

<<活出内在的力量>>

图书基本信息

## <<活出内在的力量>>

### 前言

审阅这本书时，我正在飞往海灵格在奥地利国际训练营的旅途上。

虽然我人坐在飞机里，但我的内在也同时踏上了内在之旅。

我感受到内在与外在是分不开的，即使在颠簸的飞机上，二者仍是合一的——只剩下纯粹的“观照”

。这样的感受在我阅读这本书时经常出现。

在静心许多年之后，这本书像是临门一脚，带给我当下的醒悟——在没有任何的预期下。

人怎能须臾离开“道”呢？

但当我们开始寻找它时，它就已经离开了。

成道并不是要达到某种特殊状态或境界，而只是要成为道的一部分；或者更确切地说，成道是认出我们就是道，我们就是。

每个人都能成道。

在这无穷的创造里，伟大的奥秘不断地引领我们向前进。

在这趟旅程上，凝聚着很多指引，它们会引导我们朝向回家的路。

本书也是一样，它就像是一位导游，能为我们的内在旅行进行导引，“存在”也通过这本书呈现它的爱。

欢迎你踏上这趟起点就是终点、此岸就是彼岸、旅程就是目的地的内在之旅。

我们的爱会伴随着这本书，也会伴随着你——与道同行。

国际系统排列学院 (TAOS) 创办人 台湾海灵格机构创办人 周鼎文

## <<活出内在的力量>>

### 内容概要

《活出内在的力量:海灵格的独特静心课》是国际级心理治疗大师海灵格几十年来的静心体悟。

在书中,海灵格会引导我们进行一次走在自身核心里,实际上却通往一切的内在之旅。

在这趟旅程中,我们会遇到各种痛苦、冲突、恐惧、危险,然而在

海灵格的带领下,我们会通过凝聚、爱、观照等方式一步步避开或转化它们,让自己的身心灵逐渐沉淀下来。

经过这样一场洗礼,我们的身心灵会得到疗愈,我们的内在会变得强大有力,我们的生命也会因此而变得丰盈充实。

## <<活出内在的力量>>

### 作者简介

伯特·海灵格 ( Bert Hellinger ) ，德国心理治疗师， “ 家族系统排列 ” 创始人。他的一生相当传奇。

他年轻时经历过战争，后来进入天主教团开始一段净化身心与灵魂的过程，并在非洲祖鲁族担任神父近二十年，回德国之后又进修了精神分析及多项心理疗法。

随着工作的探索进入心灵层面，他发现很多个案跨越数代并涉及家族其它成员，进而发展出 “ 家族系统排列 ” 的许多新洞见与新技巧。

海灵格的 “ 家族系统排列 ” 是一种心灵工作法，海灵格称之为 Soul Work，在国际上已赢得了高度的评价。

他的数十本著作，在德国极为畅销，全世界也已有上百种翻译本，并且仍在不断增加中。

他受邀到世界各国指导研习，教过无数的学生，包括大学教授、医生、辅导老师、社工人员、企业顾问、心灵成长团体等，很多人正在把他的心得传播到世界各地。

<<活出内在的力量>>

书籍目录

推荐序

序

导言

第一篇 道路

凝聚

与当下同行

自由

旅程计划

向上

门

旅途远近

回归

日常生活

行动

寻常

工作

成就的力量

同意

接受

安心

感动

话语

只有现在

流逝

灰涩的想法

危机

恐惧

宽容

随顺

爱

道

与道同行

道之爱

和谐一致

辽阔

心

和平

平等

实相

—

内在与外在

衷心

持续

觉醒

信息

<<活出内在的力量>>

净化

好

纯净

疗愈

指引

痛苦

离弃

整齐有序

内在空间

两个世界

开放

冲突

聆听内在

妄想

谁在？

观照

灵性的观照

远见

等待

无尽

惊叹

感知

放松

活着

时间

为何？

距离

界限

积蓄

思想

它

奉献

单独

世界

是

神性

成就

怀疑

使命

踩刹车

停住

核心

全然

神圣

人性

<<活出内在的力量>>

其他  
恐惧  
将来  
严厉  
错误  
错  
赠与  
欢迎  
回家  
门槛  
通道  
没入  
恩典  
人  
神性  
了结

第二篇 实例

神诞生在我们之中

神性的行动

灵性疗愈

执著与放下

与伟大心灵同行以及灵性疗愈

心灵工作

手

爱的奇迹

尾声

继续心灵工作

神的体验

自己的死亡

悬崖边的爱

远离悬崖的爱

第三篇 后记

生与死

流逝

未来

爱与苦难

究竟的观照

## <<活出内在的力量>>

### 章节摘录

接受 内在的旅途上，我们有时会认为自己正在前往某个地方，然而我们所认为的自发的行动，其实是起于某种力量，它带动着我们的所作所为，牵引着我们。

这样的力量是一种赠与。

内在之旅只是我们的回应。

我们跟着这股力量前行，因为在我们觉知到它之前，它早已开始运作。

这股力量带着爱推动着我们。

于是，我们不需要多做什么，也不需要试着把它抓在手里。

我们唯一要做的只有——把自己交付出去。

不必担心自己做得对不对，我们所领受的赠与难道还会出错？

毫不逃避地迎接所有到来的一切吧。

突然之间，我们会发现自己已经置身于另一个境界——超越了目的，超越了善恶，也超越了对错。

我们只是放下，让自身运作并如实地同意一切，接受所有的层面。

还能有什么阻碍吗？

又有谁能为我们指引另一条更好的道路呢？

我们就这样获得赠与，我们就这样在其中感受恩赐的爱，并领会我们的使命以及该完成的行动。

还有什么更能使我们凝聚？

还有什么更能满足我们呢？

“接受”带给我们动力，“接受”使我们保持“空”，“接受”让我们成为自己。

接受也使我们懂得付出，让我们爱与被爱。

因为唯有接受的人才全然地存在，活生生地存在；也唯有接受的人才能够爱与被爱。

我们从谁那里得到最多的爱？

从接受的人那里——全然接受。

安心 信任能够抚慰我们，能为我们带来安心。

这里的信任指的是一种足以仰赖的信任。

信任一个比我们更有力量的伟大存在，信任它的高瞻远瞩，并相信即使在绝望的时刻，我们仍然会受到关爱。

我们感到平静，并且安心地看待周遭所发生的一切，即使我们还无法掌握它们。

这证明了一个我们都曾有过的经验——人只要放下恐惧，眼前就会出现道路，最后一路平安。

一个安心的人是觉知的，他能在适当的时刻抓住时机。

即使是等待的时候，我们也要保持安心，而且也唯有安心的人才能坚持下去。

内在之旅也要走得安心。

有时我们会想，有些事在启程前似乎非做不可，我们以为这些琐事比自己还要来得重要，然而内在的不安却会提醒我们，这违背了真实的力量。

此时我们应该回到安心的状态，也就是说，我们要把自己交付给真实的力量，信任它，并展开我们的旅程。

这样一来，那些先前看来很重要的事，很快就显得微不足道了。

虚妄不实的事终究是短暂易逝的。

我们的内在之旅会因为安心而受到许多力量的引导，并且愈来愈平静，愈来愈深，愈来愈凝聚。

走过内在之旅，再度回到日常的生活，我们将有别于从前：我们不再恐惧，我们信心十足，我们能够安心应对各种考验。

感动 “感动”是指我们的思想感情受到某种特别的触发，譬如伟大的音乐、美好的景象或者是壮丽的大自然，也可能是真诚的关爱，或者是久别后的重逢。

感动会触动我们什么？

它触动的是我们的意念与心，有时候甚至是我们的灵魂，譬如在面临伟大奇迹的时候。

## <<活出内在的力量>>

感动从何而来？

一种感动来自于外在。

外在某些动人的事物吸引着我們，以某种方式由外在触动我們。

它们由外向内运作，带来感动；它们拨弄着我们的内心，让我们的内在体验到不同于一般的东西。

于是，这些动人的事物超越了我们所看重的事物，而我们也感到自己更加丰富了。

感动凝聚我們，充实了我們。

然而，还有一种感动来自于内在。

我们可以通过内在之旅体验到这股内向的力量，它在深处牵引着我们，带领我们超越。

这种感动接近于那些由外而来的感动。

我们来到伟大的奥秘前，满是惊叹，它是那么遥远，却又那么接近。

在这样的感动里，我们可以把自己交付出去，完全地奉献，不必想多做些什么。

如果我们试着多做了些什么，感动反而会消失，我们也会马上孤单地跌落回去。

这样的感动与臣服，是一种礼敬——在伟大的存在之前将自己交付出去，毫无所求。

而仅仅只是敬畏地站在它的面前，活在它的里面，长久地住在它的存在里，对我们来说就已经是一种终极的恩典了。

内在的旅途上，我们将体会到这一点，并使它成为我们坚定的信念。

这种感动有别于那些使人疏离自己的感动，譬如群众的集体狂热使人失去自我。

内在之旅的感动，将保护我们不至于陷入其中，使我们在面对这样的狂热的同时，仍能孑然独立。

在内在之旅中，我们是“单独”被感动的。

话语 在内在之旅中，如果我们沉淀下来，那股引导我们的伟大力量有时就会凝结为精辟的洞见，也许是一个字或者一句话，让我们从它的运行中接收到。

或者更确切地说，那股伟大力量能通过话语来改变事物，它在话语中前行，从而达到目的。

这些话就是行动，它们让事物完成运作。

这些话从何而来？

是某种论断？

还是思考后的结果？

它们是从安静的凝聚中浮现出来的，所以那不是一般个体所说的话语。

它们是创造性的话语，超越了个体平常的能力所及。

需要指出的是，它们永远是爱的话语。

这里的爱指的不是感受上的爱，而是一种神性的爱；这种爱所展现的，永远与伟大的力量和谐一致。

所以，这些话对听到的人而言是一份礼物，它们改变了某些东西，带来新的行动与秩序。

此外，话语还有更多的作用。

话语不只作用于被诉说的对象，还会触动那些长久等待提示和寻找出路的其他人，也帮助他们再度回到和谐。

当我们把这些话语告诉另一个人，会发生什么事？

我们会忘掉这些话。

这些话只是通过我们表达出来，我们只有忘记，才能够保持它们的纯粹与清晰。

内在的旅途上，这些话有时会被送来给我们。

也许此刻它们已经变得非常巨大，大得令我们害怕，我们也不要紧抓着不放，它们必须跟随伟大的力量离去。

当有人需要我们的提示——一个字或者一句话时，我们就要把自己退回来，走入内在，把他的状况和与他相纠缠的人与事物都放下，回到与万物一致运作的和谐中。

通常在突然之间，这些话就会浮现，被送来给我们。

我们把这些话语告诉他，同时将自己退回来，让他单独和这些话相处，让他单独地处在在这股力量之中。

到最后，这些话总能发挥效用，而且有时会立刻发生。

P23-28

<<活出内在的力量>>

## <<活出内在的力量>>

### 后记

生与死 死亡就在这里。

它存在于每一个片刻，因为每一个片刻都不断流逝。

于是我们和死亡共存，一个片刻接着一个片刻。

另外，因为每一个片刻也同时有新的发生，所以我们会忘记从前。

我们大可忘记从前，因为它会在新的片刻里继续，以新的方式不断地延续下去。

“新”起源于“旧”，“新”是“旧”的实现与目标。

那我们的生命呢？

生命是在死亡身边还是在死亡之前？

还是生与死两者合为一体？

死亡不只是生命的结束，它也是生命的开始，它一生都在维系着生命。

虽然如此，有时我们仍然会恐惧地看着自己的存在从肉体中消逝，因为我们不知道死亡会把我们带往何处，以及死后又会发生什么事。

我们还是不是自己，仿佛这一生就只是自我的生命，而死亡就只是自我的死亡？

要如何才能能在“你”“我”之外活着以及死去？

到底是什么在活着与死去？

最后是只有“我”消逝，而其他“非我”都无止境地继续下去吗？

或者说这个“我”会回到另一个“我”——那个真实无尽的本我，并且融入其中？

我们不得而知。

尽管如此，我们在活着的现在就可以有这样的经验，我们现在就可以用一种处于尽头的方式生活。

我们现在就让自己联结到那个无尽的“我”，让自己融入其中，让自我在那个“我”里面流逝，仿佛现在就是生命的彼岸，是存在也非存在，并且在流逝之中不断地充实圆满。

这样自我就算成就了吗？

自我就自动地有神力了吗？

还是那无尽的“我”会自动地把自我拉过去，仿佛自我现在就要死去，就要在其中消逝一般？

流逝就是生命，生命一开始就已经活在死亡之中了。

流逝 会流逝的将会留下，因为它会逝去。

因为逝去，所以才能留下。

不会消逝的东西也就无法保留，因为事物只有通过消逝才能拥有未来。

对于会流逝的事物来说，它的未来是全新的，因为会逝去，所以才会有来临。

停留的事物没有未来，它停止了，停留在那里。

在停留的那一刻，它也就停止了，同时成为了过去。

真正会留下来的，只有那些不断流逝的事物，它活在每一个接续而来的片刻。

之所以会流逝，是因为它在运作，朝向下一个新的局面不断前进，也正因为如此，它能够流传下去。

所有留存的事物都是这样，从流逝到流逝，从前一个接续到下一个，保持着无止境的运作。

它活在运作里，所以它的过去与当下并存。

为什么我要说这些？

这只是脑袋里的一种想法吗？

还是我们想都不用想，这一切早就在我们生活里了？

如果认真地看待这个想法，其实我们生活仍然跟从前一样，因为我们也无法去过另一种生活。

但生活却因此而丰富了起来，因为在我们的心里，那些将会流逝的以及已经消逝的事物，已经愿意保留一个位子给新的未来。

我们如何才能感到充实？

经由充实的过去。

而过去之所以充实，则是因为过去得以流逝。

## <<活出内在的力量>>

未来 未来是虚幻的，如果我们把它视为将来，那么未来就只是一种想象。

若要成为真实，未来就在当下。

我们在为预想的未来作准备：一方面，我们试着去达成未来；另一方面，我们又想要逃离未来。

但是预想的未来却是在当下运作。

它可能鞭策我们充实现时刻，也可能让我们“瘫痪”，让当下完全空虚。

因为当下并不只是现在，它也指向下一个片刻；当下通过下一个片刻而充实，也通过下一个片刻而结束。

所以未来真的就在当下，只有在当下。

未来只有在当下成真，否则它就仅仅只是未来。

于是我们也让未来回归当下，因为我们不知道在下一个片刻，未来是不是还有用。

只有面对终结，我们才拥有未来。

就因为未来也会终结，所以它在当下如此珍贵。

就因为它也会消逝，它也可能消逝，所以未来才能这么真实地存在于当下——此时此地全然临在。

爱与苦难 当我痛苦的时候，我是那个受苦的人吗？

我是那个独自受苦的人吗？

当别人痛苦的时候，他们是那个受苦的人吗？

他们是独自受苦的人吗？

或者整个人类与我和他们一同受苦？

我和他们与人类一起背负着苦难，为人类受苦？

我的苦难和他们的苦难会不会有益于人类？

我的苦难和他们的苦难会是人类进展的前提吗？

尤其是灵性的进展会不会需要这些苦难？

道的运作涵盖万物，它会不顾个人以及他们的苦难吗？

还是因为通过人的苦难以及命运，这股运作会让它成就另一份爱，成就全人类的爱？

那我们是不是应该把自己日渐广大的爱归功于人们的苦难？

我们的爱能够没有苦难吗？

如果我们觉知到苦难所带来的爱，爱将会有什么不同？

我们的爱将会变得多么谦卑？

而我们又将如何感激地去爱——感激人们？

这样的爱究竟还算不算是个人的呢？

我们的爱只有和人们以及人们的苦难同在，才能变得如此深刻；而在面对个人的苦难时，我们的爱又是多么辽阔啊！

爱在他们与我们的苦难中成长，远远超越了个人的自我。

那也就是人类的爱。

“人类的爱”有两层意思：一是“这份爱在我们之中，通过我们而展现”；二是“这是一份献给人类的爱，给全人类”。

道之爱带我们进入全然的爱与全然的苦难，并从中超越我们个人的爱与苦难，到达另一种未来的爱——这份爱来自于苦难并与苦难同在。

它是浩瀚的人类之爱，全然的人性之爱，也是全然的灵性之爱。

这难道不就是神的爱吗？

究竟的观照 走过一段内在之旅后，我们会照见一个难以言喻的奥秘，既近又远。

我们把自己凝聚在其中并交付给它，由它引领我们前去。

不需要有任何作为，我们只是孑然一身，虔诚地处在它的面前。

我们是独自投身到它的面前吗？

在它的面前我们是个别存在吗？

好像“我”之于“你”，我们独立于他人之外，单独置身在观照之中，只是凝聚在自身里面？

还是我们其实连同其他人一起，以一种“究竟”的方式凝聚精神，观照着那个视众人如一的无尽奥秘

<<活出内在的力量>>

？

所有曾经活过的人们都凝聚在这个终极的奥秘里，而所有现在活着的人，在一段时日之后也会跟他们一样。

对于所有的生命来说，献身于这份观照就是灵性的“究竟圆满”，连同所有的过去和未来。

允许我这么说吗？

允许我把以上的想法当真吗？

这难道不是一种狂妄的想法？

但是它却在我们的的心灵里面发生着作用。

它使我们凝聚在最终的爱里，我们在这份爱里体验到最深的全然，与万物同处在最终的奥秘之前——当下，观照，究竟。

## <<活出内在的力量>>

### 编辑推荐

《活出内在的力量——海灵格的独特静心课》是国际级心理治疗大师伯特·海灵格几十年来的静心体悟。

在这无穷的创造里，伟大的奥秘不断地引领我们向前进。

在这趟旅程上，凝聚着很多指引，它们会引导我们朝向回家的路。

本书也是一样，它就像是一位导游，能为我们的内在旅行进行导引，“存在”也通过这本书呈现它的爱。

欢迎你踏上这趟起点就是终点、此岸就是彼岸、旅程就是目的地的内在之旅。

我们的爱会伴随着这本书，也会伴随着你——与道同行。

<<活出内在的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>