

5步灵性心智 祈祷法



灵性心智祈祷是一种科学形式的肯定式祈祷，是心智科学教学的基础。它改变您的思想，使您的生活展现出您所渴望的。

如果您正面对一个您想改变的情况，您可以用灵性心智祈祷法来明确和宣布您想要什么。我们称之为您的“善”。在开始进入这里列出的几个步骤之前，您可能想保持安静，清楚地想象出您想要的是什么。直接出来说吧。这有助于您清晰且聚焦您的想法。比如说，“这是为我新项目成功的一个祈祷”，或者“这是对我自己拥有完美健康的祈祷”，最简单的祈祷方法分为五个步骤：认可、合一、实现、感恩和释放。

1 认可 第一，承认神的灵是无限的。例如，请记住，神是存在于万物之中并贯穿万物的无限的灵，神是全能的、智慧的，神是一切事物的完美源泉——完美的健康、昌盛、幸福、和谐、智慧、能量。请记住，神是充满爱的存在，并且是永远都在的。当您开始有好的感觉，您已经找到神了。这一步是为了感受到神的存在，同时也是为了理智地列出它的属性。

2 合一 下一步就是与神的同在合一。您已经列出并感受到了神的特质。现在提醒您自己，您是神的一部分，您也拥有无限的灵的所有品质。您真正的灵性自我在任何方面都是完美的，即使您面对一个情形需要您做出改变。

3 实现 现在，想象一下，当您得到您想要的东西时，您的感受会是怎样的。感受实现您的梦想是多么的美妙。感受这些经历，就好像它们正在发生在您身上一样。在脑海里画出一些画面，增强您的兴奋和自信感，因为知道您已经掌握了处理所有问题的方法。这一步的目标是，建立最强烈的已经拥有您想要的东西的感觉。感觉越强烈，祈祷就越有力。

4 感恩 如果一个朋友邀请您一起去度周末，您会因为知道您要去而充满感激，即使旅行不是马上就会发生。祈祷也是一样的。知道全能的灵已经在创造任何您已祈祷过的东西，并感到快乐、兴奋和感激。

5 释放 您已经认识神并与神合而为一。您已经实现了您的愿望，就好像它正在发生一样。您已经发出了感恩。现在放手吧。把它释放给无限力量和神的法则的智慧。释放祈祷，确定您的愿望已经得到保证。有信心地开始您的一天。

运用这五个步骤，让您的生活和其他人的生活更快乐、更充实、更明显地与宇宙保持同频。

