

- ◎ 人生是無盡的，我們不曾真的死去；也從未真的出生，只是度過不同的階段，沒有終點？
- ◎ 「生命是無盡的；所以我們不會死；我們也從未真正地出生」，恐懼就可以消除。以前曾活過無數次，將來也會再活無數次。
- ◎ 要是他們知道守護天使真的存在，不知會感到多安全。
- ◎ 他們知道對人的暴力和不公都得償還，可以少掉多少憤怒和報復欲望。財富、權力又有什麼用？貪婪與嗜好權力變得全無價值。
- ◎ 相信這些訊息，生活變得更單純、容易滿足。人際關係變得更誠實、直接。家庭生活沒有困擾，更能放鬆心情。
- ◎ 這些靈學的經驗相當普遍，比我們想像的更常發生。是因為不願透露，才使它們顯得稀少。
- ◎ 我們不需要肉體。肉身只是在塵世上的工具，能永久長存的是我們的靈魂和精神。
- ◎ 有信心，信任別人。
- ◎ 現在知道我們是永恆的，就不會害怕死亡了。
- ◎ 共存、和諧、平衡。任何事都必須有所平衡。大自然是平衡的，飛禽走獸和諧地活著。人類卻還沒有學會，他們不斷在摧毀自己。他們做的事缺乏和諧，沒有計畫。

◎ 人類只知破壞；破壞自然，摧毀其他人，最後他們會毀掉自己。

◎ 這是個可怕的預測。世界持續在混亂與動盪中。

◎ 比他們想的還快發生。自然會存活下來，植物會存活下來，但我們不會。

◎ 靈魂會在不同的地方獲得進步。

◎ 最後會有和平？現在人們似乎還很鄙陋……貪婪、渴望權力、野心勃勃。他們忘了愛和瞭解，以及知識。

◎ 所有從靈魂狀態不同層次來的訊息，都具有一致性，內容維持一貫。我漸得到一套有系統的靈魂學，這個學說講的是「愛與希望」、「信心與善意」。

◎ 靈魂透過和諧與平衡得到的進化，進化至與神相連的狂喜境界。

◎ 耐性、等待、信任、寬恕。不要去評判別人，或中止他人的生命。最重要的，「我們是永生的」，祂們就是我們。

◎ 更有耐性、更富同情心，更能愛人。更能為自己的行為負責，不論是正面或負面的，我知道到頭來皆會付出代價，一報還一報。