

活出生命的所有可能

(美) 露易丝·海 Louise L.Hay

(英) 罗伯特·霍尔登 Robert Holden 著

赵燕飞 译

Life Loves You

7 Spiritual Practices to Heal Your Life

放下自我否定，接纳每时每刻的自己。

总有一天，你会站在人生最亮的地方，
过自己想要的生活，活出自己想要的模样。

南海出版公司

活出生命的所有可能

〔美〕 露易丝·海 Louise L.Hay

〔英〕 罗伯特·霍尔登 Robert Holden 著

赵燕飞 译

图书在版编目 (CIP) 数据

活出生命的所有可能 / (美) 露易丝·海, (英) 罗伯特·霍尔登著; 赵燕飞译. — 海口: 南海出版公司, 2017.7

ISBN 978-7-5442-6296-5

I. ①活… II. ①露… ②罗… ③赵… 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 (2017) 第 083025 号

著作权合同登记号 图字: 30-2015-094

LIFE LOVES YOU

Copyright © 2015 by Louise Hay and Robert Holden
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA
All rights reserved.

活出生命的所有可能

〔美〕露易丝·海 〔英〕罗伯特·霍尔登 著
赵燕飞 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍 姜应满 罗元
特邀编辑 尹琳
装帧设计 所以设计馆
内文制作 王春雪

印 刷 三河宏图印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 7.25
字 数 130千
版 次 2017年7月第1版
印 次 2017年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6296-5
定 价 38.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com



引言

活出生命的所有可能

我第一次遇见露易丝·海是在拉斯维加斯“我能做到”会议后台。海氏出版社总裁瑞德·特雷西介绍我们认识。“欢迎来到海氏出版社大家庭。”露易丝说着给了我一个温暖的拥抱。

再过十分钟露易丝就要上台欢迎来宾，并介绍我作为那天第一个演讲者。“我可以为你化妆吗？”她问我。我一般不化妆的，但她的盛情难却。露易丝用一系列的刷子、粉饼、面霜、唇膏在我脸上开工。我们玩得很开心，后台的每一个人都看得津津有味。最后一笔落下，露易丝凝视着我说：“生命爱你。”

这句话是露易丝最喜欢的肯定语之一。我认为这是她的招牌肯定语，是她生命和事业的灵性精髓。她喜欢对人说：“生命

爱你。”每次听到她说这几个字，我都感觉像吃了蜜似的。生命爱着我们每个人，相信并允许爱你，就能活出生命的所有可能。很早以前，我就认为“活出生命的所有可能”会是一个很棒的写作主题。我对露易丝提过，也跟瑞德·特雷西谈过。“你准备好帮她写时，告我一声。”他说。我以为他只是说笑而已，因为我还忙着完成自己的写作项目呢。

几年过去了，我为海氏出版社写了三本书：《要幸福》(*Be Happy*)，露易丝为此书写了序言，还有《爱的能力》(*Loveability*)和《神圣的转变！》(*Holy Shift!*)。以“活出生命的所有可能”为主题写一本书，这个念头偶尔会冒出来，但我没有去管它。写完《神圣的转变！》次日，我计划去打高尔夫球。然而，到午饭时间，我已经写好了“活出生命的所有可能”的提纲，一本由露易丝·海和罗伯特·霍尔登合著的书。那个早上，我别无选择地写下那篇提纲。我想都不用想，文字自动就从指间淌到纸上。

我把提纲给妻子霍莉看。“这个主意从哪儿来的？”她问我。我告诉她我自己也很惊讶。“赶紧发出去。”她说。10月7日，我给我的编辑帕蒂·吉福特发了邮件。那天晚些时候，帕蒂回信说，她和瑞德·特雷西很喜欢我的提纲，瑞德会把它拿给露易丝看。露易丝的生日是10月8日。10月9日，我收到露易丝的邮件，满是快乐的表情：气球、蛋糕、桃心和礼物。她写道：

“我太兴奋了，罗伯特。这个项目你计划多久了？我很荣幸参与这个特别的项目。生命会帮助我们写作。祝我生日快乐！浓浓的爱，露露。”

《活出生命的所有可能》是我和露易丝对话的果实。感恩节到复活节期间，我三次赴加州圣地亚哥探望露易丝。我们在一起的时间一共是九天。我录下了我们所有的谈话。我们还约定了网上聊天的时间。这些年来，我和露易丝在欧洲、澳大利亚、加拿大和美国举办的 20 多场“我能做到”会议上碰面。我在海氏世界峰会采访过露易丝。露易丝也参加过几次我的公开演讲和参观工作坊。在这本书里，我也分享了来自这些会面的故事和谈话。

《活出生命的所有可能》是一场直抵你是谁の探寻。它探讨了你与世界的关系。它深度追问什么是现实本质。最近这些年，科学界已经学会用新的角度看世界。比如，我们现在知道原子不是独立的小东西，而是宇宙能量的表达形式。分离的宇宙从未真的存在过。每件事物都相互关联着。我们每个人都是更大统一体的一部分。我们和恒星、彼此以及一切创造物都有关系。

科学界已承认，世界不只是物质的，也是一种思维状态。“宇宙看起来更像一个伟大的思维，而非一个伟大的机器。”英国物理学家詹姆斯·杰恩斯爵士写道。探索创造物的意识是科学的新前沿。我和露易丝相信，创造物的基本材料不是原子，而

是爱。这种爱不是一个多愁善感的东西。它不仅仅是一种情感。它是生命之舞背后的创造原则。它是普遍的、智慧的、善意的。我们都是这种爱的表达形式。爱是我们生命的真正本质。

《活出生命的所有可能》的核心精神，也就是“生命爱你”。它既是一场探寻，也是一项灵性练习。露易丝是一个灵性实用主义者。我对哲学的兴趣也仅限于日常生活中能够应用的部分。本书共有七个章节，每一章最后都有一项灵性练习，帮你把理论转化为实践。除了七项主要练习之外，还有很多其他练习。你可以和同伴或学习小组成员一起做练习。请不要跳过它们。毕竟，爱不只是一种理念。

在第一章“生命是一面镜子”中，我们探索了镜子原则。这个原则认为，我们对世界的体验映照了我们与自己的关系。我们看见的不是对象，而是自己。因此，世界映照出我们的基本真理，“我值得被爱”；也映照出我们的基本恐惧，“我不值得被爱”。当我们远离心灵，不爱自己时，世界可能是一个黑暗孤独的地方。然而，即使一次自爱的真诚举动都能帮助我们体验创造物的温柔，以全新眼光看待世界。第一章的灵性练习包括“允许生命爱你”练习和“爱的祈祷”冥想。

在第二章“肯定你的生命”中，我和露易丝谈论了我们的校园时光，以及学校教我们如何看世界。我分享了一堂大学讲座的故事，那堂讲座彻底改变了我的世界观。讲座题目是：“你

真的相信车胎爆了会令你头疼吗？”在这一章，我们邀请你斟酌这样一种可能性：生命不会评判你、批评你或责备你。我们受的是自己心里的苦。别人也可能会伤害我们，但生命本身不会跟我们作对。怎么会作对呢？生命是浓浓的肯定。我们是创造物的表达，生命想要我们回归我们的本质——原始自我。第二章的灵性练习叫作“十个记号”。

第三章“倾听内心深处的喜悦”，探讨的是听从你的内在指引。“生命爱你不是要一切符合你的思想，而是要超越你的思想。”露易丝说。露易丝分享了她的内心钟声，我谈到了我的“大写的是”。生命总是试图引领我们、支持我们、启迪我们。有时，我们太沉溺于自己的戏剧，太迷失于个人的痛苦，以至于看不见这一点。第三章的灵性练习是制作一张肯定板，来帮助你跟随你的喜悦，过你热爱的生活。

第四章“情绪的疗愈和释放”，是我们探究旅程的中点。在这里，我们审查了阻碍生命爱你的常见障碍物，例如误入歧途，有意识地丧失纯真，产生无价值感。我们探索了罪恶感的故事，在这个故事里，超我告诉我们：很久以前生命爱我，我值得被爱，但现在不是了。我们谈论了内在小孩疗法，以及如何重获我们最初的纯真。第四章的灵性练习叫作“原谅百分比”。这是我们所知道的最有力量的原谅练习。

在第五章“感恩神圣的灵性旅程”，我和露易丝探讨了基

本信任，它被心理学家认定为儿童发展和成年期最为关键的因素。基本信任是我们生来就有的。它是一种心照不宣的知道——体内每个细胞都告诉我们——我们是造物的一部分，被一个有爱的、慷慨的统一体所支持。基本信任教导我们：生命不是偶然降临在你身上，而是为你而来。基本信任看见这样的事实：在你的生命殿堂中，你占据了最好的位子。每一个体验，或好或坏，或喜或悲，或苦或甜，都提供给你一个允许生命爱你的机会。第五章的灵性练习是“每日感恩”，它将感恩与镜子练习结合起来。

第六章“接纳每时每刻的自己”，探索了佛教的仁爱宇宙原理。露易丝分享了她画《有福的佛陀》(*Blessing Buddha*)的体验。这幅画历时五年完成。作画过程对露易丝而言是一场意义深远的冥想，帮助她更为深刻地感受到造物背后的爱与善。“生命总是试图爱我们，但我们需要敞开自己才能看见。”露易丝说。第六章的灵性练习是“一本接纳日志”，写日志的意图是帮助你更清晰地看见生命此刻是如何爱你的。

在第七章“寻找重获新生的力量”，我们提出了这样一个问题：“宇宙是友善的吗？”据说，阿尔伯特·爱因斯坦把这个问题称为人类所能提出的最重要问题。我和露易丝相信还有一个同等重要的问题，就是：“我是多么友善？”在最深层的意义上，我们生命的目的是成为世界的一面爱的镜子。我们的目标不仅

是允许生命爱我们，更是我们去爱生命。我们来到这里，是为了爱这个世界。如果每个人都爱世界多一点儿，世界将不再是一个令人恐惧的地方。第七章的灵性练习叫作“祝福世界”。

我和露易丝是如此开心，你手中拿着这本书。我们无比感恩这次共同写作的机会。我们期待并祈祷，这本书将有力地支持你，允许生命爱你，使你生活在爱的世界中，为你的生命创造出无限种可能。

露易丝·海，罗伯特·霍尔登

目录

CONTENTS

1 引言 活出生命的所有可能

1 第一章 生命是一面镜子——映照出真实的自己

只有当你相信自己值得被爱时，才会看到这个爱你的世界。
只有当你不再自我评判、自我否定时，才能看见真正的自己
——一个完整的，美丽的自己。

31 第二章 肯定你的生命——疗愈内心的恐惧与不安

恐惧不是天生的，而是后天习得的。
如果你可以改变思维方式，就可以改变生命的模式。

59 第三章 倾听内心深处的喜悦——激发你的生命智慧

真理在我们的内心，而不是任何外在事物。
每当我听到内心的钟声时，我总能找到需要的答案。

87 第四章 情绪的疗愈和释放——重获内心最初的纯真

恐惧，捆绑世界，而原谅，则放它飞翔。
洗刷掉自身的罪恶感，找回生命最初的纯真，会治愈身边的
每一个人，也为自我创造出一个新的奇迹。

121 第五章 感恩神圣的灵性旅程——开启生命模式的内在转换

感恩牵着手，让你更清晰地看见你值得被爱，生命爱你。
信任激发出最好的自己，唤醒了自我的无限潜力。有了信任，
一切都是可能的。

153 第六章 接纳每时每刻的自己——卸下防御、恐惧、选择爱

我愿意允许生命爱我，我释放一切挣扎，感恩生命中的一切美好，
接纳和感激宇宙给予我的丰盛生命。

181 第七章 寻找重获新生的力量——活出你想要的人生

只有去爱，我们才会知道爱是否存在。
我打开了我的思维，倾听了内在声音，信任了这个过程，爱便
诞生在其中了。

213 后记

217 致谢

第一章 生命是一面镜子

——映照出真实的自己

生命是一面镜子，它映照出你自己。

只有当你相信自己值得被爱时，才会看到这个爱你的世界。

只有当你不再自我评判、自我否定时，才能看见真正的自己——一个完整的，美丽的自己。

爱是一面镜子，
它只会映出你的实质，
如果你有勇气，
看看镜子里的自己。

——鲁米

这一天是感恩节。

露易丝、我和家人、朋友们享用着丰盛的午餐。我们一拨人坐在一张巨大椭圆桌的一头，桌子上摆放着两只超大个火鸡、有机蔬菜、无谷蛋白面包、品丽珠红酒和一个杏仁酥皮南瓜派。我的朋友海瑟尔·戴安贴心地为大家准备了食物。她坚称她的丈夫乔尔也出了力，暂且当作“首席食物品尝师”吧。我们交谈正欢，兴致极高。当露易丝说到“生命爱你”时，大家一同欢乐地举杯畅饮。午餐继续着，海瑟尔变魔术似的端上更多美

食。看着那张椭圆餐桌一次又一次地被填满，我猜它应该和我们一起十分享受这餐佳肴。

这时候，埃利奥特，午宴的小宾客之一，慢慢地离开了桌子，穿过屋子，径直走到那面挂在墙上的长镜前。埃利奥特静静地站在镜子前，向前一倾，亲了一下镜子里的自己。我和露易丝看到了这个画面，彼此默契对笑。

过了一会儿，埃利奥特又离开了桌子，回到镜前，又亲了一下镜子里的自己。他笑嘻嘻地回到桌子旁边。没过多久，埃利奥特又去亲了镜子好几次。他没注意到我们在看他，其实我们都在兴致盎然地观察他。埃利奥特才一岁半大，他的这些举动是自然的、好玩的，小孩子都会喜欢亲镜子的。

埃利奥特发现我们在看他，便招呼他的爸爸格雷格也加入他。格雷格不愿意离开桌子，但埃利奥特用一种混杂着手势语和话语的特殊语言，一直央求他。格雷格无法拒绝儿子的盛情相邀，很快，他也坐在了镜前。埃利奥特先亲了一口镜子，然后等着爸爸也照做。格雷格稳了稳神，向前倾，给了镜子里的自己一个温柔的吻。埃利奥特立刻喜不自禁地拍手并兴奋地大叫。

“露易丝，你还记得小时候你亲吻镜子里的自己吗？”我问。

“不记得，但我肯定亲过。”她说。

露易丝问我记不记得小时候亲过镜子里的自己。

“不，不记得了。”我回答。

“我们曾经都跟埃利奥特一样。”露易丝说。

“的确是这样。”我说。

“其实我们现在也都能变回去。”她说。

“怎么变回去？”我问她。

“通过做镜子练习呀。”露易丝淡淡地说，好像答案显而易见。

“为什么是镜子练习？”

“镜子练习能帮助你重新爱上自己。”她解释。

“就像我们每个人小时候那样？”

“是的，当你爱上自己，你会发现生命同样在爱着你。”她补充道。