

寫在生命自覺邊上

目 錄

生命的自覺 / 1

代序 / 7

本書緣起 / 8

序一 生命自覺之旅 / 10

序二 不斷自覺 / 13

◎ 單元一

1.1 每一刻的身體都是進入自己的入口 / 18

1.2 於過程中載向前 / 23

1.3 成為自己的好朋友 / 28

1.4 陪伴的力量 / 32

1.5 維護良好的內在關係——

從生命自覺初階學以致用的感悟 / 37

1.6 停留而前進的吊詭 / 40

1.7 接續向前的生命自覺練習經驗 / 43

◎ 單元二

2.1 在生命自覺中與自己相遇 / 54

2.2 寬容的陪伴 / 57

2.3 媽媽是個女強人 / 61

2.4 對 Re-experience 的反思 / 65

寫在生命自覺邊上

- 2.5 探訪邊際 / 67
- 2.6 身體無邊，意感無際：進探自覺的生命 / 71
- 2.7 雲裡霧裡，「自覺」陪著你 / 74

◎ 單元三

- 3.1 在自覺中學習自我帶領 / 84
- 3.2 全然接納的力量 / 89
- 3.3 一「樽」還酹江月 / 96
- 3.4 我的啟蒙老師 / 106
- 3.5 親愛的舅母 / 108
- 3.6 看見。看不見 / 113
- 3.7 深化同感聆聽－自覺者的「哀傷」經驗 / 115
- 3.8 跌入其中而不自覺 / 125

◎ 單元四

- 4.1 放逐和追求完美的我 / 140
- 4.2 容許自己慢下來，是對自己一份珍貴的禮 / 142
- 4.3 容許 / 148
- 4.4 對臨在語言的反思 / 153
- 4.5 導師們的練習—自覺與同行 / 156
- 4.6 生命自覺帶給我的禮物 / 158
- 4.7 怎渡藕花深處 / 166

附錄一 / 172

附錄二 / 175