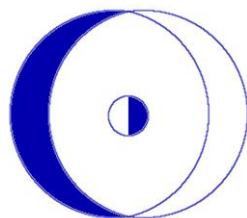




戈帕尔·诺伯特·克莱因 (Gopal Norbert Klein)

关系疗愈 I

创伤疗愈与灵性



版权所有 © 2018 Gopal Norbert Klein

www.traumaheilung.net

这本书（在线版和印刷版）可以整体复印、复制，在自行举办的研讨会和活动中使用，也可以提供在线下载。禁止对部分内容或摘录进行复制或提供下载，禁止用于商业用途！戈帕尔·诺伯特·克莱因 (Gopal Norbert Klein) 保留所有权利。

电子书版本 **1.03**

1.0 版本发布日期：2018 年 11 月 14 日



内容

1. 当你不知道下一步该做什么时……

2. 互动生物学

3. 关系中的四种选择

- 3.1. 压抑
- 3.2. 发泄
- 3.3. 冥想
- 3.4. 分享

4. 如果我没有伴侣

5. 分享是关键

- 5.1. 情感或事实层面

- 5.3. 平衡的连续性
- 5.2. 自主或共生
- 5.4. 交际中的正念
- 5.5. 具体实践
- 5.6. 倾听是神圣的

5.7. 克服障碍

5.8. 分享思想

5.9. 能量流动

5.10. 能量争夺战 vs. 交流

5.11. 相爱：父母与孩子

5.12. 新的人间

5.13. 给“灵媒”的提示

6. 处理愤怒和仇恨

7. 依恋创伤和灵性

7.1. 创伤如何影响个人经历

我们在童年遭受的苦难越多，我们就越觉得自己是个特例，认为无人会施以援手。你在人群中感到陌生，格格不入，割裂。好像缺少点儿什么，但又不知道是什么。不了解自己的情况，也就无法真正解脱和自救。相反，你会发现自己万分无助与孤独。除了短期的缓解，似乎不会有任何根本性的改变。无论灵性体验多么强大，也无法在这个层次上带来疗愈。可能内心的需求是如此急迫，以至于人会在实践中不断地寻求救赎，却无暇窥其全貌。

如前几章所述，生理上的创伤状态基本上只分为两种形式：在其中一种状态下，人的内心会处于长期压力之下。而在另一种情况下，感觉好像内心已经被放弃，不再存在，并且没有任何驱动力。一旦知晓很多人都有同感，这是人自身的身体和神经系统的自然保护机制，了解到创伤如何影响自身，那么你就可以相对客观地看待一切。这种认识将直接缓解痛苦，并且是重新定位的开始。

迄今为止，你一直感觉自己不正常，没有归属感，但现在你可以看到，当前的体验无非是身体的正常保护机制，而且你有办法与伴侣一起从中解脱。这意味着你将可以重新使用曾经被封印的能量和创造力。

你将带着内心的平静，回归你的生活和大家身边。你将体验到你可能一直渴望的亲密和联系。

这条道路通向内在和身体感知的不断完善，全新的、积极的沟通体验和与他人的联系。

-
- 7.2. 布道中的创伤患者
 - 7.3. 从创伤治疗的角度看布道
 - 7.4. 思绪万千…
 - 7.5. 考察心理治疗师
 - 7.6. 对自身成就的认可
 - 7.7. 漂浮疗法 (FLOATING)

8. 被遗忘的秘密

9. 通过阅读转变

9.1. 心灵之镜

9.2. 放弃开悟

9.3. 桥梁之章

9.4. 我在哪里找到你?

9.5. 学习冥想

9.6. 为爱敞开心扉

9.7. 性或意识

10. “本地小组”项目

10.1. 本地小组常见问题解答

10.2. G 符号

11. 鸣谢

12. 附录

12.1. 书目推荐

12.2. 联系方式/网站

前言

本书很高兴能与你相伴。书中阐述了幸福关系的关键原则，以及如何通过这些原则使这个世界变得更美好。其内容全面且完整，包含了从个体到群体的所有层面的激活唤醒。本书以有益的信息为开端，衍生成文然后逐渐将阅读本身作为通往意识的大门。

如果你有伴侣，我建议你们一起阅读这本书。它代表了我本人的心灵之路，直接根据我的经验撰写而成。从本书中获得的知识不仅可以帮助你获得天堂般的伴侣关系，还具有深刻改变你的潜力，让关系问题不再造成困扰。如果你目前没有伴侣或从未有过伴侣，那么这种新的认知可以帮助你生活中遇见一位适合自己的良人。

关系在没有自我为中心的想法时方能存在，关系或联系是自我的死亡。当我们踏上构建联系的旅途，我们作为独立个体的想法就要退居其次。这并不意味着要放弃自我，而是我们将自身关注的中心从“我”或“你”转移到与他人的联系上。这种处于联系之中的生命充满了各个层面的交流：语言、身体、思想和能量流动。

关键原则是*坦诚地*交流我们需要什么，想要什么，不想要什么，什么对我们不好。其实只要这样，我们就能够吐露一切心声。然而，由于幼儿时期不愉快的依恋经历，坦诚往往很困难，我想用一整本书来讨论这个话题。这是一条坦途，原则上简便易行，随时可以付诸实践，无需任何特殊技能，人人都可以做到。抛开所有社会条件的制约，它反映了生命自然流动的方式。为此，这本书将带你回到你小时候可能被迫辍学的地方。我也将反复谈及发展性创伤和依恋创伤的话题，因为它们是关系中所有障碍的原因。

此外，我还想在此分享一些灵性观点，一些得益于我的恩师，另一些则来自我的亲身经历和研究。这一切都远超出了目前的这种社会概念。我们今天生活的社会缺乏对生命规律的深刻认识和理解，不了解我们如何才能齐心协力让一切变得美好。

只有我们能够建立深厚、长期和幸福的关系和社群时，冥想和灵性之路才会畅通无阻。如果没有这个基础，后者就会成为逃避童年不愉快情绪的一种方式，而在缺乏与当下的联系时，这些负面情绪就会被反复重新激发。



1. 当你不知道下一步该做什么时……

我们都不知道下一步该做什么……我们生活的这个社会和文化已经走到了尽头。我们不能再奋斗、工作、消费、积累事物和经验。每个人都是这样，你、我和似乎还能稳定生活的每一个人。我为什么这么说？因为这是一种集体现象，我们彼此失去了联系。这个体系下的成功人士也痛苦不堪，这是因为个体得不到解脱，而只存在所有人共同的解决之法。我们正在寻找的解决方案是坦诚交流我们最深切的情绪和感受。然而与此相反，我们在生活中更像是工作机器人，生活在一个想象的、无情的世界中，忙于取得成绩、成功、自我表现和竞争。使我们作为人活着和快乐的东西反而未受到鼓励：家庭、和平、放松、联系、交流、天性等等。

就这一问题而言，我们都在同一条船上。尽管如此，每个人都可以独立离开这艘正在沉没的船，走全新的路，并支持其他人也这样做。这本书不仅是改变你个人生活的指南，也是改变整个社会的指南。因为我们实际上都依照着我们的生物学本能寻找着相同的东西，答案其实非常简单。但这个答案也是我们这世上最大的禁忌：“我渴望构建联系、被人接受、交流、和平、活力、爱。”

首先，我们要摆脱一种被灌输的集体意识，即你是软弱、渺小和无能为力的，无法改变自己或世界的任何东西。这就是他人给予你的人生计划，而这也是我们首先要抛弃的东西。你被欺骗了。从本书中你可以学到的最重要的事情就是你可以行动、塑造并改变世界！即使此刻感觉或许并非如此。弱小无助等感觉不是真的，而只是意识矩阵的一部分，而我们将通过阅读本书将它们抛诸脑后。现实、真相恰恰相反，你几乎可以无限地创造和塑造！

2. 互动生物学

我们人类属于哺乳动物。哺乳动物从爬行动物演化而来，学会了一种新的本领：合作！

哺乳动物发展成为了群体动物，因此相对于爬行动物有了决定性的优势。在协同合作中，它们优于孤立行动的爬行动物。此外，哺乳动物使用爬行动物无法听到的频带交流。哺乳动物用于交流的音调比爬行动物能感知的更高。因此，它们可以在不被爬行动物察觉的情况下相互沟通。所有这些都带来了巨大的优势。另一方面，这一发展步骤也需要神经系统的全新功能。

由于哺乳动物是群居的，它们必须能够安全地接近对方，并相互发出信号确认情况。*因此，我们的神经系统和大脑为群体生活和社会交流而进化。*成为群体的一员意味着安全和繁衍的可能性。被排斥在群体之外则意味着进化过程中的苦难和死亡。

所以我们的神经系统从根本上而言，在生理上和生物学上都是为了群体生活、社会互动和长期关系而设计的！我们是哺乳动物世界的一部分，作为一个单独的、孤立的个体，没有解决之法。孤立和缺乏社交互动对我们的身体意味着极大的压力。对我们来说，没有单独的解决方案或疗愈方法，但联系*就是*疗愈，因为它可以使我们神经系统的最深层平静下来，从而使我们处于幸福之中。我们是否感到幸福和满足在很大程度上取决于神经系统（身体）的这些深层状态，并且只在很小程度上受到更高进程（思想）的影响。

如果我们能够满足我们神经系统的两个核心基本需求，即通过与他人建立联系和繁衍获得安全感，就会产生一种平静、幸福而满足的感觉。这些体验是由身体深层次的进程提供的，而几乎不受思考、解决问题和计划的影响。

精神医学教授史蒂芬·波戈斯 (Stephen Porges) 的多重迷走神经理论以前所未有的清晰度、深度和精确度描述了这种关系。这一理论从生物学过程的角度提供了对人际交往的基本认识。¹

3. 关系中的四种选择

一段关系是成功、不断加深和拓展，还是停滞不前并以沮丧、放弃甚至分离而告终，完全取决于我们是否能够坦诚分享我们的情况。

长时间与另一个人在物理上接近就会形成关系。我们所说的关系正是从这种物理上的接近及其相互作用中发展起来的。真正的交流会让我们的神经系统和心理发生深刻的、治愈性的变化。幸福感、生命的意义和满足感油然而生，从而让人感受到极度兴奋和超个人的体验。

我们在生活中的幸福程度恰好对应于我们与他人的联系程度。而联系的程度则由我们可以交流的层次深度所决定。联系就是我们所寻找的幸福。正是足够深刻的联系将人牵引在一起，结合为夫妻。简单地物理接近并不能带来滋养我们的亲密和亲近。唯有坦诚地交流所有的状态和感受，才能通向关系的天堂。这种亲密关系的经历者就已经完成了他尘世之旅的目标，学会了爱与被爱，对他的伴侣和生活毫无芥蒂地敞开了胸怀。这样的人已经经历了自我的死亡，从而生活在人间天堂之中。

每对夫妻都有一个核心共同点：彼此之间的距离。这种衡量标准是夫妻间无意识地达成的共识，或者从他们童年时期就已形成并带入到了这段关系中。通常，夫妻中双方都有相同的神经系统扭曲，对距离需要相同的衡量标准。这是实际关系的基础，但在多数情况下是完全无意识的。从表面上看起来可能有所不同，例如一方总是试图靠近，而另一方则保持距离。但事实是，双方通过他们之间的相处总能体验到相同程度的距离和接近程度。因此，在可见

¹参见 Porges, S. (2017)。多重迷走神经理论和寻求安全感。利希特瑙/威斯特法伦：普罗斯特出版社

的表面上，谁扮演着怎样的角色并不重要。对于一种令人满意的伴侣关系，更重要的是交流到底能够多么坦诚。这才是关键所在，而我们只需要关心这一点。

好消息是，原则上来说，建立幸福的关系实际上非常容易。使它成为挑战的是我们在生命的最初几年所遭遇的、至今可能尚未克服的负面交际经历。在这本书中，你将学习你和你的伴侣可以如何疗愈你的童年并找到幸福生活。因为疗愈总是意味着更新关系模式，并体验到一种与人联系的生活是可行的、安全的，甚至是美好的。其他一切都是外围症状，例如疾病，它们并不是真正的问题，而只是缺乏联系的结果。

为了找到这种幸福，我们需要一种全新的方式来对待我们的伴侣和他人。一般来说，当我们与他人交际时，我们有四种选择来处理*我们身上*发生的事情：压抑、发泄、冥想或分享。坦诚的沟通分享才是不二法门，是达到目标的最简单途径，也是贯穿本书始终的中心思想。让我们按顺序来看一看这四个选项：

3.1. 压抑

压抑是在关系背景下处理内部活动时最具破坏性的形式。它意味着将我们内心发生的事情分离，使我们自己不再感知它。例如，我们心中明明怒火中烧，却始终否认这股怒气存在，直至我们自己不再感觉愤怒为止。这种行为可以从孩提时代就出现，并且完全自动发生，因此我们不再意识到这个过程与个人感受有关。它总是关于两个活动方向的感觉和状态：分界和关心，即我们不想要的、对我们不利的事物，以及对我们伴侣的愿望和需求。压抑意味着我们没有反应，我们不做出行动，我们假装什么都没有。

然而，敏感的人就会在自己的神经系统中感受到伴侣陷入了这种矛盾冲突。这种感觉极为痛苦，因为对方成功把感受从他的意识中驱逐了出去，而这些感受此时会在自己的感知中出现！你会因此觉察到弥漫的紧张和细微的痛苦，难以捉摸。你没有将你的伴侣从自身的深渊中拯救出来，更糟糕的是，他会以一种扭曲的方式感受痛苦。对于没有在这一层面上经过训练的人来说，实际上不可能以适当方式处理这些情绪，因此不可避免地会导致外部冲突。

一个典型的例子：女方会压抑她对伴侣的愤怒，因为据称男方没有给予她足够的关注。男方就会感觉到这股能量如同压力一样在他身体中扩散，并反过来将压力向外投射到他的伴侣身上。最后，两人就会对外在事物进行无休无止地争吵，而这种争吵其实与真正的原因完全无关。

另一个典型例子：男方会压抑他对分界和隐私生活的需要。而女方就会在她自身的系统中体验到与之相关的、被压抑的愤怒，并将其视为一种威胁性的疏远。为了应对这种情绪，

她会更加努力尝试增强与她的伴侣联系。这个螺旋反过来又会导致关于外部事件的频繁冲突，因为双方既没有意识到，也没有交流关键性的问题。

3.2. 发泄

发泄对身体的破坏性比压抑要小一些，因为发生在我们身上的事情找到了通向外界的通道。然而，我们的伴侣随后会受到影响，这反过来又会导致关系紧张或破坏关系。发泄意味着将我们内心产生的感觉直接转化为一种对伴侣的行为。例如，生气时立即对你的伴侣大喊大叫或破坏家里的东西。发泄也可以采取更微妙的形式，例如过度谈论虚无、精神性的内容或不断唠叨。

疏远也是发泄的一种方式，这是因为人们只有在无法沟通时才会疏远彼此！这种方式最终也不会让我们得偿所愿。当我们*做*某事而不是分享我们的感受时，就是在发泄。然而，当内心活动如此激烈以至于我们无法再分享它们时，关键是以非破坏性的方式疏导排解：写信然后烧掉，在安全的环境中大喊大叫，击打枕头或沙发等。如果从孩童时期就积攒了过多的愤怒情绪，那么甚至可以先通过这些活动来将愤怒发泄出来，然后再保持一定的距离去谈论正在发生的事情。

3.3. 冥想

第三种方式是许多灵修人士尝试的选择：让感觉自然出现，而不再压抑或发泄，这些人退回到并试图“存在”在这种感觉中，通过冥想摆脱它。与前两种方法相比，这原则上是一种可行之选。然而，在实践中，大多数人无法做到这一点，因为在人际关系中造成痛苦的总是自幼儿时期以来尚未整合的感受。作为一个孩子，我们独自面对了这些糟糕的感觉，如果我们今天退回去重新感受，我们将再次独自面对它们！对于一些早期创伤的亲历者来说，这种做法甚至有潜在的危险。如果一位灵性导师指导这些亲历者什么都不做，任由这些感受存在，那么他绝对不知道自己在做什么，可能也不知道这会导致什么。我一再与那些冥想多年并且难以进行日常交际和生活的人打交道，他们必须付出巨大的努力才能回到人群之中。即使有人有能力冥想一切，这也是一个不必要而且漫长痛苦的过程。这种对内在状态的直接作用只有在神经系统具有一定程度稳定性的情况下才有可能，而这又取决于与其他人的联系深度。

3.4. 分享

与我们自然生物学相对应的方式是在伴侣关系中坦诚、真挚地交流我们的感受。这种方法总是疗愈人心，总是深化关系并总是帮助我们实现目标。不需要耗费时间：通过分享和倾听，痛苦随即烟消云散。甚至《圣经》中也对此有所描述：有人分担，痛苦减半。我甚至要更进一步断言：分担痛苦就是幸福。我如此激进地说这句话是因为我自己经历过，并且可以

在伴侣交流中反复体会到：坦诚的沟通是能量流动，而能量流动就是我们所说的幸福。这是美好关系和充实生活的关键原则。

阻碍整件事的是我们从小如影随形的禁忌，这些禁忌强加在我们身上，使我们无法真正地交流：如果我这么说，我的伴侣就会离开我。如果我这么说，我的伴侣就会讨厌我。如果我这么说，我们的关系就完蛋了。这些都是在童年时期做出的隐含假设。事实上，我们可以分享所有事，真正的所有事。我们交流得越多，达到的层次就越深，转变也就越大。这种坦诚可以如此深入，我可以这样说：“我不在乎你。我根本就不爱你。我也想和其他人发生性关系。我恨你”等等。这意味着没有限制。因为无论如何，无论我们是否交流分享，感受都是存在的。事实上，只有对自己的坦诚达到了这种层面，经历过打击却没有分手*之后*，一段关系才会真正开始！正如常言所说，在此之后，一切才刚刚开始！

*关系只有在失败后才真的开始。*当然，我们也可以非常小心谨慎地让这种“失败”发生。我们所谓的失败实际上是相互了解，而不是按照我们的想象去生活。这是与现实的相遇，我们的自我在这个过程中消散。

目前为止，你所听到的所有内容都涉及神经系统的深层问题，无论如何都请放轻松。你并不孤单，我们都感同身受，我也每天都要继续学习和练习分享。如果你至今尚未真正关心过这些事情，那么这一切认知都会让你震惊。但这是一种疗愈的震惊，因为它带领我们走出童年的牢笼，进入有觉知的成人生活 :-)

4. 如果我没有伴侣

你总有一个伴侣，只是他可能暂时不可见。这是早期关系经历的心理投射，那时你独自一人，缺乏必要的联系。你总有一个伴侣，总有人在那里。你可能在幼儿时期就有过独自一人、分离、孤独的体验。但现实是，你过去从未孤独或分离，现在或将来亦如此。当然，可能是你神经系统的深层现在正在（无意识地）创造孤独的旧环境。重新信任他人的风险似乎很高。然而，只有一次又一次地经历，你才会获得新的体验，从而在联系中找到你的归所。在这种情况下，一种祈祷可能有所帮助：“亲爱的上帝，请指引我走爱的道路”。

如果你不知道怎么前进，这里有一些有用的建议：用你想要的东西填满你的精神。这可以是看结局圆满的爱情电影，读结局圆满的爱情故事，思考这个主题，真切清楚地想象你梦想中的伴侣应该是什么样子。你们在一起的时候究竟是怎样的，在什么环境中，你们在做什么？坚信这一切是可能的。尽可能多地投入精力。通过回忆与一位好人的愉快谈话，在你的脑海中构建相互关系。或者想象一下，你正在与一位特别的人交谈，并且你们都很开心。同时，非常重要的一点是：在现实生活中也去做一些事情，让生活给予你可能性，通过尽可能多地与人交往和交流思想来创造机会。也可以去你不怎么去的地方，参与不常参加的活动。做一些疯狂的事。参与社群、协会等，送出你亲手制作的小物件，为他人奉献。在不计较结果的情况下，顺其自然地通过做事让一切顺利进行。

记住，宇宙不会让你失望，这一切只为改变你的(!)思维模式，让你的身体获得新的体验。

5. 分享是关键

在每段关系中，首先要有意识地沟通了解每一方此刻需要的亲密程度和距离程度。重要的是要明白，对亲密和联系的渴望以及对距离和分界的渴望都完全合法且合理。一段关系的基础不是共同决定吵架或分手，而是为我们内心出现的事物留出空间，最重要的是：交流想法。外界发生或没有发生什么事情并不重要。

5.1. 情感或事实层面

区分情绪和事实层面的能力是任何成功沟通的基础。我们经常会混淆两者。无法传达的感情会以扭曲的形式出现在事实层面。一种典型的后果是为鸡毛蒜皮的小事吵架或看似相互无话可说。因此，在一段关系中首要关注的是交流分享深层情感、认为羞耻或恐惧的事物以及所有双方觉得危险或有问题的东西。实际上，只要保持交流，关系中就不会出现这些。吞吞吐吐或缺乏交流无疑会引发矛盾，但是只要你们能够就这些犹豫不决和欠缺的交流展开讨论，那就无需担心;-)

为此，至少在最开始，你需要一个安全、受保护的框架。这可以是特定时间的固定仪式：例如，每周五晚上一起坐一个小时（不要躺下，脊椎一定要挺直），用蜡烛、香薰条等装饰

好房间（不要有背景音乐）。然后你们开始谨慎地在更深层次上进行交流。交流场所应该是一个安静且能量充足的地方，例如有大型植物或水域保护，附近没有其他人或宠物。像咖啡馆这样的公共场所绝对不合作为交流场所。

对话时不要考虑任何外部事物：过去怎样，将来怎样，解释、分析、讨论、试图解决问题，所有这些只会破坏这个过程。交流应当是互诉衷肠：“我现在感觉[有趣、悲伤、兴奋、绝望、空虚、快乐……]”。如果句子这样开头，你们就处于安全状况下。一开始，你们可能会因为你们的想法没有得到证实而感到略微震惊，但也会从伴侣那里学到很多很棒的东西。*重要的是要始终明确，关注的并非交流的内容，而是交流本身。交流本身就是解答，除此之外没有任何问题需要解决。无论你说“我恨你”还是“我爱你”，都是一样的，因为创造了同等程度的亲近和亲密！*

只要你们彼此之间没有感到百分百舒适和安全并且充满幸福，那么你们还没有交流到关键内容。这些关键实际上往往是孩童时期“失去”的部分，是由于早期的情感伤害或疏忽而引起的，因此它们涉及了个人自身的禁忌，是在任何情况下都难以启齿之事。然而，这正是它的意义所在！只要你没有在所有层面上沟通一切，你的身体就会有压力。压力不是一种情绪，而是当一个人无法行动时身体对危险的反应。正是这些孩童时期的部分，承受着恐惧和威胁，既不能行动也无法分享，所以它们没有被父母看到。因此这些部分没能在成长过程中被带走，可以说，它们仍在“地下室里”等待着被感知和倾听（整合）。通过充分分享，你们关系中的所有压力都会消失，而深度放松、平静和满足感会回归。你们可以通过这种方式摆脱所有的痛苦，无需求助于心理治疗师和灵性导师。

这其中包含了自然界中所有生物的基本动机：靠近我们需要且对我们有益的事物——远离对我们不利或构成危险的事物。这意味着，我们要么想要与人更接近，要么更疏远。在同一个人身上，距离也会不断变化。

5.2. 自主或共生

自主还是共生，这是一个问题…… :-) 第一步是确定你们针对每种情况选择了哪种生存策略。这个决定不是有意识的决定；它是由神经系统在人生早期做出的决策。它是最好的“答案”。你今天遭受的痛苦，是你当年幸存的可能！有趣的是，基本上只有两种选择，一种是拯救与照料者的联系，放弃自己、牺牲自主权和你自己的需求。或者，另一种是放弃与照料者的联系，转而拯救自己，即捍卫你自己的需求、自主权。你已经选择了一种方法，并且你现在已经确切地知道是哪一种。也可能你在生活中两者兼顾，甚至在你的当前关系中在不同方法之间切换，但这两种生存策略的其中之一决定了你的一生。

当然，还有别的情况变体和不同的特征，从简单到非常复杂的类型体系，如九型人格或西藏脉动瑜伽都对其进行了描述。不过，首先了解关系中基本的自身活动就足够了，这就足以让我们看到前行之路。而这条路就是对抗自身的烙印：如果你总是与人疏远，那就靠近对方！如果你一直在追逐他人，那就停下来，关注自己！

我们在生命的最初几年选择了这些策略的其中一种。如果父母没有对我们的需求做出充分的回应，要么我们开始在内心中将自己与父母和世界分开，并逃入我们的思想或身体知觉中；要么我们与自己割裂，剥离我们的需求并与父母共生，以拯救与他们的联系。要么我们保存了我们的自主权，要么保存了与父母的联系。两者都付出了高昂的代价，但有助于确保我们

能够生存并保持神经系统稳定。两者都是发展性创伤或依恋创伤所围绕的核心内容。思考这个问题非常重要，因为它代表了今天我们作为成年人的关系模式，对亲密和联系的程度乃至我们生活中的幸福感都会产生巨大影响。

如果你选择了自主，你将很难与其他人接触。如果你选择了共生，你将很难在人际关系中忠于自己。在这两种情况下，总是会有人缺位。在第一种情况下，亲密关系中的另一人缺位，在第二种情况下你自己则会缺位。两种情况也可能会交替出现。所以在现实中，只要不解决这个问题，我们就无法构建任何关系，因为总是有人缺位。我们试图将过去的面具和保护机制联系起来。

而只有当我们开始意识到我们的成年生活不再依赖于他人时，我们才能真正进入一段关系。这意味着，我们既可以传达我们对共生的需求，也可以传达我们对自主的需求。举例来说：“我想和你拥抱，在一起，聊天，做点什么等等。”或“我不喜欢这个和这个。”或“接下来两天我想自己待着。”

选择自主者的疗愈之路：你已经退回到思想或对自己身体症状的感知中。你以此认识自我，并像替代伴侣一样使用这种行动模式。因此，对你来说，首先是需要重新向外看，这意味着*真正地*再次与他人打交道，迫使自己对他人感兴趣。这条路上的一个里程碑是，当你意识到你开始喜欢其他人时，你会认同他们，将他们视为真实、有价值的存在。这就是你可以允许自己重新需要其他人的瞬间。然后这种感觉会非常非常治愈，你的存在不再受到威胁。

选择共生者的疗愈之路：你已经放弃了自己，完全在他人身上迷失，你几乎只和别人打交道，不再认识自己。因此，适合你的方法正好相反：停止考虑其他人，重新感知你的想法、感觉和身体知觉 **并分享这些感受！** 你需要意识到，只考虑他人既不代表着关系也不意味着沟通，这一点非常重要！当你重新让自己参与其中时，你才会前进。

同样重要的是要知道，当小时候无法建立安全的联系时，我们总是同时拥有这两个视角。一个没有以自由和安全的形式获得足够关爱和关注的孩子总是将自己与两者都割裂，既与自己的需要割裂、*也*与父母的联系割裂！在这样的环境中保持神经系统的稳定和功能正常，即幸存，割裂是必要之举。

我越是适应他人，（被压抑的）对自主的需求就变得越强。我越是回归自主，（被压抑的）对联系的需求就变得越强。所以我们总是两者兼而有之，但主要表现出一种极端，因为至少它让我们与父母建立了部分联系。

如果环境极端混乱或破坏过于严重，以至于无论是与内在的隔离还是对外部的共生顺从都无法趋于稳定，那么结果就不再“仅仅”是依恋创伤，而是朝着精神症状的方向发展。这一点只是为了完整性而提及，不是本书的主题。

5.3. 平衡的连续性

我们已经了解了亲密关系的最表层，可以将其称为横向层面，因为它与亲近和距离有关，即与另一个人的关系。第二个关键层次是你自己的身体，可以将其称之为纵向层面，因为它与外界无关，只影响我们自己的感知。

就创伤和疗愈之路而言，我们实际上只是在身体的五种状态中变化。这种变化是 ANS（自主神经系统）对外部情景的无意识适应。第一种状态是疗愈、放松、快乐和幸福的状态，这是我们实际上的通常状态，但是，只有当我们认为环境安全时，身体才会进入这种状态。环境是安全的，是存在潜在危险的，还是危及生命的，这种分级并不取决于我们的意志，而是由自主神经系统决定。而神经系统所做的分级可能与我们有意识的评估截然相反。例如：在大量听众面前发表演讲。理智通过感官认识到讲台上没有任何危险，但身体认为这个场景会危及生命并产生了强烈的恐惧。

在发生危险时，身体会被激活进行战斗和逃跑。我们的身体在面对极端的身体负荷时将提供尽可能多的能量。整个有机体都为生死一搏或逃跑做好准备。

如果没有办法在躯体上(!)转化这种能量，例如因为对手过于强大和找不到逃生路线，或者因为身体无法移动（被掩埋、被困在车里等），那么这种能量会转化我们的主观体验，首先是愤怒和仇恨，然后是恐惧和恐慌。

如果长时间处于这种情况下而无法改变情形，即无法采取行动，则意识将会断片，即所谓的“宕机”（假死反射）。除了高度刺激之外，身体也会麻痹自己，从而越来越倾向于解离。

到了下一阶段，有机体会完全放弃并变得衰弱无力。我们感到沮丧，无精打采，不再想参与生活。

我们的一生主要在前四种状态中活动：放松、激活、愤怒/仇恨或恐惧/恐慌以及麻木。我们整天（无意识地）所做的无非是一次又一次地尝试进入第一种平衡而安全的状态，以便身体最终可以放松。

这些状态之间的变化通常总是随环境而改变并且有其意义所在，因为它代表了我们的防御水平。只有在某些情况下，例如经历过休克后，虽然危险情况早已过去，但身体仍无法摆脱宕机状态，才会出现问题（休克创伤）。或者，当童年时期较长时间身处于难以忍受或危险的环境中，神经系统不得不在成长阶段适应了这种恶劣的环境（发展性创伤）。

在任何情况下，幸福之路都是以线性方式回归的，我们不能跳过任何事情。宕机状态下的人必须经历恐惧/恐慌，整合愤怒/仇恨并激活身体，回到安全和放松的状态。这种恢复方式不能只在精神上实现或直接靠意志力做到，而必须通过行动和加深与他人的接触来间接地通过身体印象来完成。

疗愈和回归平衡的核心要素是整合愤怒和仇恨。这通常需要羞耻感和内疚感。在治疗实践中，恢复平衡可以让抑郁症患者首先感到恐惧或恐慌，接着是内疚和羞耻，然后是愤怒和仇恨，继而患者以极端行动发泄能量并以此补完，然后是眼泪或颤抖，再之后则是深度放松和恢复阶段。这个过程可以在一次面谈中完成，也可以持续数月。它与经典的心理治疗方法无关，因为着眼点在于身体，即通过在自主神经系统中建立安全感。

5.4. 交际中的正念

坦诚的分享需要不断提高交际中的正念水平。大多数时候，我们相对无意识地处于与其他人交流的过程中。所以我们需要把冥想和联系结合在一起。与某人交流时，我越冷静、越

放松，我就越能感知自己，也就越能坦诚、深入地交流。所有这些都让我们在和另一个人在一起时越来越有安全感。这种安全感也确保了我们在神经生理学上发生改变，从而反过来又使我们能够更好地交流。因此，与其将我们所有的精力和注意力转移到自己的思想世界或其他人身上，不如感受自己，同时与我们的伴侣保持联结。这可以通过倾述我们内心的感受实现。

此时的困难在于，社会已经让我们习惯于分享故事，即交流思想内容而不是分享我们的感受。在许多关系中，伴侣之间主要谈论想法、概念和看法。结果，双方都在空间和时间中迷失了。故事只能存在于时空坐标系中。但是，当我们开始直接接触、感受并直接沟通分享时，空间和时间就消失了。因为一切总是只发生在此时/此地，而不会在别处。身体总是在此时/此地，它没有历史，感情总是在此时/此地，既不在过去也不在未来。当我们沿着这条路继续前进时，我们会接近冥想状态，并慢慢地、自然地超越自我。这是一个美妙、神奇且深奥的过程。

体系、矩阵、社会、国家、经济不希望我们往那个方向探索，它们存在的基础就是我们无法专心一致。我们有责任保护自己免受俗世烦扰的侵害，不要内耗和争斗，让我们回到幸福之本。

5.5. 具体实践

具体实践意味着我们分享当下的感受。重要的是，不要让理智从后门溜进来，左右你的表达，例如：

“我首先必须拥有或感受到我可以交流的东西。”

“我必须先理解，然后才能进行交流。”

“我不可能这么说。”

“我没有什么可以分享的。”

.....

这是理智正在试图阻止我们向伴侣分享我们当前的状态、我们的情绪。再次声明，一切都可以交流……对照上面的例子：

“我现在没什么感觉。”

“我感到很困惑，完全不明白发生了什么。”

“我害怕分享在那里的东西。”

“我感到空虚，几乎就像我不存在一样，感觉没有什么可以交流的。”

这些例子还说明了，交流并不一定意味着超越自己的极限。与其讲述超出目前承受范围的东西，不如主动交流自己的边界。通过这个过程，人们也会联系在一起。边界不会干扰这个过程。没有任何内容可以中断或阻止联系！

这种分享和被倾听创造了我们与内在状态之间必要的距离，并且让人顿感放松。为此需要绝对的坦诚和真实，例如：

“我很难过。”

“我很开心。”

“我不知所措。”

“我感到无所适从。”

“我很高兴。”

“我感到强烈的愤怒和仇恨。”

“我渴望亲密和接触。”

“我觉得不知所措，我感觉想退缩。”

.....

一旦句子以“你……”开头，我们就离开了坦诚沟通的层次，然后进入了解释、试图理解、攻击、操纵等。如果你的句子以“我觉得……”开头，那么你就是安全的。

有人可能会因为不愉快的童年经历而需要保持很远的距离，以至于无法就某些内容进行交流，因为他人的存在只会造成压力，而且一切感知都是模糊而混乱的。在这种情况下，首先必须创造足够的距离来让有机体冷静下来，从而使交流成为可能。这可能意味着要求伴侣不要看你，与伴侣在身体上保持距离，或者通过电话与对方交谈。

交流从来都与交涉、行动、做事、讲故事、理解无关，甚至与过去和未来无关，甚至与其他地方无关，而始终只与此刻的此时/此地有关。它也与想要解决关系问题无关；-)

通过这种坦诚的交流，第三种力量开始发挥作用。过去，人们通常将其称为上帝或爱。那是一种无可言表的東西，超越了作为伴侣的你我两人。当我们感受到它的时候，就会觉得简直进入了天堂，感觉仿佛不再身处人间，因为敞开心扉是如此之强大有力，以至于我们通常所说的“我们的生活”，“日常生活的感官印象”都会退居其次。我们一起飞升到无边无际的空间中，其中包含了我们一直渴望的一切。

苦难的存在只是为了帮助我们最终意识到，我们之间的联系就是我们所渴望的解答。一旦明白这一点并将其融入日常生活之后，所有的痛苦就结束了。

顺便，如果在重要的时刻错过了分享，那也不成问题。没有分享的东西不会丢失。它会成为我们系统的一部分，等待着重见天日的时机。因此，你总是可以而且必须事后沟通。中间经过了多少时间并不重要，哪怕时隔数年之久。在这个维度上，不存在时间。

如果你实在想不出什么要说的话：如果你只能再活一分钟，你会对坐在你对面的人说什么？这难道不是给所有人、给整个宇宙、给上帝的信息吗？

5.6. 倾听是神圣的

有一种技能、一门艺术、一个秘密，一件我们已经完全忘记而且实际上已经不复存在的東西，那就是有意识的倾听。倾听意指我认真听某人讲话，因为我对他所说的话感兴趣。现在的问题是已经再也没有人会倾诉了，所以我们不再对他人感兴趣，也没有动力去听别人说话，合情合理！然而，当有人发自内心地说话时，人们自然而然就会去倾听。这反过来也成

立：当我真正全心全意倾听他人时，别人也会触及自我并真正开始发自内心地分享。倾听是一种神圣的行为，是对抗一切分裂的魔法武器。它非常强大，因为如果我们全身心去倾听，我们的自我将不复存在，这意味着对方也无法维持他的自我保护。真正的相遇就会发生，这是任何长期关系的起点。认真倾听与坦诚分享对应，两者共同使得所有的痛苦瓦解。

5.7. 克服障碍

下面介绍实践中的一些例子，你可以看到交流过程已经开始但随后又被中断了，因为交流似乎没有继续：

1. *我坦诚地分享自己的感受，但伴侣没有按我的预期给予回应。
(积极的回应，分享感受的意愿……)*

这时只需要继续。在你看来，是什么触发了你伴侣现在的这种意想不到的反应？你可以分享这个发现，看看接下来会发生什么。没有必要停止坦诚交流。如果你对分享抱有期望，你就又陷入误区，也就是说你离开了交流的层面。唯一的例外是，如果经过很长一段时间，你仍然发现你的伴侣对此类交流不感兴趣。那么你无论如何都无法构建起一段关系，而是生活在你童年的重演中。在这种情况下，或许应该考虑寻找另一个对疗愈和交流感兴趣的伴侣。

2. *我在分享自己的感受，但我的伴侣总是开始顾左右而言他。*

不要加入讨论，讨论总是精神层面上空洞而冰冷的能量争夺战。它没有意义，也完全与交流 and 沟通无关。你可以随时通过重新关注自己或你的伴侣离开这个层次：“你还好吗，感觉怎么样？”或“我感觉……”。这样提问或表达，直至你的伴侣直面自己的感受。

3. *我没有什么可以分享的，我没有任何感觉。*

如前文所述，不需要为了交流而拥有特别的经历、感受特殊的体验或成为特别的存在。因为理智会干预，它认为你必须首先与众不同，但其实这只关于你自身，此刻你在此时/此地的样子。你甚至可以说：“此刻我感觉我根本不存在”或“我不知道如何交流”或“我刚好处于解离状态”。

4. *我们一直在争论和分离中纠缠不清*

此时的讨论过程已经非常深入。它迟早会触及我们神经系统最根本的层面。如果我们童年时期在人际关系和接触方面有过不愉快的经历，就会在此时变得可见。因此，当过去造成创伤的材料出现时，纠缠就会随之发生，例如陷入激烈争吵、僵硬或退缩。首先，重要的是要知道，这些层面被触动通常是件好事！这意味着你们之间的联系已经非常稳定，以至于这些印象都可以出现。如果你无法通过直接对话传达这些感受，请像下面这样做：在坦诚交流时拉开距离：例如，互相之间坐得更远一些，或者一开始只通过电话或电子邮件来交流，或者每个人都把自己裹在厚厚的毯子里。所有这些措施都旨在通过拉开距离为你的神经系统创造安全感。通过放缓交互也可以拉开更大的距离。因此，在回答某些问题之前，请强迫自己

暂停几秒钟。如果一切都不起作用，那么一起向一个方向大喊，一起击打枕头和沙发之类的东西，以一种非破坏性的方式宣泄这股能量。当这样做了几次之后，你们就会发现相互之间有了更多的距离，然后你们就可以转而继续就这些状态展开交流。

5.8. 分享思想

为了使能量不受阻碍地流动，沟通最终必须涵盖所有三个主要层次：身体知觉、感受和思想。但是分享思想只发生在这一过程的尽头，在你们学会了交流分享所有感受和身体状态之后。原因在于我们社会对思想世界的认同是如此强烈，以至于我们很容易迷失其中。几个具体的例子：

不好的说法：“你就是罪魁祸首。”

有益的说法：“我只是觉得这可能是你的问题。”或者
“有人认为这是你的错。”

不好的说法：“如果我们这样做会好得多。”

有益的说法：“我提一个想法，我们或许可以这样做。”

这之间的区别在于，一种情况下，思想内容在交流中被视为真理，而在另一种情况下，思想本身只是作为外部事物被分享，双方都可以对它展开思考。后者会逐渐使人去除对思想的认同，从而从所有三个层次，即身体、灵魂和精神的表象中解脱出来。我们既不是身体，也不是感觉，也不是思想，而是感知和体验所有三个层次的存在：纯粹的意识。

5.9. 能量流动

目前为止，我已经描述了交流是如何在所有粗略的物质层面上进行的，在这些层面上交流是关乎内容的、有形的、可以言述的：思想、感觉和身体知觉。接下来所讨论内容的前提条件是，人们可以在上述层面上充分交流想法，伴侣不会因为任何根本性的东西而却步。即一切都已说清阐明，所有的禁忌和秘密都已传达。如果是这样，那么你已经在充分体验喜悦、满足、爱和联系感。对幼儿时期经历的疗愈已经开始。

但疗愈还可以走得更远，更远……目前为止，我们通过声音、通过说出口的语言交流。但这些也只是其实际内容的载体：言语传达能量，微妙的能量。而生命的真相是能量的流动。

迄今为止，我所说的做法在某种程度上仍然相当繁琐、间接和缓慢。但是从现在开始，你们可以启动涡轮发动机了。这会再次显著加速进展。

并不是指物理层面的加速，而是关乎你们之间直接微妙的能量流动。要做到这一点，将身体靠在一起会很有帮助，至少在开始时，尽量不要移动。现在每个人都将注意力集中在自己的腹部、胸部和前额上，然后交流自己的感受。由于这种变化和移动相对较快，因此最好保持持续交流而不要出现明显中断。此时你们可能会发现，在某些位置，感觉狭窄、沉重、固定而紧绷，而在其他地方，感觉宽阔、开放、流畅、愉悦 :-) :-)。现在只需简单地告诉对

方，你感觉到能量拥堵的地方。当共同讨论时，能量就会开始流动。谈话只是一种辅助手段，让你们一起观察，一起引导能量，拥堵就会自行疏通。

在下一阶段，你可以完全保持沉默，只需一起感受能量堵塞的位置，然后马上一同感受释放，然后是下一个堵塞处，如此继续，直至你们之间整个水平方向上的能量流动畅通无阻。这是最亲密的交流和分享形式，完全将体验从分离中解放出来。当你们之间的所有障碍都被克服的一刻，能量会通过脊柱直冲头顶而出，你们两人都会沉浸在无边无际之中，不再有任何分离。

这是抵达归所的简单自然之路。

5.10. 能量争夺战 vs. 交流

或许有人要问了，能量吸取、能量争夺战和坦诚交流有什么区别。首先，差异可以从较量之后对两个人的影响中看出。在能量争夺战中，有输家和赢家。输家感到空虚和沮丧。赢家志得意满，精力充沛。然而，对于双方而言，只有表面上的赢家和输家，因为实际上双方都输了。两人都错过了真正交流的宝贵机会。表面上的赢家也没有得到滋养，只有他所代表的东西得到了能量！而在真正的分享发生时，双方的能量都会增加，大家都是赢家，双方都得到了真正的滋养。

能量争夺战永远是注意力之战。因此，比起分享有关自己的信息，人们会更努力尝试吸引他人的注意力。两者在本质上是不同的。注意力不会被坦诚交流吸引，而是总是被外在事物吸引，例如我有多糟糕，或者我有多伟大，或者空洞的故事等等。我没有分享我的感受，而是展示自己，并要求对方意识到这一点。这只在我自己认同这种情况并且与它没有距离时才会奏效。*能量吸取始终是一项紧急程序。*它是试图解决幼儿时期关系问题的一种绝望尝试：例如，如果某人几乎没有受到关注，或是仅仅得到了流于表面的虚假关注，从来没有人关心孩子的需求和喜好。那么如今会重演的是，这个人将与这种模式斗争，并且反过来竭力关注外部的事件，他自己甚至已经觉察不到，其他人现在可以满足他的真正需求了。可惜的是，整个环境中尚有一个不可见却充满能量的现实。从这个意义上说，强求关注也可以在完全没有外部过程的情况下发生，有洞察力的人才能辨别这种企图。但人人都能感受到。

反之，相互坦诚交流总会为双方充能，同时让两个人都平静和振奋！

如何区分能量吸取与真正的交流？非常简单：能量吸取总是意味着有人正在表演并希望你将注意力集中在他那里。另一方面，坦诚的交流则总是意味着有人在分享一些东西，他们的注意力同时停留在他们自己和你身上。所以区别很简单：*要么你会看到一场表演，要么你会听到另一个人讲述他的心声。*

5.11. 相爱：父母与孩子

任何有孩子或与孩子接触的人都可以享受到一次免费“教育”的恩惠。孩子们尚未在外在事物的层面中迷失。他们与自己和生命有着深刻的联系，尽管是无意识的。孩子就像灵性导师，他们破坏了我们的心理认同、行为模式、保护机制，简而言之：他们会摧毁我们的自

我。而且你真的可以全身心地投入其中，这并不意味着要像对待灵性导师一样对待孩子。但是你可以让“自己”融入你提供给孩子们的安全框架中。我认为，没有比与儿童相处更温和、更有爱心且更彻底的“治疗”了。无论如何，一切未决之事都会显露。孩子们会唤醒过去的记忆，我们大人就可以从中获得疗愈，最终整个场域将重新恢复平静。你身上所有未解决的问题都会影响家庭的能量场域，孩子们会感觉到，或者更准确地说，他们不会忍受这些问题。因此，当父母无法自行改变，他们会尽一切努力来调整父母，哪怕他们不得不完全扭曲并因此否定自己。为了防止这种情况发生，只有一件事是必须的，即深层情感层面上的坦诚交流。仅仅只言片语无法让孩子满足。

如果你有孩子和家庭，请不要把你的家庭看成身外之物，而是试着把家人看作是你自己内在部分在外界的可见投影。你的家人、你的伴侣就是你自己。当沟通和交流达到一定程度时，你会很清楚地看到，确实如此。这即是奥秘所在。

5.12. 新的人间

人类并没有高度发展或者进步，反而总体上完全迷失了方向。我们试图通过技术、权力、战争和思想来解决种种问题。在我看来，这主要并不是因为这个世界的管理者们患有严重的精神疾病，而主要是因为大众的消极被动。我在本书中所描述的所有内容不仅会导致个人、伴侣和社群的转变，还会让人们充分意识到自己的全部力量、权力和创造力。

将来自孩提时代的分界行为和需求整合统一，任何人都会成为一名无拘无束者，都会觉醒自己的全部力量和责任。这样的人将不会再被操纵和误导。这是一场无声的革命，没有硝烟，没有战火。达到这一境界的所有人都可以结成自我调节的群体来行动，而不受权力结构的规训。不再需要领导者，大家根据各自的技能在团队中自然而然地担任起相应的角色。大众媒体再也无法造成任何影响。

只有当人群中的困境消亡，当一个群体中的每个人都意识到他人，即集体意识出现时，所有的群体成员才能都得到滋养，战争才会结束。只要这还没有实现，人们就会拼命争夺注意力和能量，而这显然就会导致表面上的匮乏。但是，如果每个人都始终感知到他人，彼此不受干扰地得到关注，那么所有人都会得到治愈，群体能量也会增加。这两种行为都是自我强化的：当人们争斗时，能量会下降，这会导致更多的挣扎和痛苦，从而强化了必须为获得关注而加剧争斗的印象。如果我们设法停止争斗并彼此分享，那么能量就会上升，和平就会到来，痛苦随即结束。

即使是在伴侣关系这样的最小单位中，自由的能量流动所带来的幸福感也无比强大，大多数人对此甚至难以想象。那些可以在他们的伴侣关系中交流一切的人不再居于尘世，生命和爱的自由流动已让两人升入天堂。感觉真的好像你已超越了人间，任何分离的感觉都已消失无踪。这种状态与恋爱毫无关系。恋情是爆炸性的，让人既不安，又兴奋。我在这里所说的体验是静寂、广阔且永恒的。

只要还有人渴望战争，就必须将他们识别出来并与他人隔离，并通过剥夺他们的所有能量和活动空间来保护社会免受他们的侵害。目前的情况正好相反：那些渴望战争者大权在握，大量财富唾手可得，在他们控制的大众媒体中获得所有的能量和关注。但是要如何识别那些不向往和平的战争分子呢？

-
1. 他们无法进行情感交流，无法触及他们。
 2. 他们不能谈论他们真正的人性需求。
 3. 他们不愿深入细节和探寻事物的根源。
 4. 他们总是分散自己的注意力，总是消极地对待他人。
 5. 他们并没有创造任何有用或积极的事物，他们不能自由地给予。

为了识别出这些人并防止他们掌权，需要建立机制，从而剖析他们的内心生活。每一个坦诚的和平拥护者都能够表达自身的需求和厌恶，并就这些好恶展开对话。而这是破坏分子无法做到的。因此，有两个建议可以防止公众受骗：

1. 绘画。在画画时，未表露的心声将无处可藏。

2. 两个人在公共场合对话时，都应该牵着手，即在说话时彼此身体接触并看着对方的眼睛。这样就几乎无法撒谎或伪装自己而不被发现。

3. 在每次谈论事实之前，必须首先交流身体知觉、感受和思想。在此之后，才能开始谈论外部事物。

整个社会可以而且必须建立这样一种新的对话文化，以使和平成为可能，即要坦诚地交流自己的感情才能进入公共领域。可以说，只有当这种坦诚的交流成为“主流”，我们才有获得和平的机会，在此之前，和平无法实现。

5.13. 给“灵媒”的提示

每个逐渐清醒过来并从集体催眠中醒来的人都会自动成为一条通道，一位“灵媒”。通往更深、更高、更广阔层次的通道不再受阻，因此你可以为这世间带来某些新事物。我所说的“灵媒”，并不是指那些为无形存在传递讯息的人，而是那些想要向这个世间传达内心最深处情感的人。

这需要足够的勇气，因为你要向一个已经完全癫狂和病态的世界展示自己。会有很多攻击，但也会收获大量认可和支持。如果你有勇气展示真实的自己、生活并在人世间脚踏实地，那么我想再给你一些提示：

1. 忘记所有关于你自己的想法，比如金钱、名望、认可等等。
2. 创造不会因单点故障而失效的去中心化结构：让你的作品不受地点、人物、环境的影响，从而让它变得坚不可摧。
3. 创造自我复制的结构和模板，即使你不再持续供应能量，一切仍然可以继续发展壮大。
4. 努力克服人的自负，而不是浪费能量与之抗争。

我们需要许多独立的小岛，人们在那里练习如何建立充满爱的联系，让行动和塑造在这个场域中形成一种常态。这是从分离和恐惧到爱和自由的过渡。这些岛屿是独立之人的基础，

任何人都无法再操纵他们。必须以有针对性和有意识的方式创造这些意识场域，让存在于其中重归正常：我们可以把它比作一个舞团，人们接纳新成员，大家渐渐地可以共舞。但是，这里的舞蹈超越了空间和时间，超越了形式和外观，也超越了动与静。我们漂浮在所有生物之间曾经存在并将永远存在的空间中。这不是什么新事物，而是一段回忆。它承载着我们。它是无穷无尽的美……

6. 处理愤怒和仇恨

在这个过程中你可能会发现你内心有无以言表的强烈愤怒和仇恨。任何依恋创伤或发展性创伤的亲历者，在他们的身体里总是会有一股怒气。随着与伴侣越来越亲密，这些感觉迟早会不可避免地出现并投射到伴侣身上。如前所述，原则上，这暂时是一种好现象。关键是要恰当处理，为这种愤怒找到一条非破坏性的向外释放通道。在实际操作中，如果你感觉自己对于伴侣的愤怒和仇恨是如此强烈，以至于你无法以保持距离的方式传达这种情绪，那就独自去一间无人打扰的房间或会议室，确保没有人可以听到你的声音，然后发泄！尽情释放，击打枕头或沙发，大喊大叫，最后用身体动作和声音表达所有感受！它们是你从幼儿时期起就一直留下的能量。这样做直到你感到轻松为止。重要提示：有意识地行动，始终充分意识到你在做什么！愤怒和仇恨是你的生命能量，不要赶走它们，而是要允许它们存在！

如果你没有这种发泄环境，比如你正在旅行，那么只需拿出一条毛巾，“勒死”它，也就是先将它卷起来，然后像拧抹布一样全力拧干。在这个过程中咬牙切齿。

反复地这样做，直到所有的羞耻感和内疚感都消失，直到情绪变得完全正常。

当你习惯了抓狂、叫嚷并发泄你的愤怒时，那些羞耻感、内疚感等就不会再出现了。这也会改变你的气质，从而可以使你受到的攻击变少，因为人们可以感受到你抵御攻击的潜力。如果愤怒和仇恨被完全抑制，就可能需要发泄。只有当可以发泄时，人们才能越来越倾向于简单地表达这种愤怒。某一刻，你会意识到你无需再将愤怒发泄出来，只要交流就足够了，因为愤怒最终会被听到和看到，例如被你的伴侣察觉。在每一次愤怒之下，都有童年时期没有满足的深层需求，这些需求最终会浮出水面并被传达。

但是，如果你默认将发泄愤怒作为一种反射保护，那么就需要看看你是否是在通过愤怒避免无助或悲伤……

对于许多灵性探求者，尤其是来自佛教界和信奉不二论场景的探求者来说，尝试爱与宽恕是对童年的破坏性重演，因为这会否认并在精神上“封印”他们真实的内在活动。愤怒、仇恨以及对真实接触和性的需求是他们的神圣之路。只有允许愤怒和仇恨存在时，它们才能重新变回曾经的爱。抑郁、仇恨、爱，都是一样的，都是一样的能量。在佛教的观念中，爱和宽恕不能从头脑中产生，它们是受调节的自主神经系统（身体！）的副作用。

你所讨厌的、你伴侣身上的特质实际上满足了你最深的需求（你所压抑的需求），也正是想要疗愈你的东西！

7. 依恋创伤和灵性

本章代表了一座远东灵性发展论与西方神经科学现代研究成果之间的桥梁。即使是深入了解西方对自主神经系统功能及其与心理相互作用，也无法最终克服痛苦。这一体系缺乏的是玄妙、神秘、超然的东西，超越了理性，超越了所有的知识和具象。另一方面，仅仅禅、道、不二论、怛特罗密教、阿底瑜伽等意义上的此时此地也是不够的。这些修行法忽略了一个事实，即至少在寻求之路伊始时，意识或见证意识取决于身体放松，从而使某些大脑区域处于活动状态。然而，由于早期受到的伤害（创伤），这通常无法刻意控制。许多实际上在寻求联系的灵性探求者在此处迷失了方向。所以我们需要两者兼顾。如果我们在这个意义上将西方和东方结合起来，就会出现一个异常强大的场域，可以在极短的时间内转化痛苦。

7.1. 创伤如何影响个人经历

我们在童年遭受的苦难越多，我们就越觉得自己是个特例，认为无人会施以援手。你在人群中感到陌生，格格不入，割裂。好像缺少点儿什么，但又不知道是什么。不了解自己的情况，也就无法真正解脱和自救。相反，你会发现自己万分无助与孤独。除了短期的缓解，似乎不会有任何根本性的改变。无论灵性体验多么强大，也无法在这个层次上带来疗愈。可能内心的需求是如此急迫，以至于人会在实践中不断地寻求救赎，却无暇窥其全貌。

如前几章所述，生理上的创伤状态基本上只分为两种形式：在其中一种状态下，人的内心会处于长期压力之下。而在另一种情况下，感觉好像内心已经被放弃，不再存在，并且没有任何驱动力。一旦知晓很多人都有同感，这是人自身的身体和神经系统的自然保护机制，

了解到创伤如何影响自身，那么你就可以相对客观地看待一切。这种认识将直接缓解痛苦，并且是重新定位的开始。

迄今为止，你一直感觉自己不正常，没有归属感，但现在你可以看到，当前的体验无非是身体的正常保护机制，而且你有办法与伴侣一起从中解脱。这意味着你将可以重新使用曾经被封印的能量和创造力。

你将带着内心的平静，回归你的生活和大家身边。你将体验到你可能一直渴望的亲密和联系。

这条道路通向内在和身体感知的不断完善，全新的、积极的沟通体验和与他人的联系。

7.2. 布道中的创伤患者

近十年来，我自己一直在布道和灵修中寻找对情感痛苦的疗愈方法，但徒劳无功。在这个过程中，我获得了超然的体验和狂喜，对此我万分感激。尽管如此，整件事并没有帮助解决我的痛苦。我一生的大部分时间都处于一种痛苦的状态下，无法控制。每次冥想静修结束后，就几天时间，炼狱般的煎熬又会降临在我身上。

后来有一次，我找到了一位擅长完形疗法和创伤疗法的疗愈师。仅仅一年后，我生活的核心困扰和相关的痛苦就得到了理解，并在很大程度上得以解决。当我听到“*发展性创伤*”和“*依恋创伤*”这两个术语时，我立刻意识到，就是这个！无名的痛苦终于有了名字。这个问题是已知的，经过了大量研究，并且有办法回归正常生活。

所以，我找到了一种非灵修人士的解决方案。没有任何单独的治疗会明确讨论这个主题，但人们会谈及创伤对身体的影响，还有联系。这与我从布道中听到的背道而驰。布道时讲的是“没有人在那里”、“只需要感受就好”或“关系是一种幻觉”。

然而问题是，由于童年的创伤经历，我的外部生活和神经系统中甚至都不存在相关的基础。可以说，只有当你拥有一座“孤岛”时，你才能在其中整合感情。但是，我从孩提时代就陷入孤独和失联中，*因此根本就不懂其他任何事情!!!* 那么，我应该如何并且从哪里才能整合这种创伤模式并治愈自己？！“只要感受就好”根本没用。溺水之人不能看海。

首先必须让自主神经系统平静下来，同时也要建立一个关系基础，在这个基础上体验相反的情况，以此让整个系统认识到，还有另一种生存方式。有很多方法和途径可供学习，从而小心地将神经系统从其创伤状态中解放出来。只有如此，我才能再次面对这些压倒性的童年经历并整合它们。而且，鉴于创伤的程度不同，只有在了解这些情况的合适治疗师或疗愈师的帮助下才有可能实现疗愈。如果向从未听说过依恋障碍、多重迷走神经理论和创伤生理基础的灵性导师倾诉，结果整个事情以灾难告终，不必对此感到惊讶！让我从我自己的痛苦经历说起。

彼时，我几乎一直生活在解离和抑郁中。一种内心木僵的状态，情感完全麻木，飘离。同时感到紧张和麻木。

首先，我的治疗师向我解释了这种情况，它意味着什么，是由什么导致的，它是处理压倒性经历的“正常”机制。神经系统进入冻结（木僵）状态以保持活力，主要出现在发育早

期成形的大脑区域。创伤，无论是身体上的还是心理上的，始终是身体及其神经系统的问题；所以，第一个重要步骤是，了解自己的情况，自己的状况。我明白了为什么我几乎什么都不记得，为什么我没有真正注意到任何事情，对任何事情都不感兴趣，总是恐惧等等。这种理解有所助益，并能稳定情绪。在那之前，我以为这是一种只有我才有的独特状态。

渐渐地，我意识到其实是我的神经系统“卡在”了童年的经历中。在这一年的过程中，治疗将我带入了我目前的生活体验。随着这种稳定，我可以逐渐将经历按时间分类到我童年之中，而不是反复（无意识地）将它们认知为当前的真实体验。整个过程既不特别费力，也不是很困难，更没有宣泄。

这难免让人好奇，治疗师究竟是如何做到的？简而言之，她（治疗师）帮助我意识到，与他人的接触（现在）已不再危及生命。她向我解释了我曾经历了什么，它被称为什么（发展/依恋创伤），以便我可以理清自己。即她让我明白了我所处情况的背景知识。她帮助我处理恐惧和麻痹的内心地狱，帮我改变（自我调节）。详尽的治疗过程当然无法通过寥寥数语解释，请参阅书末的文献。

在进行这种发展和疗愈后，冥想现在也容易多了，因为理智不再需要为了维持感觉分离而飞速运转。

当观察布道和冥想小组的参与者时，我有一种感觉，那儿有许多承受着发展性创伤的人。他们通过灵性修行寻求救赎和帮助。但是他们在那里可能找不到拯救，因为布道和冥想是关于别的东西。灵性的方法旨在超越人格和自己的生活。它们指向我们的思想、感觉和我们的身体之外。这并没有什么不妥，但是一个从小就经历巨大痛楚并且陷入无意识挣扎求生的人在看向自己内心时会怎么做呢？

他们倾向于看向自己最初的道路，而这无法消解自身的模式，反而会进一步将其巩固加强。

我推荐那些感觉自己被困在灵修中并且在原地踏步的人一定要重视创伤治疗这个话题，对于有依恋障碍的人来说尤其如此。对他们来说，布道、冥想和灵修可能是条死胡同。

那些无法构建联系的人，例如出于对亲密和依赖的恐惧而把退缩作为一种保护机制的人，可能会在灵性场景中得到额外的鼓励，在无需沟通接触的情况下就能打破旧机制。然而，这需要一个好的治疗框架。我认为，只要一个人还没有获得构建关系的能力，痛苦就永无止境。

当然，在罕见情况下，可能会有人觉醒并完全摆脱对心智结构的认同。这种情况有时会发生在一个人的神经系统萎陷并放弃之时。这一过程中产生的解脱感肯定可以打开内心的大门。然而，更自然、更简单的方法是通过深刻的关系形式逐渐安全地实现这一目标。通过这种方式，我们不会因崩溃和放弃而敞开心扉，而是安全、平静和放松地吐露真情。开悟无非是完全放松的结果。此外，崩溃更有可能导致住院治疗而不是觉醒。

虽然我可能没有开悟，但我又回到了我的生活中，童年的阴影对我的影响变小了不少。在此基础上，我现在可以在冥想中放松自己，整合越来越多的感受。因此，日常生活和灵修之间不再有分离，因为日常生活的痛苦已经得到了很大程度的解决。通过开悟来摆脱痛苦的愿望也消失了。

即使是完全觉醒、深刻实现和开悟，也不意味着创伤印记会消失！就像骨折也不会随着开悟而治愈。我个人结识了很多开悟的人，他们积极担任布道导师，同时自己需要大量的创伤治疗。

灵性的目标是绝对的真理，是的。这无可置喙，我自己也是布道的聆听者。但也许你必须同时在其他领域采取行动。目前为止，我只在非常罕见的个别案例中发现布道导师建议他人同时进行创伤治疗。我认为这非常让人遗憾，因为我认为创伤治疗会缩短许多人的苦难之路。必须在痛苦所在的层面上寻求解决办法。就好比说，如果我地下室的管道裂了，我也不会找人去扫烟囱。

最后，我想指出的是，即使是传统的心理疗法，如精神分析、谈话治疗和行为治疗，也并没有触及问题的核心，对很多受创伤者来说没什么帮助。就我而言，行为疗法实际上甚至会因转移和掩盖症状而造成伤害。

人们经常同时遇到创伤症状和精神状况。通常，受影响者无法将这些层次区分开来，并且会导致严重混乱。这时，仔细区分不同层次并以相应的区别方式进行处理特别重要。例如，所谓的“高度敏感”也可能由两个层次所造成。

一切本不必如此，如果……

1. 灵性导师深入研究创伤及其神经生理学影响，并接受相应的培训以识别相关人士。这个人群的必读书目是斯蒂芬·波奇 (Stephen Porges) 的《多重迷走神经理论和寻求安全》。

2. 医生和心理学家尝试了解灵性的维度。这个职业群体的必读文献是苏珊娜·西格尔 (Suzanne Segal) 的《与无限碰撞》。

3. 探求者和受影响者要为自己负责，自行研究，以了解自己的情况，而不是盲目地将责任推给灵性导师或精神病院。这方面的必读书目是劳伦斯·海勒 (Laurence Heller) 和艾琳·拉皮埃尔 (Aline LaPierre) 联合撰写的《治愈发展性创伤》。

我坚持：一旦神经系统从根本上平静下来，我们就可以参与到人际关系中来，灵性维度就会自动打开。反之则行不通：试图“强行”打开灵性之门，以减轻创伤带来的痛苦。遗憾的是，这正是许多人正欲尝试之事，也是许多灵性导师的暗示。

再次明确：我不反对灵修，也不反对心理治疗和精神病学。我认为重要的是，告知受创伤的人可以于何处获得最佳帮助。

如果有一天所有的医生、疗愈师、治疗师和灵性导师都能一起工作，那该有多好。

7.3. 从创伤治疗的角度看布道

依恋创伤无法通过置身其中来解决。在这篇文章中，我想澄清布道和不二论场景中的一个问题，希望相关人士能够认识到他们“在做什么”。关键词是“平衡”，这是创伤疗愈的核心主题之一。

正如我多次强调的那样，患有严重发展/依恋创伤的人特别容易被不二论场景所吸引。人们来参与这些活动，内心挣扎求存，迫切寻找一种安全的纽带，从而在事后疗愈他们失去的孩童部分。这类人迫切需要外在的平衡和资源激活，就像婴幼儿依赖外在平衡一样。

而经常发生是，导师带着绝对的层次而来，无情地把他们扔回自我，坐视他们崩溃。正如我所看到且毫不意外的，这种崩溃是无法承受之重，相关者在完全无助和情绪泛滥中艰难跋涉，无处立足。这最终会导致一种二次创伤，绝对适得其反。由于那些相关者不知道他们的所寻所需，他们会在绝望中反复地参加活动，再三地“恳求”建立关系，并一再被抛弃……有时甚至会完全崩溃。

换言之，导师所说的无非是“平衡自我”和“与我建立联系是不可能的，我是绝对的存在，你也是绝对的存在”。这与这些人的需求截然相反，会导致依赖，并且对于*被忽视的孩童部分*来说是一场灾难。或者这好比你对一个完全迷失、哭闹不止的幼童说“忘记你的父母，他们只是空洞的形式，你只需要感受现在”？！

受创伤者的神经系统生理上(!)就与未受过创伤的人不同。大脑区域的容积不同、联系不同，激活程度也不同等等。发展性创伤患者的神经系统是在持续生命威胁的基础上发展起来的。

在布道中，人们会说“不要编故事”。

这句话可能对某些人产生深远的影响。对于创伤疗愈，恰恰相反，编故事是必要的。创伤疗愈的开始正是将经历归类为故事！将经历整理为一个时空连贯、完整的故事，而不是内隐记忆中散乱的经验片段。

也可以换个说法：只有当大脑皮层将经验的碎片沉积成一个在时间和空间上连贯的故事时，痛苦才会结束。这意味着大脑和神经系统的生理(!)变化。直到这时，自主神经系统才意识到危险已经过去。直到这时，自主神经系统才回归此时此地。在此之前，它几乎持续生活在创伤性情景中。哪怕理智清楚创伤已经结束，只要神经系统的其他部分不相信，那也无济于事！

因此，与其提出绝对化的陈述，人们更需要一种适合年龄和情景的方法来处理失去的部分，从而获得成长和疗愈。

一些布道的参与者多年后才意识到，他们在布道里不会得到疗愈，也没有找到适合自身失去部分的对应物，与周游四方的导师之间的关系并不是一种安全的纽带。我一次又一次地看到，相关者在这时会崩溃、住院或轻生，我完全理解这个结果，因为绝对不会有其它可能。但很遗憾，即便如此，相关者也没有意识到其中有什么根本性错误——他们需要的不是这些。而且很多布道导师也没有认识这一点，他们坚持认为，可以将所有人直接带入绝对的层面。这是一种谬误，这一步只有在神经系统的连贯性、组织性和安全性达到一定程度时才有可能实现。正确的做法是对这些人说：“请先进行创伤治疗。”

7.4. 思绪万千…

…就是症结所在，不是吗？

当我聆听开悟者（其中一些享誉全球）时，他们说：“*留在这里，保持正念，活在当下，不要随想法而动，保持宁静。*”他们说，理智与强烈的想法是问题所在，我们只需要不断回到这一刻，把理智搁置一旁。

为什么做成这件事这么难，为什么罕有人真正成功？为什么理智如此频繁地将我们摄走，为什么我们会认同思想感受的内容，而不是简单地留在当下并开悟？当精神归于宁静时，能量就会流入中脉，一切都很简单，不是吗？

我相信很多灵性导师并没有真正了解如今的人们，即我们“常规”精神状态的情况。

万事皆有因，无因就不会有不安定的精神。不间断的思想活动和认同肯定有其存在理由。

原因以及真正的“问题”并不是众多的想法或能量被束缚在精神中。根本的真正问题是神经系统失调，从而导致精神不安定；是自主神经系统甚至中枢神经系统的高度兴奋。这就是精神永不平静的真正原因。心神不宁是有生理基础的。而其生理基础是由创伤引起的过度兴奋无限循环，无法自行消解。创伤造成的过度兴奋需要特殊的措施和对神经生理过程的深刻认识才能克服。身体无法自行摆脱它的影响。

精神必须高速运转以保护自己免受压倒性的、未经处理的印象影响，而大脑皮层则试图为神经系统更深层的高度兴奋找到解决方案。

这种失调是如何产生的？罪魁祸首就是创伤，而这最终会危害我们大多数人。这里所指的不仅仅是某次个别的休克创伤，我们实际上组成了一个发展性创伤的社会。导致这种情况的并不一定是有目共睹的不幸，而可能只是童年时期的情感忽视。一旦我们意识到我们组成了一个集体依恋创伤的社会，只能通过过度的自我治疗（酒精、巧克力、烟草、咖啡因、茶叶、肉类、糖果）和不间断的思考或行动而维系在一起，就将是改变的开始。我对当今世界的看法是，我们在外界所见的一切都是我们调节神经系统的绝望尝试。其实在我看来，如果我们内心宁静，世界也会平静祥和。我们试图卸下包袱，最终体验深度放松，任由思绪纷飞、遨游、徜徉，无所谓内心和外界。

让我们回到布道导师的教诲……关于让理智平静、放弃认同或冥想的指导，始终都是一种自上而下的方法，是通过外部过程影响自主神经和中枢神经系统的尝试。这仅会暂时有效，在练习期间，在冥想期间。然后创伤兴奋循环仍旧不受影响，重新制造高度兴奋，导致产生许多想法。

所需要的首先是一种自下而上的方法。这是所有现代创伤治疗的起点。它直接作用于神经系统的平衡和放松，从而使包括心灵在内的整个有机体都基本趋于平静。当我受到外部影响时，例如通过冥想或按摩，就达不到这种状态。

如果有人冥想了几年甚至几十年，而精神仍在飞速运转，这也不足为奇。冥想不是创伤疗愈。而在我看来，后者才是大多数人需要优先考虑的。

随着神经系统的平衡，灵性体验会自然而然地产生，这是我的亲身体会，也是我在我自己和我的治疗对象身上看到的。神经系统极度放松的人不再追寻，而是体验平静，甚至常常感受到狂喜。心灵宁静是我们的自然状态！

不幸的是，哪怕可能拥有数十年内省和去身份认同经验的知名布道导师，也会坚持他们简单的指导，即只需要停在当下，只需要感受，无论这对他们的学生有什么灾难性的后果。很多人经历了多年的痛苦探寻，却几乎没有或根本没有缓解，直至接触了精神病学。

我经常从相关者那里听到这样的故事，这不是孤例。如果有人需要帮助，我总是首先阐述上面提到的相关内容。许多来找我的人已经接受了多年的传统心理治疗并采取了各种灵修方法，但痛苦几乎没有或根本没有缓解。

在自主神经系统平静的生理基础上，所谓的社会参与系统 (SES) 才会再次活跃起来，只有这样我才能与之一一起在更高的层面上处理问题，比如感情、关系模式和信仰。然后冥想的道路也会开启。冥想在精神平静时才能开始，然后一切开始运转。身体放松之时，精神方能获得宁静。而在神经系统将环境分类为安全的情况下，身体才能放轻松。对于神经系统，安全主要意味着长期、深入、坦诚的关系，成为社群的一分子。

也许，现在有人会提出这样的想法：“是的，但意识本身（证悟意识、纯粹意识、冥想）是独立于身心的，它不需要上述大脑区域，甚至不需要身体”。我对此的看法是，从创伤状态不可能或难以进入纯意识的生活（从对内容和对象的认同到向虚空和无形觉醒）。而且就算成功了，身体的痛苦也不会消除！其实一个非常简单的问题就可以指明方向：“你是否正在受苦？”如果不是，则没有问题，如果回答是，我建议解决痛苦实际所在层面上的问题，而不是试图通过改变层面以此逃避整件事。创伤看似是一个心理问题，但它也与身体有关。没有人会对受伤的人说：“感受就好了”或“只需要接受”。

最终，灵修和创伤疗愈必须由受过适当培训的灵性导师和拥有更深层次冥想经验的医务人员携手进行。我相信这会发生，因为今天有了全球通信，没有什么不可能。

7.5. 考察心理治疗师

在本章中，我想提供给你几个简单的问题，你可以通过这些问题从专业和个人角度快速评估心理治疗师（和灵性导师）。因为，如果你正在寻求专业帮助，那么最重要的就是不要病急乱投医，而且要积极而有意识地考察对方到底能不能帮助你。这取决于以下因素：

- 在治疗师在场的情况下，你会感到相当安全、舒适和被看到。
- 治疗师将你视为一个人，而不是一个角色。
- 他或她自己有深入内心过程的经验。
- 治疗师可以和你谈论任何事情，没有防御反应（攻击、疏远或精神化）。
- 他或她拥有多年的冥想经验。
- 具有必要的创伤专业知识并受过相应的培训。
- 治疗师是“可升级的”，即他也会随着治疗而改变。

你可以提出以下问题以了解上述所有情况。这些问题代表了最起码的要求，任何一丝犹豫、不确定甚至否定都意味着最好继续寻找别的治疗师：

1. 您为什么从事心理治疗？
2. 您对多重迷走神经理论了解多少？

-
3. 如果发生情绪泛滥、闪回、木僵或解离，您会怎么做？
 4. 您自己生活在安全的关系中吗？
 5. 对您来说，所有痛苦的核心是什么？
 6. 疗愈对您来说意味着什么？
 7. 您能在独自一人和与人交际时让自己平静下来吗？
 8. 您有玄妙层次的体验吗？

7.6. 对自身成就的认可

你所取得的成就是一项难以想象的壮举，即在我们这个迷失的社会中从你父母的依恋模式中幸存下来的。重要的是你要意识到，你是一个英雄。千真万确！而疗愈也需要英雄气概，是的，甚至需要更多，因为曾经出现并让你幸存的英雄现在也必须被超越！这将是一项几乎超脱常人的成就，会引发戏剧性的意识发展，“普通”人难以企及。经历过这种地狱的人在力量、真实、爱、敏感、深度和清醒方面都会明显与众不同。

7.7. 漂浮治疗法 (FLOATING)

接下来，我想向你简单介绍我的治疗工作。漂浮治疗法 (FLOATING) 是我自己研发的一种治疗方法。这是一种复杂的技术，可以将一群人视为一个整体来调节。最终，它将在很短的时间内增加能量，同时解决个人的关系冲突。我将漂浮治疗法 (FLOATING) 分为三个部分：表达愤怒和仇恨，为需求和渴望提供空间，最后是群体平衡。

本质上，首先是在一个受保护和关怀的框架内不受限制地充分表达源自童年时期的愤怒。仅仅这一行为通常就会催生自我认知和身体意识的深刻变化。

在这种新获得的稳定性和力量的基础上，我们在第二部分中对涉及其他参与者的需求和渴望敞开心扉：我想从谁那里得到什么，我想接近谁？

在最后一个部分中，我们直接谈论涉及其他参与者的待解决问题。如果愿意，人们可以终结自己在每个群体中反复遇到的主要冲突。我们通过表达自己的感受并将其传达给相关参与者来做到这一点。其他受影响的人可以从他们的角度告诉我们这在他身上引发什么感觉。

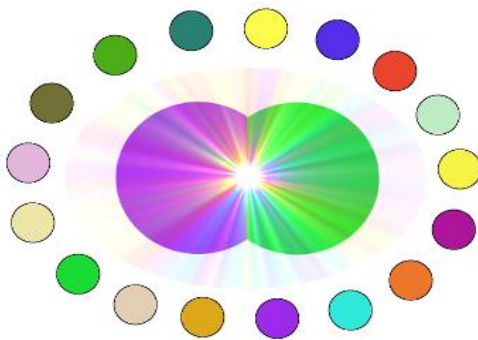
接下来，我们将交流我们投射到其他参与者身上的*动机*，我们怎么想，他为什么如此表现，或者为什么他对我们有这些感觉。然后，我们询问相关者这是否属实，让他告诉我们真实情况是怎样的。

这就形成了关于内在状态的交流，而不是发泄，从而消除了分离的感觉。我的工作确保参与者不会陷入冲突、疏远或木僵，而是真正地相互沟通。

漂浮疗法 (FLOATING) 只适合经验丰富的治疗师使用，不得用于试验。在这里，我们在没有人为保护的情况下，像在家庭环境里一样进行外化表达，在外界直面我们的心魔。我们重新审视我们最深处的脆弱，这个过程需要相应的陪伴。尽管只与此时此地实际存在的人一起，但这其实是一项高效且超越代际的工作。一切传递给下一代的负担总是来自上一代人无法谈论的关系情景中的情感生活！漂浮疗法 (FLOATING) 阻断了这种传递，并让负担变回原来的样子：爱与共情。

这种相遇通常以热情拥抱和热烈交流结束，就像在漫漫旅程之后再次找到老友一般。

我可能会在下一卷中更详细地描述漂浮疗法 (FLOATING)。在你阅读本文时，我也已经在计划或提供对治疗师的相应培训。



8. 被遗忘的秘密

我们从孩童时代就被教育要崇拜成功。你不需要亲近，不需要倾听，不需要关心他人，不需要陪伴，但务必要成功。而且不仅仅是成功，你应该比你的同学和同事更优秀。成功优先于幸福。学校里没有人会对你的愿望、需求或渴望以及你的感受感兴趣。你应该奋发图强并记住空洞的知识内容，像机器一样按照命令（在课堂作业里）展示所记所得。这让我们彼此分离。

如果成功真的那么好，那么迄今为止，所有的成功给你带来了什么？某种满足还是仅仅是短暂的轻松？成功中令人振奋且真正持久的究竟是什么？内心的压力永远消失了吗？几乎没有，自我形象已经稳定下来，而我们将这个过程视为一种缓解。

他人告诉你的成功不过是一个谎言。父母骗了你，学校、大学、媒体，他们都想告诉你，你生活在一个竞争的世界，你必须比周围的人更好，为自己的生活而战。这整个过程叫做资本主义和市场经济。我们被教育要以生命为代价，以健康为代价来为这个体系服务。我们为钱服务，钱和对没钱的恐惧就是大多数人关注的焦点。

你真的想生活在一个充满恐惧、嫉妒、自我表现和竞争的世界里吗？这个世界根本不存在于外部，它只存在于我们的脑海中，因为它被编入了大脑的程序中。我们在外界看到的世界是人的内心世界。而事实是——我们真正需要的东西是丰富多彩的：天性、团结、自由……

小时候，有人教你 1+1 等于 2。你相信它，那是因为你来者不拒，是一个纯粹的存在，天真无邪。所以你吸收了给予你的一切，不管它是有害的还是有益的。1+1 真的等于 2 吗？整体只是部分的总和吗？感情无非就是两个人的存在吗？

我们误入歧途，陷入痛苦的深渊。而你现在读到的这些词汇是一封回家的邀请函。这个“家”存在于事物之间，人与人之间。当我们将注意力从我和你身上移开，而专注于我们之间的联系时，就会发生深刻的变化。

当你与某人交际，当你们彼此都放松而进入这种联系时，会发生什么……这种亲密是否会让你焦躁不安，会让你害怕失去自我吗？或者你会有现在就必须做点什么的冲动吗？那就请看一看：真的有人在这个过程中迷失了吗？

如果你觉得空落落的，那么我会问，你生命中最美好最伟大的时刻是何时？你真的离开那一刻了吗？我会说你并没有离开，你只是体验了不同的自己，扩展了，变得无限、完整而充实。

我们越感到疏离，痛苦就越强烈。当你感到分离时，这意味着你已经把自己视作了一个单独的存在并置于你思考的焦点。这在发展心理学上可能有其动因，并且在孩提时代是必要的，但作为成年人，它会造成痛苦。

或许你想尝试一种新的方式。请当作一个纯粹的思想实验，想象一下：就用一点点时间，把别人置于自己思维的中心。我专注于这个人，想象他和我一样来到这个世界，他和我一样生病、分离、衰老，也会像我一样经历死亡。这个人过得怎样，他的感受如何，他有什么样的愿望、梦想和渴求，他需要什么？仅这些思路就会引起我们的改变。有些东西变得更轻盈、更明亮、更宽广。

当你转向为对方去做一些事情时，这种撼动会进一步加强。但是这一行动必须绝对单纯，不能掺杂着哪怕一点点自己的小心思。只有这样它才奏效，只有这样你才能漂浮到我和你之外的世界中。否则，你会作为个体重新秘密地回归自我并体验分离。

如果你想继续前往归所，就找一个在你生命中与你有密切联系、并且同时正在或已经给你带来极大痛苦的人。可以是父母、目前的生活伴侣(!)、商业伙伴……接近这个人，与他交谈并专门为他做一些事情来帮助他，带来快乐，让生活更轻松更美好，把你的故事完全放在一边。这会感觉像是你在欺骗自己。然而事实是，你只会消解你的自我，并体验到更多、更多。

另一种方法是，你可以采用更广泛的视角审视正在或已经给你造成巨大痛苦的人。想象一下，你们一直彼此联系，历经生生世世，并在很长一段时期内给彼此造成了巨大的痛苦。在今生，你是受害者，但在前世，你也扮演着施害者的角色。你想结束这个循环并获得和平安宁。现在，你不必和他在同一层次里争论不休，你只需做出反应，好像另一个人是对的。

但是，如果你是以不断帮助和照顾他人为行为模式的人之一，那么就看看你是否确实陪伴在这些人身边，或者这可能只是一种让你自我感觉良好的机制。如果是后者，这封邀请函则是让自己了解周围人的真正所需。这完全有别于无意识地满足他们并让他们依赖，或不断给予他们你对自己的期望。

让我们创造一些新事物，一个新焦点，一个自觉团结为核心并从各方面促进团结的社会。

我们人类一起给自己一个新的机会，让我们彼此相守。我们会经历一段时间的颠簸坎坷，但随后我们会越来越习惯这片美丽的风景，并永远将我们所知的旧世界抛在脑后。

* 爱 *

9. 通过阅读转变

幸福的关系只是开始。从此时开始，将进入超个人的意识空间：放下一切内在和外在外在的表象。与人间和人类的稳定联系，通过有意义的工作扎根于社会，是冥想和超越的先决条件。冥想是身心的彻底放松。从这个领域开始，只能体验，而无法被真正描述或解释。尽管如此，我仍然尝试至少建立一座心灵的桥梁……

9.1. 心灵之镜

你所感知的一切都是你。你只能感知自己，因为一切都出现在你的脑海里。因这种称为书的形式而产生的所有感觉、想法和感受也都是对你自身的投射。所以你只能在你所遭遇的一切中，一直体验你自己。我想请你更仔细地看看你身上发生的事情。你怎么看待我这个作者，这本书怎么样？所有的一切都是关乎你自己的陈述，全部都是！因此，你无时无刻都可以学习和体验自己。如果你不喜欢某人某物，那就改变你对他们的*态度*，尤其是对人的态度。所有的体验最终都只围绕着关系情景展开，所以总是涉及深层的、几乎无意识的基本信念，例如人是什么样的、如何与世界接触以及个人的感受。这意味着，如果你希望改变外界的某些东西，如果世界、他人应该以不同的方式对待你，没问题 :-) 一切掌握在你自己的手中。首先，改变你的态度。

无论什么情况下，当有人出现时，你心里自动出现的反应是什么？它是童年早期经历的深刻烙印。关系和体验模板会立即做出反应。当你遭受痛苦时，这仅意味着这些模板是负面

的。现在，你有机会更新神经系统，其中*你*如今作为一个成年人可以完全自由地决定(!)你想采用哪种基本态度。一旦明确，几乎任何形式的联系和交流都比孤立和孤独更好，就会有东西发生变化。每个人都为你提供了无限的可能性，让你自己来体验联系。

首先自发地付诸行动，一旦有人出现，无论那个人如何，*立即*采取积极的态度。每个人都像你一样快乐，像你一样痛苦，一样生、老、病、失、死。让自己对他人采取积极的态度，分离和孤立之苦就会开始消散。只需稍加练习，神奇的事情就会发生。

我自己的经验是，我们无法真正看到出现的东西。我们无法真正看到在我们面前的是谁，他的整个故事，他经历了什么，我们前世的相遇如何，是什么使我们今生再次相逢，为什么他现在是他表现的样子。所有这一切对于像我这样的凡俗之人来说都是不可见的。

最终，我们可能会意识到，我们并非孤立分离，而是一体同心，我们在形形色色的人身上遇到的都是自己。

9.2. 放弃开悟

如果你已经开悟，你可能不需要这篇文章。如果你没有开悟，“开悟”只是一个念想，一个想法。它不是你的经历，你对此没有了解。如果你不了解，没有任何相关的经验，那么为什么这个词如此重要？也许是因为它承诺了什么，或者至少你将期许投射到了未来。当我开悟时……我会被救赎。你投射的是一种痛苦不再存在的状态。那么让我们确定到底什么是开悟：一个词、一个声音、一个想法，会让你联想到“*当实现时，便不再有苦难*”。这就意味着你实际上并不是想开悟，而是希望你的痛苦停止。

所以这是一种思想活动，你相信它意味着（从痛苦的囚禁中）解脱。还有许多其他精神活动也被标记为解脱，其中一些包括社会公认的想法，例如：家庭、家人、孩子、金钱、心理治疗、认可。同时也有灵性方面的想法，例如：积累积极的因果业力，寻找灵魂伴侣，净化松果体，激活梅尔卡巴能量场，来自宇宙的指令，寻找起源星球，昆达里尼觉醒，素食等。如果你经历了如此种种，实际体验过或已然失败，那么你脑海中最后一个暗示解脱的想法是自我毁灭，在极端情况下则是自杀。在这条道路的尽头，“不再受苦”的愿望将投射到自杀之后的彼世，而据我们现在所知，这也是一种谬论（参考濒死体验或资深冥想大师的报告）。因此，对于没有痛苦的未来，我们有三类心理投射层面：在社会上、精神上和自我毁灭。

这篇文章是关于开悟之路上最曲折和最困难的障碍，即开悟的想法和觉醒本身。事实上，我们将把理智完全抛诸脑后。因此，如果你在阅读时感到混乱、困惑或迷惘，请不要感到惊讶。这可能发生，这是理智正在失去力量的标志。

只要你专注于所述的未来希望，你的注意力就会集中在思想世界。我们并不是因为我们的思想而受苦，而是身体的压力而受苦，这些压力是由自主神经系统所产生和维持的，不受

我们的意识控制。这些深层因素（自下而上）影响着我们的感知、我们的思想、自我形象和感觉。这是我们永远不会质疑的，是我们自己感受到的、体验到的绝对真理。它是某种恒定的、踏实的东西，它是作为我自己所体验到的一种永久而深刻的基本感觉，我们将其标记为“我”。

我想在本文中为你提供一条真正的出路。并不是说这条路一定会通向开悟，而是会通向幸福、充实且基本上没有痛苦的生活。撰写这篇文章让我作为作者能够在你的脑海中创造出一连串想法。这是通过你阅读这本书来实现的，就像现在这样。所以现在，当我敲下这篇文章时，无需我做什么，就把我的脑海中形成的内容写进了你的脑海。如果你有些许信任这个过程和我，我就可以通过这种转移影响你和你的神经系统。

如果你想从这些话语中尽可能得到收获，你就必须放弃一些外部世界的防御和内心世界的保护。我在你身边。我想做的就是支持你，把我一生中积累的所有实用的宝贵经验都传授给你。这也发生在字里行间，就像现在，这感觉如同此时此刻我正在和你直接对话，即使敲下这些文字和你当下阅读之间似乎隔着一段*时间*。

现在，让我们一起踏上通向神经系统深处的征程，来看看这是什么感觉。从我说的话，它的措辞方式，和书的装帧中，是否散发出一些让人感到威胁或放松的东西。当你现在读这篇文章时，当你觉得有人在时，即使这种联系只是通过文字产生，你有什么感觉。这种联系是存在的，否则你就不会阅读这篇文章，那么，当你在阅读中让自己沉浸在这种感觉中时，在这篇文章中陪伴你的人就存在于此，他确实存在并对你的思想略加引导，他通晓内心世界、神经生理学以及冥想和治疗，并拥有这些领域的相关经验。现在想象一下，在你脑海中形成这些话的人对你有着同情，甚至是将心扉向你敞开。在意识中一切皆有可能，现在我正在敲下这篇文章，而在这一刻，映入我眼帘和心扉的是这本书的读者。这样，我们就可以搭建一座跨越时间和空间的连接之桥。

或许还会放松：身体有了安全感就会放松。当身体感觉与其他人有联系时，它就会感到安全。因此我要再次强调联系，作为作者，我直接与所有受苦、绝望和探寻的人交谈，并将我可以使用的能量投入这些词句中。

这可以说是一种神奇之举，通过这些印刷文字就可以使我的存在到达你的存在。在这一刻，只有意识，我们相遇了。

第一次先到此为止……看看你现在是想继续旅程，还是打算稍作休息。

交际对我们的神经系统至关重要。我们只是想要交际和联系，使我们可以其中放松。我们向某人敞开心扉，开始交流，当我们发现对方安全可靠时，即不具攻击性也不会无动于衷，并且开始对这个人发展出好感时，我们就会因放松而进入这种联系。通过这种放松，身体不再那么高度警惕以识别潜在危险。相反，它会开始身体的再生过程和疗愈过程。从神经生理学上讲，这意味着副交感神经的腹侧分支变得活跃。但这种状态并不总是与拥抱、哺乳或冥想等静态行为有关，它也可以发生在活动中，即没有恐惧的活动，如跳舞、玩耍、唱歌等-) 衡量标准始终是与参与者的目光接触。通过眼神交流，我们向对方发出信号，表明我们意在和平，我们接近对方不会产生危险。通过这种没有危险的接近，即将注意力集中在另一个人身上，不会激活神经系统中引发抵抗的防御回路，即处于放松状态下接近对方会产生同

情的体验，如果持续更久，则会产生爱。同情和爱是和平接近他人的副产品；人们无法凭空制造它们。

平静是身体、自主神经系统的一种神经生理状态，完全无法通过头脑刻意形成！

当我们彼此联系时，我们感觉很美好，很满足，舒适的身体和自在的与人相处会催生强烈的疗愈感和完整感。在这种状态下，世界是完美的，痛苦不复存在。因此，不再有压力让我们寻求开悟以消除痛苦。

当读到此处时，你作何感想？

如果我们在超越思想、超越开悟的道路上继续前进，让我们把所有这些障碍抛在脑后，如果我们想消解痛苦，那么真正重要的是：身体。因此，需要一次又一次地感知身体。你在阅读时是否也感知到身体的存在？还是你现在已经切断了与身体感知的联系，只感知你头脑中根据阅读文章形成的思想。如果是这样，那么我请你重新感知身体，这样你就不会失去它。也许深呼吸几次，然后你就会感觉到它。你有什么感觉？这副皮囊感觉如何？是感觉狭窄、紧张，还是放松、宽敞？

如果你感到紧张，请注意你腹部的感觉。有没有紧缩成一团或肩膀处有什么不对劲？大块肌肉绷紧总是意味着身体在危险前想要自我保护，即免受伤害。所以身体认为有危险，它必须做好准备。但是当你现在阅读这篇文章时，又有什么危险呢？

有意识地多次检查你现在所处的位置是否安全。有什么会对你的肉体幸存、你的身体造成危险吗？

如果你得出结论是：你安全无虞，那么你可能会冒险松懈下来并放松身体。我也还在，所以你并不孤单。你可以现在放松，再看看是否发生了不好的事情。周遭有事情发生吗，还是依然平静如常？

这可以帮助你的身体意识到，现在/此处不再有任何危险，你是安全的。理智当然知道这一点，但大脑和神经系统的深层镌刻着童年的旧印记，这些印记影响着成年后的整体感知。事实上，大多数人仍然活在人生的最初三年，却完全不自知。如果人生的前三年由亲子之间痛苦的关系模式所塑造，那么我们成年后就会很痛苦，这在我们生活的这个病态社会中几乎是常态。彼时的亲子体验越具破坏性，我们就越痛苦。但是痛苦是由神经系统的深层、由内隐记忆所滋养的，我们无法把它归因于童年的旧时光。取而代之的是，我们会说：我焦虑、惊恐发作、抑郁、失去理智、有过敏反应、有人际关系问题等等。

这种现象的原因与早期大脑的神经高度可塑性有关。经历会影响大脑的形成和发育！如果在这段时间里，无情的父母持续对孩子施与痛苦，孩子就会变成这种痛苦。他会觉得自己不是在经历痛苦，而是觉得本身就是痛苦！

所有这一切体验最终都意味着分离，会在生理上永久镌刻在神经系统深处。而这种情况发生得越早，它就越会变成显而易见的现实。表面上这是因为它作为现实已经刻印在神经系

统中，成为了一种深层模式，但在长大成人后，外界不再有其对应物。在身体层面上，这种印记会持续留存，例如腰大肌和腹肌会无意识地肌肉紧张。

所有这些在进化中都有其意义。身体不会胡闹，它总是选择最好的应对方法。我们称之为痛苦或疾病的一切都是适应的结果！

你所寻找的是通过与他人的联系来平衡自主神经系统。你正在寻找，每个哺乳动物也都在寻找，为此需要的是同类——独自一人是做不到的。这是神经生理学的现实，我们不能独自变得快乐，即使我们一遍又一遍地被告知我们可以。对于那些有严重依恋/发展性创伤的人来说，这是一个会导致灾难性后果的谎言。哺乳动物的进化依靠的是合作而非战争或孤立。与他人的轻松联系就是疗愈，并将打开灵性之门。相反，用灵修化解神经系统失调所造成的痛苦和孤独等后果，则会走上歧途！

因为只有当自主神经系统平静下来，精神才会获得平静。反过来是行不通的，否则所有的自助文学和开悟者的著作早就改变并疗愈了你的生活。

直接消解你的痛苦并改变一切的方法如下：

1. 倾听人们的声音，与他们分享：讲述你的感受！
2. 回归身体：例如跳舞、瑜伽、唱歌或运动！

9.3. 桥梁之章

本章节其实不是一篇文章，而是一个工具。当你完全投入并尽可能一气呵成地完整阅读时，它才会发挥最大功效。如果你只是翻阅并随意摘取一些段落来阅读，它将没有效果。阅读本章是一段神奇之旅。另外，我不建议提前浏览，所有这些行为都会影响整体效果。阅读有一定的危险性，因为这一章没有传达任何内容、知识或感受，而是利用阅读的过程本身来搭建一座超越思想的桥梁。不必理解这一章，请不要那样做，不要尝试理解，它不是用来理解的，而是让它影响你！

很高兴你已经开始阅读本章。我很开心我们能共度一段旅程。因为通过阅读，你可以让我在写作时在头脑中形成的想法也出现在你的脑海中。而所有想法生起又灭去的空间，就是你所感知到的。表面上看来，我们有独立的个体精神、个体意识。但是你的想法出现在画布上，而我的想法也会出现在同一块画布上。我们的经历或许不同，但所有这一切出现的空间、意识以及所感知的一切都是相同的。阅读为我们两人建立了一座桥梁，通向彼此没有分离的空间，在那里一切都得到了满足和疗愈。

本章与内容无关，而是关乎完全不同的事物，即实际建立联系。它不用于传递知识，也不用于催生某些状态或感受，而仅仅是用于让你意识到分离根本不存在，无论是在你、文本、我、你或我的意识之间……

为了感受到这一点，请你先检查一下，你感觉如何，这些词句，我写下的内容，整本书的呈现方式，对你有什么影响？它会让你感到些许轻松、坦诚，还是收紧？重点是检查你在阅读时是否感觉到危险，或者你是否可以信任当前正在发生的这个过程。感觉如何，现在，这些词句？它们让你有什么感受？

如果你觉得还算安全，那么你可以在阅读中越来越放松，就像你现在正在做的一样。而这种轻松的阅读，意味着也可以稍微放下自己的心思，从而给这些词句越来越多的空间。当然，始终记得，如果在过程中你感觉不舒服，你可以随时将自己从一连串的词句中“跳”出来并离开。因此，只需冒一点点很小的风险，就能够放弃控制感、安全感和与敞开心扉的距离感，让某些东西进入并建立更多联系。

或许你也想知道，现在我在写作时是什么样的？疯狂的是，我自己完全不知道接下来会出现什么样的句子或词语，它只是刚好在此刻不知从哪里冒出来，自顾自的。我的精神归于宁静，我的双手在打字，我和你一样在观看。我既没有为本章制定计划，也不打算向未来投射任何想法。在这一刻，值得怀疑的是，这些字行是否会被大众接受，这一切是否有任何积极意义，读者是否愿意在阅读时放弃自己的想法。因为只有这样，这些词句才能利用已经变得空虚的空间，让活动在其中出现，但这些活动并不会滋养精神本身，而实际上它们本身就是空虚。所以我们才有机会利用这段文字一起冥想。我们两人一起看，让这些话语在我们的脑海中流动，我在写，而你在读。

现在，我们之间的联系已经相对紧密，就在我正写这篇文章的时候，我感受到了与读者你的联系。当然，这听起来很荒唐，但我知道你也能在这几段之后感同身受。这一切都是可能的，时间和空间无关紧要，我们要超越它们。无论环境或条件如何，超越时间和空间，我们总能相遇。这些词句应该可以帮助你加深记忆。所有这一切都已经存在，但活跃的头脑让我们分心，以至于我们不再意识到这种人与人之间的联系始终存在并且无处不在，也无法被干扰乃至摧毁。可能发生和已经完成的事情严重分散了人们的注意力，以至于大家忽视了这一点。所以，我们在此开始一次回到归所的旅程，进入一直存在并将永远存在的联系之中。

在恐惧的状态下，我们离这种联系最远，但也许你此刻的状态完全不同，是平静、坦率和好奇的？我真诚希望你不要把这些话语当成一种威胁，而是当作一个温柔的邀约，去感受一种无名之物，关于它，人们实际上无可言说，也无法触及。这就是你，一直以来的，你。你不能通过做任何事情来求存，你的存在无需你的行为。你只需让自己意识到你存在着，不需要为此付出任何努力。如果存在本就自在，那要如何更密切地感受到它呢？让自己沉入对存在的感知中……

即使新的词句不断涌现，它们的内容也是空洞的，它们与传达信息无关，而是关于越来越清晰地意识到阅读本身，对我来说则是写作。如果现在你更深刻地意识到此刻正在阅读这篇文章，会发生什么？你会越来越进入阅读发生的这一刻。现在你甚至可能开始觉得它自己在读，你不必再费力去读了，现在就让这种阅读自行发生，就好像你没有在读，而是成为了这个阅读过程的旁观者。这将使你更加放松，并更深刻地意识到现在正在发生的阅读。你可能会发现，当你在看书的时候，只是在看着它发生，你的精神是完全平静的。诚然，你感受到了这些词句，但感受到的却是绝对的宁静，因为这些词句完全是空虚的，我可以用它填满心智，使人不再分心，但与此同时，也无法从其中抓住或记住任何东西，因为我一直描述的、我指向的就是现在此处的阅读过程本身，就是此时此刻。我邀请你完全沉浸在这一刻，精神在此时得到放松，因为它似乎领会到了内容，所以无需不安，我们用这些词句占据我们的感知，从而能够洞察万物……

你正在阅读的书提供了一种安全的联系。如果你愿意，你可以通过这些词句越来越多地感受联系。这与独自一人不得不面对孤独的感觉完全不同。此时此刻，你并非独自一人，你并不孤单，此时此刻没有分离。如果你在阅读的同时继续关注阅读过程本身，并慢慢让你的精神与之融合，我们都可以超越阅读本身。如果你感到抵触、厌恶或小心翼翼，请再次检查

这篇文章中所讲的内容是否表示某种危险，感觉如何，从文字背后可以感受到什么。这是由戈帕尔写出的词句，它们读起来怎么样，从它们背后可以感知到什么样的态度？

你将这本书拿在手中，现在开始阅读这里的文字。你希望在书中有所收获，无论是知识、疗愈或者只是消遣或美好的状态，这正是我们所寻求的。想读这本书的人就是他想在书中找到的东西。在书中找寻之人就是他所找寻之物，你与此无关，顺便说一句，我也与此无关。谁在阅读这本书，你在其中发现了什么？又有谁会感到快乐呢？如果你感到头晕或烦躁，那么这是一个好兆头，这意味着您的理智正在慢慢失去控制，不得不退居幕后。事实上，只有当你准备好放下你的理智时，你才能继续阅读。所以如果你觉得太多了，就把这本书放在一边，或许你想以后再继续阅读。重要的是你要把它整篇读完，而不是从中间挑一个段落，因为那样就没什么效果了。这是一连串的文字，必须让它们像现在这样在头脑中流淌，才能构建桥梁。

现在让我们回到在这里正在感知这些文字的人，谁或者什么可以感受并观察文字的流动？有的人观察阅读而不为之采取任何行动，甚至实际上什么也不做，而有的人积极阅读并切实地行动，你能感觉到这之间的区别吗？也许你可以在感知中摇摆，在这两种实例之间来回。我们在这里的所作所为最终目的是借助文字共同冥想，接近一切所感知到的东西。你所感知的一切就是你！请放下理解的意图，继续读下去，你不需要理解任何东西，我们一起超越理解：你不能成为感知到的东西，因为至少目前它显然仍在你身外。现在，如果你观察两者：所感知到的和在感知中出现的一切都混杂在一起，没有现实中的这种分离，没有内和外，没有感知者也没有被感知者，没有自我也没有他者，一切浑然一体，是同一种非个人的意识，是自我的觉知。一旦头脑变得足够平静，它就会显露。

如果你现在犹豫不决，不知所措，或是不以为然，那么我建议你做如下实验：提高你的阅读速度，是的，你马上就可以这样做，大幅度加快阅读，让你的头脑不再有机会打扰文字的流动或是试图理解或干预你，使这篇文章的词句占据你的精神。实际上，我惊讶地发现，我自己的写作速度现在也变得越来越快 :-) 真奇妙。继续阅读、阅读、阅读、阅读，不允许自己的想法参与其中，让这些字行有机会催生超越阅读的东西。而超越阅读的到底是什么？是对阅读过程的感知，在阅读本身被感知的这个“地方”，就在此时此刻，浩大的宁静散发而出，意识、感知本身是绝对平静的，被动的，万物停止。可能你还会发现，此时也没有“我”，因为如果你读得够快，这个“我”也会消失，除非它围绕着你过去不断重复的、熟悉的老想法和旧概念，否则它不会持久存在。

如果你还有“我”在那里的感觉，那你要读得更快，不给你自己的想法任何出现的机会，再快些、继续更快、不断更快、更快、更快……通过这篇文章，你的头脑将完全被别的东西填满，只要你读得够快，“我”就无法坚持存在。显然，这是一个深刻的过程，开始时也令人畏惧，但这只是因为尚不习惯生活和阅读中没有“我”。但是你看，实际上没有什么糟糕的事情发生，现在，即使没有“我”，你依然在阅读，阅读发生了，感知发生了，但已经无人还在那里：停下！

现在请休息一下，躺下，闭上眼睛，忘记你读过的一切。待会儿见……

好的，我理解你的恼怒，但你真正想要的是什么？你真的认为可以在纸页上的印刷文字中找到任何东西吗？怎么可能呢？你在其中找不到任何东西，你在任何一本书里都找不到。你在寻找的正是你自己，你在寻找自己，可你却陷入了过去的思想回路中。然而你不是你的

思想，你被禁锢了。在回转循环的思想中找不到任何东西。可是，如果你不是不间断的思想，在思想中什么也找不到，那么你在哪里，你又是谁？

你寻找的是联系感。但大多数人每天所经历的都是分离体验。为什么会这样？这是因为我们没有坦诚沟通。惟有分享我们的思想、感觉和身体知觉，我们才能体验到不分离，而那是无比美妙、温暖和充实的感受。每种形式的联系都让我欢欣鼓舞，因此与所有阅读这本书的人联系在一起也令我喜悦不已，这或许难以理解，但我现在可以感觉到，即使此刻除我以外没有人知道这篇文章。我同样在敞开自己，让文字流经我，我们做着同样的事，只不过我承担了写作的角色，而你也可以随时向这段流淌的文字敞开自己，让这样的文章通过你写就，这是完全被动的过程，我现在什么都没做，手指自己在书写，我的精神处于绝对的静止。我自己对这个过程感到非常惊讶，因为我总想自己来做所有事情。

但让我们重新关注你。它是关于你的，你的阅读体验本身，而不是内容。你现在阅读这篇文章的体验如何，你是否仍感知自己是一个独立的存在，或者你已经完全融入了这流淌的文字？如果你还存在，那么就象我说的那样，读得更快，直至你的自我消解，同时关注对所有事物的感知。这种感知——即是你，真正的你，你是感觉本身，是所感知的一切，人们无法用言语形容这种状态，因为所有可以言说的东西都会重新成为被感知之物，而使得你无法成为它。只能用隐喻来讲述我们是什么，比如镜子、纯粹的存在、空无、爱、空间、意识、正念。

无论我邀请你去向哪里，你的阅读都专注地如影随形，并且关注点逐渐从阅读转移到正念本身？什么是正念？当把所有的正念都集中在正念本身时，会发生什么？

停下！后面没有更多内容了。停下！

你现在**停下！**已经来到了桥上，可以在这一刻**停下！**停留在这里，而无需借助这篇文章了。如果你的思想重新变得活跃**停下！**，你似乎又“失去”了它，那么**停下！**只需再次阅读这一章。停下！我希望你成为纯粹的存在，你本来就是如此，并获得**停下！**以及与之相关的所有爱和满足**停下！**。

停下！

9.4. 我在哪里找到你？

我在哪里找到你？

你在原始的大自然中找到我。

在那里我与你对话，
以树叶的沙沙声，
以鸟儿的歌唱，
以溪水的潺潺。
你听到我了吗？

你是我美丽的一部分
我向你展示，在阳光下，
在花朵的颜色中，
在动物眼中。
你看到我了吗？

我是爬过你手臂的甲虫，
我是轻抚你脸庞的微风。
我是在你脚底挠痒的青草。
你感觉到我了吗？

在鲜花的香气中我到达你的心，
在潮汐的涨落中我给予你安稳。
在群星的光辉中你体验我的无垠。
你认出我了吗？

你与我，我们是一体。

大自然对人类的回答，
感悟于埃尔福特附近的斯泰格森林。

9.5. 学习冥想

放轻松



在这个时代，无数瑜伽和冥想技巧已为人所知。同时，还有许多导师、治疗师和名家大师，他们代表着各种可以想到的传统信仰、宗教仪式和灵修概念。我们的灵修和治疗方法完全供过于求。如果人没有认知关于自己的真相，就会成为一个在各种不同道路上完全迷失的探求者，其中一些道路似乎南辕北辙。应该沿着哪条路前进，应该遵循哪种方法或灵性方向，追随哪位大师？……

这是我过去 20 年来的个人情况。我是一个非常注重思想的人，所以我反复寻找、学习并不断地阅读书籍。我试图分析、比较并整合所有的技术方法和传统信仰。我试图弄清哪个方向最好、最直接、最纯粹且最真实，但这根本不可能。一位导师这样说，而另一位的说法则恰恰相反。这简直让人抓狂。我完全迷失，没有了方向，因为我只是在用我的理智在寻找。

现在，我可以断言，不可能，也完全不需要去比较和整合所有的灵性之路。但我们可以体验所有路径背后的真相。一旦做到这一点，就会清楚意识到，所有路径都通向相同的目标，只是方法不同。

所有灵性方向、路径和方法背后的真相是什么？就是你！你在寻找自我。你在自己身上寻找的，同时也正是你寻找的目标。我们已经回到归所，我们从未离开。你和你的归所其实是相同的。

谁透过你的眼睛在看？谁在经历你的一生？我们身上有一些东西从未改变，始终岿然不动。

所有思想都出现在觉知的背景下，它是完满和谐，无穷无尽，不会膨胀。

所有真正的灵性之路和技巧都只有一个目标：重新唤醒这种水晶般晶莹的真实天性，即觉知、意识。

所有技巧都作用于外在层面，为生活带来更多的和谐与放松。例如，可以换一份新工作。一份不那么令人兴奋，但可能更有意义的工作带给内心更多的安宁。瑜伽练习可以平静思想，放松身体，增加能量。基本上，所有这些技巧和路径都会让人渐渐变得更加平静和放松。但这并不是目的所在！这些不过是实际冥想的前提条件和准备工作，而冥想会让我们达到所有的极限。

冥想本身既不是方法也不是技巧。它是纯粹的存在，我们已然就是这种存在。

冥想不是做某事。冥想是停止内外的所有活动。首先，保证身体所处舒适并保持静止不动。然后看看发生在内部发生的过程——思想、感知、感觉。不用练习，不用尝试改变或改进什么，也无需前往内心深处，什么都不做，看就足够。不需要所谓的冥想技巧，不需要将精神集中在什么东西上，也不需要诵经。也不要尝试冥想！冥想这个词是有问题的，因为人们可能会有种感觉，觉得它是人可以做或实现的事情。也许“等待”这个词更好，但不是等待什么，而是

无目标的纯粹等待

保持绝对静止和被动，什么都不做。而这种“无为”也不是可以“做到”的事，这是我们的自然状态，不需要任何努力。你已经做到了。放松精神，放下，让思想归于平静。这会自行发生。

一开始，理智会焦躁不安，例如，它会尝试通过不同的想法、忧思、计划来“推动”你做一些“重要”的事情来打断冥想。你可能突然有所洞见，会觉得有好的想法必须立即实施，或者必须立即处理某一问题，等等。其他时候总是放在一边的感受排到了第一位。最终，你会经历自己的地狱，一切都想要被看到。但这会过去的，冥想中的所有过程都不会持久不变，它们来来去去。这是一个净化过程，无需干预，只需静待一切发生，不要与之抗争。

这种静坐强大而有力，让一切负面的东西都无法长久留存。心智迟早会平静下来，最终归于静止。但这会自行发生，不能强求，你必须静候，直至它自己发生。你会清晰感受到脉轮的阻塞，可能表现为腹部或太阳神经丛发生痉挛。这些症状也会逐渐自行消解。不要与出现的任何感觉对抗，而是越来越对所有这些过程说“是”。

在冥想实践中的某个时刻，心智会短暂沉入深处，完全静止。没有思想，精神完全归于寂静。在这一刻，关于自己的真实存在，关于我到底是谁的认知从思想的彼岸一闪而过。然后，一切变得清晰明了，实际上并没有什么长途跋涉，事实始终如此，只是没有觉察罢了，因为源源不断的思绪分散了注意力。我们是意识，而不是意识的内容，生而被身体、思想、感觉和灵性体验所感知，超越了所有的知识和经验。

灵性体验也需要被放下。我们不是来来去去的一切。所以，冥想是这些东西：敢于放下所有的精神活动，感受和存在，观察、接受并充分欣赏所有内在过程，说是。但是我们不能去做这些事，只能看着它在某个时刻自行发生。在东方，这种放下的最后阶段称为“三昧”。

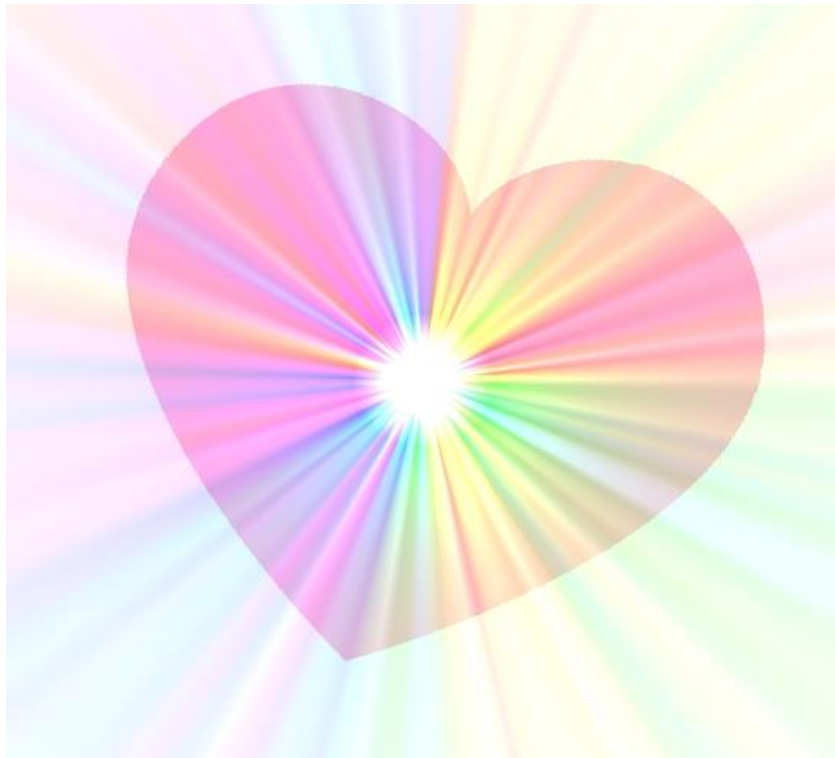
冥想的最佳时间是凌晨 4:00 至 6:00。每天冥想很重要。要注意保持上半身挺直并保持绝对静止。可以靠在椅背上，但不要靠着墙。

渐渐地，冥想的时间会变成一天中最宝贵的时间，无限的平静将会贯穿我们的一生。由此产生的变化会超乎所有想象。

9.6. 为爱敞开心扉

为爱敞开心扉

阿底峡心禅（藏传佛教自他相换法）



给所有想回到归所的人

这项简单的练习可以打开心扉，**立即**让我们重新与我们的同情心和爱相连接。感受我们的内心和同情心是一种令人陶醉的体验，我们会感到被关心、救赎和疗愈。

阿底峡心禅是藏传佛教的一项功法，具有立竿见影的效果。无需多年练习，第一次尝试就能感受到变化。

指南：

* 以舒服的方式坐好

* 吸气，并想象你将他人的痛苦吸收到你的心中

* 呼气，并想象你将你所有的爱和光散发给你的人类同胞

将呼吸节奏与画面想象联系起来：接受苦与难，散发光和爱。你想象中的画面越清晰，效果就越强。

始终先在自己身上练习，将自己的痛苦吸入心中，然后通过呼气将爱传递给自己。

然后为你房间里的众生做这件事。然后在家中里，如果你想要为整个城市修行心禅，就在你觉得合适的时候，每次至少 5 分钟。世间众生，都要经历生、病、老、死。

当然，如果你在一个小组里做这项练习，它会发挥更大的力量。你也可以尝试在人群中禅时，看看会发生什么。可能会发生神奇的事 :-) 在这个过程中，放弃任何追求目标或结果的想法。

也许你会害怕负面或阴暗潜入你心里。我曾在熙攘的圣诞市场和繁忙的火车站尝试过这项练习。效果恰恰相反，它增加了我的能量，让我感觉自己完全处在保护之中。

9.7. 性或意识

我们越是在觉知、爱和正念之路上前行，我们就越是脱离内在和外在的表象。开始时，你可能会意识到，豪车或昂贵的钻石项链不再重要。接着你会放下事业成功，放下金钱，直至不再在乎整个生活环境，例如拥有自己的代步工具或安稳的家。

下一个层次是人们不再执着于内在状态、思想和感受，不再试图不断营造这些体验。我们会意识到，我们是什么无关于外部环境和内部状态。越来越清晰的是，我们所说的“我”与所有这些都无关。决策总有两种：要么无意识地与这些形式之一融合，即认同；要么放下，在对这些形式的感知中歇息。

也必须逐渐放下对痛苦境遇的认同。一旦我们凭借有意识地觉知穿过它，痛苦就不再是痛苦。快乐和痛苦，两极，都会在觉知之中消解。

逐渐，只剩下核心视角留存：认同身体，认同性能量，最终认同世界和自己切实存在这一概念。

超越性并不意味着压制性。这表示从与性能量的融合转变为对其感知。所以，当你完全沉浸在性能量中时，让自己意识到这种能量，无论你是否在做爱。重要的是有意识地感知这种快感，这样这股力量就不会再让你迷失。也许你会惊讶地发现，正念和性同时变得不再重要……

专注于专注本身

意识到自己的意识

觉知，不二

10. “本地小组”项目



我想使我的工作更加去中心化，在每个城市形成本地小组，其参与者相互合作，并能够独立于治疗师、灵性导师和疗愈师继续发展。这些本地小组是寻求帮助、联系和坦诚沟通之人的避难所，他们会感到所在的小组会对他们有所裨益。关键词“群体平衡”。

每个城市可以有几个甚至多个小组，多多益善。

重点是建立一个固定的、结构化的小组流程，使一个小组中的能量增加，使得神经系统越来越紧密地彼此相连，从而放松。这样做的核心要点是真实、坦诚的沟通，即诚实地表达自己的心理状态*和*乐于聆听其他小组成员的倾诉。目前为止你在本书中读到的所有内容都可以在一个小组中实践。

这么做的背景原因是将这种疗愈与独立的专业治疗师或疗愈师联系起来是没有意义的，因为他们不足以帮助所有人。而我们在生理上完全具备相互调节、帮助和疗愈的能力。经过长期祈祷和冥想，我脑海中浮现出以下小组流程，我特此将之记录并传达给大家。它是一个分散而自治的结构，一旦建立就无法摧毁，因为它没有大导师、权威或资助者等核心原点。它也是自我复制的，或早或晚，每个参与者都可以自己构建这样的小组。

小组流程的结构

1. 每个参与者可以在 10 分钟内（因小组人数而异）不受干扰地谈论他的中心内容，即思想、情绪和身体知觉，即他在现在这一刻的感受。（尽可能避免讲述过去的故事和对未来的遐想。）在此期间也要注意守住自己的界限，例如“我现在不想再说了”。
2. 所有其他参与者都对发言者给予充分的、亲切的关注。**小组中的其他人要全心全意地倾听！**唯当你（想）敞开心扉倾听时，这个过程才会发挥效用！
3. 组长确保中间没有人插话，遵守时间安排，并且注意力始终集中在发言者身上。他/她和参与者一样参与到此过程中来，也有相同的时间进行交流。

从一开始就鼓励参与者超越他们自己的个人之路，鼓励他们自己建立一个小组，这会很有意义。因此，不要仅将你的客人视为参与者，而更要将其视为未来的组长。

即使是非专业的协助者，也应该能够贯彻这种结构。如果很少乃至根本没有领导小组的经验，你也仍然可以参与：从一个私人小圈子开始，积累经验。例如，从生活伴侣或是一位朋友开始，一段时间后再邀请某人加入等等。在你觉得稳妥之后，就可以开始公开小组让大家参与，那么我会在我网站的地图上标注你的位置。或者你的组员中有人愿意领导小组。请不要做任何力所不及的事。

你可以按照你希望的方式设计和组织小组，我完全不在乎是否要收取费用等。唯一的条件是你确保真正遵循所描述的小组流程。

当神经系统平静下来并且群体意识出现时，领导者/参与者的角色就退居其次。目标应当是形成自我调节的团体，让小组中的人们意识到角色变得不那么重要。这进展得越好，小组就越接近共同冥想的状态，例如，之后大家可以静坐。

如果你不是医生或心理治疗师，还请确保遵守你所在国家/地区针对此类活动的法律规定。这项活动会创造内在的稳定性。

你可以在我的网站上找到包含所有小组登记条目的地图，参见附录。如果你想自己拥有一个登记条目，只需给我写一封电子邮件。

我从参与者和组长们那里得到的反馈着实令人惊叹。我只能说一句，在此向大家汇报：它是有效的！现在，这种结构也在德国以外的地方传播开来，并有望很快在全球范围内推广。

10.1. 本地小组常见问题解答

关于小组流程和本地小组框架的常见问题：

问：我能够/可以/应该如何命名我的小组？

答：为了让感兴趣的人和参与者方便查找和确保安全，请将小组命名为“本地小组”或“戈帕尔本地小组”。

问：你为什么如此重视遵守这个结构？

答：所描述的小组流程旨在让人们可以在没有灵性导师或治疗师的情况下一起自我调节，从而实现放松和联系。可以说，这个结构取代了导师或治疗师，用于确保整个过程是安全的，而思想/自我也不能干扰和阻止真正的交流。这个结构起到支持、导向、帮助和庇护的作用，让大家一起进入更深入的全新接触体验。

问：如果组长不遵守指定的结构，我该怎么办？

答：请先向组长指出这一点，这可能是无意中发生的。如果他故意更改结构并将其作为“本地小组”提供，那么只需给我发送电子邮件，我将从地图中删除这一条目。如果有人组织了一个“本地小组”（已在地图中记录）但使用了别的名称，混用了其他灵修方法或将小组当作他们自己的成果，我也同样会将其删除。更妥当的行事方法是提供者始终提供来源链接，即告知所有内容来源于戈帕尔，说明这个网站并分发*本地小组须知*。这无关乎版权或我的自尊心，而是用于确保透明度、安全性和便于参与者识别的基本原则！小组流程的结构已经由我准确提供，它是来自精神世界的礼物，也应当精准遵守。

问：在本来的小组流程之外，继续深入讨论其中涉及的主题是否有意义？

答：最好是让在小组流程中说过的话留在小组里，也就是说，之后不要立刻在咖啡馆里继续讨论。我的意见是在小组沟通结束后随音乐跳半小时舞，或者安静地冥想半小时或一个小时，然后直接回家。或许宁可把闲聊时间放在小组流程*之前*。

问：是否应该向参与者指出他们是否太沉迷于故事，而不是在此时/此地讲述他们的感受和状态？

答：这么做是有意义的，在这种情况下，由组长提出重新脱离故事，这样说就不会干扰流程：“现在呢？你现在什么感觉？”

问：小组应当多久举行一次活动，以什么间隔，每周或每月一次，有什么建议？

答：我认为没有硬性规定，这取决于参与者。我会单独与小组解释这一点。

问：无论如何都必须遵守 10 分钟的发言时间吗？

答：如果参与者想要让下一位发言，没问题。可以说，如果一群人“违背感觉”盯着一个人看，但又没有交流，那会很让人不快。但也许他或她只是想静静坐下来，享受小组的关注，这没关系，但最好先问一下。

问：我所在的城市已经有本地小组了，我还可以再组建一个吗？

答：当然，完全没问题！越多越好，每个城市可以有数千个小组。没有竞争，只有共赢。小组人数最少可以是两人，两人也可以让小组发挥效用，例如和伴侣一起 ;-) 你也可以参加多个小组，或带领多个小组，都没问题。

问：我热衷于交流，但我不想自己领导小组或者我还没有合适的地方。那我还应该登记吗？

答：是的，请你务必。这样一来，大家都可以看到你所在的位置有人想要组建一个小组。你所在地区的人就可以与你联系。大家迟早会找到想要带领小组的人和合适的地方。

问：尽管我相信其他人已经倾听了我说的话，我还是感到内心空虚。

答：空虚感总是意味着重新体验早期的分离。我建议你检查一下以下因素：其他人并没有真正倾听（例如被自己的想法和过程分心），或者我甚至没有注意到其他人是否在听我说话，例如，因为我在讲故事时将自己与他人分开了。经常出现的情况时，在我们第一次遭遇分离时，我们只能专注于自己，这可能是依恋创伤的一种表现。如果是这样，你可以尝试在讲述的同时更多地感知他人，让你自己和他人可以同时存在。空虚往往意味着分离（其他人离开了），而过溢则指向过度在意他人（我离开了）。

问：我已经登记了，但是直到现在还没有人报名……

答：这种情况与能量没有流动有关，需求其实是巨大的(!)，请观看 YouTube 视频“*建立本地小组以进行联系和疗愈·五*”。

问：我们可以连续进行两轮或更多轮交流，每轮之间稍事休息吗？

答：请*不要*那样做！因为这样会让理智能够再次在其中耍花招，让大家无法沟通所有感受（“反正还有第二轮”）。整体性不复存在，这不符合这个流程的精神。仅在这一刻，你要么活在其中，要么不在，你不能分配、分割或推迟任何事情。如果你收到了来自参与者过多的“改进建议”，请参考我的指南严格遵守结构。

问：小组应该对任何自发想要加入的人开放，还是应该只封闭提供给固定的参与者？

答：这方面没有规定，你也可以提供两种形式的小组。有时候小组甚至可能希望活动只在封闭中进行，以建立更多信任并达到更深层次。如果你提供两种形式，优势在于他人有机会不受约束地尝试参与，如果有人想进一步加入，则可以改换到封闭小组。

问：如果我不想或者不再需要某些人留在我的小组里，我该怎么办？

答：请谨记：这是你的小组 ;-) 所以你可以自由决定小组事务，从我的角度来看、从法律方面来说，都没有义务必须让某人参与！小组应该给你和你的参与者带来意识层面共同成长快乐。你也不必给出任何理由，例如可以礼貌地口头或写信告知：“很抱歉，但出于我不便谈论的原因，你未能加入我的小组。请寻找其他帮助或询问另一个小组。”

问：说话时眼睛应该睁着还是闭着？

答：无论是说话还是聆听，请睁开眼睛，也就是说每个人都应该尽量睁开眼睛。这事关与*外面的人*建立联系。如果有人不想直视人群，那么他们也可以看着地板或看向窗外之类的。

问：我是否也可以通过互联网（例如通过视频通话）以虚拟方式加入一个这样的小组？

答：我不希望那样，至少这种形式与我的名义或“本地小组”项目无关。神经系统需要的是身体接触和交流。这个项目旨在让我们重新接触到真实的人。这种交流绝对无法通过互联网达成，而需要在受保护的框架中进行！

问：组长之间通过互联网相互联系是否有意义？

答：不，没有任何意义，这种行为甚至会破坏整个过程。理智总是希望避免面对面且充分交流的真实相遇。如果组长希望或需要与其他组长建立虚拟网络，则证明组长并没有在小组中分享重要的事情。然后这些内容通过互联网远离了本地小组，使得小组里不再有能量可用。一开始感觉会很好，因为压力暂时通过其它途径释放出来。然而，这在组长和参与者之间造成了一种无形的分离，而这种分离会随着每次线上的组长会议而得到加强，从而偏离了我的项目初衷。应当发生与之相反的情况，即角色退居其次。而只有在与小组有关的所有内容都在小组里进行交流时，理想的情况才会发生。再次强调：你所有想要通过虚拟途径交流的内容都与本地小组息息相关，所以你必须要在组内交流，这是转变的唯一途径！

问：如果我不由自主对小组里的某个人产生了强烈的仇恨或性欲该怎么办，我也可以交流这件事吗？

答：原则上，是的，这正是它的意义所在，重要的是，交流强烈的、基于生物学的基本活动，这些活动始终与安全或繁殖有关。这些情感涉及我们体验的核心，但它们大多被压抑、否认，几乎从未被交流过。决定性因素是你是否自愿交流这些事。不要忽视你自身的极限。这件事对那位相关者的影响是他或她的事情，你不必担心或关心。只要采用中性的交流方式，即不大声吵嚷，夹杂故事等，交流总是会拉近大家的距离并化解极端。

问：如果参与者行为粗鲁、不遵守规则或做出其他违反约定的事情，使我作为组长倍感压力，我该怎么办？

答：作为组长，你必须感到舒适自在。当然，每个人都有话可讲，都想要提起自己的话题，想要获得交流。但是，如果发生了你无法应对并干扰流程的事情（例如，在发言时间即起身离开），你必须要求参与者离开并退出小组。这对你至关重要！这样做完全没有问题，这终究是你的小组，所以你可以邀请任何人加入或要求任何人离开。当然，事先尝试在对话中讲清楚情况，也就是在你允许某人加入小组之前澄清各种事项会有所帮助，确保他们已经读过说明和至少看过关于本地小组的第一个 YouTube 视频。

问：如果某人有严重的精神障碍怎么办？

答：不要让你觉得不安全和不舒服的人加入小组。小组不是治疗服务，也不是医疗手段，而是一个自助团体！你不是在扮演心理治疗师，而仅仅是一个组织者。没有人能够苛求你在心理治疗方面有什么专业能力。你自己也是参与者，并希望用这个小组解决你自己的问题。你可以在决定是否接纳某人加入之前安排一次事前谈话。你还可以要求对方签名确认他总体上心理健康。你可以随时将任何人请出小组，而无需给出任何理由。

问：对于我的小组，我是否必须以某种方式使用 G 符号？

答：G 符号只是一种辅助工具，用于帮助我们建立网络，以便我们可以快速认识彼此。如果你不喜欢它，就不必使用。该符号原则上是一本浓缩的书。

问：小组应该在一个非专属的房间（练习室、会议室等）还是在私人空间，例如在客厅，举行活动？

答：通常，我并不反对在私人空间进行小组交流。但是，出于各种原因，最好选择没有私人生活的非专属房间。如果你想在你的私人住宅中为小组举行活动，请确保你可以评估前来的参与者，并且他们让你感到安全和舒适。如果不确定，请在你的私人住宅外面进行一次事前谈话。最后，你会确定这是否适合你，或者你还是更愿意使用会议室。

问：听众能否以非语言方式回应某些消息，比如在说话者表示“你的目光会让我……”时，用微笑让说话者或让自己平静下来？

答：理想情况下，不应该有互动，小组中仅需要通过注意力进行互助。不过，如果碰巧他人以微笑回应，也没问题。只要确保没有人长期使用这种方法交流。因为与其用微笑等反应以避免不愉快的感觉，不如在轮到自己发言时分享交流这种感觉。

问：我可以如何支持我的参与者自己建立小组？

答：一个良策是让他们时不时自己带队，这样他们就可以获得一些初步经验。通过这种方式，他会了解到自己能行，而且做这件事甚至还很有趣 :-)

问：如果参与者故意拒绝交流分享而只想待在小组里，我该怎么办？

答：小组旨在学习坦诚交流，这意味着真正想去倾听，并尽可能充分地沟通。如果不想做其中某一件或另一件事，就必须去别处。

问：我们怎样才能推进流程？

答：如果你们已经相互认识并相互信任，有了更多的安全感，那么就可以继续更多地开始分享与其他参与者相关的感受、愿望和厌恶！这将显著推进过程。此外，真正的“工作”总是由听众完成。当听众*持续*专注于讲述者，不移开视线或考虑其他任何事情时，分享方能获得最大的效果。如果有人无法直视演讲者，最好至少看着讲述者身体的一部分，例如脚或上半身。这样至少有些许能量可以流动。还有一个关于时间的小提示：确保只有组长可以看到时钟/时间，因为在意时间会激活神经系统中的反向过程，而不利于交流进程。

10.2. G 符号



我想要一个符号，人们可以通过它来辨认他人是否和自己一样寻求平和安宁，并且已经掌握或至少正在努力练习本书中描述的坦诚交流。这个符号可以在任何地方使用，作为贴纸、海报，用在商店里、名片上、网站中等。它应该让我们所有寻求祥和安宁的人都能够轻松识别彼此。在某些时候，我们可以通过我们的光环或魅力来识别彼此，但在那之前，拥有一个通用符号是很有用的。它有助于让我们扎根于本书所描述的世界。也可以说，“G”以最集中的形式代表了这本书的能量。这个符号出现在我的脑海中，与戈帕尔 (*Gopal*) 这个名字无关。它是坦诚交流的象征。G 象征着一个群体，在一个圈层中移动，最后指向内心。周围的圆圈代表更高的实体对这一发展的保护。愿它在全球发挥影响力！

光明 * 爱 * 疗愈 * 和平 * 幸福

Gopal

11. 鸣谢

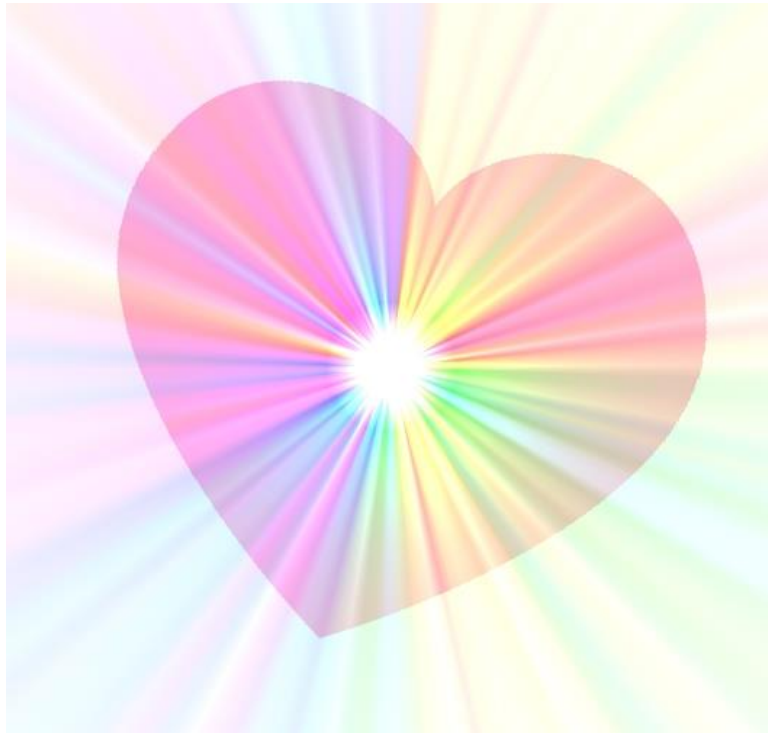
特别感谢所有能让我直接或间接学习借鉴的人：

奥修 (OSHO)，斯蒂芬·波吉斯 (Stephen Porges)，劳伦斯·海勒 (Laurence Heller)，彼得·莱文 (Peter Levine)，大卫·贝尔塞利 (David Berceci)，
贝塞尔·范德科尔克 (Bessel van der Kolk)，布鲁诺·格罗宁 (Bruno Gröning)，苏珊娜·西格尔 (Suzanne Segal)，丹增旺杰仁波切

汉斯 (Hans)，阿迪玛 (Adima)，索哈姆 (Soham)，霍斯特 (Horst)，普拉马利亚姆 (Puramaryam)，伊丽莎白 S.-K. (Elisabeth S.-K.)，
卡琳 W. (Karin W.)，马尼什 (Manish)，上帝的约翰 (João de Deus)，
拉蒙 (Ramón)，芭芭拉 O. (Barbara O.)，

克里斯蒂娜 (Kristina)

……和你。



12. 附录

12.1. 书目推荐

- Berceli, D. (2016)。 *创伤疗愈的身体练习*。帕彭堡：北德生物能分析研究所协会 (NIBA e.V.)
- Brennan, B. (1994)。 *光疗愈*。慕尼黑：戈德曼出版社
- Dana, D. (2018)。 *治疗中的多重迷走神经理论*。利希特瑙/威斯特法伦：普罗斯特出版社
- Heller, L., LaPierre, A. (2014)。 *发展性创伤疗愈*。慕尼黑：克塞尔出版社
- Levine, P. (2014)。 *无言之语*。慕尼黑：克塞尔出版社
- Porges, S. (2017)。 *多重迷走神经理论和寻求安全感*。
利希特瑙/威斯特法伦：普罗斯特出版社
- Segal, S. (2000)。 *与无限碰撞*。莱因贝克：罗奥尔特出版社
- van der Kolk, B. (2016)。 *身体化的惊恐*。利希特瑙/威斯特法伦：普罗斯特出版社
- Wangyal, T. (2011)。 *激活玄妙之躯*。慕尼黑：阿卡纳出版社

12.2. 联系方式/网站

戈帕尔的电子邮件：

gopal@traumaheilung.net

主页 / 活动 / DVD：

<https://www.traumaheilung.net/>

本地小组项目：

www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

本地小组须知：

www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf

你可以通过提供反馈、问题
和希望阐述的主题来塑造下一本书。



戈帕尔·诺伯特·克莱因（心理治疗医师）是精神领域最著名的创伤治疗师之一。他研究工作的特别之处在于将创伤研究的最新神经科学发现与灵性体验以及各种维度相结合。他自己也曾受创伤影响，因此，从他的既往经历中深刻了解了创伤疗愈。几十年来，他在自己的疗愈之路上潜心研究，并遇到了许多伟大的灵性导师。在人际交往中理解神经系统和正念之间的关系使他的研究成果成为名副其实的变革之火！此外，戈帕尔是各种会议上的热门演说家；他是一名作家和DVD制作人，并多次组织国际研讨会和静修会；他开创了对整个群体进行深度平衡的漂浮治疗法（FLOATING）。不过，他最重要的项目是“本地小组”。在小组里，人们可以在没有心理治疗师和灵性导师的情况下共同发展。最后值得一提的是，戈帕尔·诺伯特·克莱因还致力于传播曾经神秘的**西藏脉动修行法**。

通过交流中的新体验 疗愈关系

如果没能成功开悟或者陷入了关系危机，那么这本书就很适合你。创伤专业知识与灵性维度相结合，融合成一种全新的方法，让你在自己的生活中与你的生活伴侣一起感到幸福。实用指南，一应俱全！

关系在没有自我为中心的想法时方能存在，关系或联系是自我的死亡。当我们踏上构建联系的旅途，我们作为独立个体的想法就要退居其次。这并不意味着要放弃自我，而是我们将自身关注的中心从“我”或“你”转移到与他人的联系上。这种处于联系之中的生命充满了各个层面的交流：语言、身体、思想和能量流动。关键原则是坦诚沟通。

《**关系疗愈 I**》一书描述了现代西方创伤疗法与远东灵性修行法的融合。它将在你的体内创造一个强大的转化场域，并以实践为导向的方式深入你关系生活的核心！实践本书中的内容不仅会带来相对的幸福生活，而且能够超越所有极端、超越苦难和幸福的所有存在层次……达到三昧之境。