

# 《爱与亲密》

## 图书基本信息

书名：《爱与亲密》

13位ISBN编号：9787802035294

10位ISBN编号：7802035295

出版时间：2008-1

出版社：中国妇女

作者：克里斯托弗·沃克尔

页数：234

译者：马莉

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爱与亲密》

## 内容概要

《爱与亲密》交给你5把永葆爱之青春的钥匙，用5天换就一生的爱。学会宁静，在学习和再学习中保持内心的宁静，保持浪漫，使你生命中的每一天都像情人节，自然平衡，保持工作与家庭的平衡，每天给家人展示一个活力充沛的你，梦想契合，共同的梦想使你们风雨同舟，荣辱与共，爱的生活方式，投入到爱当中去，让爱成为你生活的一部分。

要让爱延续并在爱中成长，我们需要去理解远比我们心中对爱持有的希望和梦想更为重要的东西。这不仅需要爱，还需要应对生活及其挑战的能力和技巧，因为没有人能够，也没有人会愿意，对生活及其挑战免疫。这5把钥匙不仅揭示了人们坠入爱情的秘密，也表达了对这一秘密最深刻的认识，洞悉了人们为何总是会一见钟情，又如何紧密地结合在一起，如何共同应对挑战、走向未来，如何创造出圣洁之爱的境界，共建神圣的家庭。

# 《爱与亲密》

## 作者简介

克里斯托弗·沃克尔（Christopher Walker），澳大利亚人，1986年建立全球首家“内在财富顾问”组织，立志于为全人类的精神世界服务。他的研究课题是：如果我们的工作、爱情和生活方式都顺应自然规律而行会怎样？结果显示，这样做会让我们保持一种和谐，能够分享到爱，能够热情工作、享受成功并按自己的意志真实地生活。现在，Chris担任着全球3000多家公司、机构及个人的首席顾问和咨询师。Chris已出版图书20余本，其中Innerwealth一书成为澳大利亚2002年年度畅销书，多次再版。

Sacted Love是Chris 2007年年度新书，聚焦于两性关系，用自然法则来到达爱的和谐。

Chris每年都要花3个月时间在尼泊尔喜马拉雅高山上，引导人们进行一次“圣洁之旅”。他在瑜伽、医药学及其他健康领域都有很深的造诣。

# 《爱与亲密》

## 书籍目录

爱的第1把钥匙 学会宁静爱的第2把钥匙 保持浪漫爱的第3把钥匙 自然平衡爱的第4把钥匙 梦想  
契合爱的第5把钥匙 爱是一种生活方式

# 《爱与亲密》

## 章节摘录

学会宁静，爱的第1把钥匙 有那样一种无比真实的瞬间，那就是当你坠入爱河的时刻。坠入，因为它绕过了自我、理智和情感的束缚。在你坠入爱河的时刻，不再有时间和空间的限制，亦不再有烦恼和欲望的羁绊。你，在那一瞬间，内心无比宁静，爱意绵绵，没有了压力，也没有了敌意。你不再走向衰老，心境改变了，整个机体的运行也全然改变。那是享受爱情静谧的醉心时刻。这是一段亲密关系得以发展的基础；在这个神圣的真实瞬间，其他的一切都消失无踪，你内心充满宁静，坠入爱河。这就是我们为何称坠入爱河是一个非常神圣的时刻。此时，我们不再为自我的私欲所控制，没有任何预兆，我们抛下防御，为爱情敞开自我。实际上，我们任何时候都能坠入爱河，因为爱始终存在于我们心中。爱隐藏在我们的理智、信仰、欲望和恐惧背后--隐藏在所有蹲踞于它的前面，构成自我的东西背后。因此，对于我们大多数人来说，只有在对爱情欲望最少之时，身心放松之时，没有了压力、野心和内心争斗之时，我们才会坠入爱河。我们全身心地沉浸在这个神圣的时刻。沉醉于爱情，我们忘记时间空间，别无所求，远离恐惧，也失去了判断能力。我们下意识地行动，仿佛突然之间重新找到了自己，这就是爱的征候。我们迷失自我，不辨方向，忘记了自己的名字，不知道身在何处，时间和空间都消失了。这是生命中最神奇美妙的体验。我们被朋友取笑，因为他们看到我们如鬼迷心窍，行事完全不合逻辑；而我们却怡然自得，如同醍醐灌顶，又似从昏睡中醒来，即便只有几秒钟，我们也知道，这就是爱。当你坠入爱河，自私本性的全部机能就停止了。你接触到自己生命的本质，认识自己的内在，并且感到自己来到了真理与爱的源头，--那是无法诉诸言语的爱。你心中充满上天赐予的幸福，周遭围绕着芬芳的气息；突然之间，你不再是过去的自己，这感觉深深震撼你的心灵。爱如此深刻地改变了你的生命，原因就在于此。如果你能沉醉于爱，你就无从隐藏自己，因为这是爱所不能容忍的。当人们对爱感到恐惧，这正是他们真正害怕的——他们害怕暴露真正的自我。当你坠入爱河，理智便不复存在。它所有的机能都显得毫无用处，荒谬可笑。唯有你真实地存在着，成了那个你曾向往和渴望成为的人。这意味着什么？你的心曾苦苦追寻的爱情，如今已翩然降临。自我已无法思考，它感到休克，然而这正是爱：是自然产生的真理，是一个神圣的时刻。你或许是最勇敢的英雄，或许是最显赫的商界大亨，或许是伟大的运动员，或许是摇滚天王或电影明星，然而爱情不在乎你是谁，你做什么。它穿透你的心，将你暴露无遗；它的无常和善变让你变得容易受伤，不堪一击。你迷失了自己，无法立足于坚实的地面。此时只有你的自我能拯救你，让你停住脚步。在你坠入爱情的那些神圣时刻里，你绕过了自我的所有其他层面。你不仅仅是一个躯壳，尽管也包含着这个躯壳；你也不仅仅是一种理智，尽管你的理智还能去看、去感受；你不仅仅是一颗心灵，尽管你的心跳会加快，心灵会打开，会流下泪水，释放热情；你也不仅是一个灵魂，尽管你的灵魂会升华，而你会深受感动。当你坠入爱情，你会迷失、毫无遮盖、暴露无遗。“我”已不复存在，这种情形无可比拟，因为你不再存在于你的理智和躯体。你坠入爱河，你的躯体、理智和心灵对此全无理由可言。自我沉睡了，你生活在真实的爱之中。现代城市生活阻隔了我们与自然、与真理、与宇宙万物之间的距离。人造建筑取代了河谷和山脉，车流喧嚣取代了溪流奔腾。在城市居民的生活中确乎真实地上演着什么，比如，他们脆弱而精致优美，他们拥有教堂和博物馆，有美酒和歌剧院，有无尽的鲜衣华服和商肆店铺。人群无处不在--充塞着街衢、建筑和各个房间。当这滚滚红尘升腾于天地之间，如果有一片美丽的白云在天空掠过，几乎没有人会抬头看一眼。到处都是匆忙和繁杂，几乎没有片刻宁静供心灵休憩。前几天，一个朋友请我与他一起在他最喜欢的一个公园里散步晨练。我只能说那天的公园让人紧张又沉重。从我们离开家门，他就开始谈论他公司的发展战略，他关于旧房重装修的设计，然后又谈到一些私人琐事。我们步行了一个小时，我一直在听他那些貌似令人深省的故事。当我们回到家时，我问他是否愿意用我的方式来步行锻炼--走一半路就行。这一次，我请他听从我的指导，默默地步行。我们走到一棵树前，我把手放在树上，并邀他也这样做--触摸树皮，让手掌沾染灰尘，抚摸树的纹理，想象这块树皮经历了怎样的生命旅程才蜕变成现在这样。然后，我指给他看一只小鸟，它在附近的枝叶间跳跃，美丽的羽毛在阳光照射下色彩斑斓。我们相视而笑，我看到他的眼中闪过一道从未有过的亮光。我们继续前行，来到一个绿草如茵的小山坡。昨夜下了雨，这里还很潮湿。我躺下来，湿润的青草让我觉得温暖和清新；我像孩子一样从小山坡上滚下来，开心极了。他也像我那样躺下来，虽然因为怕被弄湿显得有些勉强和别扭，最后，当他从小山坡上滚下来的时候，他竟然忍不住掩面抽泣起来。平静之后，我们向前来到一座小桥前，第一次散步时我们曾匆匆走过。我走下桥，在小河边脱掉鞋袜，将双脚浸泡在河水里，然后在清

## 《爱与亲密》

澈的河水里找一些大石块，扔到河面，垒积起来涉石过河。他跟随着我，也把石块扔进河里，石块在水面激起层层涟漪，一圈一圈，将石头、河水、我们连成一片。一朵花从树枝上落下来。我把花捧在掌心送给他，微笑着给了他一个深情的拥抱。他又一次热泪盈眶。我们缓步走回家。为了获得爱，我们必须重新学习内心宁静。对于任何一段圣洁的爱情而言，这种自然而然沉醉于爱河的举动，都是至关重要的财富。沿着这条路径走向爱情的秘诀，就是学会倾心投入，关注当前一刻。最初，这样可能显得过于咄咄逼人，然而最终，这种沉醉于爱情的体验将会永久持续下去，始终贯穿于日常生活的现实之中。

当你决意要将自我开放，你就可以随时回到爱的怀抱。我们笔直地前行，越过自我的界限，越过智能的界限，重新回到爱的怀抱，因为我们没有欲望，没有阻抗，没有疑问，无可防御也无须保护，没有主动的我也没有谦卑的我，我们拥有的只是爱。如果你能掌握这种艺术，你就可以让爱随意延续，无论是一秒钟，还是倾其一生。无论境况如何，无论你是独身一人还是拥有爱或婚姻，你都可以一次又一次沉醉于爱情。学会宁静，这是最美丽的艺术，是意义最为深远的教育。

这种宁静无需依赖某些情境存在，无论何时，它都能直接引领我们进入爱的醉心时刻。你无需记忆，也无需盼望有一个特别的情境或事件。无论你们是相依相偎，还是永远天各一方，都可以尽情享受爱情的美好。若你愿意，你随时可以迎接爱情的来临并沉醉其中。在一个星光璀璨的夜晚，你和爱人一同赤身躺在草地上，静静仰望天空，没有任何动作，只是敞开心扉拥抱爱情--上一次是什么时候，你们曾经这样？躺在那柔软的草地上，从我们渺小的地球家园遥望星空，就算你的心烦恼不安，也能在这美妙无比的情景中得到抚慰。在星光闪烁的天幕下，一个人可以超越渺小的个体生命的风景线，让自己的爱包容天下所有人，虽然他仅仅是一个史诗般庞大故事中的一个片段。那是关于爱的故事，正如本书讲述的一样。那些个人的片段将与全世界全人类宏大的画卷融为一体。这是唯一可以让我们理解世间万物而不仅仅是其零星片段的方式。唯有如此，我们才有可能理解那同样存在于地球和其他遥远星球的美丽。这是宇宙间的普遍法则。

仰首眺望，你会看到宇宙，在一个更辽阔的背景下看到你的生活、你的信仰和你的世界，你会领悟到一种崇高伟大的法则。这种法则无处不在：在所有事物的每一个微粒，在一切活动的每时每刻；任何早已铭记于历史的行动，任何未来将会实现的幻想。从那个至高无上的观察点，世间万物都被一览无遗。我们从星空出发，又将去往星空。躺在星空下，远离装着空调的办公室带来的幽闭恐怖，关闭一切用数字按钮操纵的设备：汽车、电视、微波，也关闭你的思想，放逐你的个性，逐渐融入更恢宏的生命，逐渐放弃自以为是的观念。

越来越沉醉于爱情。活着，这是一个合乎自然的世界。让你的头脑和心灵在爱人身边徜徉，温情脉脉，依偎着那个美好的灵魂--他/她既爱你，也为你所爱，他/她博大的爱给你带来福祉。是上天将他/她送到你的身边，此时此刻，他/她满心谦卑地爱着你，他/她知道，因为拥有爱，你是世间最幸运的人。你们沉醉于圣洁的爱情，永恒的爱情。

要发现蕴藏于我们内心的爱，从而增进我们亲密关系中爱的成分，我们就必须学会独处。独处意味着排除所有外界的影响，忘却内心的强迫、需要、渴求和希望。哪怕一天中只能花10分钟去独处，我们的头脑就不会再被挫折所左右。刚刚生下婴儿的母亲必须独处一段时间，以便恢复自我意识；商人必须在宁静的独处中构思计划、产生创意；被疾病和痛苦折磨的人则必须学习独处的技巧，以便由此激励其坚强的意志。这并非意味着练习瑜伽、冥想或其他类似的东西，而是完全无所作为，绝对的静息。为了避免陷入爱情，我们常常让自己陷入繁忙之中。有时，置身于独处的宁静之中，我们连自己的陪伴都不喜欢，这不能归咎于任何人。这正如那位常常在小船上沉思冥想的僧侣的故事--有一天，当他在深水中漂流，他的船突然和什么东西砰然相撞。他从沉思中惊醒，火冒三丈，开始辱骂与他相撞的那条船上的人。然而他定睛一看，才发觉那里根本没有人，他撞上的只是一条空船。于是他的怒气再也无处发泄了，另一条船竟成为一位导师，为他上了一课。由此可见，我们在独处之时才是自己本来的样子，没有了世俗的野心。在这种独处的体验中，爱情得以来到我们心中，让心踏上自由的征途。

有一个完美的范例，说明人们能轻而易举地找到内心的宁静，那就是对纯洁的自然之美的体验。每年有三次，我带着我的学生们去地球上最美的地方，尼泊尔的Gokyo圣湖。这七个圣湖位于尼泊尔境内的喜马拉雅山高处，当地的藏族人和夏尔巴族人对它们极度尊崇和敬畏。我们一行人第一次艰苦跋涉到那个村庄时，正好走到了圣湖的边缘。我们因内心极度震撼而踌躇不前。我的学生拍了几张照片，然后就停在那里。我们坐在一块岩石上，在这明澈的蓝绿相间的湖水边，在世界上最高的群山的环抱之中，我们停在这里。我们停止思想，不再交谈，不再拍照，甚至不再打嗝（真是一个奇迹），我们已坠入爱的世界。

当我们经过了10天的艰难跋涉，来到高山之巅的这些圣湖之时，自我已退避三舍，大家只是坐在这里，为心中满溢的爱与激情流泪。先前隐藏在情感和自我背后的一切都浮出水面，此时令我们激动不已的一切，是在山



## 《爱与亲密》

下就藏在我们内心深处的东西，只是那时它们无法穿透自我的情感。在这里，大彻大悟，终于明白了内心所拥有的一切。我们静默无言，完全沉浸于一种关于生命存在的全新体验中。我们甚至丝毫不觉疲惫，面带微笑，有时竟忘了拍照。这是为什么呢？因为，这或许是我们平生第一次沉醉于爱，而没有被自我入侵和困扰。来到这世界之巅，自我已疲惫不堪，再也难以抵御爱的力量。爱守候于此，等着你让它越过你所有的情绪、评价、欲望和依恋，直抵心灵。而在这现实世界的海平面上，你也能邂逅同样令人陶醉的爱的体验，它的美妙之处就在于此。你无需和我一同长途跋涉到尼泊尔去学习这一课，也不必经年累月地坐禅修行。只需融入大自然的怀抱，以谦卑的心灵仰望星辰，或悠然坐在湖畔，或注视一棵树的生长。大自然将引导着你，你会从中发现它。如果你已步入爱的疆域，它会让你明了。你的眼睛，你的脸庞，你走路的样子，你坐着的样子，一切都将显示爱的美妙，因为你已不再是原来的你了。坐在大自然的怀抱里，独自一人。再也无法借助什么隐藏自己，甚至不能借助一段亲密的关系。在那个赤裸如生命原初的时刻，风起云涌，呼啸聚集，共同体验着大自然赐予的亲密。学习独处之道完全是一门科学：你必须了解自己，并最终热爱自己。沉思冥想是不行的，因为那意味着你在做一件事--试图沉思，试图得到某种答案，达到某种目标。做出某种改变，从而让自己去爱自己，这同样是不行的，因为那只是在逃避真实的自己。是的，我们学习宁静的方法是无所作为，彻底独处，不要音乐或别的东西扰乱心神；也不借助诸如读书、工作、思考、练习瑜伽、参禅或祈祷等方式。要学会爱自己，只需接纳自己真实的样子；我们一定要认识到，无论做了什么或没做什么，我们都值得拥有爱。要学会去爱真实的自己，这样才能学会去爱别人真实的样子。20多年前，我经历了一次婚姻的失败。前一天我还是一个事业有成、身体健康、家庭幸福的成功人士，但是第二天却变得一无所有。我的妻子和我一生中最珍贵的三个宝贝--七岁的西蒙、五岁的里奇和三岁的斯蒂芬尼，在夕阳西下时，乘着一艘游艇，和他们的新"爸爸"一起扬帆远去。我的心支离破碎，变得自暴自弃。为了治愈内心的创伤，我尝试了各种各样的方法。这些方法多数都能缓解痛苦，但是没有一种能让我的创伤完全愈合。然而，有一天，完全出于偶然的，一切峰回路转。那时，我已经两年没有见到过孩子们了。那天我坐在海滩上，试着冥想入定（坐禅是我当时常做的各种修行之一）。我看到了一幅奇异的景象：朝阳正冉冉升起，而月亮依旧圆满皎洁，悬挂于天幕。我被这幅景象深深地吸引，忘记了自己身在何处，陶醉于这壮丽的美景之中。许久以来，我第一次放下修行，感受到我对三个天使般的孩子们的爱，却又对此无欲无求。我没有做什么事，也不再想成为什么人，既没有给予什么，也不想得到什么。那一天，在海滩上的这个宁静的时刻，完全是偶然地，我感受到了爱，毫无勉强，没有占有欲和控制欲，也没有责任、义务和承诺。过去我一直爱着孩子们和我的前妻，然而我的爱从未能摆脱情绪的纠缠。而在那一天，我对他们的爱有了变化，我的爱没有了欲望、情绪和理智的羁绊，而我的痛苦也随之结束了。我依然在爱，却已无欲无求。此刻我正看着月亮，他们看着的也是同一个月亮，在那一刻，我生平第一次，将爱的精神世界与现实的物质世界分离了。此时，我理解了真正的爱。

## 《爱与亲密》

### 媒体关注与评论

想起作者写到他和学生的尼泊尔之行，在世界屋脊的群山之巅邂逅美丽的圣湖，因感动而落泪而失语，心中又起了深深的共鸣，仿佛这一场由英文译至中文的旅程，也正是我心灵的朝圣之旅，途中充满挑战与艰辛，也充满无以言表的感动和欣喜。 ——马莉 北京2008年奥运会组委会



# 《爱与亲密》

## 编辑推荐

真挚的爱是一粒珍珠，是上天馈赠的最为珍贵的礼物，大自然最丰厚的赏赐。想起作者写到他学生的尼泊尔之行，在世界屋脊的群山之巅邂逅美丽的圣湖，因感动而落泪而失语，心中又起了深深的共鸣，仿佛这一场由英文译至中文的旅程，也正是我心灵的朝圣之旅，途中充满挑战与艰辛，也充满无以言表的感动和欣喜。——马莉 北京2008年奥运会组委会 交给你5把永葆爱之青春的钥匙，用5天换就一生的爱！ 学会宁静，在学习和再学习中保持内心的宁静 保持浪漫，使你生命中的每一天都像情人节 自然平衡，保持工作与家庭的平衡，每天给家人展示一个活力充沛的你 梦想契合，共同的梦想使你们风雨同舟，荣辱与共 爱的生活方式，投入到爱当中去，让爱成为你生活的一部分 “The Vesica Piscis”（鱼形光轮），两个圆相交部分，表现为两头尖的椭圆，它是一个神圣的古老符号，在希腊文中称为“ichthus”（鱼），它象征着神圣世界与物质世界的交集，从这个图形中还能导出正三角形、四边形、五角星形等多边形，因此它被认为是世界之源。

在两个图形交集的部分，实现合二为一；而在此之外的部分则分别是独立的个体。和谐的爱并不在于两个人的完全重叠，现在是改变我们对爱情的看法的时候了，我们所有人都应该意识到爱情对我们的广泛影响。它对我们的健康、孩子、成功、财富创造、环境以及国际事务的影响远远大于一切。

本书中，作者将“自然法则”演化为5把形象的钥匙——学会宁静，宁静的心是造就伟大爱情的基本要素，它能使我们不断地自然而然地产生爱意，沉浸爱河；保持浪漫，生活中的每一天都应该是情人节，把每个今天都当作你们最重要的日子来过；自然平衡，学会理性化、系统化、优先原则地管理生活，爱自然就会强大；梦想契合，最低层次的生理行为，让我们的生命得以再生和延续；最高层次的精神契合则给予我们真爱的意义。爱是一种生活方式，全心全意地为爱投入，让这种态度成为一种生活方式。这5个简单的普遍法则将帮助我们掌握处理两性关系的艺术，找到真爱和快乐。

# 《爱与亲密》

## 精彩短评

- 1、强荐而非仅为力荐！我觉得这本书的直接目的是提供“永葆爱之青春的5把钥匙”，根本目的是主张“爱是一种生活方式”。刚好这两者是书的副标题。是一本给人以不同视觉看待心灵、宁静与爱的书。
- 2、爱自己 爱世界
- 3、我们对爱情的看法是占有 控制 还是分享,敞开自我,决定权操之在于你

# 《爱与亲密》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)