

导 言

疗愈不是一次性的事。

它有可能始于某个一次性的事件——往往是某种突如其来的失去，打乱了对未来的预期。然而，疗愈的真谛就在于允许“打乱”发生：允许它将我们从深深的无意识状态中唤醒，摘掉后天形成的人格面具，开始有意识地一点点拼出我们真正的、完整的模样——那才是我们该有的模样。

那些推动疗愈发生的事件，并不是为了促使我们从小我受伤的状态中恢复过来，而是要让我们看见自己的小我——很多时候，这是我们这辈子第一次意识到它的存在。这是一个和解的时刻，生命要求我们认识到，用迈克尔·墨菲（Michael Murphy）的话说就是，“一个更伟大的生命亟待诞生。”

如果我们没有响应这个召唤，它就会在生

活中以相似的模式反复出现，在我们心中唤起相似的感受。我们会一遍遍地反复思索：“我怎么又遇到这种事？”或者是，“我怎么还在这儿？”答案就是，这个警醒的讯号会一次次地出现，直到我们的潜意识愿意踏上“成为真正自我”的旅程为止。在这段旅程中，我们将重新回忆起那个完美又完整的事实真相：我们是谁。这是一场持续终生的探寻，因为心灵的花园需要我们每天勤加照拂。它就像小孩子一样，没能力管好自己。我们的人生需要高能力的、心怀未来的、成年版的我们走上前来，坐上驾驶座。

之所以称它为旅程，是因为任何形式的疗愈，无论是身体层面还是心灵层面，都不会是线性的、无缝衔接的。生命在向外伸展之前，会先收缩回来；在向前跃出之前，会先蹲伏下去。我们不应该抗拒这些平衡的动作，而是要去拥抱它们。躲避得越久，我们在这些具体事件上纠结的时间就会越长——这些事件之所以出现在我们的生命道路上，只有一个目的，那就是唤醒我们。若是一直将心力耗费在这些事上，我们就无法真正开启那个更为艰难，但回报也远远更多的功课。

在很多方面，疗愈的旅程并不是你人生故事里的某一个章节——它会改变你撰写整本书的方式。你对待人生的方式改变了：之前你总会感到失望，因为生活没能满足你的每一个期待；如今，你拓展视野，为的是感知所有的魔力、奇迹、敬畏、心痛、失去、得到、对比，这一切让我们成为有血有肉的人：多面、立体、不可预测。

完成疗愈的自我，并不是毫无瑕疵的自我。它无法对悲伤、哀悼

或恐惧免疫。但是，它再也不会被这些感受掌控。该悲伤的时候，它会感到悲伤；该哀悼的时候，它会哀悼；与此同时，它感到满足的时刻也比以前变多了。它依然会对未知的事或重要的事（或二者兼备）感到恐惧，但它不再允许这种情绪阻止它向前走。生活中充满艰难的挑战，也可能很不公平，而情绪总是与我们经历的事相伴相生，互相交织，如果没有“穿越”这些情绪的能力，我们往往就会陷在往日的旧故事中，无法自拔。

当我们能在不依赖任何人的情况下，正视、接纳并处理自己的人生体验，神奇的事情就会发生。我们开始与内心的真正渴望重新建立联结，开始察觉到最微妙的直觉，并且不再破坏心中灵光闪现的想法和感受。就这样，我们会渐渐遇到一连串意料之外的、“机缘巧合”的事。随着时间的推移，我们开始意识到，原来这一段段经历背后存在一条共同的线索，也就是灵魂给出的无声指引。这指引始终存在，并且总是引领我们超越所能看到的现实。

当我们察觉到了这种力量的存在，就开始多信任它一点了。当我们越来越信任它，我们开始更加笃定地跟随它。我们开始体会到更多的放松和爱。基于这个全新的、有稳定内核的人生态度，我们的生活渐渐开始重归和谐。我们意识到，其实我们从未真正迷失，我们只不过是给了自己一个空间，好让自己此后能心无旁骛地前行。

你的首要使命就是疗愈。

你知道自己注定要成为怎样的人。在你逐渐成为那个人的过程中，一种全然的、纯粹的影响力将会像扩散的涟漪一样，影响到你身边的每一个人、每一件事。一切都跟以前不一样了。如果你想不出如何才能给世界留下有价值的东西，如何帮助他人，或是如何用这辈子的时间做点有意义的事，那么最重要的起点，就是做好你自己。

这也是最艰难的起点。

盯着外部世界，指责别人哪里做得不对，这远远容易得多。不容易的，是望向镜中的自己，坦承自己尚未将真正的潜力发挥出来，尚未看到自己的成长空间，从而没能持续不断地推动自己每天改变一点点。

当我们勇敢承担起注定属于我们的、独一无二的命运，世上的其他人也会同我们一起开始疗愈，因为我们每个人都是整体的一部分。完美无瑕是不存在的，因为它与世界存在的真意相悖——这个世界，是让灵魂成长的训练场。重点不在于接管世界，把它变成我们心目中最完美的样子，而是终于去做我们一直想做的事：觉醒，铭记，见证我们自身潜质的种子生根发芽。

世上没有一模一样的两个人，同样，我们每个人的使命也独一无二，而这恰好就是本书的用意所在：唤醒每一位读者，让我们在自身所属的世界一隅，凭借此生拥有的这段时间，以自己所知的独特方式，真正影响我们身边的人。

你听到了召唤。这召唤让你从原本计划好的人生中醒来，全心全意地做出承诺，投入那个一直在等待你的人生。在这件事上，你绝非孤身一人。我相信，如果能做到的人足够多，我们将有机会看到，我们共同拥有的物质现实发生了巨大的变化。没有一个人不需要疗愈，因为没有一个人不需要从无意识中醒来，投身于生命所能给予的一切。

这本书是一些文章的结集，是这些年来我在自己的旅程中陆续撰写的。踏上这段旅程时，我还是个小姑娘，饱受严重的精神与情绪健康障碍之苦，如今，在这个微凉的夏日夜晚，我坐在加州的海岸边，已经拥有健康、成就，与他人的温暖联结，我的生命开始蓬勃绽放。此时，我为你写下这些字句。

如果你拿起了这本书，你就已经踏上了同样的疗愈旅程，在这段路途上，你也将发现自己真正的使命。你勇敢的灵魂开启了它，我希望在这段旅程中，这些文字能够抚慰你的心灵。

在道路那头等你。

布里安娜·威斯特

2022 年 1 月