

我们像牧人一样逐草而居

当灵魂与满身风霜的自己踏上了同样的舞步

我们才抵达了广阔壮美的生命之湖

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

Your True Self

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

Your True Self

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

随着真我的 韵律悠然起舞

[加] 奥里亚·山地·梦想家 著

《心灵鸡汤》作者马克·维克多·汉森鼎力推荐

中信出版社
辽宁教育出版社

随着真我的 韵律悠然起舞

[加] 奥里亚·山地·梦想家 著 施 愉 译

中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

随着真我的韵律悠然起舞/[加] 梦想家著; 施愉译.—北京: 中信出版社, 辽宁教育出版社, 2002.11

书名原文: The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

ISBN 7-5382-6450-7

I. 随… II. ①梦… ②施… III. 心理学—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第073318号

The Dance: Moving to the Rhythms of Your True Self

Copyright © 2001 by Mountain Dreaming Productions, Inc.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc. through Arts & Licensing International, Inc. USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

随着真我的韵律悠然起舞

SUIZHE ZHENWO DE YUNLÜ YOURAN QIWU

著 者: [加] 奥里亚·山地·梦想家

译 者: 施 愉

责任编辑: 周 琳 佟九菊 责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 112千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

辽权图字: 06-2002-109

书 号: ISBN 7-5382-6450-7/B · 44

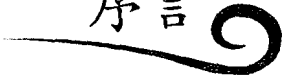
定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

序言



如果你做什么真的不重要，而究竟怎样做却很重要，你会怎样？

这一点是如何改变你的生活态度的？

如果你只是街角商店的收银员或停车场的收费人员，而没有从事一项你认为重要的工作，你会对你遇到的每个人敞开心扉吗？

这一点将如何改变你在这个世界上对时间的分配？

如果你对这个世界的贡献和个人幸福的实现，并不依赖于发现一种更好的祷告和冥想的方法，也不依赖于阅读合适的书籍或参加合适的研修班，而是依赖于正确看待或欣赏自己，这个世界会怎样？

这将如何影响你对精神发展的探索？

如果没有改变的必要，没有把自己变成一个更有同情心、更沉着、更有爱心或更聪明的人的必要，你将会怎样？

如果你总是没完没了地追求完美，这将如何改变你生活的各个方面？

如果只是呈现你自己，呈现最自然的你——温柔、富有同情心、具有生活能力和热情，你将会怎样？

这将如何影响你早晨醒来后的感觉？

如果你基本上是现在这个样子，你的发展将会怎样？

这将如何影响你对未来的感觉？

如果你目前的情况就已经足够，你将会怎样？

这将如何影响你对过去的看法？

如果问题不是为什么我很少能成为自己想成为的人，而是为什么我很少想成为真正的自我，你将会怎样？

这将如何改变你认为你必须学习的东西？

如果成为我们真正的自己并不是通过努力奋斗，而是通过承认和接受那些给我们以需要的鼓励和温暖的人们、地方及实践，你将会怎样？

这将如何影响你今天的选择？

如果你知道创造世界上的美丽的冲动将会发自内心并指导你的注意和等待，你会怎样？

这将如何使你的沉静、你的行动和你的意愿符合这种冲动，翩翩起舞？

起舞



我已向你发出了邀请，
我手心上的注解是生活之火烙下的。
不要跳起来大喊：“太棒了，这正是我想要的！”
只要静静地站起来与我共舞。

告诉我你是如何跟随你最深层的渴望，
向上旋转，变成各种疼痛，
我将告诉你我是如何进入内心世界并展示自己，
感觉到神秘人的亲吻、每日覆盖在我唇上的甜蜜。

不要告诉我你想把整个世界放在心中，
告诉我当你受到伤害和害怕没人爱的时候，
如何避免错乱了脚步。

告诉我你的故事，
在我的故事中认识我，
让我们记住我们每个人都只有一个选择。

不要告诉我某一天事情会如何美妙，
告诉我你不怕完全处于平静之中，
满意此时此刻的一切，
周而复始。

我已经听说了太多的英雄故事，
告诉我你碰壁后是如何崩溃的，
这堵墙壁是你凭意志力无法跨越的，
是什么带你跨到墙的那一边，
到达你人性的最美之处。

在我们明确告诉彼此并搞清楚以后，
健康的界限帮助我们肩并肩一起生活，
让我们共同记住我们从未停止过默默地
爱着我们曾经大声说爱的人。

带我到世界上那些教你学会跳舞的地方，
那些你不怕让世界令你心碎的地方，
而我将带你去令我心神合一的地方，
我脚下的土地和我头上的星空。

告诉我你是如何打理你的生意
又不让你的生意来主宰你的，
当孩子们吃饱喝足以后，而我们内心的声音
仍在呐喊灵魂的欲望太昂贵的时候，
让我们提醒自己这与金钱毫无关系。

告诉我你将如何呈现给你的亲人和这个世界
你希望我们的子孙后代记住的故事和歌曲，
而我将向你展示我如何力争不去改变这个世界，
而是热爱这个世界。

在长期分享的孤独中坐在我身边，
知道我们绝对的孤独和我们不可否认的归属；
在沉默和日常的亲昵话语中共舞，
在每天结束之前拥抱我。

当我们最真挚的意志的宣言
随风消逝的时候，
在下次呼吸前的
无限停顿中与我共舞，

而不是填补从外到内或从内到外的空虚。

不要说：“太棒了！”

只要拉起我的手与我共舞。

奥里亚·山地·梦想家



目录

序言

起舞

第一章 你能跳舞吗?

1

第二章 与神秘人共舞

21

第三章 踩错舞步

37

第四章 跳舞者

57

第五章 选择一支欢快的舞曲

77

第六章 碰壁

95

第七章 一起跳舞

111

第八章 在地球上跳舞

131

第九章 跳舞术

149

第十章 歌曲

165

第十一章 分享孤独的跳舞

183

第十二章 神圣的空虚

199

鸣谢

217

第一章



你能跳舞吗？

我已向你发出了邀请，

我手心里的注解是生活之火烙下的。

不要跳起来大喊：“太棒了，这正是我想要的！”

只要静静地站起来与我共舞。

文字的优点在于，我可以在书的开头就告诉你我只能在最后揭示的东西：我写这些文字是为了向我本人和我们中的所有人来列举回家、期望的会面以及在爱人臂弯里醒来的价值。发现并说出我们灵魂中的渴望还远远不够。我们按照与渴望一致的方式生活的能力，即跳舞的能力，依赖于我们相信我们必须做什么。如果我们意在改变我们最基本的自我，我们就会失败；如果我们意在成为我们最基本的自我，我们就只能按灵魂中最深层的渴望来生活。

这是一个阳光灿烂的秋日，这种碧空如洗的天气会让你觉得没有什么是不可能的。此时，我正站在多伦多大学圣迈克尔学院旧石楼之间树木林立的院子里。但我既没有注意到温暖的太阳、凉爽的微风，也没有注意到草坪上那群活泼的20岁年轻人的欢声笑语。我只听到体内那颗44岁的心脏的跳动声，它跳得又重又快，我的身体也跟着微微颤动。我每迈一步，汗水都顺着羊毛衫里面的胸膛往下流。痛苦从我的胸膛里出来，像碎玻璃片

在割我的动脉一样往两个胳膊上走，一只巨大的手正把我的心从胸膛里揪出来，我感到很害怕。

我想告诉你，当时我根本没想过请求路人的帮助。当时我很害怕自己就此死掉，我心里想：“奥里亚，死在这儿可不是什么好地方。”后来，我很想知道理想的死亡地点是什么样的，但是那个时候我只顾向前走，同时说服自己：只要我能穿过院子走到图书馆，在阅览室的大沙发上一坐就万事大吉了。

然而就在此时，在这个不可能是平淡无奇的下午的人行道上，我突然听到有人在朗读巴勃罗·聂鲁达（Pablo Neruda）的诗歌《保持沉默》（*Keeping Quiet*），这首诗如同为我体内演奏着的悲伤乐曲配的歌词一样，在我的脑海中回响着：

即使我们不能同意
改变自己的生活，
也许片刻的深沉静默
能够暂时消除这种悲哀，
这种无尽期的隔膜
和互相取命的恐吓
也许大地将教会我们领悟。
当一切似乎已经死去，
其实却还活着。

我感到喉咙里就像有一个尖锐的干石头似的，我拼命咽了下去，集中精力迈向下一步。如果在平常，我走到图书馆只需两分钟，这一次却花了10分钟。躺在长沙发上，我感到疼痛正在慢慢缓和，心跳也逐渐恢复了正常。聂鲁达的最后一句诗在我脑海里一遍遍回响。我为什么用死来吓唬自己呢？后来，一位医生说我有轻微的心脏病，而另一位医生却说我有严重的心绞痛。这两个信息都是一样的，尽管我非常希望停下来休息，我却继续做得更多、跑得更快、干得更卖力。我继续用死来吓唬自己。

对我来说，拒绝休息并不是惟一一种不按内心意愿生活的做法。躺在图书馆的长沙发上，回想最近几个月的生活，我意识到我所害怕跨越的沟壑——是我渴望富有激情地生活、亲密地对待自己和他人以及不断地做出选择，和我不能好好地爱自己、也不能好好地爱别人之间的深渊。

我没有发现，去年春天走进我的生活的那个男人的严重酗酒和意志消沉。保罗是一名建筑师，他白天的工作并没有问题，但我最终发现，他在晚上喝大量苏格兰威士忌。这个麻醉痛苦的习惯是在5年前他妻子死于车祸后养成的。出事时，他正在呼呼大睡。要是我从一开始就知道保罗向我诉说的一切——尽管他想重新生活，可

他认为自己不会再爱别人或得到别人的爱了——我还会爱他吗？我认为我会。我看到了隐藏在痛苦和酗酒下柔弱的心灵、美好的精神和温柔的气质。但是，如果我理解并接受他为自己的生活和死亡做出的选择，我就会这样爱他——远远地爱他，不奢求与他的肌肤之亲和男女之欢。当我满怀悲伤地走开时，心里想，我应该从一开始就告诉他：“你是否用‘太棒了！’来回答我的邀请并不重要，我只想知道你是否能与我共舞。”但事实上，他从一开始就告诉我他不能，我只是不想听罢了。在过去的15年中，我给过几百位妇女忠告。我逐渐相信，大多数男人在两性关系的一开始就袒露心扉，甚至当——尤其是当与他们对话的妇女做选择性的倾听、不能冷静对待他们所说的话的时候也是如此。

然而，我在与大儿子布伦丹相处的时候，却无法像我希望的那样沉着。

春天，我和布伦丹的父亲发现布伦丹在他上学的问题上再次撒谎。当你所爱的人向你撒谎的时候，你会感到心碎，因为他们认为，如果将实情告诉你，你就不再爱他了。布伦丹聪明、有人情味，同时也很苦恼。他很不快乐，不知道自己该做些什么，也不愿意听别人的忠告和指导。对于一个19岁的男孩子来说，这没什么不正

常。而我——一个19岁困惑少年的45岁正常母亲，却因这种想像备受煎熬：他在我的地下室里昏睡到中午。我一方面为他生气，一方面担心他不知道怎样使自己快乐。我希望自己耐心、有人情味，并成为他的支柱。我也经常勃然大怒，尖锐地批评他、唠叨他。我们对彼此的爱是毋庸置疑的，但我们却不能心平气和地生活在同一个屋檐下。我们经常争吵，有时候吵得很激烈，这种不断升级的不愉快让我们彼此精疲力尽，更让我痛苦。

我知道，我得相信布伦丹，他可以自己做决定并承担后果，但我为他担惊受怕。在夏天的长期对抗之后我退却了，写东西并独自思索。我决定采取完全不同的做法：更耐心地对待他，他只有19岁，需要时间来做出选择。我不再那么担心了，他毕竟没有酗酒或吸毒。我会更支持他——对他的错误保持沉默，为他的成功喝彩助威。我并不是天真，我知道这很困难，但我希望爱他的渴望会引导我成为一位更好的母亲。坦率地讲，我再不想从生活中索取其他东西了，也许正是这一点让为人父母如此困难——这太重要了。在我太注重结果的地方，我很难接受自己在人性上、判断上的失误和不够明智。

带着满心的希望我回到了家，发现布伦丹正在起居

室里等我。两周前，他同意在我外出的这段时间去看心理医生、考虑他的选择、做出决定并采取行动——从学校那里拿到申请信息，找工作并和他的父亲谈谈。在整个暑假都无所事事之后，他在这两周内仍然什么都没做——没有考虑、没有决定、也没有行动。

在短短的90秒内，我要平心静气、有耐心、支持他的决心就烟消云散了。我一点儿都没夸大其辞，只用了90秒。

“你什么都没干？”我的声调一下子高了8度，“什么都没干？你答应过我的。我给你时间让你自己处理，你知道我回来以后会发生什么事？我简直无法相信！”我审问他、恳求他并指责他，最后我崩溃了，沉默不语。我更像是被自己的反应而不是被他长时间的懈怠弄垮的，我心里的所有希望渐渐枯竭了。我辜负了他，也辜负了自己。由于承认自己的失败并害怕造成更大的伤害，我只能做我能想到的事情。我叫他搬走，搬到他父亲那里去。这不是一个计划，也不是一个策略。这只是改变事情最绝望的尝试，如果不是为了他个人就是为了我们两个人。我悲痛欲绝，但我知道我们再也不能像原先那样继续下去了。

从那一天起，布伦丹搬到他父亲那边去了。两天后