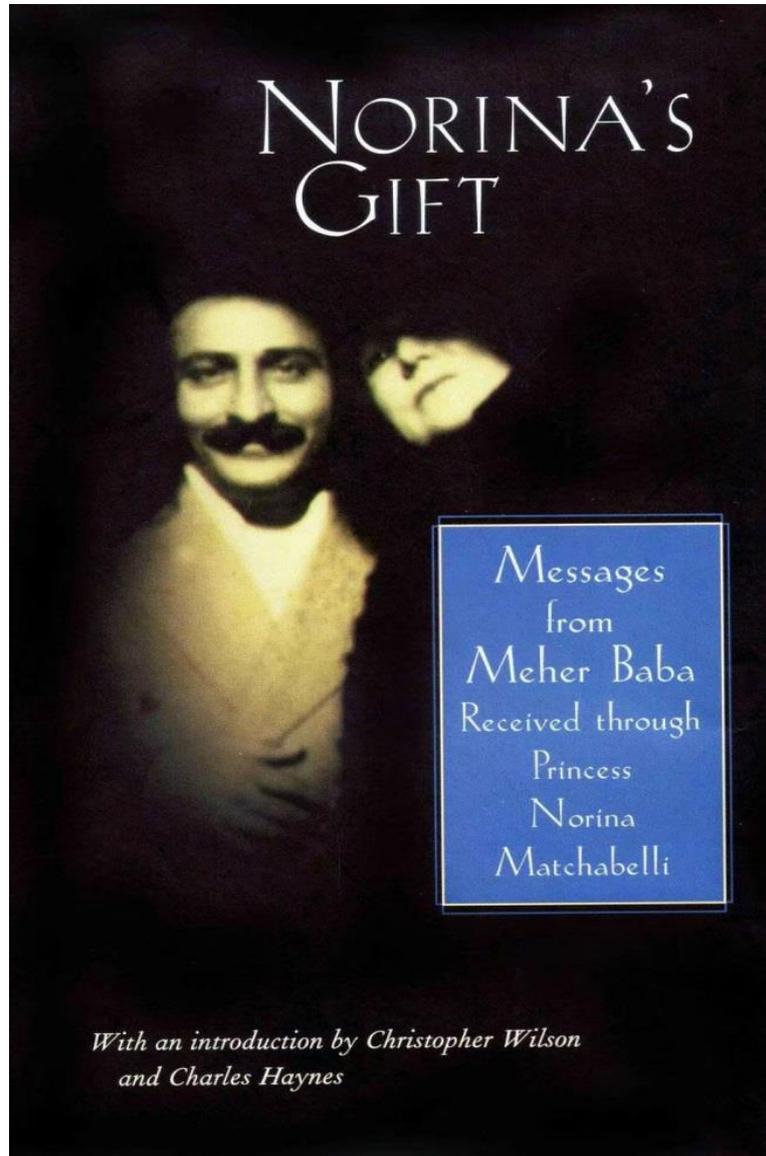


《诺芮娜的礼物》



来自美赫巴巴的讯息

诺芮娜·马切贝利王妃接收

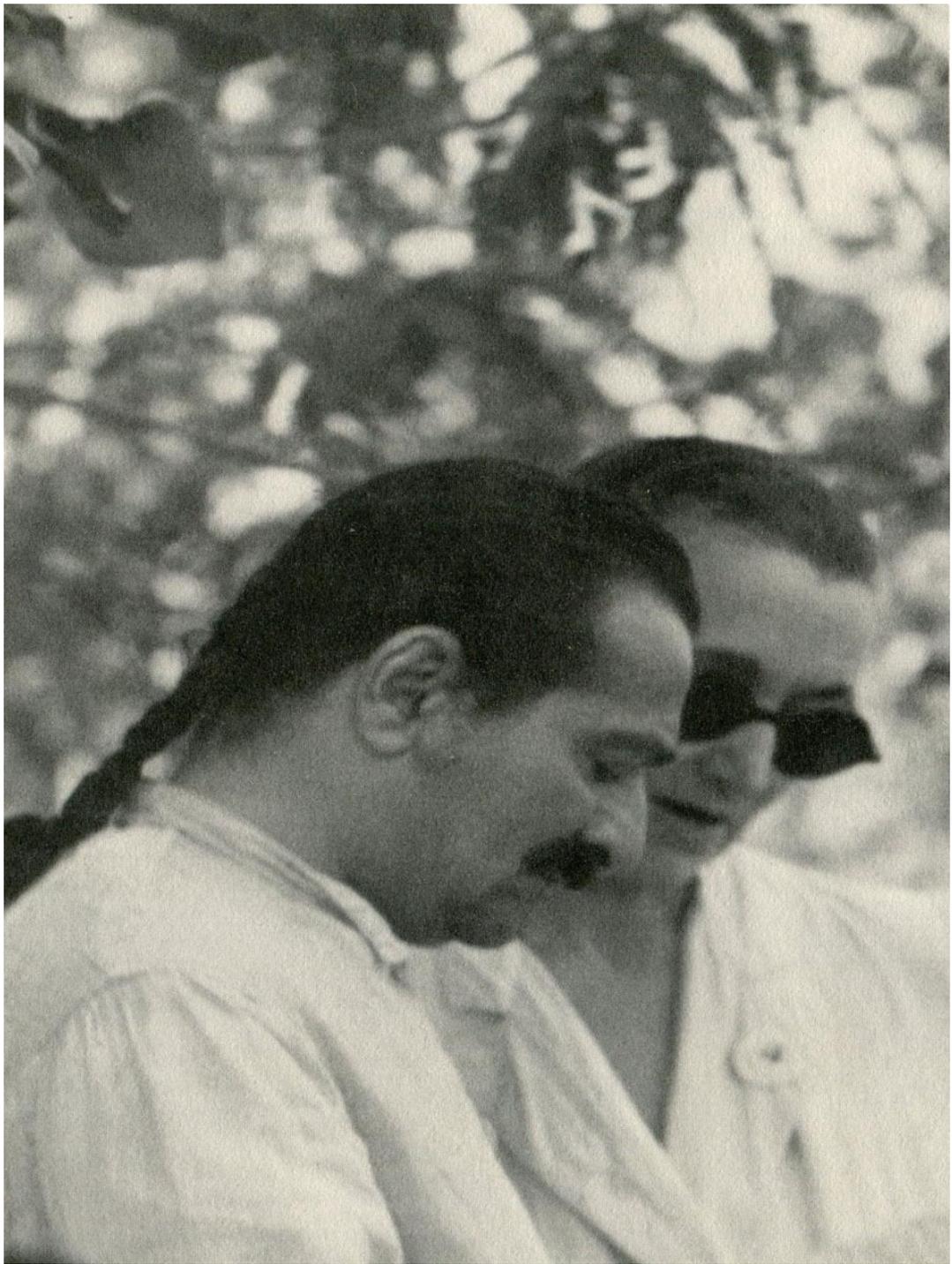
伊丽诺出版社

南卡罗来纳州默士海滨

1997

伊丽诺出版社的成立目的，是向公众提供关于美赫巴巴和他的亲密门徒的书籍。我们的主旨，是保存并且出版伊丽莎白·帕特森、诺芮娜·马切贝利、娜丁·托尔斯泰和简·巴里·海恩斯的文献和照片。

引言：克里斯托福·威尔逊 查尔斯·海恩斯
内页设计及排版： 斯蒂夫·戴尔
翻译： 毫末 Meher Joy
校对： 石灰 美赫燕



美赫巴巴和诺芮娜·马切贝利王妃，约1939年在印度

目 录

序言.....	1
引言：诺芮娜·马切贝利王妃的生平和工作.....	2
圣母颂：《奇迹》剧中的诺芮娜王妃	
努洁罕：美赫巴巴的门徒	
服务至爱：思想传递工作	
过去、现在并将永远属于巴巴：诺芮娜的最后岁月	
关于本书	
《灵性日记片段》.....	34
《来自美赫巴巴的40条讯息》.....	51

序言

来自美赫巴巴的美妙强大讯息，是近五十年前由诺芮娜·马切贝利王妃接收的，而今仍向善于接受的心灵直接诉说。这些讯息至今依然是爱与智慧的永恒表达。本书收录了两部非凡的讯息文集：《灵性日记片段》和《来自美赫巴巴的40条讯息》。两部文集都是1948年诺芮娜居住印度伴随美赫巴巴期间编辑的，并于1949年她返回美国后不久出版。

值此纪念马切贝利王妃逝世40周年之际，伊丽诺出版社很高兴将这些著作提供给新一代的求道者。我们在本书纳入一篇引言，探索了诺芮娜的生平和工作，该开篇部分的诸多素材使用了她之前未发表过的文献和照片。

感谢简·巴里·海恩斯为我们提供了关于诺芮娜的新素材，并且创办了伊丽诺出版社。几年前，简委托我们任务，对收集的诺芮娜文献及照片做保存和编目工作。1997年4月简在去世前批准了本书，并表示希望我们继续出版发行诺芮娜的文献。因此，计划中的系列丛书将收录诺芮娜·马切贝利的文献和日记，这是其中的第一本。

特别鸣谢肯德拉·克罗森·巴勒斯在编辑上的帮助，肯德拉的见识和指导在该过程的每一步都不可或缺。同样感谢史蒂夫·戴尔为本书的设计排版所作的创造性贡献，以及格雷西拉·伽洛普的护封设计。还有其他很多人，包括温迪和布兹·康纳、帕蒂·卡文达、迪克森·威瑟斯·朱利安和史蒂夫·埃德尔曼，都给予我们亲切的帮助和支持。

应特别提及的是，休和苏南·麦克莱纳汉慷慨贡献时间和精力，为伊丽诺出版社承担了艰巨的发行任务。他们的爱之劳动使本书的传播成为可能。

最后，我们至深地感谢伊丽诺出版社的“伊丽诺”：伊丽莎白·帕特森和诺芮娜·马切贝利，作为美赫巴巴大爱的活榜样，她们将被永远铭记。

克里斯托福·威尔逊
查尔斯·海恩斯
1997年7月26日

引言

诺芮娜·马切贝利王妃的生平和工作

(1880年3月3日—1957年6月15日)

诺芮娜·马切贝利王妃是美赫巴巴的早期西方门徒中极具魅力且重要者之一。但如今，她却是最鲜为人知的一位。她的著作绝版已久，有关她的故事寥寥无几，难以说明她在巴巴工作中扮演的关键角色。

尽管诺芮娜相对默默无闻，她的遗产却常存。所有拜访南卡罗来纳州默土海滨的美赫灵性中心者——美赫巴巴将此地称作“他在西方的家”——都能感受到她对巴巴的爱体现在场地和建筑的美感上，这都是她费尽心血营造的。美国的所有巴巴爱者和追随者，都是诺芮娜在美国传播他的爱与真理讯息所做独特努力的继承人。

在她去世四十年后，现在似乎是让我们更充分地赏识诺芮娜如何为她心目中的活基督、本时代阿瓦塔而工作的时候了。也许当今，更多人们拥有更佳的准备，去领会本书所转载的，那些非凡的思想传递讯息的内在意义和重要性。毕竟，在二十世纪的最后这几年，我们似乎越来越接近美赫巴巴所承诺的直觉时代。正是通过直觉，即聆听内在声音的能力，才能在内心深处接收并领悟这些讯息。

聆听诺芮娜思想传递语言的体验，可藉由更多地了解她的生平和背景得以增强。为此，我们接下来将简要记述这位二十世纪最非凡的女性之一。她外在生活的进程——从世界知名的女演员及电影明星，到著名香水公司的联合创始人，再到灵性门徒——是其内在生活的迷人背景，进而促成了对美赫巴巴讯息的思想传递。

圣母颂：《奇迹》剧中的诺芮娜王妃

诺芮娜·吉里 (Norina Gilli) 于 1880 年 3 月 3 日出生在意大利的佛罗伦萨。她的父亲卢多维科·吉里 (Ludovico Gilli) 是佛罗伦萨本地人，母亲艾玛·特罗尔 (Emma Trolle) 出生于瑞士温特图尔。我们对诺芮娜的童年知之甚少，只知道她跟一个舅舅海因里希·沃尔夫林一起度过大量时间。海因里希·沃尔夫林 (Heinrich Wölfflin, 1864–1945)，因其对文艺复兴和巴洛克艺术的开创性研究，被视为现代艺术史领域的奠基人之一。

(注：诺芮娜的老友艾妮塔·维埃拉德在 1993 年 8 月的谈话中告诉我们，海因里希·沃尔夫林是诺芮娜的舅舅，她在成长过程中常跟他在一起。艾妮塔回忆曾见过他一面，当时他和诺芮娜一起参加她的画展。沃尔夫林和诺芮娜的母亲都出生在温特图尔。他最重要的著作有《文艺复兴与巴洛克》(1888 年)，《古典艺术》(1899 年)，《艺术史的基本概念》(1915 年)，以及《意大利和德国的形式感》(1931 年)。虽然我们不知道诺芮娜有几个兄弟姐妹，但她的资料和照片显示至少有一个兄弟弗朗西斯科和一个姐妹吉塔。)

沃尔夫林的影响，肯定为诺芮娜塑造了某种有教养的艺术品味，这是她在一生中加以运用的——既在她的戏剧和电影生涯中，她的仪态有时反映出巴洛克宗教绘画中的人物形象；也在后来的生活，即默土海滨美赫灵性中心的开发和美化过程中。一定是在早年期间，诺芮娜也开始掌握非凡的语言技能。她的日记和通信表明，她不仅能用母语意大利语，而且能用法语、德语和英语写作。多年后，当她伴随美赫巴巴在欧洲各地旅行，联系不同国籍的人来见他时，她在这些语言上的流利使用变得尤为宝贵。

诺芮娜早期生平的决定性事件发生在 1911 年。当时她以玛利亚·卡米 (Maria Carmi) 的艺名，在神秘剧《奇迹》(The Miracle) 的伦敦首演中，扮演圣母的角色。这部音乐默剧由三人合作完成：作家卡尔·沃莫勒 (Karl Vollmöller)，当时诺芮娜的丈夫，他根据中世纪的一个传说改编成此剧，讲述的是礼贤会女修道院里的一座雕像奇迹般复活的故事；作曲家英格伯特·汉普丁克 (Engelbert Humperdinck)，理查德·瓦格纳的前音乐助理，以他的歌剧《韩塞尔和葛雷特》(1893 年) 而最为知名 (译注：德国童话，又名《糖果屋历险记》)；杰出的戏剧及歌剧制作人马克斯·莱因哈特 (Max Reinhardt)，在《奇迹》首演的同年，他还将理查德·施特劳斯的歌剧《玫瑰骑士》(1911 年) 首次搬上舞台。

诺芮娜扮演圣母玛利亚雕像的角色，该雕像变成活人，以代替一个逃离修道院追求尘世体验的修女。直到剧终修女回来，圣母再度变成雕像。诺芮娜饰演该角色的最大挑战之一，就是要像雕像一样完全静止地长时间站立，然后从超凡的圣像令人信服地变成温暖而富于感情的玛利亚，这种变换完全是通过无声的动作来传达的。

被选中扮演该角色时，诺芮娜不仅缺乏表演经验，而且身体状况很差，患有肺结核。她在几年后写的一篇短文中，描述了这段时期的生活：

我很乐意对你们讲述我过去生活中的一件小轶事。那时我是个年轻女子，在瑞士的一家疗养院里卧病三年。当时最权威的医学专家给出的结论是——不治之症。我知晓他们的定论，但表现得若无其事，因为我不愿相信。

一件极为震撼的事情成为我人生的转折点。或许对我的初次婚姻来说，在太久而难以描述的诸多巧合中最出乎意料的，是我受邀在伦敦的一部所谓灵性哑剧《奇迹》中扮演基督母亲的角色。

我本不是演员，也不想当演员，但这场冒险深深地吸引了我，使我逃离疗养院，奔赴伦敦。我生平中的这桩不寻常事件，从一开始就决定了我将探寻生活的灵性解决之道。这一巨大冲击赋予了我对生活的创造冲动，治愈了我的肺病。

人的内在蕴藏着非凡的力量。当然那时的我还年轻，时至今日，我同当年一样活跃，只是活动领域不一样。(注：这篇自传体短文是在诺芮娜的一组 1940 年代资料中发现的。)

初次准备角色时，诺芮娜被面临的任務弄得不知所措，她的怯場和缺乏經驗導致排演時的緊張。她寫道：“我勉為其難、稀里糊塗地，被安排在世界上最大的舞台、倫敦奧林匹亞大廳的中央……我不知道該怎麼演。我差點被大導演（馬克斯·萊因哈特）辭退，他曾滿心希望在我身上發現他覺得有的天賦。”（注：這一段和後兩段引文中，諾芮娜描寫了她飾演聖母瑪利亞的經歷，這些文字收錄在一篇名為《我的經歷》的自傳體打印文章中，是1938年她在印度盤奇伽尼伴隨美赫巴巴期間寫的。）



（站立者）瑪利亞·卡米（諾芮娜）在1920年代的《奇蹟》劇中飾演聖母雕像

随后，转折点来了。如诺芮娜所述，那时基督母亲在她内心活了起来，并教她怎样演这个角色：“我成为圣母本源的深不可测意志之媒介，通过我用下意识的方式演出。”突然间，诺芮娜知道如何在台上表演了。她自己对角色的内在体验被生动地演绎出来，对观众产生巨大影响。她这样描述那次演出：

慈悲的圣母在我登台演出时，常在我心中说些诗句。这些诗句激发我的情感，增加我的强烈体验，她的爱语在我身上释放一种律动，从而创造了那种超凡的步态，后来许多艺术家、导师为此会见我，试图领会并想要采纳。

这场演出还带来意外的灵魂福祉——慈悲的圣母通过我进行疗愈。我亲眼目睹，蓝光的振动从我的内核涌出，并抵达观众中某个不知名的对象，被有意识地接收。在这场漫长戏剧的演出过程中，我一直凭借她的恩典，在效仿她。

诺芮娜的表演不仅吸引了观众，也让评论家着迷，后者称赞她的表演有着“萦绕不去的美”。1912年1月31日，伦敦的一家报纸刊登了一篇文章，标题为《波提切利式的完美面孔：《奇迹》中的圣母》：

在《奇迹》剧中，没有哪个人物比美丽的圣母引起人们的更大兴趣了。人们对“玛利亚·卡米”赞不绝口，不仅因为她姿态上的完美，还因为她对这个角色的高贵构思。有段时间，“玛利亚·卡米”的身份一直是个谜；现已揭晓，她是卡尔·沃莫勒夫人，这部神秘剧作者的妻子。在最近接受《标准晚报》采访时，她说：“我是意大利人，意大利天主教徒。对这个角色，我并未做过特别的研究，无论是在美术馆还是在其它地方。我对圣母角色的构思绝不是德国式的，而是纯粹意大利式的。这个角色也许很难演，但我很喜欢，直到当天的两场演出结束后，我才感到保持纹丝不动近三个半小时导致的极度劳累。”报道继续写道：“许多见过玛利亚·卡米的人认为，她有一张波提切利式的完美面孔，就像在国家美术馆可以看到的。但任何人，就连艺术家本人，都无法解释在整个演出过程中，她的面容焕发出的那种萦绕不去、半悲剧、半哀婉的微笑。”（注：《素描》，1912年1月31日，8-9页）（译注：桑德罗·波提切利[Sandro Botticelli 1445—1510]，是15世纪末佛罗伦萨的著名画家，他画的圣母圣子像非常出名，是文艺复兴时期的巨匠之一。他创造的艺术形象，如著名的《春》和《维纳斯的诞生》，都有着宗教的庄严感，画中还带有淡淡的忧愁与感伤。）



(中) 玛利亚·卡米（诺芮娜）在1920年代的《奇迹》中饰演圣母

1912年2月，临近诺芮娜离开英国、赴柏林在莱因哈特的指导下演出时，伦敦的评论家克劳德·菲利普斯爵士（Sir Claude Phillips）发表了热情洋溢的送别辞：

若不略表热烈衷心的感谢就让她离去，肯定是失礼的。因为本次演出有着萦绕不去的美，它悄然而又不可抗拒地吸引了公众，令真正热爱艺术和灵性美的人士为之着迷，名副其实地留下了不可磨灭的印象。我们表达感谢，绝非出于奉承之意，而是对一项伟大的艺术成就的认可，那是由某种比单纯的技巧完美更强大的东西所提升到的更高境界。（注：克劳德·菲利普斯爵士，〈玛利亚·卡米〉，《每日电讯报》1912年2月14日）

《奇迹》的成功，开启了诺芮娜作为著名舞台及电影演员的职业生涯。1914年至1921年间，她依旧用玛利亚·卡米的艺名，主演了超过25部意大利和德国的无声电影。其中最知名的是《特蕾莎·拉奎因》和《迷失在黑暗中》。在此期间，她与沃莫勒离婚，1916年与乔治·马切贝利亲王结婚，马切贝利亲王是一位杰出的外交家，也是其祖国格鲁吉亚的民族英雄。（注：.有关诺芮娜戏剧和电影生涯的信息，可参阅Enciclopedia dello Spettacolo中的词条“玛利亚·卡米”（Maria Carmi），（Rome: Casa Editrice le Maschere, 1956），第53-54页；以及Film Lexicon degli Autori e delle Opere中的词条“玛利亚·卡米”（Maria Carmi），（Rome: Edizioni di Bianco e Nero, 1958年），第1110-1111页。）

1924年，马切贝利亲王和王妃移居纽约市，诺芮娜在美国上映的《奇迹》剧中再度扮演圣母。作为她的标志性角色，在欧洲和美国总共演出一千多场。在纽约，她成为戏剧艺术学院的教员，教授哑剧。1920年代，诺芮娜和乔治创办了自己的生意，马切贝利王子香水公司。生意非常成功，赢得世界五大顶级香水之一的美誉。（译注：经查阅，目前依然有马切贝利王子香水在售，《廊桥遗梦》中女主角弗兰西斯卡用的香水就是其中的一款“风之歌”。）



（左）玛利亚·卡米（诺芮娜）宣传照，1910年代
（右）乔治·马切贝利亲王和王妃，约1920年代

诺芮娜的声誉和美貌使马切贝利牌产品广受欢迎。两款香水，“圣母颂”和“诺芮娜王妃”，都用诺芮娜在《奇迹》中身穿戏服的剧照做广告。1935年乔治去世后，诺芮娜卖掉她在香水公司的股份，将出售所得捐给美赫巴巴的事业。这些资金被用于建设在印度纳西科的巴巴埃舍。他的许多西方弟子，包括诺芮娜本人和伊丽莎白·帕特森，在那里生活了将近一年。

LES PARFUMS
du
PRINCE MATCHABELLI

• AVE MARIA • • PRINCESS NORINA •



PRINCESS MATCHABELLI AS THE MADONNA
IN "THE MIRACLE"

两款马切贝利王子香水的广告海报，1920年代

努洁罕：美赫巴巴的门徒

诺芮娜于1931年11月美赫巴巴首访美国期间，在纽约哈德逊河畔的哈蒙拜见了她。对这次见面的唯一现存记述出自珍·艾德尔的笔下，她最先告诉诺芮娜关于美赫巴巴和他备受期待的访美事宜：

在动身去哈蒙为这次重大活动收拾房子的前一天，我和朋友诺芮娜·马切贝利待了一下午，她刚回到城里。我曾给她写信讲过我们的未来计划——先是希望去英国，后来是巴巴即将访美。诺芮娜用问题刺探我，语带辛辣讽刺，但比平常更克制情绪，最后问：“你俯首膜拜的这位大师是谁？”我试着向她传达我耳闻目见的少量巴巴信息，以及内心告诉我的丰富感受。她听了大约十分钟，然后在客厅里来回踱步，责备道：

“你怎么能拜倒在任何男人的足前，就算他自称‘大师’？像我们这样有过深层内在体验的女人，不需要任何男人来指引我们走向上帝。你怎么能让自己陷进这种傻事？”

我等到她连珠炮似的反对声结束，之后平静地告诉她：我强烈地感到必须遵从自己内心的驱使，并知道那是我生命中最深的直觉。

我告诉过诺芮娜关于巴巴的事情之一，就是沃森先生、还有很多人第一次见到大师时都经历了非同寻常的流泪现象。所以，我向她道别时，她笑着说：“好吧，等你的‘大师’到了，我一定要见见他。我也想哭一哭！（注：珍·艾德尔著《阿瓦塔》，第12-13页。）

艾德尔接着描写了美赫巴巴抵达哈德逊河畔的哈蒙，以及诺芮娜首次见到他后明显的情感转变：

我们把巴巴抵达的消息转告纽约的朋友们，第二天大师开始接见他们。曾笑称“也想哭一哭”的诺芮娜·马切贝利，在第一批到达的人中。自从上次见过她后，在她身上显然发生了某种不寻常的事。她眼中含着渴望的泪水，态度如同一个困惑的孩子，与她一贯的自信形成鲜明对比。我领她进客厅时，她悄声说：“跟我讲讲他的情况吧。”

“过一会儿你就会亲眼看到。可你怎么了？”我问。她随后告诉我，从巴巴的足踏上美国海岸的那一刻起，她除了哭泣什么都做不了。她被迫取消了所有的社交活动，过去那种世故的高傲被孩子般的惊奇所取代。大约十分钟后，马克姆碰巧走过通向巴巴房间的楼梯，他看见诺芮娜正走下来，似乎处于一种极度激动的状态，抓住扶手以稳住自己。马克姆跑上前搀住她的胳膊，扶着她走进客厅，她倒入我的怀中，抽泣着，仿佛心突然爆发狂喜之痛！又一个硬壳在融化。其他朋友陆续到了，我把诺芮娜带到楼上我的房间，让她在我的床上休息了一天。大约每隔一小时，巴巴会和我一起上楼到我房间待一小会儿，用他临在的治愈力量安抚诺芮娜。当晚她离开前，巴巴说在他逗留哈蒙期间，希望诺芮娜每天都会露

面。（注：珍·艾德尔著《阿瓦塔》 第17-18页）



美赫巴巴与诺芮娜，1933年在印度

诺芮娜拜见美赫巴巴的经历，是她对自感一直熟知的至爱的一次深刻认出。从那天起，诺芮娜就把她的生命献给美赫巴巴的事业。

1930年代初她伴随巴巴旅行欧美各地，1933年她同一小批西方女子跟巴巴一起漫游印度。巴巴给她起了波斯名字“努洁罕”（世界之光）。按诺芮娜在1932-1933年间的日记中所透露的，巴巴经常阐述她在他门徒圈子里的位置、她往世与他的联系，以及他本次降临期间她要为他做的工作。巴巴告诉她，比如说，她在他的圈子结构中，是每十二个门徒组成一圈的第九个圈子中的第十二个成员*。诺芮娜还记录了巴巴对她说，她的一个前世曾是耶稣的父亲圣约瑟。她的一本早期日志中，可以找到美赫巴巴的以下陈述：

玛利亚是在超意识状态下怀孕的。约瑟是个非常美好纯洁的人，由于他与内圈的往昔联系，几乎比玛利亚还要伟大。这一世，他转生为诺芮娜。她还曾是奎师那的姊妹德罗佩蒂[Droppedi或Draupadi]——她和拉妲是奎师那生命中的两个最重要女子。

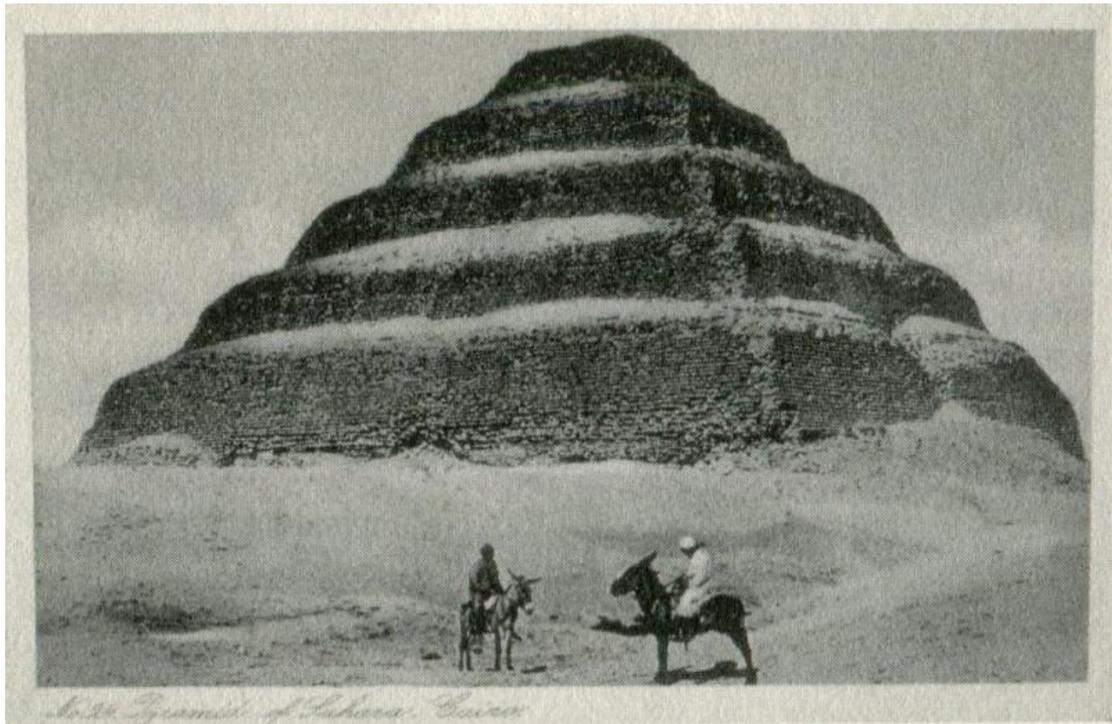
诺芮娜在阿瓦塔时期，作为男子和女子交替转世，曾做过母亲或父亲。最后这次化身时期，则作为巴巴的母亲。（注：1932年的诺芮娜日记中写道：“诺芮娜作为每十二人组成一圈的第九个圈子中的第十二个成员。”美赫巴巴解释，阿瓦塔身边总是围聚着一个门徒圈子，他们过去与他有着深厚的联系。他声明，可把圈子的结构想象成十个同

心圆：“阿瓦塔的第一个圈子或内圈由十二个男子附加两个女子组成；接下来九个外圈，每一个都由包括男女成员在内的十二个人组成。阿瓦塔十个圈子共有一百二十人，加上内圈两个女子——亦即该圈子的附属成员——总计一百二十二。”参阅美赫巴巴的《语录》中“阿瓦塔的圈子”一文（南卡罗来纳州，默土海滨：希瑞亚出版社，1987年版），第293-297页，特别是294页。）

巴巴认定诺芮娜曾是圣约瑟的话，若放在1933年他访问埃及开罗期间于圣诞节寄给诺芮娜的一张明信片的背景下予以考虑，则特别有共鸣。明信片正面是一座阶梯金字塔，标着“开罗-撒哈拉金字塔”；背面留言写着：“这是我们共度部分圣诞节的地方，也是过去你、我和几个圈子成员一起度过特别日子之处。致以我全部的爱，M.S.伊朗尼。”（注：M.S. 伊朗尼为默文·希瑞亚·伊朗尼的缩写，是美赫巴巴出生时的名字。）在开罗时，巴巴参观了一座科普特教堂，这座教堂建在传说中约瑟、玛利亚和耶稣逃往埃及途中的一个歇息地。（注：引自查尔斯·坡德穆著《神人》（伦敦：乔治·艾伦与昂温出版社，1964年），第112页。）

1932年巴巴在欧洲旅行期间，再次确认诺芮娜与他的古老联系，她当时的一本日记中记录了这点：

在热那亚，他说：“无论你成功与否，记着，六月你要永久跟我一起走。我爱你超过一切。”我故作谦虚地表示怀疑，他打手势指向心窝深处——意思是古老的联系。他说我曾是所有人的母亲！我也曾是他的母亲！什么时候？过去某一世。似乎在他的阿瓦塔生活中，我的性别是交替的。他总是说：你是我珍爱的人。我爱你超过任何人——不过我们都是他的，所以何必怀疑、询问或要求任何特殊的位置呢？



Cairo. Dec 25th. Xmas day
 This is where we spent part of
 Xmas day, and also it is the
 spot where in past ages you &
 I, & a few of the Circle
 passed special days together
 All my love
 U.S. Ham

由巴巴签名的明信片（留言由弟子昆廷·托德代笔），1933年12月25日从埃及开罗寄给诺芮娜

据巴巴所述，一如前几世诺芮娜曾在不同时期做过阿瓦塔的母亲或父亲，在目前这一世，她担任他母亲的位置，虽然不是血缘上的：“巴巴对我感受到的非个人痛苦的定义是：由于你处在我母亲的位置，你承担了我的一点点痛苦。”在1930年代写给她的信中，巴巴常把诺芮娜称作他的母亲，例如称呼她“挚爱的母亲，努洁罕亲爱的。”（注：1月22日巴巴从班达拉维拉写给诺芮娜的信中用了此称呼。

日期中未署明年份，但从信的内容来看，似乎写于1932-1934年。）

下面这封信，是1934年12月31日巴巴从好莱坞寄给诺芮娜的：

我的妈咪：

我是无限的，我是永恒的。

我无所不知，我无所不在。

我是全能、全知和全乐。

我所说的，都是对的。

我所做的，都是对的。

我的意志，都是对的。

是二元错觉和摩耶幻相常使这些话显得不真实。

我所说、所做和我的意志，都是为了提升身陷无知海洋的无量众生，为此我不得不背负十字架，承受难言的无限苦难、误解和反对。

你必须分担我的痛苦。

在对我的信爱和服务方面，你远超其他人。所以，在帮助你至爱神子的工作中，永远不要灰心丧气、绝望失望，而是要坚持到底。

M.S. 伊朗尼

正如这封信和1930年代初的诺芮娜日记所证实的，巴巴经常提醒她，她将分担他的痛苦：“我总是为宇宙受苦。我曾经受十字架刑一千次，还将受刑一千次，所以你可以分担一点我的痛苦。”巴巴还告诉她，她在有生之年会为他做许多重要的工作：“你会为我做不朽的工作。”



左起：娜丁·托尔斯泰、诺芮娜·马切贝利（拿着巴巴的字母板）、莫斯蒂丝·达科斯塔、美赫巴巴、不知名男子，1934年摄于加利福尼亚

事实上，诺芮娜为巴巴所做的外部工作，几乎从首次会见他后就立即开始了。1930年代，她不仅把许多国际友人（通常是艺术家、学者和欧洲贵族成员）介绍给美赫巴巴，还被安排负责巴巴的电影项目。他给她写道：“记住，妈咪，电影的制作主要由你掌管。”（注：引自1934年7月25日美赫巴巴寄给诺芮娜的明信片，由威尼斯的美国运通公司转交。）诺芮娜和其他西方门徒，特别是伊丽莎白·帕特森（1931年在哈德逊河畔的哈蒙与她结交为友），共同努力为该项目筹措必要的资金，并获取让巴巴满意的脚本。诺芮娜的前夫卡尔·沃莫勒，即《奇迹》剧的作者，根据巴巴的指示提供了这一脚本，题为《都是怎样发生的》。



伊丽莎白·帕特森（左）和诺芮娜，1930年代初，摄于威尼斯

然而，诺芮娜在欧美的电影工作被中断，1936年巴巴召集一些西方门徒赴印度生活一段时间，居住纳西科的新埃舍。在纳西科，巴巴给诺芮娜“总管母亲”的头衔，意味着由她负责照管静修所的开支、食物和物资，以及处理特殊问题，比如生病。这种修道院嬷嬷式的角色，无疑适合诺芮娜的勤勉豁达个性，但埃舍的其他居民对此似乎褒贬不一。（注：参阅吉蒂·戴维著《唯有爱得胜——跟随美赫巴巴一生的故事》[南卡罗来纳州，默土海滨：希瑞亚出版社，1981年]，第141-194页，特别是160-161页。）

1937年纳西科静修所解散后，诺芮娜同一小组西方女子，和巴巴的东方女门徒一起居住美拉巴德山上。她和伊丽莎白·帕特森在那里创办了《美赫巴巴期刊》，一份从1938年至1942年间出版的月刊。巴巴为每期授予一篇语录。任文字编辑的诺芮娜写了许多关于伴随巴巴生活的文章，内容重点是对巴巴的内在体验。（注：

该期刊的文摘，包括诺芮娜的作品，可在简·巴里·海恩斯编辑的《美赫巴巴期刊之瑰宝》中找到。（南卡罗来纳州默土海滨，希瑞亚出版社，1980年，8-9页，44-50页）



Meher Baba with
Norina during his
forty-third birthday
celebration, Nasik,
India, 1937.



From left: Elizabeth
Patterson, Meher Baba,
Norina Matchabelli,
Margaret Craske,
India, ca. 1939.

（上）美赫巴巴和诺芮娜在他43岁生日庆祝期间，1937年摄于印度纳西科

（下）左起伊丽莎白·帕特森、美赫巴巴、诺芮娜·马切贝利、玛格丽特·克拉思科，约1939年摄于印度



左起：诺芮娜·马切贝利、诺妮·盖利、不知名女子，约1939年摄于印度

1941年，巴巴派遣诺芮娜、伊丽莎白和娜丁·托尔斯泰伯爵夫人（列夫·托尔斯泰之子伊利亚·托尔斯泰伯爵的遗孀）前往美国，协作传播巴巴的讯息。诺芮娜和伊丽莎白被指定负责在西方为巴巴建立一个家，他可以率弟子一起去长期居住的地方。当三位女子在孟买，等候于启程日乘船离印时，6月6日巴巴从阿杰梅尔写了下面这封信，以安慰鼓励她们：

亲爱的诺芮娜、伊丽莎白、娜丁：

我知道你们三人时常想着我，至爱巴巴也永远把你们装在心里。你们头脑中必须只保持一个坚定的想法，就是你们将要去完成巴巴的伟大工作了。你们必须记住我嘱咐你们的每句话，并且欣喜、勇敢、自愿地予以执行。六个月内我们一定会重逢的。

我已收悉诺芮娜关于哈维夫人的电报，还有伊丽莎白关于7号启程和汽车等事宜的电报，我很高兴吉皮在康复（伊丽莎白的波士顿犬）。

这里大家都记着你们，思念你们。

明天我会打破禁食。我将一直和你们同在，所以要保持愉快，三人齐心协力做我的伟大工作。

*致以爱，
巴巴授述
出发前回信*

服务至爱：思想传递工作

诺芮娜抵达纽约后，吸引了很多媒体的关注。下文摘自1941年9月10日的《纽约世界电讯报》。该文章包含两张照片，一张是诺芮娜在《奇迹》中饰演圣母的剧照，另一张是她1941年拍摄的，照片中的她身穿朴素的黑连衣裙，戴着珍珠项链。标题写道：“王妃归来教导世人‘给予’：印度美赫巴巴的门徒学会放下世俗——如今的她判若两人”：

诺芮娜·马切贝利王妃，作为帕西灵性领袖美赫巴巴的门徒在印度度过五年之后，现已返回美国传播其导师的教言。纽约将记得她是玛利亚·卡米，这位富有异国情调的意大利女演员曾在《奇迹》中饰演圣母。

公园大道则认识她是已故俄国香水制造商乔治·马切贝利的妻子，美丽又善于交际……

前往印度

丈夫去世后，马切贝利王妃前往印度，居住在阿美纳伽，那是美赫巴巴的主要埃舍所在地。

她笑言：“我还是很世俗，带了50件衣服、60双鞋子、20顶帽子、香水和珠宝，在这里拥有的一切。巴巴没说不要用这些东西，他安排我和其他新到的跟随者入住一座非常舒适的埃舍。终于有一天，我们为拥有这些奢侈物而感到羞愧，因为其他人都生活得那么简朴。巴巴的小屋，只有一块睡觉用的垫子和一小块接待访客用的地毯。他真正贫穷，从不积聚财物，总是分享。我突然意识到，自己活得像个疯狂的资产阶级。我把一切都送人了，只剩这条裙子，”指着她身上穿的，又说“还有一套简单的换洗衣服。”她穿的裙子是八年前在薇欧奈(Vionet's)买的。珍珠项链是她打点行李准备回纽约时，在提包里发现的。

判若两人

“可我没有帽子，我从印度一路光着脑袋回来。我到这儿后，花了2.5美元买了一顶帽子。”她笑道，“几天前我在街上遇到一个朋友，从1936年起我们就没见过面。她戴着最新款的帽子，身穿时髦的衣服，十分优雅。她问我在哪儿买的帽子，说看着这么别致。”

走在街上，王妃纳闷这还是不是她自己。“我现在是判若两人了，”她声称，“我解放了。不再依赖财富、地位升迁和珍馐美味。曾经的我，除非床的价格不菲，否则就无法入眠。现在我像花儿一样朝向太阳。我自己做吐司和茶当早餐，常因为分神而烤焦吐司。我自己去市场买食品，用棕色纸袋拎回家。我自己收拾房间，自己洗衣服。当我回顾从前的生活，曾是那么错综复杂且忧虑重重，看得出来自己曾是疯狂的老傻瓜。因为美赫巴巴，我成了一个完全不同的世界公民。我焕发青春，喜乐满满。”

Princess Back to Teach World 'to Give'

Disciple of Meher Baba in India
Learns to Put Aside Worldly Things
—She's a Different Person Now

By HELEN WORDEN
World-Telegraph Staff Writer

Princess Norina Matchabelli, after spending five years in India as a disciple of Meher Baba, former spiritual leader, has returned to America to spread the word of her teacher. New York will remember her as Maria Costini, the exotic Italian actress who once played the role of the Madonna in 'The Miracle.'

Park Avenue knew her as the beautiful and socially minded wife of the late Prince George Matchabelli, Russian perfume manufacturer.

This morning she said she felt the world, not knowing the real story, had often accused her unjustly of deserting Prince Matchabelli for Meher Baba and his teachings.

"I did not lose my husband. He did not lose me," she declared, as she sat, a slender, black-clad figure, in the room living room of an apartment at 114 E. 67th St. "At first he was very sad at the thought he would lose me. He would say, 'Do not leave me. I cannot live without you. But when I returned from India the first time and we were together every day, he would say, 'Isn't it strange dear, we're growing closer and closer, after all these years.'"

"Ours was the perfect love, first the grand passion, a love that was instant, then the understanding which comes through sharing good and bad together, the warriors fighting side by side and finally a love so fast that we could let go, give instead of ask. Yes, we had 55 years of happiness."

Met in 1934.

Her husband and Meher Baba met in 1934, when the Indian leader visited America.

"Though the meeting lasted only a few moments," she said, "it brought about a perceptible change in George's outlook. He told a friend of ours, 'That man had done something to my heart. It was after this he began to give. Do you remember? He tried to find jobs for everybody. He made picnic in his factory. He gave money, time, thought to helping people. He was practicing Baba's philosophy.'"

She picked up a photograph of Meher Baba. "I was in California at one of Baba's lectures or retreats, when the telegram came saying my husband was ill. I flew here. I was with George when he died. He surprised me, not only with such understanding, I remember the Grand Masters Marie and Yvonne Bore Gholinsky were standing near the bed crying. George sat up suddenly and said, 'with his old life, what are you going to do? Life is only a game. We've got to see to it we win.'"

Went to India.

It was after her husband's death that the Princess Matchabelli went to India to live at Ahmednagar, where Meher Baba had his main abode.

She stated, "I was still very worldly. I took along my 50 dresses, 60 pairs of shoes, 20 hats, dresses, and jewelry. Never



Princess Norina Matchabelli as she was in a peasant role 50 years ago, and (right) as she is now, a disciple of Meher Baba, the "god man" of India.



lost. The pearls she found in a bag when she began to get ready to come back to New York.

Different Person.

"But I had no hat. I traveled bareheaded all the way from India. When I got here I bought a hat for \$15.00." She smiled. "I met a friend on the street a few days ago when I hadn't seen since 1935. She was dressed in the latest hat, the newest style dress. She asked me where I'd bought the hat. She said it looked so nice."

Walking through the streets, the Princess wonders if it can be she. "I am an entirely different person," she declared. "I am liberated. I am no more dependent on things, social advancement, extraordinary food. There I couldn't sleep on a bed unless I had a certain piece. Now, I turn as a Disciple of Meher Baba. I make my own breakfast of fruit and tea and usually sleep on the floor because I am distracted. My bed was made of brown paper sacks. I do my own work in my own laundry. When I look back on my former life with all of its complications and worries I can see I was a crazy old fool. Through Meher Baba I have become an entirely different world citizen. I'm a young and happy woman."

and I had here. Baba didn't want to see those things. He put me in a luxurious, white room with new furniture. Finally, one day came when we were asked to have all these things taken all the others were being sold. Baba's had had only a dress on which he slept and a rug carpet on which he re-

lived. Meher Baba's had only a rug. Suddenly I became aware I was living like a crazy bourgeois. I gave away everything but this dress, pointing to the one she had on, "and a simple change of clothes."

The dress she had on was one bought eight years ago at Vini-

1941年9月10日《纽约世界电讯报》刊登的文章

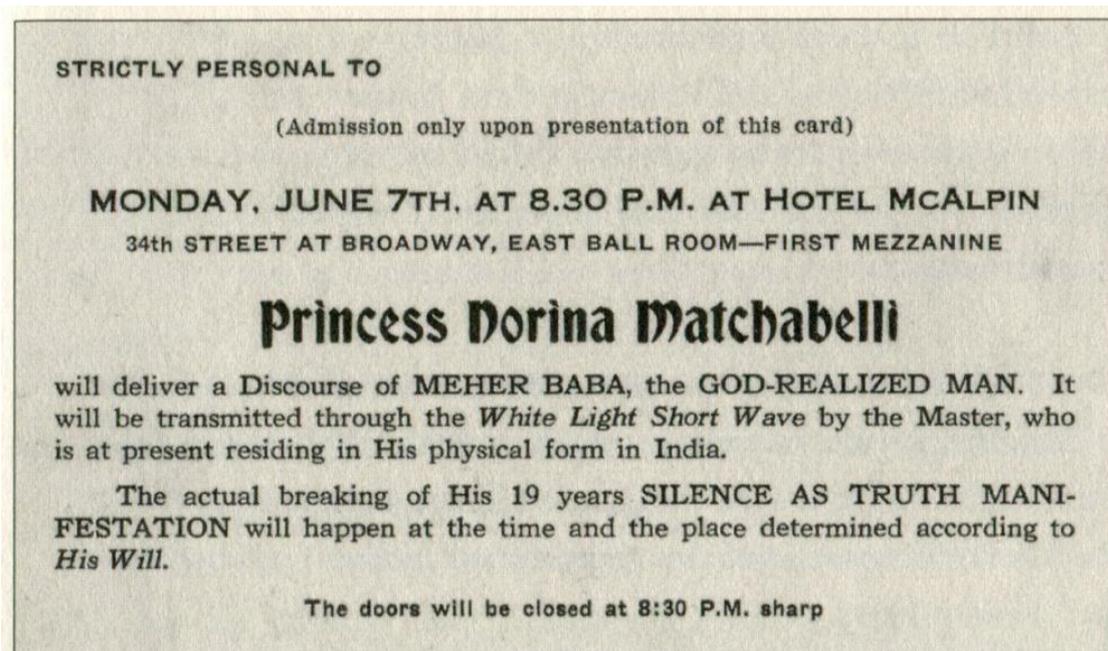
回到纽约后不久，诺芮娜、伊丽莎白和娜丁一起入住东67街130号的一套公寓。诺芮娜住其中最小的房间，衣着很朴素，常是黑色的，她全身心地投入美赫巴巴的工作。伊丽莎白处理生意上的细节，娜丁则接待想要更多了解美赫巴巴的熟人。除了在纽约的忙碌生活之外，诺芮娜和伊丽莎白还赴美国各地旅行，寻找

可以满足巴巴全部要求的场地，作为他在西方的家。1942年10月27日，伊丽莎白收到巴巴发来的这封电报：

我知道诺芮娜如何在你的协助下全心全意工作的。向全体爱者致以爱。

美赫巴巴·伊朗尼

自1940年代起，直到她于1947年返回印度，诺芮娜主要通过一种她称为“思想传递”的方式为巴巴工作。根据诺芮娜本人对这一非凡现象的理解，虽然巴巴远在万里之遥的印度，她却从内在接收到来自美赫巴巴的讯息，然后把它说出或记录在纸上；此时她使用第一人称单数“我”，代表美赫巴巴讲话。诺芮娜以这种方式做了大量的公开演讲，把巴巴的讯息传达给听众，就像他本人在现场发表演说。她和伊丽莎白周游美国、寻找场地建造巴巴中心期间，在她们到访的城市，她会用思想传递的方式做公开演讲。但大多数演讲是在纽约举办的，她会在诸如卡内基音乐厅和麦卡尔平酒店之类的地点，传递巴巴的讯息。先印制邀请函并寄给诺芮娜、伊丽莎白和娜丁联系过的诸多人士。



1940年代初纽约的一场诺芮娜演讲的邀请函，明信片尺寸。

其中“白光短波（White Light Short Wave）”是诺芮娜用于描述“思想传递”现象的若干术语之一

诺芮娜对这些活动安排的每个细节都很讲究。比方说，在纽约的公开演讲期间，她要求用一把意大利式高背椅，有着宽大的木扶手，铺有橄榄黄的天鹅绒（此椅现保存于默土海滨美赫灵性中心，那间称为“仓房”的屋内）。伊丽莎白回忆说，前往演讲厅的时候，她们不得不找一辆足够大的出租车，才装得下这么大的家具。每当听众到场，等待开始演讲时，通常会安排一段简短的介绍，以说明将要进行的事情。1943年1月31日，诺芮娜在发表演讲之前，也就是开始传递巴巴的讯息之前，致以如下开场白，以便听众对他们即将见证的现象有所准备：

我要向你们传递的直接讯息，就像无线电报一样简单。它来自印度我的至爱大师美赫巴巴，通过在纽约的我传递。我若是没有坐在话筒前，讯息并不会自动重现（mechanically reproduced）。

他只是遮蔽了我的脑垂体，并通过他的恩典将我的松果体打开。他的声音通过超越浊耳的以太耳（etheric ear）传过来。

一切都是神圣的，虽然未被完全承认。当他通过我传递他的声音时，可以说那一刻的我变得神圣。遗憾的是，我无法改变容貌或气质。就像我们大家一样，我自然带有个体特征，而他使用本然的我。我的天性和敏锐的智性直觉肯定对他有用。唯一的不同在于，不是我使用我的气质，而由他来使用。他想要我的气质和其他精神特征。但你们不会完全理解这些东西。所以今天我将呈现一位无上完美的神人的“光之流”。这位成道者名叫美赫巴巴（完美大师）。

很多听诺芮娜演讲的人注意到，当巴巴开始通过她说话时，现场气氛和诺芮娜自身外貌都发生了明显变化。她的面容充满了灵性之美，一位观察者将其比作达芬奇画作《最后的晚餐》中的基督头像。这让人想起，几十年前她在出演《奇迹》剧时，现场观众也有着类似的强烈反应。

每当诺芮娜准备作公开演讲，她会报告在印度的巴巴，巴巴经常致电回复、祝福活动。例如，1943年4月24日她收到巴巴的来电：“祝福紫菀酒店演讲”。1945年他致电：“对三场公开演讲致以我的祝福。”诺芮娜给巴巴写了很多信，讲述她通过思想传递的演讲方式。1944年4月12日，巴巴闭关期间，她收到他的弟子禅吉的来信，鼓励她以独特方式向美国听众传递巴巴的讯息。

亲爱的诺芮娜：

你给亲爱的巴巴的来信皆如期收悉。自不必说，来信让至爱多么高兴。你懂得并感受着那个内在大我，即你内里的至爱。信中倾吐表达的深厚之爱 and 高度忠诚，说明这颗炽热的心只为至爱而跳动，活在他内，只为他活着！

至爱确实很高兴地知悉你充当他“喉舌”的方式，而且你每到一处，都使他的爱与临在活跃且洋溢在现场气氛中。这无需批准，因为你完全处于他的指引下，向所有真正需要他的爱、恩典和指引的人谈论他、代表他讲话。你把自己的整个生命和存在都献给了至爱上主的神圣事业，时刻效力于他为拯救正处于危难和毁灭阵痛中的人类的灵性重建服务，这难道不是爱的最大奇迹？！没有比这更好的生活了，没有比这更好的存在了，没有比这更好的爱之表达了，没有比这更好的服务可提供了！愿你越来越真正蒙福，努洁罕，上主钟爱的人！愿你永远安住于他的无限心之内，把他的爱倾注给挣扎中的人类，现在这位人类的神圣执炬者最需要的是挑选他自己的火炬，将爱与领悟之光辉，洒向一个正在黑暗中摸索、追逐虚幻享乐并如影随形陷入痛苦的世界！

当亲爱的大师处于绝对静默闭关，继续从事这里的慈善和灵性活动时，他的真实身份不为人知，而作为他的最重要媒介和喉舌的你，则向另一端的文明世界传达他的大爱讯息，给他们灌注新的光明和领悟，使其意识到神爱将正确地指

引他们奉行无私服务和四海兄弟的精神——此乃灵性觉醒及其展现的首要特征，在不久的将来会带来普遍的灵性剧变和革新。

尽管禅吉在信中说诺芮娜的活动无需批准，但美赫巴巴实际上表示了他对诺芮娜思想传递的书面许可。巴巴明示这点的理由是1944年春末出现一些紧张局面，当时据说有人向巴巴抱怨诺芮娜演讲的内容，也许是指责她深入探讨政治问题。诺芮娜得知此事，马上给在印度的巴巴写了如下的信：

在您的《语录》中，除了灵性课题亦即唯一真正的生命科学之外，并没有别的课题要讨论或加深理解的。我急于带给西方人头脑的主题，正是我在东方伴随您五年期间所获得的领悟。这就是：一切都是永不停息的进化计划的一部分；对更高深真理的知识也好，对它的无知也罢，或多或少都是对那个唯一的纯粹存在状态的暂时理解，该存在于您的内里是如此伟大且真实可触。（注：这封信是诺芮娜在美国南卡罗来纳州默土海滨写给巴巴的，日期是1944年6月17日。）

巴巴于1944年7月6日给诺芮娜复电：

你的解释信已收悉。别担心，我知道你对我的无限爱和完美信任而且全心奉献生命为我工作。以更大力量继续为我做灵性工作。

美赫巴巴·伊朗尼

1944年8月8日他再次致电，确认上述讯息：

18日来信已收悉。一切都已清楚。你知道我绝对信任你为我做的灵性工作。爱之祝福给全体。

美赫巴巴·伊朗尼

两年后，在1946年2月17日发给诺芮娜的一封电报中，巴巴再度表示赞成她为他做的工作：

我批准并祝福1月31日有关你们工作的讯息。诺芮娜通过思想传递，珍通过智力热情，伊丽莎白通过牺牲行为，马克姆通过诚信努力，娜丁通过生命臣服，马尔基通过艺术手法，以及其他几个怀着爱想念我者，皆或多或少在为我工作。

美赫巴巴·伊朗尼

除了公开演讲外，诺芮娜还小规模地运用思想传递。她在纽约公寓隔壁的一间工作室定期举办私人聚会，传递巴巴的谈话。除了各种正式场合，她每天都会接收巴巴的讯息，记录在纸上。她要么坐在打字机前亲自打出来，要么口述给某人做手写记录，通常由娜丁，后来由菲丽丝·弗莱德里克。这些思想传递的内容通常是给特定个人的讯息，特别是住在同个公寓的另几个女子：伊丽莎白、娜丁、菲丽丝和阿黛尔·沃尔金。诺芮娜还会接收并记录给她本人的指示。这些书面交流的数量是惊人的，每天诺芮娜会整理成几页材料，总会论述一些灵性要点，但也经常针对一些实际问题，比如公寓的居住安排、食物、日程表和访客等。

诺芮娜常把思想传递讯息的副本寄往印度，请巴巴确认。有个特别系列的书面交流说明了这个做法，并再次证明巴巴赞成诺芮娜为他工作的方式。三名女子一起居住纽约期间，娜丁患了退行性肌肉萎缩症，导致她于1946年去世。1944年12月9日，诺芮娜把通过思想传递收到的如下讯息交给娜丁，当作巴巴写给她的信：

永远别再说：你有罪，要为目前的健康状况负责。我，作为神圣临在，告诉你：你不再对你的“品质”负有责任，也永不再积聚业相性的印象或体验，尽管体验你一定会有，因为你活在今生就要思考行动。我重申：永远别再想“只要你活在这世上、自然会给自己招致的业相，会摧毁你的灵性自我存在、延迟你的灵性进步以及最终证悟真理”，该真理是应该给你的，在印度时我亲口许诺过你。

我圈子中的你或别人的业相情况都不重要，因为我会直接清理净化你的古老个人自我上面的这些业相印迹。我不会对那些不属于我圈子的人那样做。放心，你确实属于我的圈子。

你的健康状况并没有你狂热想象得那么糟。不管得忍耐多久，都要安忍于你的健康状况，直到我打破沉默、亲身与你同在之日。

我很喜欢你这人，我爱你个人，也就是说：我深爱着你，我爱你本人，而且我的无限神爱会给你和世上的任何人带去我的灵性帮助。

仅仅这些就应该使你感到快乐，得到安慰，必须忍受身体羸弱的小小考验。

诺芮娜把这条讯息的副本寄给在印度的巴巴，并附上一封信。她描述了娜丁糟糕的健康状况，然后请巴巴确认上述思想传递，对他说：

我们试着让她振作起来，从不反驳她，因为所有的思想反应都会令她感到困惑、极度狂乱和苦恼。这是她生命中的关键时期，我们藉着您的无尽恩典在支持她。这是目前最主要的困难，别的事情您已明示我们如何处理。我寄来了您授述的讯息副本，这是您为了帮助她所传的，确有助益。请发发慈悲证实您的这份授述，因为她牵挂的是：仍有待确定再确定，您说的话是正确的。烦请致电说明：12月9日的讯息准确无误等等。不然会很难熬。亲爱的神圣朋友——向您和全体致以满满的圣诞节之爱。我把现在、过去乃至曾经是的一切都献在您的圣足前。

诺芮娜

（注：诺芮娜给巴巴的来信日期为1944年12月12日）

巴巴给诺芮娜回复电报的日期为1945年1月20日：

12月9日的讯息非常正确。祝福你、娜丁、伊丽莎白。

美赫巴巴·伊朗尼



南卡罗来纳州默土海滨，美赫灵性中心，山上小屋的早期照片
1940年代诺芮娜和伊丽莎白访问中心期间居住此屋

诺芮娜的思想传递工作，在美赫巴巴的西方之家（南卡罗来纳州默土海滨的美赫灵性中心）的开发过程中发挥着核心作用。从1940年代中期开始，她和伊丽莎白经常从纽约往返默土海滨，监督中心的开发建设。通过思想传递，诺芮娜传达了巴巴的各种指示，比如应在何处开辟道路，房屋位置在何处等等。这些信息非常细致，还包括对来访者或中心工作者的活动方面的详细指令。例如，1944年6月3日，通过诺芮娜收到一条思想传递信息，指示三人“在伊丽莎白的指导下，勘探”从木屋到海边的最短路径：“我建议你们往右走。明天带上斧子、指南针、刀具和午餐。开辟小道，缩短路线，必要时搭桥。路程若超过三刻钟就太长了，半小时到海滨足矣。带上泳衣，畅游一番。”

思想传递的广泛运用，似乎使诺芮娜在身体和情感上付出越来越大的代价。美赫巴巴通过她传递的一些讯息暗示，该做法会使她的身心面临重大危险。在1940年代初的一次联络中，巴巴（通过诺芮娜）对伊丽莎白和娜丁传话，坚决要求这两名女子和诺芮娜的另一个朋友，在即将到来的一场演讲中占用前排的椅子，因为“你们是对她有益的中和力量。”该讯息告诫她们必须按指示去做，接着表示：

将有一伙好奇的恶棍和心怀不轨的听众，来自这座城市所有对立的社会群体。对于在弟子里的我而言，没有比自私的听众更大的危险。不是我，是弟子面临危险。该危险在于，内部秩序的头脑风暴会造成短路，使大脑炸毁，通俗地说，即疯掉或精神错乱。所以我一直告诫你们必须照我说的做，把这点转告康苏拉（德赛兹），你们俩还要记住，今后要温和，莫说诺芮娜的坏话。假如有一天她真的出问题，就给我发电报说：诺芮娜病重；请帮助我们，给予指示。

今天就到这里。如果真出事也不算太糟，《圣经》中说，主所爱的人受苦最大。

美赫巴巴

(特此署名，希望此讯息一直由娜丁保管在皮夹里)

到1946年，诺芮娜的健康状况迅速恶化。她患有心脏肥大和高血压，但对她生活影响最深的病苦是严重抑郁症。她的活动近乎陷入停滞。1947年，巴巴把她和伊丽莎白召到印度，在那里他特别关注诺芮娜的病情，确保她获得充分休息，避免烦躁不安，因为激动总会使她脆弱的身心状态恶化。(注：参阅吉蒂·戴维著作《唯有爱得胜——跟随美赫巴巴一生的故事》 318-319页。)

1948年，伊丽莎白不得不离开印度一段时间，要处理美国的事务，包括中心的事。留在印度的诺芮娜给她写了下面的信，提到她所忍受的健康不佳时期：

既然在巴巴做世间工作的这段时期，你不得不单独返回美国，而我不得不在这里接收消息并代表巴巴与你通信，就让我们拥抱并祝愿我们自己安好吧——我说祝归途平安，你对我说一如既往保重，要对我知无不言——莫沉浸于对往事的回忆——然而请记住，我们在志同道合的七年患难与共期间，已经获得一个共同的结果，就是将头脑和心灵臣服于他——在这光影交织的地球上，我们的共同至善。

对我生病的事实，你应该很好理解，因为像你这样敏感的人，比其他挚友们看得更深，尽管她们也分担了我生命中这段暂时的消沉抑郁。当我请求巴巴解释一下，他对把生命献给他的弟子的头脑和心灵所采用的深奥工作方式时，他说：“别担心，我会适时以我的方式给他们全部解释。他们会理解的。我会解释灵魂暗旅。”

我抵达印度时疲惫而憔悴，不确定应该为这个世界活着还是死去，还是重新来过，以及能否通过他的恩典享受一切苦难之果实。他在字母板上指点，讲了这些话，其中的一些话则发电报到美国给我：

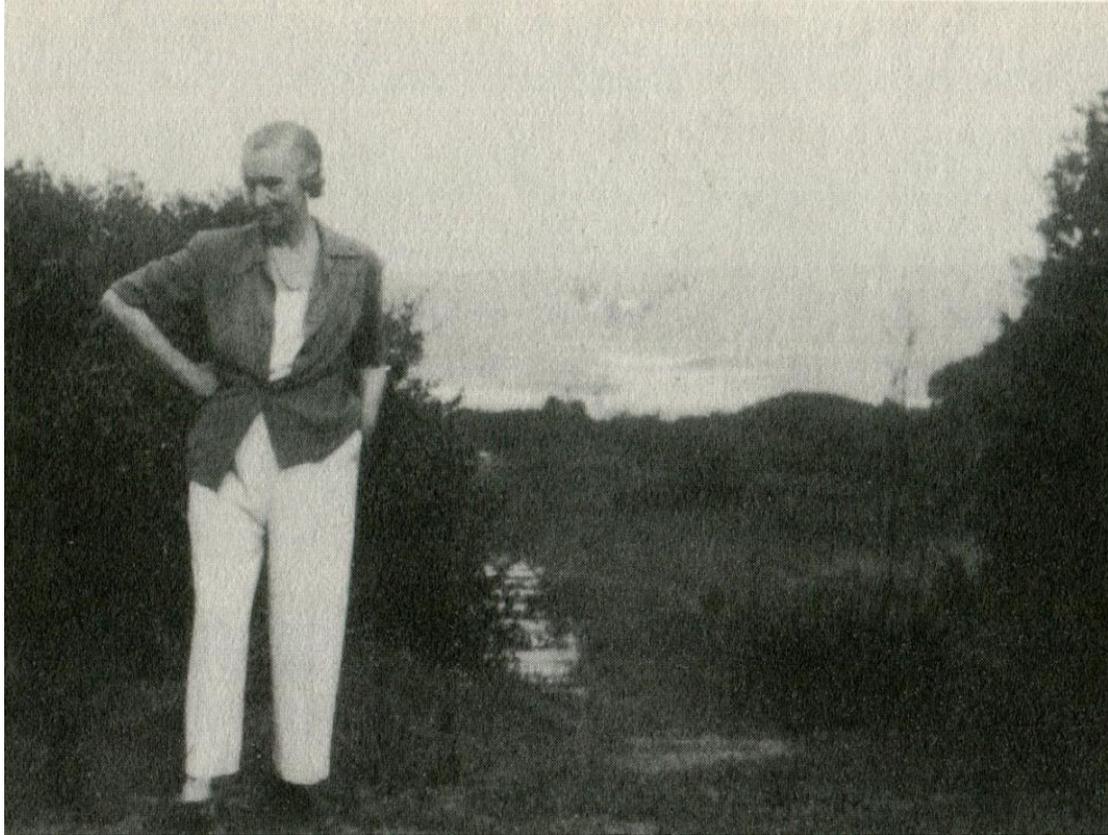
你必须输才会赢
你有所损失，方能得到一切
通过**我的爱**，你会获得救赎和复活
我是吸收一切污秽和纯洁之物的**海洋**。

当我因为无望修复原有的思想意识而哭泣时，他微笑着，向我传递了光，那是超乎一切认知的**爱之拥抱**。他向我揭示了这一切的深刻意义。他像父母和基督一样张开双臂时，他的拥抱无法形容。正是那个光，在其永恒仁慈的游戏中赐予怜悯慈悲。对**真理**的真实感受就是**爱**，他可以让我们体验到。在萨塔拉的那些宁静欣慰的美妙日子里，他常重申：“忘掉一切，什么都不是，全都要抹去！为我活着！为我做一切！无保留地服从我的话和命令。爱我。”



美赫巴巴与诺芮娜·马切贝利（左）、伊丽莎白·帕特森，约1947年在印度

“过去、现在并将永远属于巴巴”： 诺芮娜的最后岁月



诺芮娜在“幽畔沙丘”（南卡罗来纳州默土海滨伊丽莎白家），1950年代初

到1949年巴巴开始新生活时期之际，诺芮娜和伊丽莎白都已返回美国，她们居住默土海滨伊丽莎白的家“幽畔沙丘”，离中心只有很短的车程。虽然巴巴发布命令，在新生活期间，谁都不得试图联系他，谁都不得期望来自他的通讯，却为诺芮娜和伊丽莎白特别破例。在1949年10月7日的一封信中，他写道：“但因为你们是我的新生活与西方之间的链接，我准许你们俩，且只有你们俩，在必要时给我发电报。”在她生命的这个阶段，诺芮娜不再做关于巴巴的演讲，但她继续通过思想传递写日记或给伊丽莎白的便条。鉴于健康状况不佳，她只能力所能及地协助伊丽莎白做中心的工作。

（注：美赫巴巴在他称作的“新生活”时期[1949-1952年]扮演求道者的角色，过着“无望无助”的生活。巴巴解散埃舍，遣散弟子，放弃所有的财产，带领一小批伴侣出发过新生活。参阅坡德穆的著作第163-197页；以及查尔斯·海恩斯著《美赫巴巴——唤醒者》[南卡罗来纳州默土海滨北：阿瓦塔基金会，1989年]，第52-58页。）

1952年和1956年巴巴访问默土海滨期间，诺芮娜的病情使她无法参加计划中的撒唔斯活动。（注：“撒唔斯（Sahavas）”一词被美赫巴巴用于描述那些爱他跟随他的人共同伴随他的聚会，期间爱者与至爱之间进行爱的交流。）不过，巴巴确保她在一些备受期待的场合获得他的陪伴。吉蒂·戴维描述了1952年4月20日巴巴抵达后，

来到中心那座诺芮娜和伊丽莎白为他准备的住房时的情景：

在一个阳光明媚的下午，巴巴一行抵达中心，先去长湖尽头他自己的住房。诺芮娜在客厅迎候巴巴，历经三年的漫长等待，此次来访是一场美妙的重聚。屋内鲜花锦簇，阳光映照，更因巴巴的慈爱临在而增辉。我们站着，巴巴坐在沙发上，诺芮娜坐他身边，大家静默了几分钟。就这样，巴巴仿佛弥合了数年的分离。之后，由诺芮娜和伊丽莎白带领，我们跟巴巴去参观不同的房间。

我们又到客厅集合后，巴巴在字母板上拼写，由玛妮口译道：他多么高兴来到中心，最让他深深感动的是，过去几年来，伊丽莎白和诺芮娜为了他的工作和舒适，在筹建这个独特住所中所表现出的忠爱与努力。为贯彻我的希望，她们无微不至，不惜代价，皆是爱的劳动——直接发自心灵的爱，他也如此接受该礼物。

拥抱伊丽莎白和诺芮娜之后，巴巴说：“这一次我有很多家。头枕过宫殿地板和寒舍泥地。”接着打手势示意整个中心，继续说：“在我到过的所有家中，这是我最爱的家，因为它是怀着如此的爱献给我、为我建的。”稍停，他又说：“我永不离开。记住，我不会离开，因为这是我的家。”（注：参阅吉蒂·戴维著《唯有爱得胜——跟随美赫巴巴一生的故事》，第386页）

1952年撒晤斯开始时，诺芮娜同伊丽莎白居住中心的一间“木屋”。然而她的健康恶化程度令人担忧，5月初她不得不离开中心，被送往北卡罗来纳州住院治疗，先是在一家名为“松林-圣约瑟”的医院（院名很有趣，因为巴巴告诉过诺芮娜她的一次前世是圣约瑟）。此后不久，6月初诺芮娜被转到杜克大学医院，接受进一步治疗，包括休克疗法。

在诺芮娜住院的这段期间，美赫巴巴本人承受的苦难加剧。1952年5月24日，巴巴和随行者在俄克拉荷马州布雷格的一场车祸中严重受伤。那年甚至在前往美国之前，巴巴似乎就对诺芮娜暗示，等待他们二人的将是由摩耶势力带来的大灾难。他在1952年4月2日的一封电报中，对她表示：

彻底休息，好好治疗，别担心。除非健康允许，否则莫来机场。愿上帝保佑我们俩将在隔离（闭关）期间康复。让摩耶做她最坏的，上帝做他最好的。把电文给伊丽莎白和邓看*。

巴巴

（注：“邓”指威廉·邓肯医生，美赫巴巴的门徒之一，有时为诺芮娜提供医疗护理。1952年撒晤斯期间他也在美赫灵性中心。）

吉蒂在诺芮娜生命的最后几年照顾她，曾讲起一次感人的邂逅，发生在1952年巴巴遭遇车祸受伤后的康复期间。那年夏天，巴巴去杜克大学医院拆除石膏，并接受医生的检查。诺芮娜当时在那里住院。她的医生认为情绪激动会加重她的病情，建议不要告诉她巴巴到杜克医院的事。医生意识到，诺芮娜若得知令人痛心的车祸细节和巴巴受伤的程度，对她来说将是多么难以承受。一天，诺芮娜坐轮椅上被推着穿过医院，蓦然间她意外地迎面遇见，同样坐在轮椅上的巴巴。吉蒂回忆说，他们各自坐着，望着对方，没有说话，再一次默默地重聚。（注：这

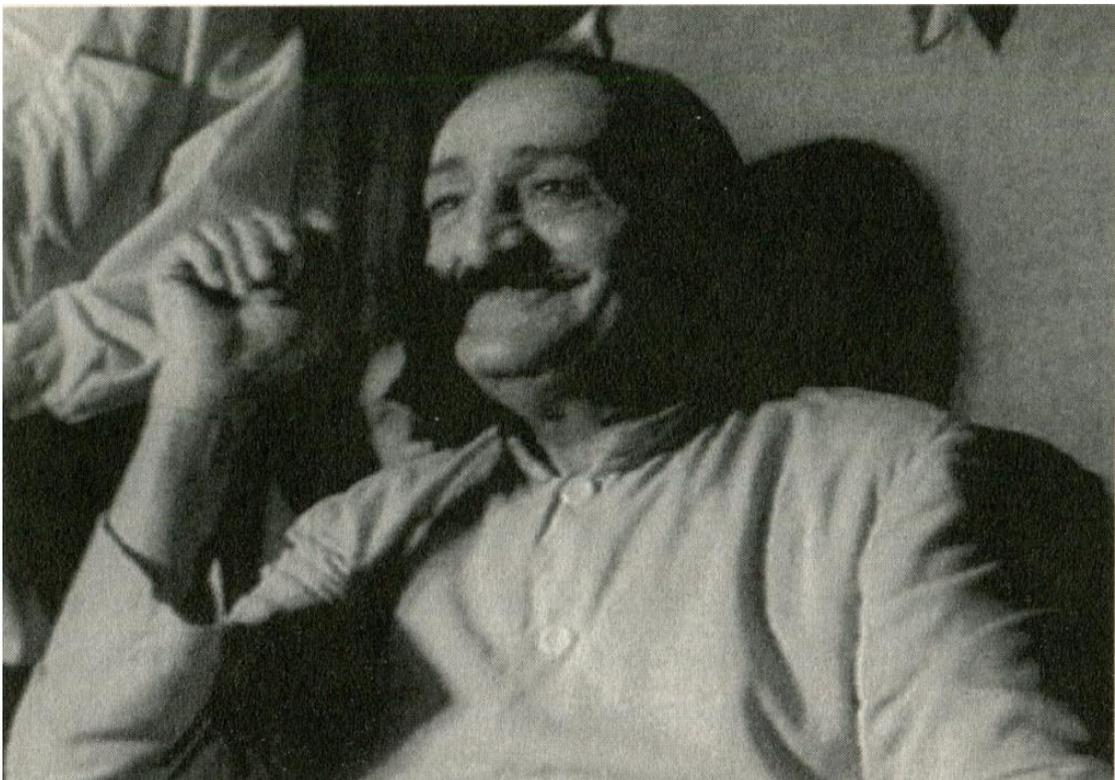
个故事是吉蒂·戴维在1991年的一次谈话中告诉我们的。)

1956年，巴巴第二次访问中心期间，诺芮娜居住“双木屋”中的一间。巴巴定期来看望她，慈爱地照顾她，喂她吃药，并把她的一块手帕赠予她，放在她的枕下（手帕现保存在美赫中心巴巴之屋的一只宝盒里）。一次他来访小屋时，诺芮娜问，她的受苦是否服务于他的事业。巴巴给予肯定回答，说美嫒、玛妮、伊丽莎白和诺芮娜都有幸分担了他的一部分宇宙痛苦。（注：这段对话是1956年撒晤斯过后，阿黛尔·沃尔金[巴巴到访双木屋时她在场]在写给诺芮娜的一封信中忆述的。）

正如诺芮娜1930年代的日记所透露，多年前巴巴就已承诺，她会承担他的部分痛苦。

伊丽莎白常想起1956年撒晤斯期间发生的一件事。当时和1952年一样，诺芮娜身体病弱，无法参加任何活动。（注：伊丽莎白·帕特森在1970年代的一部影片中讲了这个故事，当时她在接受艾伦·Y·科恩的采访。她还私下对简·巴里·海恩斯讲过。多年来美赫灵性中心的访客在参观巴巴之屋时，简会跟他们分享该故事。）巴巴在仓房里举办活动，当时他一反常态，对伊丽莎白抱怨说他的椅子太硬。伊丽莎白马上叫人搬来另一把椅子给巴巴，可他还是不喜欢——太软了。“想想，伊丽莎白，”他打手势说，“还有别的椅子给巴巴吗？”伊丽莎白忽然记起诺芮娜的意大利式高背椅，她向纽约的听众传递巴巴讯息时，总是坐那把椅子。于是派人从储藏室搬来。

巴巴坐到椅子上，笑容满面，说这把正好。后来伊丽莎白意识到，由于诺芮娜无法来仓房伴随巴巴，所以他想要她的东西在那里。



1956年美赫巴巴在美赫灵性中心的仓房。

巴巴坐在诺芮娜的天鹅绒面椅子上，可看到他头后的高椅背

1957年6月15日，诺芮娜·马切贝利在默土海滨的幽畔沙丘去世。美赫巴巴发去如下电报：

要开心，亲爱的诺芮娜已来永远伴随我。

巴巴

八天后，伊丽莎白给印度的美媞和玛妮写信，细述了诺芮娜的最后日子：

亲爱的美媞和玛妮：

诺芮娜已长眠。

我们收到巴巴的电报，获悉她已永远和他在一起。所以我们知道，她在他内里觉醒了。

我还有种感觉，巴巴已经让她再续此生的工作。

当然我们的活动增加了，自从诺芮娜离开后，我们一直忙得团团转。

吉蒂一定写信告诉过你们，6月15日周六上午，我们从镇上回到家里，就在那时候，诺芮娜维持生命的漫长斗争结束了。她跟往常一样很早吃了早餐，最近她觉得吃不下固体食物，都食用流质，所以吃了蛋奶等等。之后一直休息到上午11点15分，她照常喝了果汁。11点20分，她睁开眼问莎迪：“现在几点了？”莎迪回答：“11点20分，您快要用午餐了，今天您想吃一顿丰盛的午餐吗？”没有应声，莎迪过去检查诺芮娜的脉搏，最近三天她的脉搏一直很虚弱（当然医生也知道）。她发现脉搏很弱，于是呼叫吉蒂，让她打电话请查普曼医生过来。医生平时周六只值半天班，幸运的是那天他尚未离开办公室，便很快赶到。医生几乎摸不到脉搏，用听诊器听，心跳已停止。他转向我们，对我们说她已经走了；此时离中午不到半小时，从诺芮娜清晰地出声问“现在几点了”大约过了十分钟。

查普曼医生说，他不敢相信她能坚持长达八年之久。他照料过她，知道这种坚持非常了不起。莎迪后来说，在她的整个医护生涯中，从未见过像诺芮娜这样毫无挣扎的死亡，当最后一刻来临时，她便悄然离去，仿佛知道自己的时间已到，神志清醒地问：“现在几点了？”

当然吉蒂一直给你们写信讲过诺芮娜的病情。她的虚弱大概是从3月底开始的，她不愿像往常那样开车出去转一转，而过去她从未想错过，那是她与外界仅有的接触，并非她喜欢如此，只是为打发漫长的日子罢了。她会觉得自己有用，比如我们可以让莎迪在她们外出时办点事，或者去中心接吉蒂回家。最后一次开车是和我一起，在一个周日下午，那是莎迪平常休假之日，我买了些盆栽带回来，有一盆是木兰，诺芮娜告诉我，应该把它们摆在（中心）何处。我们把盆栽放下，让弗兰克第二天种植。现在可以看到，这些绿植在厨房旁的小路对面，我们会特别照顾它们。这是她最后一次出门，因为她无力为继。

记得诺芮娜做的另一件好事，是在几周前的一个周日下午。当时我带她出去，我们在默土海滨镇的壳牌加油站停车。我对她说，较多的人在加油站的前面拍照，因为这里有五棵矮棕榈，对于从北方来的人，比如纽约的游客来说，这些树看上去颇具热带风情。诺芮娜立刻说，他们为何不在街道的对面角落也栽些矮棕榈，如果能在通向游乐园的大街两侧各栽一些，则布局更均衡，会美观得多。于是我向默土海滨农场公司提了建议，他们喜欢这主意。最近棕榈树已种上，数量比我们当时设想的还要多。这是想让你们知道，诺芮娜的艺术美感以及希望对他人有用的意愿，在她生命的最后日子里依然如故。

诺芮娜去世后，看到她遗体的人都说，她看上去多么安详。我们知道诺芮娜不想被送到别处，于是将餐厅的东西都搬掉，把她的遗体安放在楼下，抬到殡仪师送来的一件灵榻上面。被问及我们想给她穿什么衣服，我幸好记起她几年前嘱咐过我，她去世后要穿上巴巴送给她的长袍。穿好后，我们在诺芮娜的遗物中找到一件金黄色贝都因式外套，穿在巴巴的长袍外面似乎最好不过，因为没有把长袍完全遮住。

然后我们得考虑办个仪式，不是诺芮娜会认为有必要，而是因为她在默土海滨的那些熟人期望有一场宗教告别仪式。有三人从纽约过来参加葬礼，善良忠实的约翰、艾拉和迈克尔·克哈诺，于周一中午时分抵达，葬礼在下午5点半举行。紧接着用担架将她抬上殡仪车，送往远方北卡罗来纳州的温斯顿-塞勒姆市，距离最近的一家火葬场，她的骨灰于第二天运回。我们接到巴巴的指示，我们来印度时要把骨灰带过来。这正是诺芮娜希望的，因为我们今天在她的文件中发现她的手写笔记，这正合她的心愿.....

有意思的是，我的教会牧师外出了，由助理牧师宣读诺芮娜的简短悼词，他是个很好的年轻人，这是他主持的第一场葬礼。他主持过婚礼，但从未主持过葬礼。我想他永志难忘这一次。我们让唱诗班的人唱了《圣母颂》和一首名为《与主同在》的赞美歌，似乎颇为合适。某个周日我曾在教堂听到有人唱这首歌，歌词让我想到巴巴，回家后我就念给诺芮娜听，她说很美。所以后来我记得她喜爱此歌.....

向大家致以爱。

伊丽莎白

诺芮娜的骨灰被葬在印度阿美纳伽附近的美拉巴德山上，美赫巴巴的陵墓近旁。她的墓碑上刻着如下铭文：

诺芮娜王妃
过去、现在并将永远属于巴巴

关于本书

本书完整收录了诺芮娜最初于1940年代末出版的的两册书：《灵性日记片段》和《来自美赫巴巴的40条讯息》。其中最早的《灵性日记片段》，于1949年由纽约圈子出版社出版，西雅图W.C.希利印刷厂印制。该书包括了1948年阿迪·K·伊朗尼在印度阿美纳伽撰写的序言，1948年9月5日诺芮娜在阿美纳伽写的引言，以及诺芮娜通过思想传递接收的三篇美赫巴巴讯息。这些讯息是：《非人格大我之直觉》，为1942年3月5日诺芮娜在纽约所作演讲的文本；题为《真理中的生活》的语录式讯息，每段都有个副标题（让人想起《美赫巴巴期刊》发表的巴巴初期语录的版面设计）；以及归入《后记》篇名下的一系列简短讯息。

《来自美赫巴巴的40条讯息》也是由圈子出版社出版，W.C.希利印刷厂印制的。虽然该书的印刷版本未注明出版日期，但一份正文的校样上标着“版权1950年”。该书包括了1949年6月21日C·D·德希穆克博士在印度阿姆劳蒂撰写的引言，1936年1月1日诺芮娜在纽约写的早期《宣言》，以及一系列40条诗体式思想传递讯息，大概为1948年左右诺芮娜居住印度期间所汇编。正文附有一封印制的信，是诺芮娜写给《四十条讯息》读者的，被折叠夹在书中。信的日期注明“1948年于印度”，不过诺芮娜在最后一段写道：“我从他的印度埃舍再次回到世间，去服务我的西方同胞。”信尾她署名下方的地址是“南卡罗来纳州默土海滨，湖畔美赫中心”。

重新发行这两册书时，我们保留了诺芮娜自己的标点符号、斜体、大写及其他风格选择，尽可能按照书中的原貌再现文本。

本书的目的，不是为解释思想传递的意义或重要性，而是让诺芮娜的作品自己说话。我们劝告读者要听取诺芮娜本人的建议，多用心灵、少用头脑来阅读这些讯息。诺芮娜常解释道：思想传递与其说要从智力上理解，不如说要去感受和体验。最重要的是，通过语言的节奏和结构，激发读者或听者内在的直觉意识。

诺芮娜坚信，美赫巴巴通过神爱的唤醒工作，会把世界从目前的理性时代推向直觉时代。正如她在《片段》引言中所写的，她把自己的思想传递经验视为这种意识剧变的重大信号：

我不必特别费劲，有限智力的运作便被关闭，随后感觉到大师灵性思想传递的直接涌入，这是我在美国为他工作时用的方式。难以猜测人类何时会大规模地发生从理性到直觉的总体转变；但毫无疑问，这点正发生在各地较敏感的个体身上。我内在进程的加速正是阿瓦塔独特工作的一个鲜明例证。

诺芮娜将思想传递工作，与美赫巴巴许诺的当他打破沉默、道出他称为的“神言”时将发生的觉醒，联系起来。（注：关于美赫巴巴沉默的论述，参阅坡德穆著《神人》第407-414页，以及海恩斯著《美赫巴巴——唤醒者》，第65-69页）1941年，大约在诺芮娜开始做思想传递工作之际，美赫巴巴发表了关于打破他的沉默的以下声明：

我将于1941年8月1日对我自己并在我内里道出神言，该神意之言将开启死亡世界的复活和世界的总调整。这种对我自己开言的行动将持续到1942年2月15日——我将公开和普遍开言的日子，我的世界性显现将充分展现的日子，六个月的自我开言运作将带来灵性复兴的日子，我的圈子弟子将证悟真理的日子。我目前的闭关将持续到4月15日，但从1941年4月15日到1942年2月15日，我的闭关将更彻底。

M. S. 伊朗尼

虽然没人确切知道美赫巴巴的上述讯息和日期的含义（因为众所周知那时的他并未真的出声说话过），诺芮娜觉得，思想传递的工作是了解巴巴“开言”内部动态的线索。她将巴巴上述声明的副本，连同她的演讲通告以及对思想传递的书面解释，保存在同一个文件夹里。1949年7月，她在一本新出版的《片段》书中给伊丽莎白题词时，提到巴巴的话（诺芮娜常昵称她“贝蒂娜”或“蒂娜”）：

1941年巴巴说过“我将通过自己对我自己开言。”

这本小册子讲得很清楚。

给我心爱的妹妹蒂娜

在诺芮娜保存的另一本《片段》书中，首页有美赫巴巴的亲笔签名（M.S.Irani）。书页间夹着一朵干枯的小花，可能是巴巴送给她的。这提醒了我们，不管人们如何理解诺芮娜的思想传递工作在美赫巴巴的宇宙工作中起到的作用，有一点是肯定的：诺芮娜通过思想传递工作和创建美赫中心所做的一切，都是在美赫巴巴的慈爱指导和祝福之下进行的。诺芮娜·马切贝利王妃活着就是为了爱和服务她内心深处聆听其言的那一位。

July 1949



Baba said in 1941
"I shall speak thru
my self, to my self."
This booklet makes
it clear
To my beloved
sister self Tina

《灵性日记片段》扉页上，诺芮娜给伊丽莎白的题词，1949年

诺芮娜的礼物

《灵性日记片段》

诺芮娜·马切贝利王妃

序言：阿迪·K·伊朗尼
印度 阿美纳伽

翻译：毫末 石灰
校对：石灰 美赫燕

目 录

序言

阿迪·K·伊朗尼

• 34 •

引言

诺芮娜·马切贝利王妃

• 40 •

非人格大我之直觉

• 42 •

讯息—真理中的生活

• 45 •

后记

• 47 •

《灵性日记片段》

序言

向大师献上这些灵性日记片段的诺芮娜·马切贝利王妃，一直具有神赐的深刻祈祷能力。正因为她无私地献身于大师的神圣事业，大师才挑选她，通过她发送灵性之光。一个孩童般单纯、毫无偏见者，能够成为神圣之光（与神圣之爱一样）的真正接受者。她焕发热忱的真诚祈祷，被大师所接受，成为从事他神圣工作的灵性信使。

经历早年对耶稣基督的忠爱，以及后期很多的内在灵性体验，她做好准备拜见大师本人，并且被他所接受，从事他的特别类型灵性工作。她在下面的话中提到，在拜见大师之前她自己的一些亲密灵性体验：

“从孩提时，我就知道上帝。祂赐恩向我显现。祂以创造性的爱触动我的心，驱使我遵循灵性的生活方式。祂早在我十二岁、情感初萌的时期，便拯救了我。祂现身耶稣基督来跟我说话，用无上智慧的语言向我解释，这个已开始在我内里升起的爱，对实现最高形式的灵性之爱是绝对必要的渴望。”

“祂以令人难忘的语言对我说话，这番话至今仍在我内心起作用，使我产生对生命神圣主题的更深认识。祂说：

‘我是你最初和最后的爱。’

“1931年我见到美赫巴巴时，就完全领悟了这番话的含义，认出他是基督化身。我尚未提此事，大师就告诉我，他即是以基督形体向我显现、给我灵性指引者。他在我内心建立了对他的无条件信任。”

“自从见到大师后，我爱他胜过爱自己。讲到这里，我忆起1947年，当时我经历了一场久病，生活中所有的希望和欢乐都已消逝，我的全部精力不论好坏都消耗殆尽，随后我接到大师的电报，命我去印度回到他身边。在这仁慈的消息带来的热情时刻，我意识到，即使表面上陷入健康糟糕和精神绝望的状态，我的生命仍完成了反转，竟然上升迈向它的真正实现。我的意志迫切地指引我去印度，不是为我自己，而是为了服务大师，他可能会通过我表达他自己。”

“他有意识地将他的思想传递到我内里，以便可以看到他自己通过我思考。我作为他的弟子，充分意识到这一点。我来印度是要实现我生命的梦想，即通过他、在他内里、为了他而存在，并成为他表达自身的活工具。”

“通过不断流经他的神爱，美赫巴巴转化了那些前来寻求解脱者的意识，以便他们可以通过体验懂得有史以来的贤哲们给予的理论教诲。”1927年她经历的诸多重大决定性体验，就证明了这点。

如她所述，在1927年她经历的那些灵性体验当中，曾有目击自己死亡的神秘体验，她在其中不仅体验到肉体生命的停止，还体验到低级意识的终结，暂时被**实在之光**所吞没。她试图直观地捕捉各种形式、高低不等的生命经验。她甚至成功地进入石头状态，体验到即使在意识的最初级形态中，亦即神圣显化的最早阶段，那种要进化、扩展并达到自知的巨大冲动虽然难以表达，却强有力地存在着。她在纽约实际见到大师之前，灵魂就激荡着神圣躁动的期待，准备迎接人生新的开始，并且知道，与大师见面之日将是她生命中最大转折点的到来。会面实际发生时，她的心喜极而泣，因为历经所有的痛苦之后，她终于面对面见到了神。

诺芮娜·马切贝利解释说，1941年末，她感到一种发自内心的明确召唤，要向美国大众宣讲大师以及他的使命，尽管大师当时在印度，距美国有万里之遥，但她接收到思想传递，命她从美国的东海岸前往西海岸。于是，她把美赫巴巴的圣名带到一些灵性活动中心，效力于大师的灵性使命。她带着大师的祝福前往那里，由于跟大师协调一致，她对求道者团体发表的演讲，给了他们巨大的帮助。许多听众获得最高级的灵性体验，他们确信大师通过她的演讲在做他的灵性工作。我在此转摘了有幸听过她演讲的两个重要人士的来信内容。

S. C. 先生写道：“王妃进入房间后开始演讲，不一会儿，我就被巴巴通过她传达的话深深感动，但让我印象尤为深刻的是我实际看到的情况。我目睹的是一个简单、非常实际的客观事件。只见能量线从王妃身上传出，射向四面八方，渗入屋里在场的每个人，就像你可以想象的，电能持续不断地从电池流出来那样。这些能量线是实心的，而且清晰可辨（并非朦胧幻影或无形之物）。后来我回到家中，认真思考究竟发生了什么事，才意识到这是一位强有力的**大师**竟然从万里之遥完成的伟大工作。

“我问自己：‘那些能量射线的意义何在？’像巴巴这样的大师，做事不会只是为了展示能力。在我知晓巴巴的十多年时间里，他最突出的特点之一就是工作。巴巴总是在工作。而我们，全世界的人，都是他的工作对象。上帝总是处于劳役状态。我忽然明白了这些电能射线的用途（当然它们比电更强大更精微）。它们旨在净化我们心中积累的层层印象，即巴巴称作的‘业相’。”

D. S. 先生描述了他对王妃另一场演讲的体验。他写道：“当时我强烈地意识到，仿佛我的心直接升至头部，似乎与那里的中心融合或结合。体验这些的同时，我忽然明白，自己松脱了不止这一世的业力束缚和纽带……也因此逃离了整个痛苦蒙昧生活的低级循环，体验到新生活浪潮的开端，即使在该范围内，也远比旧生活循环中可能想象出的任何事物都更为美好圆满。”

如王妃所述，大师通过她，向她所到之处的全体听众传播讯息，发出直接而激动人心的呼吁。他的话充满无可挑战的权威。巴巴通过她说：

“我是新基督。
你们等待我已久。
我是真正的导师。
你们将通过直接体验知道我的实相。”

你们将认识我，你们将看见我，你们将感受我。
这个神圣揭示将是我的恩典。
你们生来就是要爱活着的上帝的。”

正如在所有的先驱性工作、尤其在灵性领域中常发生的那样，她不得不面临大量的偏见和反对。有些人沾沾自喜地说，他们对世俗教育和哲学、或者有组织宗教的老牌教会所呈现的现代文明相当满意；他们跟不上鲜活教导的新节拍，思想保守固步自封，总想按照自己的狭隘观念妄加判断。对所有这样的人，美赫巴巴通过弟子给予了直接回答。王妃爽快地给了我，大师通过她的思想传递发布的多份直白公告和声明的重要摘录。我转载的只是其中的几条。他说：

“你们无需权衡我话语中的利弊。
必要的是你们应当领会之。
你们必须一劳永逸地领会之。
你们将见证我蜕变人类意识的工作。
为了给人类生活带来根本改变的神圣事业，
我现在马上就做，还是多花点时间，都不要紧。
重要的是我将在未来几年内做这件事。
这将是有意共睹的，凡被改变者，
都会发现我是该结果背后的原因。
我乃是世界的主与仆。
你们将需要我。
记住，你们不能错过我，因为你们需要我。”

... ..

在她举办美赫巴巴灵性思想传递的各种聚会上，人们提出各种各样的问题。这些问题代表并体现了严重的理智取向，也就是我们这个时代的特征。下面转载了一些意义重大的问题，以及大师通过她所作的回答：

问：“普通人说的话与您说的话有什么不同？”
答：“我的言语就是大能。
我的思想就是行动。
我就是真理。”

... ..

这些演说期间，现场鸦雀无声。听众确信就是大师在通过弟子说话，于是他们纷纷向通过她说话的大师提问。

问：“我们如何认出您？”
答：“敞开心扉迎接我，我会对你揭示我自己。通过体验，我对众生揭示我自己。”

问：“证悟真理的直道是什么？”

答：“放弃自我。
与我合一。
把你的生命交给我。”

问：“我们何以知晓自己接受了您给予的东西？”

答：“我会改变你自身。
你自身会体验到那超乎理解的爱。
我是人格神。
忠实地服务我。”

这些激动人心的演说期间，大师通过她工作，引发了人们积极或消极的反应。一些人经受良心的拷问，一些人则体验到和平降临。他们在善与恶的对立面之间经历快速的摇摆，促使他们下决心断然做出选择。这带来人性中纯洁与不纯因素的筛选。那些通过感受来理解者，知道正是大师的爱和慈悲在工作。

那些准备好心灵被唤醒者，则呼求更多的爱。大师通过弟子诺芮娜，对他们说：

“记住，无论你们是好是坏，无论你们对自己理想中的上帝有没有无私奉爱，无论你们喜爱我的帮助还是因为偏见而反抗我，我都爱你们。”

... ..

“我作为非人格神爱你们。
那是光，创造‘事实’，赋予众生以生命。
我还作为真理化身爱你们，让你们永远铭记。
我作为人格神，乃是真理的真实显现。
该真理，我可以凭意愿使你们证得。
这将是你们给我的馈赠。”

... ..

“非人格神作为绝对实在，存在于万人万物、有限世界、超越的领域和看不见的世界中。我是成为人的同一个神，以便接近你们，使你们感受到神爱的温暖和真实。”

... ..

“我用深不可测的方式带领你们走向解脱。
要获得解脱，就要摆脱欲求。
我可以用我的意志促成之。
我的意志就是爱，
你们将在这个时代
在我所决定的时刻证悟的大爱。”

... ..

大师通过弟子，对那些迷途和绝望者说：

“我将带领你穿越灵魂的暗夜。
把你的全部缺点交给我。
我将使你超越之。
我是爱之洋。
你会获得救赎。
你会找到我的平安。”

... ..

“接受我的律动。
无保留地跟上节拍。
这将让你超越自己。
你的内在自我在呼救，我真理的节奏将把你救赎，
将开启你的心灵，
将赋予你新的爱，
将把你纳入灵性思维的知识秩序。”

“我是在人人内里制造秩序的光。
我是一切众生里的神圣意志。
我降临世界来服务你们。
我能让人成为他靠自己无法达到的。

你需要我。”

1947年大师通过灵性思想传递，提示一小批爱者，他们应该前往纽约的拥挤贫民窟寻找最为不幸绝望的民众，以便他把灵性祝福赐予他们。

巴巴给穷人的祝福语：

“让我来帮助你们。我能帮助你们。放心，我将帮助你们。
你们会知道这点，那时我会亲自前来，使你们享有我为你们每一位持有的、
你们可以同我和其他人**共享的珍宝**——那就是**爱**。
不要担心。”

... ..

由弟子诺芮娜向听众发表的这些独特声明，事后被她记录下来。这些声明被赋予真理的力量，对他们的信心是一种挑战。这成为明确的考验。有些人毫不犹豫，怀着心中焕发的全新热忱来见她，准备跟随大师。在她发出呼吁的各种演说中，大师通过王妃讲述的语言极为透彻、简单明了。这是人与人之间的语言。真

理的朴素事实，对每个人而言变得明白易懂，不再是一团迷津。大师下降到每个人的层面，成为众生的父母和唯一挚友。生命的对立面通过爱得以融合。

有整整五年，诺芮娜·马切贝利都在从事这项思想传递的使命，直到她接到大师命令，不再通过灵性光的运动来工作，因为目的已经实现。1947年她被召回印度。

不带任何偏见、满怀热望服务大师事业的她，舍弃了在西方过奢华生活的一切诱惑，并完全顺服地接受了牺牲和服务的生活。自从被大师安排从事更高类型的工作，一种全新的宁静降临到她身上。

由她接收的美赫巴巴讯息一直被忠实地记录下来，现收录于《灵性日记片段》中。

这是真正的灵性智慧，可帮助不同类型的求道者去认识和理解各种思想形态中蕴含的真理，为所有的自由思考者带来启发。

这是完美意识到内外反应的纯然无私服务。纯粹思想对人类振动体验的帮助，是不为智力所理解的，然而它是可见、可感知的。

当一个思想被传递到某人时，接收这种传递的功效和价值，取决于该传递源头的灵性地位。但即使在最佳情况下，它也只能激励并引导接收者。然而，如果由于弟子有着更棒的灵性准备，大师的赐恩会直接把弟子的心用于传达真理，弟子通过思想传递，不仅自身被提升到更高意识、与大师更密切一致，而且成为创造性的力量，激励和指引着无数仅通过智力寻找真理的人们。

当大师通过弟子的“我心”思考时，他通过弟子的思想传递，振动着不可抗拒的真理脉动之力量。在这类思考中，弟子知道不是他、而是大师正通过他思考，他意识到无论视野方面还是有效工作上，都绝非自身所能企及。大师使用弟子的心时，通过这个过程授予的讯息和教导，在精确性、清晰度或力量上都完好无损。

美赫巴巴自从1925年7月10日起一直保持沉默。他通过字母板直接授述很多深刻的灵性语录，并发布诸多鼓舞人心的讯息。这些都已发表在《美赫巴巴期刊》上，也已经独立出版。

但本书中弟子诺芮娜所传递的大师讯息，乃是大师内在的创造性和振动性思想传递的直接表达。通过这本书，大师给所有求道者提供了真理的层面。让饥渴疲惫的世人谦卑地深思讯息中的每一个字，以便将其落实在日常生活中，按照鲜活真理的形象重塑自身吧！那些成为他的生命宗教新福音使徒的人是有福的。

阿迪·K·伊朗尼
1948年，印度，阿美纳伽国王路

《灵性日记片段》

引言

我有幸向世界发布，由我通过活跃的光波发射系统接收的大师思想。它不同于经常误导人的纯粹主观直觉。是美赫巴巴，活着的真理化身，通过我说话。我自身什么都不是。但他出于恩典，选择我作为思想传递的工具，向世界发送各种真理讯息。我把讯息交给亟需它们的世界，已完成任务。让世界欣喜地接受这些充满大能的文字吧！

我逗留印度期间，大师告诉我：是我应该争取自知的时候了，他会以自己的方式直接帮助我。为了开发我的“见-知-觉”能力，大师要我严格闭关数小时。我不必特别费劲，有限智力的运作便被关闭，随后感觉到大师灵性思想传递的直接涌入，这是我在美国为他工作时用的方式。难以猜测人类何时会大规模地发生从理性到更高直觉的总体转变；但毫无疑问，这点正发生在各地较敏感的个体身上。我内在进程的加速正是阿瓦塔独特工作的一个鲜明例证。

我在印度伴随大师生活五年后，1941年大师决定把我派回美国为他工作。我离开印度之前，他对我说：

“我曾命你寻找作为人格神的我。
你已找到我。
去把这个告诉世人。
你将在内里听到我的声音。
你不会听到别的声音。”

有必要解释一下，本书发表的《真理中的生活》讯息，是美赫巴巴怎样通过我的思想传递予以传达的。神人常可利用弟子的心，将他的教导传递给外界。若弟子安静善于接受，就能成为传达大师思想的媒介。若弟子非常超脱于“我心”，甚至能停止业相性的思维，大师就可借用它做神圣工作。正是在灵性道路的这个阶段，大师认为弟子适合做他的思想传递。大师现在通过弟子的心思考；弟子则愈发接近作为真理的大师，他可以分辨大师的思想与他自己的思想，就像常人能清晰地分辨猫与狗那样。

不要把弟子意识到大师通过他思考的这个阶段，与较低阶段的心灵感应术（其中弟子意识到接收他人发送的思想）相混淆。在早期阶段，弟子接收那些通过精界传送给他的思想；而在臣服状态，弟子的心却能够成为大师用于思考的工具。大师通过宇宙心工作，他没有受限的“我心”，却有权使用所有人的“我心”。虽然大师不会依附于任何人的“我心”，但如果弟子在灵性上有充分准备，则可以成为大师高级意识的纯净有效工具，大师为了人类的灵性提升，就可以利用该弟子的“我心”。

弟子变得有意识地接收并回应大师发送的思想传递。这是罕见的特权。当弟子的脑心相互融合、更深刻地适应大师时，如果大师愿意，作为恩典之举，大师的思想层面就可以被弟子所触及，供他所用。可以说，当大师直接进入弟子心中思考时，弟子就不仅仅像在心灵现象中那样，是发送思想的被动接收者；而是欣喜振奋地意识到自身托庇于大师的支撑性思想传递，备受激励。

神的非人格方面是难以接近的。对求道者而言，人格神既更为真实，又更有助益。证悟真理者乃是神的人格，来帮助在中途摸索的灵魂。他能听到我们的祈祷，用我们能理解欣赏的爱语回应我们。他能把我们直接带入神格，也能把我们用于高级灵性工作。我要澄清说明的是，这些讯息里没有我自己的东西。当我接收大师的思想传递并向世界发布时，我的自我被彻底抹灭，变成什么都不是。美赫巴巴完全是把我用作他的思想传递工具，为人类提供服务。这是他的**恩典**。

美赫巴巴在一切方面都已经与神合一。他的创造力在于唤醒人人内里的**爱**。“我”或者说“我心”之昏暗中心，是通过思辨的意识形态运作的，只有当它因为爱而发光时，才会被真理照亮。作为真理，大师乃是不变的至高大我，即“众生中的一”。他与该实在、亦即一切“果”背后的“终极之因”为一。在人的身上，该实在表现为良知或内在道德秩序，对所有人提供方向性指导。

通向真理的道路主要是行动，而不是仅靠思辨。上帝作为自我维持的大能与光，来到众生中间。在二元世界中，他以纯洁思想的振动秩序肯定自身。作为成道的真理个体，大师监管着这一指导性秩序的运作，其通过以看不见的方式为真理进行的多方面拼搏，通过冷静的逻辑推理，或通过澄明的高级直觉体验，找到它的表现形式。

让自己臣服于真理个体，就要向一切纯洁神圣的事物敞开。人的想象所制造的所有谬误，因愚行而积累的所有不洁，都必须藉由臣服于大师的净化和仁慈恩典予以消除。那些臣服于真理个体的人，不仅是光的接收者，而且自身成为执炬者，照亮其余在劳苦和黑暗中摸索挣扎的人类。

世上的一切众生都完全依赖于神。美赫巴巴乃是人格神，因此在这个世界动荡时期，他是灵性世界建设性力量的首脑。他能把人类从恣肆想象的感性，提升到真理实现的纯洁和自由。他不仅提供教导，而且让人体验历代贤哲们的教诲。他揭示永恒不变的**独一无二**。他是革新世界的**不朽救赎之爱**。大师已打开永生之门。你们要继承他带来的和平！

诺芮娜·马切贝利
1948年9月5日于阿美纳伽

《灵性日记片段》

非人格大我之直觉

选自1942年6月《美赫期刊》

**1942年3月5日，诺芮娜·马切贝利王妃
在纽约发表的小组谈话**

外界并没有领会“瑜伽”的真谛，人们可以通过这门科学认识自身的灵性构造。

新时代完全忽视了人内在的灵性次第。这是由于人高度进化的理性头脑所致。如果人们少一点理性主义，会更容易获得高级意识的灵性成就。毫无疑问，要获得对真正价值的更高认识，作为有自觉理解力的普通人，就要从内在去了解具有上帝意识的人的事实情况。

普通人对这个事实一无所知，他不可能对该事实有实际的概念或经验，因为他没有真正渴望去了解高于常人称作智慧层次思维的东西。

当今没有人拥有正确的方法通向这种内在纯粹功能，也就是直觉。它被普遍误解，尤其被精神分析学家所曲解。他们都有着迷信的态度，认为在通向人的内在或精神方面，直觉是一种虚假的心理方法。我在这里讲的是常规语言，因为我在这个西半球不能用神秘语言说话，理性主义方法在这里已形成固定观念，与这个新进化周期的直觉觉醒相违背。本次思想传递是诺芮娜·马切贝利通过美赫巴巴的恩典，在美国对亲近小组谈话期间接收的。

这个新进化周期在人的精神构成上有着明确的目标要实现。人的新精神构成，将通过直觉领悟到靠智力或理性方法绝不可能认识的东西，并通过认识将它们转化成对生命的更深刻觉知。

因此，本时代的崭新意识将是：所有人都会拥有一种远更深刻的洞见，比如直觉认识。

直觉是人可以藉以认识整个心智内部有机结构的精神状态。当我们谈到人的整个心智时，必须了解东方的观点：即整个心智是一切曾经是、现在是和将来会有的普遍外显世界；我们不可能用别的方式弄明白这点，因为这正是人们必须在这个新进化时代通过洞见（直觉的等义词）来领悟的东西。

所有这些术语，也必须在未来通过个体的实际直接体验加以矫正，届时他能够通过直觉从内在感受正确的术语。一旦体验与任何类型的术语划上等号，用批评和偏颇的观点来看，术语和名称都显得多余。能够读懂神秘语言者，不管作者采用什么术语词汇，都能感受其内在涵义。

总之，随着人类能真切感受术语词汇的内在意思或含义，神秘语言在将来会受到高度赞赏。

新时代显然正致力于创造性思维和纯然感受的统一。一旦在对深层含义或意思的体验中头脑和心灵相融合（这是理智型的人们无从涉及的神秘事实），认识与知识这两种不同的方式永远不再是有争议的问题。

没有比灵性认识中的新觉醒更能定义新时代的了！没有比通过人自身的学习或普通的三体瑜伽科学，更能有意识地发展这种内在新觉醒的了。这里就是切入点——新降临的阿瓦塔之律动大能乃是人的新灵性方面的唤醒者。

不管我们怎么称呼瑜伽科学，当第四体，亦称以太灵体（Ethereal body），在自觉个体的心领域中被激活并被意识到时，瑜伽科学就抵达终点。

这就是我称作的真理瑜伽（Yoga of Truth）。

真理瑜伽的意思是实际觉知到作为人的灵魂实质的灵体。这就是所谓的第四体——基督身体。它是阿瓦塔本人在这场证悟真理的新分配中，在世间，在地球上使用的唯一形体。这不是普通意义上讲的，表示阿瓦塔显现之神圣化身的词汇；它将是向普世人类发出觉醒呼吁的大能律动。对大能律动的体验必须强烈到足以使人降伏智性反应，并通过创造性宇宙心的直觉意识使人们内在证悟它拥有**神光**。由此，人会在真正意义上认识到他所谈论思索的东西——神光。我在之前的演讲中说过，人只有于自身内在认识灵魂觉性的固有事实后，才能证悟神光。

当今的人类，因对自身内在的上帝意识有太多的理性认识 and 知识而被蒙蔽。人们对证悟内在上帝意识状态一无所知。人们谈论这个问题时，会为自身最好的一面——即做到真正接纳和谦卑的可能性——而争论不休。

要做到接纳和谦卑，意味着要放弃通过心理研究、智力探索、博闻强识来寻找内在真正实相，该实相是具足潜藏的，但却远远超出智力及其所有想象中的可能性——即通过自身的苦思冥想寻找那决不可能用智力找到的东西。

将精力浪费在通过心智来研究那想象中的内在上帝意识，可谓令人惋惜。但我们还能做什么？到印度寻找真理的理性求道者，其意图固然是诚实的，但妄称真理唾手可得则相当幼稚。没有人能够唾手可得。寻找真理是我们面临的最漫长乏味、艰辛困难的任务。

当今人人对之好奇的这个真理究竟是什么？真理的相对性是不可避免的，明白这一点胜过彻底的不可知论和否认真理实相（可意识到自己的内在神性）。事实就是这样。现在我回到“真理瑜伽”这个词，在此向西方世界的公众声明：它是要靠新降临的阿瓦塔的恩典于内在唤醒的。

新降临的阿瓦塔是位男子。当他作为被需要的全能上帝以人身显现时，一定会得到公认。被人需要意味着，他自己尚未证悟其具足的上帝状态，必须被促成达到完满神圣喜乐才能够成为神人。

对所有人类而言，要获得这种高级意识状态是极为艰巨的任务，不过一旦他们用自己的眼睛去看，用自己的心去感受，用自己的理性辨别力去了解——**人的圆满形式是什么样的**，他们就会毫不犹豫地继续前进，并且找到道路——通过行道才可能获得这个称为神的终极意识状态。人实际上是超人类。人的内部结构并无不同……只是外部结构有别，使人们呈现为各有分别的人类，有着各别的诠释方式、各别的习惯、各别的欲望和需求。人类本身在灵性结构上，是与其神圣本体、未被发现的上帝意识状态协调一致的。因此，真理瑜伽不可能靠进一步的追求、研究、发现、购买或租借……它只能来自阿瓦塔本人的恩典。所有人里面的第四体是相同本质，通过对该本质的有意识觉知，人们会更深入地理解彼此的需求。只有通过以太灵体的这种觉知，人们才能更深刻地理解“新世界秩序”的含义。所有人对这个词都略知一二，可他们的认识多么幼稚！

世间无新事。没有人会发明新机器来发现内在的神。无论做什么都无法使人幸福。无论再做什么都无法创造更多的宗教观。在过去的时代或者说年代，从最近的阿瓦塔——即耶稣对基督徒、穆罕默德对东方世界——显现以来，一切都已经做完。

这两位伟大的阿瓦塔已经给世界各地带来深刻的意识转变。人们尚不懂得感激。

经历过这场席卷全球的正义深远的世界大战之后，他们会懂得感激。这场战争结出的硕果——深刻的意识转变——将在新分配期间取得进展。

必须将新分配理解为，由阿瓦塔所唤醒、人有意识体验以太灵体的事实造就和秩序建立。当它在人的内里创造上述事实时，这位具有基督意识的人物——现今叫美赫巴巴——将不会受到误解。

这个新分配无异于所有时代阿瓦塔化身为纯洁无私人类期间的旧分配。这完全是具有上帝意识之神人的圆满形式，他有能力在人的内里造就人自身无法造就的东西。关于这个新分配的事实已经毋庸赘言。

《灵性日记片段》

讯息

真理中的生活

需要慧见

一般人认为，人拥有心智及其想象力，可以自给自足。确实，就许多实用目的而言，人的有限智力为日常生活提供了某种有效解决方案；由于智力的表层运作，世界正朝这样或那样的方向发展。但让事物漫无目的地发展下去是没有用的。倘若没有慧见，世界事务的推进只会导致混乱，而真正的慧见则要求人应当能够超越心智及其想象运作，并认识到自身只是真理的一种形式。

抛弃一切自卑感

人类一直在接受内层面的帮助，不管他们是否意识到这点。但为了使这种帮助结出硕果，人有必要摆脱一切形式的自卑情结，并意识到其神性。应当抛弃一切恐惧，全心全意地投身于真理中的生活。他靠自己无法超越自身的受限存在，大师对他来说是绝对不可或缺的。只有在大师的帮助下，坚毅的求道者才能够揭开内在的至高大我。

求真三途径

求道者以三条不同的途径在灵性道路上取得进步。一条是通过必要的神圣力量之运作，该力量在一切众生内工作。另一条途径是通过个体的努力，藉由培养清晰的思维、感觉和目标，尽量在一切境况下都做正确的事。第三条途径是寻求神人的帮助，即邀请真理直接起作用。神人乃是活着的上帝本身。惟有通过这样的帮助，才可能让人从自我满足的低我生活上升到无执之爱、无缚行动的自由神圣生活。惟有这样，才能解决其所有的问题；惟有这样，才能缩短原本无止境的想象体验过程，觉醒进入明澈和平的真理意识。

终极调整

在实现明晰真理的过程中，灵魂可能不得不引起自身的诸多内部冲突。内向和外向的过程都发挥各自的作用以达到终极调整。神是人人内里的智慧，通过个体的生生世世，通过其遵循的多种生活模式和沧桑变迁而得以成长。没有灵魂是新的，也没有灵魂仅属于过去。真理在每个人内里，永恒不朽，人人如是。正是这个永恒真理集造物主、创造力和造物界于一体。我必须把这个创造性的无限真理带入这个光影交织的世界。

人人皆重要

只要头脑从二元对立的角度来思考，就无法避免看法情绪上的混乱。必须对智力加以训练，使之认识到每个人和每件事都极为重要。不能把这个见解仅当作一种观念，而是要深刻体会之。只有这样，才能在奋斗的意识中永久建立起秩序。

不变真我

人不仅要看见真理，而且要成为之。成为真理，就成为自己的高我。证悟自己乃独一无二神圣大我，就是知道本自具足、自我根植、自我维系，独立于一切事物，毫无负担不受束缚。真理本身有其完满的解释和理由。神的存在或意义不是来自任何其它隐蔽实在。祂的存在或意义也不允许自身有任何形式的空缺或不完整。祂不需要通过任何来自外界的添加来获得完整；事实上，除了祂的存在，没有什么东西可以使之完整或局限之。认识到自己即神或真理，就是认识到自己是本自具足和无限的。

整合性慧见

你不可能依靠有限智力来体验内在的无限神性，正如你不能一只小盆横越深广的无量海洋。神在人内里，通过建立一种进步救赎的爱，逐渐从干枯智力的侵占中努力收复灵性，以便将分别性智力转化成整合性慧见。由分析的、解剖的和抽象的智力之曲解所造成的严重破坏，必须由统合的、建构的和不可分割的直觉加以修正。头脑与心灵之间反复出现的争论，必须通过更高直觉使之相互融合而获得永久解决。这只有藉由作为大师的人格神所传递的真理恩典才能实现。

信心之桥

每个人都在试图实现真理。清晰思维和纯洁知觉，是被提升到真理实现以及释放自由行动的两个必要条件。真理的候选者是向上登升的人，必须专一忠诚地献身于下降的有意识神性。对大师的信心像一座桥，尽管下方奔涌着诸多逆流，行道者通过桥向神前进。如果信心之桥塌陷，他会发现自己被卷入无尽的漩涡，无法接近视野中的目标。

向上登升

神圣生活贯穿遍及万人万事，神圣意志带来并需要所有伴随的阵痛以便向上登升。那些目光长远的人知道，尽管表面上看来相反，一切形式生活的普遍法则都是朝着真理实现的前进。所有陷入僵局或死胡同的情况，或者挫折退步的情况，要么只是表面现象，要么仅仅是这个伟大而不可抗拒的前进生命冲动的暂时阶段，该生命冲动决不会接受任何终极的失败，遇到障碍只是为了克服之。

《灵性日记片段》

后记

美赫巴巴乃真理化身。
他是行动中的真理，这意味着他表达神圣意志。

“真理的行动是创造性的能量。
它给予各个层次的体验。
在较高层级的想象中，体验表现为内心的神圣灵感。
在心灵领域，体验表现为直觉感。
他作为行动中的真理，协调并控制着所有这些体验。”

... ..

对跟他有精神交流的弟子，美赫巴巴声明如下：

“我每时每刻都看穿时空。
我每时每刻都成为一切众生中的活跃本质。
我的意志通过思想传递表达自身。
我在不可分的领域这样做。
我转化并引导一切众生里的思想，其中的源头是创造事实的振动作用。
我作为人身上帝确认神圣意志。
在所有语言中，‘上帝’这个词代表着同样的神秘理想。
上帝是大能。
这个大能如同光，是人永远无法定义的超我的有意识秩序。
必须要体验之。
这是既为东方亦为西方降临的大师，以第七意识层面的权威向你们宣告的。”

... ..

“人将会意识到自己对我（即真理个体）的反应。
人们应当关注宇宙中不断推进的自我嬗变计划中的意识体验之进展，没有什么比这更重要的了。
我以人身降临期间会加速推进这个计划。
我通过布置任务实现这点，这些任务需要头脑和心灵的合作。
我强化通过‘我心’表达的意志来促进个体我的升华过程。
这意味着从个体我扩展到不可分的大我。
我赋予那种精神冲动，使个体我同不可分的大我实现意识融合。
宇宙心的运作不可能仅靠科学思维来理解。
我作为真理个体，有意识地与真理探索者合作行动。”

... ..

“我降临地球时，会在一切形体中也在人类自我中创造意志之动力。
我有意识地创造形体，有意识地对它施加作用。我赋予人类自我唯一真正重要的东西……我给予信心。
在不变的大我中，我创造对不可分割生活的自觉体验和真实感受，该生活等同于去爱。
爱是神圣的动词。
爱是“神圣我”可感知的功能。
我就是爱。
我唤醒众生中的爱，即众生中原初的、自动运作的秩序。
我体验到众生中的我自己即这种爱，它是神圣存在的表达。
那些臣服于我的人将会体验到这种不可分割感。
我有意识地命令他们要做到真实无私。我使人心认识到它从未体验过的最重要事实。
我赋予人们必要的意志做个真正的人。
我通过唤醒他们内里的不变大我来做到这点。
我是神圣的唤醒秩序。”

... ..

“我的意志是一切众生中证悟大我的生命力。
我的意志是创造力。
我的意志是比自我的想象更强大的力量。
相比二元个体我中运作的证悟过程之反作用，我的意志更为深邃。
人只能做内在的我规定他做的事。
不论男女，唯一重要的事是要体验‘神圣我’。
该‘神圣我’是诸多方面和形式中的上帝。
它是作为生命多种多样体验的真理。
把你的自我献给我，以便你的意志可以合乎我的意志。”

... ..

“去爱就是去转变意志，以便获得对上帝的鲜活体验。
当我把爱的真实体验赐予人时，将对他揭示我是谁和我是什么。
我能做什么和我所作所为的目的，将在被改变的人身上得到彰显，他将会摆脱一切偏见。
我的言行会使你焕发对灵性成长的渴望。
我会通过你内心的丰富体验来彰显这点。
为了能够相信我，要打开心扉。
不要给头脑任何幻想的动机去辩论而导致心灵被蒙蔽。
依靠我。
你有意识地感受到对我的神性的绝对信心时，要超然忘己。
要确信，我是为实现灵性复兴的新奇迹而来到这个世界的。
我给你注入用才智服务我的渴望。”

该服务将在你和世人内里开启一股纯洁无私之爱的新节奏。
我如何实现这场灵性复兴的奇迹不再是秘密。
我此时真实而生机勃勃地活跃在你的高我里。
我是一切众生中的不变大我。”

... ..

“要相信我在这里说的话。
让自己保持敞开、免于偏见、单纯善良和真诚，你将证悟我。
孩童是敞开、真诚、单纯的。
灵性新生者将会像这样的孩童。
将让他们感受到我的神圣权威在独一无二大我中。
把你的自我意志连同头脑和心灵的一切反应都献给我。
我会改变该自我意志的轨迹，使之获得不变大我状态。
那是将纯洁无私之爱化作行动的能动状态。”

... ..

“当你有诸多人性的弱点需要神的帮助来解决你的问题时，让我来帮你。
来请求我。
你需要在各个方面除旧更新。
当你作为爱的纯洁个体渠道在渴望服务我中死去时，我会在你里面证悟我作为神的不可测量存在。
我是过去、现在并将永远是同一个神。
到我这里来。
你接受我的神圣意志时，就不再是自我施加之想像的奴隶。
你不再犹疑不定或不可靠。
你不再愚昧无知或不真实。
除非你接受我，否则将无法继承我所觉悟的不变大我。
内心不纯者不会知道，我是人里面真正授予指令的意志。
我是至纯至高者。
在我里面，作为人，上帝已经成为人。”

... ..

“我对你们道出神言时，将非常接近地球，以至于我会向你们显现。
神言将远比世间的一切思想观念都更强大。
我将很快对你们开言。”

... ..

“做好准备。爱就是神。
爱是开启生命奥秘的钥匙。
当你们愿意摒弃偏见、准备为我而活时，那将是我用我的声音开言的信号。”

努力寻找作为朋友的我。
寻找作为天父的我。
寻找作为基督的我。
寻找作为至爱的我。”

... ..

“我的爱之忿怒将摧毁善恶幻相。
当我创造对**纯粹存在**状态的体验时，所有涉及这个幻相的劳苦都将显得多余。
我不辩论。
我自发地行动。
我一直给你们充分的自由同我的世界玩耍。
你们有那么多的种族和礼拜堂。
你们从相对的观点把这一切看作是有价值的。
你们一直渴望着实现拥有权力的梦想。
你们的想像力被赋予自由空间，兴起或废除种种事物。
你们一直在满足自己的私欲。
利益和贪婪驱动着你们的人生规划。
我作为真理个体，最终公开地让你们认识到：我是你们的生活之自欺杰作的制造者。
你们知道我后，将不再害怕。
你们认出我后，将不再怀疑。
你们将会明白。”

... ..

“我会把生活的解决方案摆在你的**高我**面前。
它将融合在高低、对错、好坏之间摇摆的各种对立体验。
它将是不带自我意识的仁爱与和平存在的统一状态。
爱通过**神光**的不间断作用取得快速进步。
赋予永恒生活的激动人心事件将在瞬间发生。
它将于指定的时间来临。
你将欣然接受这个馈赠。”

... ..

“在那之前，我对你的爱将支撑你的信心。
我对你的爱，将在你的心中激发崇拜之情，使你紧紧靠着我。
我对你的爱，将在你渴望与我重聚的期间赋予你耐心。”

翻译：石灰

诺芮娜的礼物

《来自美赫巴巴的40条讯息》

由诺芮娜·马切贝利王妃

在光波发射的振动思想传递中接收

翻译：Meher Joy

校对：石灰

亲爱的朋友们：

这本书不是供你们消遣的，而是为了满足头脑和心灵对重大问题深入考量的需要。它使你们真正有望被带到光明自由之地。你们可能想听我交代一下作为本书基础的那些个人经历。

我的灵魂欣然向你们传达这个福音：将使人类重生的真理个体，当今**就活在我们中间**。我曾带着全部的人性弱点去找他，是他的恩典把我转化成他的一名工作者。为自我欲望而活着比虚度年华更糟。为大师及其神圣事业而活着会达到真正圆满。有无数的人被他视作自己人。我们对内外事物都必须建立起正确秩序。

我们在自己内部建立正确秩序的一个方法就是祈祷。**做祈祷相当于祈请内在的神，邀请祂通过我们创造性地显现祂自己**。祂这样显现自己时，作为虚幻分别意识的自我便消融，腾空让位给真理之神。要获得持久和平，只有通过加入那些大圣人的秩序，他们会说“不是我，而是您——我的主。”

对知晓我为真理而奋斗受苦的所有人，我要十分坦率地说，除非大师抛出并实施他对我的解脱方案，否则我无法为自己或任何人创造幸福。只有他出于主动和我们的准备，在我们里面创造新秩序，我们才能达到神。与长期的个人努力和志愿相比，在世人格神的仁慈，会在我们里面创造更多的奇迹。我已将美赫巴巴的圣名铭记心中，因为他在我身上实现了这个奇迹。我向他鞠躬。

在西方世界，“**要有意识的意志**”在实验科学和心理学派的思辨及内省分析中都有在研究，但其内在本质的运作未被感知到。“**要有意识的意志**”从创世之初就以自己的方式发挥作用。它在自然界，在植物、虫、鸟、兽和人类中发挥着作用。当我们有意识地证悟不变大我时，它取得终极成果。美赫巴巴让我瞥见了自己内在的这个不变大我。他的智慧大能是纯洁的祝福，使我避免了与假象的纠葛。虽然我自身什么都不是，可他出于丰沛的恩典，赋予我这一殊荣：**被选中来做他的真理思想传递工作**。他使我只剩下唯一的渴望，就是为他服务。他对我的接纳已成为我的救赎。

当谦卑纯洁的弟子与美赫巴巴交流时，巴巴会揭示自己乃是人人内里的生命。他在每个人里面表现为，从构成有限我的苦乐中解脱的冲动，以及实现无限真理的意志。那些渴望灵性复活的人会受到帮助。

在深层的精神交流时，我接到来自大师的如下诫命：

“**放弃一切幻相的阻力**，以便让我作为真理活在你和所有人中。
以多种多样的形式和节拍，我作为展现的爱活在一切众生中。
你不可能一直待在我身边。
你可能不得不被派到世间去帮助他人。
通过服务人类，你的内在会更加接近我。”

你可能不得不付出极大的牺牲在世间做我的工作。
但要怀着喜悦和热情去做，把它当作我的意愿。
学会原谅那些对你做错事的人。
对他们要有耐心。
学会宽容。
尽管他们有过错，要爱他们。
总有一天，他们都会像我一样。”

由于大师的内在思想传递，我从他的印度埃舍又回到世间，来服务我的西方同胞。对所有寻求光明并渴望助人者，我恳请他们应当怀着唯一的意愿，就是欢迎并服务这位创造奇迹的真理个体，他的名字叫美赫巴巴。

请聆听我的世界性呼吁。

诺芮娜·马切贝利 1948年于印度

**美国南卡罗来纳州，默土海滨
湖畔美赫中心**

（注：这封给《来自美赫巴巴的40条讯息》读者的信，原本单独印在一张纸上，折叠后夹在书中。）

目 录

引言

C.D.德希穆克博士

• 51 •

宣言

诺芮娜·马切贝利王妃

• 52 •

来自美赫巴巴的40条讯息

由诺芮娜·马切贝利王妃
在光波发射的振动思想传递中接收

• 56 •

《来自美赫巴巴的40条讯息》

引言

很高兴为诺芮娜·马切贝利王妃提供本书出版的《40条讯息》写这篇简短引言。这些讯息是她直接从大师的光波发射之振动思想传递来接收的。

上帝之光一直是人类可利用的。每当人类陷入困境，奎师那、琐罗亚斯德、基督和穆罕默德——都曾带着他们的神圣讯息来临，给予人类灵性上的推动。我们从美赫巴巴这里获得同一个真理的新分配。作为真理化身，他的言语具有唤醒人之神性的力量。

我要感谢王妃，（应我的请求）将她的《宣言》收录本书中，此文曾作为我的《美赫巴巴—唤醒者》一书的序言在印度出版。

早在1936年1月1日，王妃就向大师致信如下：

“当我见到您时，
亲爱的大师，
我的心就受到神爱的鼓舞。
我的整个生命都在回归‘一’的渴望中振动。
您紧迫地设计了我通向‘一’的内在成长。
您是我必须成为的。
我是您的神圣工具。”

现在我们发现，她正把大师的令人鼓舞讯息带到世界的各个角落。毋庸置疑，这本小小的书将在神的世间工作中起到非常重要的作用。

维达巴大学哲学系
C.D.德希穆克
1949年6月21日
（印度）阿姆劳蒂

《来自美赫巴巴的40条讯息》

宣言

我们想要世界的**新觉醒**。
我们想要世界没有争端。
我们想要宽容。
我们想要无私的人生规划。
我们想要头脑与心灵的融合。
我们在黑暗中摸索，渴望被唤醒。
我们想要真理之启示。
我们想要一位破迷觉悟、能把圣心体验传给我们的人。
万般经论之总和必须由此人示现给我们，他是一切中的一，又是凡人。
我们想要这位新的灵性使者，他的爱会唤醒灵魂。
美赫巴巴正是这位**新的灵性使者**
他在**沉默**和**行动**中传递光明。
当人身上帝意识到他是一切中的一，就有了纯爱的展现；
宇宙中神圣计划的执行便获得巨大动力。
美赫巴巴乃是成道者。
唤醒灵魂是他推动“回归一”的仁慈之举。
他的旨意是生命的**解放**。
他是那**过去现在将来皆是**的“一”的化身。
他是人中典范。
他是有限与无限之间的无私链接。
我们靠近他时，所过的生活会变得无私。
我们需要他将我们自己的意志与神圣意志相统一，来证悟“一”。
我们的救赎在于有限同无限的结合。

... ..

必须知道，在我们内外的奋斗中体验纯洁有着现实可能性。
在**美赫巴巴**身上，该理想得以实现。
若不是那存在本身起净化作用的“一”，还有谁是纯洁的？
若不是**认识上的自发表达**，何为完美？
若不是对实在的知识，何为真正认识？
若不是那**过去现在将来皆是**的“一”，何为实在？
他唤起我们心中确凿无疑的肯定：我们是那个“一”。
他使我们意识到，好与坏的现象全都是至善的纯粹进程。
我们所憎恶的势力冲突，最终会与“一”合拍。
生命游戏在多种多样的表现形式中，乃是“一”的和声。
所有内在和外在的经验，都是“一”引诱下的产物。
我们在归向“一”的奋斗中很不确定，而他给予我们力量。
通过抛弃自我的谋划，我们获得领悟。

自我与无限者，二者不可兼得。
在受二元困扰的粗鄙自我中，他创造认知秩序。
他教导内在与外在的合作。
他的工作是不不断地活动**帮助**。

... ..

我们必须成为他那样——与“多”和谐的“一”。
他是“一”的完美启示。
他所揭示的“一”比自我**更重要**。
总有一天他会对外在思想昏暗、内心孤独缺爱的人显现“一”。
他已经向一些人显现他自己。
他的**恩典**行为是持续不断地成全。
他是对“多”中之爱的多重体验。
他把我们拉向“一”的终极引诱是爱。
他的神圣工作通过纯粹启示来完成。
他会把我们造就得同他一样。
为他服务的意愿，唤起内心沉着坚定的渴望去耗尽自我，以证悟“一”。
所有种族、信仰和国家的男女都被他吸引，
奉献出生命来服务他的事业。

... ..

他们呼唤他
作为**父亲**来帮助孩子，
作为**母亲**来喂养幼儿，
作为**神人**来指导他们的灵性命运。
通过他，永恒的“一”将自己献给众生。
我们将会证悟同个“一”。
经验是他无上教导的方法。
他教导我们要在“多”的分歧中感受“一”，
在谦卑中找到力量，
在即使生活似乎不配合“一”时保持信心。
生命是一，它将使众生回归“一”。
此乃法则，此乃起因，此乃结果。
生命的惊人设计是通过**二元冲突**来证悟**众生为一**。
自创世以来通过生与死，“一”在众生中揭示自己的希望在实现。
我们生命的诞生就是为了证悟该神圣目的。
造物界中的运作设计是什么？
人类种种欲望的终极目标是什么？
为了证悟“一”！

... ..

我们希望“一”在我们中间，
在生活和工作中，与我们同在。
我们希望他既是**神**又是**人**。
我们已找到神人。
他把生命献给我们，为我们带来光明。
他唤醒了**对纯然复活的渴慕**叹息。
让我们服务这位化身吧。
博通经籍的读者啊，切记你必须被唤醒。
唤醒的时刻就在**当下**。
爱与智慧的大师已来临。
他为众生而来。
他爱这个世界。
他通过仁慈治愈灵魂。
他通过对你的可怜昏暗灵魂的信心来治愈。
男女们啊，在充满创造性痛苦的世界里，让心中秉持服务他的意愿吧！
将你们的精力倾注到世界工作中；将你们的心灵撤回到“一”。
让我们欢迎为回归“一”的结局感到的忧伤。
让我们懂得痛苦中的喜乐。
让我们表达生命的纯粹意志。
他将揭示隐藏在自然作品中的核心。
他将使我们意识到生活中的**隐秘目的**。
由此释放的爱之力量将是**创造性的**。
这种释放只有通过我们的自由意志才能促成。
他授予的教导将启发我们的意志，
他将把我们带向**不可测量**的“一”。
被称为上帝的伟大事实必须得到认识。
爱真正唤醒我们进入神性时，
一切消极思想都会转化成**积极肯定**。
他将唤醒我们内心的神圣博爱。
该大爱将更新一切众生，使人们脱胎换骨，
使人们富有人性，使生命变得纯洁，将救赎世界。

... ..

我们用**知识**和**神圣启示**塑造志趣时，便得到满足。
回归“一”的崇高启示是通向“一”的道路。
世界需要**新先知**来唤醒将把它引向“一”的认识。
协同工作将产生**新的认识**。
现在内心忧伤的人将知道自身神性。
美赫巴巴是证悟真理者。
他代表那**过去现在乃至将来永远是**的“一”。
他是我们这个悲喜交加时代的道路！
人啊，不可测量的奥秘，放低你的“我”吧。
人啊，对欢乐的不满足表现，加入“一”吧！

忧伤的人啊，让你的灵魂展翅飞翔获得解放。
自创世以来，上帝总会唤醒祂的世人。
我们必须把属于上帝的归上帝。
让我们都来加入、团结于并且认识神圣启示。

诺芮娜·马切贝利
1936年1月1日，纽约

《来自美赫巴巴的40条讯息》

由诺芮娜·马切贝利王妃
在光波发射的振动思想传递中接收

1

不要逃避对永恒生命的探索。
不要埋首于空洞的文山字海。
不要被重复的仪式教规所愚弄。
起来！在你自己的不朽神圣大我中完全醒来。

2

汝等疯狂追逐琐碎无常事物的人啊！
留心听我的话！
放弃使你们变得残忍无情的琐碎事物。
放弃源于无知的傲慢。
放弃源于心胸狭隘的嫉妒。
放弃源于执著假象的一切恐惧。
放弃阻碍你们果决行动的一切怀疑。
怀着信心和勇气，你们将渡过错觉之洋。

3

做个世界公民、上帝的执炬者。
过众生一体的生活才是真宗教。
头脑更具创造力而心灵缺少创造力的人，必须调整这种失衡。
人人都有潜能为选择的理想活着并死去。
赤胆忠心驱除一切畏惧。
真勇士是那些忠于良知、品质纯洁者。

4

神作为真理存在且一直在。
祂比其它任何东西都更接近你。
祂就在你的心里。
勿再系念过去或未来的事物。
要彻底超然地活在永恒当下。
这将是无常之终，永恒之始。
勿在二元游戏中消磨时间。
那么你就可能在瞬间面见神。

5

勿再关注令你分心的思想学派。
要对我有信心，其余的交给我。
我会把你从成就寥寥的苦恼中解放出来。
我将使你摆脱对死亡的恐惧。
那些在非人格方面寻找不变大我者的道路是漫长曲折的。
那些没有偏见负担来找我者，将获得无限真理。

6

只用头脑寻找，你会错过真理。
没有爱，智力在灵性上是盲目的。
让你的感觉被照亮。
活跃你的心灵。
缺乏心灵的头脑将使你变得怪异可怕。
缺乏心灵的头脑会封锁通向永生之路。
脑心合作将让你臻达圆满无缺。
爱的进入将清除头脑的封锁。
接受心灵的指引，你将跨越受二元支配的心智。
摒弃心智，你将证悟我的圆满状态。
要知道，除了你自己，没有人束缚你。
实现自由吧。

7

很少人会证悟我的无限。
他们将抵达山顶。
中途没有歇息处。
你的想象力所能达到或创造的一切皆为徒劳。
那不重要，反而会束缚你。
停止非创造性的闲思杂虑。
莫再为灵性上的事情争论。
活在不朽之爱中。
这是我最后的话。

8

我是来使你脱胎换骨的。
汝等世间的圣徒和罪人啊！把你的善恶都交给我，获得自由。
把你的真假都交给我。
甚至把你的自我交给我。
成为神吧，你里面的祂是永不止歇的奇迹，胜过你万般珍视的一切。
其他一切皆徒劳无益。

9

超越你的局限。
做个世界公民。
在新的生活方式下，东方和西方将会合。
你的任务是创造性的。
不要寻找先例。
在神的世界里选择你的工作。
不要把它留给别人。
不要等待时时被鞭策。
应采取主动。
向我求助。
我将揭开你里面的神圣大我。
我将清除你里面累积的障碍。

10

我是来让世界统一在爱中的。
要活在爱中。
团结在众生一体的生活中。
世间的男女啊！你们皆为一体。
通向我的道路是通过纯洁无私的服务。
我的言语是真理。
我的行动是真理。
我的存在是真理
我是我敕令你们成为的那。
把我视作大爱，它会把坚执的妄我转化成神圣意志。
保持善良和人性。
我是来开启新世界的。

11

神是唯一实在。
祂参与游戏，又超然其外。
祂那里的存在无边无际。
祂的生命是永无穷尽的给取。
祂决意在各种形式中再造祂自己。
人不是他所认为的自己，
也不是他想成为的自己。
他非此非彼，超越二元。
他的根在神。
他存在于神。
他将神性埋在自身行为的废墟中。
要深掘找回自己。

切莫灰心。
无论你是喜是忧，我都会在你身边。
无论你是成是败，我都会伴你左右。
往内看。
你是神。

12

我的爱无量丰沛地流向你。
我一直等待你亿万年。
我知晓你心中的痛。
我会拭去你的眼泪。
你将活在我里面，获得永生。
鼓起勇气，全力重击，你的欲望自我将死去。
做你自己的高我。

13

你的无休止冲突将会结束。
我将洗去你的不洁。
我将拿走你干枯贫乏的游思。
我将拿走你的无益担忧。
无论悲喜，都要想我。

14

灵魂暗夜已近尾声。
等待等待再等待。
灵性奋斗是一场坚忍不屈的游戏。
缓慢而确定地，你将臻至圆满。
欢庆吧，总有一天你的动荡定将结束。
我永远在你里面，与你同在。

15

你需要的不是特异功能，而是更多生活。
你需要的不是表演，而是实质。
你需要的不是影子，而是实在。
错觉之洋是无止境的。
在错觉中流浪不可能让你接近真理。
不应再航行假象之洋上。
必须使错觉之洋干涸，而非漂泊其上。

16

为改善世界而努力吧。
为了至善的战役尚未臻至高潮。
将有数不清的苦难。
历经苦难必得救赎。
要缔造真理与爱的新秩序。
这是一项重大任务。
将占用你们全部的时间和思想。
将要求作出巨大牺牲。
将要求身心上的彻底克制。
将需要摒弃一切偏见。
将需要很多人携手合作。
所有求助我者将得到一视同仁的帮助。
把一切交给我处理。

17

莫通过言语而要通过行动寻找真理。
让你的行动做到真实无私。
充满活力的爱将使你自由无畏。
不要因妄加揣测而使你犹豫退缩。
陶醉于神者肩负着真正的责任担当。
从他们手中，人类的焦裂之唇将尝到神爱的净露。
成为这些战士中的一员吧。
为上帝即真理和爱而活着并死去。

18

保持宁静安详。
让你的心灵充满善意和仁慈。
你心中想对他人有用的愿望来自我。
我降临你内里，以唤醒你成神的意志。
人将继续灵性生活。
自我证悟的作用通过善与恶不断进步。
无论你们知不知晓，都在缓慢地走向我。
要学会爱我超过爱你们自己。
相信，你们就会被带领前进。
随着经验的成熟，所有人都会认识我。

19

人人有权证悟真理。
至高的神潜在人人内里。
这不是少数人的特权，

与性别、种姓、信条、肤色无关，
超越国籍和宗教。
唯一不变大我无差别地在一切众生中，
平等地存在圣人和罪人中。

20

人的无知制造了“我”与“你”、“我的”与“你的”。
它制造了无数的分裂，导致人与人对立。
众生实为一体。
抛弃源于愚蠢的一切自大吧。
抛弃狭隘教派的牢笼吧。
抛弃局限的思想派别吧。
真理之浩瀚远超出你的最大想象。

21

身心只是你的外衣。
你超越二者，是无限之神、一切中的一，
然而你却使自己变得渺小不幸。
你无节制地沉湎于色欲和渴求。
你放纵于贪婪和残暴。
你被自我的欲望和狂热所驱使。
你的仇恨和嫉妒没有尽头。
停止这种极端荒谬与疯狂吧，要认识你自己。

22

不要因暴怒疯狂而导致自轻自贬。
对别人做错事，就是对自己做错事。
坚持你所感知到的真理。
在真理的清明健全中生活并死去。
不要因模仿的或被强加的琐碎狭隘而削弱自己。
要超越兽性。
打碎一切压制你的枷锁。
上升到你的圆满神圣境界。
在纯洁的自由中，你将视见我。
在明澈无扰的爱中，你将找到我。

23

汝等世间的教条主义者和哲学家！
切莫用枯燥高调的理论窒息心灵。
你们再高深的理论都抵不上片刻的神爱。

让你们钻牛角尖的理论自生自灭吧。
让自己摆脱对细枝末节的无休止争论。
在证悟的终极认识中，会以正确视角呈现一切事物。
反映在智力上时，整全不分的真理被分解成许多方面。
执著一个方面会使你无视其他方面。
远超世间信仰的，是对实在的简单感知。
不要再被词语、措辞和口号所分心。
要摄心静定。
在心止中，有不可测量的了悟。

24

在你有望改变世界之前，
必须让自己安顿于健全的生活。
健全的生活摆脱一切势利和浅薄。
健全的生活避免一切无谓的纷争。
健全的生活没有坏脾气、消沉和放纵。
健全的生活免于自我膨胀和自高自大。
健全的生活脱离感官欲望。
健全的生活不容追逐私利之恶。

25

无论你生活中的信条、教派、信仰或地位如何，
都要活在真理中。
有限个体我必须让位于普遍大我。
要走出分别性无知的残缺自我，
安住于永恒不朽的普遍大我。

26

远离空洞的观念辩论，将是光辉真理之和平。
远离轻率的舌战笔伐，将是活出真理之智慧。
远离残酷的杀戮冲突，将是谦逊之爱的喜悦。
远离邪恶的肉搏炮轰，将是智者的简朴道路。
远离教堂寺庙的虚浮叮当钟声，将是陶醉于神的喜乐幸福。
那些有勇气将自己献给我者，将拥有我。

27

勿沉迷于肉体或自我的生活。
勿沉迷于精神或物质的诱惑。
勿分割头脑和心灵。
心执著于形式时，会错失其背后生命的本质价值。

将生命之舟带向真理彼岸的浪潮不断前进。
要乘风破浪，来吧。
真理秩序在你内里。
你内里的神，无灯自明，无恃自足。

28

生活是最棒的学校，人们从中通过经验汲取教训。
在生活中，你体验喜悲、善恶、成败的对立面。
你有广阔的空间用生活做实验。
有些人厌倦了生活，想结束之。
另一些人变得愚蠢自大。
种瓜得瓜，种豆得豆。
那些不愿行道的人经历生活磨难后，一定会踏上道路。
他们经由很多对立面的冲击而醒悟。
他们迷失于造物界的密林中。
我允许他们走自己的路。

29

我为众生而来。
那些潜心笃志的求道者为我所珍爱。
他们将进入道路。
这些被选者将走向我——真理。
我不会让他们再徘徊于荒野中。
每当他们需要我帮助，我总在他们身边。
每个人的生活很大程度上由他的过去所决定。
尽量在思、言、行上做到绝对纯洁。
要安详镇定。
你里面的神是纯喜。
你里面的神是纯爱。
你里面的神是纯知。
你里面的神有着无限的创造力。
一切来自于神，并复归于祂。

30

你们来到世上是为了证悟神。
我不要求你们像过去的圣徒那样走进洞穴。
要活在世间而不纠缠其中。
不要因冀求灵性而抛弃责任。
履行责任，但不求私利或回报。
莫让地位或成就使头脑变得妄自尊大。
当你们在信心和爱中献出头脑，我会通过你们做一切。

那样你们将不再被所作所为束缚。
将毫无执著，却全然行动。
将在工作中保持自由。
将不再担忧生活会带给你们什么。
尽管世间有患难，你们将安住于不可动摇的和平。
你们将成为我的执炬者。

31

神是永恒喜乐。
祂也永远在痛苦中带领世人回归祂。
神的光作为恩典降临于你。
要配得它。
那不是廉价、可买卖的东西。
为此支付代价者少之又少。
只有放弃其分别存在者才能拥有我的真理。
将生命献给我者这么做并非出于偶然。
他们藉由过去的功行挣得该权利。

32

那些接受我的爱的人应同他人分享。
你们每个人都会找到自己独特的表达方式。
在神的不可测量计划中，没有旧辙可循。
神的本质统一绝不会因为多种多样的表达而受损。
不可能将无限生活加以标准化。
二元游戏是并将永远是多样的。
要理解二元者，必须超越之。
要完结二元游戏者，必须坦然接受其对立面。
视“一”为真，视“多”为假。
证悟“多中一”者实现自由。

33

成道是众生的目标。
但真正达到者很少。
许多行道者自以为抵达终点。
他们尚未证神就自以为成神。
真正的求道者会避免这种自欺错觉。
所有的错觉都会阻碍继续进步。
只有除了神别无所见的人，才证悟了祂的圆满存在。
对于他们，除神之外，一切皆非真实。
唯有神真实。
我将把你们带向无量超越的无限神性。

34

虚假必须离去让位于真实。
来找我寻求光明者必须谦卑。
骄傲是错觉的大本营。
谦恭者会被赐予我的光明力量。
在做个真正的人之前，你不可能成神。
人们不应该来找我寻求纯粹安慰和干枯说教。
惟有主动邀请剧变者将拥有我的真理。
神像强风，将各个角落的垃圾横扫一空。
祂触及内心所有的昏暗深处，用祂的蜕变之光将其照亮。
那些受祂的降临恩典点触者必获新生。

35

不要沉浸于主观性。
出去到开阔的世界，玩一玩游戏。
莫再徘徊于无尽的犹豫中。
当你真正把头脑心灵交给我，便得自由。
那些内在将自己交给上帝者，必获长养。

36

不要逃离生活。
要完全顺从于神规定你的生活位置。
尽己所能地分担我救赎世界的任务。
你将通过服务化解过去。
要束紧腰布，脑心协同地行动。
不要把时间浪费在对古今大圣人的感恩戴德上。
趁你的心灵纯洁强健时，开始灵性探险吧。
要找到自己，须迷失于不可测量的生命之洋。
海洋深处没有路标。
我是来帮助你实现自己的。
你不退居，我无法进入你的存在。
安住我里面，我不会辜负你。
我会在你回归神的征程中伴你同行。

37

放弃你的僵滞揣测。
放弃对新奇体验的猎取。
敢于潜入深海的渔夫会获得无与伦比的真理珍珠。
他们会被赐予至高上帝的“知-见-觉”。
不认识你自己，你就不可能认识我。
不认识我，你就不可能认识你自己。

我乃是你的大我。
你不可能既抓着虚假又拥有真理。
你有选择权。
一边是无尽的冲突与悲伤。
另一边是永久的和平喜乐。
在我的造物界迷宫中，闻道者很少。
领会者更少。
征服自我者少之又少。

38

我爱这个世界。
我爱一切众生中的真理。
我爱一切众生中的灵性思想秩序。
我爱一切众生中的不变大我。
爱是纯净真理之本质。
爱是无缚生命之圆满。
爱是无遮神性之实在。
爱是在一切众生中的真秩序。

39

爱我，你就会接受到我的解脱之爱。
爱我，你就会确立于我的持久和平。
爱我，你就会获得头脑心灵的清澈无染。
我的爱将粉碎那些束缚你的锁链。
我的爱将恢复你的神性尊严。
你不会再漫无目的地流浪于假象之谷。
来归向我。

40

那些将人生献给我者是我的人。
我承担起他们的负担。
在全然静定的顺服中等待吧。
你们会被提升进入我的真理圣所。
这是我的保证。
让此激励着你渡过静海狂涛。