

<<愛與性的奇蹟課程>>

图书基本信息

书名：<<愛與性的奇蹟課程>>

13位ISBN编号：9789861751948

10位ISBN编号：9861751947

出版时间：2010-5-31

出版时间：方智出版社

作者：李宜靜

页数：256

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>

<<愛與性的奇蹟課程>>

前言

序 在愛與性的回眸遇見你 導演 李鼎 最近常常在想，我的生命，是走到一個可以裝
越來越多人在裡面，還是開始只溫存那幾個深刻的人的時候？

當我翻到李宜靜的這本新書的手稿，這個問題又再次強烈的反問著我，我坐在飛快的高鐵上，窗
玻璃外是陽光硬朗的風景，倏的進入山洞，我的臉浮現在窗上，我看見自己的這一秒居然有點陌生，
我從未看見過自己這般的表情，甚至在我對望自己的時候，我都陌生到把頭低了下來，唯一確定的是
，我緊握著李宜靜的手稿，以及一杯已經微涼的黑咖啡。

怎麼人跟人已經這麼陌生，連對自己的面貌，也這般的陌生。

當我們都開始興奮地使用facebook及msn，把靈光一現的話語及風景立刻在網路上分享、我們在每
個朋友之間的相片及配對遊戲中，用那一些的问候及窺探，拉近了彼此的距離，可是怎麼我仍然會在
一座飛快的列車上，看見自己臉的這刻，卻如此陌生。

尤其是，意識到自己的孤單。

那個孤單來自於你真的好強想讓你自己接受，這世界一切在你身上已經失去的轉變，你說你放
手了，但你其實真想狠狠留住誰？

你說你原諒他了，但你不知道自己憤怒憂傷的情緒該怎麼釋放？

你覺得你想為那人拚命，但還沒出門你就想讓這一切都緩慢下來..... 李宜靜那些被我握在手
中的手稿，很用力的隨著我想起這些問題的呼吸捏得很緊。

她很誠實，也很溫柔的洩露了一個事實： 這世界並沒有任何人控制著你，真正控制你的，是你假
想出來的狀況及恐懼。

眼前的那杯黑咖啡，在我要喝的同時，又讓我看見自己的臉，映在咖啡蕩漾的水面上。

我該讓更多人進來我的生命當中，還是就此溫存？

這世上可能真的沒有什麼因為愛而有的相對回報，你的身體也可能因為老去，而無法再享受用「性」
來確定某些感覺的存在，你可以讓「愛」和「性」去冒險、躲藏，甚至連你與他都可以被任何替代。
但最恐懼的可能不是前方要怎麼繼續走下去、逃出來，而是你回眸的那一刻，其實沒有任何人等著你
，或是你已經不能回頭了..... 真的沒人等著你，或是不能回頭嗎？

李宜靜的手稿很安靜帶著微笑給了我一個肯定的答案。

那一場場因為愛與性曾給她的旅程，居然因為她開始動筆的這刻，產生了奇妙的力量，也喚醒了陌生
的我。

我還沒告訴你，我那張陌生的臉長什麼樣子。

那張臉，面帶神祕的微笑，眼珠裡有想起什麼的淚光，而且肯定你李鼎，很多事情是可以有走下
去安全、跑回來的溫暖、跳上去視野、滑下來讓你大笑的快感..... 那一秒的陌生，是我們越來越
少給自己肯定的回應，而總要求別人給予。

那個陌生來自於，你總相信答案你會找到，但卻忘了答案的密碼終究在自己身上。

我低頭看著自己緊握著李宜靜的手稿，我滿是感謝這世上總是仍有喚醒你的風景、喚醒你的人，只要
你願意出發，只要你願意為自己朗讀。

可以的話，張開你的嘴吧，發出聲音，朗讀出這書本裡的每一個句子，當你聽見你輕聲說不出口
的地方，那就是陌生的自己，請接受那個陌生的自己，一直等著要給你力量與你相遇。

<<愛與性的奇蹟課程>>

內容概要

勇敢邁向愛情與性的深度療癒之旅 為何一個外表美麗迷人的女子，曾經歷長達8年的無性婚姻生活？
她原以為是自己沒有需求，但當婚姻結束，遇上深愛的情人，卻依舊在愛情與性的路上受困重重。
究竟原因何在？
透過呼吸與12步驟的帶領，國際呼吸老師李宜靜進入深度的愛與性的療癒之旅。
帶你一同探索： 我們如何被父母親的模式所影響而不自覺！
內在受傷小孩如何在我們的愛情上扯後腿！
你是否對愛上了癮？
哪些隱憂會摧毀愛？
從小到大對性的一絲一微烙印，如何影響你的親密關係？
你給出的愛，想要的愛，是真愛嗎？
如何擁有越來越幸福快樂的愛情生活？
這樣的旅程將帶你開始真正的面對自己，與愛和諧相處，更與靈魂和諧相處，活出生命的自在與真善美。

<<愛與性的奇蹟課程>>

作者簡介

李宜靜 曾在聯合國公共關係部門非政府組織擔任三年的執行委員及六年的聯合國代表，到歐洲、美洲，以及非洲參加國際大會，並在非洲肯亞籌畫建立青少年領袖教育計畫及監獄減壓課程。

二〇〇八年九月被邀請到巴黎參加聯合國非政府組織大會，在巴黎市政府廣場的人權村演講，教導呼吸與靜坐。

在全世界演講及教過上千人，包括世界銀行、聯合國、台灣數位醫學院長、醫師、教授及紐約多位心理醫師等。

曾與哥倫比亞大學布朗醫師教授到台灣與香港各大學與醫院演講。

目前，受紐約曼哈頓著名精神科醫師Ken Rosenberg（《New York Magazine》全美最好醫師之一）之邀，每個月定期為病患授課。

此外，她定期教導瑜伽老師訓練班。

同時寫身心療癒的文章及主持僑聲電台每週六晚上十點的「心靈的沉澱」節目，及在曼哈頓教授課程。

她也曾被美國電視訪問四十分鐘。

她擁有紐約大學媒體生態學碩士，也曾在法國念書，現長住紐約。

自一九九六年起，她成立文化橋梁基金會及東與西媒體公關公司，十多年來在紐約舉辦及推廣了多場台灣文化活動，包括兒童畫展、戶外民俗展演活動，以及紐約電影圖書館與林肯中心的音樂會、電影展等。

過去二十年多來，李宜靜與幾位東方與西方的靈性導師學習，從而打下對於身心靈整體關係了解的基礎。

經歷多次禁言閉關，結合佛學、印度阿育吠陀學、奇蹟課程及西方心理學，她發展出一套獨特的課程，包含呼吸、靜坐、瑜伽、心理治療及互動過程，釋放壓力，開放心靈來感受愛、喜悅與和平。

著有：《這樣呼吸效果驚人：我親身的體驗和16個真實案例》

<<愛與性的奇蹟課程>>

書籍目錄

推薦序：在愛與性的回眸遇見你李鼎自序：寫給讀者的一封信前言：你愛自己嗎？

使用這本書的方法第一章：愛情在哪裡出了錯？

第二章：化解大冰山磐石的療癒旅程第三章：回到自己的生命歷程找答案第四章：繼續探索及療癒的旅程第五章：性的療癒第六章：療癒互依與遺棄的愛情故事第七章：療癒創傷情緒在身體引燃的疾病第八章：漸至佳境的健康愛情關係第九章：力量在自己之內，不在外面第十章：戒癮及十二步驟心靈治療法後記附錄1：學員凱莉的療癒旅程附錄2：讀者美華的療癒旅程附錄3：如何參加及成立十二步驟支援團體聚會？

附錄4：戒酒無名會十二步驟與傳統附錄5：互依上癮症與投射

<<愛與性的奇蹟課程>>

章節摘錄

第一章：愛情在哪裡出了錯？

這一切，還是得從我的故事講起。

還沒結婚之前，我就像一般人一樣，幾段感情的交往之後，在三十歲時，充滿了愛、喜悅、期待與希望，並且走入婚姻。

然而在八年之後，婚姻卻走到盡頭。

之後，遇見A。

兩年多的交往，在一連串的掙扎與折磨後，也走上分手一途。

我不禁在心中痛苦深沉的吶喊，這一切，到底是怎麼回事？

為什麼甜甜蜜蜜的愛，會變酸、變質？

為什麼愛不能長長久久？

為什麼愛恨會交纏？

為什麼愛不能就只是愛？

為什麼愛要會與恐懼、嫉妒、傷害、寂寞、控制等混在一起？

為什麼相愛也是彼此之間的折磨？

可不可以讓愛就只是愛！

我決定找到答案，於是走上了療癒內在受傷小孩與愛自己的旅程。

八年無性的婚姻生活 婚姻剛開始時的喜悅、甜蜜與興奮，很快的被生活中的經濟現實所折傷。

身為律師的勞倫斯是個充滿理想抱負的人，他離開律師本行，追求夢想自行創業，本身也是理想主義的我，為他的理想抱負感動，並且全力支持。

然而創業維艱，生活困難，在結婚之後，我們很快的就生下女兒，為了好好照顧與養育這唯一的女兒，我選擇在家當全職的母親。

同時在家裡工作，持續婚前的事業，籌辦一些在紐約舉行的文化活動及公關工作，但收入並不穩定。

家中經濟拮据，尤其是在我生產坐月子，一個女人最軟弱無助的時候，勞倫斯的公司經營困難，必須把公司搬到家中，再加上公司財務上的一些錯誤決策，讓家庭承擔了很多的債務。

剛生下女兒，在美國這個陌生國家才五年的我（勞倫斯的家人都已過世），頓覺舉目無親，初為人母卻沒有任何支援與幫助，同時自己也認為已成為人妻、為人母，必須要堅強懂事，因此從未向任何人訴苦，將所有的恐懼、悲傷、無助、眼淚，全部吞下肚。

與勞倫斯的相處，事實上很像是朋友。

我們在思想上的溝通一直都很好，常常可以有深入的談話，這也是當初嫁給他的主要原因。

只不過，家中長期的經濟困難，帶來相處上日益嚴重的摩擦。

雖然心裡知道，基本上我們兩個都是好人，都很努力的過日子，但就是不明白為什麼日子這麼難過。

於是，我陷入了當時連自己都沒有察覺的憂鬱症。

產後身心的嚴重不適，氣喘、腰痛、憂鬱症等，促使我們決定在女兒兩歲時，一起加入某個呼吸靜坐的靈修團體。

在學會呼吸靜坐瑜伽，療癒了身體上的病痛之後，我決定受訓成為一位教導呼吸靜坐的老師。

當時的我因為自認在靈修，所以便以此為藉口，告訴自己不需要身體的親密關係。

事實上，我在潛意識裡已經把心關起來了，覺得身邊的這個男人並不能保護及照顧我。

我對他也失去了性吸引力，同時也害怕再度懷孕，認為就是因為懷孕、生了小孩，才會被綁在這個關係裡。

於是，我完全全的把性排除在婚姻生活之外。

從未強烈抗議的勞倫斯，無奈的接受的這一切，自從我懷孕之後，我們成了睡在同一張床，卻八年沒有身體親密關係的夫妻。

我在成為教導呼吸的合格老師之後，也成了聯合國的代表，並開始到全世界旅行，教導呼吸課程，每隔一段時間就閉關靜坐。

<<愛與性的奇蹟課程>>

可是，這份工作屬義工性質，對於家中的經濟並沒有幫助，反而因為我的長期旅行，照顧女兒的工作就落在勞倫斯的身上。

他一直都非常支持我奉獻給全人類福祉的心，但我的不斷旅行及義工老師的工作，卻為家庭生活、經濟及他，帶來了極大的困擾。

當時的我並不明白這一切，反而認為自己已經找到生命的答案。

生命不就是完全的付出與奉獻嗎？

人生不就是以服務為目的嗎？

再加上當時的我，還當上了從一千六百個聯合國非政府組織投票選出的十位執行委員之一，常常與不同國家政府高層官員，進行與聯合國有關的慈善計畫。

同時，教導全世界各個階層的人呼吸靜坐，很多人的身心因而受益。

自己也因長期的閉關靜坐，而自覺已經慢慢的練到不動心，且達到了很高的境界。

於是，對外叱吒風雲的我，自認已經在靈修路上走得很好，同時可以為學生及慈善計畫付出無私愛心與時間，但在面對我身邊的人，或是街上來來往往的陌生人，我事實上還存在暗中不斷批判比較的心。

雖然我們夫妻同時都在靜坐靈修，但我與勞倫斯的關係並沒有好轉，表面上所謂靈修的不動心，但其實許多事、許多感覺及情緒只是壓得更深而已。

當我在全世界到處跑，努力的要救全世界的人，卻完全忽視與遺棄了自己與家人，尤其是我的女兒心荷，她因為媽媽常常不在家，而有被遺棄的悲傷與痛苦。

當時我不知道的是，原來不斷旅行，潛意識裡是我逃避家庭、逃避勞倫斯、逃避親密關係、逃避婚姻的方法。

傳統觀念保守的我，相信只要有了小孩，就不該離婚，以免傷害到小孩。

所以即使與勞倫斯的關係日益疏離，卻從未考慮到要離婚。

但其實，我的心早就不在這個家庭裡，所以也只能任由這個情況繼續惡化下去。

再加上我所加入的靈修團體，剛好有點人際關係上的問題，雖然我一直覺得一切都在我掌握之中，但事實上，我正在一點一滴的失去自己。

就在一切看似正常，生活的軌道也繼續行進時，突然間，我發現自己有心臟病。

這時我才了解到，原來一直不想離婚的我，潛意識裡一直告訴自己，唯一可以脫離婚姻的方式就是其中一個人死去離開。

說到底，我只是在重複母親走過的路 - - 一場痛苦的婚姻讓她長期飽受憂鬱症的困擾，也使她在四十九歲那年得到了腦瘤，離開了七個小孩與丈夫。

她在生前常常告誡我：「不要結婚。」

婚姻帶給她的只有痛苦，如果不是為了我們這幾個小孩，她早就選擇離開，而最後她也真的離開了。

母親的話猶言在耳，婚姻只會帶來無盡的痛苦直到死亡為止，我的心早就關起來了，把所有對婚姻的絕望與哀戚全部深埋在心底。

而心臟病的出現，彷彿是我的心在告訴我，它生病了，可是它還想活下去，所以只好努力掙扎，不規則的激烈跳動著。

我捧著我的心，深深的哭泣。

在面臨離婚與否的抉擇之際，我哭著告訴我的好友：「為了我的女兒，所以我不能離婚。」

但朋友卻告訴我，為了孩子好，才更應該要好好的活下去。

於是，在朋友的支持下，我決定離開這段婚姻。

<<愛與性的奇蹟課程>>

编辑推荐

愛情與性，是你生命裡的兩大恩典，還是兩大致命傷？

為什麼愛不能長長久久？

甜蜜的愛為何會變質，甚至痛苦到令人抓狂？

為什麼親密關係會讓人既期待又怕受傷害？

《愛與性的奇蹟課程》要帶你回到內在深處去挖掘、面對、療癒，重拾愛的能力與喜悅。

隨書贈愛的呼吸法CD，幫你徹底釋放深層情緒。

作家導演李鼎推薦

<<愛與性的奇蹟課程>>

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>