

<<宽恕的能量>>

图书基本信息

书名：<<宽恕的能量>>

13位ISBN编号：9787030317131

10位ISBN编号：7030317130

出版时间：2011-6

出版时间：科学出版社

作者：柯林·狄平

页数：224

译者：刘璐薇

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>

## &lt;&lt;宽恕的能量&gt;&gt;

## 前言

不论通过什么渠道——报刊、电视，甚至自己的私人生活，我们都可以看到人们受到伤害的现象。举个例子，如今每五个美国成人中至少有一个在孩童时期受到了肉体上的虐待或是性虐待。电视新闻证实，强奸和谋杀在社区里面屡见不鲜，针对人和财产的犯罪无处不在。在全世界范围内，可以看到大规模进行的折磨、压迫、监禁、种族灭绝和公然的冲突。

20世纪90年代早期，我开始举办宽恕研习班、癌症静修班以及集体讨论会。从那时起，我从普通百姓那里听到了太多可怕的故事，我相信，地球上没有一个人从来没有受到过严重的伤害，而受到小伤害的更是多得数不清。

我们中间有谁敢说，从来没有为自己的不幸福而责怪过别人？

对大多数人而言，责怪只是稀松平常的一种生活方式罢了。

确实，受害者原型深深地根植于很多人的内心，而且它对公众意识产生了极大的影响。长久以来，在生活的方方面面，我们一直以受害者自居，相信受害意识是人类生活的常态。现在，我们应该问自己这个问题：怎样才能停止这样的生活，不再纠结于受害原型，不再对它顶礼膜拜？

要摆脱这种强大的原型影响，我们必须用一种根本不同的信念来替代它——一种强大的、能够解放心灵的信念，它的魅力之大，能够让我们摆脱受害者情结的纠缠。

我们需要它带着我们超脱于凡俗生活的悲欢离合之上，这样，我们才能看得更高、更远、更深，看到隐藏的事实真相。

当我们觉悟到这个真相的存在，就能明白自己受苦受难的意义所在，我们就能够立刻发生脱胎换骨的变化。

在跨入新千年、为心灵演变的下一个巨变准备之际，我们必须让自己的生活远离恐惧、支配和滥用权力的毒害，把它根植于宽恕、爱和祥和的土壤中。

通过这样的方法，来协助我们完成这个脱胎换骨的改变——这就是我所说的根本性宽恕的含义，也是本书的主要内容。

要改变某个事物，我们必须首先全身心地体验、感悟它。

同样，为了改变受害者原型，我们必须先充分地体验受害者的情感。

没有什么捷径可走！

因此，我们的生命，需要这些让我们感到受伤害的场景，这样，我们才能通过根本宽恕法转变能量。

为了扭转受害者原型顽固的能量模式，很多人——那些拥有足够多智慧和爱，可以完成这个艰巨任务的心灵——必须醒悟过来，把扭转这种顽固的能量模式当做自己的使命。

也许，你就是愿意完成这个使命的其中之一。

这，会不会就是你翻看这本书的原因？

受害者原型牢牢地抓住了我们的心智。

其实不存在什么受害者。

我们一边试图宽恕，一边却牢牢地固守着受害者身份，态度像墙头草一样摇摆不定，这样的做法不会使我们的心灵进化。

真正的宽恕必须是彻底地放下，完全地释怀。

实际上，我写此书的主要意图是澄清两种宽恕的概念：一种是维持受害者原型的宽恕；一种是放下受害者心态的根本宽恕。

根本宽恕是一种思维上的挑战，让我们从根本上改变对世界的看法，改变对发生事情的诠释，从而不再以受害者自居。

我唯一的目的，就是帮助你实现这个转变。

我承认，这里传达的观点可能比较难以接受，尤其对那些受到过严重伤害、仍然背负着伤痛的人更是如此。

我只请求你在阅读此书时，敞开心胸，抱着开放的姿态，看看在读完后，是否有不一样的感受。

我可以告诉你，在本版书的写作过程中，从读者那里、从我的研习班参与者那里得到的反馈，都是

## <<宽恕的能量>>

非常积极的。

甚至那些陷于情感伤痛的人，也发现了这本书的价值——解放了他们的心灵，修复了心灵的伤口。

还有既让人倍感惊讶又令人欣慰的是，第一章里面“吉尔的故事”产生了迅速抚平很多心灵创伤的效应。

我最初想把这个故事作为本书中重要概念和理念的引子，但是现在我认识到，人的心灵明了一切，它一直在牵引着我的手。

我接到不少人打来的电话，他们哽咽着告诉我，读完故事后，从中看到了自己的影子；而且觉得他们心里的伤口也在开始愈合了。

来电话的人们被感动了，从我的网站(参看本书结尾“更多资料”)直接下载了“吉尔的故事”，发给亲朋好友或是生意伙伴分享，这是多么美妙的连锁反应！

非常感谢我的妹妹和妹夫，感谢他们允许我讲述他们的故事，并把这个礼物送给了全世界。

此书引发的热烈回应让我感到谦卑。

我逐渐认识到，是心灵在指引我传达这个讯息，从而让我们所有的人都能够修复自己的伤痛，提升自己内心的感应水平，回归我们的心灵家园。

能够为大家服务，我感激不尽。

柯林·逖平

## <<宽恕的能量>>

### 内容概要

人们往往都有这样的经历，就是在遇到一些事情后，会控制不住地愤怒、怨恨、责备，严重影响了自己的好心情和生活质量。

本书将教你如何将愤怒、责备和怨恨转化为无条件的爱与平和、感谢，从而使自己能以更佳的状态来工作和生活。

作者认为，宽恕是我们通往理想生活的钥匙，它并不是简单地放下过去，而是通过一系列快速、有效且易于使用的办法，使我们超越受害者的原型，从而去拥抱生命内在的完美。

## <<宽恕的能量>>

### 作者简介

柯林·狄平（Colin Tipping），英国伦敦大学教师。他和妻子JoAnn一起创建了“Georgia CancerHelp Program”和“Together-We-Heal, Inc.”，成立了彻底宽容治疗与训练中心，并创立了关于彻底宽容理念实施的在线项目，在美、英等英语国家有着较大的影响力。

## <<宽恕的能量>>

### 书籍目录

#### 第一部分 根本宽恕法治愈的一个实例

吉尔的故事

#### 第二部分 关于根本宽恕法的对话

基本假设

根本宽恕法与传统宽恕法：相隔千里

责任

根本宽恕疗法

自我的运作机制

藏身之处和替罪羊

吸引和共振

因和果

改变受害者原型

自我的反击

时间，药物和宽恕

#### 第三部分 根本宽恕法的操作工具

根本宽恕法的步骤

根本宽恕法的五个阶段

先假装宽恕，直到真正释怀

体验感情

瓦解故事的真实性

根本宽恕法操作表

四步宽恕法

从他人身上看见真善美

三封信冰释前嫌，解开心结

宽恕仪式

巧妙的宽恕手法

开悟呼吸法

根本释怀信

宽恕的玫瑰

怎样对待“内在孩童”

后记

参考书目

## <<宽恕的能量>>

### 章节摘录

版权页：插图：如果说，通常母亲的做法有侵略性和控制性，连进了坟墓也不放过子女，人们一般不会觉得有什么值得大惊小怪的。

当然这个喜欢控制你的人也可能是父亲，或者配偶，或者控制欲强的人，但是大多数情况下是母亲。要阻止这种情况的发生，要阻止你接触到的人控制你的生活，最简单的办法就是想象在你和那人之间放一朵玫瑰。

这种做法出人意料地能起到强大的保护作用。

玫瑰是很多隐秘文字中常用的心智保护符号。

撇开原因不谈，它具有非常强大的能力。

想象一朵玫瑰保护着我们免受他人的投射，这么做既挡住了消极的能量，也没有对那个人关闭心灵的大门。

这种想象为什么能够起到保护的作用，无法解释清楚，其实我们可以运用任何想象的东西给自己加上一把保护伞，达到自我保护的目的。

但是很长时间以来，人们一直使用玫瑰作为护身符，而且玫瑰的保护效果要比其他的象征符号好。

所以，从现在开始，每当你遭遇到某个人时，如果你不想让他的能量和你自己的能量搅和在一起，就想象在你的能量场的边界上，或者在你和他之间放着一朵玫瑰。

有了这朵玫瑰，再观察你是否会产生不同的感受。

## &lt;&lt;宽恕的能量&gt;&gt;

## 后记

在这本书第一版面世12年后，我最终形成了对根本宽恕法的一个重要认识：它的内涵已经超越了简单的宽恕行为，其意义远远超乎我的想象。

从一开始，我就认识到，根本宽恕法从本质上讲探讨的并不是宽恕本身，至少不是我们传统意义上所说的宽恕。

它其实是完全不同的一种宽恕方式，但比其他形式的宽恕更有效便捷、更伟大、更有创新意义；同时，它也具有更宽广的内涵，几乎囊括一切。

根本宽恕这种令人惊愕的思想不仅完全摧毁了我们对现实的理解，而且挑战我们现有的世界观。

根本宽恕法的程序和步骤根植于第四维现实，已经超越了我们理解的范围。

它的效力还有待更多的验证，但是现有的证据已经表明，当操作根本宽恕法时，我们确实意识到了自己发生的巨大改变。

(如果你做过操作表的话就会明白我这番话的意思。)

根本宽恕法要求我们暂时脱离常态的思考方式，从新的角度思考我们自己是谁、我们和世界之间是什么关系这两个问题，并且接纳这种可能性：即便我们并不十分清楚它的运作机制，但是只要我们愿意，就能从这个表面假象下面的真正现实着手进行根本宽恕法的操作。

但是，根本宽恕法的真正美妙之处在于，它就像搭建在第三维现实和第四维现实之间的一座桥梁，让我们不知不觉中轻松自由地穿梭于两个现实之间。

虽然身体存在于第三维现实中，但是我们仍然能够在第四维现实爱的共振感应中操作根本宽恕法。

这座桥梁的存在非常有必要。

内心里明明知道第四维现实完全不同于这个充满恐惧、分离和痛苦的第三维现实，我们仍然渴望前往这个充满爱、和平、一体和愉悦的第四维世界。

但是一想到必须得放弃第三维现实里熟悉的事物，我们踌躇害怕了，不敢擅自离开、不敢放弃自己熟悉的这个三维世界。

我们对第四维现实仍抱着真切而且根深蒂固的怀疑——假如跳进了虚无，却发现另一个第四维现实根本不存在怎么办？

所以，表面上看，根本宽恕法是帮助我们宽恕自己和他人的，其实它的真正目的是让我们故意忽略自己生活在第三维现实的事实、学着在第四维现实生存。

根本宽恕法“骗”我们，让我们以为自己只是在做宽恕操作表，或者某个步骤而已，而实际情况是我们正在不知不觉中跨越横亘在两个现实之间的那道鸿沟，进入了第四维现实中。

借助这些障眼法和我们的无知，自我高兴地陪着我们进行宽恕法的练习。

就像其他事情一样，练习得越多，对它的恐惧感就越少。

当伟大的转变时刻来临时(我相信它很快就会到来)，(借助于根本宽恕法)我们已经习惯于生活在充满爱的感应中，因而不再生恐惧最终转变时刻的来临。

那些刚刚做完一张操作表的人们经常会问我一个问题：“我怎样才能停留在根本宽恕的感应状态中，而不会被周围的世界重新拉回到受害者意识中呢？”

” 答案很简单——坚持使用这些操作工具。

每次操作根本宽恕法，会让我们逐渐在第四维现实中站稳脚跟，同时我们也逐渐地放弃回归第三维现实的想法。

最后，根本宽恕法将变成我们默认的生活方式，而且我们也能够一直稳定地保持高的共振感应频率。

但是，这个问题还包含另一个深层次的内容。

为了能够使用这些操作工具，为了提升共振感应让我们停留在第四维现实中，我们必须保持清醒的头脑。

请参看“受害者天地的过山车”一图。

从这张图我们可以看见，心烦意乱时，我们会向上穿越那条分界线——标志着我们既失去了灵魂的意识又陷入了受害者意识中，这时我们就碰上了大麻烦。

结果，感应频率迅速降低，而且失去了刚刚找到的对第四维现实的意识。



## &lt;&lt;宽恕的能量&gt;&gt;

我们发现自己又退回到第三维分离和恐惧的现实中——又重新被自我玩弄于股掌之间。这时我们的头脑根本没有操作根本宽恕法的意识，所以根本想不起来做操作表或是听光盘。简而言之，我们迷失了。

一些人通过根本宽恕法的体验刚刚获得了对第四维现实的认识，可是因为重新陷入受害者意识又失去了这种认识，在我看来，这种迷失不仅仅是一种挫折，更是一种障碍，阻止人们完成实现宽恕仁慈世界的使命。

你知道，为了唤醒人们的意识，首先必须有相当多数量的人达到了相当高的意识水准才能跟那些感应频率低的意识相抗衡。因此，对于那些借助不同方法实现了认识上的飞跃、因而提高了感应频率的人们(阅读此书也可以提高感应频率)，他们必须保持清醒的头脑，并且应该一直参与到那个帮助他们实现了认识上跨越的过程中。

到现在为止，我使用根本宽恕法的主要目的是愈合我们的心灵伤口，释放被压抑、堵塞的能量，从而改进我们的生活。

这并不是说我只把它局限在个人操作的范围之内，因为我发现，作为一种可操作的技术，根本宽恕法可以同样有效地修复群体的伤痛。

在澳大利亚的工作经历使我有机会尝试把它运用于和解运动这个大的社会背景中，让那里的白人和土著(澳大利亚人)坐在一起共同修复心灵创伤，了结历史上的恩怨。

我在那里写了《通过根本宽恕实现和解：修复群体伤痛的灵魂技术》一书，并且出版发行。

写这本书的目的是，给每个寻求和解的澳大利亚人一种从灵性层面上可以操作的技术，实现和解的目的。

使用的地点很灵活，可以在自己的家里，学校和社区。

现在我正在公司机构中推广这种做法。

是的，这项工作当然会继续下去，但是在我们开设的根本宽恕机构里，我和同事们也在拓展我们的工作重心——现在我们的工作不仅帮助人们通过根本宽恕法的体验维持高的感应频率，而且还要稳步地把它提高到一个尽可能高的水准，保证不再反复。

为了实现这个目标，我们设计了根本授权/激励自强项目，帮助人们以一种比较高级的感应频率进行操作；而且不再把自己当做因果世界中的果，而是变成自己生命中的因。

根本授权/激励自强是根本宽恕(清理过去遗留的问题，更高效地面对现在)和根本展示(创造未来)的组合。

所以这个公式是：根本授权/激励自强=根本宽恕+根本展示。

通过这种授权/激励自强，人们可以便捷地展示他们想要的东西。

如何激励我们的灵性？

通过操作根本宽恕法而提高的振动感应如何维持？

核心和关键就是：系统地开发我们作为观察者的意识。

我们身体里面拥有这种自我意识能力，让我们能够见证或者观察到那个所有人的自我群体。

因为这种自我意识能力存在于我们的自我之外，或者因为它处在和我们分离的优势地位，所以每当我们开始失去对第四维现实的意识时，它都能觉察到(不过这种自我意识也得经常接受这方面的训练)，并且采取措施把我们拉回来——比如提醒我们在那个时候练习四步骤宽恕法，或者收听根本宽恕法的cD。

一个受到良好训练的观察者可以把我们从受害者天地里解救出来，还我们自由之身，并且让我们把握自己的生命。

另外一个不可避免的问题是：“我怎样才能把根本宽恕法的技能有效运用到生活的方方面面？”

这个问题的答案也包含在根本授权的项目中。

一旦你把根本宽恕法/根本展示法模式的精髓融入你的意识中，提高了你作为观察者的认识水平，那么自然而然能够把根本授权法应用在各个方面。

不用的话反而很难办到。

当人们认识到这种根本授权法改变世界的潜力，自己亲眼看到做这种心灵工作的重要意义，自然而

## &lt;&lt;宽恕的能量&gt;&gt;

然就会提出第三个问题：“我怎么和他人分享？”

” 答案是：我们现在开设了职业资格项目，你可以通过接受培训的方式成为(1)根本授权法的老师；(2)根本宽恕法的辅导老师；(3)根本展示法的辅导老师以及研习班的协助者(参看“更多资料”)。

需要指出的是，把根本宽恕法口口相传地告诉别人，这也是和他人分享的一种方式。

早在1997年首次印刷本书时，我收到亚特兰大一家最大独立书店老板的来信。

她说她注意到人们先是来书店买一本，然后一周左右又回来买上六七本送给朋友。

她写道：“只有另外两本书——《天启》(celestineprophecy)和《与上帝对话》出现过类似的现象，它们都是畅销书。

” 我不是建议你一定要去买上六本书送人，只要简单把根本宽恕法告诉别人，就是不小的贡献。

如今，最好的办法就是给你的电子邮件通信录里面可能感兴趣的人发一封邮件。

现在你知道了根本宽恕法，这个宝贝终于从箱子里面拿了出来。

我们可以说，它从一种愈合生命伤口的简单修复方式，现在演变成了一种强大的技能——不仅帮助你修复伤口，清除体内能量淤堵，显著提高你的感应频率，唤醒你的灵性，而且激励你的灵性，让你有能力自如地穿梭于第三和第四维现实之间。

无论是个体还是群体，我们都可以借助根本宽恕法给这个世界带来显著的不同。

随着我们感应频率的提高，我们会发现，自己受到了感召——去帮助其他人，并准备着伟大觉悟时刻的来临。

在这条灵性世界旅程中，感谢你和我同行。

未来值得期待和兴奋的事情还有很多，感谢你出现在我的生命中。

柯林·邈平

<<宽恕的能量>>

编辑推荐

《宽恕的能量:拥抱生命内在的完美》修复内心伤痛，回归心灵家园。

<<宽恕的能量>>

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>