

# “存在”清单

Gerald Jampolsky, M.D. and Diane Cirincione, Ph.D.

<http://www.ahinternational.org/>

我们发现，以我们的“存在”清单而不是“待办事项”清单开始一天，给我们带来了一种前所未有的平安、幸福的感觉。

这是一种深刻的欢庆我们“存在”的方式；我们的存在是爱的本质，那是我们的真实身份、我们真实的自然的幸福状态。每天早上确认存在清单，已经彻底转变了我们的的心灵状态，远远超过我们曾经体验过的任何事情。

“存在”清单的作用是提醒我们忆起自己的核心自我，在每天繁杂的事务与念头中，我们常常把这个自我抛诸脑后。随着我们逐渐活出作为我们真实身份的爱的存在本质，它可以帮助我们忆起自己的“灵性自我”，而不是我们的“行动自我”。这一每天的提醒强调我们不只是一具肉体，我们给予和接受的爱是持久的，会对我们周围的世界产生影响。

我们会大声朗读这个清单，相比只是阅读或默念，这会对我们的心灵产生更深刻的影响。我们总是从“今天会成为我一生中最好、最快乐的日子”这一承诺开始。不管今天发生什么，以下这些观念让我们能够毫无例外地从任何事情中学习成长。

“存在”清单：

今天，我的存在是：

世界之光  
爱的本质  
无条件地关爱  
无条件地宽恕  
灵性，而不是一具身体  
爱的共同创造者  
与万事万物一体  
清白无罪  
没有年龄  
没有恐惧  
耐心  
无形无相  
超越时间  
平安  
充满慈悲  
善良  
温和  
快乐  
不判断  
感恩  
慷慨  
永恒  
诚实  
被恩典充满  
忠诚  
信任  
头脑开放  
心灵敞开  
关心体贴  
给予  
纯洁  
无法测量