

人际力量

成功人际的实践秘诀

作者： Shakti Durga





发表于2012年5月
高深引导有限公司
213 马丁斯维尔路, Cooranbong
新南威尔士州 2265 澳大利亚

www.shantimission.org

其他著作:

《点亮生命》, 2004年
《心灵瑜伽》, 2006年
《心灵智慧》, 2008年
《生命财富》, 2009年
《给弟子的信》第1卷, 2011

出版: 高深引导有限公司

©保留所有权利。未经出版商的书面许可, 本书的任何部分均不得以任何形式或方式转载, 包括电子的或机械的影印、记录、信息储存和检索系统。

Shakti Durga

ISBN 978-0-9871091-3-2

排版: Bungoona科技有限公司, 格雷斯点设定在12 / 14Optima LT

印刷: 澳大利亚格里芬出版社 (Griffin Press)

封面/插图: Prema Raphael



鸣谢

这是“从容人生” (Path of Ease and Grace) 专题培训系列的最后一本书。书中的内容经过我多年的实践体验，在过去20年里给我的生命带来了巨大的转变和升华。本书中包含的故事，摘集于十几个人的亲身经历。因此，所描述的是事实，但所有人名都是虚构的。

多维度原理给我们提供了真正有效的工具，帮助我们提高自己，在生活中创造我们所希望的变化。我们可以真正点燃灵魂的火花，在生活的各个领域创造美好的、令人振奋和支持我们成长的人际关系。

在此感谢Adi Dass 在管理上的宝贵支持， Chandradevi, Lalitha Durga, Hecate Ma 和 Bhu Devi 的校对工作。

谨以此书献给我的至爱- - Shiva Kata Tjuta、我的父母和孩子、静和使命 (Shanti Mission) 的启引者和弟子。我们的关系是无价的，也是带给我喜悦和幸福的巨大源泉，我为此深怀感激。

世界上各个行业、政府与慈善事业中有许多精神高尚和富有力量的人士，他们为提升人类的生活质量而尽心尽力。这也是Shiva 和我持有的愿景。通过学习和使用这些改善人际关系、创造和平的工具，我们不仅能够提高自己的生活质量和频率，还能帮助那些有同样愿望的人，以此共享亲密和谐的生活。



目录



第一部分	1
简介	1
第一章：富有力量的人际关系	2
个人力量	3
革命	3
选择一个关系来更新	4
第二章：人际关系的多个维度	6
多维度V图	7
物质	7
能量	8
意念	9
灵魂	10
神	11
系列丛书	11
第三章：关系的不同阶段和亲密感	13
关系的四个阶段	13
第一阶段：蜜月	15
第二阶段：差异	17
第三阶段：冲突	20
第四阶段：分离或黄金余辉期	26
阶段的循环	27
第二部分	28
你在想什么？	28
第四章：我对关系的想法	29
第五章：期望契约与核心信念	31
缺乏意识的期望	31
职业母亲	32
原生家庭影响我们的期望	33



理所当然	34
搜索记忆	34
对关系的信念	34
评估自己的期望	38
第六章：使用肯定法来改善关系	39
不要胡思乱想	40
每一个想法都是祈祷	41
良好的心态和思维习惯	41
思想和情绪的相互影响	43
第三部分	44
情绪管理	44
第七章：情绪和关系的挑战	45
情绪	47
第八章：情感的信使	50
提高情商	51
情绪的四个类型	51
男女之别	54
需求	54
第九章：自我关怀	56
分析	56
我是谁？	56
成人	57
家长	59
小孩	61
忽略内在小孩的后果	64
内在小孩之间的关系	66
灵魂	66
互相配合	69
我在什么时候扮演什么角色？	70



我的自我分析	70
我对我爱人的分析	70
不要让你的内在小孩单独做的10件事情:	71
不能让你的内在成人单独做的10件事情:	71
第十章：内在小孩的需求	72
1. 安全感	73
2. 认可	74
3. 真实和接纳	76
4. 希望和鼓励	78
5. 爱	79
6. 他人的注意、外在的刺激、身体的接触	80
7. 睡眠和休息	82
8. 乐趣	83
关怀内在小孩的例子	84
第十一章：遇见你的内在小孩	86
第十二章：关怀内在小孩的实践练习	88
日常关心	88
面对可怕的人或大的挑战	88
分心术	88
拍胳膊	89
快乐的小弯路	89
使用美德卡来关怀内在小孩	89
想象中的完美家长	90
第十三章：奉爱瑜伽	91
上师	93
相互依存	95
第四部分	97
边界	97
第十四章：相处或依赖	98



关系和情绪化的内在小孩	98
家长与孩子的不平衡	99
你疯了?	99
培育小孩	100
过于依赖的人	100
外遇	101
第十五章：边界	102
你为什么 disrespect 我?	102
与他人之间的边界	103
如何设置边界?	104
在这个关系中我处于什么位置?	105
迎合他人	106
边界的考验	109
让我想一想	110
关系的实体	110
脐轮	113
金钱的边界	113
性的边界	114
第五部分	116
沟通和人际关系	116
第十六章：沟通	117
我不想把情况弄得更糟	118
第十七章：倾听	120
倾听的阻碍物	122
沟通的注意事项	122
严重控制的沟通风格	123
轻度控制的沟通风格	125
高压力的沟通风格	126
低压力的沟通风格	127
闲聊的沟通风格	128



探讨的沟通风格	129
富有力量的沟通风格	130
第六部分	133
人际力量	133
第十八章：什么是人际力量？	134
第十九章	136
灵魂的力量：找到无限的你	136
同情或评判？	139
宽恕的力量	140
冲突与和好	140
什么是美德？	141
培养美德的诀窍	144
冥想或晚餐？	144
在人际关系中呈现美德	146
不那么甜	146
力量和寿命	146
第二十章：频率与人际关系	148
能量和频率	148
意识的振动频率指数	149
多维棋	151
菩提节	153
做决定	154
第二十一章：如何停止力量游戏	155
能量融合	155
控制戏剧	156
控制戏剧之一：受害者：可怜的我！	157
看牙医	159
控制戏剧之二：冷淡、难以接近	161
控制戏剧之三：挑剔唠叨	162



控制戏剧之四：威吓	164
合演戏剧	166
如何对付控制戏剧	166
力量?	169
第二十二章：三角戏	171
三角戏	171
“是的，但是”的控制手段	174
换一个思路来看问题	175
富有力量的人能给予他人力量	177
无法表达自己的需求将造成的影响	178
奖励每一个尝试	178
第二十三章：果断	181
被动、果断、攻击	181
不能果断的原因	182
用友好的口气讲话	183
冷战式的交谈	185
钟形曲线	186
果断的特点	187
培养果断自信的工具：OM Durga	189
第二十四章：愤怒和果断	190
心理掌控	190
确认和管理你的内在小孩	190
不把愤怒评判为不好的	191
不发泄	191
使能量流畅	191
做人际关系的疗愈	192
谈话	192
第七部分	193
爱	193



第二十五章：爱	194
这是爱吗？	195
爱的勇气	195
第二十六章：爱那些不可爱的	197
并非一切都是温柔的	197
阴影	198
为什么？	200
杀人犯	201
“好”人也携带负能量	202
一种新的方式	202
照照镜子	203
该怎么办	204
好的、坏的？	204
愤怒	205
恶毒	208
嫉妒	208
不诚实	209
操纵	210
软弱	210
夸张	211
暴力	211
平和	211
交换	211
准确的感知	212
这种谁的问题？	214
寻找宝藏	215
这与他人无关	215
不责怪、不羞愧	215
第八部分	217
关系的能量体	217



第二十七章：人际关系的实体	218
怎样做？	218
哪一个有色镜？	219
悖论	219
Alice	221
第二十八章：关系实体的脉轮	223
谁是船长？	223
冠轮	223
眉心轮	224
喉轮	225
心轮	226
中轮（太阳神经丛轮）	227
脐轮	229
性轮	229
基轮	230
照看关系实体	231
第九部分	232
结束语	232
第二十九章：摆脱旧的情感关系	233
失恋	233
离开我的头脑	233
取决于我们自己	235
带着爱与尊严结束一段感情	236
第三十章：人际关系的十大忌讳	238
2. 条件反射：早期的榜样	238
3. 我对男人/女人的抱着什么想法？	239
4. 爱上一个人的潜力：救助者综合症	240
5. 救救我！	240
6. 自卑	241



7. 前世的依恋：业力，亲爱的！	241
8. 灵魂的使命	242
9. 一下子陷得太深	242
10. 注意好的方面	243
富有力量的表现	243
推荐阅读资料	246
附录	248
一、静和使命（Shanti Mission）	249
愿景	249
使命	249
目标（我们的作法）	250
静和使命至今的愿景集团	252
愿景集团的指导	253
对我有什么好处呢（WIFM）	253
二：什么是“点亮生命”疗愈法？	255
会发生什么？	255
然后会发生什么？	255
你能保证结果吗？	256
这与宗教有关吗？	256
一些例子：	256
对抑郁、焦虑、成瘾、饮食失调和压力有帮助吗？	257
幸福健康	257
三：作者简介	258
Shakti Durga - 现代心灵导师	258
疗愈	258
慈善工作	258
祝福	259
四：作者提供的培训课程	260
五、作者的其他作品	266



六、在线课堂	269
静和使命和谐中心有限公司	270

第一部分

简介



第一章：富有力量的人际关系

生活为我们提供一些必要的经历，来帮助我们了解和发掘自己。人际关系是提供这些经历的重要途径。

本书所讨论的人际关系及改善人际关系的工具不局限于爱情或婚姻关系，也包括同事、亲朋及其他棘手的关系。妥善应用书中的工具，你的生活将得到很大的改善，不好的关系会多云转晴，好的关系会更神圣完美。你会学会减轻甚至完全解决人际关系中棘手的问题。简而言之，通过实践，你会成为一个富有力量的平和的人。

我认为，人际关系是得到真正启蒙的关键。一个人能在人际关系中掌控自我，就表明他已通过实践把理论提炼成智慧。肤浅的人际关系几乎每个人都能处理，但要建立深厚长久、充满活力、日久弥坚的关系就不那么容易。

一个深厚有力的关系中蕴藏着巨大的能量。在这个关系中，我们的思维方式不再是“我”而是“我们”。大家都有信心，相信不管出现任何问题都能够共同解决，能自由地做自己想做的事，整体上有关爱、支持、幸福和安全感，觉得受重视和赏识，能不受拘束地表达自己的个性，追求自己的梦想。这种关系是互相支持的基石。

人际关系是生命的高级课程。一个人能拥有良好的人际关系，就表明他已集成并吸收了精神教导，遵循普遍法则而生活。

我们与身边的人建立关系，也与神、圣人、上师、智者和精神导师建立关系，他们帮助我们更深地了解自己。神是爱，所以每当我们感受到爱，我们是在感受神。爱，是不可言喻的、超越物质的现实，是万物之源，是对一切生命的终极之爱。从他人身上看到神的存在，是认识自己内在的神这一精神旅程的一部分。

选择适合自己的途径和方式来与神靠近，忠诚地奉献给神，与永恒的圣父圣母建立关系。这个关系是终极的关系。本书也会谈到这种关系。



个人力量

个人力量是我们掌握个人生命之舵的能力。这意味着我们能掌握生活的方向和目标，生活得有意义，富有创造力，感到快乐和满足，物质上有保障，拥有满意的职业。除此之外，我们还拥有平安与幸福，享受着充满关爱的人际关系。

力量有两种：内在力量（女、或阴）和外在力量（男、或阳）。

外在力量取决于外部条件，比如出生阶层、个人财富、工作资历、社会地位、公众形象等等。几千年来，女性在外在力量上处于劣势，不能享受与男性同等的公民待遇，没有选举权，无法拥有个人财产或担任公职，在很大程度上被认为是父亲和丈夫的动产。一个女人很难独自获得外在力量，因此只能通过竭力支持丈夫来获得这种力量。

无论男女，要想获得外在力量，我们必须遵循社会规范和行为准则，否则将无法维持带给我们外在力量的这些外部条件。失去这些外部条件，我们便失去了外在力量。一旦失去了这些控制的权利，别人就不会再听我们发号施令。为了获得并维持这些外在力量，我们给自己的生活带来巨大的压力。我们控制身外所有的人与事，来维持对生活的安全感。

内在力量或阴性力量是吸引美好事物的磁力。这种力量是坚信自己、坚信生命的一种乐观积极精神。它的存在和强弱不受外在因素的影响。我们不再需要为保持控制地位而挣扎，因为我们的内心流淌着永不干竭的源泉，它给予我们无尽的信心、力量、与生命连通的感受，及对生命的信任。

内在力量是在心灵上连通、在思想情感上有技巧的人的财富。这种人能妥善地处理意见的分歧，懂得如何有效地沟通。有内在力量的人往往果断自信，不攻击但也不被动。他们能满怀信心地面对冲突，同时保持对自己和他人的尊重。他们能够打开“禁区”话题，排除人际关系中陈旧腐朽的东西，并不时向根深蒂固的习惯作出积极的挑战，带来正面影响。这种内在力量是一种精神品质，来源于美德、自重、自纳和自爱。它包含着与生命之源、与地球及生命本身的一种深厚亲密的连接。这种力量不是来自疯狂的外在活动，而是来自内心的宁静。它也是我们大多数人最终寻找的东西。

革命



十九世纪六七十年代的社会革命为男女角色带来一些改变，尤其是女性的角色，经历了一场巨大的变革。毫无疑问，大多数人都感谢这场革命把自由和基本人权还回给女性。现在，女人和男人一样，可以获得外在力量。她们可以当总理、总统、大公司的董事，赚大钱，拥有自己的私人财产。她们可以像男人一样有力量。但人际关系比以前更令人担忧。五十年前的社会革命并没有像预想的那样为我们提供生活的答案。问题究竟出在哪里？

真正懂得内在力量的人其实寥寥无几。当今男女都不太关心这一点，所以在内心深处缺乏力量。这个问题在个人关系中体现得更严重。

我们每个人都拥有内在力量，但不是每个人都认识到这一点，并且知道如何使用它。我们需要付出努力才能获得外在力量，同样地，我们也需要塑造自我来增强内在力量。这种力量没有人能从我们手中夺走。它将改变我们的生命，提高我们人际关系的质量。

当一个人缺乏内在力量时，小事会变成大灾祸。内心软弱无力的人（即使他们拥有世俗的或外在的力量），很容易归咎于人，或过于自责。如果他们的计划稍微出点小故障，他们就会说伤人害己的话。这可能是小时候受到长辈类似的批评而留下来的阴影。

从外表看，我们的社会动态似乎有很大的进步。然而，如果我们不理解我们的内心动态，我们就不能达到真正的平衡与和谐。我们的内心蕴藏着创造美好的、充满爱的人际关系的力量，期待着我们去挖掘和发现，把生命提升成神圣的礼物。这就是本书的宗旨。

祝福你享受你的人生旅程，愿你的生命充满活力和喜悦，愿你的人际关系多姿多彩，富有力量。

选择一个关系来更新

当你阅读此书时，选择你生活中一个棘手的关系。这个关系可以是当前的情感关系，也可以是你的前任，一个朋友，一位难相处的亲戚或同事。选择的关系越具挑战性，你越会惊叹此书的效果。本书中的范例和练习，能够帮助你改进你的个人体验。

在这本书中，我们把对方称为“亲爱的”。试着在你所选择的关系中识别我们将探讨的一些现象和因素，使用书中的工具来改善这一关系。



我们也为此书创建了一个工作簿，以及冥想和自我疗愈的光碟。这些都可以在网上 www.shantimission.org 或者我们的和谐中心（Harmony Centres）得到。你也可以参加“人际力量”这一专题培训。本书中所阐明的原则充满了我们导师的灵性能量。这将为你的能量加持，让你的生活变得更加轻松优雅，充满恩惠。



第二章：人际关系的多个维度

为什么我们会把某些人吸引到我们生命中呢？为什么有些头脑聪明、受过良好教育的人在人际关系上会觉得头痛呢？

影响人际关系的因素不仅仅是物质上的，也有情绪、动机、兼容度、投合感、记忆、期望、能量、火花和精神等许多非物质的因素。情绪、感受、吸引力、信任、亲密感等等因素是触不到、摸不着的，光靠我们的五官无法完全理解。探索这些因素我们需要超脱物质层面。

从超越物质的多维视角来看待人生，对创造幸福、富有力量的人际关系有着极大的帮助。包括物质维度在内，影响我们的人际交往、创造幸福美好的人际关系的能力共有五个维度。这五个维度是：

1. 神
2. 灵魂
3. 意念
4. 能量
5. 物质

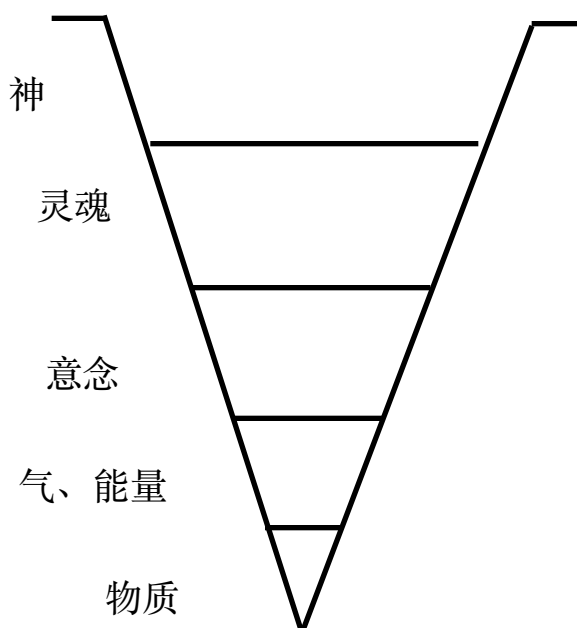
即使我们不了解这些层面，它们也照样在影响着我们。当我们明白我们的生活是这五个维度共同创造的结果，我们就能看到，由于在某些方面意识的欠缺，给我们的人际关系带来的堵塞。增长意识能帮助我们解决这些问题。应用多维度定律，我们能创造所期待的变化，缓解痛苦，消除焦虑和困惑。人际关系中再严重的问题，也能够得到疗愈，让我们的心灵恢复平静。

这五个维度存在于我们的内在世界，也存在于我们的外在世界。即使用放大境我们也无法看到非物质的部分，因为它不是物质的。但如果我们充分扩展我们的意识和气身，我们就可以通过灵视能力和直觉来观察那些肉眼看不见的东西。通过灵性培训，很多东西会揭示给我们，并将彻底改变我们的生命和人际关系。



多维度V图

我们将使用以下的模型来解释多维度。V代表我们。在V的底部，是肉身。它像一座冰山的尖角，是肉眼可见的唯一的部分，所以常被误解为“我的全部”。实际上，这只是我们的一小部分。以下我们将对每一个维度及其在人际关系的应用作简短的描述。关于如何使用这个框架来创建充满爱和喜悦、幸福和谐、富有力量的人际关系，我们将在后面的章节作出更详细的解释。



物质

我们能通过五官来体验物质维度。从科学的角度来理解，它就是物质和能量。物质世界是由水、火、土、空气四个元素化合而成。这些元素在科学上被称为热态、固态、液态和气态。

物质维度与空间和时间有关。

物质世界存在着我们不能忽视的定律。比如说，按照动量和惯性定律，要推动一样东西需要能量，一旦启动，它便会继续朝着同一个方向移动，直



到新的事物改变这种状态。人际关系也是如此。动量和惯性导致旧戏重演。我们容易陷于某种习惯性的行为模式中，尽管它可能不是好的模式。

在人际关系中，物质维度体现在花时间在一起。我们彼此说话的方式、身体姿势、亲热程度、微笑、拥抱、肢体语言等等，都会影响我们的体验和感受。在这个维度，我们可以威胁或者安慰，找到安全感并满足自己的需求，或者缺乏安全感，需求得不到满足。如果我们不付出行动，事情就不会改变。但如果老照着旧的方式去而行动，我们将会得到同样的结果。

对物质维度的处理会影响人际关系的质量和我们的精神状态。毫无疑问，待人的方式和技能对人际关系至关重要。稍后我们将讨论如何增长人际技能，特别是沟通和倾听的技能。

能量

能量维度是微妙的能量或气的层面。它包括气场、脉轮和经络。气场就像我们身体周围的一个大气泡，保存我们自己的能量，过滤那些外在的能量。脉轮是一个能量旋涡，旋转不停，每个脉轮都具有特定的功能。经络则是把一切连接到一起的能量线。我的《点亮生命》那本书中，对能量维度有着详细的描述，你可以参考。

气场和脉轮的功能是为我们提供新鲜的能量，同时把我们身上不新鲜的能量排除出去。如果气身充满垃圾，它就无法正常运转。就像烘干机的过滤器一样，如果一两年不清理，就会损坏烘干机。缺乏活力、被污染的气场和脉轮会导致身体、心理和灵性上的许多问题。如果我们想要成功快乐、健康强壮、充满活力，就最好了解能量维度，并学会照看它。

脉轮和气场是人际交往的宝贵工具。当事情不对头，当你走进一个表面上看起来很正常但刚刚发生过争论的房间，当拐角处有危险，脉轮和气场会像触角或天线一样帮助我们感觉到这些情况。当我们突然毛发竖立，或听到精美的音乐，或感受到来自另一维度的能量时，这都是因为能量浸透到我们身上。脉轮和气场是我们的硬件，帮助我们感受那些虽然微妙但每时每刻都在向我们发射的刺激。这些刺激不是通过肢体语言或思想来传达，而是通过能量来传达。