

联结生命能量(生活可以是什么样的)
和平(和增)接纳(欣赏)你真正是谁

萨提亚 冥想

大师带你聆听自己

[加拿大] 约翰·贝曼 (John Banmen) 著

盈和贝曼项目组 译



世界图书出版公司

萨提亚 冥想

大师带你聆听自己

[加拿大] 约翰·贝曼 (John Banmen) 著

盈和贝曼项目组 译

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

萨提亚冥想：大师带你聆听自己 / (加) 约翰·贝曼 (John Banman) 著；盈和贝曼项目组译. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2019.1

ISBN 978-7-5192-5794-1

I . ①萨… II . ①约… ②盈… III . ①心理保健—通俗读物 IV . ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 013821 号

书 名 萨提亚冥想：大师带你聆听自己
SATIYA MINGXIANG

著 者 [加拿大] 约翰·贝曼 (John Banmen)

译 者 盈和贝曼项目组

策划编辑 于 彬

责任编辑 吴嘉琦 于 彬

装帧设计 刘 岩

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 <http://www.wpebj.com.cn>

邮 箱 wpebjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 6

字 数 70 千字

版 次 2019 年 4 月第 1 版

印 次 2019 年 4 月第 1 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-5794-1

定 价 39.00 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

冥想：寻找属于自己的时间

冥想，是一种很古老的练习，它曾帮助数百万人面对生命中的挑战，并找到内在的和平、安宁与和谐。萨提亚女士（Virginia Satir）在20世纪创立了家庭系统治疗，她使用言语形式的冥想，让人有机会放松自己并专注于自己的内在体验，从而能够对自己和他人的境遇达到好奇、理解和接纳的层面。

本书中的冥想采用萨提亚女士言语冥想的风格和形式，它们摘自过去几年我在中国各个城市所带领的工作坊。在这本书里，我们以书面形式把这些冥想方法提供给你，你可以读给自己听，或者让别人读给你听，或者你可以在团体中使用，把它们读给别人听，也有人喜欢

把冥想录下来，然后聆听自己的声音，这都是可以的。

你可能会留意到，这些冥想基本上专注于你的内在自我，无论是关于身体感觉，你的感受，还是你的念头，全部都在处理你和你的内在以及外在的关系，不管是在过去还是现在。

在更深层次上，这些冥想帮助你联结到中国哲学所谓的“生命能量”，这是一个更深刻的自我意识，关于你真正是谁以及生活可以是怎样的：和平，和谐，接纳和欣赏。

关于如何使用这本书，我们为你提供了一些参考，不过，你可能会找到自己的方式更好地利用这些冥想。不管你有多忙，我希望你每天都能花一点时间享受一次或多次冥想，来帮助你提升幸福感。我邀请你花些时间，带着好奇和欣赏来探索你内在的自我，当你更加理解自己，更多接纳自己，你会享受来自自己的智慧。

祝你在人生旅途中更幸福、成功、健康！

约翰·贝曼

2017年4月18日

缘起与致谢

缘起

我在培训领域已工作了21年，曾经是世界500强企业的一名培训部经理，是一名受欢迎的培训师，也是一名带过许多学生的老师。2008年，因为事业上的一个转折，我走进萨提亚的课堂，老师是约翰·贝曼博士。从此，我的生命开启了一个新的旅程。

在一次媒体采访中，我这样描述我与萨提亚：“和萨提亚模式相遇的过程，是我和自己相遇的过程。在这个过程中，我体验到生命中的许多挣扎、

无助、喜悦、欢畅……我的生命也因此翻开了新的一页……”

从那以后，我开始了跟随贝曼博士学习的旅程，一路走来，我真切地体验到了生命的宽广，也见证了许多个人、家庭通过改变获得了更多的幸福感。

2013年，我产生了这样的思考，如何能让我的老师贝曼博士所教导的萨提亚模式的精髓流传下来，让更多的个人、家庭受益于此。一个念头从心底慢慢浮现出来：我要发起这样的一个项目，将贝曼博士过去10年在中国的教学内容分类整理成系列丛书出版，在中国传播这些珍贵的学习资源。这个想法得到了贝曼博士的大力支持，盈和（即萨提亚厦门教育与应用中心）成立了专门的项目组，投入人力、物力开启了这个公益项目。

项目组的组建与致谢

2014年，项目组依托盈和的义工团队，开启了招募和甄选。最先加入的成员之一是我们的项目组长王菲，她是一位特别的女子，乐于付出、能干精练，因为她的优秀品质和管理能力，项目组的工作井然有序地开展，并卓有成果。

之后加入项目组的，也都是资深的萨提亚模式学习者，他们包括赵倩、邓玺郡、黄海樱、商爽、徐燕、刘丽、郭慧萍、廖重榕、韩静赟、杨金平、黄秋贞、袁歆、王茜、张宁、徐梅、吴志东、许庆欣（排名不分先后），以及贝曼老师的助理郝宗媛。从誊写和校对，到文字编辑和审校，他们都付出了许多宝贵的时间，虽然每个人承担的工作不同，但都给整个项目做出了必不可少的贡献。

特别感谢商爽、廖重榕、张宁、黄海樱，他们

承担了很多的翻译工作。项目组的赵倩，在文字编辑和最后的篇章整理中，做出了极具才华的贡献，让读者有机会在清晰的篇章结构中阅读本书。贝曼老师的助理郝宗媛在后期参与的审校工作，邓玺郡参与的行政技术支持，都为项目带来了重要的价值。

当这本书的初稿打印出来时，看着一页页的文字，我的内心油然地产生感动和欣喜。这些文字里，凝聚着项目组每个成员的付出；这些文字里，仿佛看得见大家并肩工作的日夜；这些文字里，饱含着美好的愿望。在这里我由衷地感谢每位参与项目的朋友！能让更多人受益于这本书，是我们共同的愿望。

走过的历程和愿望

从产生整理贝曼博士系列丛书的构想，到规

划、设计书的系列主题（“大师带你冥想”“大师问答”“大师个案整理与解析”），再到整理原始素材、开启誊写、推动出版，这其中，我经历了许多的波折、困难、停滞……

让我坚持下来的，始终是这样一个美好的愿望：我希望在有生之年，能够贡献微薄之力，为未来留下一些有益于人的幸福、有益于家庭和谐的学习资源，协助我的老师贝曼博士——这位年过八旬的世界级萨提亚大师，在中国留下更多的宝贵传承，让更多的中国人、中国家庭受益于萨提亚模式。

005

过去十多年，这位八旬长者在中国辛勤耕耘，他把自己有限的时间优先给了中国，他的使命和愿景是：“让中国6500万人受益于萨提亚模式，帮助中国人更成功、更幸福、更健康。”希望我们的系列丛书，能为实现这个愿景贡献力量。

同时，也让中国更多的助人工作者，拥有更多

的学习资源，更好地学习、应用萨提亚模式，帮助更多的中国人走向和谐、幸福。

黄琳

2018年8月9日

萨提亚厦门教育与应用中心

厦门盈和人家教育咨询有限公司

网址：www.satirchina.net

微信公众号：盈和人家、盈和幸福家

目录

第一部分 联结自己的身体

准备自己	002
觉察呼吸	004
感受自己的身体	007
你带来了什么？	011
聆听自己的智慧	013
聆听这个世界	016

第二部分 欣赏与感激

由欣赏眼睛到感激生命	022
欣赏与感谢自己的生命	027
联结心，联结爱	030
从感谢到欣赏到感恩	033

活在感恩里	035
欣赏与感谢的练习	039
欣赏生命、感恩父母	044
欣赏与道歉	047

第三部分 探索自己

从内在和谐到人际和睦	052
和自己的关系	056
你如何体验自己	060
觉察自己的内在	062
聆听你的信使	066
探索内在冰山	069
我和我的相遇	074
为自己调频	077
爱自己	079
对自己慷慨	083
回家	086
发现你的好笑	090

宁静	093
掌管自己的想法	096
成为自己	100
享受自己	103
生命，从机会中开始	107

第四部分 改变与创造

向过去告别	110
从过往中走出，为生命负责	113
创造自己的现实	116
改变	120
给宇宙发送讯息	123
存在，是你给世界最宝贵的礼物	125

003

第五部分 庆祝生命

接纳	130
与生命中最重要的人相遇	134

你如何度过自己的生命	137
我愿意幸福	141
生命意图	143
生命力	146
重建自己，庆祝生命	149
对自己承诺	152

第六部分 与人联结

004

感谢一个人	156
向一个人道歉	159
向你的妈妈表达爱	161
与人联结，获得支持	164
独特的三人小组	167
与祖先联结	170
与宇宙联结	173

第一部分

联结自己的身体



准备自己

现在，请你合上美丽的双眼。

002 慢下来，慢下来，让自己慢下来，有意识地允许自己慢下来……

觉察你的呼吸，进入内在。

在你的内在，有一个美好而可爱的地方，很宁静……

你能否享受这个宁静、和谐、稳定的部分？

你能否找到这个地方？

这是你可以给予自己的一份美好的礼物。

你能否去欣赏，欣赏你自己的一些东西，欣赏