

《穿越时空的心理治疗》

图书基本信息

书名：《穿越时空的心理治疗》

13位ISBN编号：9787544335454

10位ISBN编号：7544335453

出版时间：2011-3

出版社：海南出版社

作者：布莱恩·魏斯

页数：284

译者：黄汉耀

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

《穿越时空的心理治疗》

内容概要

《穿越时空的心理治疗》主要包括：在“后科学时代”，人们已经确定科技与生活的舒适度有关，却与心灵的快乐无关。在18世纪前，宗教锁住了人们的心灵，人们冀求科学解放宗教的束缚，但最后却被科学掏空了心灵，只剩下理智的心智。于是，很多可能存在的事实被忽略。一位耶鲁大学的医学博士在催眠病人时，发现了病人潜意识中的另一个“我”，他放下严谨的科学逻辑，开始用另一种眼光看世界。

《穿越时空的心理治疗》

作者简介

布莱恩·魏斯 耶鲁大学医学博士，曾任耶鲁大学精神科主治医师、迈阿密大学精神药物研究部主任、西奈山医学中心精神科主任。目前在迈阿密执业，并开展国内外研讨会及专业训练计划，专攻生物精神医学与药物滥用，曾发表37篇科学论文与专文。

《穿越时空的心理治疗》

书籍目录

自序返本溯源

1 前言 我们知道得很少 理解进化的灵魂·提炼古老的智慧·终极治疗者：爱

2 生命的循环 催眠技巧透明化·观想亮光放松肌肉·倒数深化催眠状态·快乐的小女孩·深刻的启示，美好的回忆·再次进入子宫中·吸收所有的爱·相同的轮回，不同的人·好好照顾自己·让灵魂重新团聚·看不到蓝光的尽头·惊喜·害怕分离·真正的理解·灵性的治疗力量·爱的能量弥漫生命

3 重返肉体 命运与自由意志互补·出生前活跃的意识·儿童奇妙的回想能力·业报与功课·爱必须平衡·相同的前世记忆

4 创造互爱关系 爱的能量·提升觉知力·灵魂没有性别与荷尔蒙·在每一个前世选修学分·对等的灵魂·爱与了解的提升·剥夺别人的欢乐是罪恶·愤怒无常，爱恒常·提早放下怒气·关系是活的，不断在改变·母亲有没有转世·不断转世的本质，爱·重逢是一种惊喜·爱不必证明

5 移除障碍，走向喜悦 慢性压力危害健康·愤怒是错误的投射·放下恐惧打开心·经历比信念更强大·融化封闭的心灵·傲慢也是一种恐惧·放下不安全感·爱的任务·安全的灵性之屋

6 了解治疗 理解带来治疗·爱是绝对的能量·区别前世回忆与幻想·前世回想不是遗传记忆·让今生喜悦的关键·学习必须出自先天本质·带回爱的功课·期待你的降临·学习前世的生命特质·孤单但是不寂寞，认识自己永恒的灵魂·每天的功课·学会爱与欢乐·世界送你一座大花园·觉醒·随时觉知眼前的经验

7 爱与同情 在物质界发挥爱的能量·不求回报·同情：把社区变成乐园

8 改变世界 每天的小善行改变环境·暴力的种子在学校里·排除暴力与仇恨·没有理由互相残杀

9 找寻光 光与爱相互缠绕·无知见不到光·亲切的光滋润灵魂·在关爱中回顾一生·其他界面

10 治疗者 治疗一直在秘密进行·治疗也可以学习·飘浮在医生上面·奇迹疗愈·气功·超越自我比修补自我重要·单有处方药物，会忽略灵性·医治灵魂的革命

11 导师 冥想爱，成为爱·答案未必是答案

12 通灵人 你不是人，是有人类经验的灵·判断灵界信息的真伪·愿意邀请神秘经验

13 不凡的信息 初次撞见前世今生·没有人真正死过·灵性工作者的成就·重获生机·治疗知名人士·黛安娜王妃最后的道别·丈夫的戒指·锻炼直觉能力·仔细倾听“巧合”的声音

14 超越自己的境界 冥想技巧·团体练习·心理占卜·能量扫描·观想练习

15 神与宗教

16 找到回家的路

附录1 灵性观的分享 行为责任·宽恕·平静与爱·为人准则·精神价值·不朽·普遍的上帝

附录2 冥想练习 冥想一·冥想二

《穿越时空的心理治疗》

章节摘录

1 前言 我们知道得很少 我们知道得很少，我们的任务是学习，透过知识，成为像神一样的存在。透过知识，我们接近神，然后才能休息，接着我们再回来，教导、帮助别人。对于初次接触本人的读者，我有必要做个简短的自我介绍。我是一名接受过正规训练的医生、精神医学教授、坚决的无神论者。自从惊天动地的那一天后，我走了好长的路，体会出人的生命比精准、严格的医学训练要我相信的更加宏大、深奥。我接受了学院教育，毕业于哥伦比亚大学，然后进一步获得耶鲁大学医学博士学位，成为精神科主治医师。我也在好几个大学的医学院任教，并担任迈阿密西奈山医学中心的精神科主任。遇到凯瑟琳之前(这个病人的故事，写在我出版的第一本书里)，我发表了四十余篇科学论文，并为一些专著的部分章节执笔，在精神药物学与脑部化学领域里，我也获得了国际声誉。一点也不奇怪，我对“不科学”的领域，例如“超心理学”(para—psychology)，是彻底怀疑的。而且，对于前世与轮回的观念一无所知，甚至不想去知道。哪想到随后的突发事件冲击了我，引领我进入灵魂、“右脑”、非线性思考的世界。凯瑟琳莫名其妙地开始回忆前世，不知什么缘故，她所有的临床症状，在前世回溯后都获得了改善。我惊愕万分，在这同时，我也开始找寻科学与直觉之间的协调点。

《穿越时空的心理治疗》

编辑推荐

《穿越时空的心理治疗》是由海南出版社出版发行的。大陆版《前世今生》从心理学角度为你解读自己的前世今生连续两年位居美国畅销书排行榜被译成11国文字挑起人们对前世轮回的好奇与迷惑

《穿越时空的心理治疗》

精彩短评

- 1、这本书写的真的很玄乎，不知道到底是科学还是迷信
 - 2、有收获，有一些其他领域的见闻，好像是作者观念的总结。
 - 3、目前看到一般，具体说催眠的案例
 - 4、治愈系。
 - 5、：
- R749.055/2448-2

6、一共前前后后买了好几本魏斯先生的书，每一本都会学到很多东西，有助于心灵的成长，在繁华中找到心灵的净土。

7、送货很快！书也很震撼！也许遇到灵魂还需要缘分的吧！

8、从《前世今生》开始认识魏斯，到现在已经读了市面上能买到的全部作品。感觉受益颇深的原因是多方面的，因为在此之前已经读了一些心理学、心理治疗、佛学方面的书，所以相信他所说“故事”的真实性。

意识、潜意识以及梦境，都在告知人们自身的潜力是无穷的，远远高于现在的认知水平。我们需要好书，需要和自己的潜意识交流，最低限也要为自己找到可以依托的信仰。

在意识层面上，我们相信科学，但这种相信有些“伪科学”，科学本身是中性的，它取决于人们如何利用它，心意正的人用它来造福，我们得以安享喜乐、宁静；心意不正者用科学蒙蔽世人，我们可能由此置身战乱、蒙昧的氛围。

在潜意识层面上，我们缺乏沟通，用意识或他人的看法压抑甚至是否定自己的觉察，当没人可以为自己负责的时候，只能自己给自己添伤。回复自身的直觉力（第六感），不是不科学，只是人性使然而已。毕竟不能解释的东西不一定就不科学，科学也不一定就是能够解决一切的终点。科学只是科学，不是个人的科学，也不是历史的科学，它也会随着人的成长、成熟而进步或者倒退。

除了文中所述理论、实例外，个人认为后面的附录也很重要，比如对于几大宗教在谋几点的汇总。“伪科学”的人认为宗教是有神论、是编出来骗人用以奴役人的工具（过去是统治阶级的工具）。然而书中总结的关于基督教、佛教、印度教等中的教义中，都在阐述同样的概念：不杀生、爱人、互爱、不偷盗、不淫邪、仁爱慈悲……这些跟科学并不是背道而驰，相反，宗教、修灵等等都是在教人如何运用科学的智慧，就是善待自己、关系，和谐或和合。而有神论更是奇特，在这些宗教里，“神”都在说，神一直都在你的身边，其实它就是你自己，你就是佛、是神，只是尚未想通罢了。

身、心、灵在前几年就已经开始萌芽了，在今后相信会是大趋势吧。不管如何，多看点好书也是好的，起码知道自己的渺小也看到自己的伟大，智慧和勇气因知、因识而丰满，不是心态好看得开了，而是因相信、理解而了悟了。

9、前世今生的话题不轻松

10、有朋友试过用前世疗法，有效果，管用。看这本书能让心平静不烦躁，很好。

11、布莱恩·魏斯医生著作的这一系列关于轮回的书都很不错。这本书是其中的第四本《Messages from the Masters: Tapping into the Power of Love》，台湾版书名《前世今生之回到当下》

12、其实，我们从未真正死去。

13、看魏斯博士的书总是有一种安全感，如果灵魂不灭，人生是一个学习的过程就太好了。

14、书很好，可以净化心灵

15、这本书非常不错，充满灵性的洞见！不相信轮回不要紧，但是洞见会让你受益和成长！准备买魏斯的其他几本书！

16、作者的三本书《16堂生死启蒙课》、《轮回》、《穿越时空的心理治疗》，完全颠覆了我们对死亡和灵魂的传统观念，原来我们在悠长的岁月中，有无数次生死轮回，但灵魂不灭，我们不断来到这个世界的目的，是为了灵魂的学习，当灵魂完成净化，我们将去到另一个时空。

17、正在阅读中，受益匪浅！

18、不管你信还是不信，一个受过医学科学训练的精神科大夫，就这样做起来这样一件看起来很扯淡的事情，帮助人做前世回溯。在我看来，治疗也好，前世回溯也好，都只是提供以一种新的解释，新的理解。这才是治疗或者心理咨询的真谛吧：咨询师共情理解你，你也理解你自己。

《穿越时空的心理治疗》

- 19、这是一本让心灵可以震撼的书，值得一看
- 20、催眠、心理治疗及灵性大师布莱恩·魏斯的第四部作品，用大量实用的方法探寻前世
- 21、是正版，但若不是里面有空白扉页，我还以为是盗版，因为印刷，包装，纸质真的不怎么样。
- 22、很灵异

- 23、Open your mind, 多一个角度看人生。
- 24、若知前世因，今生受者是；若知来世果，今生做者是。这是一本心灵读物，让我们领悟应该如何对待喜悦、困扰、苦难。人生就是一节节待学的课。
- 25、如果能够当闲书看看，不错。当然我相信这本书写的是真实的事情。
- 26、买下之后，两天读完，书中的精彩内容加深了我对灵修的认识，以后的时间会努力地。
- 27、在看过罗斯威尔事件中外星人艾罗的访谈后，才明白轮回的真相，也是一种欺骗和监禁。然而可悲的是，轮回的事实，还是很多人不能接受的，更不要说它的真相了。
- 28、有关灵魂的讨论
- 29、这本书除了探讨心灵的东西，还讲了如何获得心灵的宁静，是一本指南性的书，一定要看看的。爱不释手啊。
- 30、是一本真理的书，推荐!
- 31、心理治疗，很有趣
- 32、心灵治疗书，减轻了失去亲人的痛苦
- 33、看过《前世今生》的读者肯定会对此书有同样兴趣
- 34、内容不错让人知道今世与前世的一些关系。当然信不信因个人而言，不过这本书到有一些例子可说明这些...
- 35、好看的书！推荐！
- 36、看过魏斯的前世今生和奇迹降临，我已三观颠覆，这本是我给自己的新年礼物了
- 37、书读了很养心，有空读一篇，心里很舒服
- 38、非常值得好好一读的书。我们身边的好多朋友都不知道为什么不开心？为什么压力重重？这本书或许能为你找到答案。我从中感悟良多，心中多了一份平和，多了一份爱。
- 39、正在看，书的质量很好，内容很好，很神奇。
- 40、学习下，也给同事催过以下，效果不明显，哈哈。
- 41、很好的书，肯定能对大家有所帮助，希望大家接受这个概念。
- 42、非常启发人类回归本源的书
- 43、很喜欢的一要书，可能是对这方面的兴趣很大，不用几天就看完了，感觉好想尝试下被催眠与催眠
- 44、俺嘛呢叭咪吽 谢谢 阿弥陀佛
- 45、生命从来没有死过。只是肉体而已。理论在这里提供了实证案例。东西文化，宗教和医学在此汇聚。
- 46、发货速度快，可读性强、、、
- 47、看着就很喜欢，
- 48、买回来一直都还没有看，不过是正版书
- 49、穿越时空的心理治疗 比较神奇
- 50、是魏斯五书中"回到当下"一本 内容非常好 大陆出版目前按实际内容只有三本希望能出版台湾版的生命轮回_超越时空的前世疗法 就差这本了
- 51、相信又何妨。
- 52、通过这本书让我们认识前世今生
- 53、特好的书，这套书我已经推荐接近20位朋友购买了
- 54、心理类书，看完了，确实很棒。
- 55、穿越时空的心理治疗，很喜欢，值得一看。
- 56、作者的三本书都读过，是对于身心治疗的一本不错的书，也许对唯物主义者是颠覆性的，但看不到的就不存在吗？
- 57、作为无神论者，看这样的书感觉太奇怪了。一方面，自己的价值观体系告诉我这一切像穿越小说

《穿越时空的心理治疗》

里的情节；另一方面，作者的身份又在提醒我这一切都是真实的。要错乱了。。。

58、有些失望，我本以为这是心理辅导书，结果这需要相信轮回说的读者。。。我暂时还达不到这么高境界，没什么太大收获。。。给个及格分

59、用来自我内心的成长和修炼,学到很多实用的话语和经验,应用好了,人生更加幸福,丰盛!

60、很好的书 对于现代人来说人一种很好的书 我们要认识情绪给自己带来的后果

61、心理健康、自我治疗

62、通过心理治疗引导我们认识前世今生

63、思考与顿悟

64、爱是最神奇最有力的能量。目前看了一半，得出这个结论。

65、正在看 感觉还不错 老师介绍的书

66、刚看完，人是有灵魂的，看来不是迷信，我国古代的人真聪明，早早就有感觉并口口相传，这是我们的科技检测不到的。买的这几本书都是相关内容的。

67、透明封闭的包装，正版，很好

68、人的一生中，恐惧应该是藏在内心深处永远无法摆脱的影子吧！无论是达官贵人，或是贩夫走卒，都避免不了，看完这本书后，也许我们的恐惧会消失，最起码会减轻一些！

以前我们一直在为上天对我们不公而抱怨，看完书以后，我们会觉得，原来我们是来通过身边的事与人学习体验的，对以前抱怨的人与事，我们都应该心存感恩！

借用书上的话就是：书所要传达的信息，是成功的！

69、催眠、心理治疗及灵性大师布莱恩·魏斯的第四部作品，用大量实用的方法探寻前世。若知前世因，今生受者是；若知来世果，今生做者是。这是一本心灵读物，让我们领悟应该如何对待喜悦、困扰、苦难。人生就是一节节待学的课。

70、他的书都看了，这本还在看，确实是世界观的完全颠覆。

71、希望每一个人都花一点时间，把这本书读完。这本书解决了我以前的很多疑惑，一定程度上，改变了我对世界，对生活的看法。让我们以更长远的眼光来对待生活，用爱与慈悲来关心自己与他人！非常值得阅读！

72、连着看了布莱恩·魏斯的好几本了，很值得看的书

73、有点信这个了

74、没读，要积分

75、还没好好看

76、专业书

77、不一样的世界，不一样的路，豁然开朗

78、对前世，今世，后世有点了解！重点关注今世！

79、值得一读！

80、据说是热销书，所以买来看看，比花钱去听那些所谓中国的大师讲课划算多了，心理学这个东西，不是上几堂课就能掌握的！

81、读完这本书，觉得自己像井底的青蛙爬到了井口，豁然开朗的感觉。非常值得一读，是每个人的人生必备课程，不读此书，白活此生

82、有可读性,不错的一本书.

83、打开心结，解开谜团，豁然开朗。

84、以前看了前世今生的书，这是第二本了，很不错

85、刚读了前言，就发现不错，值得一买，是此书的纸质不如其他书

86、快节奏的生活让我们步履匆匆，日子在忙碌中溜走，关注内心成了奢侈的事情。午夜梦回的时候却总有很多事情重新涌上心头。经过很多才发现，心灵的成长才是真正的成长，心理的健康才是真正的健康，心态的快乐才是真正的快乐。

87、读了一本《前世今生》兴趣大涨，概念科学拐弯了，感谢当当选售此类书籍，眼界开阔一些心境包容一些，探究精神也足些，慢慢看，很喜欢，也很推荐。

88、这本书后，我开始相信轮回。开始相信一切皆有因果。

89、让人的心得到宁静及洗礼，引导人的思想升华

90、提到这么个概念 意识的永恒存在以不同形式活跃于不同空间 有这么个句子 如果想知道上世过的

《穿越时空的心理治疗》

如何 看现世的生活 想知道来世会怎样 看现世你在做些什么

91、个别的地方还蛮有启发的

92、Message from the masters. 第四本

93、用催眠的方法来揭开历史的尘封，让我震撼了一把。

94、好书，对人生有帮助，对心智成熟有帮助。

95、这类书看的不多，只能说至少不庸俗。未领会过的事情无法评论。

96、强烈推荐，非常好，让我重新思考人生！

97、书不错，收进了，有空好好看看

98、这次是第二次买此书，准备送给朋友，此书对每个人当今存在的心理问题起到了很好的治疗，

99、前世，是一个很迷人的话题，利用前世来做心理治疗，这确实是一种很有效的方法。

魏斯，是用催眠来进入前世的，这本书讲了很多个案，其中也有介绍进入催眠状态的一些方法。应该说，这本书里更侧重于心理治疗，对催眠的引导有讲到，但不是非常的深入。

说实话，我也不知道是否有前世，虽然，我也常常给人催眠进入前世，但是无论它是真实的，还是虚假的，自己幻想的，总之，它在内心存在，对现实就有影响，心理治疗就显得很有价值。

穿越时空的心理治疗，是一本好书。

100、对催眠、前世今生感兴趣的童鞋可以参考哈

101、看上了

1、《穿越时空的心理治疗》的笔记-第186页

超越自我比修补自我重要

精神分析或以精神分析为导向的心理治疗已迈入穷途。他们的治疗技巧已经过时、缓解且效果不大。他们的语言已经不符合时代要求，缺乏打动人心的穿透感。这种心理治疗没有鲜血，只剩下硬壳化石、只是尘土。很少人愿意接受这种一次又一次缓慢、冰冷、有距离的治疗，即使治疗师本人也受不了。在传统心理治疗里，精神官能症被取代了，外在的“功能”而非内在的平静与喜悦是治疗成功与否的判断，结果个人或社会毫无转变。

这些治疗者经济拮据就是证据，一般人负担不起约一次50分钟，一星期4~6次的分析，而且历时3年，有的长达20年。即使一星期看一次医生，大多数人仍觉得负担沉重。而且保险政策与医疗照顾对这方面的给付更是限制严苛。

弗洛伊德与他的弟子们对人类了解心灵的功能，潜意识的存在，儿童期性虐待，梦的解析等等有相当重要的贡献。但是心理分析却没有灵性的根，不能释放人类的灵性本质。弗洛伊德本人或许看不到自己理论的极限。但是他的弟子们却把理论演变成纪念碑。

荣格是那个时代禹禹独行的先知。他了解神秘、灵性、自然。不过，他却被雕琢纪念碑的人围攻。

心理分析与传统心理治疗的最大缺陷，就是要修复“自我”（ego）。“自我”是“我”的执行功能的一个部分，要整合处理日常生活里的现实。“自我”就是日常生活的心灵。我们日常的心灵是逻辑的、理性的，必须做决定，并运用思想的记忆计划未来也烦恼未来，追悔过去。日常的心灵不停判断、设想、回顾过去，提出“如果……”的疑问。很不幸，大多数的心理治疗师常常想修复受损的“自我”。我们的“自我”伤痕累累，像他们所看到的一样这些伤痕是因为父母的不当管教、童年创伤、婴儿期无可避免的身体限制等造成的。而这些治疗师一直要抚平、修补这个“自我”，甚至抬高“自我”的身价。但是，真正的情况应该是我们必须学习超越“自我”。

难怪我们魂不守舍。如果“自我”没有受到控制，日常生活如何运作？我们如何活下去？答案非常简单。传统的治疗师陷在某个幻觉里，那就是功能作用是最终目标，然而内在的平静与喜悦却更为重要。如果能降低对功能的关注，减少对这个病态社会的配合，不再汲汲于获得，烦恼别人对我们的看法，那么我们内在的喜悦就会慢慢增长。心灵把我们套牢在过去与未来，不断烦恼、分析、设想，“自我”让我们无法真正活在当下，让我们爬不出习惯的窠臼。如果过去的种种偏见、假定、限制不断挡在路上，我们如何“看清”真正的当下存在？？为了拯救自己，也为了彻底拯救世界，我们必须控制好这个“自我”。

本质上，心理分析是非灵性的。它只是无效的学科，没有教导不朽、死后的灵魂以及生命的真正价值。如果它真的出现疗效，也只是因为治疗师以关怀同情亲近病人。是这种真实关系疗愈病人。

单有处方药物，会忽略灵性

生物的精神医学也有不足之处。治疗忧郁、心境起伏、精神疾病的新药物，是达到目的的方法，而不是目的本省，太多的精神科医师只开立药物给病人，其他则一概不管。这是巨大的浪费。药物可以帮助病人“进入”心理-灵性的治疗历程里，这样的历程是一定不能省的，脱离了 this 历程，就是脱离了整个治疗本质。

除此之外，多如恒沙的自助书籍也令人担忧。我希望治疗是非常简单的，但不应该“速食”化应景或应急。要达到喜悦满足的状态是困难的，而要维持这个状态更加困难。

不再重蹈覆辙是艰巨的工作。探索内在，真正了解自己，加强透视感与超越感，这些工作需要耐心与不断实践。这是遥远、艰辛的旅程，不过却很值得。真正的快乐需要了解死与生、爱与原谅以及灵性本质。内省、冥想、爱的服务、慈悲、宽容，这些都是沿路所要踏出的每一步。练习原谅自己与别人，不采取暴力，诸善奉行，消弭愤怒、恐惧、贪婪、自我中心，以及虚假的傲心，这些也是要踏出的步伐。

医治灵魂的革命

许多治疗师拒绝回溯技巧，特别是前世回溯。已经有太多临床医疗者不断证明，回溯治疗让患者的心理与生理获得改善，而且症状会快速缓解或消失。不论是一回合诊疗或十回合，回溯疗法的效果持久，而且会转化生命。灵性成长、智慧、内在的平静也因临床改善而伴随出现。我个人认为，医务与心

《穿越时空的心理治疗》

理治疗的政策制定不愿评估，也不接受这种更快速、更便宜及更安全的新疗法有两大理由。第一个是恐惧，第二是经济因素。

我们都知道，对未知的恐惧会封闭人的心灵。他们不愿意承担合理的风险，尝试新方法。尽管心肌桥有更大的疗效，省钱、省事，但是治疗师们仍不愿去学习。由于恐惧，助人的本能被扭曲了。真正的问题是：他们为什么害怕？

至于经济因素，那是因为疗效迅速而持久造成的。把医疗当成做生意的人，对这个效果担忧不已，因为疗程缩减，复发率极低，代表着金钱收入的减少。可是灵性治疗带给治疗师与病人的喜悦、满足，远远超过焦虑与恐惧。

就像我之前提到过的，整体的以及辅助性治疗技巧正横扫医疗体系，扩展健康照顾的新远景。推拿疗法、催眠、针灸、草药、生物能量疗法、冥想、瑜伽、按摩，以及其他替代性治疗渐渐成为主流。最后，传统医药与辅助治疗终将交流平衡，让专业的医护人员治疗整个人——他的身体、心灵与灵魂。这个变革不会是暴风雨狂扫旧体系，而是微风袭来。传统医疗与整体技巧必须保持和谐，这样才能针对病人的需求与症状对症下药。

如果我们的治疗者能够对“另类”技巧保持开放的心灵，如果他们能用同情、技术、关怀、实践治疗的艺术，而且最重要的是能够像治疗身体一样治疗灵魂，那么，我们就能够享受真正的健康。

2、《穿越时空的心理治疗》的笔记-第112页

我们心灵的最深处是不受一般时间规律左右的，发生在很久以前的事情，仍然有直接穿透性，会影响我们。旧伤口影响我们的心情与行为，就像昨天的事，有时候杀伤力随时间而递增。

理解有助于治疗旧创伤，因为更深的心灵不受时空条件管制，过去的事件可以重新改写，再次架构。原因与结果不是必然的捆绑。创伤可以复原，损害可以修复。深度的疗愈一定会发生，即使那是很久以前的痛苦与伤害。

就像爱对我们的关系有深刻疗效，理解也能减轻恐惧。理解推开心灵之窗，爱的微风轻轻吹走疑惑与焦虑，灵魂得到清新的补充，关系也获得滋润。

理解带来治疗

我们的恐惧通常来自自己身上发生的事，今生的早期或前世。因为我们忘了，所以把恐惧投射到未来。但是我们所恐惧的早已结束。我们必须做的就是去回忆，去唤醒过去。

一名年轻的南非女士，用写的方式告诉我她的觉醒与疗愈：

“你的书我全部都读过，前世的故事以及某些恐惧症被医治好，我印象非常深刻。你在《生命轮回》这本书后面，教读者如何自我催眠。我想跟你分享我的感觉与我看到的東西。在这之前，我必须先说明一下，我要自我催眠五次后，才能进入状态。因为我很容易精神紧张，心思很不集中。自从遇到现在的男朋友，我们时常约会（已经一年零三个月），可是我一直担心失去他。这是不正常的，甚至我也有自杀的念头。更麻烦的是，他从来没有任何离开我的表示，反而好几次表面他非常爱我。有一天，我心情很差，我告诉自己，不能再这样下去了！”

“我想到，我可以把整个过程录下来。这一次，我有了特定的目标了：找出为什么那么担心、害怕。”

“很快，我看见自己走在满天星星的路上。那是一六七九年，法国。我是法国人，名叫克莱尔，年约二十岁，非常漂亮，留着黑色长发。我穿着补丁的褐色衣服，还有一双拖鞋：我想我是很穷的人，我怀里抱着小婴儿，而我正在哭泣。然后我在这个场景里看到有人：那是我今生的男朋友。他名叫费多，来自西班牙，四十岁左右，高而瘦，我们在一起了，孩子也是他的。他也在哭，很绝望。然后两名卫兵把他拖走。他的手伸向我，大声嚷叫，求卫兵放他走。”

“这就是我看到的。我实在太兴奋了，睁开了眼睛……”

“最不可思议的是我事后的感觉，我真想快乐地大叫出来，并开怀大大笑。我的内心感觉非常自由、非常纯粹！然后，我没有再为了担心男朋友离去而留半滴泪，那些担忧受怕的感觉消失得无影无踪！我们的关系也改善很多……我希望这种新的治疗法很快就能被大众接受！”

是的，我也这么希望，然而我觉得，这已经不只是治疗了。这是一种理解，理解生命是如何运作的，理解关系不断新生，同时也理解到我们绝不会失去所爱的人。历史上曾有两个相爱的人，三百年后健康地活在新的躯体里，并开始分享新生命，再度相爱。

是因为理解才带来治疗。透过理解，爱永远新生并展现。

3、《穿越时空的心理治疗》的笔记-第96页

放下恐惧打开心

你有与自己的关系，也有与别人的关系，你曾住过许多身体，活过许多时代。所以问问现在的自己，为什么那样恐惧。你为什么害怕做合理的冒险？你害怕声名受损、害怕别人怎么想你吗？这些恐惧来自童年的制约，或是更早之前？

问自己这些问题：有什么损失？最差的情况是什么？用同样的方式度过余生，我满意吗？死终究会降临，跟死相比，这样算是冒险吗？

情绪上受到威胁时我们树立起来的墙是恐惧之墙，我们害怕被伤害、排拒、放逐。我们被自己内在的脆弱威胁，于是撑起围墙，让我们不去感觉。我们压制感情。

有时候，我们抗拒威胁到我们的人，甚至在他们抗拒之前，迎头痛击他们。这种自我保护的方式，成为“反恐惧防护”（counter-phobic defense）。很不幸，我们的恐惧之墙给我们所带来的伤害比别人还大。墙挡住我们，封闭我们的心，恶化我们的状况。只要被墙挡住，剥离我们的感情与情绪，就永远找不到受苦、脆弱、恐惧的根源。我们不能了解问题的根源。我们没办法治疗，没办法整合。

闭上眼睛，做几次深呼吸。让你的高墙倒下。不带审判、批评、内疚，检查墙底下有些什么。什么是恐惧？为什么要保护自己？要怎么治疗这个恐惧？如何再度整合？

只要真正了解恐惧与恐惧的根源，恐惧就会瓦解。你的心将再度打开，然后感觉到欢乐。

4、《穿越时空的心理治疗》的笔记-第99页

“那是荣誉，去做你要做的事，不必害怕，而且相信任何事一定能成功，这个看法对米克非常重要，对我们也很重要。遵照自己的心，而且不必害怕。恐惧阻挡我们的理解与命运。虽然在物质层次上，不见得每件事都能顺顺利利，但是在灵性层次上却获得进展，最后影响我们的身体——如果不在在此世，就会发生在下一世。”

如果你的心灵是关闭的，就无法学习新事物。关闭的心灵抗拒任何与旧信念冲突的不同事物。他们忘记经历比信念更强大。恐惧时让心灵关闭的力量。只有开放的心才能接纳、处理新知识。

5、《穿越时空的心理治疗》的笔记-第93页

愤怒是错误的投射

愤怒是审判造成的，我们立了一些幻想，选择过高的标准，并以这些标准衡量别人。他们可能不知道有这些标准，但是我们根本不管。

所以别人对我们生气，是因为我们不符合他们的预期。预期可能是不切实际的，所以我们不可能配合。

我有一名病人回忆说，母亲在她小的时候非常苦恼，因为女儿没有金发。这多悲哀！

儿童的创伤如果是由父母不合理的预期所造成的，会很难疗愈。我们必须去理解，父母的期待可能是错的或虚幻的，这个理解不能只是靠头脑与理性，还必须用我们的心去掌握。

问自己一些问题，不要审判或批评，观察意识里跑出什么想法、感觉与影像。

父母对你的要求与预期，是否不合理？你会偶尔配合他们扭曲的要求吗？他们用你当做实现愿望的替代品吗？或是利用你当传声筒？

过度关心别人的意见，显示你已被利用来成就别人的目的。理想上，你不应该太在乎别人对你的看法。如果你做的事是对的，请用同情的行动找出自己的真理。

内疚是一种自我愤怒的形式，把愤怒的对象转向自己。你對自己失望：你没有配合完美的自我预期。

愤怒是自我的防卫，防卫恐惧。恐惧被羞辱、被矮化、被嘲笑、没面子，没错，这些都是恐惧失去，恐惧达不到目的。我们认为愤怒“保护”我们，让我们对付别人，这些人也可能对我们很生气。

愤怒是一种有害、无用的情绪，愤怒会被理解与爱消解。

当负面的情绪被理解，当负面情绪的根源被查明，情绪后面的能量就会减弱或消失。愤怒之时，健康

《穿越时空的心理治疗》

的反应就是去找出愤怒的原因，可能的话也要修正局势，然后放下愤怒。

6、《穿越时空的心理治疗》的笔记-不分章节，摘抄

无论你看到什么，感觉到什么，你都会很好。不要审判任何东西，也不要批判、分析它，就只是去体验它。体验才是一切。

你无法永远获得你所预期的。

当你看着别人，在互动关系里，在治疗里，在生活里，你要穿过时间看到他们的灵魂，看到永恒。不能只是看到眼前的短暂肉体存在。因为你也是灵魂。

我们不曾真正试过，我们只是变换意识层次。由于我们所爱的人也是不朽的，所以我们也不曾真正分离过。

我们来自光，而且我们就是光，我们比想象中的自己更有智慧。

业报是一种学习机会，让我们练习爱与原谅。

在物质世界里，我们主要的学习来源就是通过关系与别人互动，而带来欢乐与痛苦，我们走在灵性的道路上，为的是从各个方面学习爱。

障碍愈多，学习也愈多。人生的棘手关系充满障碍与挫败，但却是灵魂成长的最大良机。

只要真诚地去尝试，成长与关系的改善才有可能发生。我们对病人施用的技巧与建议，都是以生命作为更深入的灵性了解的基础，这比传统的心理治疗更为有效。

希望你能更自由、没有恐惧的去爱别人。

快乐来自内在，快乐不依赖外在事物和别人。如果你的快乐和安全感，依靠别人的行为和动作，就很容易受到伤害。绝对不要外放你的力量。

我们通过关系而学习，而不是通过事物。

生物的影响力只是倾向，可以被人的意志克服。睾丸激素与其他荷尔蒙只能促动，不是迫动。就像男人可以选择刮胡子，他们也能选择不用暴力，较少攻击性，并多多合作沟通，感性一点。

爱你自己。不必担心别人的看法。如果你想拒绝别人的好意，就直说吧！如果不说，是会招来怨怒的。

投射是一种心理上的行为，你把否认的恐惧和潜意识动机投给别人。小心，不要把你隐藏的感情或无中生有的动机、意图投射到别人身上。这种对真相的扭曲害人害己。

最重要的生命课题就是学习独立、了解自己。这意味着从依附中独立，从结果、意见、预期里独立。打破依附才有自由，但是打破依附并不是丢弃关爱与有意义的关系，因为这样的关系曾滋养你的灵魂。那只是意味着结束对任何人任何事物的依赖。爱不是依赖。

关系需要别照顾、被注意，它比电视、报纸、杂志重要。不要分心，请把电视关掉，放下报纸，尊重另外一人。

《穿越时空的心理治疗》

不退缩，彻底去爱是很安全的。你不会真正遭人拒绝。唯有在自我介入时，我们才鼻青脸肿，才容易受伤。对许多人来说，毫无保留彻底去爱似乎很冒险。我的意思并不是要大家在关系取消自我，或者让虐待关系在延续。这样做不是爱自己或爱别人。待在毁灭性的关系里并不是用于爱人的好例子。它可能是自卑或缺乏自爱。人有危险性，但是爱没有。

关系中的安全感来自当下与爱的行动。

爱才恒常，愤怒无常。

愤怒是错误的投射。愤怒是审判造成的，我们立了一些幻想，选择过高的标准，并以这些标准衡量别人。他们可能不知道有这些标准，但是我们根本不管。所以别人对我们生气，是因为我们不符合他们的预期。预期可能是不切实际的，所以我们不可能配合。

内疚是一种自我愤怒的形式，把愤怒的对象转向自己。你對自己失望:你没有配合完美的自我预期。

傲慢是恐惧的另一个面向。如果人不恐惧，根本没有傲慢的必要。

原谅并不是忘了它。原谅的意义是理解。

你们向往虚幻的安全感，而不是爱与智慧。

我们花太多时间再收集锤子上，用在建造灵性家园的时间反而不多。

是因为理解才带来治疗。透过理解，爱永远新生并展现。

我们周遭有太多美丽、真理、爱，但是我们很少放慢脚步去注意、去欣赏、去感激。有时候要等到悲剧发生，或失去什么以后，我们才被点醒，但是没多久，我们又重蹈覆辙。

学生们已经被他们的文化制约了，猜忌、不信任而且竞争得你死我活。

我们恐惧别人。我们投射自我恨意、失败与过错到别人身上，自己遇到问题却责备别人，而不是往内在探寻。我们企图用修理别人的方式解决自己的问题，通常这就是暴力。

除了眼睛，我们还有很多方式可以看见。

真正的成长是内在的。通灵的人只是帮你向内在的智慧学习，通过充分的冥想，你会成为自己的通灵人，并超越外在的需求。

相信它，你才能看见它。

我所做的只是帮他移除表达这些特质时可能遇到的障碍。

只有唯一的宗教，那就是爱。

《穿越时空的心理治疗》

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