

《动物教给我的爱和疗愈的事》

图书基本信息

书名：《动物教给我的爱和疗愈的事》

13位ISBN编号：9787508071732

10位ISBN编号：7508071735

出版时间：2013-1

出版社：华夏出版社

作者：玛隆

页数：212

译者：于娟娟

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

《动物教给我的爱和疗愈的事》

内容概要

《动物教给我的爱和疗愈的事》记录了马、羊、鹿、驴、鸡等等，这些并非名贵稀有的动物们令人惊叹的行为，以及她与动物们相处进而相知的故事，描写之细腻，言辞之亲切，表达了她对动物最平等的态度和最诚恳的善良。她说：世界上每一种生命，自然的每一个角落，都是你的邻居。对你的邻居和你自己，始终抱有爱……无论你身在何处，无论你正在做什么事，都能够创立起你的保护区。

《动物教给我的爱和疗愈的事》

精彩短评

- 1、几个月前已读完。现在的记忆和感受是：动物们都有灵性，都需要我们治愈，也反过来治愈我们~
- 2、以往我这里都会写好多。但我真的觉得这本书读下来，有太多的细节，而不是归纳性的东西告诉你条条框框。只是你去融入，去体会，看到加百列的逝世，我是真的哭出来了。这就是所谓的爱别离苦吧。人的一生是多么的短暂啊。我有克服恐惧去面对我不愿意面对的事，去相信之前不敢相信的东西吗？像加百列一样？我，牢记了太多的过去，不愿放开，因此我从未真正面对自己的阴影。但我决定踏上爱与疗愈的道路了。我也希望你们可以。你有心灵，你应该要知道，如何使用它。
- 3、尊重并不是要求我们接受对方所有的行为，而是意味着我们对待其他生命时，应该将对方视为拥有独立主权的存在。当面对人类及其复杂的行为时，只要透过表面看着他们的灵魂，就会更清楚要怎样尊重对方。当我做到这一点时，我的愤怒、烦恼、困扰以及其他负面感觉，就会永远消失，我就能重新找到与他们建立起联系的方法”
- 4、真的很棒的書！故事本身就很讓人感動了，而每一章都會有一篇關於這段故事所昇華出來的關於生命、環境、人與動物之間相處的道理。
- 5、让我们试着与动物成为朋友，是“他们”不是“它们”。
- 6、意外地和之前读的《身体知道答案》连起来了，某种程度上来说与动物链接可能比人链接更容易把。虽然是笔法是美式一贯的简单直白，某些部分确实也极端了，但那种状态确实是现代人缺少的。
- 7、值得一读的疗愈书籍。

- 1、作者本是一个作家，从没有和动物联系如此密切过，但后来与动物们的相处却留给她一生的财富，不仅学会了如何照顾动物们，而且教会了她如何去爱，如何对待自己，以及如何对待身边的每一个生命。最开始，作者先发现了一匹飞马，在与飞马的相处中，她学会了放弃控制，不是用缰绳去控制飞马，而是用心和飞马交流去爱它，从而互相信任对方，互相帮助对方成长。后来的驴子，加百列大天使，母鸡们，绵羊们，全都好像以使者的身份来帮助作者发现自己，认识世界，完成一段旅程。作者建了一个保护区，来帮助不期而遇的动物们，释放他们天性，以自己本来该有的姿态来生活，其实，这个保护区就是我们内心，我们应该像作者对待动物那样，对待路过我们生命中的每一个生命，感谢他们，爱他们，爱自己。其实早在几千年之前，前人们就发现世界上所有的生命都是紧紧联系的，动物们可以通过天然植物来实现自救，治愈自己的伤痛，反而人类的高科技化学药物的药物并不起多少作用。我们是不是应该反思一下，我们现在癌症发生率如此之高，不是因为我们违背了动植物生命的自然生长，强行改变他们的生命轨迹，然后再改变他们，改变环境，殊不知，这正是人们自己酿的苦果。每个生命都有自己特定的生命形态，人们为了美观和外表强行改变他们，造成了生命力的种种不应该发生的事，改变马的体型，合成袖珍马，由于高碳水化合物吸收不了，得了蹄叶炎，痛苦不堪。这不就是违背了大自然的意志留下的后果吗？我们应该顺应自己的内心，大自然。学会倾听世界，倾听每一个生命，帮助自己拥有一个开放强大清澈完整的自我。
- 2、又是断断续续在看的一本书，现在看到一半，忍不住想写感受，以免看完又懒得动了。首先，虽然没有看完，但感觉这本书有很好的叙事性，整体感很强。每个故事，和每种动物的连接，都写的很生动，完整，透过故事表达出来主题也非常的明确。其次，是作者对动物的爱和尊重，让我特别的感动。最后，是这本书带给我的思考。究竟人比动物优越在哪里？如书中描述的，动物们教给我们爱和疗愈，教我们放弃控制，教我们倾听，教我们尊重，教我们不要主观判断，教我们忘掉过去，忘记恐惧，叫我们信任，教我们适应变化，教我们接受，教我们敞开心扉获得归属感。。。而我们对动物做了什么呢？我们猎杀他们，换取金钱，我们驯服他们，用以娱乐，我们圈养家禽，作为美食，我们甚至还把宠物当小孩，以此满足我们的控制欲。究竟我们比动物们优越在哪里？凭什么我们可以主宰他们的生死呢？我们该怎样处理与动物之间的关系？我们又该怎么保护他们呢？
- 3、首先说说，吸引我的是封面上的这句：“你以为你照顾了它的身体，其实是它照料了你的心灵。”一直以来，对和动物有关的事儿，我都比较容易产生兴趣。小时候喜欢各种动物的科普，现在喜欢各种和动物有关的故事，比如这一本。不得不说，这书的作者真的是太善良，太有爱的一个人。字里行间总能感觉到一种纯粹，这是她对爱的感觉。她笔下的这本，俨然一本爱的教程。她虽然只字未提“为爱努力”、“为爱付出”之类的，但是行动已经表明了一切。不是因为它们是动物，就比我们低一等，也不是因为他们是动物，就需要我们更多的关爱。只因为它们也是鲜活的生灵，需要聆听，需要尊重，需要信任，需要空间。我们在和他们相处的同时，他们也再学习我们的生活方式、习惯。作者每次都是对受到伤害的动物迸发同情，然后向专家学习基本照料办法，接着是全心全意的爱，细心了解，珍惜现在，接受变化，走向自由的勇气。很多似乎很有道理的句子，读是很想赞美，可一转眼也就忘记了，那是因为没有亲身经历。这这一本里，作者用自己的爱和牧场的动物们相处，每一次都这么认真，每一次都这么细腻。所以当读完她笔下的这些故事，然后再看她学到的这些事儿，会有一种特别感人心扉的味道。书里是一个个连续的故事，读起来也轻松不少。下面是我的读书小记了：飞马是第一个故事，也是印象最深，更是被这本书深深吸引了。最好的控制是相处？！所谓控制，就是想让一切按着自己的想法去发展。简单粗暴真的能明确表达意思，但效果一般。然后，好多人会更加粗暴。用爱和信任，想象自己是被控制的那一个...理论懂，自己也会做，但总不经意间不想努力了...想要并肩走，想要愉快的并肩走。14.03.16人们对动物的种种评价，是一种经验的总结，只是被好些人无理的利用了。就好似以星座评价一个人，简单却没有真的去观察和相处。标签是别人贴的，这只是别人的看法。小马过河，不是么？2014.03.18珍惜当下，幸福生活。2014.03.18信任，就没有逻辑，那就是“更好层次的智慧”了吧。不是非得在自己身边才是对的，很多事儿自己并不知道，何不承认，何不放手，何不信任它们会更好。2014.03.19和谐，人是一部分，而不是主权控制。建立任何自然的联系~这也是真的爱它们。2014.03.19自由，对于我们来说，该是真的自我吧。不要想过去，只想着未来，然后去做。2014.03.19爱是一种付出，在此之前，静心倾听他想要的，这样才能把他照料地更好，从而自己也体会到爱的回报。2014.03.20有些人爱动物，养动物，当这只他倾注了心血的生灵离开时，他们

《动物教给我的爱和疗愈的事》

不再去爱了。这并不是理智的，死去是自然的路。应感谢他陪伴的这段时间。继续打开心来爱，生活才美好。2014.03.20爱的支持，在变化过程里尤为有力。充足的时间、空间，满满的爱。2013.03.21爱不是单一的。一切都有彼此的联系。怀着一颗“爱”的心，对自己，对他人，对动物。2013.03.21

章节试读

1、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第1页

书里是一个个连续的故事，读起来也轻松不少。下面是我的读书小记了：

飞马是第一个故事，也是印象最深，更是被这本书深深吸引了。最好的控制是相处？！所谓控制，就是想让一切按着自己的想法去发展。简单粗暴真的能明确表达意思，但效果一般。然后，好多人会更加粗暴。用爱和信任，想象自己是被控制的那一个...理论懂，自己也会做，但总不经意间不想努力了...想要并肩走，想要愉快的并肩走。14.03.16

人们对动物的种种评价，是一种经验的总结，只是被好些人无理的利用了。就好似以星座评价一个人，简单却没有真的去观察和相处。标签是别人贴的，这只是别人的看法。小马过河，不是么？2014.03.18

珍惜当下，幸福生活。2014.03.18

信任，就没有逻辑，那就是“更好层次的智慧”了吧。不是非得在自己身边才是对的，很多事儿自己并不知道，何不承认，何不放手，何不信任它们会更好。2014.03.19

和谐，人是一部分，而不是主权控制。建立任何自然的联系~这也是真的爱它们。2014.03.19

自由，对于我们来说，该是真的自我吧。不要想过去，只想着未来，然后去做。2014.03.19

爱是一种付出，此之前，静心倾听他想要的，这样才能把他照料地更好，从而自己也体会到爱的回报。2014.03.20

有些人爱动物，养动物，当这只他倾注了心血的生灵离开时，他们不再去爱了。这并不是理智的，死去是自然的路。应感谢他陪伴的这段时间。继续打开心来爱，生活才美好。2014.03.20

爱的支持，在变化过程里尤为有力。充足的时间、空间，满满的爱。2013.03.21

爱不是单一的。一切都有彼此的联系。怀着一颗“爱”的心，对自己，对他人，对动物。2013.03.21

2、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第80页

如果我们能够不再陷入阴影，我们的精神美丽光芒四射，向彼此完全开放，也许我们就能够真正了解对方。他完全展现出完整的自我——强壮、聪明，很谨慎也很好奇，爱好乐趣，具有幽默感。

3、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第153页

在整个过程中，加百列一直努力坚持着，而不是像之前多年来，一旦他被束缚住，就会让意识逃离身体。自始至终，他一直完整地留在这里——而且很生气。虽然这使我为他冲洗口腔的工作更困难了，但是我感到很高兴。也许这与所有的马匹训练原则都背道而驰，但我不在乎。他没有逃避。他表现出愤怒。这标志着他终于从过去所经历的一切中痊愈过来了。现在他对我已经产生了足够的信任，和我在一起的时候，他能够保持完全的自我，而不是像以前那样，逃避恐惧。

愤怒是一种力量。留在当下，承受痛苦，自我是有力量的。

我的心每一刻都更加开放，这种喜悦也不断增长，即使我已经知道，我们即将失去她。这不仅仅是疗愈之路。这是步入来世时，爱的奉献。如果要人为缩短夏洛特的死亡过程，我会感到很遗憾。那就会像要完整、彻底地斩断我们之间的爱一样。我跟随着她的步调，在这个过程中与她心心相连，陪伴着她慢慢经历生命的衰退与流逝。与夏洛特一起走在这段旅程之中，我明白了，生命的衰退与流逝，其实也就是灵魂一点一点离开身体，断断续续地慢慢走向永恒的自由。陪伴她度过临终时刻，就如同我们曾经共度的生活中的每一刻，同样珍贵。

4、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第21页

马是群居动物，如果它们被迫离开马群单独生活，就会在孤独中憔悴下去。其实人也是一样吧。记得在哪里看到的部分，比如卢梭，虽然写出了《瓦尔登湖》这样的文章，但事

《动物教给我的爱和疗愈的事》

实上他妈妈的住所离得非常的近，每天他都会散步过去，更不用说其实也经常在居所和朋友们相聚。

抄到这段话的时候，想到我自己的那个对于离群索居的感觉，或许属马的人是否也有部分马的特性？但是对群体的需要和是否需要个人空间则是两个不同的话题。公共领域和私人领域是有不同意义的。

5、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第109页

尊重不仅仅是一种感觉，而是要承认一切众生都有其主权，无论是一只鸡、一个人、一条河，还是一棵树。尊重并不是要求我们接受对方所有的行为，而是意味着，我们对待其他生命时，应该将对方视为拥有独立主权的存在。我觉得，当面对人类及其（包括我自己）复杂的行为时，只要透过表面看着他们的灵魂，就会更清楚要怎样尊重对方。尊重还为我们上了另一课。不要过于主观地判断，避免太早下结论。承认其他生命的主权，也就意味着，我们不能代替他们决定他们是谁。在无条件的爱中，蒙蔽视线的偏见消失了，我们能够看到鸡、人、牛或者树展现出各自完整的美丽，即使只是匆匆一瞥，那也是非常幸福的事情。

6、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第32页

我清楚的意识到，以前缰绳的难题，从根本上说属于沟通问题。只要我能学会她的语言，哪怕只是一丁点，问题就会自己消失。我的直觉是正确的。对动物强加控制并不能带来和谐融洽。还有另一种更好的方式。强迫进行控制和巧妙做出引导是完全不同的，这样，我才能愿意站在主导的位置上，愿意负起主导的责任。和飞马在一起，我发现真正巧妙的主导，是通过合作与协调来实现的。确实存在，因为不愿意用控制和手段，因而宁可放弃主导地位的情形。这让我想到小时候因为看到好脾气的老师做了班主任，但是控制不好课堂纪律，从而变得更凶，所以我放弃做老师。也有很多情形下，人们宣称是为了某个集体的利益从而必须做出不符合准则的事情，仿佛达到目的之后就可以改变。但是错误的手段导致的必然是错误的结局。而真正的主导，通过合作与协调来完成，确实需要极大的耐心和勇气，这个勇气是对于不可控性的放手。如果是在前几年，在动物们打开我的心之前，我很可能朝着那个女人大喊大叫，愤怒地指责她这是在虐待马。我义愤填膺的时候，往往看不到自己的做法有点讽刺——那个人粗暴地对待动物，而我粗暴地对待那个人。就像那个人心对于动物是封闭的，我的心对那个人也是封闭的。是的，这段很有意思。

7、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第208页

真正让人疲惫的，是努力去忽略世界的痛苦，来切断我们与大自然之间天然的联系。

8、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第110页

除非人类能够仁慈对待一切众生，否则人类本身也无法拥有和平。

——阿尔伯特·史怀哲

（诺贝尔和平奖得主、神学家、医生以及伟大的人道主义者）

对待动物的态度，反映了一个民族的文明和道德水平。

——甘地

2008年，加利福尼亚成为美国禁用多层式电池笼的第一个州，在《防止残酷对待农场动物法》中规定，到2015年蛋鸡、肉牛牛犊和怀孕母猪的饲养空间必须足够他们躺下、站立、充分伸展四肢、自由转身。令人惊讶的是，即使是这些标准——其中仅仅提出了最低限度要求——也必须作出规定才能得到

《动物教给我的爱和疗愈的事》

实施。

9、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第21页

拴养，对于任何动物来说，都是一件可怕的事情。这会彻底改变它们对世界的看法。它们会以为，自己的世界就只有这段绳子能够接触到的地方那么大。如果一个人被这样对待，他也会有同样的想法。

人的认知是受环境的影响，发展是有阶段性的。错过了认知发展的某个阶段，要弥补则比较困难。

10、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第190页

在任何创造的过程中，对于共同创造者来说，变化是必然的、不可或缺的。如果我们人类也完全听从自己的自然倾向行事，我们会承认，我们就像其他动物们一样，不喜欢变化。即使变化是积极的、令人兴奋的，到了新的环境中，和动物们一样，我们可能也要好几个月才能调整好自己。我们很少能够遇见真正的灵魂伴侣，而当我们试图与并不适合的人或动物成为灵魂伴侣时，往往会让自己痛苦。动物都知道如何基于现实而非幻想建立起深刻而持久的关系。他们知道如何适应变化，适应的一部分就是要承认这种变化需要你做出调整，而这个过程完全可以从容进行。动物们知道如何适应变化，同时也知道如何坚守住自己。当他们遇到不喜欢的情况时，会让对方了解这一点。他们并非只是被动地接受自己遇到的一切。当屋顶篷布被吹跑时，他们首先会惊吓得逃走。（危机可以是机会这个观点，作者觉得深受其苦）不错，生活中的挑战可以使成为更强大的人，但那并不意味着我们不能对变化做出自然而然的反应，也就是说，像动物那样。。。 （自然地恐惧做出反应）适应变化意味着要接受一点，那就是我们需要根据变化做出调整。。。 （动物们）适可而止地表达了自己的感觉，然后就继续前行了。当我们无条件地爱着我们自己时，会为自己留出所需的空间和时间，针对生活中发生的事情和其他情况的变化进行调整。我们也有责任不要让自己的感觉成为他人的负担。当我们允许自己对变化作出真实的反应，我们不太会夸大或延长自己的反应。健康的动物不会假装变化无关紧要、不会使他们困扰，他们会作出必要的反应，而当他们能够完全应付这一变化时，就会继续前进。适应变化，意味着对自己、对其他人和动物，都给出同样的爱的支持。变化的道路告诉我们，怎样才能真正使危机成为机会，一个令彼此更加相爱的机会。

11、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第123页

生蹄的，长角的，
生蹄的，长角的，
死去的会重生，
谷和麦，稻与黍，
谷和麦，稻与黍，
枯萎的会再长。

这一段象征着生命生生不息的歌曲，非常的简单，很有力量和疗愈感。

12、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第67页

任何了解动物的人，都知道他们是无比当下的存在。加百列意识到自己无处可逃，就再也承受不

《动物教给我的爱和疗愈的事》

住被栓在木桩上的恐惧，他感到无助，内心无比脆弱，食肉动物或人类随时可能前来，而他完全无力反抗。在这种恐惧之下还要生存下去的唯一方法，就是让意识逃离身体，这与人类在心灵面对难以忍受的情况下采取的应对机制是一样的。我不用了解他早期创伤的细节也能知道，如果我想与他建立信任，就不能侵入他的空间。已经修剪到第四只蹄子了，加百列把他的额头搁在我胸口，我用双臂搂住他的头，就好像帮他躲避外部世界。这一次，他的意识没有逃离身体，他转而把我视作一个安全的地方，他愿意到我这里来寻求安全。他完完整整地留在这里。我眼中充满了泪水。这里就是我们的家。

13、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第147页

如果我一直只是沉溺于发现她们病情时的那种焦虑和恐惧之中，我就无法完全发挥自己的能力和，最终也救不了她们。焦虑和恐惧不但会使我精疲力尽，还会使我忽略她们传递给我的信息，我需要这些信息才能帮助她们治疗。有些奇怪的是，我越是回到自己的内心，恐惧的感觉反而越轻。我悟到，并不需要把全心全意当做一项戒律来修，心中有爱的源泉，这种境界自然就会呈现。心与心的接近，使每一项工作中都充满爱的奉献；发自真心地做一件事，每一项工作也都变得更加轻松。

14、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第126页

想一想伊莎贝尔需要克服多么严重的恐惧，才能走出自己的心门，加入羊群，我就对她的勇敢充满了敬意。她不知道在前面等待她的是什么，但她能够勇敢地前进、自己去寻找答案。向他人和世界敞开你的心扉，需要很大的勇气。这样做有风险，可能令你容易受伤，可能令你提心吊胆。但是，只有这样才能获得自由和归属感。

15、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第55页

每次简进入耳屋时，她完全不会注意夏洛特的存在，而是立即开始做自己打算做的事情，很多人面对他们称之为牲畜的动物时，往往都是这样做的。。。我们与人类打交道时，这是一种基本的礼貌（虽然很多人面对儿童时也做不到这一点）。如果人们完全被忽视，他们不会愿意合作。那我们为什么会认为，动物就愿意呢？

16、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第5页

我们蔑视动物的权利，只高扬人类的解放，我们并不知道在这个世界上第一个为解放黑奴奔走呼号的人，与第一个为保护董素奔走呼号的人是同一个人；第一个废除黑奴买卖的国家，与第一个立法保护动物、第一个成立动物救助民间组织的国家都是英国，而这两件事是同一群人做的。懂得爱的人会爱全世界，不懂爱的人会挑挑拣拣地爱，而骨子里不过是自我满足和控制欲。懂得学习的人能从书本里学，从生活中学，也能从动物身上学，不懂学习的人，永远自我中心自我傲慢自我陶醉。

17、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第180页

人类学家和教育家安杰利斯。阿连，在《土著人民智慧的四面之道》一书中称，展现自己是精神勇士才能做到的。所谓“展现自己”，她指的是要把自己完完全全呈现出来。坚持向对方展现自己，是建立起任何关系的基础，我从加百列哪里也学到了这一点，这就是与动物温柔相处时最好的方式。

18、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第94页

当我们之间存在着一种充满信任的关系时，我们就能够展现出最完整的自我。依靠这样的信任，即使是车灯前的小鹿，也能够克服慑人的恐惧，镇静地跑开。依靠信任，我们就能够克服害怕，让别人了解我们的问题，完全敞开自己的心，全方位地展现自己。如果缺乏信任，我们就很难完全表现

《动物教给我的爱和疗愈的事》

出自己真正的样子。只有和我们最信任的人在一起的时候，我们才能完完全全成为我们自己。

还有另一种信任，能够增强我们的能力，使我们更加值得他人信任：信任我们的直觉，信任来自更高层次的指导，或者你也可能以其他方式来称呼这种宇宙的智慧，这都是值得你信任的。

19、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第35页

双赢

如果骑马的人本身充满了怒气，她的坐骑承受着这一切，完全没可能放松下来。“在骑马这方面，你的最终目标是什么呢？”我能够想象，如果马背上的骑手唯一的目的就是想要赢过这匹马，而完全没有考虑过怎样做对马比较好，这该有多么可怕，愤怒的能量通过马鞍、马镫和缰绳传达给马，会令她多么痛苦，而一匹马完全没有办法摆脱这些，除非她把骑手甩下马。她之所以愿意听我说下去，是因为我是带着关怀和同情接近她的，而不是想要教导她或者训斥她。我以一种真挚的态度对待她，她也能够感受到这一点，如果我心里充满愤怒，却假装同情，那么我的行为就不会有什么作用。与其他人或者其他动物的关系中，你的目的就只有为了赢过对方的话，那么你们之间的关系还能维持吗？这样一种目的，往往只是想要控制其他人或者动物，而不是为他们考虑怎样对他们最好。如果我们知道，某人的目标就只是想要赢过我们，那我们对于彼此之间的关系，还会有什么好的感受呢？一方赢了，也就意味着另一方输了。只有双赢的方式，才能使一种关系持续下去、不断发展。我们把这种“双赢”简单地定义为，找到一种美好的合作方式。合作与和谐，而不是控制，才是动力和目标。我觉得，人类之所以总是试图控制，原因在于恐惧和痛苦，或者更确切地说，在于想要逃避恐惧和痛苦的感觉。愤怒往往会掩盖恐惧。但想要控制其他人、其他动物，只会使我们感觉更糟糕，因为这样做会使我们的心更加封闭。如果想要敞开心怀，我们就必须放弃控制的想法，不要控制其他人、其他动物，以及我们周围的环境。但无条件的爱并不意味着，对于我们之间的关系，我们完全不要求。我希望飞马能够接受缰绳，这样我就可以保证她的安全和健康。如果我因为她表现得不驯服就生气，这只会使我们陷入一种恶性循环，使我们的心关闭起来，进一步带来长年累月的问题。发展出一种合作关系需要丰富的创造力。相对于强迫控制，发展出一种合作关系需要更多的时间，但这会带来巨大的回报，不断增长的回报。如果你有幸看到一匹马（或者狗，或者任何动物）在与人类合作而非处于人类统治下是一种什么模样，你肯定再也不愿意回到以前那种控制的方式。无条件的爱意味着，我们不会只在爱其他人、其他动物做了我们希望的事情时，才付出我们的爱。无条件的爱意味着，我们会考虑到怎样做对双方都好，然后一起努力。要进入无条件的爱的境界，我们需要放弃控制的想法，专注于我们之间的联系和沟通。很快，在我们面前，将绽放出信任与爱的花朵。

20、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第6页

会爱与不会爱

懂得爱的人会爱全世界，不懂爱的人会挑挑捡捡地爱，而骨子里不过是自我满足和控制欲。懂得尊重生命的人会尊重一切生命，不懂得尊重生命的人连自尊都谈不上。懂得学习的人能从书本里学，从生活中学，也能从动物身上学，不懂学习的人，永远自我中心自我傲慢自我陶醉。这一段话赫然在序言中就出现，推荐序一里面那个丢丢的故事，已经把我打动。

21、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第121页

伊莎贝尔和利奥波德来到这里六个星期后，有一天，我整个傍晚都在外，晚上回来后，到谷仓去看看动物们，却发现利奥波德静静地躺在地上。我走近时，他仍然没有动。我伸手摸他之前，其实就已经知道，他去世了。他之前并没有患病的迹象，但羊都是异常坚强的。因为，如果他们表现出任何软弱的迹象，就会更容易被猎食动物攻击，所以羊总是善于隐藏自己的感觉。这与羊日常给我的印象完全不同，我只以为他们是温柔的。突然想到说，我们所说的温柔，是指羊的没有攻击性，而与其内在的坚强其实并不冲突。这种没有攻击性与坚强是否也有关系？就像我们看到的一些人，面上特别的温柔，其实内在是否也非常的坚强？而那些攻击性很明显的人或者动物，却是

《动物教给我的爱和疗愈的事》

内心脆弱？

让大地接收动物宝贵的遗体，这其中有一种强烈的自然力量。使她孤立于外的障碍从来就不是他们，而是她自己。

22、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第28页

必须有人来主导

虽然有些人可能认为，一匹马会有这样的表现（人和飞马的关系由飞马主导），肯定是因为它心里有什么深层的目的，但克莉斯汀认为，这仅仅是因为，为了牧群的安全，必须有谁站出来负起责任，而在我们的关系中，因为我并没有起到主导作用，飞马不得不填补这块责任的空白。。。这可不是什么权力斗争。这只是一种自然而然的事情：必须得有人主导。我了解到，之所以我会使飞马有一种我不是主导者的感觉，主要是因为，我会走在她的前面，或者在她的头部旁边，而不是与她肩并肩或稍后一些。

这一段虽然是飞马和人的关系由谁主导的问题，但是某些特定的人群的关系中其实也存在这个部分。比如亲密关系之间、企业、团体之间。如果应该承担责任的一方没有起到主导作用，为了某个系统的安全和利益，会有人站出来负起责任。这样一来，就会出现某种不平衡，即不应该承担责任的人承担了责任，而应该承担责任的人却被削弱了。若把这种情形当成是权力斗争，主动承担责任的那个人则受到了伤害。

23、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第63页

人类会贬低其他生物，以便把自己和它们区分开来，也会贬低自己不理解的生物。提到某个群体时用不敬之词，恰好体现了我们所抱有的负面评价，也许我们完全没有意识到自己存在这样的心理。对于自己不理解的行为，我们经常是直接贴上愚蠢的标签，而不是努力去理解这些行动中的智慧。与动物在一起亲密生活使我发现了一个基本的事实：他们的行为有着自己的理由。不知为什么，如果我们抹去他人的个性，我们就不会尊重他们——这就是另一种疏远的技巧，对其他生物或其他生物关闭我们的心。如果你能够把主观评价抛开，就能够彻底了解另一个生命，他或她将成为一个光彩四射的丰满形象，进一步，我们将共同沐浴在彼此认同接纳的阳光中。

24、《动物教给我的爱和疗愈的事》的笔记-第169页

带着开放的心灵来参与生命的整个循环，其意义并不在于一个人感到多么悲伤，而在于如何让爱减轻悲伤带来的痛苦。当你真正走在死亡的道路时，你知道这并不是关于你的事。这并不是关于你的悲伤、你的损失、你的不幸，而是关于那即将去到彼岸的他。他即将完成生命的自然周期，能见证这一过程是一份荣誉、一个祝福、一项恩典。就像疗愈之路一样，你要做的只是献出你的爱。如果你能够把逝去的生命永远留在自己的心中，你会在悲伤的同时也同样感到喜悦，为你心中的爱而感到喜悦，为你心爱的人或动物曾经存在过而感到喜悦，同样也为上天恩赐了这段生命而感到喜悦，即使你正在为这段生命的结束而哭泣。如果在面对死亡时，能够像面对生命一样平静，让自我与生命实现统一，那么，就能更好地走过生命的完整旅程。矛盾的是，即便要原谅自己过去照顾临终动物们做错的事情，也必须先认识到，那不是关于自己的事。如果我心中始终萦绕着以前的错误，为此担忧焦虑，我的心反而会因此而关闭起来。如果只顾着后悔，就又回到了以自我为中心的状态。无法原谅自己，就和无法原谅他人一样，使我们的内心关闭起来。如果我们能意识到，不原谅自己，反而会减弱我们与所爱之间的联系，也许我们就能不再纠缠过去。无法原谅，同样也关闭了获得指引和了解彼此的大门。

《动物教给我的爱和疗愈的事》

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