

<<宽恕就是爱>>

图书基本信息

书名：<<宽恕就是爱>>

13位ISBN编号：9787505725157

10位ISBN编号：7505725157

出版时间：2009-3

出版时间：中国友谊出版公司

作者：保罗·费里尼

页数：276

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;宽恕就是爱&gt;&gt;

## 前言

超越恐惧选择爱By 张德芬在我的穿针引线之下，《宽恕就是爱》这本好书，终于在内地又改版上市了。它向来是我的枕边书之一，所谓枕边书，就是一看再看都不够，而且还要放在枕边时时回味的那种书。

《宽恕就是爱》这本书的内容，是集合了作者的两本著作：《宽恕十二招》和《无条件的爱》，可以说是物超所值。

它是基于国外一本重量级的灵修宝典《奇迹课程》的观点，而写成的一本温馨、感人、浅显、易懂的散文集。

作者娓娓道来的笔调，很容易让读者立时进入状况，顺着他清新的思路进入了一个广大无限的内在世界。

而在字里行间跃然于纸上的，则是作者不厌其烦、真心实意与大家分享深刻无比的智慧与洞见的那份诚意。

“宽恕”显然是本书的一个重点，作者列举出了宽恕的四个原则、四个要诀以及循序渐进的十二个招数，真是非常的实用而且可行。

开宗明义，作者就石破天惊地指出，宽恕的第一招是：承认自己的恐惧。

一般人很少能够把“宽恕”和“恐惧”联想在一块儿。

原来，我们不能原谅他人的最大障碍，就是来自于内心的恐惧。

而攻击他人的行为，也只是源自于我们出于恐惧的自我防卫。

而每一个攻击，其实都是来自于内心深处的呼求——最终，我们每一个人都在呼求爱，都希望被爱。

当我们能够看见，原来所有的一切，都发生在我们自己的内在，外在的人、事、物，只是来提醒我们、指引我们转向内在，疗愈内在伤痛的助缘，那么就真的没有什么好去宽恕的了。

因为我们不曾失去，也不曾被伤害，而且这一切，都只是源自于一个美丽的误会：我们不知道自己原来是百害不侵的——这是我们的本来面目，我们的本质。

所以作者说，“‘以为我已经失去了’以及‘明白我从未真正失去’，涵括了宽恕的整个内涵。

当我们能够了解到，没有人、没有事物、没有情境需要我们去宽恕的时候，我们才知道自己真的获得宽恕了。

”因为，宽恕真正的精义，在于宽恕自己，进而发现自己原来就是纯洁无罪的。

谈到无条件的爱，作者说，“想在有限的世界里寻找无限的爱，必定徒劳无功。

所以，你能做到的最好方法，是让彼此更加意识到自己确实需要爱，并且率先负起爱自己的责任。

”这就和宽恕一样，在宽恕别人之前，要先宽恕自己。

在爱别人之前，或是要别人爱你之前，必须先爱自己。

从另一个角度来说，这是一个很激进的“个人全责性”的观念，也是灵修当中最究竟根本的一个论点。

作者也提出了人生就是戏的比喻。

我们可以想象自己是一部电影里面的主角，不但如此，还身兼导演、编剧、制片，甚至连选角的工作都由你包办了。

在你电影中的人，只能依你给的剧本照本宣科，别无选择。

如此一来，你就把自己的生命责任，全都收回到自己的身上了。

那你会问，为什么我要创造出这样的戏码呢？

我一点都不喜欢。

作者在书中也给出了解答，“其实，生活既非祝福你，也非惩罚你，它只是与你合作共事，促使你早日觉醒于自己的本来真相。

生活是你的导师，它不断给你回馈、给你修正的机会，只是你不去听而已。

”因此，当你在生活中，碰到需要宽恕的人和事的时候，可以这样提醒自己，“他们都是来帮助我了解我自己本来面目的。

## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

透过他们，我学会了宽恕，我学会了爱自己，这是我们来到这个世界上最重要的功课之一。

”最后，我还是以作者优美、深远却又浅显易懂的句子来收尾，“你一旦看清了自己的真相，便会明白，没有人能剥夺你的爱，爱永远与你在一起。

它虽然无形无相，但永远相随，须臾也未曾离开；它虽然是无限的，却任运自在地与周遭的有限世界互动。

”就让我们在自己周遭的世界中，发现这份爱吧。

祝福你。

2009年初隆冬北京宽恕十二招宽恕的真谛By 若水《宽恕十二招》的基本构思，是根据美国家喻户晓的“戒酒无名会十二步骤”(The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous)而写成的。

无名会的成功秘诀即在于他们看清了一点：酗酒的人不是不知道酒精的危害，也不是不想戒酒，只因他们心中有很深的创伤，想要逃避；很深的空虚，有待弥补，才会欲振乏力。

因此无名会的首要任务便是协助酗酒者面对真相，他们必须先承认自己是个酒鬼，接受自己所犯的错，然后才可能重新做一选择。

借助于某种超越的力量（不限于某一宗教），找回生命的尊严，在同病相怜的会友的扶持下，开始新的生活。

冰冻三尺，非一日之寒，我们每个行为或习惯都是千百个意念在时空与经验中逐渐累积成形的，若不扭转那误导我们至今的念头，即使明知自己需要改变，也会提不起劲儿来，我们不都曾感受过这种挫折？

恐惧与愤怒，和酒精一样，也是一种“瘾”，它的毒根早已蔓延到我们的血管或筋骨里了，我们想要断根都不易找到一个下手之处。

这些年来，我四处介绍《奇迹课程》的“宽恕”理念时，便常听到读者的叹息：“我又不是圣人，为什么要宽恕对不起我的人？”

”“我知道应该宽恕别人，也很想宽恕自己，但就是做不到！”

”“我觉得我已经宽恕了，为什么还是这么痛苦？”

”宽恕不是一个行动而已，它是一连串的“正念”所累积出来的“心胸”，这不是听几次演讲或读几本书就能获得的经验，因它与个人的无知、恐慌、逃避、自责、封闭、抗拒等等隐藏的心态有关，我们必须一个结一个结地化解掉那些内在的障碍，才可能体验出宽恕的真谛。

《宽恕十二招》便是循序渐进地为我们“解结”的一套指南，它将《奇迹课程》的365课练习归纳为十二个步骤，脉络分明，易于遵循。

最难能可贵的是，书中很少说教或告诫的口吻，字里行间充满着宽容、谅解以及尊重，使读者能毫无戒心地聆听，不知不觉地被引领入心灵的密室。

周玲莹女士在总管奇迹信息中心的杂务之余，还能抽空把这本书翻译出来，与她的朋友分享，实在令人欣慰。

她这一两年来生活上神奇的转变，不啻是《宽恕十二招》一个活生生的见证，书与人真可谓是相得益彰。

若水识于加州如客陵星尘轩找回内在的爱By 周玲莹这本书虽小，却花了我两年的时间翻译，因为在翻译的过程中，发生了一连串离奇的事件，把我从里到外剥了两层皮，让我仿佛脱胎换骨般地变成了另一个人。

而且，若非这个转变，我是无法将此书蕴含的灵性译出的。

两年前，我参加若水老师主持的八天静观避静活动，《宽恕十二招》的原文书是避静省思的主题。

当时的我，在商业界混了将近二十年，脑海中都是如何在竞争激烈的环境中求生存，“物竞天择，适者生存”是必然的生活准则，因此我的内心随时充满着忧惧与愤怒，表现于外的则是喜怒无常。

我总觉得自己是生活的受害者，殊不知最亲近的家人朋友才是我的受害者。

长久下来，我终于受不了这种生活方式，急于找出脱困之道，但总是不得其门而入。

在静观避静活动中，若水老师一再谈到“爱”与“宽恕”，我内心的疑团随着活动的接近尾声而日益扩大：何谓“爱”？

为什么我找不到自己的爱，它从何处来？

## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

我当时最深的感受是：周遭的人都是带给我痛苦的人，我真的看不出他们的爱，也找不到自己的爱，更无法把爱给出来。

那么，我如何了解“宽恕”的含义呢？

活动结束后，若水老师听到我的疑惑，干脆把原文书交到我手上，她说：“把它翻译出来吧！”

我相信你会在翻译的过程中，逐渐了解宽恕的意义。

”我自认无翻译的本事，但内心对“爱”与“宽恕”的那股好奇心远胜过自己的恐惧，于是我接下了这份挑战。

刚开始翻译，每当看到书上说“宽恕自己”，我的内心就会冒出无名怒火，心想：“哼！

我的苦都是别人害我的，因为他这样说或那样做而造成的，根本不是我的责任，为何我要宽恕自己？

”到后来，我实在无法接受这个观念，便愤而把书丢开，不肯再碰它一下，视它如眼中钉。

然而“宽恕自己”的这个疑惑却始终盘桓在我心田里不肯离去。

就在此时，我与先生发生了一场激烈的冲突，我认为冲突是肇始于对方的不讲理，不肯以同理心来看待我，一切都是对方的错。

在口角争吵至最激烈时，我突然分裂成两个人，坐在我身旁分裂出来的那个我，冷眼看着正在大声辩解的我，说：“这个女人，我一点都不喜欢她，无论她说得多么有道理，光是她说话的语气、声调、态度，我就无法接受她。

”这个突发状况与觉察，让我当场吓了一跳，立即悟出我可能真的需要宽恕自己。

然而，我仍不肯相信自己原是这样的人。

接下来数天，我一直处在这种分裂状态，冷眼旁观着自己的一言一行，其中一个我说：“看！

这就是你！

”另一个我说：“不！

我绝不是这样的人！

”我的内心不断抗拒着，想起《宽恕十二招》书中所说的“接纳自己的现状”，我才不得不对自己说：“好吧！

我承认那就是现在的我！

”说完，很奇怪的，那两个我立即合而为一，分裂的现象不再出现，我也走出了人格分裂的疑惧。

发生这件事以后，我的注意力及好奇心开始由外在现象转向内心世界的探索，并逐渐看到自己各种不适当的行为以及其背后的恐惧。

我简直不敢相信这些都是我的现状，我害怕得吃不下、睡不着，不知该如何去面对。

先生很关心，也很担心地说：“早就告诉过你，这种灵修的书不要看太多，你看！

现在尝到苦头了吧！

你还是多看些企管的书吧！

”我有气无力地躺在床上，痛苦地挣扎着：“放弃吗？

”“不！

好不容易走了一半的路，怎可往回走？

而且，如果现在放弃了，我以后一定没勇气再走这条路。

”确定自己的走向之后，内心逐渐平抚下来，并决定在日常生活里，按照此书所说的去进一步觉察自己。

因此，在第一招“承认恐惧”里，我觉察到自己在生活事件中的各种情绪感受，并勇敢地面对它们，与它们同在一起。

在第二招“了解自己渴望的是爱”，让我进而看到，我与别人的各种“你错我对”争吵，都是在要求对方的关怀与尊重。

我明白自己要的是爱，却用“非爱”的手段去争取，难怪别人无法真心地爱我，而这个内疚也使我无法真心地爱我自己。

《宽恕十二招》就这样带领我慢慢走入自己的内心世界。

它与我细细对话，教我如何穿越自己的恐惧走出黑暗，教我如何追寻自我的肯定，教我从要求别人的爱中找回自己内心本具有的爱。

## <<宽恕就是爱>>

那个爱早已存在我心，不曾失去过，只是我把它遗忘了，而且还一直企图从别人那里要。

这个爱，正是我赖以宽恕的力量，是我走出黑暗的光明使者。

有了它，我才能找到回家的路。

在翻译的过程中，上天为了加强我学习的信心，特别赐给我一位好友杨惠米在旁鼓励我，陪伴我。

我们为了深入了解此书，曾一起将书中的观念，具体应用于自己的生活中，彼此分享，受用无穷。

渐渐的，我们把往外指责、怨天尤人的那根手指头收了起来，转而反观自己往外投射的内心世界。

幸好有这段学习经验为我们暖身，当《奇迹课程》中文版出书后，我们便能很自然地将《奇迹课程》

学员练习手册的观念，继续运用在生活中，诚实地自我观照。

此书付梓的前夕，我内心充满了由衷的感激，感激陪伴我度过半生的家人，感谢曾耐心地聆听与鼓励

我的朋友，更感谢若水老师不仅给我翻译此书的机会，还仔细地为我审文润稿，使这本小书能以优美

而流畅的文字呈献给读者。

愿我们从此一起在爱与宽恕中成长。

## <<宽恕就是爱>>

### 内容概要

《宽恕就是爱（张德芬推荐，奇迹课程大师费里尼经典著作，欧美畅销500万册）》这本书的内容，是集合了作者的两本全国畅销著作：《宽恕十二招》和《无条件的爱》，可以说是物超所值。它是基于国外一本重量级的灵修宝典《奇迹课程》的观点，而写成的一本温馨、感人、浅显、易懂的散文集。

作者通过娓娓道来的充满哲思的话，帮助我们将恐惧转化成为爱，这些宽恕的行为并不依靠脑力的分析，我们只需要记住书中的招数就可以了——只要这样做，就能获得内心的平静。

宽恕别人之前，先宽恕自己；想要别人来爱你之前，先爱自己。

人生如戏，你把自己生命中的责任收回，所以就再没有任何人或者事物能够伤害你。

总有一天，我会遇见更好的自己。

发生在我身上的每个人生课程，原是为了唤醒我，而不是惩罚我。

## <<宽恕就是爱>>

### 作者简介

保罗·费里尼 Paul Ferrini，《奇迹课程》的资深讲师，出版过很多畅销著作，因通晓老庄易经等东方玄学，故他的作品多具禅味，又处处落实于身心的成长，他以宽恕和爱来治愈人们的恐惧和羞愧，教人以开放心态接纳自己和别人的神圣自性，进而欣然面对日常生活的挑战。

著有The Twelve Steps of Forgiveness; Love Without Conditions; The Silence of the Heart.等脍炙人口的著作。

译者简介：周玲莹，身心灵著名翻译家，中国台湾辅仁大学社会系毕业。

曾长期任职商界，后转入心灵领域，从事身心灵整合的探讨，近十年来带领心灵成长读书会。

历任“中华新时代协会”特别助理、“奇迹资讯中心”执行秘书，现任“奇迹资讯中心”顾问，文章多刊于奇迹课程中文网站。

译有《宽恕十二招》、《无条件的爱与心对话》、《一念之转 四句话改变你的人生》。

审订简介：若水，身心灵首席翻译家，在灵修圈内享有很高盛誉。

生于中国大陆，长于中国台湾，居于美国加州。

中国台湾辅仁大学中文研究所与美国波士顿学院神学研究所硕士。

融会儒学、老庄、禅密与基督教的精神，应用于心理和灵修辅导工作。

著述与译作颇丰，如：《事事本无碍》、《明日之我》、《从已知中解脱》、《超个人心理学》、《告别娑婆》、《奇迹课程》，以及《创造奇迹的课程》、《生命的另类对话》、《从佛陀到耶稣》等“奇迹课程导读系列”。

目前主持奇迹课程中文网站，每年定期巡回海内外讲解《奇迹课程》。

<<宽恕就是爱>>

书籍目录

推荐序：超越恐惧选择爱 By 张德芬宽恕十二招译者序一：宽恕的真谛 By 若水译者序二：找回内在的爱 By 周玲莹前言简介：宽恕的四大原则第一要诀：对自己的平安负责第一招 承认恐惧第二招 了解自己渴望的是爱第三招 收回投射第四招 对自己负责第二要诀：找回你我的平等之处第五招 放下自我批判与内疚第六招 接纳自己及待人如己第七招 乐意学习与分享第八招 做自己的主人第三要诀：信任自己的生命第九招 接受人生课程第十招 认出一切都没有问题第十一招 看镜中人生第十二招 开放心灵第四要诀：铭记“生命是爱”无条件的爱译者序一：来自圆满自性的讯息 By 若水译者序二：与心对话 By 周玲莹前言一 关键问题二 修炼三 兄弟四 诠释五 奇迹六 善用现有的一切七 向神圣之境开放八 学习倾听九 无条件的爱十 开启心门十一 停止奋斗十二 心胸坦荡十三 清醒的心十四 消除匮乏之念十五 感恩之心十六 放下执著十七 神性的光辉十八 另一种存在次元十九 “同意”的暴行二十 罪与罚二十一 力量与成就二十二 不吝惜你的爱二十三 爱的漫步二十四 外境之幻二十五 奇迹——有为之终，无为之始二十六 宽恕之路二十七 小我之死二十八 天恩无限二十九 祝福偈



## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

## 章节摘录

第一招 承认恐惧一旦承认了自己的恐惧、悲伤、痛苦、创伤、退缩、嫉妒、愤怒和分裂感，我们便已踏上这趟宽恕之旅了，既不再为那些感觉辩护，也不谴责它们，只是允许自己察觉到它们的存在。

下列的方式能帮助我们与那些感觉同在，而不逃避（否认它们），或是归咎于外在原因（投射它们）。

承认我们的感觉。

不为那些感觉辩解或自责。

接受感觉，并允许自己去感受它。

让感觉对我们诉说。

尊重感觉，把它当成一种内在的沟通。

对自己的感觉负责。

如“我”感到生气、悲伤、受到伤害等。

不要求别人对我们的感受负责，自己始终与感受同在。

不把感受理性化。

知道自己“为何”会这样感觉并不重要。

当与感受同在时，便不难觉察到自己此刻缺乏爱心，不论是对自己或别人。

允许这讯息渗入心内，与此感觉同在，直到它开始转变。

我们必须明白，每个负面感觉都是因为缺乏爱的缘故，而那个爱最终必须由内给出，这就是为何我们不该向外寻找，不该回避感觉，反而应进入感觉里。

我们要面对的事实是：我们渴望爱，却感受不到爱或被爱。

所以，我们必须与那空虚在一起，也就是那啃噬着我们的欠缺感。

与空虚在一起，我们才有机会看到它的背后，学会由另一个角度去认识它，只有在它那儿，才能找到我们自以为失去的爱。

爱的泉源不在表面，它在内心最深处，与我们的痛苦一样深。

神圣的母亲隐身于黑暗的地窖里，我们必须走入地窖才能找到她，而且必须穿越我们的恐惧、愤怒和愧疚，才能感受到她无条件的爱。

那正是我们下达之路，是我们旅程的一半。

除非我们学会与自己的恐惧和分裂感同在，否则我们便无法拥抱爱。

我们必须确切地正视自己当前的心理情绪状态。

我们生气时却假装没有生气，这是毫无意义的，但我们却经常如此：“我没有生气！”

（否认）“是你在生气！”

（投射）为何我如此难以向你或自己承认：我正在生气，或我此刻受恐惧侵袭？

我认为只有自己才会有这种经验吗？

我显然如此认为，而你也是。

而且，我们显然都想让对方留下好印象，其实此时的我们真正需要的只是对方的抚慰。

若有一人鼓起勇气说：“唉！”

我此刻真的很害怕。

“另一人可能会接着说：“我也是。”

“但是，我却以为对方会说：“我早就告诉过你了，笨蛋！”

都是你自找的麻烦。

“这就是为何我不敢说出自己感觉的原因。

所以，帮彼此摆脱“否认”的阴影，确实不是一件易事。

幻觉就是建立在这种否认之上的，那是一个灌满流沙的基地，它肇始于一个简单的妄念，最后愈搞愈复杂。

只要出现了一个攻击，一连串的攻击就会接踵而至，每一个人都把自己的攻击辩解成自卫，《圣经》中巴贝尔塔的建立就是以恐惧为前提的。

## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

至此，我们都同意去感受自己的恐惧了，因为否认恐惧成了一切幻觉的温床，世上各种不平等的现象都是源自于我们心理上的这种否认。

感受自己的恐惧并承认它，那是我们和众兄弟姊妹完全平等的时刻，也是我们全都纯洁无罪、全都有选择的自由、而且彼此相互依存的时刻。

这个时刻不断降临我们身上。

我们也了解，每个选择都是在爱和恐惧之间作抉择。

但是，除非自己先承认恐惧的存在，否则我们无法开始接近自己的爱。

随着《宽恕就是爱》一步步前进，你将会看到生活的水平已逐渐由恐惧而移向爱，即使在此地，也就是我们每一个人都拥有的起点上，爱已经降临了。

在这一阶段里，我们移除了阻碍真爱来临的第一个障碍，那个障碍并不是恐惧，而是我们对恐惧的否认。

宽恕的第一招是允许自己害怕，和感受自己所有的感觉。

若我们不敢体验它，就无法穿越自己的恐惧，那正是我们扛着十字架走上山岭的时刻，就像我们兄长耶稣曾做过的。

去感受恐惧，我们方能穿越它，爱会在那儿呼唤着我们，有如晨曦中一个温柔的许诺。

你不是为了满足我的需求而来的，你只是帮我看到自己的需求，我才能学会去满足自己的需求。

第二招了解自己渴望的是爱我以为自己渴望的不过是更多的金钱、更多的性快感、更大的肯定，或更加健康，其实我真正渴望的只是爱。

我以为只要证明你是错的，我就变对了，其实我真正渴望的是爱。

我以为你若因所犯的罪过而受罚，我就会觉得好受些，但我真正渴望的其实是爱。

我的朋友，我真正渴望的不过是你的爱！

我若对你的爱有信心，其他的事情都好谈，我好歹都会找到某个方式来接受它们并加以解决。

追求完美的人们常须付出相当大的代价，才会懂得完美是不存在的。

别人不是为了使我们的快乐而来的，他们只是来帮助我们学习。

在这依稀犹记的目标下，有一种爱的记忆将我们紧密结合在一起。

我们来此是为了爱和学习，而不是被强迫学习或去爱的，因此，让我们彼此自然地互动，一方出现时，另一方也会随之出现。

生活未必会按照我所想要的方式进行，有时我要你取悦我，但你进入我的生活是为了唤醒我，你纯粹是来此帮我学习自我负责的。

我们共舞的方式是，我不断要你给我想要的东西，但你却经常借故跳开。

于是，我开始认为你不爱我了，并对你产生怨恨，我怨恨是因为我认为你故意不肯满足我的需求。

然而，你不是为了满足我的需求而来的，你只是帮我看到自己的需求，我才能学会去满足自己的需求，这才是你来此世的目的。

当你的目的完成时，我们双方都会因你而获得自由。

你知道吗？

我以为我想要你满足我的需求，但那不是真的。

其实我是希望你能满足你自己的需求，我要你快乐。

你若离开我，我只想知道你并不是拒绝我，我只想知道，你是爱我的。

一旦我知道了，就不会挡住你的去路。

事实上，我将打开门，并为你祝福。

我不愿你为了我而老做违背你自己心愿的事，我也不愿活得有违自己的心愿。

我知道我们全都有选择的自由，无论你作何种选择，我只想知道你仍爱着我。

那是我内在小孩的需求，即使我逐渐老去，那个内在小孩不会因而消失。

他的胃口只会愈来愈大，在我内心里更加横行霸道。

他会索求他所需要的，不再羞于启齿。

他以前会玩些伎俩来控制 and 争取想要的东西，那是因为他未曾被聆听。

现在，他知道我在听，所以他只要求一件非常简单的事：“我只想知道你爱我。”

## <<宽恕就是爱>>

”当我陷入痛苦、混乱、受伤、悲伤时，我只想知道我仍被爱着。

我只要知道这一点，痛苦就会开始减退，疏离感就会逐渐弥合。

只要我知道自己是被爱的，情况就会有所转机。

但是除非我先明白自己渴望的是爱，而且有勇气要求爱，否则我的生活不可能有任何转机。

我所有的感觉，不过是内心传递给自己的讯息罢了，那讯息便是：我不觉得爱自己，也不觉得爱别人

。有时我过度膨胀自己，有时又不够开放。

有时让自己被人踩，有时又去踩别人的脚趾。

我不觉得被爱，也不觉得自己有爱心。

这都是我应该看清的事实。

看清之后，我必须作一选择：“我渴望的原是爱。

”除非我此刻下此决心，否则我无法继续这趟宽恕之旅。

是的，感到痛苦，并没有关系。

那只是在告诉我，我渴望爱。

疏离、生气、嫉妒、罪恶、悲伤等感受，也不过是在告诉自己，我渴望的是爱。

奇妙的是，当我不再辩护或谴责自己的感觉时，它们就会带领我到那只能被爱填注的空虚之处，而爱总是先从自己的心内开始萌生。

你的爱可能会适时加入，但我无法依赖你的爱。

当我开始爱自己时，爱就会进来，而且当我开始爱你时，爱也会进来。

所以第二招帮助我认清我渴望的是爱，而且我能够给自己这份爱，这份认识便启动了下一个阶段。

当我从你身上收回投射时，我了解到，我对你的喜欢或讨厌与我此生的学习毫无关系。

若喜欢你，我会认为你是来陪我做伴的；若讨厌你，我会认为你是来折磨我的。

那些想法其实毫无不同，只是一道光谱的不同两端而已。

第三招收回投射在第一招里，我学会与自己的感觉同在，但仍会认定那些感觉都是你挑起的。

在第二招里，我懂得自己渴望的是爱，但仍惯于期待你来给予这一份爱。

我的旧模式要你对我的感觉负责，我的旧模式要你为我解决问题或帮你解决问题，我的旧模式会责怪你不够爱我，而那正是要你为我所需要的爱负责任的另一种手腕。

所以，我的下一个心理动作是，知道我所渴望的爱不能靠你来给。

你或许愿意给，或许不愿给，这是你的选择，我不能左右你。

我若对你施加压力或让你感到内疚，企图借此来控制你，那只会降低你真心爱我的可能性。

## <<宽恕就是爱>>

### 媒体关注与评论

原来，我们不能原谅他人的最大障碍，就是来自于内心的恐惧。  
而攻击他人的行为，也只是源自于我们出于恐惧的自我防卫。

而每一个攻击，其实都是来自于内心深处的呼求——最终，我们每一个人都在呼求爱，都希望被爱。

——张德芬 考验，不过是你过去未曾学会的一些课题，如今再度现前，如此，你才能在过去选错之处重作一个更好的选择，藉以摆脱旧有的选择所带来的一切痛苦。

——《奇迹课程》31章8节3段

## <<宽恕就是爱>>

### 编辑推荐

《宽恕就是爱:寻回真爱,幸福生活的身心灵修炼》是旷世灵修宝典《奇迹课程》的精义解读,畅销全球的心灵成长指导手册。

《奇迹课程》国际资深讲师,著名的身心灵导师保罗·费里尼最重要的作品。

华语世界首席身心灵畅销作家、《遇见心想事成的自己》作者——张德芬作序,倾情推荐!

台湾身心灵领袖人物若水译文审定推荐。

华语世界首席身心灵小说家张德芬写序并推荐。

国际资深讲师,著名身心灵导师保罗·费里尼最重要的作品!

《宽恕就是爱》这本好书,向来是我的枕边书之一,所谓枕边书,就是一看再看都不够,而且还要放在枕边时时回味的那种书。

——张德芬海报:

<<宽恕就是爱>>

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>