

美赫巴巴在呼召

美赫巴巴 著

翻译：石灰 校对：田心

版权 阿瓦塔美赫巴巴永久公益信托

作	者：	美赫巴巴
翻	译：	石灰
校	对：	田心
美	工：	炬池
开	本：	850 x 1168 1/32
字	数：	17 千字
张	数：	32 页
版	次：	2025 年 11 月 12 日

首版序言

神是一切万物，神在一切万物里。他无限而绝对。造物有限而数量无限。阿瓦塔美赫巴巴是神的化身。

造物由善恶、乐苦之对立律则所支配。为维持生命平衡，对立面必须按时间、地点、环境及内容比例，或多或少平衡。平衡打乱，就有痛苦。平衡恢复，才有和平。最影响人类生活的是苦与乐。因此，最关乎一个人的是他获得快乐与克服痛苦的努力。

我们不假思索地视为幸福的快乐，与痛苦携手并进。善恶对立游戏几乎无止境地在世间上演，一方试图压倒另一方。

真正的幸福是超出对立的。一个人可以努力超越对立；但最终的解脱则来自至师或阿瓦塔。是他的爱之恩典将灵魂从对立的掌控中解放出来，把他提升到无尽喜乐之境界。

这本小册子由阿瓦塔美赫巴巴孟买中心编辑。它包含了巴巴在不同时间授述的语录节选。反复阅读会唤起人对善的爱，最终使他适应神爱之精神——巴巴说此乃生命目的。

阿迪·K·伊朗尼

1964 年阿美纳伽

我不是来教导，而是来唤醒。——美赫巴巴

1. 都跟我来

巴巴的呼召是神的声音。

自古至今，当公义之灯芯将要燃尽时，阿瓦塔再次来临，以重新点燃爱与真理火炬。自古至今，在分裂、战争、恐惧与混乱的喧嚣当中，响起阿瓦塔的呼召：

“都跟我来！”

时机已到。我再一次呼召，召唤所有的人跟我来。

我过去强调，现在告诉你们，并将一个又一个时代重申：脱下生命外衣，证悟那永远属于你们的存在。

我只有一条讯息给予；自古至今，我对所有的人和每一个人重复：爱神。

2. 不要担心

不要担心任何事。要不断地想念我。我是唯一存在者，唯一重要者。

不要担心，但要更加更加爱我。紧紧抓住我的衣边，不管你会经受什么考验和困难。

要更加更加想我，你的烦恼都将化为乌有，因为它们的确什么都不是；我的意志作用将在你们每个人内里唤醒这点。

你一定要担心的话，就让它成为怎样持续想念我。这种担心是值得的，因为它将导致担心的终结。因此就为你会忘记我而担心吧。

尽你的最大努力——之后不要担心！

要在我的爱里快乐。

3. 要快乐

你为什么不该快乐？有什么必要把自己束缚于不乐？束缚是自造的。可以战胜之，如果你真要自由。你是你自己通向自由的障碍，而仅仅希望自由是不够的。重要的不是你想什么或说什么，而是你内在的真

诚感受。如果你要上帝，就必须只要上帝。如果你要体验真理，就有可能证悟上帝。代价是什么？你自己的孤立存在。当你交出一切虚假时，便继承你真正所是的真理。

我希望你们人人快乐。我对你们说，要在各种幻相情况下保持快乐。你不爱我时，我不高兴。

如果你有着冻结湖面的平静，就会证悟我。

4. 把生命献给我

你如果真正并全心地接受你的巴巴是高之最高，就应当把生命献在他足前，而不是渴求欲望的满足。不只把一生，而是把百万次生命放在巴巴这样高之最高者的足前，也不过是小小的牺牲；因为巴巴的无量大爱，是带领你安全通过短暂生命之无数死巷的唯一确定可靠向导。

带着动机去牺牲——他们有朝一日必须放弃的——一切（身、心、财产）的人，对我构不成责任；他们做出牺牲是因为知道，要获得永久的极乐珍宝就得放弃暂时的财富。这个要谋取更大利益的欲望仍然持守在臣服的背后，因此这种臣服不可能是彻底的。

5. 理解我的方法

如果我超出常人的层面，更远远超出圣人和瑜伽士的层面，那我一定是高之最高。在这种情况下，以你的人类智力和有限头脑来判断我，带着世俗欲望来接近我，不仅是最大的愚蠢，而且是十足的无知；因为无论多少智力体操都理解不了我的方法，也判断不了我的无限状态。

如果我是高之最高，那么我的意志即是律法，我的愿望支配着律法，我的大爱维系着宇宙。无论你遇到什么表面灾难与暂时痛苦，也都是来自我的爱，是为了终极利益。因此，为了摆脱困境而接近我，期望我满足你的世俗欲望，等于要我做不可能之事——取消我已经规定好的。

6. 成为我的

我从最高降临到你的层面。因此，把我当成你的，自然而然地你就成为我的。你是穷人，就把我当成穷人；你是富人，就把我当成富人；你是文盲，就把我当成文盲；你是学者，就把我当成学者。我已来到你的层面，你如果在该层面上全心全意地爱我，就会到达我的最高之真实层面，因为我在一切里。唯有分离的面纱被掀开时，你才会知道我是你们其中之一，是你们内里的一；你如果诚实地和全心全意地爱我，就会做到这点。

我离开肉身后，将永远活在每一个爱我的人内里。我永远不死。爱我，服从我，你就会找到我。

7. 我的诫令

除了无所欲求，什么都不要欲求。除了超脱期望，什么都不要期望。一无所求，你会拥有一切。

除了对自身的弱点，不要对任何人生气。

除了对淫欲的自我，不要对任何人憎恨。

要贪取越来越多的宽容和公正之财富。

你对私欲发动战争，就将赢得神性。

怀着为人服务即为我服务的认识，去服务他人。

完全顺从我的意愿，我的意愿将成为你的。

让你的诱惑成为用爱诱惑我，以便接受我的恩典。

8. 你很幸运

拥有阿瓦塔，你很幸运。伴随人身上帝，我的爱者很幸运。我只需要一瞥就能把你需要的一切给你——把你的视力转向内。你会坐在这里，外表毫无改变，但却成为你真正所是。你必须等待那一刻。那一刻近了，为此你必须全心全意爱我；否则就会错过。倘若我敲你的门，你却

在睡觉，我就会走开！在阿瓦塔时期，一个人无须逐级进行内在旅行。你如果得到阿瓦塔的恩典，他就会把你从所在之处带到应在之处——神要你在之处。

爱我要超过一切，因为现在我在你们中间，乃最容易证悟我的实在。

9. 忘记你自己

要获得神圣状态，就要在做一切的同时绝对什么都不做。

要找到神，你必须失去自我。

要无限地有意识，你必须有意识地失去自我意识。

要永远与神同在，不可须臾离开他。

否定你的妄我，你的真我就会肯定自身。

舍弃一切，以至最终连舍弃本身都舍弃。为巴巴死去，你就会作为巴巴活着。

为了认识我真正所是，就要心灵成孩子，明慧如智者。

要么远离至爱巴巴的爱酒；要么你若是品尝之，就封缄抱怨之唇。

10. 要迷恋神

你若迷恋神，你的一切问题都会解决。继续饮用神爱，直到与神合一。

你必须放弃一切，包括你自己——那时你就拥有巴巴。神超越宗教，超越爱。当你强烈爱神时，就会体验与神的真正分离。有了爱之礼物，你就成为你的真我——妄我成为真我的爱者。

让他持续不断地活在你内心。让他构成你一切思想、言语和行动的基础。做每一件小事都要念记他——责任就会留给他。对他必须爱到忘记睡觉、食物、休息等等。要为与他合一和拥有他而变得焦灼不安。

11. 赢取神爱礼物

爱不能讨价还价。无论多少苦行、静心、礼拜等等，都不能给予那个爱礼。这份来自神的礼物一旦到来，就会烧尽全部业相面纱。

爱一个灵魂就像将他的生命添加到你自身。你的生命可以说增倍，你生活在两个中心。你如果爱整个世界，便通过他人生活在整个世界。

要像爱你自己和你的一切那样爱他人。被不幸所考验的爱者是幸运的。爱要求爱者为至爱献出自身。

你如果对我怀有圣方济对耶稣的那种爱，就不但会证悟我，而且会取悦我。

12. 实现生命目标

实现生命目标的最容易方式是，通过爱“离开一切，跟从我”。我不是说要你离开家园亲人来我这儿！我的意思是你在家里和亲人在一起，但要以我要你爱我的方式来爱我——爱我要超过一切。这是最简单的道路。实现目标还有一个更简单的道路是服从我——绝对服从我。这比最简单的事情都要简单。努力。你努力，我就会帮助你。一旦下定决心服从，你就不再属于自己。最丝毫的虚伪都会毁掉你的决心，让整件事情变成闹剧。

我叫你做什么就做什么，不惜以生命为代价。如果你不惜任何代价，全心全意百分之百服从我，这比爱我更伟大。

13. 不期酬报

不管什么痛苦会降临到你身上，你都应满怀对巴巴的信心和爱，忍受之。大不了会怎样？你可能会死去。显然你总有一天得死去；迟早得丢弃这个身体。那为什么不去想你的身体已经没了，从而超然行事？你必须记住的另一件事情是：要诚实。我在万人万物里。神在万人万物里，知晓一切。因此要彻底顺从他的意愿。你要做的最好事情就是诚实

地爱我，为我工作——唯独我永存；在你为我做的工作中，其它一切都只是过眼烟云。对所做的任何工作，不要期待任何报酬。

14. 高之最高

你们所有的人都必须明白：如果我是高之最高，我的角色则要求我剥去你的一切所有和欲求，吞噬你的全部欲望，让你变得无欲而不是满足你的欲望。圣徒，圣人，瑜伽士和瓦隶能够给予你所求的；我却拿去你所求的，把你从执著中解放出来，从愚昧的奴役中解脱出来。对于你的欲求，我是拿去者，不是给予者。

纯粹的知识分子永远无法通过智力来理解我。如果我是高之最高，那就不可能用智力判断我，也不可能用有限的人心测量我的方式。

我就是那个众多人寻找而极少人找到者。无论多少的智力都不能测量我。你只有爱我并在我里面失去自我，才能找到我。

15. 该怎样接近我

对接受我为高之最高，接近我的每一个人和那些希望接近我的人，我宣布：绝不要心怀对财富和世俗利益的欲望而来，而应怀着放弃一切——身、心和财产以及对它们的全部执著——的热烈渴望而来。不要为逃脱困境来求我，而应为全心全意地臣服我的意愿来找我。不要为世俗的幸福和短暂的舒适来依附我，而要把幸福和舒适献在我的足前，跟着我同甘共苦。让我的幸福成为你的快乐，让我的舒适成为你的安宁；那些在我里面失去一切的人，从此之后将拥有我。

最好的是：只是思念我，忘记别的一切，把一切交给我。

16. 要知道我无所不知

我要告诉你的是，我知道一切。我在你们每个人里面，在一切地方。作为你的这个妄我里的有意识真我，我知道一切。你像以往那样存在着，是因为你曾经在，现在在，将继续在。你陷于摩耶的罗网，业相（印象）

的累积使你越来越卷入摩耶。这整个生活都是一场梦。过去和未来并不存在。唯有永恒存在的此刻当下。

如果你把我当作神，神乃无所不知。那么是什么让你带着困难来找我？这样的话，你似乎认为我并不是知晓一切！要知道我乃大知本身。

17. 要面向我

要面向真理之阳，你的个人化的摩耶阴影就会留在身后，它虽然仍在却对你无能为力。但如果你背向太阳，阴影就会在前面，你则跟随它。虽然你靠自己摆脱不了阴影，但你要是背向它，面向太阳，在其极盛辉煌时刻，你的阴影将永远消失。

对于灵性道路上的人，我就是太阳，给予他们光明和生命。

在天空或喜马拉雅山洞里找不到神。神在每个人心中。你的心一干净，神便显照出来。

18. 摆脱桎梏

如果你能爱我，那就爱神。你的爱会让你认识我。你如果能够通过爱让他人快乐，不求个人快乐，就能摆脱这个桎梏。就能寻得我的真实存在。一旦获得该体验，你就感到解脱，体验无量喜乐。

神的恩典使你爱我。我的恩典使你与我合一。假如你无论遭遇多少不幸，都依然面带微笑，这会使你变得如尘土；而只有当你拥有对我的最高类型的爱时，才能变得像尘土。

要按神应该被爱的方式来爱神，就必须为神生，为神死，认识到一切生命的目的都是为了爱神，证得神即你的真我。

变得像尘土

19. 要超越宗教

放弃一切形式的鹦鹉学舌。开始实践你真实地感到真实、公正地感到公正的东西。不要显耀你的信心信仰。不必放弃你的宗教，但要放

弃对纯粹教规仪式外壳的执著。要达到作为一切宗教基础的根本真理核心，就得超越宗教。

我乃宇宙之光。有一天，你一旦瞥见我的实在，就会认识我。很少有人能看见我的真相，除了我，你看见一切事物。那是笼罩着我的实在的帘幕，就连最高类型的内在经验也达不到我的真正状态——因为当神以人身在地球上出现，向人类展现其神性时，他被认出是阿瓦塔——弥赛亚——先知。

20. 现在就醒来

我不期望你们立刻明白我想要你们明白的一切。从古到今，我都要不时地唤醒你们，在你们的受限心中播下种子。只要你们适当地护理关心，这个种子就一定会在适当的时候发芽、开花、并且结出真知果实——你们与生俱来的财富。

但在另一方面，如果你让无知引领，坚持走自己的路，也没有人会阻止你的选择；因为那也是一种进步，无论怎样缓慢痛苦。最终，在无数次人生之后，那也一定会让你实现我此刻就想让你知道的。为了摆脱进而在幻觉和自造痛苦的迷宫中纠葛（迷宫的规模取决于你对真正目标的无知程度），现在就觉醒吧！

21. 怎样爱神

如果我们像为自己的亲人一样，为他人着想，我们是在爱神；

如果我们不找他人的过错，而是反躬自省，我们是在爱神；

如果我们不损人利己，而是损己利人，我们是在爱神；

如果我们以他人的痛苦为痛苦，以他人的幸福为幸福，我们是在爱神；

如果我们不抱怨个人的不幸，而是感到自己比其他很多很多人更幸运，我们是在爱神；

如果我们对命运忍耐知足，把它视作神意去接受，我们是在爱神；

如果我们认识到，对神最大的奉爱是不去伤害其任何生灵，我们是在爱神。

22. 把人们赢到真理

为他人工作时，你只有自己不忘记一体性，才能帮助别人获得灵性自由，挣脱二元幻相。开展灵性工作时，你会遇到人们拼命坚持，自觉不自觉地加强巩固和奋力延续的分裂。你必须把人们赢到真理生活中，不能强迫他们进入灵性。你不能把生活划分为不同部门，然后试图分别对待每一个部门。作为灵性工作者，你们必须努力培养对个人与社会问题的包容和创造性态度。你没有感受的东西，不要告诉他人。你诚实地认为我是什么，就告诉别人什么——因为一个人真诚地相信我是什么，我就是什么。

23. 我的希望

爱者必须要遵守至爱的希望，我对我的爱者的希望是：

1. 不要逃避责任。
2. 要忠实地履行世俗义务，但要记住所有这一切都属于巴巴。
3. 当你感到幸福时，就想：“巴巴要我幸福。”当你经受痛苦时，就想：“巴巴要我痛苦。”
4. 顺从于每一个情形，真诚地想：“是巴巴把我放在这个情形中的。”
5. 认识到巴巴存在于每个人，从而努力帮助和服务他人。
6. 我以我的神圣权威对每一个人和所有的人说，无论谁只要在生命的最后一息持我的名，都将会来我这儿；因此不要在最后的时刻忘记我。除非你从现在开始念记我，否则当最后的时刻到来时，你就很难记住我。你应该从现在开始练习。你即使每天持我的名一次，也不会临终一刻忘记我。

24. 信什么说什么

人人都可以按自己的最佳感受或理解，自由地看待我和解释我的著作。对我的言语，要么照原样呈现，要么你如果解释，必须说明那是你自己的解释。我从未否认我是完人和阿瓦塔，但你尚且不知。我知道我是独一无二者，无与伦比。你真诚地认为我是什么，就说什么，那都没错：你对我的信仰信心，不要犹豫承认。但不要宣称你知道或感受自己实际上不知道或感受的东西。

心追逐空中孕育的事物时，乃追求虚空；可是当人深潜内在时，就会体验存在的圆满。

25. 无欲

除非你放弃私欲的气息，让自我死去，否则你就不会有真正生命的气息并且永远活着。

你可以拥有整个世界，只要你不因迷恋而让自己被其任何一部分所占有。

舍弃欲望不是指禁欲或消极的生活态度。要在紧张活动中保持彻底超然，而不逃避与生活各方面的联系。一只眼睛盯着肉体的醉人欢愉，另一只却期待看见永恒极乐的火花，这不但不可能，而且虚伪至极。

26. 要我所要

永远做我所要的，而不是要我要你所要的。你们大多数人要我要你们所要的；而你一旦成功地让我同意你所要的，你就很高兴，甚至告诉别人那是我所要的！

我知道，要我所要的并不容易。事实上，让你要我所要的，是不可能的，因为你不可能以我应该被爱的方式爱我。但至少别总是要我要你所要的，而是要尽你的最大努力全心全意地做我要你做的。唯有对我的深爱能让你按我所愿服从我。

完全地信任神，祂会解决一切困难。忠实地把一切交给祂，祂将照管一切。

27. 我的工作必须变得像尘土

最近我听说在我的一些工作者当中，出现了相当大的意见分歧。要是发展这种态度，还不如不为我工作。只有在你们对我的臣服和爱中，我才欣赏你们的竞争精神。你们做我的工作产生分裂，则动摇了该工作的基础。那是自掘坟墓。说“只有我能做巴巴的工作”乃虚伪之极。

要是你们不能一起和睦工作，又为何为我开设新中心？如果你想促进我的事业，除了在我的工作中变得像尘土，别无出路。不会有任何的妥协。我的每个爱者都必须变得像尘土。那时人们将自愿聚集在他周围，他的生活本身将向别人辐射我的大爱讯息。

变成尘土是让你们团结起来的唯一连接。

爱之海洋

28. 和我更亲密

随着和我更亲密，有机会更亲近我，你们内里的一切好的和一切坏的，都溅出火花来，可以说……过去的一切印象，过去“业相”的累积——全部的虚幻物，包括好的坏的——都暴露出来。和我接近，和我亲密就是改变那堆“业相”，有时你们会发现好坏火花飞溅出来。

你与神合一时所体验的喜乐是永恒和无限的。那种喜乐持续不断。永恒中的生活不知束缚、衰败或悲哀。

不要活在愚昧中。不要将宝贵的生命浪费在分别与评判你的同类上，而是要学会渴望对神的爱。

29. 和我在一起

我比你的呼吸离你还近。想念我，我便与你同在，我的爱将引领你。你身体上和我在一起并不重要。我和你在一起才是要紧的。所以

要永远让我和你在一起。

你即使在日常生活中，也必须默默而诚实地爱神。在吃、喝、说和履行一切职责时，仍然能不断地爱神，而不让任何人知晓。

我用不可测的方式把你引向解脱。接受我的节拍，无保留地与之保持一致。我的真理节奏将救赎你；将打开你的心，赋予你新的爱。

30. 怎么感受怎么说

不要做虚假宣传。对于我，你心里怎么说，你的良心怎么说，就毫不犹豫地倾吐出来。向别人倾吐你对我的心意时，别在乎你是否被嘲笑或接受。

要是你把巴巴视为上帝，就这样说；不要犹豫。

要是你认为巴巴是魔鬼，也说出来；不要害怕。

我是你把我看作的一切，我又超越一切；因此，你感到我是什么，认为我是什么，何需犹豫说出或害怕表达？坦率说出。我两者都是。但不要违背良心，不要纯粹为宣传而言过其实。对于我自己，我一次又一次说，“我是至古者——高之最高”。

31. 爱之海洋

我是恩典海洋，但要从我这儿获取恩典，对于你，我就像燧石一样坚硬。我的恩典向你的流动，取决于你用来吸引它的爱的强度。

我是爱之海洋。

那些不敢爱我的人，在海边寻求安全。已在爱我的你，在这神圣海洋里游泳。你要越来越爱我，直到淹没我里面。深潜下去，你将得到无限一体性的无价珍珠。

除了舍弃自我，你无须舍弃任何东西。这是如此简单，却又几乎无人能做到。而凭靠我的恩典，你就能放弃你的受限我。我就是为释放这种恩典而来的。

32. 服务那位服务众生者

服务那位服务众生的神人，乃是服务全宇宙。无私服务和爱是孪生的神圣品质。只有爱者才能服务。要服务你的至爱神人，你就是在服务其他每个自我里的你自己。他所期待的服务是为了你自身的灵性利益，但这种服务必须自发自愿、全心全意、无条件、不期酬报。对他的服务是对身、心、灵的严峻考验；要不然完美的服务在哪儿——如果它轻松方便？身体受苦，心受折磨，可大师的无私服务者的精神却体验满足之喜乐。

为了一方面避免无所作为，另一方面避免行动之骄傲，求道者有必要建构一个完全从属于大师的临时和工作自我。

33. 要对你自己和神诚实

让你的心纯洁。你内在不是，不要表面上装是。要绝对诚实——神乃无限诚实。

不要假装虔诚，因为神无处不在。神不可欺骗——那为什么还要伪装成你所不是的？

除了你的服从礼物，我不从你那里期待别的东西。把服从给我，你就会从愚昧枷锁中解放自身。

要通过体验愚昧的真相，来重视和争取自由。要对你自己和神诚实。你可以愚弄整个世界和你的邻居，但决不可能逃脱全知者的大知——此乃神圣法则。

34. 交出你自己

大师的责任首先是把你从摩耶的毒掌中解放出来，然后给予你成道体验。

一旦你把自己交给大师，他就不得不为你尽职尽责。这是他无法逃避的。之后的唯一要求是你的无量爱和坚定信心，那会激励他行使对

你的责任。所以，把你的大师当作上帝，怀着同样的爱与信心，臣服并服务他，那样你就会被拯救。

如果你具有喀延对大师的绝对信心，虽为白昼却相信是黑夜——因为他的大师这么说——你就会证悟我。

35. 服从我的意愿

要对你的命运知足——无论富有还是贫穷，幸福还是悲惨。要明白此乃神为了你自身利益而设计，并且要顺从祂的意愿。

要彻底臣服于我的意愿，我的意愿将成为你的。

有人喜欢工作，有人喜欢游戏，但为我而做时，全都一样——此乃吠檀多之精华。

我希望你不被生活洪流的势力扰乱动摇，因为无论什么情况都是我的创造。

如果你以耐心和满足忍受命运，把它当作神意来接受，你是在爱神。

36. 心灵之语

相对道路的要素，三件最不重要的事情是：给我戴花环，向我鞠躬顶礼，唱空洞赞歌或做阿提。它们未必是爱神的标志。

神听见的祈祷是发自心灵的祈祷，那种内灵的升华，那种心灵的痛苦——才是神所关注的。要是你心不在里面，最好不要膜拜。神不听口舌的语言，也不听头脑的语言。他回应心灵的语言。心灵之语是对至爱的爱歌。只能在你内里找到至爱，他的唯一居所是心灵。

不要灰心气馁，要把我珍藏在你心中，并且记住：我永远和你在一起。

永远醒来

37. 开始死去

是你开始死去——低级欲望的死亡——的时候了。一切皆极乐，人人却痛苦，这是因为寻求欲望满足的无知。一切众生的目标都是达到“无欲”状态。这就是目的。你说：“我要这，我要那！”需要不是欲求，欲求必然导向痛苦。因此你要尽最大努力，越来越少地欲求。努力去爱，越来越多地爱，那样你就少欲求不必需的东西，想要更多的爱。以往岁月中你所享受过的一切都是零，至今你所受的一切苦也是零；全部是幻相。你有权快乐，那为何企图欲求外物，而让自己不快？什么也不要，你将拥有一切。

世人是需求的奴隶。必须让需求成为你的奴隶。你必须学会利用现代的便利工具——而不是被它们利用。

38. 全部为我做

你越是少想自己，多想巴巴，自我就越快走掉，巴巴留下。当你的“自我”完全走开，我便与你合一。因此，一点一点地，“你”必须走。今天你的鼻子，明天你的耳朵，之后你的眼睛，你的手，一切！所以当你在吃、睡、看或听时，最好想着我。享受一切；什么都不用放弃，但要想这是巴巴——是巴巴在享受，是巴巴在吃。是巴巴在酣睡，你醒来时，记住是巴巴在起床！不断地想这个念头！你如果做错事，就想是巴巴在做错事。如果疼痛，就想是巴巴在受疼。你如果真诚地做这一切，就会知道一些事情，并且忘记自己，为巴巴做一切。

你应当过正常的生活，只是爱巴巴，不要执著于生活。那样你将有巴巴的爱之帘幕，保护你免受世界影响。

39. 同心协力

你要想紧跟我，就要有一颗纯洁的心。有时有信心，有时又怀疑，是无用的。

那样最好离开我；在世间过你的生活，自由行事。你要想爱我，就不应在你们当中制造混乱。你们互爱是最好的爱我。一个人要背后说别人的坏话，又怎能向世人谈我的爱？你们如果都无法按我的要求去爱我，最好别对世人讲我。

让我们结束一切的虚伪。把虚伪从心中彻底清除出去。你们应同心协力，保持心灵纯洁。我们是一家人。这是我希望看到的。

40. 无声爱我

你如果爱我，就不要用言语让此爱逃出嘴唇，从而浪费掉。对这种爱的有意炫耀，乃是对真爱的侮辱。

必须特别注意心的纯洁；你谈论爱，但爱并不容易。你对神应该爱得不但别人不知，连你自己也意识不到。

我来的目的，不是要你向我顶礼，唱阿提，敬拜我。我对你的期待要多得多。我是来接受你的爱，并把我的爱赐予你的。爱人如己，一切都是你的。

真正的东西是在沉默中给予和接受的。

41. 像服务我一样服务他人

真正的幸福在于让他人幸福。真正的欲求是欲求自己变得完美，以便使他人完美。少为自己并多为他人活着。服务他人，认识到你是在通过他们而为我服务。

你无私地服务同类时，是在服务神。无私服务意味着自然得连服务这个念头都不存在。从神的角度，诚实意味着你为了让别人幸福而服务——以自身幸福为代价。诚实要求不对自己的服务进行炫耀，小题大做；像对待自己亲人一样对待别人。

最实际的爱神方式是爱你的同类。

42. 回归我

要怀着始终如一的信心、爱和忠诚，怀着接受我的神圣爱和恩典的渴望，来接近我。

我希望你牢记：不要怀着世俗利益的念头接近我。来接受我的爱。还要记住，凡是与我缔结友谊者，都会丧失一切，甚至自我——然后我会给你成道。

无论人投入太空多远，也不会改变——无论到哪里都依然如故。只有行内在之旅才能体验蜕变。这才是重要的旅行，因为无限宝藏——神——在人里面，不在外面。

宇宙来自我，必须回归我。

43. 证悟你的无限

你是无限的，你其实无处不在，可你认为你是身体，从而认为自己有限。你如果向内看，体验到自身灵魂的真性，你就会证悟你是无限的，超越一切造物。

神爱之真理不是某种希望，而是实在——其余一切皆幻相。有信心，你就获救。有爱，你就会征服充满欲望的受限我——是这些欲望遮掩了你作为神的真实存在。

为何去寻求由束缚紧随的暂时解脱？不要向神要金钱、名声、权利、健康或子女，而是要他的爱之恩典，这将把你带向永恒的喜乐与自由。

如果你为我舍弃全部的身、心、灵，你就将拥有我。

44. 服从我

我对你的唯一要求是：最爱我，永远服从我。我知道要你以应有的方式服从我是不可能的，因此我再三提醒你服从的重要性，以此帮助你全心全意执行我要你做的。

当你照大师的话做时，责任就落到你所服从者的身上——即便你勉

强服从。你可以通过尽量多想念我或默念我的名，把你的心交给我照管。

我希望你不被生活激流之势力所扰乱或动摇，因为无论什么情况，也都是我的创造。

45. 永远醒来

当你“醒来”时，会发现包含了梦之种种幻相的大梦永远消失了。天堂和地狱，以及诸层面都消失于你的大我里，成为乌有。在这种“觉醒”状态，除你——大我——永恒无限的存在，什么都没有。这是唯一值得体验和追求的体验。要获得该体验，你必须变得如至师脚下的尘土——也就是变得什么都不是。当你变得绝对什么也不是时，就成为大有。一旦我在你心中醒来，你也将永远醒来。

我的神定工作就是唤醒人类觉悟到，一切生命的不可侵犯一体性和不可剥夺神性。要知道你本质上是永恒的，是无限知识、喜乐和能力的继承者。

46. 不要寻找地上的国

不寻找物质欢愉，就会找到灵性宝藏。这意味着，不寻找物质欢愉，只寻找神，你就会找到神。

只有通过自我否定才能找到神。灵性宝藏不是伸手去要就能获得的。唯有在彻底自我否定中，灵性宝藏才能不证自明。不寻找地上的国而寻找天上的国，你就会找到。

找到神时，你无法想象会得到怎样的无限喜乐与和平。我把全部的爱给予你，以便有朝一日你能以神应当被爱的方式爱他。

47. 要知道我是神

神比你的影子离你更近。事实上，他不仅在你内里，而且就是你的大我。你得不到他，是因为你通过我心去寻找他——这让他变得捉摸不定。

我是神——超越之神和人身上帝。我经常给你机会陪伴我，使和你我更亲近。可熟悉常让你忘记我是神。我知晓所发生和将发生的一切。无论发生什么，都不会离开我的意志。我有意让事情自然发生。

我完全降临到你的层面，和众人打成一片。我显得开心有趣，但你对我的神性、我的遍在状态一无所知。

48. 不要企图理解我

你一旦企图理解神而非爱他，就会开始误解他，你的愚昧喂养你的自我。头脑不能达到那超越它的——神无限且超越智力。

不要以你的有限心，企图理解我的行为的意义，也不要企图模仿它们。你不可做我所做的，而要做我叫你做的。企图把我的每一个行为纳入你的理解轨道，只会认识你自身理解力的局限性。一旦你企图用智力去理解，我的神圣游戏的彻底简单性，就显得高度错综复杂。

要求对神的存在纯粹智力证明，就好比要求能用耳朵观看的特权。

49. 神圣游戏

你越是陪伴我，敞开心接受我的爱，就越会全心全意开始接受我。你越多来看我，就会越确信你越来越不理解我。试图通过理解过程，来认识我的神圣游戏，会打开广阔的推理领域，你在其中徘徊游移，迟早会抵达死巷，发觉自己无望迷失。如果我的行为造成了困惑，那是因为你缺乏彻底信任。因此，根除一切疑虑，牢牢铭记：无论我做什么，都是为了最好的结果。我的一切行为都是我的产生于神爱的神圣回应。

我从不制定计划，从不改变计划。这全是一个让人们知道没有计划的无止境计划。

50. 获得永恒知识

大知（大我证悟）根除幻觉、怀疑和忧虑；表面痛苦即刻被持久和平与永恒喜乐所替代——此乃存在之目标。不要希望，因为该大知超出希望和等待。不要推理，因为该大知不可理解或思考。不要怀疑，因为该大知千真万确。不要过感官生活，因为淫欲、贪婪、虚伪与不纯之心无法达到该大知。把神当作你的灵魂之灵魂，在此爱的顶点即是该大知。

为什么找到神如此之难？因为你在寻找从未遗失之物。

51. 为我而爱我

很久以来，我一直在沉默中给予我的无声爱讯。你要求我从沉默中给一个讯息，可沉默乃是我的沉默言语。沉默是爱，爱者爱我的沉默，并且沉默地敬爱沉默中的我。

虽然表面上沉默，但我通过你们所有人在发言。我永恒沉默且不停言说；但我很快打破这种表面沉默的时候已到，你们中的爱我者将看见我的真我。

我想要你们知道，我定将打破我的沉默；我希望你们紧紧抓住我的“衣边”直到最终，无论我说话与否。我是高之最高，希望你们爱我——不为灵性或物质收获，也不为我即将来临的沉默打破和显现；我希望你们为我自身而爱我——作为人身上帝。

52. 不断想念我

我不施什么奇迹，我毫不改变境况，但有件事是确定的：我的灵性地位如此高，如此伟大，任何人有任何困难，在世界任何角落，在任何时间，只要全心想念我，困难就会立刻解决。这不是闲谈，而是事实。我是宇宙之主，也是我爱者的爱之奴。

当你感到愤怒或有淫欲念头时，立刻全心全意想念我。让我的名充当一张环绕你的网；虽然念头会像蚊子一样围着你嗡嗡响，却无法

“咬”你。

你无论何时感到激动，就想念我，你能马上将那个时刻化为欢笑。

53. 清空你心里的生人

如果你确信神的存在，那么去寻他、见他、证悟他，就全在于你了。不要在你外面寻神；神只能在你里面找到，他的唯一寓所是心灵。可你让他的寓所住满千百万个生人，他进不去——他羞见生人。除非你清空他寓所里的陌生人，否则就找不到神。这些陌生人是你的古老欲望——你的千百万个欲求。和他人交往中保持诚实，会把这些陌生人从你心中赶走。

然后你将找到他，见到他，证悟他。

要见到并证悟神，我心必须死亡。

54. 臣服我的意愿

你要想永生，就得渴望妄我之死——通过彻底臣服我。

要彻底臣服于我的意愿，你的心灵必须纯洁，你的头脑没有念头。每一个在爱中臣服我者，都将看见、敬爱并证悟我形体背后的实在。

尘土没有自己的思想——无论被人踩脚下还是顶在头上，无论悬浮空中还是水里，对它都一样。我告诉你们，没有比变成尘土更真、更好的彻底臣服榜样了。

灵性进步即一个接一个的臣服，直到完全达到目标——分别自我生活的最后臣服。这个最后臣服是唯一彻底的臣服，等于真理的获得。

55. 完全信任我

如果你对神有磐石般的信，有火焰般的爱，那么世上就没什么能影响你。痛苦无法折磨你，谄媚无法触动你，快乐无法取悦你。这种信和爱会使你超越虚假的现象，让你认识到唯有神真实。

完全地信任神，祂会解决一切困难。忠实地把一切交给祂，祂将

照管一切。真诚地爱神，祂将向你显示祂自身。这种爱无需仪式和炫耀。你的心必须爱得连头脑都意识不到。

不要让任何东西动摇你对我的信心，你的一切束缚将被摇落。一旦展开羽翼飞翔，你必须像天鹅一样直飞。不要像麻雀那样在树间飞来飞去，否则许多事情将在道路上使你分心。

56. 不要害怕苦难

你应当把身心痛苦看成神的礼物。它们带来了自身的教训：短暂事物的徒劳无益和永恒生命的内在价值。

当逆境、灾难和不幸扑面而来时，不要气馁惊慌。要感谢神，给了你培养忍耐与坚韧的机会。那些获得忍耐逆境之毅力者，能够轻易进入灵性道路。

不要害怕受苦或把它归咎于别人。按照统驭宇宙的律则，一切的痛苦都是你的爱之劳动，旨在揭开你的真我面纱。与你获得“我是神状态”时所体验的无限喜乐相比，你所经历的一切痛苦与折磨根本算不上什么。

57. 内心纯洁

为了净化心灵，不要去管念头，但要对行动保持警戒。当你产生愤怒、淫欲或贪婪的念头时，不要为之烦恼，不要试图制止。让所有这些念头自来自去，不要将之付诸行动。努力想相反的念头，以便看清、辨别、认识和——最重要的——消除那些由于你的印象所引起的行为。

如果有人待你不诚实，给你制造麻烦，欺骗你，而你却保持诚实与纯洁，你是很幸运的；因为这些骗子或所谓的敌人，乃是你的朋友。他们洗掉你的罪恶与弱点，清洁了你走向神的道路。

58. 传播我的大爱讯息

那些真正爱我者是我在世界上的“中心”。让每一个巴巴爱者，无论他或她在哪儿，都成为一个“巴巴中心”化身，散发永恒的神爱讯息，过着爱、牺牲和诚实的生活。

当你向人传播我的永恒大爱讯息时，首先向他们示现你真正爱我。不要只是让他们读我的书和讯息。做多点——活出这种爱、牺牲、宽容和忍耐之生活，这样其他人才会爱我。如果不做真正的爱的工作，反而开始为我做组织宣传工作，是荒谬可笑的。我不需要宣传或广告。要是你不能过爱和诚实的生活，就应当停止为我工作。

为我工作者不是在为我，而是为他自己工作。

59. 渴望与神结合

要渴望一样东西，为一件事骚动不安；要渴望一个会消灭千百万其它渴望的东西——渴望与至爱结合。你应当沉迷于不惜一切拥有至爱的想法。当你在内心深处准备好，要以生命和全世界嘲笑为代价，来获得与神结合时，也许可以说你已进入神爱轨道。

即使渴望与至爱结合也制造束缚。因此，不要为分离或结合烦恼——只是去爱，更炽热地爱；那样你能把自己和道路交给至师——他就是道，你会经历逐渐的转化，自我肯定越来越少。那时无论至师叫你做什么，你都能做到。

60. 谋取神性

你能以额上的汗水谋生，也能用心中的血谋取神性。

除非变得像尘土，否则你就不能证悟神。但首先你得变得像石头，因为你不能马上变成尘土。所需要的是保留人类意识并且变得像石头，然后在至师足前把你自己磨成尘土。

要受自由所束缚——要执著于超脱。那意味着有欲望——但做它们

的主人而非奴隶。

为自己活着的人，真正死了；为神死去的人，真正活着。

61. 在我面前

想我在场时你会毫不犹豫想的事；说我在场时你会毫不犹豫说的话；做我在场时你会毫不犹豫做的事。

是你的妄我用它所知道的每一种诡计，使你远离你的真我。在诚实的外衣下，这个自我甚至欺骗它自己。比如说，你的自我宣称“我爱巴巴”。事实是假若你真的爱巴巴，你就不会自己做这种自我声明！这个自我，非但没在爱中被消灭，反而相信并宣称“我”爱巴巴。

坚强生谦卑，故作谦卑意味着懦弱。唯有真正伟大者才能做到真正谦卑。

62. 爱神的途径

爱。如今人人都用“爱”这个词；它已被用得极其廉价。一个人如果真的爱，就不会发出那个词。爱神意味着什么？这是一件非常、非常伟大的事情。神的真正爱者什么也不说。他忘了他爱神。

将怎样爱神？该怎样爱神？不是通过所谓的祈祷或其它事情。有两种方式。一种是离开万人万物。那意味着你一无所有，甚至自己的身体——彻底放弃一切。一切的意思是不但身外之物，而是一切事物，包括你自己。

第二种是很了不起的事。你不必放弃任何东西。过你的家庭生活，活在世间，做你的工作或生意，做礼拜、看戏赴宴，一切事情。但要始终做一件事！不断地想，不断地努力，让他人快乐，即使以自身幸福为代价。

63. 在地上体验天堂

神是无限能力、无限智慧、无限爱、无限仁慈与无限喜乐，他住在你们每个人内。在你们每个人内，还住着所有这些无限品质的似乎反面，比如无助、无知、淫欲、残酷、痛苦等等。渴望上帝者发展同情、无私与克己之舍弃。追逐短暂幻影——欲望对象——者则培养自私、贪婪和仇恨。前者给人间带来和平；后者带来战争与毁灭。放弃低级及不必要的欲望，你就会在人间体验天堂。

巴巴希望他的所有爱者认识到，不屈从淫欲，非常重要。诱惑是并将是巨大的，但你对他的爱应当更大。全心全意想念他，从你跌倒的地方迅速站起来，在他的爱和服务里前进。

64 发现我是你自己

你必须时刻牢记，唯一值得牢记的事是：忘记别的一切，记住我，以便能爱我，之后发现我即你自己。

我比你自己的呼吸离你还近。想着我，我便与你同在，我的爱将引领你。我是人类中总是被失去并找到的那一个。你对自己的爱失去我，你对我的爱找到我。爱我超过一切，因为现在我在你们中间时，最容易发现我的真相。

如果你想对神有任何了解并得到他，就紧紧抓住巴巴的衣边。如果你在乎神，在乎爱，渴望与神结合，唯一的办法就是紧紧抓住巴巴。

65. 不要感到无助

如果你认识到神在你里面，而且知道神是无所不能的，那么你一定也是无所不能的。那为什么你还感到无助？我永远是一个永恒者，在一切万物中；因此，你们所有的人也都是神；而你却感到那么无助。这是为什么？是因为有某种面纱把你与神隔开。你自己就是面纱，你要揭去它——你自己这个面纱——是不可能的。你很小的眼睛能看到广

阔的景象和其中包括的所有事物，可它们却无法看见自己。要看见自己，需要一面镜子。因此，当我的恩典之镜降临时，你的真我瞬间就会显示出来。

你必须让自己彻底淹没于我的爱海，就会在那里发现我的恩典。

66. 我也许什么都不给你

我也许会给你更多，远远超过你所期待的，或许什么也没有，那个什么也没有也许就是一切。所以我说，怀着敞开的心来，从神圣至爱那里接受许多或什么也没有。

与其来接受我的话，不如接受我的沉默。

神做一切，在另一种意义上什么也不做。虽然神什么也不做，但那些怀着爱和臣服来接近他的人，则获得在灵性领域重要的一切。

你，是我可信赖者之一。我明确向你保证，你将永远和我亲近，直到与我结合。你还要什么？还有什么可要的？我对你谈的不多，因为这不言自明。你知道。这在内里。

67. 紧紧抓住我

当我下降到你们的层面时，由于这造成的熟悉和亲密，你们完全忘了我的神性——忘了我知道每件小事。我和你们大家坐在一起，询问你们的健康等等，你们忘了你必须告诉我每个细节，同时你们又忘了我知道一切。

让你们的心灵对巴巴所决定的一切保持纯洁。不要让误解萦绕不散。如果你们都有爱并相信我是阿瓦塔——我确实是，那么你们必须听从我，必须爱我。如果你们没有做好服从我的准备，或者有怀疑并希望实现自己的意愿，那么你们必须离开我。你们如果爱我，就必须紧紧抓住我。

68. 分享我的意识

我在每一个层面与你一体，但只有当你的自我和智力不干涉时，你才知道这点。那时巴巴就会现出真相。

当我以神圣权威说，实在的一体性是极其绝对地无限与遍在，在此无限不分的一体中，不但“我们皆一”，就连这个集合名词“我们”都无一席之地。

我永远意识到我在你里面；而你从来意识不到我在你里面。日复一日，我支撑你并分享你的意识。现在我要你支持我，以便有一天你能分享我的意识。

出于经验的成熟，通过个体心的溶解，灵魂进入神圣生命的一体性。

69. 真爱

如果有什么会触动我的宇宙心灵，那就是爱。

爱与强制永远不能并行，可是虽然不能把爱强加于人，却能通过爱本身来唤醒它。爱在本质上是自我传递的；没有爱的人从拥有爱的人那里感染到它。从别人那里接收爱的人，不可能只是接受者而不给予回应——这回应本身就是爱的性质。

真爱不可战胜，不可遏制，且不断集聚力量，传播自身，直到最终转化其所触及的万人万物。通过心与心之间纯爱的自由无碍互动，人类将获得一种新的存在方式。

自从第一次降临，我唯一重申的就是：爱神。一个又一个时代，我唯一所说的就是：爱神。

70. 照我说的做

假设我说：“别担心你的孩子！”你一定要相信我的话，把它视作来自神，因为我就是那。神这个词意味着什么？神一定知晓一切，做一切。因此，当他说“别担心你的孩子”时，这意味着你不必担心。假

设我转动钥匙，明天发生地震，五分钟之内你们全部消失。那你的种种烦恼、家庭和孩子该怎样？所以，我说“遵照我的话”——无论我给你什么指示。唯一需要的就是这个。照我说的做，把其余的交给我。但要照我说的做。

我不关心你拥有的种种资历。我希望你拥有的唯一资历是爱。爱我，我就对你满意。

71. 我的宇宙宗教

当我的爱之宇宙宗教日趋式微时，我来给它注入生命，并且结束以宗教的名义玷污它、用仪式教规窒息它的教条闹剧。

我来把爱的种子播在你们心中，以便通过爱在世界上所有国家、信条、宗派和种族之间建立一体感。

世界所有的宗教都宣称，只有一个神，造物界一切众生的父亲。我就是那位父亲。

我不属于任何一个宗教。每一个宗教都属于我。我的个人宗教是我作为至古无限者，我教导众生的宗教是爱神。

72. 唤醒者

我不是来创建任何的新事物，而是把生命注入旧事物。我不是来建立静修院或修道场。我为了我的宇宙工作而建造它们，一旦目的达到，即刻拆除。

我意欲把所有的宗教和派别集中一起，像珍珠串连在一条主线上，为个人和集体需要给它们重新注入活力。

我的讯息一直是，将永远是：神爱。让全世界都知道这个。

我不是为摧毁幻相而来，因为幻相什么都不是。我是来让你们认识到幻相的虚无性。通过你们，我维持那只是我的无限大我之影的幻相；通过我，你们在体验其虚妄性时抛弃幻相。

要勇敢，要快乐，我和你乃一体。那永恒属于我的无限，有一天

也将属于每一个人。

73. 灵魂

目前，你作为灵魂意识不到神和神的喜乐。你的心根据你的印象而痛苦或快乐。放弃心，你便成为你的真我。

在出生的生命之上，在死去的生命之外，灵魂是一个不可分割、永恒的存在。如果死亡有什么价值的话，那就是教给个体真正的生活艺术。

不要追求死亡也不必害怕它，当死亡临到你时，它就被转化为通向更高级生命的垫脚石。

你是无限的。你其实无所不在；可你认为你是身体，因而把自己看作有限。你如果向内视，并且体验你自己灵魂的真性，你会认识到你是无限的，超越一切造物。

74. 生命的目的

不是通过寻求个人的快乐或安全，而是通过一次次献身于为他人服务，才有可能升入无上的圆满证道。不是靠逃离生活，而是通过与中之一结合，才能找到神。纯洁、爱和服务是灵性生活的要素。

那些净化心中的自私、仇恨和贪婪毒药者，发现神即其自身的真我。神圣生活的真理不是希望而是事实；其它一切皆幻相。有信心就会得救赎。有爱就会征服有限低我——它遮蔽了你作为神的真实存在。

从意识进化之初到意识内化终点，在整个生命期间的众多死亡，就像一生中的众多睡眠。

75. 灵性工作者

我号召每个人为我工作的唯一原因是：让每一位分享神圣事业。

因此，你如果准备好分享我的宇宙工作，就必须百分之百诚实地去做，这个工作是传播我的爱的讯息。

切记你决不能期待我或别人的欣赏。记住这一点，工作本身就是

它自身的欣赏。你一旦寻求欣赏，工作就等于没做。

灵性工作者的任务是帮助我把真理分配给受苦的人类，这意味着你不仅要帮助他人接受该真理，而且自己要确立其中。

灵性工作者必然会面临许多阻碍，但阻碍意味着要克服之。即使难以克服，你也要尽最大努力，不管结果与后果。

76. 神爱

神与爱等同，一个人有神爱便已得到神。

神爱使我们对自己和他人诚实。神爱是对我们的困难和问题解决。把我们从每一种束缚中解放出来。使我们诚实地说，诚实地想，诚实地做。使我们感受到与整个宇宙一体。神爱净化我们的心灵，荣耀我们的生命。

开始通过爱那些你无法爱的人，学着去爱神。你越是怀着善意和慷慨念记他人，就越会忘记自己，当你彻底忘记自己时，你便找到神。

我的讯息一直并将永远是：神爱。让全世界知道之。

77. 至古者

我曾是罗摩。我曾是奎师那，我曾是这样，我曾是那一个，现在我是美赫巴巴。在这个血肉之躯，我是同一个永被敬仰与忽视，总被记念与遗忘的至古者。我是那个其过去被崇拜与记念、其现在被忽视与遗忘、其将来被热切期待与渴望的至古者。

我就是至古者，没有我的意志，连一片树叶也不会颤动。我是知晓一切众生的一切事情者。

我是神，我在你们众生内里。我从来也从不去。我无所不在。

群星的灿烂只是我的真实状态的第七个影子。对该荣耀哪怕只是一瞥，就足以使一个人完全失去知觉。

我是宇宙大盗，我偷窃心灵。

78. 要怀有希望

大痛苦唤醒大认识。

无上痛苦唤醒疲倦的人类，激起他们对真正认识的渴望，从而完成其目的，产生其真正意义。

空前痛苦导向空前的灵性成长。有助于把生活建立在不可动摇的真理基础上。

对受苦的人类，我说：

怀有希望。我是来帮助你们将自己臣服于神的事业，接受他的爱与真理恩典的。

我是来帮助你们赢得所有胜利中的唯一胜利——赢得你自己的。

79. 灵魂的寄居

灵魂的寄居是一场激动人心的神圣恋爱，其中在最初仅仅意识到空虚、苦恼、肤浅和痛苦奴役枷锁的爱者，逐渐获得越来越丰富和自由的爱的表现，并最终消失且融入神圣至爱，在神作为无限爱的至高和永恒事实中，证悟爱者与至爱的一体性。

永恒喜乐之源即众生里的大我。无休止痛苦的起因是众生的自私。只要是通过自私追求来获得满足，痛苦将一直存在。正是因为神的无限仁爱，人才会从世间的痛苦教训中认识到，无限喜乐之源在他自身内，所有的痛苦都是他爱的劳动，以便揭开其自身的无限大我。

80. 道路与目标

我是道路；我是目标。

我以权威说，我就是至古者。

如果你全心爱我，就会得到永恒解脱。

我是爱之海洋。

我是唯一的爱者，

我是唯一的至爱。

我是大爱。

81. 宇宙讯息

我不是来教导，而是来唤醒。因此要明白我不制定任何的戒律。

恒古以来，我曾经制定了不少的准则与戒律，然而人类却置之不理。人对神言的违背，使阿瓦塔的教义成为笑柄。人类不奉行他所教导的慈悲，反以他的名义发动圣战；不实践他所启示的谦卑、纯洁与真理，却让步于仇恨、贪婪与暴力。

由于人类对神在以往所制定的准则和戒律置若罔闻，所以在本次阿瓦塔形体中，我保持沉默。你想要且已得到足够的言语，现在是把它们付诸实践的时候了。你要想越来越靠近神，就必须越来越远离“我”和“我的”。除了舍弃自我之外，你无须舍弃任何东西。这是如此简单，却又几乎无人能做到。而凭靠我的恩典，你则有可能放弃有限我。我就是为释放这种恩典而来的。

我重申，我不制定戒律。当我释放真理之潮流时——我本是为而来，人们的日常生活将成为活的训诫。我尚未讲出的话将在他们身上获得生命。

一个人自身的厚重愚昧，将他与我隔开，我只向少数人显示我的荣耀。我现在的阿瓦塔形体乃是本时间周期的最后一次化身，因而我的显现也将最为重要。当我打破沉默时，我的爱将产生普遍性的冲击，造物界中的一切众生都将知道、感受并且接收之。它将帮助每一个个体以各自的方式挣脱自身的枷锁。我即神爱，我爱你远远胜过你爱自己，我的沉默的打破将帮助你认识你的真我。

世界上这一切混乱与纷争都是不可避免的，不应归咎于任何人。曾要发生的已经发生；将要发生的定将发生。除了我来到你们中间之外，不曾有也不会有其它出路。我必须来，我已经来到。

我就是至古者！