苦感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:37:04

嗯，察觉到感受，然后察觉到欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:37:08

就可以持续释放

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:37:14

有时候分不清是想要认同还是想要控制？ 会下意识努力的去区分。 这个时候不需要分那么清楚，直接释放想要，可以吗？@风

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:37:15

明白了

奇迹？？？？？？？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:37:25

现在在放下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:38:24

嗯，当你发现你在任何一个环节努力，都可以释放想要控制

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:38:41

想要分清，这是想要搞清楚（wanting to figure out）

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:38:56

@风? 老师可不可以带我释放一下，也在释放，但好像没有那种能量一下子就走，和空了的感觉发生。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:39:17

@风? 嗯，好的，谢谢！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:39:36

你现在能感受到你的感受吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:39:48

能

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:40:19

抗拒，厌恶，被迫不情愿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:40:31

感觉一会儿这个抗拒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:40:36

只是直接地感受它

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:40:44

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:40:58

你能不能放它离开？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:41:05

只是能或者不能

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:41:12

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:41:24

愿意放它离开吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:41:34

愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:41:41

什么时候？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:42:00

不知道

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:42:21

觉得无力离开，离不开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:42:24

嗯，放轻松，再看看你现在的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:42:38

你能只是感受到这个抗拒吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:42:46

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:43:05

你能允许它离开吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:43:13

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:43:20

愿意吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:43:35

但做不到让它离开

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:43:37

愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:43:45

什么时候？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:44:07

现在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:44:17

它离开了吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:44:25

没

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:44:30

没有动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:44:42

你卡住了吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:44:48

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:44:52

卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:44:53

你想要改变这个卡住吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:45:05

想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:45:16

只是觉察到这个想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:45:25

轻柔地觉察到想要改变

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:45:26

好像在抗拒无力改变

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:45:40

嗯，放松一点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:46:12

想要改变离开了吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:46:19

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:48:48

嗯，觉察到想要改变

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:48:59

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:49:46

老师，我觉察到想要改变又抗拒无力改变

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 10:50:14

害怕

木(jerry_write) 2020-10-22 10:51:50

大家好

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 10:51:54

那是控制

木(jerry_write) 2020-10-22 10:51:57

咨询个问题

木(jerry_write) 2020-10-22 10:52:16

我早上做梦 有个强烈的情绪出来

木(jerry_write) 2020-10-22 10:52:20

愤怒的情绪

木(jerry_write) 2020-10-22 10:52:29

然后我现在不知道它走了没有

木(jerry_write) 2020-10-22 10:52:42

我想连根拔起那个问题

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:54:22

@风?@??快乐时光??? 是的，恐惧，想要改变，又无力改变，不相信自己能改变。就改变不动。但这是上脑了吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:54:46

你体验过情绪的释放吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:55:38

应该没有彻底的体验过，有时候释放会好一点，但总觉得没体验释放到位。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:56:13

嗯，那就从释放情绪开始

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:56:23

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:56:28

如果没有释放情绪的体验作为基础，释放欲望很容易停留在念头里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:56:39

莱斯特对课程的设置还是科学的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:57:13

我的引导直接跳过了释放情绪，对有些人效果很好，对有些新人可能会产生一些confuse

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 10:59:10

如果没有彻底体验情绪，就不能清晰觉察到欲望，释放欲望，是这样吗？

木(jerry_write) 2020-10-22 11:00:50

不要想复杂了

木(jerry_write) 2020-10-22 11:01:03

情绪还是很直观的吧

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:01:32

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:01:43

有些时候奏效

木(jerry_write) 2020-10-22 11:01:50

反正如果释放成功了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:01:52

我直接对新人做引导

木(jerry_write) 2020-10-22 11:01:56

会完全不一样

木(jerry_write) 2020-10-22 11:02:02

会立刻轻松愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:02:09

释放的体验是很清晰的

木(jerry_write) 2020-10-22 11:02:16

是的

木(jerry_write) 2020-10-22 11:02:32

虚假的平静 就是模糊不清 这时候还需要继续

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:02:38

很多时候，我还是能觉察到想要控制，还是想要认同。但是释放效果不好，不彻底，容易上脑。

木(jerry_write) 2020-10-22 11:03:15

老师们可以针对上脑分享些技巧

木(jerry_write) 2020-10-22 11:03:23

这是最麻烦的事情

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:04:30

@风？谢谢老师。[玫瑰]

木(jerry_write) 2020-10-22 11:04:31

即使脑袋明白了 自己对某人的愤怒是出于控制欲 但是还是没让它走

木(jerry_write) 2020-10-22 11:05:01

虽然脑袋已经意识到 并且做出释放的指令 但是控制欲还在那

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:06:11

@木？是的，就是脑子清醒要释放，要干嘛，但就是操作释放不出来那个感觉。

木(jerry_write) 2020-10-22 11:07:38

这就是用力也释放不了的时候

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:08:47

嗯，嗯

木(jerry_write) 2020-10-22 11:14:23

希望灾难发生在自己身上 是什么欲望

？？？？丹霄(wxid_r6focctn90t412) 2020-10-22 11:19:27

受害者

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:24:21

释放时候需要把注意力放在情绪中心（胸腹）吗

木(jerry_write) 2020-10-22 11:24:30

其实不用

木(jerry_write) 2020-10-22 11:24:46

海尔跟拉里 都误导的严重。。。

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:24:49

有时候体感和情绪能量真的很难分清

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:03

原始释放法根本没这些。。。

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:12

那个胸腹之间

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:21

让人找来找去的

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:31

容易产生错觉

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:42

有可能是你的胃不舒服了

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:25:48

我们释放的究竟是什么东西，是念头还是情绪呢

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:51

你还以为找到能量中心。。。

木(jerry_write) 2020-10-22 11:25:57

。。。

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:26:12

欲望是啥玩意，是想法还是什么??

木(jerry_write) 2020-10-22 11:26:14

你看看最新资料

木(jerry_write) 2020-10-22 11:26:40

我感觉你想多了

木(jerry_write) 2020-10-22 11:27:07

基本概念就是基本概念 你分析它没好处

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:28:26

唉，感觉无从进行，我也试了，机械操作啥也没放下老样子，不知道哪里出问题了

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:28:46

我可能一直在释放念头和想法

木(jerry_write) 2020-10-22 11:29:51

嗯 这个我也有点

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:29:58

有的东西得弄明白啊，就比如释放体感，如果一直这个方向操作再多也没用啊

木(jerry_write) 2020-10-22 11:30:00

就是在头脑里释放去了

木(jerry_write) 2020-10-22 11:30:30

那得群里资深老师能稍微说清楚

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:31:58

我应该也是你这种情况[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:32:35

群聊的聊天记录

风:不过你需要记得的重要事情是， 这个课程是体验式的。如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:32:42

参考一下这个

原始释放法进阶群 2020-10-22 11:33:03

"冰紫" 撤回了一条消息

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:36:49

@风? 谢谢老师，我明白自己释放的误区在哪里了，看了记录更清晰了 。

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 11:37:53

@风?我释放也是有误区的，但不知道在哪里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:38:16

很多人想用额外技巧来处理释放法的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:38:31

比如练习觉察

木(jerry_write) 2020-10-22 11:38:38

拉里和海尔就是始作俑者者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:38:45

比如去专门练习找感觉

木(jerry_write) 2020-10-22 11:38:53

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:38:53

我明确说，不用，都不需要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:39:08

这些都不需要练习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:39:30

这是在把一个简单的事情高度复杂化

木(jerry_write) 2020-10-22 11:39:38

是的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:43:03

感觉也不需要找啊？ 我还正想找感觉来着， 当我意识到觉察头脑想法念头时，恰好没有去感受，把它弄复杂了，然后释放不通畅！这里有疑问。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:43:33

不用找

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:43:57

@风? 还有个疑问，那没有感受时，是不是就不需要释放。要怎么释放呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:44:13
没有感受时，是"模糊不清的感受"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:44:15
你感受不清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:44:19
你感受空白
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 11:44:28
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:44:37
释放对这个感受的想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:44:41
这个感受就会变得清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:44:45
然后你就能释放了
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:44:48
哦，直接释放模糊不清的感受。
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 11:45:02
现在就这样
木(jerry_write) 2020-10-22 11:45:18
这个表述不太好
查看全文
木(jerry_write) 2020-10-22 11:45:21
虽然是对的
木(jerry_write) 2020-10-22 11:45:27
你仔细看风的表述
木(jerry_write) 2020-10-22 11:45:36
释放对这个感受的想要改变
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:45:39
@风？意思是任何时候都是有感受的，要么是模糊不清的感受，要么是清晰的感受。
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:45:42
@风?那情绪总得找吧？总得觉察吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:45:56
不用找
木(jerry_write) 2020-10-22 11:46:01
已经模糊不清了 你其实不太能释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:46:02
觉察不是一种努力
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:46:07
这样就不用找感受了，是吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:46:10
比如我问你，你现在的感受是什么
木(jerry_write) 2020-10-22 11:46:12
释放想改变模糊不清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:46:20

你不需要刻意做一个感受的动作

木(jerry_write) 2020-10-22 11:46:33

我说一个观点

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:46:43

嗯，我不知道怎么精准合适表述！[呲牙]

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-22 11:46:47

记忆画面 不等于感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:47:00

如果你现在清晰地感觉到你是愤怒或是悲伤的，你马上就能知道

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-22 11:47:10

风老师我释放的时候的去觉察欲望，就想到过去的事和人，这时是针对这个事和人的释放欲望，还是不链接事和人，直接释放欲望啊

木(jerry_write) 2020-10-22 11:47:11

你找的记忆中一个悲伤的场景 很生动 但是你没觉得悲伤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:47:16

如果你现在的感受不清晰，那你马上也能知道自己感受模糊不清

木(jerry_write) 2020-10-22 11:47:20

那就不是悲伤

木(jerry_write) 2020-10-22 11:47:33

你不要去释放记忆的画面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:47:34

但你往往想要通过努力、通过控制让自己不清晰的感受变得清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:47:43

这是"找感受"的实质

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:48:06

有点不懂了

木(jerry_write) 2020-10-22 11:48:07

@风?我说的对吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:48:10

哦，我差点又进入另一个误区。还以为自己这次彻底明白了！[捂脸]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:48:28

释放情绪时，不是面对评语释放的吗？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:48:30

@风

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:48:35

情绪

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:48:42

面对情绪释放

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 11:48:44

@风?我习惯用头脑，怎么就不用头脑了

木(jerry_write) 2020-10-22 11:48:56

一个个来

木(jerry_write) 2020-10-22 11:48:59

别急

木(jerry_write) 2020-10-22 11:49:03

排队

木(jerry_write) 2020-10-22 11:49:07

[呲牙]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:49:08

你得意思是情绪来时就直接释放，不用刻意去找

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:49:12

事实上与过去的情境事件思考分析都没有联系，也不用去挖掘，是吧？

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-22 11:49:39

你对着一张照片释放是没用的

木(jerry_write) 2020-10-22 11:49:51

你要释放那个照片引起的情绪

木(jerry_write) 2020-10-22 11:49:59

不要讲故事

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:50:01

我总是费劲去觉察，用力去区分。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:50:04

嗯，不用挖掘

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:50:34

因为你努力挖掘的时候，实际上是想要控制，你在努力地压抑现在的感受，想要找一种你想要的感受

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:50:55

好复杂啊

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:50:59

觉察欲望来自想要认同，还是想要控制，这个不也是大脑区分吗？

木(jerry_write) 2020-10-22 11:50:59

有情绪就是有情绪 没有就是没有 模糊不清就是模糊不清

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:51:06

@风

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:51:16

不需要回忆一件事情或者问题吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:51:27

你可以回忆，也可以不回忆

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:51:32

嗯

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:51:41

如果你有想要改善的问题，你可以稍微想一想那个问题

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:51:49

@风?直接对着情绪释放就可以对吗

木(jerry_write) 2020-10-22 11:51:52

我个人的感觉是 回忆有可能引导你虚假释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:51:59

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:52:19

直接感受当下的情绪，然后做流程

木(jerry_write) 2020-10-22 11:52:24

你看到回忆里的画面 把画面当成感受释放半天 只是浪费时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:52:26

你可以问问所有成功释放过的人

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:52:29

明白了，我看了骑车那个比喻，多错几次就找到对的了，有帮助

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:52:37

@风? 觉察欲望来自想要认同，还是想要控制，这个不也是大脑区分吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:52:52

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:52:56

你能觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:53:08

它不是你去分析想要控制或者认同

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:53:15

哦

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:53:21

@风?那情绪上不来时，二那个念头又控制不住在大脑里翻过来覆过去的掌时，咋释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:53:30

因为事实上你所有的感受都是想要生存驱动想要认同和控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:53:36

如果要分析，那就是三种都有

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:53:40

那我一直是分析它们

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:53:43

释放欲望的辨认不是分析

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:53:46

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:53:52

而是你此刻更能觉察到哪一种

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 11:53:57

现在能确定，释放的是感受。不是体感，不是想法念头，也不是画面，确定吧

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 11:54:10

那感受不到这个“想要”咋整，继续模糊下去[捂脸]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:54:12

觉察到的瞬间，你就有一种自然放它离开的倾向

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:54:18

@风?@风?那情绪上不来时，二那个念头又控制不住在大脑里翻过来覆过去的掌时，咋释放

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:54:32

如果觉察不清，就放下继续觉察，总之不要用力费劲觉察，对吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:55:00

当你说"控制不住"的时候，你就觉察到自己想要控制了

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:55:18

@风?释放控制？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:55:20

发现自己用力的时候，你就觉察到自己想要控制了

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:55:38

@风?意思时释放控制对吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:55:38

嗯，明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:55:40

觉察到想要控制，允许自己只是看着想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:55:47

然后允许它被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:55:54

嗯

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:56:12

哦就是释放控制

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:56:26

有啥感觉就释放啥感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:56:30

这很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:56:35

真的不要把它复杂化

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:56:39

不用刻意努力去找

原始释放法进阶群 2020-10-22 11:57:02

"清溪" 撤回了一条消息

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 11:57:04

没有释放成功过，就觉得好难

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:57:19

如果进行释放的过程还是上脑了，生发念头想法出来干扰，这时候就不用理它们，对吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:57:20

嗯，不用管你的大脑

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:57:31

嗯，嗯

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 11:57:32

@风?我能觉察到的一瞬间也释放不了，咋整

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:57:39

因为你的头脑实际上是程式化的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 11:57:48

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:57:49

这个是卡住

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:57:57

注意到你卡住的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:58:06

然后注意到你想要改变卡住的感觉

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 11:58:07

是的，这就释放卡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:58:12

然后觉察到想要改变

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 11:58:23

哦

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 11:58:50

对，我释放不了，一直就在这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:59:34

如果你不释放掉想要改变，它就会持续运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:59:38

你就会持续卡住

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 12:00:27

是的，我问题就在这，给我找到了，我试试

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 12:02:30

我头脑强大，觉察力微弱[捂脸]我能清楚知道自己的想法和念头，但是觉察（感觉）不到感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:04:41

你只是习惯了压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:04:56

只要你简单地运用流程，这个问题很快就解决了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 12:04:59

@风?释放卡住的感觉，就是看着那个卡，感觉卡住的感觉，然后问我想改变它吗？我能让它离开吗？这样？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:05:29

觉察到你的想要改变

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-22 12:05:42
@风?释放欲望不用和事和人链接吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:05:53
不用

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 12:06:07
谢谢风老师指导，我要去多加练习了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-22 12:07:56
我释放的时候会想到事和人，这时要控制不想吗

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 12:08:26
我觉得我要把释放欲望流程和自由六步背下来，总是记不住下一步的操作

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 12:10:46
如果完全不想到人和事，持续释放欲望几个小时，怎么做到的？
查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:10:56
不用控制不想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:11:03
事情会自动浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:11:18
但你只需要注意欲望就行了

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 12:11:26
我要去背诵原始教材的流程，我要去背诵了啊，去了啊…

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 12:11:36
哦！自动浮现

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-22 12:14:04
嗯谢谢

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 12:22:34
@风? 非常感谢老师的引导！[玫瑰]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 12:22:46
[表情]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 12:23:21
只是觉察不用下意识动作让它离开

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-22 12:23:40
这是很多人的卡点，会用力让它离开

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:28:17
学会了的朋友分享一下心得

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:29:02
原来困在哪里，怎么突然明白了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:29:40
这里面的关键点在哪里

木(jerry_write) 2020-10-22 12:30:07
关键点是不费力

木(jerry_write) 2020-10-22 12:30:11
??????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:30:17
你不自己试试吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:30:27
这真的很简单，试试你就会了
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:30:48
一直在试@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:31:15
你是哪一步有问题呢？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:31:32
现在能感觉到自己的感受吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:31:37
第一步
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:31:51
没什么感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:32:00
嗯，感受不清晰，对吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:32:08
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:32:27
你想要改变这个不清晰吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:32:39
没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:32:57
你想要释放下去吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:33:11
要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:33:25
嗯，这个想要你察觉到了吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:33:42
觉察不到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:33:54
你想要觉察到吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:34:13
要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:34:32
你知道自己想要，对吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:34:45
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:35:08
好，保持这个知道
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:35:18
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:35:18

这个想要离开了吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:35:47

不清楚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:36:03

你想要改变这个不清楚吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:36:12

这个不清楚的感受

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:36:26

没有想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:36:49

你想要让它变得清楚吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:37:00

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:37:16

你能觉察到这个不清楚的感受吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:37:49

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:38:15

允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:38:35

这个感受有变得清楚一些吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:38:49

没有什么变化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:39:00

你想要改变它吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:39:32

不能确定，不知道有没有想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:39:43

嗯，你想要搞清楚吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:39:48

想要确定吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:39:57

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:40:17

你能觉察到这个不能确定的感受吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:41:01

心生一念：这样绕来绕去……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:41:18

嗯，你想要控制这个过程吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:41:30

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:41:51

你想要对这个感受做什么？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:42:05
耳边出现寂静之声
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:42:22
不想对感受做什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:42:40
想一件你想要改变或者改善的事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:42:49
你能回想起来吗
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:42:58
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:43:11
你能够觉察到你想要改变它吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:43:29
有一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:43:41
嗯，允许自己觉察到这个想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:43:53
它离开了吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:44:07
没有
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:44:12
不确定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:44:31
好，再次集中到那个你想要改变的问题上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:44:44
你能感觉到你想要改变吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:44:44
好
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:45:08
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:45:25
允许自己对此更有觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:46:01
它浮现到表面了吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:46:12
不明显
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:46:30
继续注意这个不明显的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:47:06
你能更加觉察到这个不明显的感受吗？
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:47:49
你这样引导，或者我自我引导的时候，我就会进入很安静的状态
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:48:04

思维好像停止了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:48:17

一个自动压抑感受的状态吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:48:23

大概是这样

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:48:33

应该是

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:48:46

因为不是清明的安静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:48:54

这也没有关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:49:14

当你觉得安静的时候，它也是一种感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:49:25

你感受到它，依然可以释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:49:33

如果你释放不掉，这个就是卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:49:48

卡住，你就释放想要改变

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:49:57

我感受这个“安静”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:50:00

卡住的时候，你一定有一个想要控制让它卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:50:30

嗯，如果你想要维持这个安静，这也是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:50:42

只要你觉察到这个想要控制，它就会被释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:50:46

我感受这个“安静”，可以很长时间

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:50:53

没有任何变化

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:51:07

我也没有想让它变化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:51:14

所以你应该有意识去觉察自己是否想控制它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:51:24

如果你不是想要改变，那就是想要维持

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:52:03

好像既没有想要改变，也没有想要维持

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:52:21

那是什么呢？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:52:24

我一静下来就是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:52:59
释放不掉时，你要注意到你想要什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:53:13
不用往其他的方向努力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:54:01
因为是你的想要控制让你卡住，让你模糊不清，让你感受不到释放
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:54:27
静下来头脑就有点呆滞
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:54:41
只有寂静
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 12:54:57

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 12:55:03

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:55:51
时间长了就会睡着
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:57:06
这是一个程式化压抑很严重的头脑
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:57:20
应该是
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 12:57:51
虚假的平静
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-22 12:57:56
这种状况怎么办呢
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-22 12:58:25
我发觉我也有，昨天风老师引导我做流程也有类似的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:59:30
用流程解决
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 12:59:54
@风?我现在不用问，一个问句也不问，直接感受往外出，算不算释放
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-22 13:00:04
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:00:10
可以
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:00:24
但是注意到想要控制和认同
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:00:25
算啊，555
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:00:28
这样释放会更快

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:01:04

哦

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 13:02:21

应该是二种力量同时在，即想要自由同时想控制，就动不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:02:29

一个长期压抑的头脑可以用那些困扰你很久的问题来学会释放

夏姗(W309577445) 2020-10-22 13:02:35

最近一直打嗝 真的要进入释放又没感觉 问题不知道怎么问??，求引导@风?

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:03:02

举个例子

查看全文

夏姗(W309577445) 2020-10-22 13:03:05

是不是情绪太多了 井喷的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:03:06

可以用那些可以激起强烈情绪的事件

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:03:26

比如你愤怒的时候，你不可能感受不到愤怒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:03:38

强烈悲伤的时候，你不可能说自己感受不到

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:03:45

嗯

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:04:10

然后就操作问句？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:04:13

等到你学会了释放，你就也能清晰辨识出那些不明显的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:04:18

嗯

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 13:05:21

从个人体验来讲，我认为，还是可以从现在起，有意识地去关注自己的感受，情绪，一开始的确是很难，因为我们这个压抑的习惯太久太久，已经成为自然程序，快到你没有意识到就被压下去了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 13:05:29

我闲下来一天之后，退步巨大

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 13:05:40

已经释放失败一天了今天

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 13:05:42

昨天也是

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 13:05:44

[难过]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:05:59

以前有情绪的时候，虽然不懂释放法，但事后会反复体验当时的情景而释放掉

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 13:06:02

一点点地，给自己耐心，它会慢慢向你显现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:06:30

嗯，多用流程，你会慢慢更清晰地接触到自己的情绪

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:06:36

比如父亲去世后，我让自己一遍一遍地面对

夏姗(W309577445) 2020-10-22 13:06:43

啥时候还引导，我先排个队@风?

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:07:04

不知道这样是压抑还是释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 13:07:17

这个没有什么难度，就是持续地去关心自己的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:07:50

整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当然，如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:08:05

明天吧

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:08:06

现在再想起父亲的去世，就没有什么悲痛的感觉了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:08:09

风老师，我喜欢直接释放欲望，感觉所有的念头都能归到想要认同和想要控制，光这样释放行不

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:08:12

你先自己试试操作流程

夏姗(W309577445) 2020-10-22 13:08:12

父亲去世相关的情绪真的好难 我觉得好多事情都跟这相关

夏姗(W309577445) 2020-10-22 13:08:34

@风?好的，谢谢！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:08:40

释放欲望的感觉很深

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:08:49

如果你真的在释放欲望，那当然可以

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:08:57

明显

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:09:12

@风?谢谢你抽出闭关的时间来引导我们

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:09:19

感觉啥都是因为想要控制认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:09:25

我需要澄清一些东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:09:41

我感觉到有人在混淆这个方法，所以出来说几句

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:10:05

在听[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:10:13

等差不多说清楚了，就闭长关，准备一口气走向终点

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:10:27

可以谈谈混淆的地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:10:29

至少我把那些解释保留下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:11:00

经过我引导学会释放的人，可以结合那些解释，那些原始释放法的资料，去纠正群里那些混淆和误导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:11:14

以至于能给新人一个纯正的学习释放法的环境

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:11:55

希望我不在的时候，已经理解了释放法的人能够用原始的资料去纠正那些误导[握手][握手]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:12:05

嗯嗯，我是新人，感觉你这个方法简单，有效

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:12:09

学会的人要分享自己学习的心路历程

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:13:04

新人一张白纸反而容易些！

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:13:16

我是不是很幸运，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:13:28

直接接触到了风

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:13:46

感恩[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:13:57

@风?大恩不言谢　　没有你，没有我

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-22 13:14:07

让感觉离开是怎么离开的呢？我之前用吐气吐出来，叫感觉自己离开反而不知如何做了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:14:26

好问题@V

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:14:43

消融

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:15:02

感受清晰起来，浮现到意识表面，然后消融

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:15:36

好像是，我是能量上冲

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:15:43

主动释放应该是要先感受到主动抓取吧

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:16:08

感受不到主动抓取就谈不上主动放下

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:16:08

@风?可我还是想说，谢谢，我人生的第一位老师，带我走出困境的人[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:16:34

这是一个分析

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:16:48

且不说分析对不对，它对释放没有帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:17:14

上莱斯特释放法课程的很多人，他们完全不懂这些概念

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:17:26

老师，我怎么觉得你的方法简单，有效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:17:27

他们不知道什么是释放，什么是抓取，什么是离开

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:17:52

当我问“能不能放下”，我无法回答

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:17:59

但这个流程的设计就是帮助你接触到你的情绪以至于欲望，觉察到，然后让它离开

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:18:11

我就是这种感觉啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:18:16

能不能放它离开

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:18:23

你回答不知道，也是可以的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:18:35

为什么要这样做？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:18:40

凭直觉回答，对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:18:43

课程是这样说的:

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:18:53

它是它，我是我，谈什么能不能呢？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:19:12

愿不愿意可以回答

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 13:19:30

当然都是愿意

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:19:53

头脑强大[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:19:56

所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。另外，释放是通过一系列问题来进行的，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:20:10

理解了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:20:13

这是个技巧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:20:32

这个流程本身就是在帮你去接触到你的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:20:40

所以不需要额外的东西添加给它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:20:45

问句不需要被理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:20:57

在你释放之前，问句也不可能被理解

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:21:10

@风?你到达终点后还来看我们吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:21:26

如果我有幸到达终点，我会回来的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:21:49

@风?谢谢，最深的祝福 [拥抱][拥抱][拥抱]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 13:22:05

闲下来就退步怎么办？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 13:22:08

[难过]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:22:26

那就持续释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:22:44

@风?谢谢你在的这段日子，让我突飞猛进[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:23:09

风老师是我们的榜样，鼓舞了我

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 13:23:23

@风?祝福你，加油??

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:23:32

@风?我想哭

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:23:33

不要试图理解在体验到之前不可能被理解的东西

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:23:38

@风?祝福你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:23:44

比如问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:23:49

问句的含义

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:23:49

去体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:23:54

不要分析它

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:23:58

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:24:01

它不可能通过分析被理解

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:24:27

体验中悟

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 13:24:31

OK

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-22 13:26:23

好的??

查看全文

修远(tjx2108) 2020-10-22 13:26:54

今天上午我体验到一种顺流状态中，一瞬间确实不知道文字，那种状态确实不脑袋被理解

木(jerry_write) 2020-10-22 13:27:11

我昨天体会了

木(jerry_write) 2020-10-22 13:27:25

然后想搞清楚那个过程

木(jerry_write) 2020-10-22 13:27:34

结果就不行了

木(jerry_write) 2020-10-22 13:27:37

卡住了

木(jerry_write) 2020-10-22 13:27:52

我当时不知道该干啥

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:28:17

@风?你终究会成为一代大师

木(jerry_write) 2020-10-22 13:28:21

呆在那里还是干嘛 我当时就想 难道就这么舒服坐着 从此啥也不干了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:29:06

文字描述总是会偏离体验原有的含义的

修远(tjx2108) 2020-10-22 13:29:54

流经的一种感受， 平安，轻松，喜悦，自在， 越来越多只是让它们流经， 平安会越来越多，脑袋出来声音就做流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:30:04

所以用尽量少和简洁的概念去指导自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:30:19

不要陷入语义的无限繁复中

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:30:39

简洁

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:31:01

@风?你知道吗，你今天的这些交代让我觉得就是大师在讲法[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:31:15

可我不是大师

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:31:24

字字珠玑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:31:28

我想要自由，但毕竟还没有自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:31:35

[憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:31:48

一定能

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:31:50

@风?你会的，这是必然，是注定，是命运

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:32:22

你还有使命，引领我们

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:33:12

所以对我的这些解释也只是听听就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 13:33:22

真正重点还是去看莱斯特的教导

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:33:36

都离不开

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:33:48

你是活的教导

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:33:50

@风?没有你，我们看不懂莱斯特

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:34:08

对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:34:57

风对我们太重要了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 13:35:45

@风?谢谢你陪伴的路程，教我们学会了走

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 13:36:06

体验，只有体验。太有感触了。感恩指导引领

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 13:40:39

大家还是尽快学会自己释放

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 13:42:09

风不会一直帮大家引导，通过之前的引导案例大家都可以觉察到释放的流程其实不复杂，而且很容易去使用

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:42:36

对

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 13:44:18

风只花了这么少的时间就可以让大家重新认清释放，也从另一个角度说明这个方法真的很简单

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:44:37

对

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 13:50:37

难的是大家总想去理解它，我说的是把它想得很复杂，而不去主动自己尝试。 试一试你就知道了，而不是想一想你就知道了。 就跟骑车一样，自己试着学会骑车之后，你觉得一点不难。

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 13:56:25

认真对待这个方法，它不是难懂的经文，六步骤加基本的流程，人人都能做到的。去尝试它的简单，体验它的威力，不停地做，不停地做，很快大家就可以有更深入的体验。 别害怕自己做错，得先自己尝试，慢慢就学会了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 13:59:12

@伯利恒之星？请教我释放能量大量上升，，冲出，正常白

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 14:03:09

同意，问十个问题，不如自己真正释放一次。放下依赖心，大胆地去做，释放是会越来越简单的，每个人都有这个能力，谁也不例外，just do it

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 14:04:34

随着释放，会积累体验，这会帮助你不断深入。释放真的太有魅力了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 14:05:14

我也这么认为

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 14:08:16

@伯利恒之星?[强][强][强]大佬优秀，

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 14:09:38

就跟不懂骑车原理理论也能学会骑车一样[发呆]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 14:19:43

也许，当你轮回再来， 良师，已经涅槃； 良缘，消失不再。 遍寻，三千大千世界， 无人再 点你、化你、引你、度你、 爱你、护你、疼你、送你。 你爱的人，化成草木无情，爱你的人，早已飞升玉琼， 茫茫天地只留下百年孤独。 早知千年后的哀叹， 何不当下努力修行此身， 此身不向今生度， 更待何时度此身？！ ～弘一法师

原始释放法进阶群 2020-10-22 14:23:06

"静等花开"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

京蔓(qiouyunying) 2020-10-22 15:16:46

[表情]

京蔓(qiouyunying) 2020-10-22 15:16:56

感恩遇见[拥抱][爱心][玫瑰]

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

小楠:我现在胸口能感觉到有些紧张情绪　风:1992 年释放法就是莱斯特先生创立的 sedona institute 教导的课程。上完课程后，莱斯特会给毕业生讲进阶课程　风:进阶课程我翻译

出来了，就是 the way ??:@风?你好，请问自己释放的时候，问句是用你还是用我呢？ 风:could you 的语境只是能不能... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

??:我现在很紧张恐惧 风:你想要控制还是认同？ ??:害怕不被认同 ??:想要认同 风:你能觉察到想要认同吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

自在人生:@风?释放时有干扰怎么办呢 风:你想要控制那个状况吗？ 自在人生:是的 风:能觉察到吗？ 自在人生:能... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

standlight:我想请教一个问题：这个释放如何确知是释放而不是另外一种压抑呢？这种感觉是一种身体感觉还是思维确认？ 风:释放的感觉十分清晰，伴随着能量离开身体，感受到轻松和愉悦 风:如果没有这个，就不是释放 ZOEY:@风?请教一下，释放想要生存，死亡恐惧，和认同、控制的流程一样的，对吧？ 风:一样... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

自由:@风?老师请问比较强烈的情绪要怎么释放？比如愤怒，纠结，焦虑。比较难回到感受，或者抗拒回到感受 风:嗯，你想到这个状况，现在是想要控制吗？ 自由:@风?想要下次能释放，懊悔今天发怒了 自由:是的，想控制这种情形的发生 风:你能觉察到想要控制吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

晴空万里 483:老师，今天释放，我突然发现了自己的问题，我好像自己在囚禁自己，自己待在一个固定的空间里，看到外面的一切美好，却不敢迈步出去，好像觉得是自己不配得到，自己惩罚自己，最后还是一个人在小屋里待着，心情平静了许多。但是还是没有想要出去的想法，下面我该怎么办。 风:看看你现在的感受，是想要控制还是想要认同？ 晴空万里 483:分不清 晴空万里 483:应该是控制吧，想要把她从黑暗带出来 风:你想 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

以琳:是要释放成空的状态吗？ 风:嗯，这个不重要 风:你不用加入一个"空"的概念 风:释放法会让你不断 move up 风:持续释放想要控制和认同，会不断涌出更好的感受... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

米妮:@风?一直在想一个问题 想要自由 算不算一种欲望？ 风:很多人问我这个问题 风:莱斯特讲过这些，但我也是最近释放才看到这一点 风:莱斯特说，整个心智就是生存程序 风:你的每一个思想和感受，都是被想要控制和认同驱动，而想要控制被想要生存（对死亡的恐惧）驱动... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

风:[聊天记录] 风:两个群互相分享一下释放引导 风:如果还不会操作，可以参考 风:等一下我来说说原始释放法的问题 风:把来龙去脉说清楚... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:07

群聊的聊天记录

清辉:里面是什么内容 风:1 和 5 是方法 风:其他的是不停引导 风:第七八个视频加入 security 风:因为大家已经感受到了一点想要安全... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:07

群聊的聊天记录

Chloë •:我现在有个疑问，不好的感觉我们要释放，那好的感觉要不要释放、？ 风:要　风:看第六步　风:每次你释放，你就会感觉更好　风:你会不断 move up... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:07

群聊的聊天记录

风:身体感受已经是"表达"（expression）了　风:第一个被压抑的是对死亡的恐惧　??:那我初学者可以直接释放想要控制和认同吗？跳过释放九种情绪。　风:然后它发展了想要认同，想要认同发展了想要控制　风:想要认同和想要控制发展了九种情绪状态... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:07

群聊的聊天记录

风:因为我的引导是从释放欲望开始　风:直接跳过了释放情绪的体验　风:所以对新人来说可能会有一些问题　风:有些新人能够体验到　风:有些会把那种习惯的压抑当成释放... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:07

群聊的聊天记录

倚天:feeling 是内心的感受，不是心脏的感受吧　风:是内心的感受　风:当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察　风:92 年第一课提到了这个　倚天:“用胸腹部去感受”　“感受胸腹部的感受”... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:07

群聊的聊天记录

倚天:老师只能告诉你“用心不用脑”，甚至直接说“用胸腹部”，但到底怎么用心用胸腹部去感受，还得自己去体会　风:不是，课程里仅仅提了一句，因为这不是重点　风:这真的不是重点　风:因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制　风:如果你想要控制，那就得不到控制... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

安:@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制　风:你现在的感受是什么？　风:清晰吗？　安:紧张，清晰@风　风:你现在想要控制还是想要认同？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

风:那你现在的感受是什么呢？　安:轻松了，没感受　安:身体轻了，没其他明显感受　风:但还是没有感到非常愉悦，对吗？　安:是的... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

倚天:感觉释放法就是“活在当下”的具体方法　风:@修远?你现在的感受是什么？ 修远:@风?平静，谢谢　风:嗯，你感到非常非常愉悦，还是是一种带有不满足的平静？　修远:@风?应该带走一点点说不清楚... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

奇迹　?? ??:@风?风我对放下的　奇迹　?? ??:当下的情况很排斥　风:@奇迹　?现在的感受是什么？　奇迹　?? ??:我卡到这两三天了　奇迹　?? ??:堵堵的... 查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-22 16:04:32

"安" 撤回了一条消息

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

茜:堵着，不愉悦，然后有金钱问题　风:嗯，你现在的感受是什么呢？　茜:没有清晰的感受，比较平静。　风:你想要更愉悦吗？　茜:有点吧，总是达不到第六步。... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

时代万物互联:我来， 风:你能感觉到现在的感受吗？ 时代万物互联:平静 风:你有想要控制的事物或者想要被认同吗？ 时代万物互联:想要老师指导，... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

??苏菲:@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控 ??苏菲:担心 风:你能感受到吗？ ??苏菲:能 风:想要控制还是认同？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

风:继续网上 move up ??苏菲:嗯，谢谢风老师，感觉变得轻松 惠质兰心:我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住 风:嗯 风:你能感受到这个抗拒吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

Roller Coaster:“您应该知道的第一件事是…… 出于一个重要原因，我想强调这一点：莱斯特教了成千上万的人如何在他们的生活中应用释放法。他还委托了一些精心挑选的学生去世后继续他的工作。一些去促进这一过程的知名人士对 Lester 最初的教导做出了明显的改变和修改（也称为 Sedona 方法）。 我个人认为这对 Lester 和新学习的学生不利。我的职责是为 Lester Levenson 在这世界上传达 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

芳菲:亲们，大家是释放的“想要认同”还是“想要被认同”？我怎么有点整不明白这两个的细微差别呢[捂脸] 芳菲:就是认同本身就包含自己的认同和被别人认同？就像爱包含爱与被爱 芳菲:我以前一直释放被认同，看风老师的引导一直是认同 风:是被认同 风:想要被别人认同... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

清溪:有时候分不清是想要认同还是想要控制？ 会下意识努力的去区分。 这个时候不需要分那么清楚，直接释放想要，可以吗？@风 风:嗯，当你发现你在任何一个环节努力，都可以释放想要控制 风:想要分清，这是想要搞清楚（wanting to figure out） 清溪:@风? 老师可不可以带我释放一下，也在释放，但好像没有那种能量一下子就走，和空了的感觉发生。 风:你现在能感受到你的感受吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

风:很多人想用额外技巧来处理释放法的问题 风:比如练习觉察 风:比如去专门练习找感觉 风:我明确说，不用，都不需要 风:这些都不需要练习... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:36

群聊的聊天记录

倚天:这里面的关键点在哪里 风:你不自己试试吗？ 风:这真的很简单，试试你就会了 倚天:一直在试@风 风:你是哪一步有问题呢？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:36

群聊的聊天记录

慧轩 :@风?我现在不用问，一个问句也不问，直接感受往外出，算不算释放 风:可以 风:但是注意到想要控制和认同 风:这样释放会更快 风:一个长期压抑的头脑可以用那些困扰你很久的问题来学会释放... 查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 16:04:51

风 10.22 日对原始释放法的部分解说汇总.docx

查看全文

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 16:05:22

今天风在两个群里对释放法做了一些说明和强调。我把要点和经常被提及的问题做了一个整理，传上来给大家分享

我 2020-10-22 16:07:11

这三天风群聊记录建议都看一下，我看了也受益匪浅

我 2020-10-22 16:14:49

我闭关释放三天后，发现拉里和海尔误导人，插管子害死人，闭关三天还是在纠正过去八年的错误释放习惯，直到今天看了群聊才发现自己还是喜欢去深挖然后去释放而浑然不知。因为一深挖，卡在表层的卡住的感受就被忽略导致继续卡住，以后即使深挖，也会越来越卡，并且越来越感受不到快乐。

我 2020-10-22 16:15:06

希望群友把丰盛之书、圣多纳法和终极自由之路都扔了，只学原始释放法。这是血的教训。

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-22 16:15:16

插管子就是害人啊

木(jerry_write) 2020-10-22 16:15:31

终于有人说出来了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-22 16:15:46

哈哈

木(jerry_write) 2020-10-22 16:15:51

拉里和海尔就是为了出书办学

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-22 16:15:59

插管一向不太喜欢

木(jerry_write) 2020-10-22 16:16:02

非要搞一个复杂体系出来

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-10-22 16:16:16

插管子不但是无用能量，可用能量也会一起放出来

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 16:17:23

[表情]

木(jerry_write) 2020-10-22 16:17:26

还有主动去追溯记忆

我 2020-10-22 16:17:31

@AA 深莞惠置业顾问 陈???错，不是

木(jerry_write) 2020-10-22 16:17:46

有时候对着记忆的画面去释放

我 2020-10-22 16:17:49

不是能量的问题，是插管子完全是错的

我 2020-10-22 16:18:00

插管子完全不是释放法

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:18:02

群主出关啦

木(jerry_write) 2020-10-22 16:18:25

那个画面都没有情绪了 头脑看到那个画面是悲伤场景 就硬生生去释放 其实那个情绪都是假的

我 2020-10-22 16:19:01

@木?不是假的，是可以释放的。

我 2020-10-22 16:19:18

只是说，会卡住

木(jerry_write) 2020-10-22 16:19:27

我说的是过去已经放下的那种

木(jerry_write) 2020-10-22 16:20:22

我现在觉得 有感受就是有感受 没有就不要去分析出 我对于那个记忆 应该是什么感受

木(jerry_write) 2020-10-22 16:20:38

有感受是直接明了的事情吧

我 2020-10-22 16:20:53

你理解错啦

我 2020-10-22 16:21:32

用画面去激发感受的方法，激发的是真实的感受，也可以用来释放，只是这个方法会造成卡住

我 2020-10-22 16:22:28

因为觉察不到感受才需要去用画面激发。这个觉察不到就是卡住，这个没有去处理而去试图用画面等其他方法，这个卡住一直在一直卡

我 2020-10-22 16:22:51

这也是我今天才真正理解

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 16:24:19

觉得那会理解了，现在又糊涂了！[捂脸]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 16:24:47

这个觉察不到就是卡住啊？

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 16:25:29

那觉察不到，想要觉察就又变成了控制。

木(jerry_write) 2020-10-22 16:26:02

@我是无限?你解决卡住的问题了吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 16:28:39

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 16:30:19

我理解的是：觉察感受， 以及觉察感受背后的欲望都是自动浮现的。

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 16:51:05

我怎么看的稀里糊涂的啊

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 16:51:39

我天天就是脑子里不同的画面控制我，控制我，又没有情绪，到底咋整

郝向阳(wxid_gviigiz0xuk621) 2020-10-22 16:54:52

@轻舞的风?不要着相

原始释放法进阶群 2020-10-22 16:59:24

"寂静" 撤回了一条消息

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 16:59:45

自由六步就包含了对压抑的习惯的破除，对过度思考分析的破除。因为它一直引导你回到感受

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:01:15

@郝向阳?着相是啥意思

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:01:17

[捂脸]

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:01:18

发现一些法师都是文化人

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:01:33

我觉得一个很重要的点，就是六步骤第一步，相当于发一个愿心，第二步，相信，这个心也要有

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:02:55

着急，没有搞懂

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-22 17:03:46

@我是无限?是想要控制的欲望太强烈？又知道控制没用，所以压抑了控制欲望？

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:03:48

这个是控制

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:05:40

@感恩一切?着急没有搞懂这个就是控制对吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:06:03

着急学会

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:06:32

你先着急想要自由

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:06:48

这个渴望自由在第一步

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:07:07

第二步，相信

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:07:33

第三步才是释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:07:47

按照六步骤走

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:08:05

其试试

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:08:06

看有没有第一，第二

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:08:12

个人体会

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:08:53

不太懂其实

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:08:55

[捂脸]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:09:32

你要有强烈渴望

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:09:37

如莱斯特

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 17:10:08

越说越复杂[捂脸]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:10:25

是啊真不懂

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:10:29

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:10:38

[呲牙]个人一点体会

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:10:49

按照这个六部走对吗@感恩一切

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:10:58

对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:11:33

把它背过

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:11:48

背

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:11:55

但是不理解啥意思

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:12:34

时时提醒自己

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:12:42

我要自由

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:13:00

就会时时想释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:13:36

愿心大了，行动力强

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:14:25

我就说说自己体会，不对不要拍我啊[憨笑]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:15:25

@感恩一切?好像有点理解了，是不是这样？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:15:35

嗯

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:15:42

觉察是什么感受 觉察这个感受是什么欲望 它离开了吗 觉察还有欲望吗，它离开了吗 到这里我就结束了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:15:59

循环

原始释放法进阶群 2020-10-22 17:16:06

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:16:15

你想要自由吗？想？那你愿意让控制离开吗？你能让他离开吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:16:21

@感恩一切

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:16:27

你看这样对不对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:16:58

不对

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:17:11

理解有误

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:17:32

啊

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:17:36

那是什么操作

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:18:04

第一步是愿心

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:18:14

[呲牙]

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:18:18

只要觉察到了我不会卡住。只有觉察不到或者不清晰，但是后边的我不太会操作，就先结束，等再有感受再释放

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:18:26

想要自由的愿望对吧？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:18:38

对

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:18:57

哦我懂了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:19:19

我刚才问我自己是不是想要自由，然后就跟兴奋

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:19:24

很

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:19:35

得到的答案是的

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:20:28

第三部就问能不能放控制离开？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:20:32

这样对吧

木(jerry_write) 2020-10-22 17:20:49

你直接问

木(jerry_write) 2020-10-22 17:20:59

想要自由激发了什么欲望

木(jerry_write) 2020-10-22 17:21:04

然后放下

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:21:43

想要自由就不会被控制，被控制太她妈痛苦

木(jerry_write) 2020-10-22 17:22:01

错了

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:22:07

卡住了 能觉察想控制卡住吗，或者想改变成通畅吗？ 不能 那你想要能吗？ 是的 那你能觉察想要改变吗…这不就成无限循环了吗[捂脸] 所以一般我不喜欢进入第五步

木(jerry_write) 2020-10-22 17:22:14

自由了就不会被控制

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:22:27

木(jerry_write) 2020-10-22 17:22:30

需要自然就是控制欲啊

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:23:04

懵了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:23:05

[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:23:09

时代万物互联制作

木(jerry_write) 2020-10-22 17:23:24

你是不是想从现在的状态进入自由状态

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:23:54

@木?对啊

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:24:06

现在状态是被控制

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:24:18

思想被操纵

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:24:38

群聊的聊天记录

风：我释放的效果很好，真的只有一个原因 风：那就是我符合了六步骤 风：我理解了这个方法 风：只要你也用这个方法，就是一样的效果 查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 17:25:14

[强][强][强]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:25:15

我就是不能理解这六部唉

木(jerry_write) 2020-10-22 17:25:59

@轻舞的风?从现在的状态进入自由的状态，那是不是一种改变

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:26:02

群聊的聊天记录

风:你的理解发生了错误 风:"目的"不是问题，不符合六步骤才是问题 风:让我进一步解释一下 风:当流程说"允许自己觉察到"时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么... 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-22 17:26:10

那你其实就是想要改变。

木(jerry_write) 2020-10-22 17:26:17

想要改变就是控制。

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:26:43

[捂脸][捂脸][捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:26:44

@轻舞的风?这个群聊，风老师有分步讲解

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:27:03

我懵的更狠了[捂脸]

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:27:03

我看引导进入第五步时候，我在逻辑里分析现在是放下对什么的控制了，就绕晕了。因为并没跟着做，没跟着感受，而在逻辑里分析

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:30:31

得好好理解

木(jerry_write) 2020-10-22 17:31:07

我刚刚释放了一点

木(jerry_write) 2020-10-22 17:31:31

刚才看风的话

木(jerry_write) 2020-10-22 17:31:37

突然想到

木(jerry_write) 2020-10-22 17:31:46

我一整天释放的同时

木(jerry_write) 2020-10-22 17:32:00

都是希望释放带来某个彻底的改变

木(jerry_write) 2020-10-22 17:32:03

这是控制欲

木(jerry_write) 2020-10-22 17:32:10

放下了一些

木(jerry_write) 2020-10-22 17:32:17

没有那么焦躁了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:33:16

一控制，就忘了第六步

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:35:24

六步骤是整体

原始释放法进阶群 2020-10-22 17:36:49

"慧轩??" 撤回了一条消息

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:41:09

好复杂的感觉

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:42:04

你被你的头脑绕进去了

胡承飞(sansan324) 2020-10-22 17:42:35

先从释放情绪开始，三问句

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:42:39

其实也不复杂，就是卡住之后会有一点点绕晕，但是用头脑分析才会晕，用感觉就不会

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:43:18

你就用你现在的感受去走一遍流程

查看全文

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 17:44:02

因为你用头脑就变成释放对想要控制的控制的控制的控制…得计算机头脑才不会晕吧[捂脸]这个步骤绝对不会让我们陷入这种困境

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:44:55

越想搞清楚越搞不清楚，所以去做就好了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:45:42

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要认同，或者想要控制吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。 第六天我滴[呲牙]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:47:12

@冰紫?就走这个流程对吗

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:47:48

对

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-22 17:48:24

好的，谢谢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:49:31

一起[呲牙]

木(jerry_write) 2020-10-22 17:56:18

确实是这样

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-22 17:56:30

陷入分析简直是自虐

ICHI(zhangzhiyi5156) 2020-10-22 18:04:55

@我是无限?感谢群主让我们少走歪路[强][强]

我 2020-10-22 18:06:57

@冰紫 这个流程先废除，有误导

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:07:43

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 18:18:17

误导在哪里？指出误导可能恰好就看到我们对应的误区

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 18:19:00

释放的误区

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 18:19:11

[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:21:16

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能允许自己对想要控制或认同，更有觉察吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。 @风 @我是无限?

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:21:48

风老师对第三步做了改动

木(jerry_write) 2020-10-22 18:38:12

挺好

木(jerry_write) 2020-10-22 18:38:39

其实我们现在就是处理两个欲望

原始释放法进阶群 2020-10-22 18:49:50

"冰紫" 撤回了一条消息

木(jerry_write) 2020-10-22 18:51:39

干嘛撤

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:51:43

群聊的聊天记录

风：刚才有个人私聊问我 风：确认是否变得更愉悦这一步，在我闭关之前的引导，没有这步，是前两天的引导才加的 风：确实是这样 风：因为我在闭关释放的时候确证了六步骤 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:52:37

少了几句[呲牙]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:54:01

群聊的聊天记录

米妮：这里你说的它又成了第一步的动力？ 风：这会让你更愉悦 风：记得我前几天说的吗 风：整个心智都是想要，所以在你自由之前，你总会有想要 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:55:47

群聊的聊天记录

艾洣：想要第一步。还要放它走吗 风：释放驱动它的基本欲望，会快很多 风：想要自由，导向的是继续释放 风：也就是你做了第一次，你知道下一次你会感觉更好，体验到更多自由 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:16:15

群聊的聊天记录

艾洣：那我 觉知到这个想要自由 是不是这个想要就释放了。 那我就在真我了。 风：你释放的是三大基本欲望，想要控制、认同、生存 我是无限：今天我验证了几次都有喜悦浮现。我觉得我掌握原始释放法了[憨笑] 艾洣：@风?。 那感觉喜悦以后。 是重新来 六布吗 查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-22 19:18:30

"寂静" 撤回了一条消息

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 19:18:51

我在隔壁群一口气看完了 999+条消息，我也不容易啊[捂脸]以后我也少说无营养的话少灌水，节约群友爬楼时间

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:36:02

群聊的聊天记录

风：不好意思，今天我不能做引导，明天降下来再做吧 时代万物互联：现在在飘着呢 风：这个状态不能做，因为我会把你看做是我 风：这虽然会导致你释放，但是你会认为是我帮你做到的 查看全文

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-22 19:52:46

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能允许自己对想要控制或认同，更有觉察吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。

京蔓(qiouyunying) 2020-10-22 20:40:52

刚开始学习释放法。感谢群主的分享，感谢@风?的引导，将群消息全部看完，有些明白如何做了，不想太多，有情绪上来了，随时都可以做释放。再次感恩群里的各位伙伴们，感恩遇见??????

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 20:56:06

群聊的聊天记录

standlight：@风?最近几次释放，我发现胸腹部有热流感觉，这是你说的能量吗？风：能量就是情绪能量 standlight：是让他们自然离开？ 风：不是 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-22 20:59:32

坚持释放吧 好事正在我身上显现

木(jerry_write) 2020-10-22 20:59:36

无需费力

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:04:55

@木?能谈谈你的经验吗，我正在鼻塞，释放不了也放松不了

木(jerry_write) 2020-10-22 21:06:52

就是风总结的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:07:19

[捂脸]

木(jerry_write) 2020-10-22 21:07:31

释放想要改变的欲望

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:07:33

没人能帮你学会骑自行车

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:08:10

嗯我还是继续试试吧

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 21:34:50

@冰紫？感谢你分享聊天记录哦！[玫瑰]

木(jerry_write) 2020-10-22 21:34:58

昨天成功释放一次

木(jerry_write) 2020-10-22 21:35:08

到今天都跟打了鸡血似的

木(jerry_write) 2020-10-22 21:35:17

精神状态好

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 21:35:37

只要成功一次，后面就驾轻就熟地释放了吧！

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-22 21:35:44
没有
木(jerry_write) 2020-10-22 21:35:56
今天也只有一次 而且没有太强烈
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 21:36:01
昨天释放的是什么情绪感受欲望？
木(jerry_write) 2020-10-22 21:36:14
想要认同
木(jerry_write) 2020-10-22 21:36:21
是偶然发现的
木(jerry_write) 2020-10-22 21:36:34
原本是在释放想要控制
木(jerry_write) 2020-10-22 21:36:53
偶然发现 原来是想认同
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:37:17
@木?昨天是本来想释放身体的不适感吗
木(jerry_write) 2020-10-22 21:37:26
是的
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-22 21:37:40
哦，哈哈，还没正确掌握原始释放时，释放效果也变得可遇不可求！@木
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:37:43
居然背后是想认同
木(jerry_write) 2020-10-22 21:38:01
因为正常的逻辑分析是觉得身体不适引起的是控制欲
木(jerry_write) 2020-10-22 21:38:13
所以就在那释放，但其实那都是头脑分析的结果
木(jerry_write) 2020-10-22 21:38:24
后来偶然认清了
木(jerry_write) 2020-10-22 21:38:56
原来针对这个问题，我当下的感受是想要认同，一下子看清楚了，嗖的不见了
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:40:28
@木?你的经验是不是发现，察觉出是想认同还是想控制哪一个，很关键吗？
木(jerry_write) 2020-10-22 21:40:49
对的
木(jerry_write) 2020-10-22 21:41:00
认清就会走
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:41:12
谢谢
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:41:24
我可能还没看到
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:41:38
一直觉得想控制比较明显
木(jerry_write) 2020-10-22 21:41:45

坐那集中精神试试

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:41:48

不知道是不是想认同

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:42:09

嗯试试看

木(jerry_write) 2020-10-22 21:42:12

你连着坐两三个小时，瞎猫碰死耗子，可能也能碰上对的那次

木(jerry_write) 2020-10-22 21:42:24

不要着急

木(jerry_write) 2020-10-22 21:42:32

按流程做就是了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 21:42:38

群聊的聊天记录

冰紫：三种欲望打包一起问可以吗？@我是无限 风：不可以 风：不是你打包就会更快一点 风：感受的原因，当然是三种都有，因为认同是控制的原因，生存是认同的原因 查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:42:43

谢谢

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 21:43:14

木，你都成老师了，厉害

木(jerry_write) 2020-10-22 21:43:32

但是你释放的只是此刻你更能觉察到的那一个

木(jerry_write) 2020-10-22 21:43:36

就是这句话

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 21:43:36

今天觉察到释放法卡的点也是平时容易卡住的模式

木(jerry_write) 2020-10-22 21:43:50

风真是每件事都说到点子上了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 21:44:21

你可以引导释放么@木

木(jerry_write) 2020-10-22 21:44:41

可能没有风擅长

木(jerry_write) 2020-10-22 21:45:12

等我经验更多了再来帮大家引导

木(jerry_write) 2020-10-22 21:45:33

现在还不是特别笃定

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 21:45:48

我现在能觉察清楚体感和情绪能量的区别了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 21:45:57

好

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-22 21:47:12

一觉察到就自动消融了，再问一下能让它离开吗，就完成了，不会卡住

木(jerry_write) 2020-10-22 21:53:02

@寂静?[强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-22 22:18:49

@寂静?你觉察到什么就一下消融了

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-22 22:39:19

[玫瑰]

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-23 01:18:40

无论什么情绪，只要能觉察到

查看全文

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-23 06:38:57

附录 1：释放流程参考

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 07:54:46

今天我又觉察到身体越来越好的感觉，信为道源功德母，我终于理解了这句话，为什么我释放的并不是很好，而自己每天都能感觉变化，是因为我信了，我的人生终于第一次没有抗拒叛逆挑剔评判，我信了风老师，认可了风老师，他扫除了我的怀疑犹豫，坚定了释放法是唯一能带我走出的信念，你不需要非得给你下一个自由的决定，在你还觉得自由迷茫之前

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 07:55:41

[强][强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 07:58:41

@时代万物互联?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-23 08:28:07

@慧轩???你太棒了！感谢你！[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰][拥抱][拥抱][拥抱]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 08:33:27

@唯唯?[拥抱][拥抱][拥抱]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:37:17

想起了莱斯特名言 我们有神一样的能力，却活的像个傻子 外边什么都没有，就是你的一堆思维

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 08:48:41

亲们，有没有亲把风翻译的 the way 整理成可以打印的文档？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:53:25

公众号有

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:53:30

可以打印

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:53:35

我打印了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 08:54:41

群聊的聊天记录

戎：群里有哪位大神能针对金钱释放做下指导[抱拳] 时代万物互联：释放， 时代万物互联：欲望 时代万物互联：不论金钱，健康，还是什么， 查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 09:12:41

好的谢谢 感恩一切

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 09:13:24

感谢群主，功德无量

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 10:10:44

The Way Part?1

幸福天堂读书馆 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-23 10:10:46

我这两天终于正常了

木(jerry_write) 2020-10-23 10:11:01

以前就不像个正常人

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 10:11:05

群聊的聊天记录

风：你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭：能 风：它激起了你想要控制还是想要被认同？ 瑞蘭：想要控制 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-23 10:11:19

现在可以坐下来喝杯咖啡 听听音乐什么的了

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-23 10:13:32

[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 10:32:42

群聊的聊天记录

风：你能感觉到现在的感受吗？ 风：先问一下，你体验过释放情绪吗？ 风：我会因此调整问句 雲飄過的聲音：我自己试过 查看全文

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 10:44:43

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:05:08

群聊的聊天记录

小聪明：风老师，能帮我引导一下嘛，我想释放对以前的事情的执念，想要了解清楚明白事实和别人的看法的心情，@风 风：你体验过释放情绪吗？ 小聪明：体验过，但是最多是平静，过一会儿，那种痛苦的感觉又来了 风：嗯，放开你之前的体验 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 11:10:03

群聊的聊天记录

瑞蘭:可以引导了么 风:你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭:能 风:它激起了你想要控制还是想要被认同？ 风:你能放它离开吗？... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 11:16:20

群聊的聊天记录

雲飄過的聲音:@风?请问老师可以带我走一遍释放流程么 风:你能感觉到现在的感受吗？ 雲飄過的聲音:有一点 雲飄過的聲音:能 雲飄過的聲音:胸口紧... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 11:18:29

群聊的聊天记录

小聪明:风老师，能帮我引导一下嘛，我想释放对以前的事情的执念，想要了解清楚明白事实和别人的看法的心情，@风 风:你体验过释放情绪吗？ 小聪明:体验过，但是最多是平静，过一会儿，那种痛苦的感觉又来了 风:嗯，放开你之前的体验 风:保持开放... 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:28:01

这个是五天前的，昨天风老师纠正了释放控制或认同的第三步@小曼?

查看全文

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 11:29:21

大家好棒！被大家的自动自发的分享感动

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 11:29:29

第三步是什么？我昨天也爬楼 1000 层看分享，怎么没看到这个[捂脸]@冰紫?

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:29:43

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能允许自己对想要控制或认同，更有觉察吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。@风 @我是无限?

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:30:49

这个@芳菲?但群主大大的还没放出来

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:31:37

我是在看聊天时，按风老师和群主大大的对话，改动的

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-23 11:31:53

哦 好的谢谢

木(jerry_write) 2020-10-23 11:39:20

我这几天变成正常人了，情绪没有那么大了，反而有点不知道该怎么释放了

木(jerry_write) 2020-10-23 11:39:27

我擦

木(jerry_write) 2020-10-23 11:39:40

掌握了方法来得真快

木(jerry_write) 2020-10-23 11:40:19

我从一个没办法待在此时此刻的人 到变成能够安心待在某处的正常人，好像只是成功释放了一次

木(jerry_write) 2020-10-23 11:41:01

之前人没办法安心，时时刻刻好像总有一种东西在牵制着，某种深刻的不安

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:49:53

冥想几个月的效力

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:50:44

群聊的聊天记录

圆圆：@风?单次的释放已经有所了解，但是找几天集中释放还是不太明白要怎么做。例如找一天集中释放，具体怎么操作？是要刻意回想自己从小到大经历的事件来进行释放？还是不用回想，顺其自然观察脑中浮现的念头来进行释放？如果是第二种，当觉察到第一个念头时进行释放，释放完毕后，等第二个念头出现再进行释放，释放完毕后，第三个念头出现，以此类推。请问是这样操作吗？ 莱斯特说把每件事都释放到只有爱的感觉，把非爱的感觉释放掉，请问，到底 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:53:40

群聊的聊天记录

风：大家互相帮助引导的时候，要记得三件事 风：第一，要自己学会，自己体验过释放 风：第二，引导前最好能先释放掉对对方的想要控制和认同 风：第三，保持纯正，不要更改原始流程 查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:57:04

[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:57:50

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能允许自己对想要控制或认同，更有觉察吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:58:07

修改以后是这样的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:58:15

释放欲望的流程

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 12:26:12

keep it simple--lester（翻译）.docx

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-23 12:27:35

释放法可以是释放洁癖，强迫症。这两种都是想要控制的欲望

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 12:44:00

对 我有锁门强迫症

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 12:53:59

@Roller Coaster? 这是啥

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 12:54:16

翻译莱斯特的东西？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 13:02:04

莱斯特的音频

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 13:03:01

[玫瑰]谢谢你

感恩每一天(chuanshuo5888) 2020-10-23 13:04:00

陈果：你的心眼决定了你的双眼所见的世界！

心灵视频 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-23 13:14:52

我们禁止其它公众号文章

木(jerry_write) 2020-10-23 13:15:35

跟释放无关的不要发群里了 特别是讲大道理的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 13:16:58

不要用别人所觉察当成自己的知识

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 13:23:44

@Roller Coaster?感恩

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 13:25:26

@Roller Coaster?感恩你的付出

我 2020-10-23 13:49:08

@Roller Coaster?我发到公众号可以吗 这个 kiss 非常好

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 13:51:07

可以的

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 13:56:51

很多焦虑基本都是有控制欲，对人对物的

我 2020-10-23 14:02:00

群聊的聊天记录

风:[图片] 风: 瑞蘭:可以引导了么 风:你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭:能... 查看全文

我 2020-10-23 14:02:00

群聊的聊天记录

小聪明:风老师，我是无论释放什么感觉都很微弱，就算是释放卡住的感觉也很微弱　风:微弱，是因为你想要控制　风:你想要更明显的感受　风:这个想要控制，导致你把你的感受压抑住　风:你应该觉察到你想要改变这个微弱感受... 查看全文

我 2020-10-23 14:02:00

群聊的聊天记录

风:注意一下你的感受，有变得更加轻松愉悦吗？　雲飄過的聲音:有的　风:持续这个流程，让你的感受继续上升　风:你已经学会了从释放情绪到释放欲望　　雲飄過的聲音:好，谢谢您... 查看全文

我 2020-10-23 14:02:00

群聊的聊天记录

风:你们尽量学会释放法，以及引导的技巧，互相帮助。　我现在越来越难以把自己降下来引导人了　风:每次都需要耗费比较大的努力　风:把别人看作是自己之外，真的要耗费很大的努力　风:嗯，如果你没有体验过释放，就跟着流程慢慢引导自己　风:没有关系，跟着流程走... 查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:02:48

[表情]

奇迹？？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 14:05:36

[表情]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:38:05

@Roller Coaster?[玫瑰][强]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:38:11

我们在早上构建了这具身体，你能看到你的身体或其他的身体的唯一的地方是在你的头脑中，而不是在其他地方。

奇迹？？？？？？　？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 14:44:35

@莱斯特上师??????静默不加人?不要发其他的内容啊

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:44:46

这很简单也很容易，你只要做出选择。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:46:09

当你想要自由时，你决定想要自由比想要你生活中的一切都要多，我指的是一切，关系，财富。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:46:28

当你想要自由多于你想要的这些东西时，你很快就会得到它。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:46:43

而且，当你看到你想要自由的唯一原因是去拥有自由，这将帮助你迅速做出决定。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-23 14:49:16

决定自由。波澜不惊。

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-23 15:08:56

今天有一个感悟，那就是我就是你们，你们就是我，那么你们学会了也就等于我会了，我就不用学了

我 2020-10-23 15:10:17

做梦。你不学，是不能真的到达这个境界。也就无法这样

寂静(wxid_z2ez1tf9w8522) 2020-10-23 15:12:51

是啊，我还是学吧，没办法偷懒投机取巧啊[捂脸]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 16:20:47

[偷笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 16:59:25

群聊的聊天记录

风：没有体验过释放的人，从释放感受开始，然后再试着去释放想要控制和认同 风：这样符合课程设置 伯利恒之星：先感受后欲望 风：今天我引导那位群友 查看全文

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-23 17:07:42

不间断的释放“想要认同的欲望 ”一桩一桩事情历历在目，一阵阵悲伤不断涌上来，胸口发闷，喉咙揪着发酸，很难过！意识到因为想要得到认同，从小到大为了让别人表扬称赞自己，甚至是得到疼爱，一步步把自己塑造成一个伪善又强势又倔强任性的人，然后还要告诉别人，我这样是对的。又想得到认同、又要控制局面，假装坚强勇敢。

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-23 17:07:49

最晚做了一个清晰的梦，我孤身一人在印度住着酒店。一个陌生人闯入我的世界，想和我谈一场我不愿接受的合作。在梦里我意识到自己很害怕，但我为了安全，还是勉强自己和对方兜圈子，表面迎合着对方，但我心里一边害怕，一边在找机会逃离。醒来后，我一整天都在释放为了迎合别人，想要认同，也是第一次体会到在，想要认同和想要控制背后，那股巨大的害怕和恐惧，想要安全。

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 17:14:33

[强][强]

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 17:14:40

很棒的分享

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 17:14:44

谢谢

奇迹？？？？？？ ？？(wxid_pcr7s59g5ysx22) 2020-10-23 17:15:05

@巨廷?你的想要控制都释放完了吗？

巨廷(wxid_0aof7nlcobms21) 2020-10-23 17:31:24

@奇迹?????? ???释放了很多，已经可以觉察当下，每一个思想和念头，只要意识到在妄想死抓着不放和想要改变，就释放掉

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 17:54:32

群聊的聊天记录

以琳：哪位老师带领我释放一下吧？口腔溃疡简直要疼疯我了[流泪][流泪] 以琳：我一直感受不到口腔溃疡疼痛后面的情绪 以琳：就是疼 以琳：这个怎么释放？ 查看全文

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-23 18:27:20

@巨廷?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰][拥抱][拥抱][拥抱]

原始释放法进阶群 2020-10-23 18:32:09

"修远" 撤回了一条消息

修远(tjx2108) 2020-10-23 18:32:24

群里有互相做释放的小伙伴吗？

观心(ZR649962660) 2020-10-23 19:18:56

@修远?我可以吗？

修远(tjx2108) 2020-10-23 19:25:10

@观心?可以的

观心(ZR649962660) 2020-10-23 19:25:36

私信吧

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 19:38:04

群聊的聊天记录

我是无限：我现在释放就是一觉察到感受就总是习惯性的想要去释放，这是想要控制，然后就能觉察到感受就直接往里面回缩，往里面压抑进去了。控制欲太强大了，几年来的习

惯，一下子还不好破除，所以现在难以释放啊@风 风：第五步 我是无限：我甚至能清晰地体会到，一想要控制，感受立即往回缩的整个细微的过程。压抑的太久了 风：你说的这是一个习惯 查看全文

我 2020-10-23 20:00:48

原始释放法教材（2020.10.23）.docx

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-23 20:01:11

请教一个事

木(jerry_write) 2020-10-23 20:01:20

释放了一会 就去干别的了

我 2020-10-23 20:01:30

原始释放法的引导流程?（摘自 1992 年圣多纳释放法课程）

查看全文

木(jerry_write) 2020-10-23 20:01:30

不能继续是什么欲望

我 2020-10-23 20:01:40

The Six Steps to Freedom 自由六步

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:16:22

群聊的聊天记录

风：不是很多人不理解第一步和第二步是什么意思吗？ 风：第一步是想要自由，第二步是决定自由 风：如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来 风：如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来 查看全文

我 2020-10-23 20:19:00

@木?想要转移注意力，也是想要控制

木(jerry_write) 2020-10-23 20:19:10

@我是无限?嗯

木(jerry_write) 2020-10-23 20:19:25

刚才看你和风的对话

木(jerry_write) 2020-10-23 20:19:33

发现有一句很重要

木(jerry_write) 2020-10-23 20:19:53

一次只释放一个欲望

木(jerry_write) 2020-10-23 20:20:11

杜绝进入释放控制的控制的控制……

木(jerry_write) 2020-10-23 20:20:15

无限循环了

我 2020-10-23 20:21:33

[强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:22:27

这也是控制，风提醒应该先放松

查看全文

我 2020-10-23 20:23:14

控制和想要控制是不同的。控制是可以的。想要控制是要去释放的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:23:24

这里不明白，释放进行时，本来就只是释放一个欲望啊？

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:24:49

还有当感受没有觉察清晰时，分不清想要认同还是想要控制，可以直接释放这个不清晰模糊的感受吗？

修远(tjx2108) 2020-10-23 20:25:04

修远(tjx2108) 2020-10-23 20:25:20

@我是无限?你有书中这个说的经验到吗？

木(jerry_write) 2020-10-23 20:25:34

@清溪?没有这个说法

木(jerry_write) 2020-10-23 20:25:47

只有感受有模糊不清 可以释放

修远(tjx2108) 2020-10-23 20:25:57

任何想要的都可以通过释放获得它

木(jerry_write) 2020-10-23 20:26:00

没有说欲望模糊不清

木(jerry_write) 2020-10-23 20:27:38

你们释放完了 会想吃东西吗

木(jerry_write) 2020-10-23 20:27:53

我释放了之后食欲有点好

木(jerry_write) 2020-10-23 20:27:57

[捂脸]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:29:36

哦

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:30:59

风的引导会问：想要感受变得清晰吗？想要改变这种状态吗？-这是想要控制，释放想要控制

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:33:13

哦，明白了，非常感谢！[玫瑰]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:34:06

发现释放法看似简单，但释放时微细得很。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:34:47

稍不注意，就方向偏了，今天下午操作了几遍，越释放越卡得紧[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:38:12

走不到第六步，即没有愉悦感，代表不是卡就是压抑了感受，都是想要控制在运作

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:40:18

嗯，嗯

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:41:25

这个时候，就需要把想要控制释放完了再释放别的吧？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:44:39

检查释放释放是否有效，第六步不可以绕开

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:46:12

这句没看懂。就是反正有愉悦感了才算释放成功是这样吗？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:46:18

如果被卡或感受模糊，你要对自己多点耐心，放松

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:47:27

嗯，这个时候就是反复释放想要控制，直到感受清晰或不觉得被卡了，是吧？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:47:42

因为你会发现好一会都没反应[偷笑]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:49:39

哦，有反应的话，会当下愉悦是吧？[捂脸]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:50:25

跟不通电一样！[偷笑]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:50:30

风风说不要用力，运用三问句。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:50:54

对，你懂得[呲牙]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:50:55

嗯，嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:51:51

谢谢了！你已经通了！[愉快]@冰紫

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:52:18

没，刚开始学

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 20:54:02

@冰紫?[玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:58:07

@清溪?[玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 21:02:56

群聊的聊天记录

玛丽海：@我是无限@风??刚刚发的原始流程要不要再加入“有没有感到更轻松愉悦？”这个问句 风：这个问句实际上是我体验到六步骤之后的添加，课程中并没有这个 玛丽海：

昨天风老师说这个问句可以检验是否真的释放了 玛丽海：课程中没有我们现在可以加吗？ 查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-23 21:39:29

"无为"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-23 21:55:10

忙了两天工作。错过几千条，楼好高了。哈哈。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 22:01:38

群聊的聊天记录

风：莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 22:02:11

@清溪?这个群聊

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-23 22:41:11

我发现没有正确理解一个画面，那个画面就不会消失。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 22:47:42

@冰紫? 风说得好透彻啊，你真有心，真是及时雨！谢谢！[玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 22:52:55

小风风要闭关了，所以今天说巨多[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:53:27

小风大师风采

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 22:53:55

[强][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:54:43

感动中……

原始释放法进阶群 2020-10-23 22:57:19

"感恩一切" 撤回了一条消息

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:01:09

她不是在闭关中吗？只偶尔出来一下

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 23:02:19

明天去

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:03:23

是的，她进群后，完全颠覆了释放法之前的操作，以前的方法差不多全是偏的

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:03:51

哦！

我 2020-10-23 23:06:11

他进群后一开口我就发现我要找的那个人出现了

我 2020-10-23 23:06:37

[憨笑]

京蔓(qiouyunying) 2020-10-23 23:07:21

感动，刚开始，翻看了资料。看了群消息，真的很不错，感恩整理分享，谢谢[爱心][玫瑰]??????

京蔓(qiouyunying) 2020-10-23 23:08:21

先照着三步的做起来

我 2020-10-23 23:08:25

9.9 日进群现在已经一个多月了，他自己也因此进步飞速。所以赶紧学习，多实践，才能真正学会他传达的这个原始释放法

我 2020-10-23 23:08:47

我也是不断在实践才慢慢掌握的越来越好

我 2020-10-23 23:08:57

有问题就赶紧提

京蔓(qiouyunying) 2020-10-23 23:09:09

??????

京蔓(qiouyunying) 2020-10-23 23:10:45

需要自证，亲自体验和头脑知道区别太大了，行动起来，感恩遇见，真的是及时雨啊，时机很巧，感谢朋友的推荐，得以遇见??????

查看全文

我 2020-10-23 23:11:10

[强]

京蔓(qiouyunying) 2020-10-23 23:12:16

@我是无限?共同学习，成长。还请多多指点迷津??????

我 2020-10-23 23:12:45

[憨笑][玫瑰]

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-23 23:24:07

@我是无限?群主，你的卡的地方已经释放完了吗？

我 2020-10-23 23:24:20

基本上好多了

我 2020-10-23 23:24:24

我再释放试试

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-23 23:24:26

好厉害啊。

我 2020-10-23 23:25:06

[偷笑]我是因为懂了原始释放法所以突破起来非常容易

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-23 23:25:50

感谢群主把这个群带领的这么好，我也终于摸到了进阶释放的头绪，释放了一天卡的地方，发现内在的卡跟外在的卡真的是对应的。

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-23 23:26:00

觉得自己以前好傻，白瞎了这么多年。

我 2020-10-23 23:27:24

你几年？

我 2020-10-23 23:27:37

风也释放六年了

我 2020-10-23 23:27:42

现在才突破

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-23 23:29:54

如果要从接触灵修算起，那都得 10 年了。[流泪]十年前重度抑郁。

我 2020-10-23 23:40:35

还不错，十年磨一剑

木(jerry_write) 2020-10-23 23:42:21

有焦虑症的吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:23:28

@木?有

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:23:33

我就有

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 06:29:26

今早我的释放体会 必须持续释放 我发现我的世界就是想要认同，想要控制（每一个念头背后都是），它时刻在运作我。我做了个决定要自由，然后我就释放，打嗝，忽然感觉有点模糊不清了，（卡，想放弃，），又想到了要自由，继续，瞬间打嗝（控制离开），心情愉快 第一次真正意义上成功了（第六步），以前释放没有过愉悦（成功） 然后就想来群里分享（觉察想要认同），不行要释放，打嗝，然后有一次愉悦轻松，（第六步） 忽然明白了，释放持续原来是必须的，时刻的

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-24 06:50:15

[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:03:44

@感恩一切?我的世界也是想要认同，也想控制每个念头都是

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:04:02

但是没有成功释放过

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-24 07:05:52

@感恩一切?分享很棒

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-24 07:06:10

我就是不能持续释放

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-24 07:06:34

原来我没有按照 6 步来，只走第三步和第六步

a 智贤(q133325999) 2020-10-24 07:17:41

@感恩一切?[强][强][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 07:35:36

@感恩一切???

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:37:06

agflap 哪位知道这个词的意思？谢谢

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:37:55

九大情绪的前六个

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-24 07:48:03

昨晚临睡前和早上醒过来的时段进行释放，这个要持续释放，今早释放了几个小时，都是想要控制和想要认同，它们全部都是为了这个局限的肉体而来

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-24 07:48:38

昨天爬墙看了风的分享、引导、还有群主的困惑解答，感觉又有了一个深度，感恩感谢[爱心][爱心][爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 07:48:49

@慧轩　?@a 智贤?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 07:49:06

我要释放想要认同了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-24 07:49:13

随喜赞叹大家[爱心][爱心][爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-24 07:51:29

如果没有想要控制和想要认同，作为人就没有存在感了[呲牙][偷笑]

原始释放法进阶群 2020-10-24 07:52:33

"慧心-空慧 41531" 撤回了一条消息

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:55:08

谢谢，应该是缩写。

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:58:42

因为世界上大多的人都处在 AGFLAP 这个阶段 ，当你释放掉感受所有的想要控制 认同 ，也就释放了 AGFLAP 所有消极情绪，接着你到达一个 high state，进而挖掘出对死亡的恐惧并释放掉它，你就走完全程了。 莱斯特的教导就这么简单??

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:10:15

明白了，这六个情绪是释放的前期重心，是释放死亡恐惧的重要前提。感谢细致说明[调皮]

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 08:33:40

群聊的聊天记录

芳菲:风老师，我能通过我自己的释放让我的学生提高成绩吗？变得更上进优秀吗？@风? 风:可以 风:没有什么是在你之外的 芳菲:哇塞 这么神奇吗 风:是的... 查看全文

我 2020-10-24 08:43:49

[强]

我 2020-10-24 08:45:25

@倚天?你进步很快有去尝试释放吗 真的去实践后就可以发现释放法真正说什么，然后也可以真正理解释放法与别的法门的不同。

我 2020-10-24 08:46:40

第一阶段 释放感受和情绪

查看全文

我 2020-10-24 08:46:50

第二阶段 释放想要被认同和想要控制

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:47:32

昨晚我们对六步骤的所有讨论可以转过来一下，我觉得那些是较为关键的部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:48:28

六步骤是唯一的关键

木(jerry_write) 2020-10-24 08:49:56

@风?进阶如何了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:53:38

不知道该怎么说，总之离自由还有一大步吧

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:57:07

香草冰淇淋　与香草冰淇淋??的聊天记录

香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录]... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:57:53

香草冰淇淋 与香草冰淇淋??的聊天记录

香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[文件]A message from lester（来自莱斯特的一则演讲）.docx 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录]... 查看全文

原始释放法进阶群 2020-10-24 08:58:45

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:01:37

还有一些，我要重启手机才能发，不然打不开，稍等。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:07:14

香草冰淇淋 与香草冰淇淋??的聊天记录

香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 香草冰淇淋??:[聊天记录] 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:08:12

哪位试试这个能打开吗？如果打不开我就一个个发

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-24 09:09:36

@香草冰淇淋???打不开，一点微信就重启

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:10:40

明白，第三个大家先别开了，后面的我一个个发，还有 10 个左右[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 09:10:53

可以打开

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:11:44

群聊的聊天记录

张芾:莱斯特曾经说过持续专注问自己"我是什么"，几个月也可以达成终极自由，这个是早期教导，后期发现这个方法学员进步不大吗？ 风:嗯，他发现只是让学生冥想，让学生带着问题冥想，没什么进步 风:他发现做一次释放等于几个月冥想的效果 风:就只是花不到一分钟做一次释放... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:11:53

群聊的聊天记录

米妮:小孩和家人会不会影响自己走向自由 风:不会 风:莱斯特说过，唯一阻碍你自由的，就是你不想要它 风:这是唯一阻碍... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:12:02

群聊的聊天记录

风:你是说辨认不清吗？ 风:莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:12:10

群聊的聊天记录

风:我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰 风:但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程 美丽人生:@风?释放了控制，病痛自动会消失了吗 风:我清晰地看到了它能够导向终点... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:12:35

群聊的聊天记录

OTHERNESS:对于很多不想改变的事情是应该释放控制自己待在原地？还是释放认同懒惰？@风? 风:释放那些让你停滞的感受 风:现在的感受 风:很多人即使听了录音也会忽略... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:12:44

群聊的聊天记录

风:说句题外话 风:我看到的三个身体 风:在起因体的阶段，没有物质，它在只有"想要"的时候发生 风:没有物质的原因是因为思想还没发生... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:12:56

群聊的聊天记录

我是无限:突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制习惯性去强迫释放的坏毛病 我是无限:这样一段时间这个惯性应该会好一点 风:我觉得不要这样做 风:这也是想要控制... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:13:17

群聊的聊天记录

hai:@风?第二部怎么用呢 风:第二步只是决定 风:下决定自由 风:决定去用这个释放流程达到自由... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:13:44

群聊的聊天记录

香草冰淇淋??:我今天有个释放的体验：由于停电，我上午出来散了一下步，小区环境、天气特别的好，又想到最近释放达成的体验，心情超级好，能量高涨。但我知道得释放它们，不然自己会卡在这里，哪怕是短暂的。释放过程中，我感受到这种“好心情”里有种自我认可，所以很美好，不容易放开它们。但是相对于平静，它依然有些“沉重”，相较之我更享受平静的轻盈（自由感）。 于是我做了个决定——要释放这些“好心情”，又于是 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:13:52

群聊的聊天记录

时代万物互联:@风?我发现这两天释放不了了， 风:那肯定是六步骤里面有一步没做到 时代万物互联:@风?第一是想要自由没有那个强烈 时代万物互联:第二是想要任何东西，没有情绪，... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:14:47

以上记录有打不开或是遗漏的，还请群主或其他群友们补充。

mary(wxid_xqf2kttqmuio12) 2020-10-24 09:41:23

非常感谢分享，很受益！[抱拳][抱拳]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:44:36

群聊的聊天记录

感恩一切:风老师给了我们信心，他是路标[偷笑] 风:不用关注我 风:释放法是路标 风: ... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:44:44

群聊的聊天记录

风:我解释一下第四步 风:make release a constant 风:因为你们直到现在为止，压抑才是常态 风:所以你们会问"这个需要释放吗？那个需要释放吗？"... 查看全文

木(jerry_write) 2020-10-24 10:15:32

这两天返璞归真

木(jerry_write) 2020-10-24 10:15:51

渐渐领悟释放是一件简单的事情

木(jerry_write) 2020-10-24 10:16:03

以前整夜释放不了一个情绪

木(jerry_write) 2020-10-24 10:16:22

原来是想复杂了

我 2020-10-24 10:17:02

[强]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:28:15

@我是无限?我释放的时候用释放欲望流程的第三步时，能放它离开吗？都是一下子也不动，是卡住了，在释放想要改变卡的时候还是不动，第二层也卡，再看上面还有卡，就先释放想要改变最上面的卡，这时就流动开了，回到第二层释放这个卡，才慢慢的移动开了，但还是速度不快，今天清早醒了，释放了三个小时，感觉还没有完全释放干净，是这样吗？

木(jerry_write) 2020-10-24 10:35:22

@随乐?有没有身体上下意识动作

一曼(wxid_fgwaichju0lm11) 2020-10-24 10:38:21

@香草冰淇淋???谢谢亲爱的整理，集中看聊天精华受益匪浅[爱心]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:39:29

@一曼?不客气。谢谢风，谢谢大家的踊跃探讨，给我们创造的丰盛的学习大餐！

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:39:44

还有一个最新记录马上发来

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-24 10:40:30

[表情]

杨宝来(baolai5201314) 2020-10-24 10:40:59

@莱斯特上师??????静默不加人?这个表情太可爱了，还有没有？

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-24 10:41:34

[表情]

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-24 10:41:47

就俩个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:42:32

@香草冰淇淋???谢谢整理，很珍贵

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:44:06

@木?有

原始释放法进阶群 2020-10-24 10:44:55

"随乐"撤回了一条消息

木(jerry_write) 2020-10-24 10:45:08

不是释放身体的感觉

木(jerry_write) 2020-10-24 10:45:40

有时候会不由自主盯着身体的感觉 或者身体上不由自主在用力

木(jerry_write) 2020-10-24 10:46:01

注意力在那上面 会很久都释放不了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:46:03

释放时能量只是涌动，不离开

木(jerry_write) 2020-10-24 10:46:17

注意情绪 情绪背后的欲望

木(jerry_write) 2020-10-24 10:47:01

也许你不要考虑能量这两个字了 不过这是我个人的体会

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:47:09

是的，现在知道只注意欲望，身体的感觉视而不见

木(jerry_write) 2020-10-24 10:47:26

这个词有可能具象化 然后成了去注意身体了

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:47:45

有道理

木(jerry_write) 2020-10-24 10:47:57

我注意到欲望释放还是很快

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:48:05

你毕竟成功释放过[强]

木(jerry_write) 2020-10-24 10:48:24

刚刚只是问你是想要认同吗

木(jerry_write) 2020-10-24 10:48:30

回答 是 就走了

木(jerry_write) 2020-10-24 10:49:04

我以前老在那体会身体去了

木(jerry_write) 2020-10-24 10:49:40

一整夜都释放不了 越折腾身体越紧

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:49:58

有些欲望释放也是很快的，我感觉只要是多年压抑的东西就释放不掉，随时遇到的欲望释放很快的

木(jerry_write) 2020-10-24 10:51:01

莱斯特找到方法也还是用了三个月释放积习

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:51:10

@木?我上面说的三层压抑（卡），是吧

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:51:56

我到现在还没有成功释放过一次呢

木(jerry_write) 2020-10-24 10:51:58

我现在不去深究太多层

木(jerry_write) 2020-10-24 10:52:05

有什么释放什么

木(jerry_write) 2020-10-24 10:52:11

不分析过多了

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:52:18

群聊的聊天记录

在焉:@风? 对死亡的恐惧就像一个喷泉一样，巨大而没完没了。 就仅仅让它这样持续喷吗？ 风:每一次释放都更轻松愉悦吗？ 在焉:@风?以前是的，但是出现死亡恐惧后，就是发现对死亡恐惧的控制，撤掉控制，仍然是死亡恐惧喷涌 在焉:好像没完没了... 查看全文

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:52:43

我是压抑太深了，释放卡还是不动的

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 10:52:56

@木?注意情绪背后的欲望，那么欲望怎么释放?

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:53:04

@木?这有什么办法呢

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:53:21

@轻舞的风?用流程

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 10:53:41

@木?用流程看到的只是画面啊

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 10:54:15

或者注意力就集中到心里用力感受的结果

木(jerry_write) 2020-10-24 10:56:07

不用力

木(jerry_write) 2020-10-24 10:56:40

不是释放身体感觉 不是释放观念想法

木(jerry_write) 2020-10-24 10:56:57

释放这两个都不对

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:58:04

@木?带下吧

木(jerry_write) 2020-10-24 10:58:23

还不敢[捂脸]

木(jerry_write) 2020-10-24 10:58:36

谨记风的教导

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 10:59:04

没事

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:01:03

@随乐? 我来试试

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:01:14

@随乐? 愿意吗？[呲牙]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:01:33

我主要是卡

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:01:41

愿意

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:01:55

好的[OK]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 11:01:59

@香草冰淇淋???学习群前些天风的群聊有吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:04:32

感受当下的感受@随乐

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:04:57

是的

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:05:24

@安心自在?有一些，但我看有群友发上来。昨天是最多的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:05:53

觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:06:17

控制

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:06:46

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:07:11

你能允许自己对想要控制更有觉察吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:07:39

是

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:07:58

群聊的聊天记录

风:你可以专注在一件你想要改善的事情上 晨曦:我想释放恐惧 风:能够感觉到你现在的感受吗？ 晨曦:能... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:07:58

群聊的聊天记录

文兰:@风?闭关释放是怎样的流程？是针对每个升起的念头背后的欲望吗 风:只是不停做而已 风:持续释放 风:我一开始没有接触到原始流程... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:07:59

群聊的聊天记录

风:身体感受已经是"表达"（expression）了 风:第一个被压抑的是对死亡的恐惧 风:然后它发展了想要认同，想要认同发展了想要控制 风:想要认同和想要控制发展了九种情绪状态... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:00

群聊的聊天记录

风:和刚接触释放法的朋友说一个问题 风:有的时候，你一旦去观察和关注，感觉就会没有了、感觉不到了 风:这个不是释放 风:这是回到了平时压抑感受的习惯... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:00

群聊的聊天记录

风:因为释放法是体验式的 风:这些是不可能被头脑理解的问题 风:但只要跟着做，就能明白 风:我们倾向于用头脑去搞清楚一件事，然后再体验... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:00

群聊的聊天记录

风:是被认同 风:想要被别人认同 风:想要认同 风:wanting approval... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:01

群聊的聊天记录

风:允许自己对此更有觉察 风:它浮现到表面了吗？ 倚天:不明显 风:继续注意这个不明显的感受... 查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:08:01

你能放它走吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:01

群聊的聊天记录

风:不过，我想到莱斯特的一件事，在强化班上，有两个学生在打架，莱斯特进来看到后说"没错，就是这样！" 风:为什么，因为他们 move up 了 风:他们从冷漠的状态到了愤怒 风:他们在互相表达... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:01

群聊的聊天记录

风:我后面有一些不适合分享的事 风:这个确实不适合分享 风:会施加影响，甚至形成误导 风:但它非常震撼人心... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:01

群聊的聊天记录

风:一个爱的故事是根据莱斯特的音频"the power of love"整理出来的 风:莱斯特把他觉醒的过程整理成一个成体系的方法 风:是在十八年后 风:十八年再往后... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:02

群聊的聊天记录

风:刚才有个人私聊问我 风:确认是否变得更愉悦这一步，在我闭关之前的引导，没有这步，是前两天的引导才加的 风:确实是这样 风:因为我在闭关释放的时候确证了六步骤... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:03

群聊的聊天记录

风:达到那个状态之后，你最好一次性走到终点 a man:@风?我想问下，莱斯特说的无限制的存在，这个存在是什么？跟其他大师说的意识，觉知是同一个状态吗 风:我不知道 风:没体验到的事情我没法说... 查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:08:03

群聊的聊天记录

风:你经历的每一副图景都是你自己创造的 风:当你想到这件事有什么感受呢？ 风:只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了 风:有孩子也可以自由... 查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:08:26

@随乐?你能放它走吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 11:09:13

抱歉，不知道你们在引导。刚发了一些前面的聊天记录，供大家再参考一下

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:10:14

是

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:10:29

@随乐?它离开了吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:10:48

是的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:11:00

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:12:05

现在还能觉察到剩余的想要控制吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:12:31

是的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:12:57

你能放它走吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:13:13

是

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:13:26

它离开了吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:13:59

是的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:14:52

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:15:59

现在还能觉察到剩余的想要控制吗？

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:17:11

基本离开了，只要是暂时都容易离开

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:17:33

嗯

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:17:50

谢谢！

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:17:55

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:19:11

那你当下还能感受到更多想要认同或者想要控制吗？如果没有了，上面的一个流程操作完毕，这个是继续释放另一个循环的开始[呲牙]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:19:46

@随乐？你现在感受怎样？有释放后的轻松愉悦感吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:19:52

[玫瑰]

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:20:05

没有

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:20:37

没有啊，那就不能算是一次成功的释放[捂脸]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:21:09

是不是在想着配合我这么走过程的？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:21:19

@随乐

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:22:04

今天就这样吧，我体会一下刚才的

随乐(wxid_gnxwhdf0xaqm22) 2020-10-24 11:22:23

谢谢！[玫瑰]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:22:32

好的[OK] [玫瑰]

a 智贤(q133325999) 2020-10-24 13:47:22

原始释放法的引导流程?（摘自 1992 年圣多纳释放法课程）

查看全文

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-24 14:31:14

总算是完成了最完美的释放法[玫瑰]棒棒的[强] [鼓掌]这个链接要好好珍藏。释放感受和释放欲望一样重要[玫瑰]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 14:48:00

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 14:48:11

@我是无限

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-24 16:13:03

释放不动死亡恐惧，觉得好想死。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 16:15:59

死亡的恐惧只是一种感受，

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-24 16:19:13

想象你永生不死，然后释放掉抗拒

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-24 16:19:52

根据太傻天书的说法，莱斯特应该是位于沙漠边缘的，本来基础就比较好。所以死亡恐惧是在释放了足够的想要控制想要认同才浮现的。而且几乎早早的就在这个世界上财务自由不用做奴隶了。沙漠中心的可能早早死亡恐惧就触发了，小时候妈妈怀你的时候想打胎，或者在幼年的时候父母争吵时，被威胁了生命安全等等。或者对被爱被认同已经感到绝望了，都不想去感受到这个需要。要去感受到还得先处理对生存的羞愧，对被爱被认同的羞愧以及对被控制的羞愧。然后到后面，好不容易卡点少了一些，直接就是更大的想死的感觉。

我 2020-10-24 16:22:15

@茜?这个分析有误

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-24 16:30:07

是吗？那我在释放卡点之前确实是要先释放羞愧，那后面的想要分为三种，最先释放的确实是关于想要生存。

漫青(xutianqian2323) 2020-10-24 16:51:48

莱斯特的所谓的基础高应该是觉知能力和愿心比较强

漫青(xutianqian2323) 2020-10-24 16:51:59

相对的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 16:53:37

只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-24 16:53:44

我觉得很厌倦，长时间困在类似的循环中，喜悦也没有出来。

漫青(xutianqian2323) 2020-10-24 16:54:36

过于追求进度 会变成执着 会阻碍进步

漫青(xutianqian2323) 2020-10-24 16:55:10

适时的要让自己放轻松

唯唯(wxid_76vmidyevnnh12) 2020-10-24 16:55:15

@慧轩???[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 16:55:21

上面风老师的那句话，我反反复复看，一直看到我情绪翻涌，释放，和平，

木(jerry_write) 2020-10-24 16:56:57

只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 16:57:08

@木?对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 16:57:37

释放到没有非爱了

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-24 16:59:36

说真的，我觉得后来的海尔和拉里未必是在自作聪明，他们是为了帮助那些基础更不好的人，所以才增加了更多的东西。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 17:08:37

是为了满足人们心智喜欢把事情搞得复杂的秉性。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 17:14:35

不过运用他们增添改编的方法。可能只是为了那些真的只是想让世界变得好一点的人们吧，并没有那么想要自由的

我 2020-10-24 17:23:35

改变释放法关键是无法释放，把释放法变成压抑法

我 2020-10-24 17:24:16

就是说，完全不能起到释放作用

茜(wxid_b11af7fcslat22) 2020-10-24 17:25:25

“有意思的是，每种欲望都包括了一种反向力。所以，欲望不仅会让我们产生一种匮乏感，我们还会体验到不同程度的冲突矛盾感，因为我们在渴望控制的时候还在渴望被控制，在渴望被认同的时候还在渴望不被认同，在渴望安全妥当的时候还在渴望刺激惊悚，在渴望分离的时候还在渴望合一。因为大家性格各不相同，所以这些欲望在我们心中存在的比例也是各不相同的。而且，每次我们意识到自己情况的时候都会让这些反向力在我们的意识中变得更强或更弱。”

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:17:40

[表情]

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:17:56

那该怎么办呀[流泪][流泪][流泪][流泪]

木(jerry_write) 2020-10-24 21:18:00

你把紧张的身体放松 那对释放有利 但是也不是释放情绪

木(jerry_write) 2020-10-24 21:18:15

注意力不要放在如何放松身体上

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:18:45

放在哪儿呢

木(jerry_write) 2020-10-24 21:19:01

肌肉在那挤呀挤的 是挤不出情绪的

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:19:13

[捂脸][捂脸][捂脸][捂脸]

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:19:27

是吖[机智]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 21:19:28

[呲牙][捂脸][呲牙][捂脸][呲牙]

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:20:00

@木?我现在的问题就是不由自主的就落在身体上了吖……

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:20:21

怎么办吖[Emm][可怜]

木(jerry_write) 2020-10-24 21:20:37

歇一会不是

木(jerry_write) 2020-10-24 21:20:40

歇一会吧

木(jerry_write) 2020-10-24 21:20:48

然后看看最简单的释放流程

木(jerry_write) 2020-10-24 21:20:54

头脑不要想多了

木(jerry_write) 2020-10-24 21:21:13

我现在是什么情绪呢

木(jerry_write) 2020-10-24 21:21:15

然后体验

木(jerry_write) 2020-10-24 21:21:45

这个不要整复杂了

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:21:49

［表情］

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:22:28

我歇了，然后在群里请教，然后这个群竟然回答了！哈哈哈??

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-24 21:22:37

［表情］

木(jerry_write) 2020-10-24 21:23:24

体验清晰不要分析太多

木(jerry_write) 2020-10-24 21:23:33

不要问为什么 怎么产生的