

# 爱，如其所是

WESENTLICHES DAS ZÄHLT

[德] 伯特·海灵格 (BERT HELLINGER) 著

[比] 黄应东 译 刘红娟 审校



世界图书出版公司

# 爱，如其所是

WESENTLICHES DAS ZÄHLT

[德] 伯特·海灵格 (BERT HELLINGER) 著

[比] 黄应东 译 刘红娟 审校

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱, 如其所是 / (德) 伯特·海灵格著; (比) 黄应东译. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018. 4  
ISBN 978-7-5192-4564-1

I. ①爱… II. ①伯… ②黄… III. ①家庭—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第068423号

---

书 名	爱, 如其所是 AI, RUQISUOSHI
著 者	伯特·海灵格
译 者	黄应东
策划编辑	于 彬
责任编辑	于 彬
插 图	Mari Horinka
装帧设计	刘 岩 Base et Silhouette
出版发行	世界图书出版有限公司北京分公司
地 址	北京市东城区朝内大街137号
邮 编	100010
电 话	010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址	<a href="http://www.wpcbj.com.cn">http://www.wpcbj.com.cn</a>
邮 箱	wpcbjst@vip.163.com
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	2.5
字 数	60千字
版 次	2018年4月第1版
印 次	2018年4月第1次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-4564-1
定 价	49.80元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

## 前言



伯特·海灵格

再一次，伯特·海灵格和我一起坐在他家客厅的大桌边。桌上正放着他已经出版的 115 本书籍中的一部分。自上一次我和妻子到访伯特家那时，伯特就已经开始重新阅读他自己的一些书籍。这些短文使他自己深有感触。我也细细地聆听了他大声朗读这些短文。

最近，黄应东也选择了一些书的章节，她请求伯特大声地朗读这些短文，同时录下了伯特朗读时的录像，准备翻译成中文。

这使伯特产生了一个新的主意。伯特建议我和他一起选择一些章节。我俩一起阅读，一起重新体会，一起被深深地感动。我们留下了其中的一部分短文，再一次阅读了一遍，并根据文章的寓意将它们按前后顺序排列在一起。这就是这十七篇短文的来历。在接下来的三天时间里，伯特大声朗读这些短文，并在朗读时让工作人员录了像。最后，他圆满完成了这项工作。虽然他有些疲劳，但是内心非常愉快。

在这前后连续六天的忙碌中，我们一起选择、整理短文。在这样做时，伯特和我越来越深刻地在心里感受到，它们汇集了伯特所有书籍中最本质的洞见，它们阐述了在家庭系统排列中所必须具备的最基本的态度。

亲爱的听众和读者们，希望这本书和它的录像，能为你们带来的感受和体验，与我们的感受和体验一样。让这些章节帮助你们寻找到心灵之路。假如你们的心灵愿意的话，请允许这些最本质的洞见在这条道路上拥有一定的位置，并祝愿你们带着勇气、谦卑和幸福行进在你们的心灵之路上。

伯纳尔·孟祈

伯尔纳·孟祈

2017 年 10 月

# 01. 夜晚

《宇宙的奥秘》 (*Natürliche Mystik*)



当我们清楚地意识到某事时，  
我们便认为我们的心智是清晰的。

## 爱，如其所是 WESENTLICHES DAS ZÄHLT

当我们清楚地意识到某事时，我们便认为我们的心智是清晰的。这个心智来自何处？它的来源对我来说是清晰的吗？还是它如同夜晚，仍然保持黑暗？

我们的心智来自夜晚，这就是为什么只有它的一部分是清晰的。我们所观察到的仍然很接近未知的黑夜，而最本质之处依然隐藏在夜晚的黑暗中。

当我们探索最本质之处时，我们被什么吸引？被光明还是被黑暗所吸引？我们能够在白天的光亮中发现最本质的吗？光亮能使它变得更清晰？还是在夜晚，在夜晚的黑暗中找到最本质的？

最终，认知之路将我们引向哪里？

它将我们引向黑夜，它穿越黑夜。

是什么样的黑夜？

是心智的黑夜，是我们的心智的黑夜。

这对我们来说意味着什么？

这意味着我们允许黑夜降临我们的心智。我们放下至今所累积的知识，抛开我们的经验和觉知，让我们沉浸在心智的黑夜。

请将我们自己交托给黑夜，丢弃我们的标准。当黑暗笼罩我们，占领我们，甚至使我们感觉到没有任何出路的时候，我们依然耐心地停留在黑夜中。忽然间，我们会感觉到有人牵住了我们的手，然后，我们被引领着。

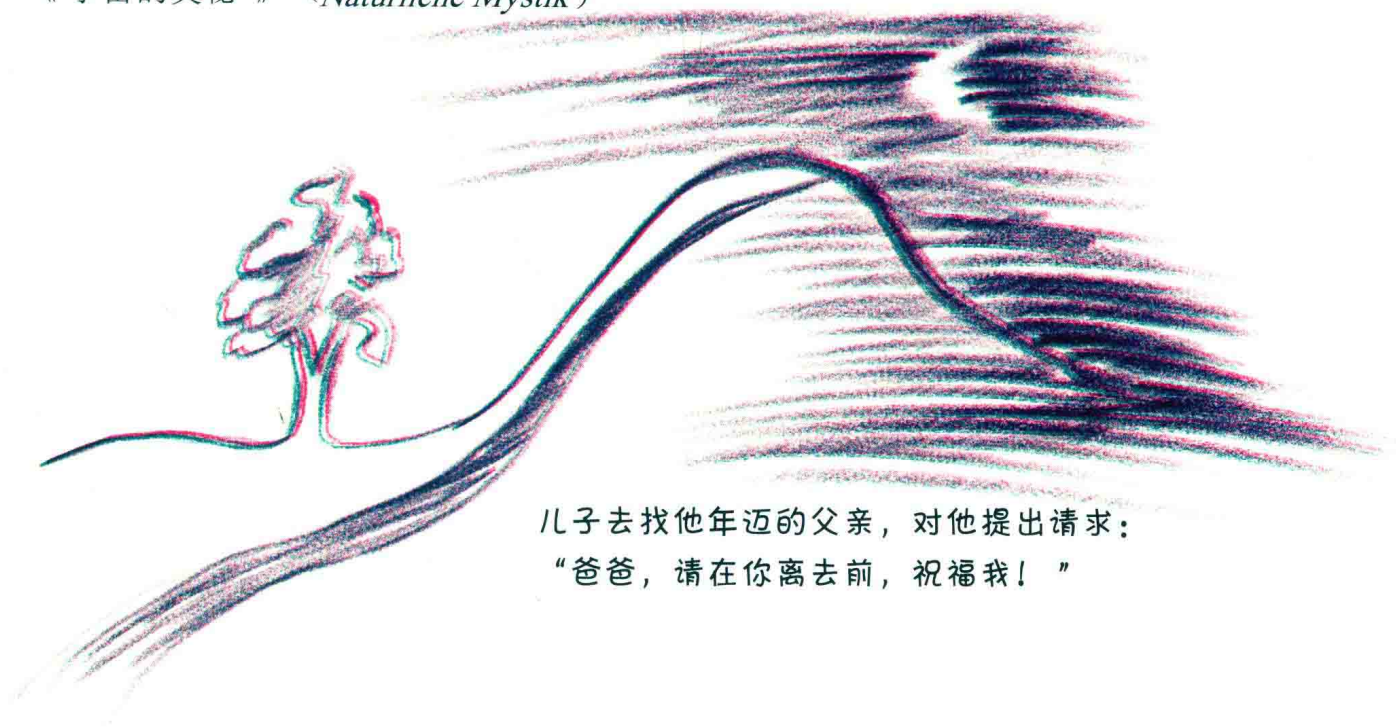
当然，只是一步一步地被引领着。

每一步都包含了我们与灵性移动合一的深刻经验。也正是在这样的经验中，我们自己的意愿和我们个人的思想终止了，或者更确切地说，终止了对我们自己思想的确信。因为，是灵性通过我们在思考和行动。

那么，我们还需要光亮吗？还存在着比这黑夜更明亮的东西吗？

# 07. 路

《宇宙的奥秘》（*Natürliche Mystik*）



儿子去找他年迈的父亲，对他提出请求：  
“爸爸，请在你离去前，祝福我！”

## 爱，如其所是 WESENTLICHES DAS ZÄHLT

儿子去找他年迈的父亲，对他提出请求：

“爸爸，请在你离去前，祝福我！”

父亲回答道：

“作为给你的祝福，  
在你求知之路的开端，  
我陪伴你走一程。”

第二天早上，父子俩走出家门，  
离开狭窄的山谷，  
爬上一座山。

当他们到达山顶时，将近傍晚。  
落日映照着四周的一切，  
散发出最后的光芒。

太阳开始西沉，  
白日的辉煌也渐渐消失，  
暮色降临。  
在黑夜降临之时，  
星辰开始闪耀。



# 03. 与灵性之爱一起前行

《爱的洞见》（*Liebes Geschichten*）



我有一幅爱的画面。

## 爱，如其所是 WESENTLICHES DAS ZÄHLT

在夫妻关系、父母与孩子的关系中，在世间发生的一切背后，有一股超越我们自身的力量在运作。没有任何一种移动仅仅源于我们自己。这种移动来自另一个地方，非常遥远，是一切起源的创造性力量。它启动着一切。当我让这股力量呈现时，它向一切以同样的方式敞开。

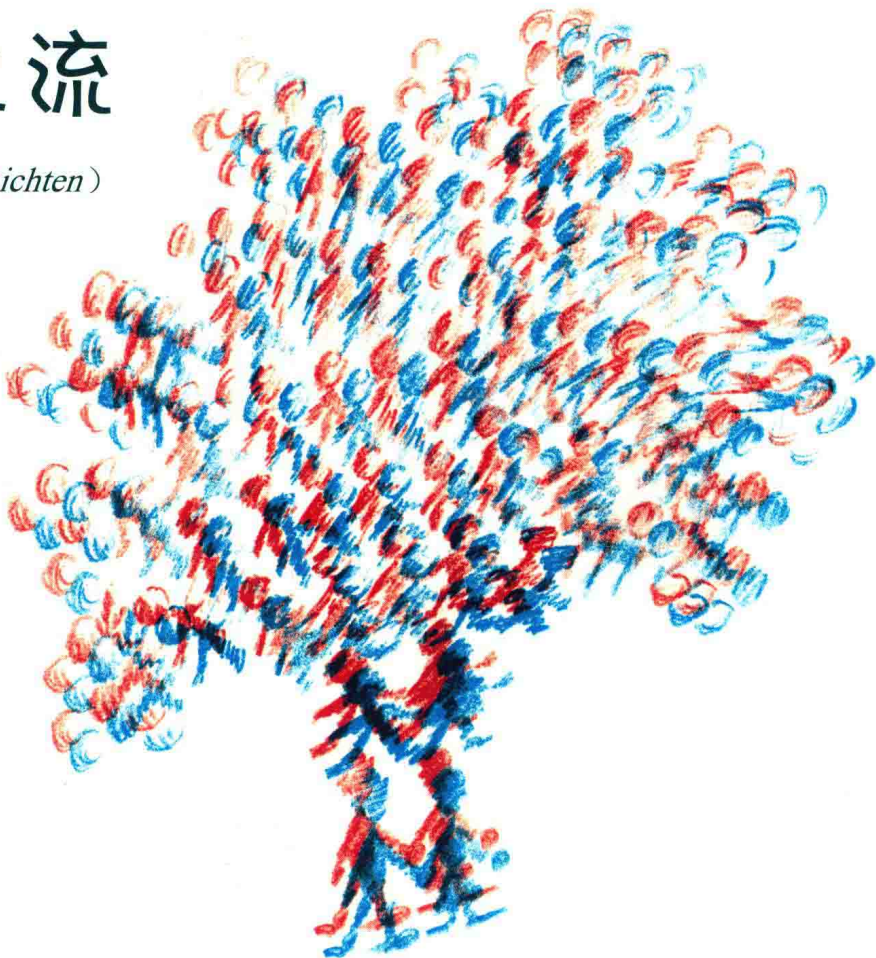
无论我们做什么，无论我们的情况如何，我们都可以与这股向一切敞开的移动保持一致。这是一种灵性的移动。这种敞开是自然的爱，是没有任何排斥的灵性之爱。当我们与这种移动达成一致时，一切都会进行得很好。

有些人想首先进入灵性的移动，然后才进入爱的移动。这是不可能的！与灵性之爱在一起，是我们能够与这种移动达成一致的先决条件。因此，我们首先必须从爱一切如其所是开始，泰然地爱一切如其所是。当我们能够做到这一点时，我们就成长了。

# 04. 生命之流

《爱的洞见》（*Liebes Geschichten*）

闭上眼睛，  
归于中心。  
想象你在父母面前。



## 爱，如其所是 WESENTLICHES DAS ZÄHLT

我建议你做一个小小的练习。这个力量能引领我们的移动走向其目标，假如以前我们与这个移动的连接被中断了，这个练习能够引领你重新进入这种移动。

闭上眼睛，归于中心。想象你在父母面前。像幼小的孩子一样，怀着无比深厚的爱、怀着对父母的无比崇敬，用孩子睁大双眼注视着父母的目光，去看你的父亲和你的母亲。这种看着父母的目光表达了你从未体验过的连接，这种与父母的连接是被赐予你生命的最深连接。也许你因为生活中曾出现的一些困扰而失去了这种连接，但是，现在，你重新回到这个原始的爱。

看着你的父母，看着他们背后他们的父母，你的祖父母。看着祖父母后面他们的父母，依此一代一代地看向父母身后无数代的祖先。

经过这一代一代的祖先，爱流经你的父母达到了你身上。所有接受和传承了这个爱的祖先都力尽所能。没有人可以添加或者去除任何东西。爱在它的圆满中通过我们所有的祖先流经我们。无论我们的祖先曾经是什么，他是好的还是坏的，被尊敬的还是被鄙视的，对我们所得到的生命而言，这一切都不重要。他们都在为生命服务，在以同样的方式为生命服务上，他们都是好的。因此，以同样的方式，生命经过我们的母亲和我们的父亲传递到我们身上。

现在，按照你的父亲和你的母亲传递给你的——你生命原本的样子，向生命的圆满打开你的心灵，并对他们说：“谢谢，我从你们那里接受生命，接受你们为此付出的巨大代价，也接受我所要付出的代价，我维护这个生命，并让它尽显荣耀。无论在什么情况下，我会倾尽全力将生命在它的圆满中传承下去。”

然后，转过身，父母站在你身后，你看着前方，你将这个生命传承给你自己的孩子，传承给你孩子的孩子，以及未来无数代的后辈。假如你没有孩子，你可以用另一种为生命服务的形式去传承这个生命。生命流经你，你因此而与生命有着最深的连接。因为，如同爱，生命永远在不停地流动。

# 05. 三个充满魔力的关键词

《爱的洞见》 (*Liebes Geschichten*)



在伴侣关系中有三个充满魔力的词。第一个词是“是”。  
第二个词是“请求你”。第三个词是“谢谢”。

## 爱，如其所是 WESENTLICHES DAS ZÄHLT

有关理想的伴侣或家庭关系的模式，我们存在一些固有的概念。假如伴侣关系或家庭关系“必须”像我们理想的模式那样，那么我们会怎么样呢？当伴侣关系和家庭关系就像它们自然而然的那样，是最好的！我们必须接受它们如其所是！

在伴侣关系中有三个充满魔力的词。

第一个词是“是”。

第二个词是“请求你”。

第三个词是“谢谢”。

面对我们的父母，三个最重要的词也一样。只是顺序不同。首先是“谢谢”，然后是“请求你”，最后是“是”。

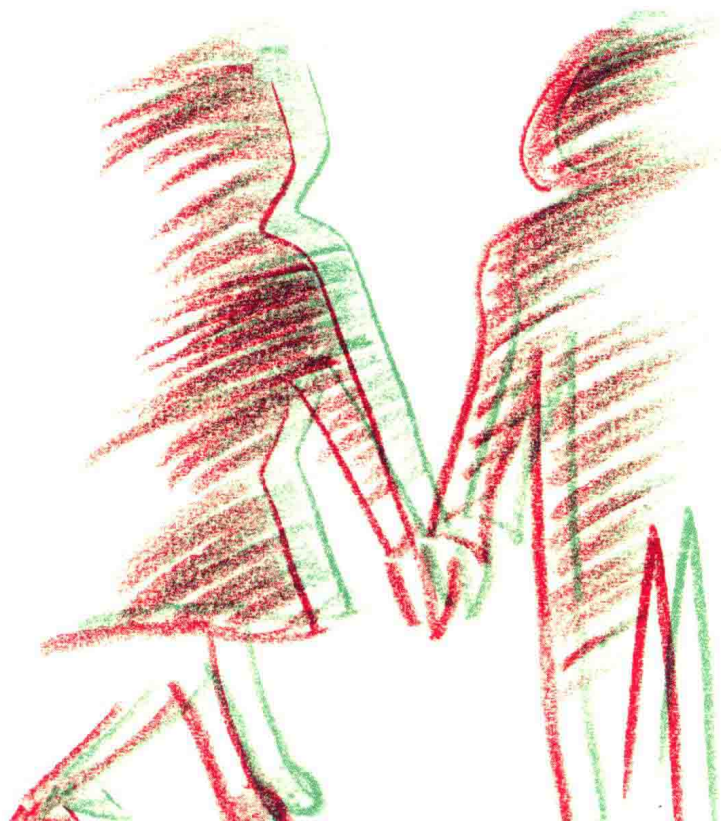
这三个词是所有关系的关键词。在德语中，爱的关键词有两个字母：“Ja”（“是”）。下面就让我们来做一个小小的练习。闭上你的眼睛。想象现在与你有关系的所有人，想象与你各种不同关系的人，也想象那些曾经和你有过关系的人。你走近他们中的每一个人并对他们说：“是的，就是这样。”这个“是”会让你们变得轻松愉悦！

我还想向你们透露另一个秘密：灵魂不懂得“不”这个字。

# 06. 有意识地盲目

《爱的洞见》（*Liebes Geschichten*）

爱是宽容和双重盲目的。



## 爱，如其所是 WESENTLICHES DAS ZÄHLT

爱是宽容和双重盲目的。比如，当一个男人遇见一个女人，然后他们坠入爱河，他们双方都是盲目的。在他们慢慢了解对方的期间，他们是有意识地盲目！他们因为爱而宽容，他们不想看到一些事情。

我们也可以同样的方法去对待其他我们遇到的人。虽然我们看得见，我们依然选择盲目！因为我们的盲目和宽容，我们就看不到更多的缺点。假如用这种姿态去经历人生，那不是很好吗？

这样做多么滋养我们的心！



# 07. 爱和恐惧

《爱的洞见》（*Liebes Geschichten*）

其实，爱往往只是  
对被抛弃的恐惧。

