第一图书网, tushu007.com

<<破碎重生>>

图书基本信息

书名：<<破碎重生>>

13位ISBN编号：9787514205817

10位ISBN编号：7514205810

出版时间：2012-11

出版时间：印刷工业出版社

作者：伊丽莎白·莱瑟

页数：224

字数：200000

译者：巫土

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

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

或许，很难再找到一本书能像《破碎重生》这样，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。
仅在北美，其销售量就超过一百万册；被翻译成二十种以上的语言；在亚马逊网站畅销书榜单上，它停驻了近十年的时间；得到脱口秀女王奥普拉、著名教练菲尔杰克逊、身心灵导师张德芬等各界精英的极力推荐。
这是出版史上的一大奇迹。

本书是作者对于生命的诚实告白，帮助我们探索打破自己、获得重生的路径，引导我们过上崭新，宁静而丰富的生活；它帮助我们学习面对痛苦，也学习成长；它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。
归根到底，它告诉我们怎样活得更好。

正如本书开篇所言：“ 只有转身面对自己的阴影，我才得以破碎开来 ”。
伊丽莎白?莱瑟让我们更加清楚：勇敢地拥抱生命的无常，追寻生命中更有意义的部分，我们就掌控了命运，就有机会过上充满激情、智慧、自由、喜悦和成功满足的生活。

作者简介

伊丽莎白·莱瑟（Elizabeth Lesser）奥普拉心灵系列节目常驻主持人，美国最知名灵性机构奥米茄学院的共同创始人。每年平均有两万人来这个机构参加研讨会及工作坊。

莱瑟担任过助产士，毕业于纽约市的巴纳德学院及旧金山州立大学。她有三个已成年的儿子，目前跟丈夫住在纽约州的哈德逊谷。

第一图书网, tushu007.com

<<破碎重生>>

书籍目录

推荐序　一个英雄的凤凰之旅　张德芬　/1
导读
Part1——
心灵深处的渴望
这趟冒险必不孤独　/1
爱因斯坦所知道的　/12
但丁所知道的　/20
对我们发生作用的手　/22
公开的秘密——人人都在隐藏阴暗自我　/25
巴士上的小丑——风趣，不装模作样　/28
敲开痛苦的硬块　/30
沉睡巨人与陌生天使——倾听内心深处的呼唤　/33
活着的喜悦——凝视阴影，才能遇见光明　/35
Part2——
凤凰涅
包袱里的心灵功课　/43
恐怖开始之处，奇迹发生　/48
猛烈的恩典——帮你夺走“小我”　/55
可畏的生命之旅——痛失爱子之前与之后　/61
破碎的心，才是敞开的心——在重伤中清醒　/68
以你扭曲的心爱你扭曲的邻人　/73
Part3——
我的故事
离开父亲之屋　/80
婚姻的数学　/83
巫士情人　/86
以全生命渴望的吻出现了　/89
十字路口——决定走上真相之路　/93
愿赴死以成长　/97
承认错误的喜悦　/99
Part4——
养儿育女是一场令人敬畏的成长
把对孩子的爱降低99.9%　/108
为何不让小兔子做它想做的事？
　/112
孩子活在当下，父母被困在正常中　/115
狂野的陌生小孩与有控制欲的陌生自我　/120
男孩们的“轰轰基因”　/126
放开孩子，他可以找寻自己的路　/130
把家的圈子扩大，爱便流了进来　/137
Part5——
生命的意义
身后拖曳着荣耀的云朵　/145
无生，无死——平静而无惧　/148
好好哀伤，在空缺中储存能量　/154

第一图书网, tushu007.com

练习死亡，摆脱奴役　/160
死亡的静心练习　/164
Part6——
改变之河
享受时间的推移　/170
工作坊天使　/172
信任现实，读出背后的信息　/175
安住于变化之中　/176
破碎时刻，心灵会唱出智慧之歌　/181
破碎的“神灵之屋”　/183
附录
装满练习方法的工具箱
静心　/189
静心指南　/192
十步骤的静心练习　/198
心理疗法　/201
导师、治疗师与疗愈者　/204
祈祷　/207
后记：绽放的时候到了　/211

章节摘录

版权页： 活着的喜悦——凝视阴影，才能遇见光明 人们说我们都在追寻生命的意义。
我不认为那是我们真正追寻的。
我认为我们追寻的是一种活着的体验…… 这样我们才能感觉到活着的喜悦。
——约瑟夫·坎伯 约瑟夫·坎伯花了超过半个世纪的时间探索宗教、神话与艺术中埋藏的智慧。
在他悠久学术生涯的尾声，名记者比尔·莫耶斯问他什么是生命的意义，坎伯的回答让莫耶斯很惊讶——他说人类长久以来追寻的不是意义，而是他所谓“活着的喜悦”。
多年来，坎伯不仅研究，还参与了各种有组织的宗教传统与原住民仪式，这让他认为每个人——不管是来自古希腊、非洲部落或现代美国——并不是渴望拥有特别的使命或拯救地球的任务，或是在学术上探索何谓开悟，我们想要的，其实是活生生而浓烈的活着的体验。
如果为人类服务或寻找内心的渴望是来自对生命着迷的投入，那么我们的奉献与追寻就会开花结果；但我们若想从一口干井中去爱、去带领、去工作或去祈祷，那我们只能提供一杯苦水给身边的人，而且从未真正活出我们被赐予的生命。
当看到电视传道牧师涨红的脸孔，或是游行抗议的愤怒社运人士僵硬的身体时，我真想把这些人拉到一旁，按摩他们的肩膀，抚平他们皱着的眉头，喂他们可口的食物，逗他们笑。
我想说：“不用这么紧张、这么激烈、这么严厉。
你可以设法减轻社会的病状，同时爱这世上所有的哀伤与美丽；你可以感觉活着的简单喜悦，并让那种喜悦成为你的北极星；你可以被一种平静的喜悦引导。
”为了喜悦而活，看起来像是少数人士才拥有的自私之举，或享乐主义的华丽辞藻。
其实不然。
喜悦不是自私的情绪，它是纯然的感恩，自由地流经身体、心灵——感恩什么？
感恩呼吸、色彩、音乐、友谊、幽默、天气、睡眠与觉察；它是自愿投入生命整个混乱的奇迹。
世上的苦难大多是由不快乐而沉闷的人想做好事所造成的，而不是那些怡然自足的人。
到头来，当来世上工作时，唯有对自己感到自在的人——那些爱这个受伤的世界与它破碎的家庭的人——可以移山填海。
宗教的创始者就是这样的人，他们疗愈与唤醒群众的能力，首先来自他们自己破碎重生的体验。
过去或现在每一个伟大的英雄都踏上艰辛的自我觉察旅程，然后找到他们的喜悦。
佛陀花了多年时间坐在森林中，独自与痛苦搏斗，而他的开悟照亮了百万人的道路；耶稣打破传统，离开家庭与族群，进入沙漠40个昼夜，就像在他之前的希伯来先知一样。
在森林中、在沙漠里，他们面对内在的恶魔，然后找到了自己。
他们想要为这个世界导正的，先在自己的心里这样做，如此一来，也获得了谦逊与真实。
他们深入黑暗之中——深深地接受并改变自己犯下罪恶的能力——出来时带着一种喜悦，永远不会消失。
很奇怪，我们若排斥痛苦，只会找到更多痛苦，但如果拥抱内在的一切——如果无惧地凝视阴影——我们就会遇见光明。
“有一次，我们在讨论受苦时，”比尔·莫耶斯谈起他与坎伯的对话，“他同时提到了《尤里西斯》的作者乔伊斯与伊瓜卡朱。
‘伊瓜卡朱是谁？
’我几乎念不出这个名字。
‘噢，’坎伯回答，‘他是加拿大北部卡里布因纽特人的心灵大师，他告诉来访的欧洲人，真正的智慧是远离人群的，存在于极端的孤独中，只能透过受苦才能获得。
’”极端的孤独就像毛毛虫所承受的那样，它把自己裹在茧里，展开漫长的蜕变过程，从虫蛹变成蝴蝶。
而当过去已知的生命告终——当我们觉得当个毛毛虫并不真实，却还不知道应该变成什么时——我们似乎也要经历这样的时期。
我们只知道某种更伟大的事物在召唤我们改变，虽然必须独自踏上旅程，而受苦是唯一的同伴，但很

快地，我们就会变成蝴蝶，品尝到活着的喜悦。
我的冰箱上贴着一张卡片，上面是一个女人崇敬地站在打开的冰箱前说道：“真奇妙！
又有了完美的冰块。
”这就是我说的简单喜悦。
我知道我们来到这世上不是要像个傻瓜一样站在冰箱前赞叹冰块，但你可以问自己这个好问题：如果完美的冰块、夕阳或收音机里的一首老歌最近都无法让你心动，这是为什么？
我可以向你保证，你无法在明亮的房间中找到答案。
要想拥有浓烈的生命，你必须进入黑暗，你内在想要活着的那一部分，会在漫长的孤独之后出现——就像我一样。
转变的旅程有数百种不同的名称：奥德赛、追寻圣杯、大灌顶、死亡与重生过程、终极之战、心灵暗夜、英雄旅程。
这些名称都描述了对极端困境臣服的过程——让痛苦将我们打破，然后重生，变得更强壮，更有智慧，更仁慈。
所有宗教经典中都有沉沦与重生的故事，从乔纳被鲸鱼吞进肚里，到耶稣被钉上十字架，从印度史诗中的战争英雄阿朱那，到放弃一切成为佛陀的悉达多王子，在我们之前，这些伟人都曾经踏上这段旅程。
当比尔·莫耶斯问约瑟夫·坎伯关于英雄旅程时，坎伯说：“传奇英雄通常是某种事物的创始者——新纪元、新宗教、新城市、新生活方式的创始者。
”莫耶斯反问：“这不是让我们这些平凡人望尘莫及？
”“我不认为有所谓的平凡人，”坎伯回答，“听到有人说‘平凡人’时，我总觉得不自在，因为我从来没遇见过任何一个平凡人，不管男女老幼……你可以说，某种生活的创始者——你的生活或我的，如果我们过着自己的人生，而不是模仿他人的生活的话——也是源自一趟追寻。
”我对这种追寻有自己的称呼——我称之为“凤凰涅槃”，是为了向那只有着金色羽毛、流传千古的神鸟致敬。
人们把那只鸟称为凤凰，相信每隔500年它就会重新追寻一次真实自我。
凤凰知道只有在旧的习性、防卫与信仰死亡之后，新的才会诞生，于是用肉桂与没药做了一个柴堆，点燃后把自己烧死。
然后，它从灰烬中升起，成为新的生命——融合了以前的自己与新生的自己。
一只新的鸟，但更接近自己；有所转变，但还是那永生的凤凰。
罗马诗人欧维德是这么说凤凰的：“大多数生物是被其他个体所生，但有一种生物会自己生自己。
”你我都是“凤凰”，同样可以从困境的碎片中重生。
每次遭遇内在与外在世界的改变时，我们的生命就会要求我们打破自己，然后重生。
当我们一路往下坠入失败的深渊，带着敞开的心，在黑暗与痛苦中耐心等待时，就能带着生命的甜美与内在成长的喜悦回到上面；当再也没有什么可失去时，我们会找到真实的自我——无缺、丰足的自我，不再需要他人来定义自己，或是让自己完整，而只是在旅程中彼此相伴。
这才是活出充满意义与希望的生命的方式，拥有真正的快乐与内在的平静。
这就是凤凰涅槃。
要点火必须先有火星——利用余烬、火柴，或是稳定地用一样东西摩擦另一样东西。
一旦点燃了火，你需要一种不同的热度，来将逆境的烈焰变成凤凰涅槃的智慧。
我们毕生都会经历改变与失去——透过重大且剧烈的生命地震，以及较小、较惯常的方式——要花费一番功夫才能利用危机与压力工具实现转变。
本书这部分的所有故事都是关于其他人的生命如何被点燃，以及他们如何艰辛地把火焰变为凤凰涅槃，而下一部分则是我自己的凤凰涅槃过程。
我的故事没有接下来的几个故事那样创痛，但寓意是一样的。
我在离婚后成了另一个人，虽然我不建议把心与家庭的破碎当成转变之道，我仍然感激在路上所学到的功课。
每个人的凤凰涅槃都不一样，因此这是一趟未知之旅。

把某人的旅程与其他人的相比较，这样做不但是错的，甚至没有帮助——所有的旅程都不一样，也没有任何一趟旅程比其他的更深刻或更重要。
重大状况——例如失去子女、重病、国家灾难——能够改变一个人的生命，但比较没那么创痛的事件也可以。
重点在于我们如何面对生命的无常本质，如何勇敢地接纳发生的任何事，如何倾听火焰中的信息，从灰烬中挖出宝藏。
无论面对什么样的状况，每个人都在灰烬中寻找同样的宝藏。
我们都在寻找自己最真实、最有活力、最丰富且最有智慧的自我。
阻挡在自我与我们之间的事物，会在火焰中燃烧。
我们的妄想、僵硬、恐惧、怪罪、缺乏信心和分离感，这些强度与组成各不相同的一切都必须死去，更真实的自我才能升起。
若想把痛苦的事件变成凤凰涅槃，就必须找出自己内在需要被烧掉的部分。
我在工作坊中观察到学员在设法找出他们凤凰涅槃的特定元素时，与各式各样的问题搏斗。
有些人明白必须被烧掉的是他们的恐惧——对自身力量、对改变、对失去，以及对他人的恐惧；有些人找到的是失去感受能力、严重的讥讽、羞愧感，以及愤怒的态度。
我注意到对很多女性而言，当她们向自己承认，她们厌倦了做所有事情都只为了取悦他人时，凤凰涅槃过程就开始了。
这些女性了解到，她们很不尊重自己的需要、自己的想法，而在危机的火焰中，她们突然明白什么必须被烧尽。
当新的凤凰升起时，她们也获得了正面的力量。
这些女性了解并信任自己，因此对他人而言，她们也更为可靠、更值得信任。
而男人之所以会进入火焰中，通常是因为变得麻木，或者因为无法感受到爱与怜悯，只能半死不活地过日子。
他们内在拥有珍贵的宝藏——未曾被感受的欢愉与悲伤——等待着火焰的热来解放；当他们从灰烬中站起来时，会得到坦然、同理心，以及生而为人更多的经验作为礼物。
当然，你自己独特的过程不在于性别，而在于性格、成长背景、时机与需求。
我们每个人的沉沦与重生都跟我们的相貌一样独一无二。
在一生之中，我们每一次改变与成长，都会带着自己不同的部分进入火焰，然后每一次升起都将得到新的礼物。
虽然我了解每个人的过程都不一样，但是当我经历困难或痛苦的转变时，总能在其他人的故事中得到极大的力量与安慰，因为他们从凤凰涅槃的火焰中生还且茁壮。
这些人在看似无法忍受的经验中破碎重生，让我获得启发，因此我想告诉大家这些故事。
包袱里的心灵功课 人类最终的自由， 在于选择以何种态度面对任何情况。
——维多·傅朗克 我最好的朋友的父母亲曾经历纳粹大屠杀，虽然侥幸逃过，但除了他们的性命之外，没有太多东西留下来。
我朋友的母亲名叫鲁思，她是她家中唯一幸存的人。
她在19岁时抵达加拿大，认识了朱利叶斯，他后来成为她的丈夫与我朋友的父亲。
朱利叶斯身材高大，很有幽默感且威风凛凛。
他比鲁思年长很多。
在集中营里，他不仅失去了父母与兄弟姐妹，还失去了他的首任妻子与5岁的孩子，但我朋友等到她父亲年老临终时才知道这件事。
大多数逃离纳粹来到美国的人都带着悲伤与记忆，他们把这些都紧紧绑在一个包袱里，藏在某处，如此他们才能融入20世纪50年代的积极气息中。
朱利叶斯把他的记忆放在一个高高的架子上，没人找得到，然后继续过日子。
他赚了很多钱，让自己身边围绕着朋友与美国生活的快乐事物；他尽一切力量带着家人前进，远离过去的阴影。
鲁思则努力把她的记忆深藏在心中。

她是个娇小美丽的女子，有着精致的五官与清透的皮肤。
她来自波兰一个富裕有教养的犹太家庭，是家里最小的孩子。
当纳粹开始集中犹太人，把他们迁移到华沙的贫民区时，鲁思的父亲想出一个让家人生存下来的计划。
他付钱给他认识的一个天主教徒——此人曾经为他工作——在他房子的地下室建造一个房间，然后鲁思与她的父母和兄弟姐妹会一个一个地从贫民区逃出来，藏身在那个房间里，而那位天主教徒与他的妻子会照料这一家人。
鲁思是第一个逃进地下室的人。
她母亲把钻石缝入她外套的折缝中，给她伪造的文件，上面是新的姓名与天主教徒的身份。
她父亲叫她要勇敢，说其他家人都会随后而来，然后就带她来到贫民区边缘，由一位抵抗军偷偷带她离开。
鲁思在地下室待了几周，等待她的家人。
他们从未出现，但有别人来了。
某天早上，那个抵抗军过来寻找鲁思外套中的钻石。
他对天主教徒与他的妻子说，鲁思若不把钻石给他，他就会把他们都交给纳粹禁卫军。
那对夫妻吓坏了，要求鲁思离开。
于是当德军开始轰炸华沙时，鲁思就躲在街上，而她的父母与兄弟姐妹全都死在了贫民区或集中营里。
纳粹后来还是找到了鲁思，把她送进天主教孤儿的劳动营。
她没有对我朋友多谈在劳动营的岁月，只说她在一个农场工作，而当战争终于结束时，她来到某个难民营，直到一个远亲资助她前往加拿大。
她在那里认识朱利叶斯，他娶了她，然后带她到纽约，帮助她将过去抛在脑后，“放在它应该存在的地方。
”她这么说。
但她的眼神诉说着不一样的故事——一个更残酷的故事，而几年前，她把故事带进了坟墓。
鲁思曾对女儿说过一个快乐的故事——是她小时候听到的、关于一个男人和皮箱的笑话。
这些年来，我朋友跟我经常提起那个笑话，我们已经不知道自己是否弄对意思，或者我们认为那个笑话的含意，跟鲁思以为的是否一样。
鲁思过世的几年前，我朋友跟我曾经请鲁思再说一次那个笑话。
“噢，那不是个好笑话。
”她先声明，“有个男人在拥挤的火车上对他旁边的乘客发脾气，因为他不肯从座位上移开他的行李。
我不懂你们为什么这么喜欢这个笑话。
”鲁思挥着手说道，仿佛要赶走这个故事。
“它对我们有更深的含意。
”我解释道。
“更深的含意？
笑话能有什么含意？
”“再说一次，我们就会告诉你。
”我朋友说。
“好吧。
有个男人在火车上，”鲁思开始说，“火车很拥挤，他要邻座的人移开行李。
……

后记

媒体关注与评论

充满深刻见解的省思……这本书调性温柔却不流于多愁善感，清晰易懂而不武断或过分简化。
——《图书馆学刊》

编辑推荐

名人推荐

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