

## 第八阶段-找回生命的禮物 在愛中修行体验工作坊

“爱与亲密”的计划，因为相信自己的发现可以帮助别人，在更切实际的时间内进入亲密关系。

为我们绘制了一份关系地图：关系带来热情、共鸣、亲密、分享、接纳、着迷与上瘾，也带来依赖、愤怒、嫉妒、哀伤、冷漠、厌烦和彼此的控制。关系的发展阶段呈现浪漫期、权力争夺期、整合期、冷漠期、分离期、超越期、承诺期和共同创造期的螺旋式生命循环。在关系里的我们，将我可回避地看到内心最深层的渴望、过去未了的创伤和长期发展的模式，但这同时也是我们突破自我和深度发展最好的试练场。

强调信心、分享、接纳与不带自我责难的个人责任，探讨如何创造并滋养一份亲密关系，并在关系中呈现出爱的完整意义。

- 1 共鸣
- 2 亲密
- 3 感受与亲近
- 4 从物到人
- 5 关系的发展阶段
- 6 浪漫期
- 7 权力争夺期
- 8 整合期
- 9 承诺期
- 10 共同创造期
- 11 混乱与关系
- 12 认识权力争夺：一些有用的观念
- 13 走过权力争夺期：实用指南
- 14 爱、着迷与上瘾
- 15 家庭花园
- 16 性欲和关系
- 17 爱的发展阶段

## 18 和谐的花园

## 19 灵性与关系

你不懂你的爱情生活为何一路走来跌跌撞撞伤痕累累？为何寻寻觅觅到现在仍然形影孤单？你常对着老天问「你在哪里？」「你何时出现？」无论你是否相信人本来是阴阳合一的个体，终其一生都在追寻失落的另一半。也许你现在在一个不和谐的关系中，也许你已经离开了一段关系，

但是请你

『记住，每一件事都会经过，只有你会留下来，你永远都会以一个观照留下来。每一件事都会经过，但是你会留下来。你就是那个真相，其它每一件事都只不过是一个梦。有很美的梦，也有恶梦，但不管它是美梦或恶梦都没有关系，重要的是看着梦的那个人。那个看者是唯一真实的存在。』 -----奥修

### **第一天：在爱中疗愈 Healing in Love**

爱情的忧伤，是很多人在此生必须面对的功课。我们自己心里的痛苦不会因为这个世界有更大或者更「值得」的痛苦而变得微不足道；它对别人也许微不足道，对我们自己，每一次痛苦都是绝对的，真实的，很重大，很痛。呼吸与情绪、头脑有着紧密的关联，不论你现在正面临什么样的难题或人生课题，透过回溯、呼吸与心灵对话能够协助我们舒缓情绪，清楚地看到与明了头脑的制约与游戏，并将这份觉知与放松带入日常生活中。今天我们会协助你：

1. 内在关系的对话
2. 清理陈年情感旧伤
3. 学习自我疗伤

在关系里，出自于对单独的恐惧，人们彼此操控，陷入依赖、冲突与嫉妒之中。这种操控的态度使得从小到大被制约的信念更受到束缚，信任感也更缺乏。我们藉由不断忽视纯净本性的真我（higher self），互相需索彼此的小情小爱喂养自己的小我

(ego)，来扼杀关系中的欢欣与喜悦。我们将透过自我觉知的力量，在接纳与爱的气氛中，穿越伤痛的根源与制约，寻回内在的爱的本质；在爱的欢庆与喜悦中获得疗愈。

## 第二天：在爱中疗愈 **Healing in Love**

每个人都知道要爱自己。到底什么是爱自己呢？爱自己就是无条件地接受自己。爱自己 = “内在的父母”爱“内在的小孩”，不能全然地接纳自己，爱自己只剩下口号，若没有了对自己的一份爱，我们就很难感觉自己是值得被爱的。今天我们学习「愉快的呼吸」，先接纳自己、爱自己；这份对自己的爱与接受，将会在你与他人的关系之中再度找到爱的泉源。关系并非是两个人的事情，其实是两个内在的关系模式的互动。一份关系需要我们深植于爱、单独与自由之中，如此我们才可能享受与他人的连结。这寓意着，先学会独处、在关系之中成长，深入一段有着真爱、亲密与情绪疗愈的生命体验。每个人完成自我，才是心灵的自由状态；每一个人按照自己想要的样子完成自己，那就是真善美，完全不必有相对性。今天我们会协助你：

1. 探索原生家庭的关系模式
2. 了解你的情绪模式
3. 改变你的情感地图

## 第三天：在爱中相遇 **Meeting in Love**

在痛苦里，你找到了宽恕；在痛苦里，你找到了神圣的爱。因此，惟有透过宽恕你就可以收回生命的主权，完完全全地接受它的原貌。我们试着练习宽恕三个阶段：自我接纳、自我宽恕、自我负责。让我们选择幸福，选择感恩，为自己开一扇窗。让身体柔软、让心灵喜悦，活在光与爱中，拥抱自己。

1. 运用心想事成法则
2. 找回觉醒的力量

### 3. 遇见 100%的爱

这样的练习让你可以放松地进入自己的能量，从热情(passion)成长为慈悲(compassion)。让你的身心敞开，就可以轻松地穿越亲密关系的火炼，学会真正的爱自己，就能放下依赖和恐惧，建立起内在的价值感和独立性，在爱中相遇。