

<<心灵活泉>>

图书基本信息

书名：<<心灵活泉>>

13位ISBN编号：9787545408850

10位ISBN编号：7545408853

出版时间：2011-10

出版单位：广东经济出版社有限公司

作者：伯特·海灵格

页数：270

译者：霍宝莲

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>

<<心灵活泉>>

前言

带着觉知的爱与世界分享生命的智慧与感动 分享“系统排列”是我的一个心愿，经过了这十年的耕耘，已经有越来越多大众从中受益，有越来越多专业人员学习与运用这个方法，无数的家庭与心灵得到帮助。

许多读者希望能够通过出版物来深入认识与学习，许多珍贵感人的著作也正等待与更多人分享，而生命的智慧更随时随地向我们显露。

因此，希望能以本书为媒介，让这世界上许多人的生命得以交流、交心，与整体生命共振、共鸣！

本书将与“系统排列”课程一样，贴近我们生活的核心：关心人性深处的渴望：爱、性、家庭、亲子、感情、关系、归属、信任等主题；探讨深刻的生命故事：自杀、冲突、疾病、死亡、分离、奋斗、成功等主题；提升专业质量与视野：助人、疗愈、心理、人际、社会工作、企业管理等主题；引领身心灵整体成长：觉知、静心、宗教、灵性、哲学、智能、圆满等主题。

经过这些年的助人工作，我们体会到，不管是个案、助人者还是助人方法，都是为更大的生命服务的。

而说得更透彻一点，这个出版也是在为生命服务。

因此，我们期许自己带着觉知的爱与这个世界分享生命的智慧与感动！

如果你在阅读本书后有一点点收获与感动，相信你的亲身经历将带给你的生命更深刻的体悟。

在此感谢作者们、读者们与所有参与的工作伙伴。

我们的祝福将永远伴随着这本书。

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

<<心灵活泉>>

内容概要

《心灵活泉：海灵格家庭系统排列精华读本》是国际级大师海灵格多年工作的里程碑，书中阐述他发展家族系统排列背后的原理与方法论，并详录他多年排列工作中所获得的洞见，包括对家庭、亲子、两性、疾病、创伤、情绪、精神病、心理治疗、心灵成长等，以及宗教行为、死亡和去世的人对人们的影响以及朝向和解与和平的方法。这是一位助人长者走过一段漫长之路所形成的智慧结晶，提供给想为自己开启一趟全新生命旅程的人。

对于想了解海灵格及系统排列的人，《心灵活泉：海灵格家庭系统排列精华读本》绝对是必备的经典。

<<心灵活泉>>

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。

<<心灵活泉>>

书籍目录

序

导言

第一章 求知的途径

真相

辩证

感知和思想

现象学的求知途径

洞见来自舍弃

实证科学和现象学的心理治疗

广阔的领域

整体的境界

活泉

听与看

洞见和行动

感知和疑惑

思想和命运的模式

模式的中断

光明和黑暗

门徒和大师

觉知和悟道

有关神灵

智慧

第二章 感觉

分辨感觉

超越的感觉

愤怒、疑惑和爱

仇恨

第三章 灵魂

灵魂的广阔程度

灵魂的秩序

病患和灵魂

病患、灵魂和自我

灵魂的多个面向

生命的意义

孪生骨肉

服务

对奥斯维辛的追忆

有终结和统一作用的回忆

杀人者移向受害者

加害者和被害者的和平

良善和邪恶

不需冒险的英雄

尊重灵魂

与灵魂并肩而行

灵魂的健康

<<心灵活泉>>

清心寡欲

灵魂的丰盛不是从学习得来的

第四章 接受生命

幸福

体验幸福的方式

通往幸福的途径

个人实现和完美

治疗和康复

良知的界限

清白和罪恶

和平

生还者应该好好生活

欣然接受生命

战争和士兵

接受自己国家民族的命运

祝福

获救后的新生命

感激

平衡

灵性的遗忘

礼物

第五章 男女两性

男女两性

伴侣关系中的施与受

爱的交流

美好的未来

男子气概和女子气概

精力充沛

亲吻

差别和统一

怎样成功地得到爱

转移爱的焦点

伴侣关系较父母关系有优先权

再婚家庭中的秩序

孩子认同前任伴侣

孩子受到父母前任伴侣关系的影响

异族通婚

孪生手足的婚姻

有勇气才能获得大幸福

幸福和不幸

让爱成长

认识伴侣的真正价值

爱的画面

恐惧和迷恋

对爱的恐惧

亲密的关系

男女关系中，伴侣带有母亲和父亲的角色

<<心灵活泉>>

伴侣关系中的听和看
见解和感知
胜利和嫉妒
以爱作为报复的方法
一个新开始
解脱
伴侣的分离
谦卑的分离
分离的苦痛
幸福和伟大
伴侣关系和结扎问题
丰盛的生命
现代的爱
第六章 家庭内的秩序
归属权
谁归属于家庭的系统
家庭内的好与坏
完美
接受你的父母
向父母鞠躬
谦卑带来和平
父亲和孩子
生命的本质比父母更伟大
罪恶和摆脱罪恶的无理要求
父母和孩子之间爱的序位
孩子的爱
爱的力量
爱的无助
权力斗争
赐福
对年老父母的担忧
早逝的孩子
活着的人和去世的人
孩子的死亡
以责备代替哀悼
理想化代替哀悼
不合理的哀悼和谦卑的哀悼
逝去孩子的名字
被排除和去世的人
没有出生的孩子
堕胎的孩子和他的兄弟姐妹
被遗弃的孩子
赎罪
家庭秘密
家庭内出现的残疾
原生秩序
受诅咒的孩子

<<心灵活泉>>

间接的暴力攻击
离婚后父亲什么时候才能照顾孩子
对父母的尊敬
是尊敬还是顺从屈服
爱和秩序
爱和生命
早逝的父亲或母亲
自力更生
怎样尊敬去世的父母
创伤
不合身份的要求
分离的痛苦
离别
和谐中的秩序

第七章 疾病与康复

爱能引起疾病也能带来康复
两类幸福
开创新方向的途径
心理治疗和药物
疾病和秩序
疾病是治疗灵魂的过程
癌症
厌食症和呕吐症
过量饮食和快速饮食
暴食症
过敏症
哮喘症
忧郁症
影响精神病患的家庭动力
中断了的联系
什么引发精神官能症
因难产死亡
幻觉的爱和有知识的爱
尊重帮助的局限
联结
严重残疾的孩子
疾病与平衡补偿
乱伦
对后代的解决方法
以尊重取代赎罪
为别人而死
结束关系

第八章 家族系统排列和心灵的移动

家族系统排列
家族系统排列的作用
家族系统排列中要注意的事项
心灵指示方向

<<心灵活泉>>

家族系统排列的运作步骤

基本问题

家族系统排列是严肃认真的

系统观的运作方式

工作重心集中在主要的部分

能量场

信赖能量场的能力

家族系统排列工作是为了引导成长

治疗是一份礼物

解释没有帮助

勇敢面对真相

好奇心会妨碍工作

在心灵中碰触爱

家族系统排列的局限

活着的人和过世的人

知识是随着参与共通的灵魂而来

在共振中提出帮助

自己的和陌生人的感觉

代表感觉的真实性

代表和我

家庭内重大的事件有优先权

一个真相

解释是有局限的

对没有参与家族系统排列的家庭成员之影响

工作什么时候结束

得到父母在背后的支持，孩子迈向前方

不许打扰求助者

做最少的介入

行动跟随心灵的指引

不要惦记着家族系统排列的画面

不行动，也有影响

空

当下的现象带动一切

解决方法好比是成熟的果实

解决和放弃

不加干预带来的解决方法

带有解决方法的句子

深层的灵魂

“我仍然会多活一段日子”

平凡和简朴的生活

家族灵魂的治疗

放轻松

综览：怎样成功运作家族系统排列

家族系统排列和心灵的移动

第九章 帮助和解决

不需要有问题，也有解决方法

直觉和解决

<<心灵活泉>>

解决方法往往随着爱而来
对问题的描述只会巩固问题
灵活的解决方法
帮助的局限
望着余生
在和谐中面对死亡
联结和进步
治疗师的基本态度
轮流发言法
两种形式的帮助
尊重
退守的态度
反抗
遗留下来的后果
同情
完整无缺
在和谐中的治疗

第十章 宗教

宗教
伟大的信念
尊重奥秘
静静地止步守候
上帝的画面
崇拜圣母
对教会的批评
最有价值的东西
心灵的移动

第十一章 生存和死亡

凝聚与死亡
活着的人和死去的人
存在和不在
迈向死亡的移动
生命对我们的紧缚和释放
死亡和终结
尊敬死去的人
早逝的人
堕胎
死亡比生命更伟大
死于暴力
捐赠器官
死亡的事实和死亡的过程
朝向去世的人的步伐
中间的时间
把生命活到终结为止
结语

附录

对家族系统排列工作进一步的了解

<<心灵活泉>>

章节摘录

病患、灵魂和自我 在求助者的原生家庭中，假如曾经发生某种对身体有影响，直接或间接导致疾病的事情，灵魂会以一种怪异的方式参与其中。

灵魂跟随着爱，爱在灵魂的深处产生影响，可是爱或灵魂的运作，往往不是被个人掩盖，就是被个人压抑。

有些人以为心理治疗在医治身体和灵魂方面，仅限于医治身体和自我的问题，而不是治疗身体和灵魂之间的互动。

又有一些人以为接受心理治疗如同接受药物治疗一般，他多服一种药物便可痊愈，可是灵魂却不理这套。

灵魂有时也想要生病，就算自己不这么想。

因为对灵魂来说，健康并不是最重要的财富，甚至生命也不是。

灵魂与最深层的领域联结着，这一点要重新被看到，如果人能联结这个深层的领域，对身体会产生奇异的影响。

我有一个例子：在电视上看到有关癌病的自然治疗报道：一位被判定没有生存机会的癌症病人，经过若干次手术后，出院回家，办理后事。

病人心中有数，知道自己来日无多。

在他立定遗嘱之后，他感觉身体里有股严重的冲撞力量，之后他身上的癌细胞也死亡了。

我常遇见这种突然病愈的事件，当病人与死亡、命运及终结达到和谐，也就是和使生命明灭的终极因素和谐，从这份和谐中便会产生一股治疗的力量。

我的工作方法不是像有能力超越命运那样治愈别人。

我只是跟随灵魂的移动，希望患病的求助者能够与命运及生命的终极因素和解，从这个和解中得到治疗的力量。

关于灵魂有一套古怪的想法。

有些人认为，我们先有身体，灵魂被放进身体中，正如《圣经》上所描绘的，人在去世之后灵魂便脱离他而去。

但事实上，人是由两个有生命的细胞结合而来的，因此，人的身体一开始就带着灵魂，而不是因为灵魂才使他有生命。

灵魂在他来到世间之前就已经存在，我们的身体就如一条长长的锁链中的一环，我们的灵魂也跟很多东西联系着。

灵魂——不被我们察觉，但是非常有知识——自主地与身体运行一致。

灵魂的运作远远超出身体之外，与周围产生交流，否则也不会新陈代谢与繁殖。

灵魂不单只是身体的延伸，灵魂更延伸到家庭之内，使我们联结家庭成员和亲族。

正如灵魂与身体在身体一定界限内达成一致，灵魂也在一定的界限内与家庭达成一致，并引导着家庭。

家庭有一个界限，我们可以从灵魂是否接纳某人，使他与其他家庭成员联系，或者灵魂不让他加入家庭得知它的界限。

下面的人是属于家庭中的成员：兄弟姐妹、父母、父母的兄弟姐妹、祖父母、曾祖父母，以及那些为某些家庭成员让出位置的人，例如父母或祖父母早年的伴侣。

家庭的灵魂有时更会追溯好几代，尤其是当他们有悲惨的命运，家庭成员甚至会受五六代以前的人的影响。

因此，我可以清楚地看到，在家庭中活着与去世的人尽管是各别个体，可是他们互相联系着。

灵魂更会超越家庭之外，联系其他群体与世界成为一体，变成一个伟大的灵魂，在这个伟大的灵魂中所有相反的都会被化解，在那里没有老幼、大小和生死之分，在那里全都化为一体。

灵魂却有一部分是抗拒着自己本身，这一部分也对抗身体，对抗家庭，甚至对抗伟大的灵魂。

我称灵魂的这部分为“自我”（ego）。

这个“自我”却可以融入身体之内，融入家庭之内，融入伟大的灵魂之内。

<<心灵活泉>>

很多生理机能出现毛病，都是因为这个“自我”对抗着身体，对抗着家庭，甚至对抗着伟大的灵魂。治疗方法便是进行相反的行动，把这个“自我”融入身体、家庭以及伟大的灵魂之内。把自我融入更伟大的领域，我们可以理解为“谦卑”，而这份自我对抗也可以理解为无理要求。谁做出无理要求便会失败，谁融入更大的整体便会被承载。

灵魂的多个面向 不论我们做什么事，灵魂都参与其中：邪恶的事情、善良美好的事情、毫无意义的事情、推动和平或者相反的种种事情，灵魂有多个不同的层面。

什么是灵魂呢？

我想，我们首先要告别西方文化对灵魂的想法，以为人是拥有灵魂的，一个属于个人的灵魂，储存在体内，由个人照顾，跟着死亡，之后又再度复活。

这是从柏拉图开始，一直在西方文化中流行的对灵魂的想法。

在家族系统排列工作中，我们却有完全不同的体验。

家族系统排列显示，我们乃参与伟大的灵魂，我们不是拥有灵魂，而是在伟大的灵魂之中。

伟大的灵魂显示两项功能：首先，灵魂把每个单独的个体联结成为一个整体，例如，灵魂把我们体内的一切结为一体，使身体有统一的原则。

其次，灵魂带动着一切，包括我们的身体与我们的生命，但是，灵魂怎样带动我们却不得而知了。

反正，灵魂就是带动某些东西，整合某些东西。

我们可以在家族系统排列中观察到，家庭中有一个共同的灵魂带动整个家庭，家庭中所有成员都是被某些东西引导着，这些东西超越他们，却又将他们联结成为一个整体。

我们可以称这个灵魂为家族灵魂，这是灵魂的其中一个层面，不仅于此，灵魂还是超越存在的东西。

所以，那些我们在体内感受到并感动我们的灵魂是超越我们的，通过它我们更能与周遭环境及他人交流。

在人类共同的交会中建立起新的关系和新的联结，例如男女通过爱联系在一起，成就一个灵魂，并延续在他们共同的孩子身上。

灵魂永远在活动当中，迈向超越我们的更伟大的领域。

很明显，灵魂只会以它深层的移动缓慢地进入我们的感知当中。

灵魂从一个表面的层次进入感知，它在表面层次上带着某些功能，但很多时候它是违反灵魂深层的功能的。

所以，灵魂必须进入我们的感知层面，它一步步地呈现出来，进入我们的感知世界。

我们必须知道，有时会盲目地跟随灵魂进入堕落与沉沦，这也是灵魂的其中一个层面。

正如我在另一本书《爱的序位》中也有描写，在爱的序位中盲目的爱也会导致牵连纠葛的不幸与痛苦；但也有一些爱的序位，能够带来胜利、幸福以及丰盛的生命。

首先，灵魂在我们没有感知的状况下驱使着我们，我称这个为集体良知的运作。

这份集体良知联系着家庭与群体，它监视着这个系统中有没有人消失，这是一种群体良知，所有属于群体的人都参与其中，群体良知的最终目的就是要维持群体的生存。

所以，良知是不容许某人在群体中被排除或被遗忘的。

群体良知中包含着活着与去世的人，良知把生命与死亡的领域合一。

所以，去世的人也影响活着的人。

良知会让群体中被破坏的事得到平衡：例如，一个家庭成员被排除或遗忘，良知会让下一代中某个家庭成员被排除，因为他在群体中要代表着一个曾经被排除的家庭成员。

这种集体良知的移动是盲目的，我们无法看清楚是如何发生的。

这个集体良知的移动，会重复说明从前某些家庭成员的命运，然而这个移动并没有带来解决方法。

所以，只有当我们了解这个良知的移动，我们才能够超越这个良知的局限。

我感到，除了有家族灵魂的运作之外，还有更多相关的东西。

我想是活动在鲁珀特·谢德瑞克（Rupert Sheldrake）所提出的“形态生成场域”中。

这是一个储藏记忆的场域。

“形态生成场域”本来是谢德瑞克在生物学方面的观察研究，他指出：某个东西在发展过程中，某些地方会有重复的现象，因为有些东西储藏在系统的记忆中，即使在无机体的世界中；例如结晶也会储

<<心灵活泉>>

藏记忆，所以当相似的环境状态出现时，便会产生相同的结晶。

这个现象可以解释习惯的形成，有人在日本一个岛上曾经有以下观察：那里的猴子忽然之间出现奇怪的行为，它们在海中清洗马铃薯，然后吃掉。

其他地方的猴子没有这种行为，当这个岛上的猴子移居到另一岛时，它们在那里也有同样的行为。

根据这个例子，或许我们可以解释，为什么在家庭中某些命运会重演，其原因不是来自牵连纠葛，而是受着那个“形态生成场域”的影响。

“形态生成场域”是盲目的，只能重复相同的事情。

除非有一个新的、具超越性的移动出现，否则是没有方法打断形态遗传的运作。

属于这些移动便是我所称的灵魂的移动，它脱离一直影响着我们的良知，联结更伟大的力量，在这里我称它为伟大的灵魂。

当观察家族系统排列时，我们可以见到代表者在没有任何数据的情况下，也能与某些伟大的东西联结起来。

这便反映出，如果人把自己交付给深层的灵魂移动带领，灵魂便会迈向解决方法——一个超越家庭界限与万事万物联系上、迈向和解的解决方法。

当我们静观家族系统排列的运作，便会见到灵魂的移动是非常缓慢的，它不受压力左右，有着自己的步伐。

以非常缓慢的步伐，灵魂一步一步地移向解决方法，移向和平、承认，以及一切归属于这个系统的，在深层中所有的一切都无界限的分别。

当你看到代表者的移动非常快，他们跟随的是良知的移动，而不是灵魂的移动时，他们企图根据良知找寻答案，这只不过是个人良知，完全没有联结到深层的灵魂。

如果我们在家族系统排列中留心观察，可以见到哪一个人是联结着灵魂的移动。

当我们被困难的际遇挑战时，唯一有帮助的是，挥别固有的想法，聚精会神于深层的中心——我称之为“空的中心”——把自己交付灵魂的移动，让这个移动带领。

任何一切有关使命的召唤，都是来自深层的灵魂移动，同时超越我们所有的计划。

P26-30

<<心灵活泉>>

编辑推荐

伯特·海灵格《心灵活泉——海灵格家族系统排列精华读本》将与“系统排列”课程一样，贴近我们生活的核心：关心人性深处的渴望：爱、性、家庭、亲子、感情、关系、归属、信任等主题；探讨深刻的生命故事：自杀、冲突、疾病、死亡、分离、奋斗、成功等主题；提升专业质量与视野：助人、疗愈、心理、人际、社会工作、企业管理等主题；引领身心灵整体成长：觉知、静心、宗教、灵性、哲学、智能、圆满等主题。

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>