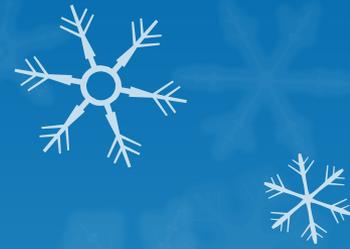


# 心靈講座 —— 認識自己

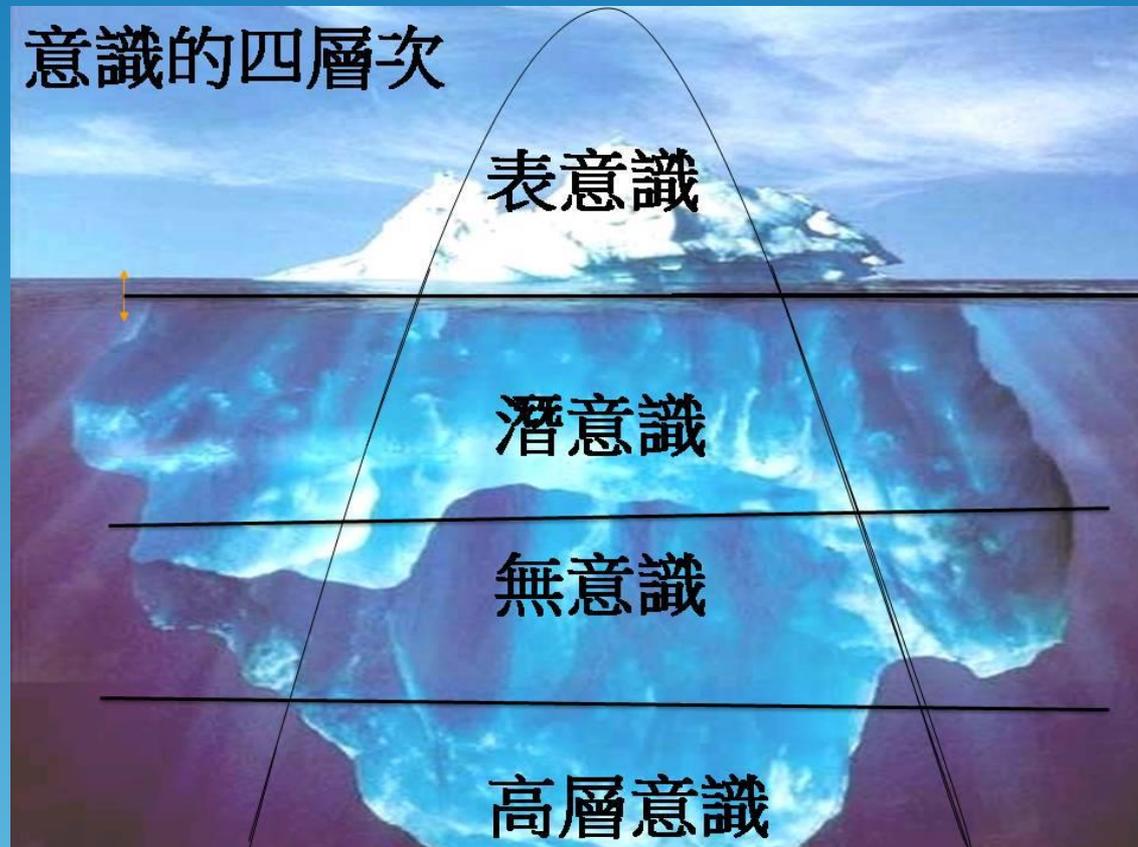
May 18, 2014



# 認識自己

- ◎ 認識你自己 (Γνωθι σεαυτόν), 相傳是刻在希臘德爾斐 Delphi 的阿波羅神廟的箴言
- ◎ 人生所要經歷的最長旅程是從頭到心的這段距離
- ◎ 我們從何而來?
- ◎ 我們來地球投生的目的
- ◎ 今生的目標? (成佛, 往生西方極樂世界, 上天堂?)
- ◎ 我們是光與愛的化身

# 意識的四個層次—— 知見心理學



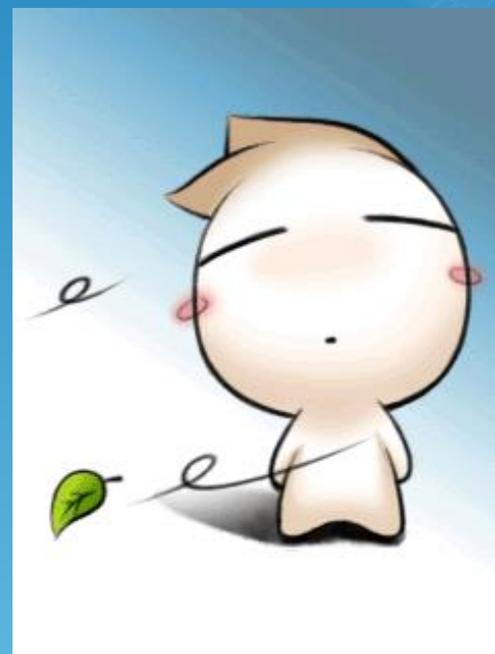
# 表意識 Conscious

- 這是自己能察覺的部分，我們在表意識之下作出種種選擇。但是這個部分只是我們意識中的極小部分。



# 潛意識Subconscious

- 人自出生以來，正確地說是從母親胎中受精以來，所有的體驗、性慾和攻擊慾、甚至超能力的才能等，都被抑制，並且藏在這層潛意識之中。這個藏在內心深處的部分，對我們的人生產生很大的影響。



# 無意識Unconscious

- 無意識又分為個人無意識和集體無意識。個人無意識指的是靈魂的型態、故事、傳承自祖先的習性等等。而集體無意識指的是自有人類以來所有的體驗。這個部分埋藏在比潛意識更深的地方，它決定了人生的方向。諸如神話、童話，或是從夢裡，都可以發現我們無意識的部分。



# 高層意識Higher Mind

- 它是我們靈性的部分、充滿愛和光的永恆存在。這個部分知道所有的答案，並且和神以及所有的創造物互相連繫。



# 身心靈平衡 --- 真正的療愈



# 疾病的成因

- 生活習慣不正常(身)
- 飲食不正常(身)
- 體質、遺傳(身、心、靈)
- 情緒、壓力(心、靈)
- 外力創傷(身)
- 負面能量影響(心、靈)



# 情緒能量對身體的影響

- 何謂情緒能量
- 體驗情緒能量: 正面、負面
- 負面情緒對身體的影響 —— 中醫的情志病
  - 心主喜、肝主怒、脾主思、肺主悲、腎主恐
- 負面情緒能量屬低頻能量, 容易產生阻塞, 阻塞久了就產生質變 (癌症)

# 情緒從何而來？

- 受到他人言語、態度的刺激
- 外來及工作的壓力
- 環境變化（下雨、炎熱）
- 自我要求及批判
- **#@X\$\*...不知道、反正就是不爽**
- **是嗎???**

# 情緒的起源 --- 從能量的角度解釋

- 阻塞的情緒能量 --- 內在小孩
  - 阻塞的情緒能量會不斷製造類似場景, 誘發類似的情緒 (重複的場景及言語)
  - 通常這類情緒問題與原生家庭關係密切
- 與生俱來 --- 天生的性格, 前世記憶
- 外來負面能量的影響 --- 遇見與自己共振的負能量或靈體

# 情緒的起源 --- 從靈性的角度解釋

## ◎ 生命的藍圖

- ◎ 我們在投生為人之前都有一個人生計畫 (就是所謂的命), 為的是體驗一些我們在靈界所無法感受的東西
- ◎ 目的: 提升靈性, 回歸本源, 觀光遊覽(純粹體驗)等

## ◎ 如何知道自己的生命課題?

- ◎ 你眼中的世界就是你為自己建構的生命藍圖

◎ 每個人都是心想事成

◎ 外面沒有別人, 只有自己

# 如何清理負面情緒

- 活在當下
- 學習寬恕他人及自己
- 學習接納自己, 愛自己
- 學習感恩周遭的人事物
- 把情緒的主權收回來, 為自己的生命負責
- 保持身體健康(飲食, 運動, 正向思考)
- 學習情緒釋放技巧 (MET , EFT等)
- 靜心, 冥想 (普納呼吸, 清理脈輪冥想等)
- 潛意識療法 (催眠, 深層溝通, 內在小孩等…)

# 呼吸

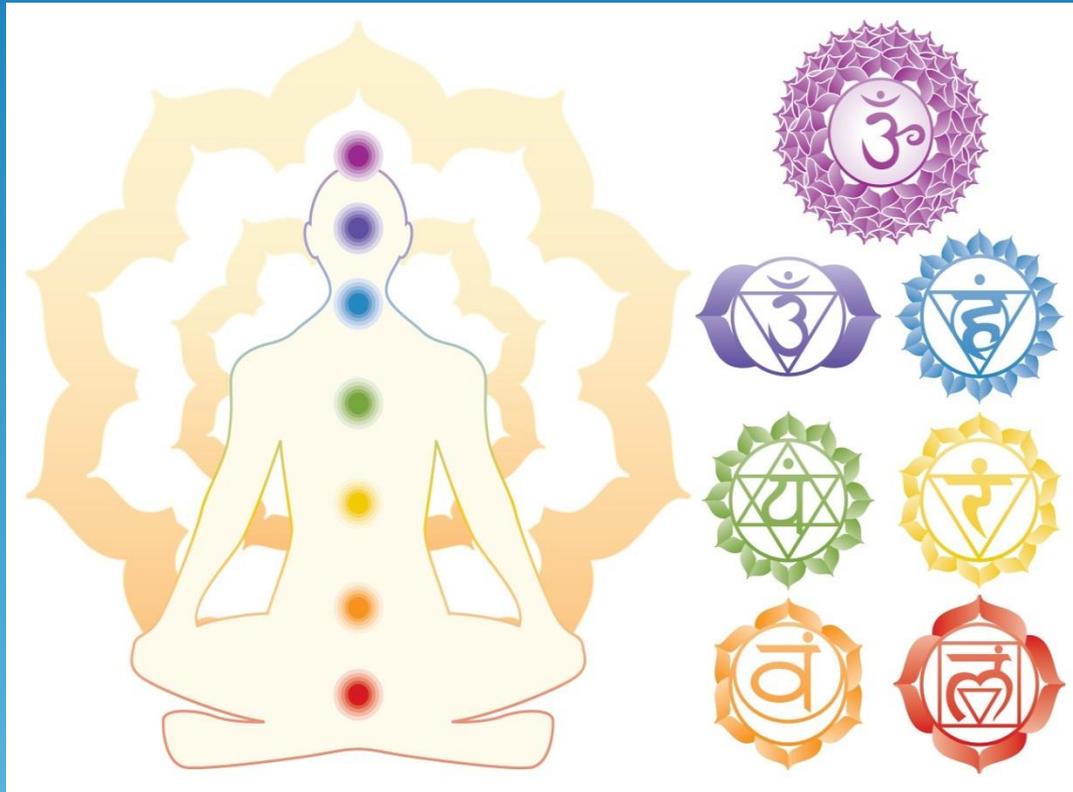
## ◎ 正確的呼吸：腹式呼吸——吸，止，吐

- ◎ 和諧的呼吸可以幫助身體能量正常的流動
- ◎ 配合靜坐效果更好

## ◎ 普拉納呼吸法 (Prana Breath)

- ◎ 普拉納在古代梵語中的意思是“呼吸”或“生命”，普拉納呼吸在冥想中被廣泛應用，是一種有意識的呼吸方法，這種方法能增強你的物質身體的健康以及你的心智焦點，並且能給你一種全面整體性的，很棒的活著的感覺。

# 人體的七個脈輪



7. 頂輪
6. 眉心輪
5. 喉輪
4. 心輪
3. 太陽神經叢輪
2. 臍輪
1. 海底輪

# 海底輪

- 顏色: 紅
- 位置: 位於脊椎骨的最下端
- 海底輪的能量主要掌管與肉體的聯繫，使人感覺安全放心。如果海底輪處於活躍狀態，你將覺得有種“身植大地”的感覺，感到穩定和安全。你不會不必要的懷疑他人。你覺得活在當下，而且和你的肉體緊密結合。你覺得你有充分的領域感。
- 如果你容易覺得恐懼或緊張，你的海底輪可能並未開啟。你很容易感覺不受歡迎。
- 如果你的海底輪過度活躍，你可能有很強烈物慾和貪心，你可能會過於追求安定和拒絕改變。

# 臍輪

- 顏色: 橙
- 位置: 是中國道家丹田的所在
- 本我輪主要掌管情感和性慾。當本我輪打開時, 你的情感表達自如, 而且表達時不會流於過度情緒化。你對於親密關係採取開放態度。你感覺充滿熱情和活力。你對於性方面沒有問題。
- 如果你通常感覺僵硬、缺乏情感或是常常面無表情, 則本我輪尚未開啟, 你對於他人採取封閉態度。
- 如果本我輪過度活躍, 你總是過度情緒化。你在情緒上將會過度依附你認為性感的人身上(或另一半)。

# 太陽神經叢輪

- 顏色: 黃
- 位置: 位置在肚臍上方與胸骨下方的橫隔膜上
- 臍輪主要掌管你在團體中的感覺。當臍輪活躍時，你感覺在掌控中而且有足夠的自信心。
- 當臍輪不活躍時，你容易呈現被動和難下決定。你可能變成惟惟諾諾而無法取得你想要的。
- 如果此脈輪過度活躍，則你可能會有強烈控制慾和侵略性。

# 心輪

- 顏色:綠
- 位置: 心臟與胸腺, 兩乳之間
- 心輪主要掌管愛, 善良等一般情感。當心輪打開時, 你會具有同情心、友善, 並且你會致力於和諧的人際關係。
- 當你的心輪不活躍時, 你會冷漠和與人保持距離。
- 如果此脈輪過度活躍時, 你的過度溺愛會令人窒息, 並且通常你的愛背後有相當自私的理由。

# 喉輪

- ◎ 顏色: 藍
- ◎ 位置: 喉嚨, 和甲狀腺、咽喉神經叢有互相因依的關係
- ◎ 喉輪主要掌管自我表達和言談。當喉輪活躍時, 你將無障礙的表達你自己, 你可以藉此而成為藝術家。
- ◎ 當喉輪不活躍時, 你傾向不說話, 你的個性傾向內向害羞。不說真心話可能會使此脈輪封閉。
- ◎ 如果喉輪過度活躍, 你容易太過多話, 通常喜歡掌控談話以致於使人們無法接近你, 因為你不是一個好的傾聽者。

# 眉心輪

- 顏色: 靛藍
- 位置: 兩眉中心的額部
- 三眼輪主要掌管洞察力和視覺化能力。當此脈輪活躍時，你會有很好的直覺，並且喜歡幻想。
- 如果此脈輪不活躍，你傾向於依賴權威而非自己的思考。你可能會過於依賴信念而非理性批判。你甚至可能容易陷入迷惑。
- 如果此脈輪過於活躍，你可能活在幻想的世界中，在極端的情況下，有可能產生幻覺。

# 頂輪

- 顏色: 紫
- 位置: 頭頂百會
- 頂輪主要掌管智慧及和世界為一體的感覺。當此脈輪活躍時, 你會傾向沒有偏見, 並且十分意識到此世界和你的存在。
- 如果此脈輪不活躍, 你將不會察覺到精神世界的存在。你可能在思考十分受限。
- 如果此脈輪過度活躍, 你將可能過度思考事物。你可能對於精神世界追求過度熱中並解忽略你身體的需要。

# Ho'oponopono 零極限

使用時機: 面對任何負面情緒或狀況

應用語法: 是我內在潛意識的什麼資訊, 讓我產生這樣的(負面情緒或遭遇的狀況); 然後對這個資訊說:

對不起

請原諒我

謝謝你

我愛你

# 好書推薦

- 前世今生系列
- 當下的力量 (修鍊當下的力量)
- 零極限
- 創造生命的奇蹟
- 告別娑婆
- 與神對話

