

〔法〕克里斯多夫·安德烈 / 著
Christophe André / 著
黄晓楚 / 译

Sérénité

25 Histoires d'équilibre intérieur

静能量

25堂感动欧洲的
宁静体验课

在经历风暴之后回归宁静。
黎明，存在于你的大脑里。
呼吸，
再呼吸。
成了，你实现了：宁静。



TATIC ENERGY

一本能让人
瞬间安静下来的
生命能量书

法国最佳
心理治疗大师的
宁静体验课程

来自日本大师 Toshio Ebine
温暖、纯美的手绘插图

CTS 湖南文艺出版社

精英天德
CS BOOKS



静能量

25堂感动欧洲的
宁静体验课

quilibre intérieur

【法】克里斯多夫·安德烈(Christophe André)◎著
黄晓楚◎译

CBS
PUBLISHERS & MEDIA

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
C5-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

静能量 / (法) 安德烈 (André, C.) 著; 黄晓楚译 -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5404-5855-3

I. ①静… II. ①安… ②黄… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第233751号

SÉRÉNITÉ: 25 Histoires d'équilibre intérieur

Copyright © ODILE JACOB, 2012

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France, through Dake Agency.

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2013-273

上架建议: 心灵成长·励志

静能量



著 者: [法] 克里斯多夫·安德烈(Christophe André)

插 画: [日] Toshio Ebine

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 刘 丹

策划编辑: 陈春艳 张小雨

版权支持: 文赛峰

封面设计: 嫁衣工舍

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 104千字

印 张: 6.5

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: 978-7-5404-5855-3

定 价: 30.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

引言 静下来，一切都可以重来 / 001

篇一

静下来，才能真正看见自己

当下的安宁

静下来，才能真正看见自己 / 007

思想的反刍

你以为你在思考，其实不是 / 011

觉醒

上帝常常造访我们，但大部分时候我们都不在家 / 017

真正的幸福无须参照物

最好的生活是什么都不做，也觉得心安 / 023

你的身体也需要快乐能量

读懂心灵的需求，远胜过一饭一菜 / 029

接纳的艺术

世上所有的痛苦都没有比不接纳自己更痛苦 / 035

为了幸福而固执

幸福的能力随时会发生变化 / 041

篇二

每一种心境都是你人生的礼物

灵魂与心境

每一种心境都是你人生的礼物 / 051

积极心境与消极心境的最佳配比

种下积极心境的种子，你就会收获欣欣向荣 / 057

乐观起来

你，伪乐观了吗？ / 061

放松

让身体的紧张不再回应精神的紧张 / 067

脆弱离智慧有多远

小困难有时比大痛苦更具破坏力 / 073

回收忧虑的办法

接受幸福，像接受转瞬即逝的体验一样 / 079

篇三**人生最大的命题是如何找回自己****用正念填满你生命的空间**

人生最大的命题是如何找回自己 / 089

修复自我的内平衡

改变，从心开始 / 097

幸福是否就是不幸的反面

幸福是生活的方法而不是目的 / 103

灵巧地活在当下

别让自己的头脑变成思想的跑马场 / 111

锻炼与摧毁并存

我们没有理由拒绝苦难 / 117

亲爱的日记

保持写点什么的冲动吧 / 123

篇四

再不“疯狂”，我们就老了

智慧

再不“疯狂”，我们就老了 / 133

学会撒手、学会放弃

让自己活出更多种可能性 / 141

安静和活力并存

吃得下饭，睡得着觉，笑得出来 / 147

微笑的正能量

不为别人只为自己而微笑 / 153

享乐和幸福之间的关系

幸福不等于快乐的积累和重复 / 159

如何让心灵变得更强大

自我同情并治愈自己吧 / 163

结语 宁静，是一种生活姿态 / 169

后记 我们的心境是清醒的大门 / 173



静下来，一切都可以重来

嗡嗡嗡……

一切都从一只苍蝇的嗡嗡声开始。通常这很令人恼火，但这时候，反而令人感觉安宁。生活就是这样，就像飘过天空的一小朵白云，就像久无人迹的厨房桌上的面包屑。在这个夏日假期的午后，有些人在小憩，另一些人则外出散步。而你，就在那儿啃着书本，不做其他的事情。你刚去过厨房，环顾四周时，只听见寂静的声音，一种家中无人的寂静：挂钟的嘀嗒声，老旧冰箱的隆隆声，当然还有苍蝇的嗡嗡声。



嗡嗡声持续了几秒钟，然后消失了：小虫飞走了。在苍蝇飞过的轨迹里，寂静似乎更浓了。真是奇怪的感觉。这份原因不明的甜蜜心情，这份一切事物都各归其位的感觉，这份你什么都不再需要的心境，该怎么称呼它呢？难道是宁静吗？

是的，这就叫宁静。这种境界无比美妙惬意。它与幸福有点不同，它没有满足感或成就感；它与愉快也不相同，没有兴奋，没有要动、要唱、要与别人拥抱的冲动。宁静只是你對自己与世界间的一种和谐的感知。它既来自内心，又来自外界；它既与肉体有关，又与灵魂相连。这种感觉就像费尔南多·佩索阿^①（Fernando Pessoa）在《惶然录》中描写的那样：“一种深沉的宁静，如同没有丝毫用处的东西一样柔软，逐渐下沉，直至我的内心深处。”

渴望让自己停下来慢慢品味生活，以一种从容的、无言的、确定的态度来消除你和世界间的边界：没有限制，只有联系，甜蜜的联系。无欲无求，无所畏惧。别无所求，因为所有的东西都在那儿了，已经在。这就像恩赐降临过一般。

你感到这是一个特别的时刻。你又在这个状态中停留了

一会儿。感受，体会，不去思考，不去分析，不去动，不做任何事，就只是呼吸和观察。没有特别的地方，一切都像平常一样。你也和平时的一样。除非……有些无法解释的事情发生。这如同吸烟，吸进去的是永恒，虽然可能不会持续很久，但是你每秒钟都在回味。

嗡……看那儿，苍蝇又回来了。同时回来的还有人说话的声音。你得做些其他事情了。这让心情愉快，但是很不相同。没那么纯洁飘逸，也没有天堂般的感觉。你又要回到熟悉的世界了（你也很喜欢这个熟悉的世界！）。克里斯提昂·博班^②（Christian Bobin）曾写道：“每一秒钟，我们都在进入天堂，或者在离开天堂。”就是这种感觉，非常准确：在几秒钟的时间内，你就要离开天堂。没有悲伤：尝过一回就已经非常美妙了。然后，你知道你还会回来的……

①费尔南多·佩索阿（1888—1935），著名的葡萄牙诗人、作家、评论家，用葡萄牙语（主要）、英语和法语创作。

②克里斯提昂·博班（1951—），法国作家、诗人、伦理学家，擅长以简朴精准的文字叙述隽永的人生故事。



篇 一
静下来，
才能真正看见自己



我不住地凝望遥远的阴空，我的心和不宁的风一同彷徨悲叹。

——节选自泰戈尔《吉檀迦利》 冰心 / 译

当下的安宁

静下来，才能真正看见自己

>>>

某些时候，你的心灵会十分宁静：你不知不觉地感觉很棒。自己的一切都是那么清晰、平和。这种状态和兴高采烈不同，后者会让你想要又跳又叫，大喊“我很开心”。它与幸福洋溢的状态也不同，因为当人们幸福洋溢时，说明诸事顺利。感到宁静与感到幸福并不是完全一样的：前者更为平静，同时也更为和谐。这甚至有点奇怪，好像宁静的境界高于幸福：内心宁静时，你甚至不需要告诉自己生活是美好的。在那个时刻，生活就是美好的，你深深地体会到这一点，无须言语，它只是你的肉体 and 灵魂的一种整体状态。这种状态并不是每天都会发生，但是你可以对自己说：如果我

经常感到宁静，那这事肯定会十分有趣……

宁静是一种当下的安宁，但同时也包含了对待过往时的平和心态和迎接未来时的信心满怀；而一股很强的连贯感，对事物的接纳感以及迎战一切的力量都从这里产生。正因如此，宁静胜于平静，好比幸福胜于安乐^①。

宁静是内心的一切纷扰消失、精神安宁平和的状态。一片宁静晴朗的天空是纯洁和平静的。那么我们的精神能否也达到纯洁和平静的状态呢？我们的精神能否摒弃那些痛苦、消极的想法，让平和住进心间呢？这种事情有时会发生，比如我们身处良好的环境时。一个夏日清静的早晨，空气温润，太阳暖暖地照着我们，又不会把我们晒伤，仅有的声响便是大自然的声音。我们感到自己的呼吸均匀平稳，我们的内心十分平静，与自己的一呼一吸保持着相同的节奏。然后，我们就在这缓慢与柔和之中，产生了一种宁静、安详的感觉，这种宁静、安详把一切正在发生的事物、声响、颜色，连同我们自身的呼吸、心脏的跳动和思想都同步了：宁静的心境就这样慢慢上升。我们清楚地知道它不会持续很久，但这种感觉很美妙，很强大。



这些宁静的片刻赋予了我们生命的意义和深度。它们使我们的内心变得平静，让我们再生。在这些时刻里，我们为自己加满能量，让心静下来，为即将采取的行动做好准备。在困境中，我们回忆这些时刻，让自己镇定下来，调整心态，让困难没那么可怕，让自己仍满怀期望：一切都完了，是啊，但是一切都还会回来的。

不管怎样，我们是否能够学会更频繁地体验到这种宁静呢？

静下来，才能真正看见自己

chapter one