

〔德〕安塞姆·格林 著

李晓艳 译

一年中的 50 位天使



生活中应有的 50 种态度

山东人民出版社
Shandong People's Publishing House

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

〔德〕安塞姆·格林 著

李晓艳 译

一年中的 50 位天使

山东人民出版社
Shandong People's Publishing House
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一年中的 50 位天使/(德)格林著;李晓艳译. —济南:山东人民出版社,2013. 4

ISBN 978-7-209-07100-0

I. ①—… II. ①格… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 016221 号

Published in its Original Edition with the title
Anselm Grün, 50 Engel für das Jahr

By Verlag Herder GmbH

Copyright © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Shandong People's Publishing House

本书中文简体字版由北京永固兴码文化传媒有限公司独家授权,全文、图局部或全部,未经该公司同意不得转载或翻印。

山东省版权局著作权合同登记章图字:15-2012-070

责任编辑:王海涛 杨云云 孙 姣 内文插画:刘 霄

一年中的 50 位天使

(德)安塞姆·格林 著 李晓艳 译

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 32 开(148mm×210mm)

印 张 5.25

字 数 80 千字

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07100-0

定 价 28.00 元

如有质量问题,请与印刷单位联系调换。(0539)2925888

— 引 言 —

一位年轻的女士参加一个新年聚会。这群人想要清醒地开始新的一年，而不是仅仅开开香槟、放放礼炮了事。其中一个人在 50 张卡片上分别写下了一年的 50 个天使，并邀请来宾为自己来年抽一张出来。这实际上是我们在生活中应有的 50 种态度。当然这 50 种态度不可能同时起作用。但如果每年尝试一种，我们的生活就会受之影响并大为改观。

每种态度都是漂泊无依的生活中的精神支柱，相当于以前所谓的美德。德语中，“美德”一词源于有用处。拥有美德，我们的人生就会有用处，也就成功了。拉丁语中对应美德一词的是 *virtus*。*virtus* 同时有力量和坚强之意，使人们能立于生活而不倒。美德中包含着改变我们生活的力量。在希腊



中，美德则是 arete，是高贵有修养的人具备的禀性。

每一个天使相应地代表一种态度。在神学以及普通人的意识中沉寂了数十年之后，天使如今又流行起来，在很多书中备受推崇。天使是人们的信使，传递着一种不同的、更深层的真实。我们对天使所做的想象，都是宝贵的象征，表达了对一个充满安全感和希望、轻松、美丽的世界的向往。这便是属于天使的更深层的真实：他们表明，我们的人生意味着“更多”，还指向其他东西。天使象征着对并非来自于我们自身的救助和拯救的深深、永久的渴望。他们今天再次降临，表达了一种希望：我们的生活没有真正陷入空虚，它会有所成，我们可以到达自己原本的目标。天使是灵性之路的伴随者，使我们接触到藏于每个人内心的深深的渴望。他们是灵感之源，为我们注入一种全然不同的、更宽广的生命，使我们可以正确对待内心的渴望。

把天使与一定的人生态度对应起来，发端于现代的一个名为 Findhorn 的团体。很显然，这个团体的成员坚信，我们可以与天使沟通，天使可以告知我们一些事情，关于我们自己和我们改变的机会，他们会给我们以支持，交托与我们崭新的人生态度。本书介绍的“一年中的 50 位天使”便是如此：引领我们掌握有益的人生态度。

日常的纷扰令我们忽略了内心的一些东西，天使就是要唤

醒它们。想象着，在这一年中，忠诚天使或是温柔天使伴随着我，教我领略忠诚或是温柔的秘密，那该是一副多么美妙的场景。一年中的 50 位天使是我们人生道路的伴随者，向我们传递着希望，我们的人生并非漫无目的，我们一定可以实现自己的人生目标。这 50 种态度描述的是塑造生活的力量和改变生活的潜力，使我们越来越符合“最初的场景”：我们可以怎样并且应该怎样。在天使的画面中，改变的潜力向我们迎面而来。当然这也意味着：这些人生态度绝不仅仅是自身努力和成绩的表现，它们同样也是礼物，是仁慈，是说给我们的格言。

在新年聚会上，每个人都抽了一个天使。他们相信，自己抽到的那个正是新的一年需要的、会给自己带来好运的天使。朋友过生日或是庆祝命名日时，你也可以祝福他们天使相伴。用一个个的天使来祝福，可以将我们良好的愿望表达得更具体，避免使用我们通常写在贺卡上的那些空洞的语言。你也可以为自己寻找这样一位天使，让他在未来的一周、未来的一个月或新的一年中伴随你。

找出让你倾心、你确信对现在的自己大有益处的天使。如果愿意，你也可以和其他那些同样以天使为友的人交流一下。你的天使教会了你什么？你有什么经历？你有什么新的启发？什么发生了改变？内心有什么在蓬勃生长？

目 录



引 言	001	爱的天使	001
		和好天使	005
		放纵天使	009
		谦卑天使	011
		保存天使	014
		启程天使	017
		集体天使	019
		泰然天使	023
		激情天使	027
		真实天使	030



感恩天使	032	轻松天使	062
放弃天使	035	坦诚天使	065
冒险天使	038	客观天使	068
信心天使	041	宽恕天使	071
独处天使	044	自由天使	074
姐妹天使	047	告别天使	077
温暖天使	050	哀伤天使	080
顺应天使	053	变化天使	083
勇气天使	056	兴奋天使	086
忍耐天使	059	疗伤天使	089

目 录

忠诚天使	092	实现天使	122
温柔天使	095	毅力天使	124
开朗天使	098	信任天使	127
献身天使	101	慈悲天使	130
和谐天使	104	安慰天使	133
清晰天使	107	机智天使	136
缓慢天使	110	敬畏天使	139
退隐天使	113	理解天使	143
专注天使	115	黑暗天使	146
柔和天使	118	安静天使	149



爱的天使

爱，多么老生常谈啊，我几乎不敢将其置于 50 位天使之首。流行歌曲歌颂爱。一切都围绕着爱。说起爱这个词，很多人就会立即联想到性爱。但无论爱这个词沦落得如何不堪，所有的人还是在内心深处渴望着爱。人们渴望无条件地被爱。爱上一个人，对方对自己的爱又有回应时，便欣喜异常，心里乐开了花，整个人容光焕发。他感受到了被爱，自己被对方无条件地接受。爱——童话告诉我们——可以使石化的人再生，可以把动物变回人，还可以把被巫婆施了魔法的人——在童话中他们通常变成了动物——变回英俊的王子或美丽的公主，他们讨人喜欢，获人倾慕，自己终获幸福，也让别人幸福。

我祝愿你获得爱的天使的庇护，并不仅仅希望你被爱或者



爱上一个人。因为爱指的不仅仅是相爱。爱于我而言是自身的一种能力。不仅能爱异性，甚至还要成为爱，这是人类的最初欲望。谁成为了爱，就会爱周围的一切。他会爱自己遇到的每一个人，并激发出他们的生命活力来。连抚摸一棵小草，他都会满含着敬畏和爱意。他也会满含着爱欣赏日落。他所做的一切，都带有这种爱的印记。他的劳作是出于爱。当他歌唱，也是因为爱，因为他要表达这份爱。

一直以来，人们提及爱时都将它和爱的天使联系起来。对于爱我的人，我会说：你是天使。当我爱着，我感到有一位天使进入我的生活。

罗瑟·奥斯连德熟谙庇佑你的天使，她为你的光彩而喜，为你的阴郁而泣：

她的双翼挥舞着

爱的喃喃细语

写就爱的诗篇

我们需要爱的天使来指引我们，探求爱的秘密，让我们内心深处久被受伤的感情掩埋或污染的爱的源泉重新进涌。但对待爱的天使务必谨慎，不要苛求。

爱的天使只能改变你提供给她材料。如果你压抑或者封

闭自己强烈的富有攻击性的情感，爱的天使也无法将爱带入其中。这些情感就会如苦涩的咖啡渣一般，留在你的心中，并逐渐破坏你所做的爱的尝试。将你的一切交与爱的天使吧，无论是恼怒和气愤，还是嫉妒和恐惧，抑或反感和失望。因为你的这一切，都期待着爱的天使来改变。让爱的天使处处相随吧。不管是工作中有了矛盾，还是与家人、伴侣或者朋友起了争端，她都会助你一臂之力。爱的天使并非糖霜，撒在哪里，哪里甜，她意欲改变的是你的整个生活。她不会禁止你任何事情。你仍然可以生气，她也不会剥夺你受伤的感觉；她只期待着，你所经历的一切，都有爱的光芒照耀。这样你就会以一种全新的眼光看待你生活中的矛盾。这些矛盾不会凭空消失，也不会有速效的解决方案。因为爱的天使也爱真理，她希望众人认真地对待周围发生的事情，严肃地对待自己在矛盾中的情绪。同时她也希望，人们不要盯着自己受伤的感情不放，而要用爱将其抚平。

爱首先并不意味着拥有爱的感觉。爱源自善。爱首先需要信念和善良的目光，然后才有能力去爱，去友善地对待他人。爱首先需要一种全新的视角。请求爱的天使赐予你一双新的眼睛吧，让你可以以一种全新的眼光来看待自己以及周围的人，发现自己以及他人心中良善的种子。这样一来，你就可以更好地和自己以及周围的人相处。我祝福你，经由爱的天使



引领，更多地领略爱的秘密，这爱就在你的心中，如泉源一般，永不枯竭。你无需自行创造，爱会从你的内心汨汨流出，永无止息，何妨畅饮。



和好天使

和好天使应该首先增强你同自我和好的能力。现代生活中，很多人无力和好。他们无法忍受人生不照自己预设的轨迹运行。他们怨天尤人，抱怨人生的种种不如意。他们与自我处在对抗状态，无法肯定自我，接受自我。他们非常想拥有一个全新的自我，变得更加聪明，更加成功，更加受欢迎，并且拥有更加迷人的外表。他们非常希望变成想象中的完美自我。

“和好”一词源自中古高地德语的 *süene* 一词，意为：调解，和平，亲吻，同时也意指：使平静，安慰。同自己和好也就意味着：促成同自我之间的和平，接受自我。平复左右着我，使我不得安宁的种种欲望和要求之间的较量；消除我内心中升腾而起的完美的自我形象与现实之间的差异；安慰反抗自



我真实境况的愤怒灵魂。这就意味着，亲吻生活中的重负，亲吻自己的错误和弱点，友善地对待自我，尤其是与完美的自我形象不相符的地方。这时就需要有天使来帮助我，使我可以与自己和好，可以对自己的人生，对自己的性格以及生活中的所有负担和压力真正说是。

只有当我与自己和好了，才可能考虑与周围同我或他人起争端的人和好。内心纷争仍存、不肯和好的人，也会在周围引起事端。现今，任自己内心的争端贻害世人的，也不乏虔诚之人。因为他们高悬着一个过于完美的自我形象，与之相比明显不足的一切便深藏于内心的阴暗角落里，并时时投射到他人身上。这样一来，他人便成了他们眼中的魔鬼或恶魔。正因为他们让魔鬼潜入了自己内心，才在周遭处处发现魔鬼。这种人的周围自然就产生了纷争。一些人为之鼓舞，认为终于有人敢于直言不讳，说出真相；另一些人则感到，病态和纷争因他们而起，于是弃之而去。

和好天使愿使你成为和好的信使，不是让你四处要求和提醒人们和好，而是希望你促成和好。和好，并不是让你用虔诚的外套遮盖住所有的矛盾，将种种不同的观点和争论统一起来。很多人误以为这就是和好。然而事实上是他们无法容忍矛盾。周围一有什么矛盾，他们就会感到害怕。他们会想起童年时的情景，父母的争吵曾让他们深感不安，剥夺了家庭的

温暖和安全感。和好意味着调解。调解即平整，铺平各个党派之间的道路，在有纷争的各个团体之间架起一座桥梁。但这并不意味着，消除一切分歧，取得完全统一。观点可以保留，但纷争不再。双方有了一座可以相互交流、可以走向彼此的桥梁。

如果想帮助他人和好，想调解周围敌对各方之间的争端，必须首先与自我和好。而你必须与众人和好，方能与之共处。但这并不意味着，你应该为了达成统一而压抑自己的感情和需求。相反，如果你为了和平而抑制住怒气，你就永远不会与那件让你生气的事情和好。你应该认真对待自己的感情，不要輕易褒贬，因为每种感情都有它的意义。当你生一位同事的气时，这份怒气也自有其意义。生气意味着做出改变的冲动和发现了不同。如果我在和某人谈话时，生起对方的气来，但又出于善意压抑着怒气，我们之间的气氛就会因此紧张起来。相反，如果我适度地表达怒气，而非一味克制，怒气也就能起到澄清某些问题的作用。怒气通常表明，对方没有说出自己的真实想法和感受，只是在兜圈子。如果我表达怒气，就是为对方提供了一个审视自我的机会，为其架起了一座有利于我们双方进行更坦诚、更有效的交流的桥梁。但关键在于，我并非是要得理不饶人，而只是尊重对方，愿意与对方和好。和好意味着，认真对待对方，也认真对待自己的感受。



和好也有政治维度。不肯和好的人不仅在自己周围造成争端，还会严重影响国内的气氛。他们对持不同意见者和有不同生活方式者怀有偏见，并且创造了一种严酷对待异类的氛围。和好天使就是想让你成为我们这个世界的和好酵母。如果你的言谈中透着和好，周围的外国人和边缘群体就会感到自己被接纳，这样你播下的就不是分裂的种子，而是希望和和好。