

# 《你有沒有看見我的馬？》

## 图书基本信息

书名：《你有沒有看見我的馬？》

13位ISBN编号：9789576936036

10位ISBN编号：9576936039

出版时间：2004年12月06日

出版社：張老師

作者：紀.柯諾

译者：張穎綺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《你有沒有看見我的馬？》

## 內容概要

痛苦有意義嗎？

痛苦揭露了哪些生命的議題？

我們該採取怎樣的態度？

我們能夠理解超脫嗎？

如何才能將無奈的隱忍轉為主動的創造呢？

你何苦虐待自己？你為什麼不快樂？你為什麼拒絕幸福？

「愛」正是我們最大的匱乏，是我們所有人都在追尋的胯下之馬。

「痛苦」讓我們發掘一個新世界，在那裡，內在與外在，身與心，自我與他人，人類與宇宙，無所分別。

「心靈療癒」就是探索內在情緒的過程。只要我們能擺脫帶來拘束的信念、超越制約性的情結，心靈療癒能真正解放我們的內在本質，回歸自我、成就自我、改變個體，是人類最美的創作。

從前在中東地區，一名騎士在夜裡策馬狂奔，汲汲奔走過一個又一個村落。他叫醒村民，憂心忡忡地問大家：「你們有沒有看見我的馬？」沒有人敢對他說，他就坐在馬的上頭。多麼顯而易見的事實，他卻是唯一沒有察覺的人。這個取自伊斯蘭教智典的故事，說明人類對愛、自我、生命意義的熱切追尋。

在作者過往的人生中，他就像這名騎士。至今，在大多數的狀況下，作者還是像他。不過，因為疾病而面臨生死交關的經驗使作者從渾沌麻木中醒悟，由痛苦的身心試煉中，追尋其生命的意義。

人面臨痛苦時內心的混亂狀態，人與自我的關係，將是本書著墨的主題。

# 《你有沒有看見我的馬？》

作者簡介

# 《你有沒有看見我的馬？》

## 精彩短评

1、身体与心灵。

# 《你有沒有看見我的馬？》

## 章节试读

### 1、《你有沒有看見我的馬？》的笔记-第213页

一个女子，四十岁，都经历了三次，相爱，稳定，而最终被莫名其妙抛弃的命运。咨询师问她：她是否也让一部分的自我遭受被遗弃的命运，就像父母和前男友对她所做的一样。面对这部分的自我，她是否一味讨它欢心，却从不愿意和它建立更深入关系？我的问题一开始让她她觉得惊讶，接下来她噙着泪水对我开诚布公。她说为了承受家庭的崩解、展开新生活，她得将小时候那个创造力十足且敏感的自我深埋内心。简而言之，她对自己所做的一切正是她指控别人对待她的方式。

爱莲害怕表现出深层的自我，会被他人抛弃和嘲笑。然而，压抑本身的脆弱让她不自觉地和伴侣渐行渐远，因为他们找不到亲近她的途径。因此，爱莲成为害怕承诺的男人的最佳猎物。或许他们偷偷希望爱莲在他们面前展现敏感的一面？总而言之，这些男人就像一面镜子，映照出她本身对承诺的恐惧。对她来说，这些人带给她的痛苦，是让她和内在被遗忘的小女孩重新建立连结的方法。

我们可为爱莲的故事下一个结论：所有未解决的困境就像磁铁，会吸来所有相似的事件。如果以图画呈现爱莲的情况，她眼前的仪表盘正闪烁着下列讯息：“被抛弃的女人寻找爱抛弃别人的男人”，她想重温旧日情景，让情结爆发。她不要忠诚不二的对象。”

就像爱莲的例子，伴侣这面镜子反射出的影像，不必然是我们内在的浪漫态度。大多数时候镜子映照出我们对待自己的态度，大部分是无意识态度。这种态度与爱无关，不是对他人的爱，而是对自我的爱。

# 《你有沒有看見我的馬？》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)