

讓心靈 重新充滿愛

有勇氣改變
Unsilenced

聆聽女性打破沈默、表露心靈深處的聲音，
尋求妳與自我的心靈聯繫，重建妳的自信，並感受自我的歸屬感。

Mollie Cox Bryan◆編著 陳世玲◆譯



國家圖書館出版品預行編目資料

讓心靈重新充滿愛／Mollie Cox Bryan編著；陳世玲譯。--初版。--

臺北縣新店市：探索文化，民88年

面；公分。-- (Change ; 1)

譯自：Unsilenced : the spirit of women

ISBN 957-615-219-4 (平裝)

874.3

88004816

ISBN 957-615-219-4 (平裝)

版權所有・翻印必究

Change 01
讓心靈重新充滿愛

編著者／Mollie Cox Bryan

譯者／陳世玲

發行人／謝毓斌

社長／劉秋鳳

印務主編／黃慧隆

內頁設計／陳欣俞

內頁插畫／吳靜怡

責任編輯／許玉鈴

出版者／探索文化事業有限公司

地址／台北縣新店市中正路568號7F

電話／二二一八三六四一

傳真／二二一八九四九六

E-mail／dos123@ms8.hinet.net

總經理／學英文化事業股份有限公司

電話／二二一八七三〇七

傳真／二二一八七〇二一

郵撥帳號／一九一七一四九二 探索文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第第六四三〇號

初版／八十八年六月

定價／二八〇元

Unsilenced: The Spirit of Women (Copyright notice exact-ly as in Proprietor's edition) Chinese translation Copyright

© 1999 by Discovery Culture Co., Ltd. Published by

arrangement with The Satterwhite Agency through

Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

總經銷：凌域國際股份有限公司
地址：台北縣五股工業區五權三路8號5樓
電話：02-22983838 傳真：02-22981498

讓心靈重新充滿愛

——有勇氣改變

Unsilenced

◆ 目錄 ◆

推薦序 / 03

前言 / 07

論創造 / 12

治療創傷 / 47

女性的特質 / 96

家庭 / 125

失去 / 171

自我 / 241

女性的精神 / 291

內文作者簡介 / 347

Change 01

讓心靈重新充滿愛

—有勇氣改變

Unsilenced

—The Spirit of Women

70324599

Mollie Cox Bryan ◆編著

陳世玲◆譯

推薦序

早在三十年前我就開始尋找一位能解惑的老師，那時我還是位年輕的女子，正在尋求了解生命所賦予我的特殊天賦才能。我總是能夠見到環繞在人們周圍的光能，以及在他們體內，象徵著能量瘤節與疾病的黑暗處。然而，直到我遇見我的老師，艾格妮絲（Agnes Whistling Elk）與露碧富饒酋長（Ruby Plenty Chiefs），我才領悟到我的這些天賦。這兩位女性恩師協助我找到我生命的「聲音」。若妳接納了自己的聲音，即意味著妳已經勇敢地克服了社會加諸在妳身上的能量瘤節——無論是孩提時的限制、恐懼的根源、不切實際之處、或妳體內未獲得完全溝通的領域，甚至是體內不平衡、不協調的地方，都終究會引起疾病——假使妳不善加處理造成這些能量瘤節的壓力與緊張的話。

找到聲音即意味著，妳已領悟到妳個人和妳的上帝之間溝通的方式。一旦妳和祂取得聯繫時，妳的心門就會敞開，也因此妳會滿懷感恩之心，感恩妳的存在、感恩妳身體的神奇奧妙、感恩賦予妳生命之生命力、以及萬物。當妳目睹妳周遭的這些大自然所呈現的最簡樸、最不矯飾的形態時，妳怎麼可能不感到滿心歡喜、感恩呢？一旦妳體悟到感恩的心情時，妳的心門自然會開悟，妳和上帝，亦即至高無上的聖靈，之間也會形成一種聯繫關係。這種關





係蘊含有祈禱、啓示、靜默、與傾聽的意義；用心傾聽川流於妳周遭的生命、誠懇地傾聽那解釋妳聲音的造物主之語。妳無需告知造物主，妳正在做什麼。這位全能的神知道妳所想說的話，而且會支持妳想表達的真正心聲。

當我正在寫一本有關詠嘆大地季節之神聖的祈禱文集《心靈漫步——生命季節之祈禱》(Walk in Spirit · Prayers for the Seasons of Life) 時，我領悟到：祈禱並非是「文字性」的東西。同樣，女人的本質亦非是「文字性」的物體。女人的本質就是子宮，亦即所有女人都具有的神聖空間。就是在這空靜裡，妳會找到妳的聲音。妳的力量存在於靜謐中——暴風眼的靜寂之處，妳站立在那兒，絲毫不會受影響，然而卻能完全感受到自己的意識以及周遭的生命力。找到妳的聲音，就是找到妳的寧靜；這是一種經過慎重選擇的寧靜，而不是外界所強加的寧靜。

當我閱讀這本由一些有影響力、有勇氣的女性作品所編纂而成的書籍，我來到我內心的靜謐處，一個傾聽之處，一處想要去聽、去感受、去理解女性的話語，以及她們的內心世界。每一個故事或詩所呈現的，不但是女性心聲的各種不同層面，而且也是她的寧靜。當妳思量女性本質之美，亦即那神聖之空間時，妳會發現她裡面具有造物主的包容、敏銳性與創造力。這本質上即是一種祈禱。這些女性已經找到一種聲音，可以透過她們的言語與創造力

的行爲來表達那種祈禱。

透過這些女性，妳會了解，其實力量的表現就是一位偉大的老師。當妳真實地表現出妳的力量，而且創造出某種透過妳的言語文字所表達出的宣言時，它就會從妳的內心與靈魂最熱情之處湧現。當妳凝視鏡子時，那股力量的行爲創造了妳，因此妳看到妳自己——好的層面與自己感到不完整、不為人知的地方。那些不完整或不成熟的地方，或許，就是妳最偉大的老師。從這裡，妳開始學習到，什麼才是妳的聲音所真正渴望表達的。力量的行爲是一種經驗，而不僅只是文字的表達而已，它也是妳的寧靜。

當我說我們在寧靜時刻時，感受到和上帝——亦即聖靈、聖母瑪利亞——的靈交時，我的意思是，那些片刻是我們和別人產生互動關係、成長，以及彼此互相扶持幫忙的時刻。我們必須將我們和自我以及和心中魔鬼獨處時的珍貴時光表達出來。我們知道我們其實並不孤獨，在這人生旅途上我們有我們的女性姊妹同行，互相幫助彼此成長與創造。身為女性，我們可藉由分享彼此對女性真實世界的觀點，而互相教導勸勉。

我們的作法並不是將我們女性的力量哽抑在喉頭、窒息於沈默中、害怕說出自己的觀點，而且也害怕自己的心聲被聽到。我們的作法是要勇敢說出內心的聲音。當妳也像這本奇妙無比的書中的女性一樣，說出自己內心的聲音時，妳和偉大聖靈之間的關係與愛就會自然



產生。

這是一本激勵靈感、相當優美的文集，收集著有關女性內心世界極為隱私及親密交流的時刻。當妳說出心靈的語言時，智慧即變成妳人生的恩典，妳的生命也會變成一種祈禱與藝術。閱讀這本書的確會幫妳找到自己的聲音，而且將之由衷地吐露出來。我確信書中的這些故事一定不會使妳內心的力量緘默，它們會引領妳更接近妳的上帝。

琳·安德魯絲 (Lynn V. Andrews)

著作包括《女巫系列》(The Medicine Woman Series) 以及

《愛與力》(Love & Power) · 一九九七年秋季

前言

「就創造的自然循環過程而言，復甦、休耕、孕育過程所需的時間，都不是自然狀態的沈默。這兒我所說的沈默都是非自然的壓抑；任何違反自然法則的方式，都無法阻礙、抑制它的誕生。在古時，此種類似而明顯的情況早已存在；例如，當種子萌芽鑽出石縫；乾旱、蟲害蔓延時；早來的霜雪……」

需要多少能耐才能成為作家？天賦（此要素遠比我們想像的必要）、環境、時間、寫作技巧的培養，都是決定一位作家成功的因素——然除此之外，認同自己所想表達的重要性及表達立場的信心度亦不可或缺。同時，也須具有意志力、以及無比信心，堅信自己終究能找到，而且也能執著於表達自己體會人生的方式。對任何不是天生具有此種自信的男性而言，要成為一位作家已屬不易；對一位女孩、或女人而言，那更是幾乎不可能的事了。」

——莉莉·歐生，《沈默》(Tillie Olsen, Silences)

噢，這些話一直令我感到悸動不已。對《沈默》這本書，我愛不釋手，我一再反覆地翻閱，儘管它已老舊、磨損不堪。從中我尋求到力量、決心與準則。打從我第一次讀《有勇氣



改變》這本書時，荻莉·歐生的話即在我心中迴盪不已。她的這席話往往能激勵我，使我能不屈不撓地完成對詩或短文所作的最後修訂，甚至能使我提起勇氣一直不斷地寫邀稿信件。

這本詩文集所呈現的是一群女人——包括我自己——在各種不同領域的「忙碌」中，找出時間、用心寫出我們女性的自我心聲、藝術及精神。我們可以利用我們在辦公室的午餐時間、我們可以早上五點就起床，或者，我們可以等到我們的嬰兒完全長大、外出時，來慢慢、精心雕琢屬於我們自己的時間。寫出我們的沈默之語。

這些沈默在女人的生活中是無所不在的——不僅僅只是存於她們的藝術與創造裡。我認為若連我們最基本的精神層面都存有沈默時——同樣地，它也存在於以男性為主流的社會中，遭受挫折的無數女性身上——沈默在我們的生活中，就必然是無所不在了。當女人找到自己的聲音時，意味著她們也找到自己的藝術與精神（或發覺自己缺少此特質）。在這時空裡，我們女性能體驗到一種相當神奇的自我治療效果。

稟持此信念，我收集來自各種不同信仰、年齡、以及寫作層次的當代女性作品。這本詩文集提供了各種不同的女性見解與才華。此書包括有類似史蒂芬妮·諾伯（Stephanie Noble）這類女性的作品，她已完成了一本書，是位多產、寫作不間斷的作家；同時也包括像席拉·高葛（Sheila Gorg）這類女性的作品，她在育兒及奉獻於教會、社區工作多年後，現在才

剛找到自己的聲音，成爲一位作家。在這許許多多你將讀到且愛不釋手的作品中，有一些是我們一流的女性作家的作品，其中包括有，瑪亞·安卓羅（Maya Angelou）、布達佩絲（Z. Budapest）、艾莉絲·沃克（Alice Walker）、麗塔·道孚（Rita Dove）、以及琳·安德魯斯（Lynn Andrews）。

請不要以學術派的審眼光來閱讀此書。假如你這麼做的話，你或許也能從中得到樂趣，然而，你將遺漏此書的精神。所有投稿此書的女性都正在歡慶她們表達出抑藏於內心靈魂中，不願沈默的心聲——讓這有勇氣突破的女性心聲也能激勵妳，豐富妳的感受！

從收集此書資料的過程中，我獲得了豐富無比的經驗。此書我選的是能引人心有所感、而非辭藻優美的作品（雖然此書有很多詩文的確是辭藻優美）。我更是有幸加入一個由生活背景不同的女性作家所組成的社團，我們都有共同一致的信念——我們心裡有話要說。請聆聽我們的心聲。

——摩莉·考克斯·布萊恩（Mollie Cox Bryan）



讓心靈重新充滿愛

——有勇氣改變

Unsilenced

◆ 目錄 ◆

推薦序 / 03

前言 / 07

論創造 / 12

治療創傷 / 47

女性的特質 / 96

家庭 / 125

失去 / 171

自我 / 241

女性的精神 / 291

內文作者簡介 / 347

論創造

「所謂生息相通，就是領悟到所有的人類都互相有關連，而且我們人類和整個宇宙也是息息相關，是整個生命有機體的一部分。亦即牽一髮而動全身之道理。」

——星鷹 (Starhawk) 〈旋舞〉

亙古以來，女人即和地球的循環週期與月亮的牽引力之間，有著堅強、明顯的連繫。當我們敞開心胸時，即能感受到此種息息相關的感覺。

在這章節裡女性所寫的詩文都是在詠嘆自然、自然的治療神效，以及對它的崇拜。我們生而註定生命短暫，死亡，以及回歸我們肉體之軀至宇宙原料池，從那兒，萬物滋生、再滋生，我們生而註定讓我們的精神力量重新回歸那看不見的宇宙能源大磁場。

取自〈身為萬物中之一員 As One of Creations〉

珍·卡本特 (Jean Carpenter)

女性的傑作

陣痛來襲

當漲潮最先來臨的陣陣波濤

拍打這座島嶼的岸邊時

我隱退至我已變成的

這座島嶼中心

迎接女性作品的誕生

我並不孤獨

我有參與受孕的他

牽握我的手

我並不孤獨

這些感知

變得愈發恣肆的濃烈

歌頌我和每一位女性

每一位雌性哺乳類的關連性，咩——咩——咩——



劃過天際，當她帶來新生命時

綻放，如蓓蕾盛開

剎那間，宇宙釋出

一片燦爛星河漩渦，這時我

在這漩渦裡

燃燒殆盡於濃稠的

生命最甜美的奧秘

世代累積

經由我薪火相傳

千年的西方

教化束縛已脫落

當我浮沉於這些感受時

我哭泣，我吶喊，我淌汗，我咀咒，

我，一位掙脫束縛、難控馭的女人

我，濕暗與富饒的化身

我，孕育新生命的土壤