

觉悟我们与奎师那相连的共情天性

比尔·奎师那·达斯·哥斯瓦米

(His Holiness
Bir Krishna das Goswami)

我们诚邀感兴趣的读者与北卡罗琳娜益世康（ISKCON）秘书联系

比尔·奎师那·达斯·哥斯瓦米

1032 Dimmocks Mill Road
Hillsborough, North Carolina 27278

网站: bkgoswami.com

邮箱: bkgoswami@earthlink.net

脸书（Facebook）: bkgoswami das

觉悟我们的共情天性

Realizing Our Empathic Nature (English)

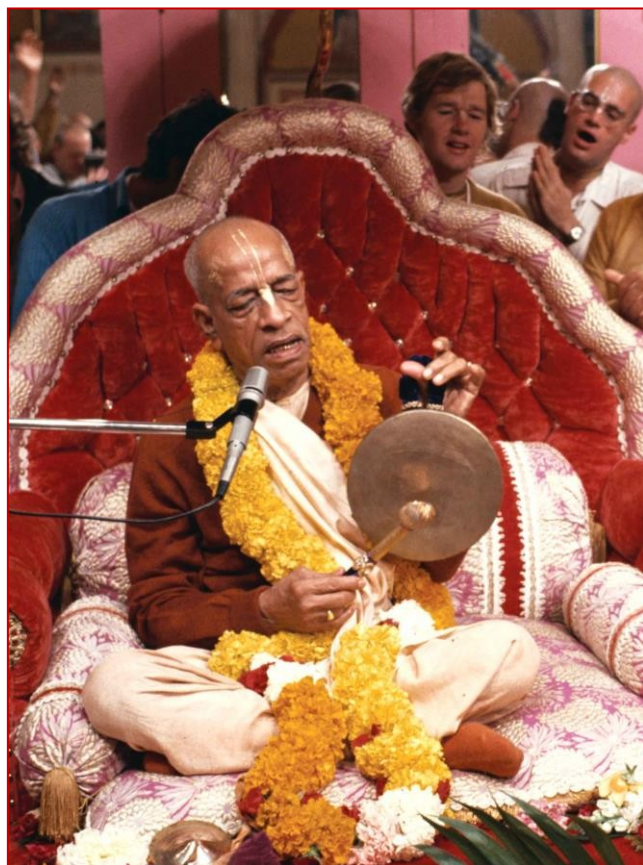
Text © 2016 北卡罗琳娜益世康
版权所有

未经许可，不得对本书的任何部分进行复制、复印或存储于检索系统中，也不得以电子、机械、影印、录音等任何方式传播，违者将承担相律责任

封面：《奉爱的甘露》第22章称：“。。。奎师那乃至尊人格神首，难以接近，但祂的怜悯仁爱在茹阿达茹阿妮身上得以表现，为此奉献者总是向茹阿达茹阿妮来祈祷奎师那的仁慈。”茹阿达茹阿妮是仁者之尊，我们向她的莲花足谦卑顶礼。

封面设计：伊兰·兰泽 (*Elaine Lanze*)

谨以本书献给我永恒的向导、祝福者和灵性导师圣A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德 (His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada)，他是无尽的仁慈之洋，他降临于世以展现至尊的同情怜悯，拯救这个堕落年代的灵魂回归灵性王国。”



圣A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德
国际奎师那知觉协会 (ISKCON, *International Society for Krishna Consciousness*) 创办灵性导师

目录

目录

前言

鸣谢

导言

第一章

什么是共情？

共情（同理心）和同情的区别

宽容

如何让自己宽容？

怜悯

如何培养怜悯之心？

Kripa Sindhu: 怜悯之洋

怜悯众生臻达自我觉悟

无法抑制的怜悯之情

所有生物的祝福者

情感

第二章

沟通阻断

评判性的言语

支配型文化

指责

选择

权威和情绪依赖

独立自主

阻碍怜悯的沟通方式

沟通失联四D

* 诊断

* 否认责任

* 范例

* 强硬要求

* 应得

第三章

深度运用共情沟通

第一要素：观察

第二要素：感受

情感自由

第三要素：需求

需求被满足时产生的感受列表

需求未被满足时的感受列表

自主的需求

第四要素：请求

请求还是强硬要求：如何分辨？

完整的共情沟通流程图

共情沟通的深入回顾、练习和其他工具

四要素：回顾练习

如何给予和接受共情

回应的几种选择

爱自己！

与他人进行共情沟通

非话语共情

共情说不

说不又怎样？

如何控制愤怒？

为何要觉察愤怒？

第四章

奎师那知觉的共情育儿

奉爱的自愿精神

我们能否唤醒孩子内心自愿的奉爱？

外在行为

控制的危害

孩子为什么撒谎？

惩罚模式

不同的惩罚及其效果

奖惩：名为控制的同一枚硬币的两面

强调假我的奖惩

为何父母更喜欢用制的手段

如何对孩子怜悯

共情育儿的十个原则

1. 考虑你的请求

2. 关系为重

3. 无条件的爱

4. 以孩子的角度看事物

5. 做真实的自己
6. 多听少说.
7. 孩子总有最好的动机
8. 尽量说“好的”
9. 灵活变通
10. 尽量让孩子做决定

十项原则实操注意事项

育儿问答

如果孩子做了好事该如何反应

如何让幼儿参与决定

如何安慰孩子

还不纯熟的共情育儿及一些建议

第五章

感激和赞赏

过往感激之恩典

第六章

从权力到个人

去兰卡就会变成茹阿瓦纳

四社会阶层与四灵性阶段制度的位置

你需要的只是爱 (All you need is love)

结论

旁证

参考书目

前言

1971年刚加入奎师那知觉运动的时候，我的主要精力都放在如何离开这个物质世界，回归神首，不再流转于生老病死。而随着时间推移，所幸我的愿望也日臻成熟。现在，我致力于让更多的人投入到到奎师那知觉中，让奉献者之间的关系更加紧密深刻，如此一来，我们能以真诚的爱心互动而不是机械地扮演社会角色或因循仪规。希望我这么做能够取悦圣帕布帕德。我向奎师那和帕布帕德祈祷，提升我怜悯的境界来实现这个目标。总的来说，我在与奉献者交往中注意到，我们的关系缺乏深度，这种关系往往表现在我们使用的僵硬刻板的语言上，这不但不能增进奉献者之间的爱心关系，反而导致各种冲突。

圣帕布帕德在《教诲的甘露》（*The Nectar of Instruction*）中说，我们的运动之所以进步，是因为有爱的关系。因此，如果我们不能深化我们的关系，表达我们的感情和需求时都困难重重，那么奉献者的社团就不太可能真正壮大起来——我不只是在谈论奉献者的数量或正在建造的庙宇的数量。正如我献给帕布帕的维亚萨祷文中所写的：我对茹阿达-奎师那的祈祷和冥想都专注于希望我能培养出对奎师那的一切所属部分的真爱和怜悯。在温达文和其他圣地，我所到之处的每一棵如愿树都能听到我的这一请求。这个桑卡尔帕（*sankalpa*，意图，欲望）与我取悦圣帕布帕德的愿望是分不开的。我相信，如果我能把心坚意稳的灵魂带到他的莲花足下，他定会感到欣慰。为了实现这个目标，我必须能够体现出帕布帕德身上的怜悯仁爱，他的慈悲正是吸引我加入奎师那知觉运动的原因。

我开始认识到，仅仅祈祷自己能拥有更多的怜悯是不够的，还必须有意地去练习。每当我察觉到有人反对我的观点，或对我或我的行为表现出消极态度，我会对那个人报以格外的怜悯，并努力为他/她祈祷。这帮助我培养了外士那瓦*ajata satrava*的品质，即没有敌人，成为每个人的祝福者。帕拉德大君的老师试图强加给他的敌友的概念，帕拉德不愿接受。相反，他平等地看待一切众生（*yas tu sarvani*... 《至尊奥义书》）。事实上，虽然他的父亲试图杀死他，帕拉德加倍地怜悯他。他对生物的宽厚仁爱深深激励着我。

通过祈祷和实践，籍着圣帕布帕德和茹阿达·哥文达的仁慈，我感觉内心变得越来越柔软，对奎师那所属部分也充满了爱。这个方法有了真实效果！这种对奎师那和祂的所属部分的强烈的爱让我感到极大的幸福。有时，我和大家在一起就会深深沉浸在那份爱里，我渴望帮助人们在奎师那知觉中变得快乐。不知道这样表达我的想法和内心是否合适，但我迫切地想要激励人们培养奎师那知觉。灵性进步并不是难以企及的，我们要做的只是循序渐进，但不应只是外在的因循，而是用真心和灵魂投入。圣帕布帕德给了我们最好的礼物，如果我们努力把这份礼物传递下去，就很快会成功。这些感受激励着我寻找各种方法，把更多的人带到奎师那知觉中，它们也激发了我的创造力，尝试用更新颖的方式来传播分享奎师那知觉。

因为渴望去感受怜悯和培养怜悯，我开始切实地学习社会学和关系策略，我希望能帮助奉献者塑造一个功能完备的“给予爱心的”社团。看到奉献者无法体验幸福，我就会感到十分痛心。我自然想要让他们感受到奎师那知觉的喜悦，而奉献者时常为诸多人际和沟通问题挣扎不已。我听到有人说，尽管我们的运动具有最人格性的哲学，我们的行为却往往相当非人格——似乎比我们谴责的非人格主义者更非人格。亲眼看到这一点，也和许多奉献者讨论了这个问题，我开始研究解决冲突的方法。解决冲突的方法的确有，但大多数只处理手头的具体冲突，而并不能加深关系。因此，在内在外在关系层面，我寻找了一些能改变奉献者意识的方法，增进外士那瓦之间爱心交流。这也自然而然地能促进奉献者们互赠礼物，吐露心声，倾听帮助他人，互相报以同情心。

表达怜悯（同理心，共情）有两种方法。第一种是与他人分享我们的需求，也就是不吝展示我们的弱点！只有当一个人拥有独立和自由的情感，才勇于表现自己的弱点（见第三章）。第二种是共情地倾听，或以同理心接收对方的表达。共情意味着充分的接触、全然的知觉和全面的关照。这是一门关怀需求的艺术。

在对沟通理解的不断探索中，我接触到了马歇尔B·罗森博格博士（*Marshal B. Rosenberg, PhD.*）《非暴力沟通》（*Nonviolent Communication*）一书中的概念，书中涉及

了个人的最基本需求，也制定了切实可行的方案，争取双赢地满足所有这些需求——他人的需求，以及我们自己的需求。我专研了非暴力沟通，参加了一些工作坊，为了使我学到的内容对奉献者有用，我从奎师那知觉的角度对非暴力沟通的原则做了一些改编，使之更容易吸收理解。在这个过程中，我举办了一些讲习班，有幸得到奉献者的广泛欢迎。

“共情”在我的讲习班上的定义是：以极大的怜悯毫无评判地倾听他人、倾听自我，和他人连接、和自我连接。

一个至关重要的问题是，我们要对自己习以为常的带有分裂性和评判性的话语保持警醒。经典明确指出，我们呈现终极结论（*siddhanta*）的方式应该避免造成误解和困惑，然而，如果一个人想要发展共情的爱的关系，就要在日常应用中小心使用这些用语。

在益世康的生活中，我观察到奉献者有许多外在和内在的冲突，面临人际和自我关系的各种挑战。冲突是生活中自然的一部分，既不能也不应该回避。挑战在于如何解决这些冲突。

怜悯（共情）是解决它们的最佳工具。它不是用来管理的工具，而是通过改变我们的知觉，共情地与他人连接，以双赢的方式解决冲突，并最终让奉献者心怀怜悯来一同构建强大的和谐社团。本书的目的是介绍实践共情沟通所需的基本技能和知识，让它对我们生活的产生积极的推动和变革。

鸣谢

我首先要感谢马歇尔·罗森博格先生和他的书《非暴力沟通：生活的语言》（*Non Violent Communication, the Language for Life*），以及他所有的研讨会和实践小组，使我们更深入地理解如何以怜悯之心来沟通。本书的方法是根据他书中的原则总结改编的。

我还要感谢以下奉献者，他们为本书进行了誊录、校对、编辑和反馈，正是他们的诸多助力，使这本书得以成形。这是大家多年爱心服务的结晶。

他们是：杜卡汉迪·黛薇·达茜（*Dukhahantri devi dasi*），哥琵·黛薇·达茜（*Gopi devi dasi*），伊兰·兰泽（*Elaine Lanze*），苏卡瓦哈·黛薇·达茜（*Sukhavaha devi dasi*），曼佳丽哥琵·黛薇·达茜（*Manjari Gopi devi dasi*），佳亚·高冉嘎·达斯（*Jaya Gauranga das*），夏玛萨奇·黛薇·达茜（*Syama Sakhi devi dasi*）

导言

圣巴克提维诺德·塔库提到，我们有物质需求也有灵性需求，为了在灵性道路上顺利前进，这两种的需求都应得到满足。本着这个精神，我就试图去理解为什么许多奉献者在灵性生活和人际关系中都面临着各种问题。我发现《非暴力沟通：生活的语言》一书的作者马歇尔·罗森博格的一些观点有助于我们了解并恰当面对这一挑战，与巴克提维诺德·塔库拉的训诫毫不相左。我们找到的答案是：共情沟通。

我用了“共情”这个词，这意味着对别人怀以怜悯之心，是一个进步奉献者的标志。我所关注的是改变关系，使奎师那知觉协会的奉献者能够在物质生活和灵性生活都能切实有效地运作。这本书中的不少建议也会帮助我们培养与圣帕布帕德带给我们的奎师那知觉的程序相结合的怜悯和同理心，我说到程序时，并不是因循刻板的，虽然，在最开始的阶段会有一些机械，但实际上这关乎内心的改变，关心他人并有与他人连接的愿望。因此，它不仅仅是一种语言，尽管我们确实使用语言来重塑意识。如果我们对自己使用的语言不敏感，不但不能把人们带到奎师那的莲花足下，还会让他们越来越疏远。

共情沟通（Empathic Communication）可应用于各个层面：亲密关系、家庭、学校、组织、疗愈、谈判、冲突等。这并不需要其他人了解共情沟通的方法，也不需要他们有想要使用这一方法的意愿。一个人足以启动连接的过程。这可以解决各种情景的问题，并能帮助我们摆脱过去的经验和条件的重重阻碍。共情沟通使我们打破以争论、愤怒和压抑为基础的固有思维模式，和平解决冲突，在相互尊重、怜悯与合作的基础上建立良好关系。

人们应该了解真正的怜悯（无论是超然的还是物质的）和纯粹的感性表达或同情之间的区别（见第一章）。同理心和同情之间的这种区别将在第一章中得到解释。如果我们理解这种差异就能分辨感性的同情和真正的怜悯。因此，第一章的重点是怜悯。第二章探讨了社会结构如加剧阻隔和暴力，我们如何在各种关系运用权力，怜悯在沟通如何受到阻碍。第三章深入地介绍了共情沟通的完整方法，以及共情沟通的各种实用策略，帮助我们处理与自己与他人连接、以及愤怒等问题。第四章讨论了在奎师那知觉中的共情育儿方法，第五章则是关于表达由衷的感激和欣赏。

第一章

什么是共情？

共情（同理心）和同情的区别

共情或同理心（empathy）和同情（sympathy）有什么区别？日常英语实际上对两者并不作区分。有时同理心是同情的代名词，但同情往往带有消极的内涵和评判性的语气，因此，我更偏向使用共情。同情更多地关注我对他人的感受。而共情是指试图理解别人的感受和需求。因此，这本书将实际的或真正的怜悯（compassion）定义为共情。

我们有必要区分**真正的**怜悯（无论是超然的还是物质的）和**感性的**同情，后者可能对他人有害。帕布帕德举了一个患有肝病的小男孩的例子。他的哥哥十分同情他，给了他油炸食品和糖。两者都对虚弱的肝脏非常有害。这说明，没有恰当的理解，即使出于同情我们也会做出伤害对方的行为。这既适用于物质沟通，也适用于灵性沟通。怜悯（共情）是与经典一致的。

当我们同情某人时，我们所关注的是我们对于他人的处境所产生的情绪。例如，如果你告诉一个牙痛患者：“我真的为你感到难过”，这对那个人到底有什么影响？没什么影响。我们对一个苦恼人感到“难过”，这对他们和我们都无济于事。想象一下，你很痛苦，有人说他们真的为你感到难过。这对你有什么帮助？这不会使疼痛消失。这就是同情，并没有切实关照别人的感受。这与奎师那知觉的怜悯相差甚远。

在我加入这个运动之前，我妈妈经常参加各种社会福利活动。当我问及她的慈善行为，她说这让她感觉很好。这就是同情：你选择做某事是因为这件事“让你感觉良好”，或者因为如果你不这样做“你会感到内疚”。动机是你个人的，与对方的感受或需求毫无关联。

同情的感受是以我们自身为出发点的。可惜的是，许多疗愈师甚至以这种方式对待他们的客户。我曾经观察一位训练有素的社会工作者在辅导一位在孩提时代遭受精神创伤的奉献者。这位社会工作者说：“我真为你难过。”这并没有给个人带来任何好处，因为同情不能满足或去承认个人的感受或需求。这只是在借由一个事例来谈论我们自己。重要的是要问自己：“关注点在哪里——我，还是他们？”

与此相反，共情，或同理心，是以对方的感受和需求为焦点。梵文是*para dukkha dukkhi*，即认为别人的感受比自己的感受更重要。共情地去感受，你能更好地帮助这个人。

如何能做到*para dukkha dukkhi*而不仅仅是同情？让我们回到牙痛的例子。你真的痛得不行，这时有人以更成熟和怜悯的方式说，“这个牙痛一定让你受了很多痛苦。这一定让你很有压力吧。”这是共情表达。例如，如果有人明显感到悲伤，我们可以个人地反射对方的这种情绪，说：“你今天感到非常悲伤吗？”这种个人反射可以安慰人心。你也应该通过语气和肢体语言来反映他们的感受。因为我们内在真实地想要与另一个人连接，所以我们会共情地去感受。这不关乎话语，而是关乎人与人的连接。

共情意味着为他人临在，与对方的感受连接，同时与你自己连接，与你自己的感受和需求连接。这使得连接有人情味、更充分而且更加互动。在本书的第三章中，我将用可操作性的术语阐述这一点。共情，或临在，是专注、询问、关怀和意图。就是在没有评判的情况下去关爱他人。共情沟通**不是**盘问、分析、推荐、咨询、教导、管制或修复。专注和关怀能促进共情连接。

一些专业疗愈师说，你必须保持特定的坐姿，并以特定的方式去表达怜悯。我曾参加了一门课，课上有人说，要真正与人产生共鸣，必须向前倾斜，表现出兴趣，不能交叉双腿。以我的经验，并不是这样，因为真正的共情是一种知觉状态。如果我们依赖外部形式，就会

变得做作而刻板。共情意味着全心全意地为他人临在，与之连接，充分觉知到他人的感受和需求。只要有利于这样的连接，任何坐姿都是可以的。

当然，你不应该经常看你的手表。看着对方很重要，肢体语言和语气也很重要——这超过了语言本身。事实上，你甚至不需要说什么。共情是由意识来表达的。需要分享的信息自然会得到传递。共情是整体性的，用我们存在的一切来传达。

宽容

能够感受并表达怜悯和宽容十分关键。奎师那在《博伽梵歌》中给出的首要教导之一即是宽容。

*matra-sparsas tu kaunteya sitosna-sukha-duhkha-dah
agamapayino nityas tams titikhsasva bharata*

“哦，琨缇之子啊！痛苦和快乐时来时去，短暂不恒，犹如冬夏季节的交替。巴拉塔的后裔呀！它们源自感官的感知，人应学会容忍，不为所动。”¹

宽容是培养怜悯和同理心的首要步骤。所有生物都是奎师那的一部分。他们是我们的兄弟姐妹。理解了这一点，我们就可以有意识地努力变得对他人谦逊、宽容、保有爱心。

《圣典博伽瓦谭》中主卡皮腊·戴瓦把奉献者的神圣品质描述如下：

*titiksavah karunikah
suhrdah sarva-bhutanam
ajata-satravah santah
sadhavah sadhu-bhusanah*

“圣人具有这样的特征，他对所有的生物都十分宽厚、仁慈而友好。他没有敌人，他淡泊平和，遵守经典，他的品性全然高尚。”²

要旨：上述的圣人，是主的奉献者。他所关心的是让人在对主的奉爱服务中受到启迪。这是他的仁慈。他知道没有对主的奉爱服务，我们就浪费了人体生命。奉献者走遍各处，挨家挨户地宣讲：“请加入奎师那知觉，成为主奎师那的奉献者。不要仅仅为了满足动物倾向而毁了你们的生活。人体的生命是为了自我觉悟，或奎师那知觉。”这些是圣人的传道。他并不满足于自己的解脱，却总是想着别人。他是对所有堕落的灵魂最慈悲的人。因此，他的资格之一是*karunika*，即“对堕落的灵魂充满怜悯”。在传道时，他必须面对众多对立因素，所以圣人或主的奉献者必须非常宽容。有人可能会虐待他，因为受条件限制的灵魂还没有准备好接受奉爱服务的超然知识。他们不喜欢超然知识，那是他们的疾病。圣人想要让人们明白奉爱服务的重要性，似乎总会障碍重重、不被理解。有时奉献者受到暴力的人身攻击。耶稣基督被钉在十字架上；哈瑞达萨·塔库在22个集市遭人杖打；主采坦尼亚的主要助手尼提阿南达遭到佳盖和玛戴的攻击。但是他们仍然宽容以对，因为他们的使命是拯救堕落的灵魂。圣人的资格之一是宽宏大量，对所有堕落的灵魂都充满仁慈。他仁慈，因为他是所有生物的祝福者。³

1 《博伽梵歌》2.14.

2 《圣典博伽瓦谭》3.25.21

3 出处同前

重要的是要学会如何容忍，不去错误地认为谁满足我感官就是我的朋友，谁不能满足我感官的人就是我的敌人。当我们用敌我二分的角度思考时，只有某些人才会成为我们怜悯的对象，而其他不会，仅仅因为他们不能取悦我们的感官。这不是奎师那知觉，而是自我中心。帕拉德大君的老师试图教他这种朋友和敌人的概念。他没有接受，认为这是恶魔般的想法。可惜的是，我们大多数人还没有能够抛弃这种分别心。

然而，某些情况下，容忍某些行为并不适当。例如，人们不应容忍对奎师那或其奉献者的亵渎或躯体暴力。这种不容忍实际上是灵性的，因为它出于爱，而不是受挫的色欲。如果我们听到有人说，“奎师那来自梵”，或“祂是非人格的”，这就让人愤怒，因为我们爱奎师那。你可以表达这种愤怒，但要以恰当的哲学性的方式来表达。这种愤怒源于对奎师那的爱。不是恼羞成怒，而是爱。

如何让自己宽容？

我们以取悦奎师那为目的去行事，就可以慢慢培养宽容。出于对奎师那的爱而行动，我们就愿意为了奎师那去容忍一切。象征宗教原则的公牛（*Dharma the bull*）的故事向我们生动阐释了如何培养宽容。象征宗教原则的公牛被卡利殴打残害，只能站着一条腿小便。帕瑞克西特大君问它，“谁对你做了这些？！”象征宗教原则的公牛没有说：“是卡利！抓住他！我要看他受苦！”相反，它回答：“很难确定。”它看到，这些困境的背后有主的运作。象征宗教原则的公牛说，虽然肇事者看似是事件的原因，任何指责直接肇事者的人都和肇事者一样有罪。如果象征宗教原则的公牛对帕瑞士大君说，“是卡利的错，他给我带来了痛苦”，那么它会像卡利一样有罪。同样，作为修习奎师那知觉的奉献者，容忍发生在我们身上的一切，无论好坏，并视之为对我们过去行为的净化，这便是无价的。主布茹阿玛在《圣典博伽瓦谭》中有一段很好的诗节，教导我们如何宽容对人。

*tat te 'nukampah susamiksamano
bhunjana evatma-krtam vipakam*

*hrd-vag-vapurahir vidadhan namas te
jiveta yo mukti-pade sa daya-bhak*

“我亲爱的主，一个热切等待您赐予他无缘的仁慈，同时耐心忍受着自己以往过失的种种反应，以他的心灵、言语和身体对您恭敬顶礼，这样的人一定有资格获得解脱，这对他而言是合法权利。”⁴

相较于顺境，我们似乎更容易容忍逆境，因为愉悦的人事物比具有挑战性的境况，更能让人迷惑。奉献者看到一切的背后都是奎师那，这至关重要。对于奉献者来说，每种情况都有奎师那直接掌管运作。如果有人还没有接受奎师那知觉，那么这是业报法则的作用。对于一个走在灵性道路上的人来说，正是奎师那以及祂在运作一切，让我们得到一个特别的教训。

奎师那在《博伽梵歌》中说：

*yo mam pasyati sarvatra sarvam ca mayi pasyati
tasyaham na pranasyami sa ca me na pranasyati*

“看到我无处不在，又看到一切都在我之中。这样的人，永不会失去我，我也永远不会失去他。”⁵

如果我们像这样去看，那么我们就知道，发生什么都是为了我们的益处。这都是奎师那的安排。圣帕布帕德也这么说过：“没有至尊人格神首的允许，一叶小草都无法移动。”⁶ 培养这样的心态有助于我们培养对他人的宽容，这是怜悯的先决条件。

帕布帕德完美地展现了这些宽容和怜悯的品质。圣帕布帕德成功的原因之一是他做到

了真正的宽容。你能想象他何等宽容吗？他在温达文的家有外士那瓦包围着，但在美国，他和那些污秽不洁、罪恶昭彰的人住在一起。他的神兄弟为此对他颇有微词。他们不理解他，却说：“哦，他干得风生水起因为他喜欢和西方人混在一起。”但圣帕布帕德是如此成功，因为作为一个纯粹的奉献者（*nitya siddha*），*Mahabhagavata*，他全然爱着奎师那和奎师那所有所属部分（所有灵魂）。帕布帕德爱我们，就像母亲爱孩子。

圣巴克提希丹塔·萨茹阿斯瓦提·塔库描述过宽容的必要性。他说，为了让人们成为奉献者，我们不得不呕心沥血。他也说，“如果他们想要肉，给他们肉吃，但给他们奎师那知觉。”这并不是说我们真的应该给人们吃肉，但这的确展示了他的宽容，我们实际上并不会真正去那样做。他的心态是做一切必要的事情把奎师那知觉带给人们，并在这个过程中容忍他们的坏习气。圣帕布帕德在这方面也展现了最为崇高的境界，最高层面的同理心和宽容。

在经典中，我们能找到许多极具宽容品质的人物。我最喜欢的人物之一是帕拉德大君。帕拉德没祈祷主杀死他的父亲。即使饱受折磨，他也从未要求尼星哈戴瓦摧毁他的父亲。

有时人们看到别人受苦会幸灾乐祸。在美国，如果有人犯了谋杀罪被判死刑，死刑犯将被注射致命针剂或者以电椅施刑，我们会看到，监狱外另一个事正在上演，也就是“卡车野餐会”。人们聚集在一起，坐在他们的小卡车里喝啤酒，等待执行死刑。罪犯已死的消息一传出，他们就开始喊道：“太棒了！现在他死了！”当然，我们知道，在某些情况下宣判死刑对罪犯和社会是必要的。然而，我们不应该以报复的心态去对待。

帕拉德大君就并非如此。在受尽父亲折磨的整个过程中，他只是高呼奎师那的圣名。他对他的父亲没有敌意，也从不对攻击他的人有任何愤怒。他从不认为他们是他的敌人，也从不是为了保护自己的躯体而祈祷。他的祈祷是为了得到纯粹的奉爱服务的机会，也是为了那些折磨他的人的利益。当主摧毁黑冉亚卡希普时，帕拉德没有说，“我很高兴我父亲被杀了。让他受苦！”相反，他请求尼星哈戴瓦：“请拯救他！”

历经磨难，他依然对所有堕落的受限制的灵魂充满怜悯。即使主可以赐予他任何想要东西，帕拉德首先婉拒了，说他不是商人（一个以服务换取回报的人）。最后，他确实要求了一样东西，但并不是为了自己。帕拉德对受限制的灵魂，尤其是他的父亲满怀怜悯，他恳求主对他们施以仁慈。我认为帕拉德是外士那瓦的宽容、爱、怜悯和纯粹的完美典范。他是我灵性生活灵感的光辉源泉。

1 《*圣典博伽瓦谭*》10.14.8.

2 《*博伽梵歌*》6.30.

3 《*博伽梵歌*》7.21., 要旨

怜悯

“怜悯”（*compassion*，这里不译作“同情”）一词的意思是“和...一起感受”。*Compassion: passion*意味着感觉、感受，并不总是指激情形态。在这个特定的语境中，它的意思是“有所感受”。因此，怜悯意味着“与他人一起感受”。说白了，怜悯不是“我为你感到难过”（*I feel sorry for you*）那样冷冰冰的情感，也不是理论知识或推敲。这是一种巴瓦（爱）。这种情绪会引领你以某种方式行动。富有怜悯心的人忘记自己的私利，乐于助人。这是一个非常崇高的境界。然而，我们可以以现有的水平开始去实践它，努力理解它的意义，然后根据这种理解采取行动。帕布帕德告诉我们，怀着知识去行动就能达到觉悟。

“当一个人无法容忍他人受苦，他就具有了怜悯之心，”7《奉爱的甘露》如是说。对所有生物的怜悯和爱是奎师那知觉的标志。

对自己是奎师那仆人的原本地位毫无了解，这才是最大的痛苦。自无法追忆时起，生物就一直徘徊于这个物质世界中。只有奉献者的仁慈才能让他们得以解脱。但是，如果我们不能以怜悯之心来传递这份仁慈，人们将不愿意接受它。他们认为奉献者在评判他们，想要强行改变他们的生活。对于奉献者来说，掌握适当的沟通技巧有利于平衡有效地传播奎师那知觉，也能帮助我们在与外士那瓦的相处中避免伤害或冒犯他们。一个理想的外士那瓦社团是建立在怜悯的原则之上。本书呈现的不仅仅是理论知识或灵性题目的分析，而是实践中必不可少的内容。

“。。。没有人知道怜悯之心该用在哪里。为溺水者的衣服而悲伤是没有意义的。对于一个落入无知之洋的人来说，只拯救穿在他外面的衣服——粗糙的物质身体，并不能救他。” 8

我们必须非常清楚地了我们的首要职责，我们的首要任务是让自己拥有奎师那知觉并把它传递给其他人。这就是奉献者对堕落的灵魂表现出的灵性的怜悯。然而因此而产生的各种误解也可能在奉献者中盛行开来。奉献者可能认为，我们用不着关心他人的物质痛苦，如疾病、饥饿、贫困、自然灾害、战争等等。他们认为，给予他人奎师那知觉不仅是最重要的，而且是**排他性**的福利活动，因此根本没有必要参与任何其他工作。当然，我们最关切的是向他人传播超然的知识，但是当我们有机会亲自帮助人们时，对他们物质痛苦表示怜悯也极为重要。作为人类，我们应该有能力理解他人并感同身受。

奉献者乐于向饥饿的人分发帕萨达（供奉过的灵性食物），或力所能及地帮助老人或病人。当我们看到乞丐时，我们会给他们一些帕萨达或一些硬币。当圣巴克提希丹塔·萨拉斯瓦提·塔库看到他的门徒没有怜悯对待温达文的乞丐时，就纠正了他们的错误，认为他们不愿意施舍，虚荣傲慢地以为自己是伟大的奉献者。他告诉他们，“如果你不施舍，以奉献者自居而认为你比乞丐优越，这只会让你的心肠变硬。”《圣典博伽瓦谭》对此有如下阐释：

“因此，所有伟大的圣人聚集在一起，在观察了维纳王的残酷暴行之后得出结论，一场巨大的危险和灾难正在逼近世界人民。因此，出于怜悯，他们开始交谈起来，因为他们自己是祭祀的执行者。” 9

7 《奉爱的甘露》第22章, 第175页

8 《博伽梵歌》2.1

9 《圣典博伽瓦谭》4.14.7 及其要旨

要旨：在维纳王被封为王之前，所有伟大的圣人都非常渴望看到仁政的施行。当他们看到威纳国王无仁无德、凶恶暴虐，就开始担心老百姓的福祉。我们应当明白，智者、圣人和奉献者并非不关心人民的福利。普通的业报活动者为感官满足而忙于营生赚钱，普通的心智思辨者则忙于分析推敲解脱之道，而对社会漠不关心。但真正的奉献者和圣人总是急切地想帮助人们在物质和灵性生活中都能快乐起来。因此，伟大的圣人开始互相协商如何摆脱威纳国王危险的暴政。10

关切他人是心地柔软，不忍看他人受苦的一个征相。奉献者不喜欢看到任何类型的痛苦，无论是物质的还是灵性的。同时，我们不能为此就改变我们的首要任务，成为一个人道主义组织，而不去传播奉爱。当奉献者错误地对他人的痛苦漠不关心时，就容易变得冷酷无情，并有可能疏忽于给与他人奎师那知觉。如果这两种觉知都存在，奉献者才是真正富有怜悯之心。我们渴望给与大众圣名的仁慈，同时我们怜悯也会一起增长。正如巴克提维诺德·塔库所说：“*jive doya, krsna-nama-sarva-dharma-sara.*”¹¹ 所有的宗教形式的本质都是对众生怜悯以及唱诵奎师那的圣名。

当我们遵循灵性导师的训示，慈悲就自然会在我们心中展现。传道、派书、唱诵圣名、派发灵粮或任何在奎师那知觉中帮助他人的活动，都会使我们内心逐渐变得柔软。纯粹的奉献者有一颗柔软的心。如果我们听到别人的痛苦，只是说，“这就是生活，或者那是他们的业报”，那么这证明了我们的心肠是硬的。一个内心柔软的奉献者一定会想要去为别人做些什么。

在玛亚普，当圣帕布帕德看到孩子们与狗争抢吃剩的灵粮时，他哭了起来。立即下令庙宇周围的任何人都不得挨饿。那是一颗柔软的心。我们也必须努力培养这种怜悯和对他人的同理心。这是外士那瓦的重要品质。

10 出处同前。

如何培养怜悯之心？

培养和表达怜悯极为重要。我们不能把奎师那知觉和对他人的怜悯分割开来。通过与外士那瓦联谊并为他们服务，我们就能以实际的方式培养这些品质。从理论上讲，培养怜悯之心的第一步是理解所有的生物都是奎师那的一部分，如果我们只把爱指向奎师那，祂并不会满意。《至尊奥义书》确认了这一点。

*yas tu sarvani bhutany
atmany evanupasyati
sarva-bhutesu catmanam
tato na vijugupsate*

“谁能理解一切都于至尊主息息相关，看到一切生物都是祂的所属部分，明白至尊主存在于一切之中，就永远不会憎恶任何人和事”¹²

韦达文献中有许多类似的诗句。当我们看到每个人都与奎师那有关，那么我们就能够理解我们与其他人的关系，也就是家人关系。这类似于母亲对孩子的同理心，因为她自然关心孩子的福祉。圣帕布帕德说，母亲对孩子的爱是我们在这个世界上能找到的最接近纯粹之爱的东西。正因为母亲和孩子的sambandha（关系，连接），我们可以通过观察他们之间的互动来学习培养同理心。我们不能真正爱别人的原因是我们没能和他们一起体验真正的sambandha（关系）。

如何培养sambandha?第一步就是培养我们与奎师那的关系，我们可以按照巴克提瑜伽的程序做到这一点。冥想并牢记每个人都是奎师那的一部分，这一点将帮助我们看到其他人以及我们自己与奎师那的连接。如此一来，我们才会把每个人视为我们灵性家庭的一部分，我们才不会沦为主卡皮腊在《圣典博伽瓦谭》中谴责的心态的受害者。

*aham sarvesu bhutesu
bhutatmavasthitau sada
tam avajnaya mam martyah
kurute 'rca-vidambanam*

“只是在庙宇崇拜神像却不知道至尊主即是超灵，居于每个生物心中，这样的人受愚昧蒙蔽，和那些把供奉之物扔入灰烬中的人无异”¹³

11圣巴克提维诺德·塔库Gitavali, Nagara Kirtana, 1. song Ajna-tahal

12《至尊奥义书》曼陀6.

Kripa Sindhu: 仁慈之洋

怜悯来源于*svarupa sakti*，即主的内在能量，通过*hladini*（喜乐能量）和*samvit*（知识能量）的结合得以展现。当我们能感知（*samvit*）他人疾苦，并对所有生物怀有爱心，我们就能感受到真正的怜悯之情。如前所述，当我们赐予他人珍贵的神爱，努力帮助他人了解痛苦根源，将物质痛苦减少到最低，这样的行动就能真正体现我们怜悯或同理心。

主奎师那是怜悯之心的人格原型。《奉爱的甘露》有云：“祖父彼士玛躺在箭床上，箭射穿了他身体，这个时候奎师那也展示了的怜悯。这样躺在箭床上，彼士玛非常渴望见到奎师那，于是奎师那就显现了。看到彼士玛奄奄一息，奎师那说话之际泪流满面。祂不仅流下了眼泪，还完全沉浸在悲悯之中。因此，奉献者并不是直接顶拜奎师那，而是向祂的慈悲致以顶礼。事实上，奎师那是至尊人格神首，很难接近。而茹阿达茹阿妮充分代表了主的仁慈，因此奉献者们总是向茹阿达茹阿妮祈祷奎师那的仁慈。”¹⁴

由此可见，外士那瓦的怜悯之心不是来自于他们自己。茹阿达·奎师那才是无垠的仁慈或怜悯之洋，我们通过灵性导师的仁慈才能得到主的仁慈。《八颂灵师》把这种仁慈比作云层将雨水倾泻于森林大火上。虽然水来自海洋而非来自云，云却是把水浇灌到森林的载体。由于奉献者的怜悯或仁慈来自仁慈之洋，奉献者也拥有仁慈之洋。海洋象征着“无限”。我们每天早上都会唱着“*kripa sindhubhya eva ca*”。我们一般译为“充满仁慈”。然而，*sindhu*这个词的意思不仅仅是充满，而指的是“海洋”。这里提到海洋，因为海洋存有无限的水量，因此，译为“无限的仁慈”更佳。就像海洋无边无际，奉献者对每个人都有着无限的怜悯。

在我不断探索真正怜悯或同理心的道路上，圣帕布帕德的书极大地激励了我，《圣典博伽瓦谭》的这节诗尤其让我印象深刻。

*yad bhrajanam sva-rucaiva sarvato
lokas trayo hy anu vibhrajanta ete
yan navrajan jantusu ye 'nanugraha
vrajanti bhadrani caranti ye 'nisam*

“仅仅借着对外琨塔自明星球光芒的反射，这个物质世界之内所有的发光星球都熠熠发光，而那些对其他生物没有仁慈之心的人无法到达这些外琨塔星球。只有那些恒常为其他生物的福祉服务的人才能到达外琨塔的星球。”¹⁵

对我来说，这节经文中的关键词是“恒常”。对所有生物怀有强烈的爱和怜悯才能让我们坚持不懈地为他人谋福祉。真正的爱和怜悯让我们打破高低等级，就像阳光的热力消散迷雾。

我们经常把外士那瓦比作仁慈之洋（*kripa sindhu*）。了解这仁慈之洋如何形成、以什么方式表现、如何拥有这个仁慈之洋十分重要。让我们来看看佳亚南达·塔库的仁慈之洋以及圣帕布帕德如何对他抱以深切的怜悯和同理心，以及深深的感激。佳亚南达·塔库对他人有着无限的怜悯，每个人都因此而热爱他。这个世界上没有人会憎恶佳亚南达。他在爱的推动下为帕布帕德服务。佳亚南达·塔库对帕布帕德的爱是如此令人无法想象。他祈祷的方式与哈里达斯·塔库一样，他不想目睹帕布帕德在地球上最后的逍遥时光，而是希望自己能够永远服务帕布帕德。奎师那满足了他的这个愿望，佳亚南达·塔库在他心爱的灵性导师离世之前离开躯体。

13 《圣典博伽瓦谭》3.29.22.

14 《奉爱的甘露》第22章

15 《圣典博佳瓦谭》4.12.36.

致佳亚南达的信, 1977年5月5日:

我亲爱的佳亚南达,

请接受我的祝福。

我非常强烈地感受到与你的分离。1967年, 你来旧金山和我一起生活。你开着我的车, 唱诵着哈瑞·奎师那。你是第一个捐款(5000美元)资助印刷我的《博伽梵歌》的人。之后, 你为奎师那做各种非常取悦祂的服务。我希望你离世的时候一直想着奎师那, 因此, 你应该已经得到提升, 成为了奎师那永恒的同游。即便不是如此, 如果你还有任何物质欲望, 你也能臻达天堂星宿, 和半神人一起生活上千年, 享受物质存在的最高富裕。从那里, 你可以提升至的灵性世界。但是, 即使一个人无法到达灵性世界, 那个时候他也会再次来到这个地球, 并出生在瑜伽士或婆罗门或贵族这样的大家庭, 在那里再次有机会继续修习奎师那知觉。但是当时你听到了奎师那·克伊坦, 我相信你已经直接到达了奎师那·楼卡。

*janma karma ca me divyam
evam yo vetti tattvatah
tyaktva deham punar janma
naiti man eti so' rjuna*

奎师那为你着想而结束了你病痛的躯体, 给了你一个合适的地方继续服务。非常感谢你。

你永远的祝福者

A.C.巴克提维丹塔·斯瓦米

圣帕布帕德是履行奎师那知觉的典范。他关照自己的需求, 也对所有人都极富同情。他的生活完美体现了灵性的和谐与平衡。

“灵性导师被称为acarya-vigraha, 即奉献者需托庇的主的展示。只有出于祂巨大的仁慈, 至尊人格神首才会以灵性导师的身份揭示自己。因此, 一位阿查亚(灵性宗师)的日常, 除了那些对主的超然的爱心服务之外, 别无其他。他是至尊人格神首的仆人。我们应该托庇于这样一为坚定的奉献者, 他被称为acarya-vigraha, 即我们必须托庇的主的展示或形体” 16

怜悯众生臻达自我觉悟

如《圣典博伽瓦谭》所述, 我们展示出怜悯的品质才能达到自我觉悟的层面。圣帕布帕德在以下节诗的要旨中很好地解释了这一点。

*kṛtvā dayāṁ ca jīveṣu
dattvā cābhayam ātmavān
mayy ātmānaṁ saha jagad
drakṣyasy ātmani cāpi mām*

“对所有生物抱以怜悯, 就能臻达自我觉悟, 让所有人感到安定平和, 你就能觉知到你的自我和所有宇宙都在我之中, 我也在你之中。” 17

要旨: 所有生物自我觉悟的简单方法在这里得以描述。首要的原则就是明白这个世界是至尊意愿的产物。。。所以这里主说道: “你会看到世界的一切都和我无异。” 这因为这一切都应被视为至尊主能量的产物, 所以一切都应被用于对主的服

务中。我们应该把自己的能量用于自己的裨益。这就是能量的完美。

如果我们富有怜悯之心，我们的能量就能为到达真正的自我裨益所用。奎师那知觉中的人，主的奉献者总是充满怜悯。他不仅仅满足于自己是奉献者，更努力把奉爱服务的知识传递给每个人。向大众传播奉爱服务的过程中，主的许多奉献者都面临各种风险。应该这么去做。

也有一种说法，就是去主的庙宇以奉爱之心顶拜的人，若对大众毫无同情、…或者不尊重其他奉献者，充其量是一个三流奉献者。二流奉献者对堕落的灵魂抱以仁慈和怜悯，总是明白自己作为主永恒仆人的地位，所以他和主的奉献者交朋友，教导大众如何做奉爱服务，以怜悯之心为大众利益行事，避免和非奉献者的交往和共事。在奉爱服务中对大众没有怜悯之心的人就是一个三流奉献者。一流奉献者会安抚每个人，不用对物质存在感到害怕。“让我们生活在奎师那知觉中，征服物质存在的无知”。这里指的是在奎师那教导卡达玛·牟尼要在居士生活阶段对人怜悯而慷慨，在生命的弃绝阶段安抚人心，让大众没有畏惧。

因为自我觉悟是人体生命的目标，培养怜悯的心态和行为是我们所有灵性实践的核心。通过关心他人，我们让他们感觉到在各个层面都是安全的。我们的主要需求之一是连接，渴望被以同理心对待。人们经常去找占星家，因为他们希望有人能倾听他们，谈论他们。人们也会花钱去看心理医生，只是因为需要有人来聆听他们的想法。

一群受过不同的训练的心理学家曾一起做过一项研究，在这项研究中，他们去了一个精神病院，那里的人有各种挣扎困苦。心理学家们试图用不同的技术手段来帮助他们，并希望通过结果找出哪种理论方法的代表者会更成功。其中一些心理学家遵循西格蒙德·弗洛伊德的理论，一些则是卡尔·荣格和B.F.斯金纳的追随者。第四组的成员根本不是心理学家。他们都是普通人，没有受过专业的培训。结果显示，各组的成绩各有不同。咨询师所表现出的共情能力决定了最后的成功，而不是理论、教育或学术地位。

怜悯或共情原本就存在于每个人的心中。它是人类与生俱来的品质。我们原始的灵性本性是百分之百的慈悲，我们可以培养奎师那知觉超然的善良形态来重新发现我们内心的慈悲。在《奎师那，快乐的源泉》一书中，圣帕布帕德如此解释了这一点。

“当恶魔正要砍他的头时，主希瓦对他表现出极大的怜悯。这种怜悯是善良形态的表现。主希瓦被称为垂林伽 (tri-linga)，即“三种物质品质的结合”。因此，他表现出的慈悲是善良形态的特征。然而，这种怜悯存在于每一个人心中。主希瓦的怜悯不是因为恶魔把自己的肉体投入祭祀之火，而是因为他即将自杀。这是天生的怜悯。即使一个普通人看到有人准备自杀，也会试图救他。不用人请求，他自然会去这样做。因此，当主希瓦出现在火中制止恶魔自杀，这并不是说希瓦对恶魔青睐有加而去救他。”¹⁸

16 《永恒的采坦尼亚经》阿迪丽拉（初）篇 1.46

17 《圣典博伽瓦谭》 3.21.31.

无法抑制的怜悯之情

无法抑制的怜悯意味着，体验这种情感或怜悯之情的人如此深爱每一个人，他的行为都被这种爱所控制。圣帕布帕德曾经和我们说过：“当我想到世界上每个人都在受苦时，这会让我流泪哭泣。我真真切切地哭了出来。”帕布帕德完美地展现了一个纯粹的奉献者充沛而无法抑制的怜悯之心。他在《圣典博伽瓦谭》描述了这一点。

“纯粹的奉献者，对堕落灵魂十分怜悯，是kripalu，即对普通大众非常仁慈友善，他们把伟大奉献者(Bhagavata knowledge)的知识传遍了全世界。一个心地柔软善良的奉献者被称为dina-natha，穷苦、无辜大众的保护者。主奎师那也被称为dina-natha或dina-bandhu，也就是穷苦人的主人或真正的朋友，祂的纯奉献者也有着dina-natha般的地位。” 19

1969年，当我第一次读《奎师那，快乐的源泉》时，我还并不明白奎师那知觉的哲学，却无法抗拒圣帕布帕德话语中散发出的灵性能量的魅力。有一次我读到这个蓝色皮肤小男孩偷黄油喂猴子，这个画面一直留在我脑海中挥之不去，虽然当时我还不知道蓝色皮肤的小男孩到底是谁。当我第一次亲眼看到圣帕布帕德，他爱心满满的仁慈征服了我。不用一言一语我们也能感受到他的心态。人生中第一次我意识到，有一个人不求任何回报地爱我。我感受到了他无条件的爱。我们知道纯粹奉献者无条件地爱着至尊人格神首，*ahaituki apratihata*，正因为如此他也爱奎师那的所属部分，毫无其他动机。这是促使我加入了奎师那知觉的原因。不是帕布帕德的衣着、发型或任何其他，而是他伟大的怜悯之心和爱吸引了我。

富有怜悯心的人有*para-duhkha dukkhi*的品质，意思就是他们愿意为他人的福祉作出个人牺牲。换句话说，他们认为别人的幸福比他们自己的幸福更重要。我们无法一下子到达这个境界，但是可以以此作为我们灵性生活的目标，向那些已经到达这一境界的人祈祷。

让我们看看圣阿兑塔·阿查亚无与伦比的怜悯之心，他无时无刻不为每个人的福祉着想，正是因为他的怜悯和祈祷，圣采坦尼亚·玛哈帕布降临于世。

哈瑞达斯·塔库在二十二个集市被鞭打的时候，他依然为鞭打他的人祈祷。他最终让打他的人相信他已经死了，他们就不会惹他们主子的麻烦。

瓦苏戴瓦·达塔向主采坦尼亚祈祷：“让我永远留在这个物质世界，为所有的罪恶承受痛苦，这样每个人都可以回归灵性世界。”主采坦尼亚就是奎师那本人，把瓦苏戴瓦·达塔称作怜悯的人格化身。

主茹阿玛也彰显了卓然的怜悯之心。祂深爱自己的妻子悉塔·黛薇，也把自己的臣民等同看待。在他看来，祂对臣民的责任和祂对妻子的责任一样重要。这看上去似乎是祂对自己的妻子有些残忍，但他平等看待众生，不去考虑自己对妻子的个人情感。所以祂不得不让悉塔·黛薇离开王国。当然，也有些其他深奥的道理，也就是主遣走悉塔，为的是让祂们两个能体验*vipralambha-seva*，分离之情。

主采坦尼亚·玛哈帕布，是最慷慨仁慈的人格神首，祂在午夜离开了妻子和母亲，接受了弃绝的生活。在这背后也有着深奥的原因，而外在的原因是去拯救众生。为了每个人的利益祂离开了祂年轻的妻子，祂是为他人牺牲个人幸福的典范。

18 《奎师那，快乐的源泉》第 88 章

19 《圣典博伽瓦谭》4.12.51.要旨

所有生物的祝福者

“他（圣人）不仅仅是人类社会的祝福者，也是动物社会的祝福者。这里说道 *sarva-dehinam*，指的是所有接受物质躯体的生物。不仅人类有物质躯体，猫、狗等所有其他的生物也有物质躯体。主的奉献者以怜悯之心对待所有生物——猫、狗、树等等。这样对待众生，使得他们能最终摆脱物质纠缠得到解脱。

希瓦南达·森纳是主采坦尼亚的门徒之一，他以超然的心态对待一只小狗，使其得到了解脱。狗和圣人接触得到救赎的例子也还有很多，这正是因为圣人们为了所有生物的福祉从事着最高的慈善活动。”²⁰

我们对灵魂的怜悯能够不限于人类躯体。可以尝试去连接，我们可以与那些无法讲话的生物交流——动物甚至植物。在我一个更高阶的研学班上，有一个学生能和草连接，她向我描述了小草在阴影中，在阳光下等不同境况下的感受。这个学生培养出了对小草的同理心。因为我们都和超灵连接，所以这是完全可能。超灵帮助我们和其他生物连接，以心交流。

我工作坊的另一个参与者成功地与她花园里的蜗牛共情连接。蜗牛吃了她供奉给奎师那的蔬菜，让她闷闷不乐，于是她收集了花园里所有的蜗牛，把它们挪到更远的地方。让小蜗牛能继续吃到植物，她就连接到了它们的需求。

当我为我崇拜的哥瓦丹石采集鲜花的时候，我会看看我要采的花朵上是否有虫子。如果是这样，我会选择另一朵花。我不想不必要地打扰虫子。我们可以观想，那些比虫子都还要微小的动物和我们一样，是灵性的灵魂，它们同样拥有奎师那的爱，体验着这个世界上的痛苦和快乐，这样我们就能发展出对这些微小生物的怜悯之心。

我曾经参观过一家培养小球藻的制药公司。这些单细胞绿藻，在我看来，它们都在相互交流。这是事实。它们住在被称为殖民地的“小村落”，当其某一处有发生了什么的时，它们就会聚集在一起。我问一位与公司合作的科学家，“这些细胞是如何相互交流的？”他说：“我不清楚，但是它们的确可以互相交流。”它们显然没有藻类互联网也没有藻类计算机，但是通过某种方式它们能够互相连接。

我走进一个房间，在显微镜下观察这些生物。它们也同时可以在电视屏幕上看到。屏幕上有一些藻类，还看到另一种叫做草履虫的生物。实验室的人向我解释说，为了杀死其他的生物，他们增高了水的pH值。他们说：“那些生物是我们的敌人。”我当时想，“瞧他们的知觉。”当然，这是做生意的知觉，激情形态的知觉，有朋友也有敌人。生意人有时就是这么想的。我又想：“你怎么能这么看待主奎师那的生物？”之后我观察到草履虫到处游走吃掉了小绿藻，我心想：*jivo jivasya jivanam*，大吃小。两者都在物质能量覆盖的自然法则的影响之下。

我们自然更容易对躯体更为高等的生物体的如猫、狗、马之类四足生物产生怜，因为他们和人类近似，它们就好像孩子一般，打它们就好像打一个孩子，有些人训练狗的方法是打它们，把它们的脸浸入粪便中，也许那只狗可能变得乖巧顺从，但是余生都会非常容易担惊受怕。

对动物的怜悯不仅是不去伤害他们的身体，而且还应帮助它们的得到灵性进步。我过往经历告诉我动物也有它们自己的灵性需求。在加入奎师那知觉运动之前，我经常到森林里去冥想，每天念诵欧姆（Om）和哈瑞·奎师那六到八个小时。我持莲花座坐姿，一些动物不时朝我走过来。很多时候我会被他们包围，当然不是熊或者狮子，而是浣熊、兔子、松鼠之类的小动物。一般来说它们不会非常靠近人类，但它们离我很近，它们也能感受到平静和灵性。虽然他们比人类的覆盖更深，但也同样确实实地向往灵性生活。主采坦尼

亚·玛哈帕布能引来动物和祂一起载歌载舞。我们也可以对动物、植物念诵哈瑞奎师那，帮助他们灵性进步。另外一个帮助它们的方法就是喂给它们灵粮，圣帕布帕德在以下对话中阐释了这一点。

圣帕布帕德：是的，如果你有一个院子，有人会说：“我想吃点水果。”你就会说：“好的，来吧。想吃多少就吃多少。”但是客人不应该去摘比他所能吃下的更多的果子并且带走。来多少人都欢迎，想吃多少吃多少。主人甚至都不会阻挠猴子来吃；“好吧，让它们来吃，说到底，这都是神的所有。”这是奎师那知觉体系，如果一个动物，比方猴子来到你的院子吃水果，不要去阻止它。它也是奎师那的所属部分，如果你阻止它，它去哪里吃呢？

我还有一个故事，是我父亲告诉我的。我父亲的哥哥开了一家布料店，在关门之前，我叔叔都会端出一盆米饭。当然，在任何村子都有老鼠，这样，老鼠就会去吃米而不会咬坏任何布料。布料很是昂贵，老鼠咬坏一点都是很大的损失。所以几美分的大米就可以拯救好几美元的布料。奎师那知觉的文化是很实用的。老鼠也是主的所属部分。给它们食物，就不会给你捣乱。所以，给它们东西吃。

无论谁挨饿，我们每个人都应该给他食物——哪怕是一只老虎，过去，有一个灵性导师住在丛林里。他的门徒知道：“老虎永远不会来打扰我们，因为灵性导师总会在里修院附近放上一些牛奶，这样老虎喝了以后就走开了。”²¹

我们也不能忘了我们的人类同胞。一些奉献者能花上大把时间把蚂蚁一个一个地移出厨房，却无法和另外一个奉献者好好相处。我们和蚂蚁一样，都是来自同一个至尊主的微小火花，我们也理应得到它们所得到的关爱和怜悯。

20 《圣典博伽瓦谭》3.25.21.要旨

情感

我们经常听到人们说情感虚幻不实，或用奉献者的话来说：玛亚。但情绪是我们不可分的一部分。高层次的灵性研究是以情感（*bhavas*）为中心的。灵性境界是情感的境界。我不能说我正在经历这些高级阶段的情感，我对全然的怜悯之心却是真真实实极为向往。怜悯不仅仅是一个理论或哲学概念。它包含诸多情感。

例如，我不吃奶制品或任何其他动物性食物的原因是我不能够去吃。我用“不能够”（*can't*）这个词是因为我被强烈的情感——怜悯、感受和道德感所阻碍。一想到吃一些与这么多的痛苦有关（现代乳品厂里牛奶生产极为残酷），我不禁为这些动物感到极大的悲伤，悲伤地无法表达。当我在克罗地亚的一堂课上解释这个问题时，有人说他们以前从未这样想过。我向他们建议，不仅在这个问题上，要在生活的其他方面，都要和自己连接，和自己的感受连接。

一说到说道情感，有些奉献者可能不同意我的观点，有些负面的概念就会升起来。有些人甚至担心刚刚开始修习奎师那知觉的人会感情用事而不是在智性的层面地行动。他们会举出这样一个例子——奉献者不参加早上的灯仪是因为他的情绪或感受告诉他不用去。我说，是的，情绪是我们重要的一方面，不该被忽视，但同时我们的智性也同等重要不可忽视。问题就在于如何调和情感和智性的矛盾。

我们应该承认，情感不是独立存在的。它们是满足或未被满足的需求的产物。不愉快的情绪，如愤怒，来自于未被满足的需求，愉悦的情绪，如快乐，则来自被满足的需求。我们要以智性来确认和区分满足了的和未被满足的需求，它们是产生情绪的原因。情绪源于自我与需求的关系。[在这里，我用广义上“自我”指代物质外化的自我和灵性的自我]满足需求的方法也许需要改进，但最好在需求得到确认后在去考虑满足需求的办法。很适合的一个例子就是，我对食用动物性产品的强烈厌恶源于我对怜悯的强烈需求。

通过智性，我明白对怜悯和爱的渴求与我的灵性发展是一致的，可以说是同一个需求，事实上，每种基本的需求，如生存、喜悦、交流、玩耍和独立都是与灵性生活毫不相左的。当我体验到一种情绪，我会用智性分析，以便将它与相应的需求连接。如此我才能以恰当有效的对策来满足我的需求，最终变得全然处于奎师那知觉中，因为我终极的需求是去爱奎师那。这是唯一能完全满足我灵魂的事。

我向大家袒露心声，让大家了解我对动物怜悯的感受和想法，因为对我而言坦诚很重要。

至于我举的那个例子，也就是奉献者因为情绪问题不去参加早灯仪，我建议他运用他的智慧，分析这些情绪来自何处，什么是他的潜在需求。也许是他自主选择的需求（做出自己的选择）导致他不想参加早灯仪。他很珍视自主选择的能力。

这并非坏事，帕布帕德也希望能我们能够独立思考。但是这位奉献者满足需求的方法不仅无法真正奏效，而且还会让其他必要需求无法满足。叛逆会摧毁我们的自主，只要我们仍然处于对我们反抗的个人或机构所持有的消极念头的控制之下。当然，这种控制也是消极的。对达到自主独立而言，叛逆是一种低效的策略，只会适得其反。这个例子中更糟糕的是，我们的其他需求，比如灵性进步、（来自灵性知觉的）快乐、喜悦和独立等，也会因为叛逆而无法得到满足。所以，这个奉献者的叛逆策略只会造成痛苦。然而，叛逆也是完全可以理解的。在通往情感自由（自主）的道路上，从顺从走向自由的中间阶段就是“叛逆”或“厌恶”。

这个自然的阶段在那些想要冲破藩篱的人身上频繁可见。在孩子的成长过程中我们能看到，“可怕的两岁”是最初渴望独立的阶段。这个年龄之前，在身份上他们完全认同于母亲或其他哺育者，大约两岁左右他们开始宣告自己的个体性。如果在这一阶段孩子们得到同理心的对待，他们很快就会成为独立个体。如果不是这样，即使“可怕的两岁”也言犹未尽，他们会变得越来越叛逆，也会在之后的生命中面临各种问题和挑战，如莫名其妙的愤怒。我看到过在一些控制型社会中，孩子们被迫去附和屈从，要么以惩罚来威胁，要么就是用奖励来控制。

我想我们大多数人都承认无论是我们的宗教社团或者更大范围的社会团体都有这种支配型文化存在。如果在叛逆阶段我们给人以鼓励、帮助和同理心，他们就能自然而然地获得情感自由，这时就能和真正的需求建立联系，从而成为对社团有建设性的一员。

带有同理心去觉知和交流，可以有效地让我们自己和我们的社团免于教条程式以及权力滥用，不再忽视我们的情绪、感受和需求。否则，我们保有的社团模式将无法为灵性生活作出充分的贡献和支持。

第二章

沟通阻断

如果我们真正的本性是去连接和怜悯，那么我们如何又是为什么在沟通中无法连接呢？评判性的言语，支配型文化、苛责的处事方式、权威主义、过于仪式主义、情感压抑、承诺奖励和惩罚威胁都只是我们失去和自己以及他人连接的部分原因。我们要审视一下社会结构是如何通过鼓励暴力、误用关系中的权力来加剧人与人之间的阻隔。学习以同理心去连接并完全把怜悯融入我们的生活，至关重要。

评判性的语言

当我们评判某人、批评别人的活动或心态时，就会用评判性的语言。习惯使用评判性的标签是我们在奎师那知觉内部或外部失去连接的主要原因之一。评判性的说法方式通常使用某种形式的动词“是”——“你是一个无赖，恶棍，粗鲁无礼”。“她总是恍恍惚惚、被玛亚覆盖、懒惰、过于头脑思辨、感情用事、一无是处、只是一个玛塔吉。”

有意思的是，“积极正面”的标签也不会帮助我们去连接，因为作为生物我们不是静止的，理解这一点非常重要。我们是奎师那的能量，当我们像上文中描述的那样贴标签，这会加深人与人之间的区别，于我们自己的内在制造分裂。

我们可以说的最为有益的话语应该基于永恒的真相：“我们是奎师那的所属部分，我们是奎师那的奉献者。”暂时的标签叫做*upadis*，即称号，这并不会帮助我们在奎师那知觉中进步，只会让我们彼此阻隔。

一项学术研究表面，一个社会中越多使用静态的标签，其中越多的成员会倾向于暴力。贴静态标签加剧了巴尔干地区许多冲突。将其他人视为一个种类，如波斯尼亚人、塞尔维亚人、克罗地亚人、斯洛文尼亚人、天主教徒、穆斯林人等，在人与人之间制造了不和谐的分歧，最终演变成暴力。那么，评判性语言到底是什么呢？

这（评判性语言）是这样一种语言，它让我们觉得一个人的行为非错即对，它也是一种评判，暗示某人的本质非黑即白。有不计其数的标签——词语——可以被用于评判。是语言把人放进盒子里或归类或区分，就好像说“我们”、“他们”的时候，敌友的概念就凸显出来。这完全都是基于外在情况而忽略了他人的需求，而不去探究什么样内部需求引起的动机。我们也常常基于外部“道德”评判而不是“基于价值”来说话。换句话说，我们在别人身上贴上标签，而不考虑这样一个事实，即也许他们有着不同的需求，价值观以及对事物的体验也和我们有别。

一个外在性的评判的例子是：“女人都很无知。”

支配型文化

支配型文化要求人们以某些特定的方式行事来得到奖励或避免惩罚。当一个学生按照学习成绩受到评判而受到奖惩，这说明他/她在一种控制型文化中。电视和电影中无休止的杀戮让我们把暴力看作是达到个人目的的有效手段。（以苛求、控制、指责、体罚、引发内疚感等方式）对自己或他人采取暴力是危险的，它会招致某种形式的剧烈的反应（事故、疾病、抑郁等）。

维持支配型文化需要使用相应的命名法。语言支持文化，文化支持语言。当人们听到要求时，他们有两种反应可选，要么屈服，要么反抗。两个都不好，包括屈服，这通常是因为某种恐惧。

在这方面更让人感兴趣的是，长期暴露在等级制度的环境中，换句话说，也就是所谓的支配型文化中——会让我们越来越难以和内心连接，并陷入“应该”和“必须”困境。我们有时会发现在益世康，与任何其他机构一样，有将关系立法化的趋势，这很容易破坏人际关系的核心。我们常常忘记奎师那知觉应该得到心灵自然的滋养。

益世康一些人所采用的支配型文化阻碍了奎师那知觉的发展。做奉爱服务或保持规范修习都很重要，但不是因为我们认为我们必须这么做或希望从中获得某种物质好处——例如想得到认可——而是我们应该愿意这样做，因为我们真诚地渴望向奎师那和他的奉献者做满怀爱心的服务。当我们感受到深深的连接并为此而感到快乐时，我们就能做最好的服务；心甘情愿地选择去服务，而不是因为这是我们迫不得已要完成的职责。只有倾听和追随我们内心的灵性渴望，我们才能最好地履行自己的职责。

与大多数宗教团体一样，我们可以选择合作而不是对他人施加权力。这就是帕布帕德曾说过他想要的。他教导说，我们彼此之间是否相亲相爱与协同合作将成为我们对他的爱的考验。

指责

益世康管理的每一个层面，我们都会发现奉献者往往把自己的问题归咎于他们的上一级人。例如，庙里的厨师可能会责怪庙长，庙长责怪副主席，副主席责怪主席，而主席又责怪GBC或灵性导师。

当指责盛行，这表明我们需要对处于领导地位的人进行更好的培训。训练有素的领导将很好地履行他们的服务，而不会让他们从属长期感到不满。为了使责任人有效行动，我们需要良好的培训。没有人会对此提出异议，尽管这种对上级的指责不仅仅是因为缺乏培训。它表明了一种普遍的无力感，在这种文化中，我们问责他人的关注是因为我们不够独立。

帕布帕德希望奉献者能够独立思考、足智多谋——这就是婆罗门的风范。他经常提到婆罗门查纳克雅（*Chanakya*）：“他是印度的瑰宝。查纳克雅·潘迪特是最伟大的学者和政治家。他是禅陀罗·古普塔君王的首相。新德里的查纳克雅普里（*Chanakya Puri*）是以查纳克雅·潘迪特命名的。他住在一间小屋里，不收任何薪水。当禅陀罗古普塔王想要查纳克雅进一步解释他所给的指示时，查纳克雅辞职了。这种不依附是印度人的标杆。”一个真正的婆罗门不受金钱、奖赏、外快、地位、权力、内疚、责备或威胁的控制。他们唯一关注的是绝对真理和灵性进步。

圣帕布帕德以一种纯粹的充满爱的方式呈现奎师那知觉。当我们受到自然形态的影响时，我们呈现奎师那知觉的方式要么激情，要么愚昧，要么就是物质形态下的善良。在《圣典博伽瓦谭》中，主卡皮腊这样描述了充满激情的奎师那知觉：“分离主义者出于渴望物质享受、名望和财富的动机，在庙里崇拜神灵，就是在激情形态下的奉爱服务。” 22

主卡皮腊也这样描述愚昧形态下奎师那知觉：“一个嫉妒、骄傲、暴力和愤怒的人所执行的奉献服务，亦或一个分离主义者，被认为处于黑暗（愚昧）形态中。” 23

接着，主卡皮腊又描述了物质的善良形态中的奎师那知觉：“当一个奉献者崇拜至尊人格神首，并供奉他活动的结果，以使自己从对果报活动的迷醉中解脱出来时，他的奉爱活动在善形态中。” 24

最后，主卡皮腊谈到了超然的奎师那知觉：“当一个人的心意受到吸引去聆听寓居于每个人心中的至尊人格神首的超然名字和品质时，纯粹的奉爱服务就展现出来。就像恒河水自然地流向大海一样，这种奉爱的狂喜，不受任何物质条件的干扰，涌向至尊主。” 25

所以奎师那知觉运动中的奉献者应该恒常努力引导每个人去从事超然的奉爱服务。当我们用奖赏、愧疚、威胁或惩罚等手段去引导他人，这样的奉爱服务就是在物质自然形态的作用下。爱是纯粹的奉爱服务唯一的动机。

有时我们的权威告诉我们，除非我们服从，否则我们将去地狱般的星球！除了这种说法的真实性令人怀疑之外，我们应该明白，用对地狱的恐惧来激励人们，会自动将他们转变为愚昧或激情形态。其他宗教团体也经常这样做。我无法估计有多少次别人告诉我，除非我向某个宗教团体臣服，否则我会下地狱。当然，我通常会反驳说，“那太棒了！我可以在地狱里传教来事奉主。那里所有的灵魂都会很愿意接受。”听了这话，那个试图吓唬我的人往往会灰溜溜走开。

如果我们以一种关怀需求的方式去给予，就会在他人心中培养一种自发的爱。有一个圣帕布帕德曾就奉爱自发自愿的精神以及领导人们需要去鼓励这种精神的职责说过一段这样的话：

“所以，只要管理团队能确保大家都念诵16圈，都在凌晨4点前起床，参加早灯仪，奎师那知觉运动就会前景光明。我们的领导要小心，不要扼杀个人、自发、自愿的服务热情。他们应该总是努力给奉献者创造一些新的挑战，这样他们就会热情迸发地迎接并完成挑战。这就是管理的艺术，激励自发的爱为奎师那贡献能量。但是，哪有这么多有经验的管理者？”

我们所有人都应该成为管理和传教高手。我们不应该过分追求舒适，自鸣得意。总要做一些苦行，严格遵守规范原则。奎师那知觉运动必须永远是一项挑战，一桩自发自愿去做而达成的伟大成就，这将保持它的健康运行。所以，你们这些管理者们现在就要试着培养越来越多像你们这样有能力的传教士和管理者。” 26

我们该如何激励他人，更重要的是，我们又该如何激励自己？我们通过自发地取悦奎师那及其代表的精神来激励自己和他人。这种自愿的精神将唤醒我们心中真正的奉爱。

有人问我怎样才能快乐地履行职责，甚至那些我们不怎么喜欢的职责。我回答说，我们应该努力去理解，从事这些活动是我们自己的选择，而不是“不得不”从事这些活动。实际上，我们没有什么“不得不”做的。我们在任何情况下都有选择。让我们以念诵为例。如果我们认为我们必须念诵，那么我们的吟诵将成为苦役，但是当我们认为我们自愿选择念诵时，念诵就变得更加容易和快乐。通过积极使用“我选择”这句话，我们将从不断的自我激励中获得益处。

22 《圣经博伽瓦谭》 3.29.8.

23 《圣经博伽瓦谭》 3.29.9.

24 《圣经博伽瓦谭》 3.29.10.

25 《圣经博伽瓦谭》 3.29.11.

26 致卡冉达拉——孟买，1972年12月22日

为了鼓励他人，我们应该用的是请求，而不是要求。一个奉献者曾经对我说：“你必须这样做！”我的心意立刻反抗他的要求，尽管任务本身相当合理。我照他要求的做了，但我的心意在尖叫：“不，不，不！”如果他说，“你愿意这样做吗，因为我们需要……？”我当然会自己抓住这个机会去做。

需要花点时间去好好解释是必要的，管理的时候我们常常因为太忙碌而没能好好完成这重要的一步

仅仅说“请”和“谢谢”就已经会有效果。当然，一个人必须真诚地表示“请”和“谢谢”，而不只是随口一说，语气和肢体语言却传达相反的信息。

选择

我对管理没有多大品味。我的天性是帮助别人念诵、聆听奎师那的逍遥时光等等。所以，我开始采取一种“为什么我必须参加会议”的态度，我开始对这些会议产生消极的感觉，结果会议的体验也是非常不愉快。然后我想起我在生活中是有选择的。没有人强迫我做任何事。没有什么是我不得不做的。我分析了参加会议的真正原因（价值观）。这是为了取悦圣帕布帕德。这立刻改变了我的想法：“我选择去参加会议，这是对帕布帕德和茹阿达·奎师那的奉爱。”一旦我以这种方式重新表述事情，会议就成为我实践奉爱的一部分，我会在参加会议时享受一种奉爱的品味。这并不意味着我现在喜欢上了管理，远远不是，但关键是，我选择做一些事情作为爱的表达，尽管这并不容易，但这会完全改变心态，我不再觉得是一件苦差而是奉爱服务。

当我们有意识地想要去做并为表达爱而去行事，即使是平常不那么愉快的事情也会变得如此，因为那里有奉爱的品味（*bhakti rasa*）。我们应该努力消除任何我们“不得不”做某事或“应该”做某事的想法。

我收到一位真诚的门徒的邮件。她提到，庙宇里的其他奉献者告诫她，不要指望长年的奉献服务会一直这样令人狂喜。他们告诉她，她只是在体验“新手”的快乐，过一段时间这种快乐和热情就会消失殆尽。我想知道为什么这会是这么多奉献者的体验，我们如何才能保持我们当初作为新奉献者的热情，甚至增加这种热情！在奎师那知觉中与日俱进，这确实是我的经历。考虑到这一点，我开始明白，失去狂喜体验不但是冒犯的后果，对于大多数奉献者来说是由于日渐增长的因循规仪的心态。

处于“应该”这么做而去做，就会有这样的结果。我们“不得不”这样做。有了这样的观念，一切——从早灯仪开始——都变成了沉重的负担。当这是别人认为你应该做的事，你会把它视为不得已而为之的事。

我保持热情的方法是在为奎师那做一些事情之前花时间去思考，比如参加早灯仪、念诵和做服务。我努力记住我是多么幸运地得到了奎师那和圣帕布帕德的仁慈，他们是多么仁慈地让我去做那些事情，尽管我没有资格去做。我在心里感谢奎师那和圣帕布帕德允许我这样为他们服务。然后我想，“哇，我真的会非常愉悦地去参加早灯仪、崇拜神像，念诵、服务等，我真的很期待！我都迫不及待。”这样，我就有旺盛的精力和热情去服务。这并不是刻意为之，这些活动的确是 *kevala ananda kanda*（就是喜乐无比）

我们没有感到喜乐的原因不是活动在某种程度上有缺陷，而是我们允许被强迫的心态进入我们的意识。当为奎师那服务时，我努力培养喜悦和感恩的心态，同时充分意识到我在做什么以及我在为“谁”做。当我用梵文念一段祷文时，我会默默地甚至低声地背诵出译文。在做灯仪、图拉茜崇拜、灵性导师普佳的时候，你自己也可以这样试试。你也可能会发现这样做会让人进入一个全新的维度，不久你就会感到狂喜。

权威和情感依赖

在各地旅行的过程中，我遇到许多奉献者因为情感依赖而受到伤害或试图从情感依赖中解脱出来。

感依赖可以影响GBC、灵性导师、庙长、权威人士、托钵僧、传道者、门徒、贞守生、女弟子、丈夫、妻子、退隐者、妇女、儿童；真的是每个人。情绪依赖的症状因人而异，但通常包括抑郁、焦虑、心痛、过度依赖、退化特征、愤怒、头痛、背痛等症状。

在一个社团中，情感依赖型人格主要有两类。一类是权威人物，另一类是情感上依赖权威人物的人，这两种人格类型都承受着这种运作模式的压力。一个人可能会在情感上进一步依赖于一个机构，而机构的模式可能会培养和延续这种依赖。在等级制度中，我们会发现更多情感束缚的趋势。

处于权威地位的人对等级制度中的下属承担责任。这是一个父亲的情况。当下属没有达到制度所期望的，权威者有时会将其视为个人的失败，就像父母将孩子令人失望的表现视为个人的失败一样。父母和孩子之间这种运作可能在一段时间内是有用的，但在两个成年人之间，这通常会对精神和身体产生消极影响，对于承担责任的权威人物和下属来说都是这样。

在关系的早期，权威者会执着或专注于对依赖者的情感、精神或物质幸福的责任。然后，当依赖者的行为或想法与权威的幸福观相反时，权威者可能会感到内疚（“这是我的错”）、愤怒或其他各种情绪。当这个权威负责多个人，对完全不在他或她控制范围内的事情的每一个方面都觉得需要负责时，那么负罪和照顾不当的情感包袱所导致的结果不是疾病，就是精疲力竭。

接下来，权威可能会进入我之前所说的叛逆阶段，在这个阶段，他们断然拒绝为依赖者承担责任，甚至不愿与他们交谈。同时，依赖者也可能经历连续的几个阶段。许多人会热情满满地想要进入一种关系，这种关系含蓄地保证他人将以对待孩子一般的方式照顾他们。独立思考需要强大的人格力量，正如圣帕布帕德所希望的那样“…奎师那知觉运动是为了训练我们独立思考的能力。”²⁷

然这样被照顾一开始可能会感到“暖意融融”，但最终会导致丧失自尊和自信的机能障碍。事实上，它可以被看作是依赖者本身生命中重要部分的萎缩。随着时间的推移，通常会发生的情况是，依赖者对他们所受到的照顾变得不满足，并逐渐变得更需要帮助。当不切实际的期望与未被达到的需求联系在一起，这些需求又不被认可也求而不得，依赖者会变得沮丧，完全拒绝照顾，经常把看护者贴上敌人的标签。

有许多奉献者对益世康及其权威的负面感受超过了“正常”情绪的范围。他们对益世康作为一个机构未能照顾好他们而感到极度失望。他们所认知的是，益世康的代表们曾含蓄地承诺提供帮助。公开批评益世康的人可能会说，他们只是在帮助益世康更好地履行职责，但事实上，这是他们在发泄情绪挫败感，这种情绪挫败感可能早于他们与益世康的接触，有时甚至几十年前就存在了。

为了有效以共情来应对这一挑战，我们有必要明确界定权威和依赖者之间的关系。权威人物（个人或机构）应该避免含蓄地或明确地承诺满足今后任何一个潜在依赖者的所有需求。更有效的做法是，权威者可以以协助者的角色，努力帮助他人理解如何作为一个独立自主的个人对自己负责、满足自身需求。这也许是一个难以打破的根深蒂固的观点，即一个宗教社团的有效运作只能依靠严格的强制服从。有些人可能会认为，协助个人独立自主的这一目标将导致我们的社团失去控制。

也有人因为对追随者的奉承上瘾、渴望更多追随者而在情绪上对此有所反对。我们最好能铭记、觉悟主柴坦尼亚在祂的《八训规》中让我们警醒这种嗜好。

然而，以我的经验来看，我们鼓励个人独立自主并不是说我们的社团会解体。恰恰相

反。每当奉献者被鼓励去培养自己的个性从而快乐地服务，而不是因为他们不得不这样做，他们就会以更高的热情、效率，甚至对社会负责的心态发挥自己的作用。更妙的是，他们的快乐会吸引越来越多的人，激励他们也参与到自发的服务。他们会安心自在地充分利用他们的想象力，想出更具活力的方式，与更多受条件限制的灵魂分享奎师那知觉。为了在我们社会的各个层面上实现情感自由，需要改变程式。这样我们才会觉得如释重负。然而，如果人们要对自己的生活负责，且权威要弃绝控制他人的微妙诱惑，那么就必须调动更多的力量。

对权威的畏惧和尊重有着根本的区别。我们应该理解这种差异，努力做到尊重而不是畏惧。权威没有错。然而，权威应该赢得尊重，而不是要求尊重和服从。

赢得尊重的三个主要方法：

- 1) 某人能晓他人所不晓，行他人所不能行
- 2) 其他人将这些视为有价值的财富，因其增进了他们的生活
- 3) 其他人看到财富被其拥有者向众人分享派发

恐惧已经被构建在我们的许多文化结构中——父母/孩子、上师/门徒、GBC/奉献者、经理/员工。我们现在流行文化是通过实行奖惩制度来起作用的，这样人们就可以被强迫去行事，去服从。

想一想恐惧如何切实能够限制我们的生存和行为？

为了维系信任，那些处于权威地位的人有必要去赢得任何“应得”的尊重，并且应该非常谨慎，不要让自己“成为”那个头衔，丧失人性，扭曲对自己或他人的看法。现在的社会通过惩罚或奖励让他人服从。自愿合作需要信任，而不是强迫。毫无恐惧，才会催生信任。

权威的下属必须小心，不要仅仅因为头衔而尊重当权者，或者认为他们必须因为头衔而服从。最好的做法是，领导者不要隐瞒自己也有感情，也不要把自己当作那个头衔或称谓。圣帕布帕德从不暗示自己比别人好，而是把自己看作一个仆人，甚至是那些从属于他的人的仆人。采取这种心态，处于权威地位的人不去暗示自己比他们领导的人好，这符合我们的最大利益。滥用权威能够摧毁我们内在“鲜活”的东西——服务的愿望。

当一个奉献者要求灵性导师解决他们的问题时，灵性导师会避免这么做，因为这是奉献者自己的挑战和困境。灵性导师会给人一些提示和建议，但他会避免解决这个问题。如果灵性导师真的要解决这个问题，奉献者就会一次又一次地来，永远不明白承担责任的必要性。如果灵性导师用来解决问题的方法不起作用，就可能会因为门徒的失败而感到内疚，或者门徒也可能会因为解决失败而责备灵性导师。所以灵性导师只能引导门徒自己解决问题。

独立自主

有必要澄清我所说的独立是什么意思。我不是说脱离奎师那而独立。没有人是独立于奎师那之外的。一个人可以独立的想法不过是幻觉。然而，作为人格主义者，我们认识到我们每个人都是独立的灵魂。我们不是一体。我们是个体的存在，是奎师那永恒的所属部分。这就是我们的本体论立场。

有趣的是，如何无论从永恒的意义还是从在这个世界上展现奉爱的角度，独立都有自己的作用所在。我们不能被强迫或哄骗去为奎师那服务。这是纯粹的发自内心的自愿行为，这是奉爱的本质。

在一系列制度规范下，我们很容易失去对灵魂自由意志的理解，试图强迫人们进入奎师那知觉，使用诸如“你必须”、“你不得不”、“你应该”、“不要在玛亚中，帕布”这样的表达方式。“我是你的权威，你必须听我说！”“闭嘴，规矩一点！”“如果你不这样做，奎师那会惩罚你。”“你会因为这个或不这样做而得到沉重的业报反应。”“如果你不这样做，我会对你非常失望。”“你给我带来悲伤。”这些情感和心灵的操纵技巧，实际上把人与真正的奉爱分开，最终可能导致某人对奉爱服务产生厌恶。

奎师那在《博伽梵歌》中说：“这门知识是教育之王，是最秘密的秘密，是至纯至粹的知识，因为它令人直接觉悟到自我。这是宗教的圆满境界。它永恒不息，实践时喜乐盈人。” 28

要想愉快地做一件事，必须是自愿的。一个人必须保持他或她的个性、选择的自由和自主——否则就没有爱。没有爱人和被爱的爱人就没有爱。当我们盲目服从时，我们已经抛弃了其中一个。我发现，在灵性生活中，甚至在灵性世界中，我们确实有个人的需求。我们对自主的需求是修习奉爱，也是生命永恒的奉爱圆满境界中应该得到满足的需求之一。当然，我们的自主权从来不是绝对的。它总是相对的。唯一拥有绝对自主的人是奎师那（祂是 *svarat*，完全独立的）。也就是说，领导者必须非常小心，避免通过施加太多的权力来扼杀任何个人服务的意愿。

圣帕布帕德十分反对集权制度。以下是圣帕布帕德就此问题很重要的讲话。

“就税收、企业地位等问题，我听佳亚帝尔塔说，你想制定一个大计划，想要将管理、税收、资金、企业地位、财务、信贷等集权化。我一点也不赞成这样的计划。不要集权控制任何东西。每个庙宇必须保持独立和自给自足。这是我一开始的想法，你为什么另有打算呢？有一次，你们想搞集权的一些事情，要不是我干预的话，一切就会毁于一旦。不要有这种大公司，大信贷，集权的想法这些都是无稽之谈。

我唯一想要的是书籍印刷和派发应当集中化，因此我指派你和巴利·玛丹去做这件事。除此之外，管理等一切事物应当由当地人当地处理。账务必须记清，事情必须井然有序，且走法律程序，但这些应当是各个庙宇该关心的，不是你们该操心的。

奎师那知觉运动是为了训练人们能够独立思考，足智多谋，能够在任何学术或执行部门胜任，而不是为了制造官僚主义。

一旦出现官僚主义，就会败坏全局。一定要有个人的奋斗、工作、责任和竞争的精神，不要一人掌控，然后把利益分配给别人，别人什么也不做，只向你乞求，你提供。不，不用担心每个中心都要注册、每个州都要开税务证明、每个州都要成为独立的公司会是件麻烦事。这将充分锻炼人们去做这些事情，他们将变得可靠和富有责任感，这就是重点。” 29

28 《博伽梵歌》9.2.

29 致卡冉达拉——孟买，1972年12月22日

我坚信，帕布帕德不仅希望庙长能够独立自主，而且他也希望同样的原则适用于奉献者个人。所以，领导者的任务是把人们带向奎师那的莲花足，帮助他们作出个性化的奉爱表达。引导并不意味着催促（通过威胁、愧疚等），而是用榜样的吸引力和怜悯来带动。

阻碍怜悯的沟通方式

我们的交流有很多障碍——其中包括批评、指责、侮辱、苛求、惩罚、奖励和修理他人。这些会产生内疚、羞耻和抑郁。马歇尔B·罗森博格（博士）分享了一些阻碍了我们的共情能力的常见行为，这又阻碍了我们与他人的连接。以下例子可供参考。

建议：“我的建议，你这样（做、说、试试）。。。”

优越：“有意思，你应该听听我经历了什么。”

说教：“把这当作教训吧，你就应该。。。”

安慰：“别担心。在这种情况下，你已经尽力了。”

滔滔不绝讲故事：“哦，真的吗？这让我想起。。。”

让人闭嘴：“哦，好吧，生活就是如此。”

调查：“真的吗？谁这么说？什么时候？你当时在纳里？他们为什么这么说？”

解释：“抱歉，我是想说。。但是这。。。”

纠错：“不，才不是那样，你不记得了，实际上是这样的。。。”

否定：“也许吧，*但是*你当时应该。。。”

把自己的问题和他人的问题区分开来很有必要。很多时候，我们把别人的问题当成自己的问题。为了避免这种倾向，我们可以动动脑子想想到底某件事是我们自己的问题还是另一个人的问题。假设我们和另一个打呼噜的奉献者做室友，于是难以入眠。这是我们的问题还是别人的问题？这绝对是我们的问题，因为我们无法入睡，而他却能睡得很香。当然，对方可能有健康问题，但那是另外一个问题。

又比方说，你是庙长，而你庙里的一个奉献者感到气馁。这会影响到你还是那个奉献者？影响到那个奉献者，因为你甚至不知道他在感到气馁。所以，那个人才是问题的拥有者。

客观地确定问题的拥有者并不意味着我们不去向他们提供帮助。弄清了是谁的问题，我们可以以最好的方式帮助他人，客观地看待事物、不加判断地观察。

如果一个权威喜欢替别人处理问题，这只会让其他人变得更依赖他，并引发功能上失调的不良循环。如前所述，圣帕布帕德鼓励我们独立思考，而清楚地了解问题所在、提供支持、不越俎代庖就是方法。研究表明，那些自找麻烦的人经常会有背部剧痛。请记住，承担别人的问题有可能让我们感到非常不舒服。

总而言之，就问题而言，我宁愿把问题叫做挑战和机遇。

沟通失联四D

要知道你说的话会产生影响。花点时间去听，真正去倾听。我们将涉及四种不同的阻碍深层沟通情况：诊断，否认，强硬要求和应得。

*诊断 (Diagnosing)

诊断是衡量“善”或“恶”的陈述或想法。这会导致对他人（甚至对我们自己）的看法非常肤浅，使沟通和满足需求变得十分困难。当我们通过各种所谓的棱镜看人（包括我们自己），当我们使用标签，就难以用同理心去理解。如果我们能避免诊断自己和他人，沟通的

障碍就会消除。

庙里的奉献者有时会看不起那些因生活所迫脱离庙宇庇护环境的人。有意识地放弃使用加深分裂的语言是极其重要的。我们在益世康中有各种称呼，不仅在我们的成员和外部人之间，而且在益世康内部也产生了分裂：奉献者/非奉献者、奉献者/恶魔、奉献者/罗刹、奉献者/卡米、进步奉献者/感官享乐者等。一些研究表明，一种文化使用分裂性语言的越多，越会经历内部和外部冲突，而冲突很容易变成暴力对抗。

暴力的发生与使用评判性语言之间存在直接的联系。牢记这一点，我就更喜欢把那些不修习奎师那知觉的人看作“有志成为奉献者的人”，他们只是还不知道自己有此志向。他们的确想要奎师那，但是他们只是不知道自己想要祂，就这一点来说他们确有此志。他们是无辜的。根据我们的哲学，madhyama adhikari中级奉献者应当将那些不反对奎师那知觉的人视为无辜之人。一想到他们对奎师那的纯真和不自觉的渴望，我们就愿意想要以怜悯的心态和行为去对待他们。

练习

将以下陈述从评判转变为事实陈述，并考虑潜在有待满足的需求。

例子

原话：“吃肉的人都是恶魔。”

转变：“我看到别人吃肉时，我感到非常悲伤和沮丧。悲伤的是，动物不得不忍受如此折磨，沮丧的是，人们吃肉不考虑肉食涉及痛苦。”

改变下列陈述：

- a. “那个奉献者很粗暴，她要你做什么的时候总是大喊大叫。”
- b. “庙长考虑很欠周全，他们从来不问我的想法。”
- c. “这个奉献者怎么这么虚荣，觉得自己做的每一件事都是对的。”

语言塑造我们的意识。当我们说评判性的话，或是想要为别人诊断，我们的话可能会激发以前没有的情绪，而当我们说一些支持或鼓励的话时，就能为我们和他们创造一种同理心性的/共情的连接。尽量记住，评判性语言使用得越多，暴力就发生得越多。

* 否认责任 (Denying Responsibility)

否认责任意味着我们对自己的感受和情绪不负责任。我们要么把自己的感受强加给别人，要么期望他们满足我们的需求。我们通常诉诸于撇清责任的语言。例如，“你让我做的！我的不幸是你的错！”我们一生的大部分时间都在做我们认为“不得不”做的事情。试着带着欢乐和俏皮的感觉去做你的服务，而不是恐惧、内疚、羞愧或迫于义务。让我们摆脱这一切限制和能量的误用，它们导致我们否认自我情感需求，并且最终让我们与奎师那以及祂的所属部分失去连接，做到这些将使我们受益无穷。

练习

举一些你“不得不做”的奉爱活动的例子，然后用一分钟的时间把它们重新表述为“我选择。因为我想要/需要/重视……”

例子

“我做了，因为我不得不这么做。”

“我的暴饮暴食是遗传性的，我什么也做不了。”

“我这么做是因为我父母（上司、老师、领导等）这么说。”

“我酒是因为别人都喝酒。”
“我对她大喊大叫是因为她行为不当。”
“我必须工作，因为每个人都依靠我。”

最好的解决办法是放弃诊断和评判他人的倾向，而是尊重他人，保持专注和同理心，最重要的是，学会运用智性行事。回到之前的分享，选择做一些事情可以让我们进行一个内省的评估，并意识到是什么激发了我们的感受和内心的需求。这将让我们在对奎师那的奉爱服务中有更多的自由和智慧去积极地行动。

*强硬要求 (Demanding)

强硬要求性的语言传达了这样一种信息：如果其他人不遵守，他们将受到惩罚或以某种方式受到指责。我们把自己的愿望表达为要求的例子有很多，特别是当我们处于相对权威的地位时。苛求意味着惩罚、批评或指责的威胁，往往让人基于恐惧、内疚和羞耻作出相应的反应。请求则是发自内心的，同时对听众的感受和需求抱有同理心。

记住，当我们向他人发号施令时，有两种可能的反应。一个反应是对方不会照做，或者做出反抗。另一种情况是，这个人可能会做我们要求的事情，但并不愉悦，并且在一段时间不愉快地做这些事情之后，这个人可能出于对被理解和聆听的需求而情绪爆发，或者他们可能会感到抑郁沮丧。另一方面，当有人不做我们要求的事情时，我们往往会感到愤怒，要么试图让他们感到内疚，要么让他们难堪。

如果你请某人为你做某事，怎么样听起来是强硬要求，怎么样听起来是请求？下面是一些示例，我们可以看到如何将发号施令转换为请求。

例子

强硬要求：“你必须打扫你的房间，只要你住在我的屋子就得遵守我的规矩。”

请求：“这个月你可以保持你的房间清洁吗？我现在没有额外的时间来帮忙打扫了。”

强硬要求：“白痴！别这样开车，你会让我们丧命的！”

请求：“当你超速20公里行驶的时候，我感到非常不舒服和不安全，我现在和你在一起，你愿意保持限速行驶吗？”

如何辨别强行要求和请求？我们可以在愿望得不到满足时，通过观察请求者的反应来分辨。例如，当人们不做帕布帕德要求的事时，他仍然保持着慈爱和仁慈。因为帕布帕德的爱是无条件的，所以听起来像是要求的事情并不是真正的要求。这更像是一个请求。重要的不是语言，而是意图。要记住的是，灵性导师有时可能会要求我们或诊断我们。但是，因为灵性导师和门徒之间有一种爱心关系，于是门徒可以理解灵性导师为什么这样做。

*应得 (Deserving)

我们认为某些行为应该得到一定的奖励或惩罚时，我们就习惯于相信我们会得到“应得”的东西。例如，如果我们努力工作，我们就应该挣钱，并随心所欲地花钱。如果我们触犯了法律，我们应该受到惩罚。当我们认为自己得不到应得的东西时，我们会趋向于与未满足的需求脱节，陷入指责或批评之中。这样的语言所传达的是，如果其他人不能符合我们预期，就将受到指责或惩罚。“他们要明白，如果不照我说的做，就要付出代价！”在硬币的另一面，奖励会抑制冒险，通过奖励而不是行为的内在价值来作为激励机制。很重要一点是，做事要发自内心，而不是出于恐惧、责任或期待回报。在这方面，马歇尔·罗森博格引用了他在机场观察到的一个例子，他曾问一位母亲，“你怎么让你的儿子表现得这么好？”她回答说，“我发现，为了让孩子们做你想做的事，只需要一个耳光（smacker）和一块饼干（cracker）。”

耳光=对调皮捣蛋的惩罚

饼干=对良好举止的奖励

这是训狗的学校！当我们使用惩罚时，人们会服从，但但却是以信任为代价。这导致了对活动的厌恶，其他人就会开始回避我们。

第三章

深度运用共情沟通

共情（同理心）沟通是一种语言和沟通技巧，它能表达我们的真实本性，帮助我们避免冲动，并使我们始终能感受到我们自己 and 他人真实的需求。共情沟通的过程有四个要素：

1. **观察**：毫无评判地看待事物
2. **感受**：察觉到我们观察之后的感受（而不是想法）
3. **需求**：和我们的需求连接
4. **请求**：学习和执行策略以满足需求，不去强行要求

注意：这四个步骤也可以应用于协助他人或与他人连接：

1. **观察**：毫无评判地看待事物
2. **感受**：通过帮助他人看到拥有什么样感受从而让他们理解自己的感受，而不是告诉他们自己的感受是什么。
3. **需求**：鼓励他们找到感受背后的潜在需求。
4. **请求**：鼓励他们制定有效策略，满足基本需求的同时又不与其他需求相冲突。

第一要素：观察

我们进行观察时，需要明确谁做了什么或说了什么，在哪里和什么时候——没有评判，只有事实。区分评估（评判/贴标签）和观察（事实）很重要。共情沟通不鼓励“静态”的笼统概括——即那些忽视个体性的标签、评判和概括陈述。这些评判是一种非人格主义的表现，除了否认对方在某一特定行为背后的感受和需求外，如果我们用这种方式表达自己，实际上也忽略了我们自己的需求和感受。

例如我们会说，“你太懒了！”而一个清晰的观察应该是，“你昨天拖地后没有倒掉桶里的水。”你可以看到，清晰的观察能够允许对话的机会，而不是仅仅用手指对着他人。第一种表达会造成敌意和沟通阻隔，而第二种表达让对方有机会作出回应。“哦，我知道。对不起，我昨天有个约会，得早点走。周围没有人能帮我，所以我想今天早上再弄。”

仔细想想，那个说“你太懒了！”的人也没有让他自己有机会表达自己的感受和需求。例如，他可以这样诚恳地说：“我整天都在庙宇里，当我离开的时候，我发现拖把桶里满是脏水。我真感到很沮丧，因为我需要保持整洁，而我太累了没法把它倒掉。”共情沟通真的可以让我们清楚地了解我们每个人在生活中的价值观。

使用“静态”的语言会使我们失去获得理解和支持的可能性。下面是一些例子，来说明语言是如何妨碍清晰的观察的。

直白地：“你太无知了！”

精微地：“你这样跟我说话实在不合适。”

想想这些话，想想你听了之后会有什么感受。也有一些词，比如*永远都不会*、*永远都*、*无论什么时候都*、*不管怎样都*、*总是*，这些词可以用于描述观察内容，同样，是它们被使用的方式造成了对听者的影响。

这些词语运用在清晰的观察中的例子：

“我所知道的是每当巴克塔·达斯讲话，他总要说至少30-40分钟。”

“我不记得你曾告诉过我应该把准备的材料放哪里。”

这些词语运用在不清晰的观察中，带有评估（评判）的例子：

“你总是在打电话。”

“她从未在庙宇里做任何事。”

“他们从不按我说的做。”

“他很少好好做饭。”

“你经常搞得乱七八糟。”

些用语在使用时往往会激发防御反应，而不是传递怜悯和同理心。即使是“老板”、“聪明姑娘”或“好奉献者”等看似积极或中立的词汇，也会给他人贴上一个泛泛的标签，而不是把他们看作一个多面的个体。当你进行观察时，需要的只是尊重事实。

以下这人与人之间交流的方式可能会干扰清晰的观察，规避对自己的需求和感受负责。

对他人横加评判，不立足事实，逃避个人责任（不承认自己的个人感受和需要），把负担推卸给别人。

规避责任的方式:“他们太忠诚了。”

负责的方式:“看到他们听从灵性导师的指示，我觉得他们太忠诚了。”

带有判断语气的动词以及形容词（描述性）

规避责任的方式:“她又觉得高人一等了。” / “他很刻薄。”

负责的方式:“我认为她总是想要补充她周围每一个人的看法。”

推断你自己对别人的想法是绝对的，特别是关于他们的价值观和行为。

规避责任的方式:“他永远学不会唱歌。”

负责的方式:我不认为他会学会歌唱，或者说，他说：“我永远学不会歌唱。”

凭特定的情况就认为自己了解他人可能的行为。

规避责任的方式:“我了解他，如果你带他去商店，你就不会准时了。”

负责的方式:“如果你带他去商店，我担心你会不准时。”

在提到别人时忽略就事论事。

规避责任的方式:“男人不在乎自己的外表。”

负责的方式:“我没见过隔壁那位男士穿过干净衣服。”

利用情境指出某人的能力或缺乏能力（隐藏性的话题/评估/判断）

规避责任的方式:“巴克提·达茜不会做饭。”

负责的方式:“这星期巴克提·达茜已经三次把供奉的早餐烧焦了。”

一种情况的背后，都有一个原因；每个人的背后都有情感和需求。想一想你应该如何负起责任，不带偏见地观察，使交流具有个人性和同理心。

练习

看看你是否能说出下面哪些陈述是观察还是评判，以及为什么。答案在页本面底部（可以在练习过程中先遮住答案）

1. “达茜昨天无缘无故不理我。”
2. “达茜昨晚没有打电话取消会议。”
3. “达茜在活动之后没有问我对普萨达的看法。”
4. “达茜是个很好的奉献者。”
5. “达茜的干活干得太多了。”
6. “达茜善于操控别人。”
7. “达茜西本周每天早上5点就到了。”
8. “达斯在用普萨达之前很少洗手。”
9. “Bhakta dasa told me, “You don't have any intelligence.”
“巴克塔达斯告诉我说，“你一点头脑都没有。”
10. “我一和庙长谈话他就开始抱怨。”

答案:

- 1.评判。“无缘无故”是一种评价，而“不理睬”则假定自己知道另一个人的感受和他们的动机。
- 2.观察。清晰的观察
- 3.观察。清晰的观察
- 4.评判。“好的奉献者”不够具体，笼统
- 5.评判。“太多”——个人观点
- 6.评判。善于操控他人。——需要更具体；静态标签
- 7.观察。清晰的观察
- 8.评判。“很少”——不够具体
- 9.观察。某人的直接陈述
- 10.评判。“抱怨”——不够具体，笼统

第二要素：感受

不表达我们的感受要付出很大的代价。因而，如果我们以牺牲与他人进行同理心连接为代价‘保护’自我，我们会避免呈现脆弱，并且认为这才是安全保险的。实际上，不袒露我们的弱点，我们就没有机会去解决冲突、建立健康社团。

了解情绪和想法的不同很重要。当我们实际指的是头脑思考时，我们经常使用“感觉”这个词，因此我们与我们的实际的感觉和情绪脱节。为了在生活中与自己 and 他人完全相连，有必要将两者区分开来。

在下列句子中，我们很容易把“觉得”改成“想”

我*觉得*你不体谅人。

我*觉得*我不够资格。

我*觉得*他们好像不讲理。

我*觉得*我从来没有被欣赏过。

我*觉得*这完全是一种损失。

我*觉得*巴克提·达茜非常对我帮助很大。

我*觉得*我的朋友真的很讨厌。

关键在于“感觉”这个词并不真正表达一种真实的感受。它在辅助一种思想，一种感知。在共情交流中，必须摆脱模棱两可的看法，而要把这些想法转化为实际的感受。我们可以觉察到我们的感受，将它们与协助我们满足我们的需求的诉求相连，这将反过来帮助我们成为奎师那知觉下的健康、平衡的个体。

将想法转化为感受的例子：

想法：“我唱歌的时候*觉得*自己很傻。”

实际要表达的感受：

“我唱歌走调的时候觉得很难过。”

“我唱歌走调时感到很受挫。”

“我唱歌走调时感觉不自在。”

表达一个想法而不承认潜在的感受会产生这样的认同：

我们认为我们。。。

我们认为别人*觉得*我们是。。。

我们认为别人的行为是针对我们的或涉及到我们。

为了避免（由于想法背后隐藏的情绪）做出评判或认为他人在评判我们，我们需要清楚地表达自己的感受。具体地说，不管你是正在评说当前的情况还是过去的事情，要分享具体感受。

下面的词常常与我们的感受混淆，但实际上是一些标签，体现了我们所认为的别人如何评判我们、感知我们，如何针对我们做了某事或者没有为我们做某事。

受骗	被胁迫	被操纵
受批评	被愚弄	受威吓
受剥削	被骚扰	被低估
被虐待	被催促	被控制
受威胁	是受害者	被看不起

练习

看看你是否能分辨哪些陈述是隐藏的感受，哪些是真正表达出来的感受：

1. “我觉得你不在乎。”
2. “我很低落因为你五点以后还要工作。”
3. “他们搬家了，我很难过。”
4. “我感到受到威胁！”
5. “你太不体谅人了。”
6. “我想和她谈谈。”
7. “你来探望我很兴奋。”
8. “她太不幸了。”
9. “当他不交流时，我感到被遗弃。”
10. “他们对他所做的事让我觉得很糟糕。”

答案:

1. 情绪被隐藏——真实的感觉没有表达出来，而假设了他人的感受
2. 表达出来的情绪——非常具体，分享真实的感受，以及为什么
3. 表达出来的情绪——“悲伤”与观察到的事实（搬家）联系在一起，是一种感受
4. 情绪被隐藏——“威胁”不能表达他们的真实感觉；只是认为如此
5. 情绪被隐藏——“不体谅”是对所认知到的他人行为/动机的标签
6. 情绪被隐藏——“想要”不是一种特定的感受
7. 表达出来的情绪——一种特定的感受得到表达和分享
8. 情绪被隐藏——不具体；没有一种感受也没有观察
9. 情绪被隐藏——“被遗弃”是一种对他人动机的认知，而不是一种感受
10. 情绪被隐藏——“觉得糟糕”不是一种具体的感觉，也没有具体的观察

对我们的感受负责需要做到：

评估我们的受条件限制的状况，
找到产生我们的感受的核心需求，
去除层层条件限制，
回顾并改进如何去给予和接受

试着从笼统的陈述过渡到提出一些问题来识别和体验真实感受。下面是最后一个例子，其中我们通过共情沟通来确定隐藏在一般陈述背后的感受和核心需求。

A：“我女儿从来不听我的话，我不知道拿她怎么办！”

B: (这个回答示例了同理心的反面)

“我完全懂你的意思。我的建议是，如果她不听，就狠狠揍她一顿，等她听了，就好好犒劳她一顿。那你就不会有任何问题了！”

如果B愿意花时间去倾听，而不是给A提供建议，那么A就更能感受到在分享中得到了理解，并因为有人倾听而感到释放。例如

B：“你感到焦虑是因为你想要帮助你的孩子们达到奎师那知觉的更高层次，是吗？”

这样的回答一定让A感觉到更多的连接，并有意愿来探索他对这个情况的实际感受。

当我们用共情沟通来发现自己的需求，充分表达自己的感受，同时倾听他人，给予他们同样的机会充分表达自己的感受，那么每个人的需要都能得到满足。这让我们在同理心地给予和接受时拥有情感自由。

情感自由

当你学会共情沟通的语言时，你会发现没有人能够“让”你产生任何特别的感受或情绪。这就是情感自由。不管别人怎么做，不管别人如何称呼你，当你和自己的感受和需求连接，他们的话语就不再能“控制你”。其实，**从来没有人控制过你，也没有人强迫你做过什么**，但因为未被辨识出的感受和需求得不到表达，这就好像一座情感监狱。同理心的交流让我们能够冲出这种情感的牢笼。

一般来说，达到情感自由会经历三个过渡阶段。

1. 情感囚犯/人质阶段：

我们认为自己对他人的情绪负有责任。

我们努力满足每个人。

如果他们不满足，我们感到有责任，并把最亲近的人视为负担。

2. 交战/叛逆阶段：

感到愤怒，不愿意为他人的情绪负责。

我们会意识到，想要对别人的感受负责，我们自己的情绪就会受到危害。

察觉到这一点，我们可能作出令人不悦的反应。“我不在乎你的感受，我也有情绪！滚开。”

所以，我们意识到我们实际上并不对别人的感受负责，但我们还没有完全学会如何以一种共情的方式来回应，与别人的感受和需求互动

3. 情绪自主/自由/选择的阶段：

需求被满足时产生的感受

快乐	兴高采烈	惊讶
吸引	投入	自信
喜乐	被震撼	极乐
考虑缜密	感动	忙碌
情不自禁	喜气洋洋	知足
被动	饶有兴趣	沉浸于
兴奋	美妙	意外
着迷	积极	确信
平和	眩晕	极为激动
沉思	备受鼓舞	受吸引
充满敬畏	生机勃勃	对之倾心
平静	如痴如醉	集中
愉悦	心满意足	印象深刻
好奇	全神贯注	泰然自若

需求未被满足时的感受：

压抑	痛苦	不安	悲伤	忧郁	恐慌	受到挑战
害怕	担忧	焦虑	心神不宁	多虑	坐立不安	受惊吓
愤怒	烦躁	烦闷	紧张	压力	沮丧	扰乱

可以表达感情的词不胜枚举。通过扩大词汇量，我们更有可能察觉到自己的内在动机，并获得洞察力为满足我们的需求来做出必要的改变或计划。

自主的需求

自主是一个有趣的概念，它被定义为“意志或行为等方面的独立或自由”。自主是灵魂的基本需求之一，灵魂需要自由地表达自己。

在奎师那知觉之外，灵魂的独立自主无从谈起。为什么？奎师那·达斯·卡维茹阿佳·哥斯瓦米在《永恒的采坦尼亚经》中敏锐地指出：“因为主奎师那的奉献者无欲无求，平和自处。工人想要物质享受，哲学思辨者想要解脱，瑜伽士想要物质富裕，所以他们都充满色欲而无法平和。”³⁰

换句话说，除了纯粹的奉献者之外，每个人都各种渴望所控制，无论是渴望获得巨大的享受，渴望解脱，还是渴望这个世界上的权力。渴望的体验并不是不愉快的。这样的体验刺激着心智，使人与原来的灵性本性分离。当渴望强烈难忍，以至于一个人觉得无法离开自己欲望的对象存活，渴望就被称为为上瘾。

30 《永恒的采坦尼亚经》玛迪亚丽拉（中）篇19.149

我们通常认为上瘾适用于非法吸毒习惯，但上瘾的范围远不止这些。有食物上瘾（糖、盐、脂肪、巧克力等）。这些作为上瘾症的依据是我们认为没有它们我们就活不下去。如果我们拒绝这些东西，我们可能会有心理和/或生理上的戒断症状。一个人可能沉迷于坠入爱河、（赢得比赛时）肾上腺素激增、战胜敌人等经历，甚至沉迷于享受自己传教的果实（集资、门徒和荣誉）的那种刺激。

我们需要自省来明白自己常常受到这些上瘾的折磨。为什么？奎师那在《博伽梵歌》中有所解释。祂教导我们强烈的渴望，上瘾或渴求来自激情形态。“激情形态生于无尽的欲望和渴求，噢，琨缇之子，为此，体困的灵魂受制于物质果报活动。”³¹

事实是，在我们获得渴求的对象之初，激情形态让我们产生了幸福甘露的幻觉，但之后结果只有如同毒药般痛苦。

为了满足我们对自主、自由的需求，有一个为我们制定的具体方案。如果我们不想自主，那么我们可以继续沉迷上瘾。这取决于我们。培养善良形态有助于我们满足自主的需求。

一开始，由于我们仍然对许多事物有所渴望，培养善良形态可能有点痛苦。渐渐地，这些渴望消失了，你体验到一种巨大的解脱感，如同甘露（《博伽梵歌》18.37）。我们也可以从《博伽梵歌》中理解，在梵的层面渴求是不存在的，在那个层面我们有资格超然于这个世界，做纯粹的奉爱服务（《博伽梵歌》18.54），这样自我才能了解什么是真正的快乐。

在我想要为健康改变饮食的时候，我也亲自体验了这个挑战。起初，身体对某些食物的渴求是相当具有挑战性的，但最终身体的渴求还是消失了。现在我感到解脱。不再被欲望控制就像自由呼吸新鲜空气或被释放出监狱一样。

灵性自由比被自然的力量控制要幸福得多。在灵性世界里，我们会满足对自主的需求，并最大程度地体验它。有人可能会反对这种说法，认为灵魂从来都不是独立的，即使在灵性世界中，我们也会被控制（由神圣能量Daiva prariti或者Yogamaya主的内在能量），但我们在灵性王国所体验到的是自愿和狂喜地服务，没有强制。

《博伽梵歌》中，奎师那并没有威胁阿诸纳：“服从我，否则我会把你送进地狱！”祂也不使用让人内疚的伎俩：“你是我一生的朋友。我把一切都给了你，阿诸纳。你怎么能这样对我？你这么做就像杀了我一样，阿诸纳！”奎师那只是简单地解释了生命的事实，然后让阿诸纳运用他的自由意志。

这就是我们应该如何给与他人奎师那知觉的方式。事实是：“你不想自由吗？你不想享受吗？这里有方法。而这是你的选择。”

第四要素：请求

我们提出请求是为了表明我们想要什么。当我们请求人们采取一些行动时，如果他们觉得自己可以信任这个请求，这是最好的。如果我们向他们要求一些东西，他们会感到不舒服或不安全，并关闭沟通渠道。要求会导致反抗或屈服。两者都不积极，也不利于健康的人际关系。例如，当有人说，“不要那样做！”大多数时候我们会做出反应，至少内心这么反应，“我就要这么做！”你不可能诚心诚意的去履行那个“不要做。”这是不可能的。“不要做”的并告诉别人你真正想做什么。

我们不能强迫别人去做什么，也不能强迫别人不去做什么。一个人可能出于害怕去顺从，但只是外在的去做这件事，而内在却会叛逆。一方可能反叛，而另外一方只希望对方已经把事情做了。——但是，不变的都是缺乏合作的意愿。

有时要强行要求会导致暴力，无论是身体上的还是语言上的。

尽量总是选择积极的语言。当我们请求一个具体行动时，我们应该表明我们真正需要什么。如果我们不知道我们想要什么，如果我们不知道我们需要什么，如果我们不清楚地表达出来，别人是不可能理解的。如果我们不知道，怎么能指望别人知道呢？

请求，就像感受一样，应该具体明确、易于理解、简洁明了。以下是一些请求的例子，以及为什么这些请求不奏效的原因。

宽泛：“我只想你可以变得讲道理！”

但是“讲道理”具体指什么呢？

抽象：“我需要你帮我组织这个节日活动。”

需要什么样特定的“帮助”？

不清晰：“我只想被公平对待。”

“公平”并不说明特定的感受和可能的需求

你应该知道自己需要什么。如果你不知道你想从自己或别人那里得到什么，这会造成困惑。困惑使需求得不到满足，而未得到满足的需求会导致抑郁和愤怒。而当人们因为要求或陈述的内容不够明确而没有去做，愤怒就会产生。我们隐藏了自己需求也会引发愤怒。抑郁则可能来自忽视我们自己的需要，而去做一些所谓“好”的事情。

什么时候、如何作出请求？

我们在表述完我们的需求之后再作出请求，请求是我们满足需求的手段。如果没有人作出请求，对方常常会认为他们对**我们的**问题负有责任。

我们如何表述我们的请求将很大程度上影响他人如何来接受、如何回应。如果没有表达感受和需求，听上去就向强行要求一样。要避免这么做，我们可以说：“我感到。。。因为我需要。。。你愿意。。。？”

例子

非实际请求：“我需要点帮助。”

（别人会解读为，他们**不得不**做些什么来帮助你）

实际的请求：“我实在忙不过来，我还需要几个小时来安排节日的细节。你愿意今天4点左右打电话给我吗？我可能也需要你的意见来确保一切都清晰无误。”

请求还是要求：如何分辨？

过观察对方的反应，可以很容易地发现请求和强行要求之间的差异。如果对方感到生气或不安，那是一个要求。但当对方能理解你并试图和你一起满足你的需求时，这是一个请求。

观察对方的反应，就可以清楚地知道这被接受为一个请求还是一个强行要求：

如果对方陷于内疚或者愤怒，那么要求者提出了一个要求。

如果对方以理解和合作的态度回应，他们就接收到的是一个请求。

如果听者的反应是批评或评判，要求者就提出了要求。

另一个有助于辨明我们是否作出要求的方法是请对方复述以下你所说的话。一定要感谢他们的努力。我们通常以用问题的形式。

例子

“我想确认一下我向你表达了真实意图，我想知道，你是否愿意让我知道你听到我说了什么？”

“哇，谢谢你的反馈，这真的能帮助我理解我是如何表达自己的需求。”

也有可能有人不确定请求的意图或目的，便不想在重复一遍，在这种情况下，你可以说一些表达支持和理解的话。

例子

“我听到你不是很想对我分享的内容做出反馈。我由衷希望你明白我的意图不是要就我说过的话来测验你。而是要明确我个人是如何表达我的需求的。你的反馈对帮助我理解非常有价值。”

当对方作出回应，我们努力继续理解对方的感受和需求。我们也希望得到一个明确和诚实的回应，这样我们就可以避免在交流中产生任何误解。这意味着最好的策略是提出非常具体和明确的问题。

询问感受:

“你对我今天分享的内容有何感受？而且如果你愿意的话。可否也分享一下你之所以有那种感受的原因？”

询问想法:

“我想听听你对我活动的想法，你认为什么是可行的什么又是有挑战性的？”

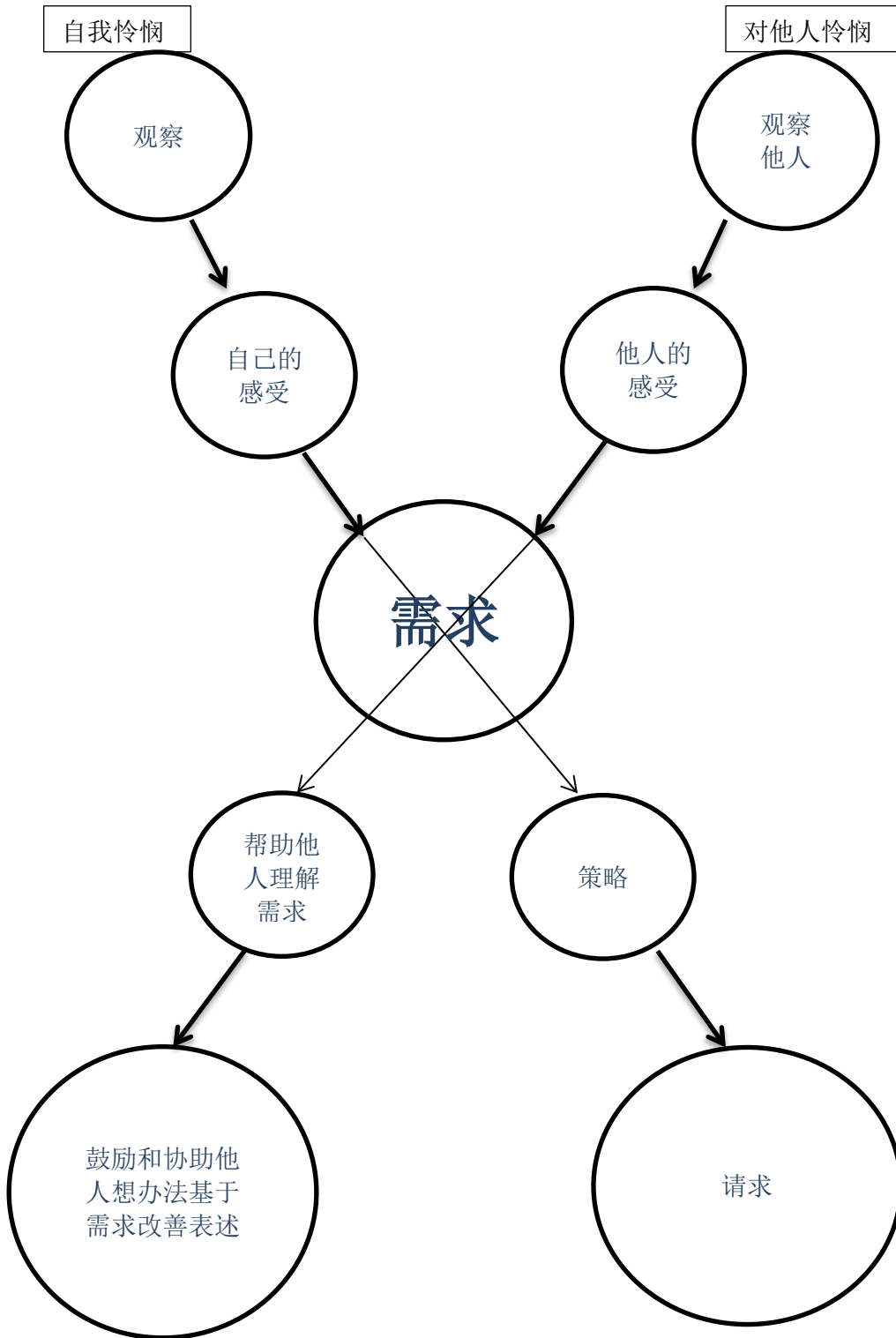
询问行为:

“下周四你能和我一起参加下一次筹备委员会的会议吗？”

如果对方的回答不能提供您想要的信息，或者他们听到的内容与您实际想要表达的内容不同，请尝试重新表述请求。“谢谢你分享你所听到的内容。这与我想分享的不同，我想再次表达我的需求。”

完整的共情沟通流程图

观察+感受+需求+请求的行动



共情沟通的深入回顾、练习和其他工具

回顾：观察

清晰有条理地观察。

使用准确的语言。

使用可观察的事实要素。

避免一概而论。

避免使用判断性语言来隐藏你的想法、感觉或需求的。

避免引入无事实根据的情绪化的评判。

利用智性过滤掉他人的任何批评、标签或先入为主的意图。

避免使用“总是”、“从不”和“很少”这样的词，因为它们不是具体的观察结果。

想想他人对你将要说的话可能会有什么感觉。

*提问：*这样的观察会对共情沟通带来好处吗？

快速练习A：

想一想某人做的一件你特别不喜欢的事。考虑到以上几点，写出你所观察到的确切的行为。你能作出多清晰（纯粹）的观察？

回顾：感受

因为想要保护自己不受伤害，我们可能会对展示脆弱感到不自在。因此，我们减少了用来描述感受的语句。但如果我们不表达我们的感受，就会很难受。如果我们总是带着未表达的感受，我们背负的情绪会实际上导致身体疾病。情感来自我们的内心，而不是我们的心意。如果我们认为想法就是我们的感情，我们就会无法与感情的真正源头连接。

记住要探究你的真实感受。

使用（已满足和未满足的）需求列表来帮助更细致地体会这些感觉。

开始利用这些表达出来的感受来发现背后的需求

快速练习B：

想象练习A中的这个人和他的行为。就已经回顾的内容，写下你对上述观察的感受。写下“当你做了或者说，我当时觉得……”

我们已经习惯了用评判的方式交流，但现在我们以共情的方法做心与心的交流。这需要练习。

回顾：需求

要能共情沟通就需要我们学会如何以怜悯心回应他人的需求。这决不是以牺牲他人的利益来满足自己的需求，而是共情对待他人同时对自己的需要和感受做出回应。

和他人连接、建立关系是我们的主要需求之一。当我们评判他人时，我们表现出我们只关注自己的需求。我们可以试着猜测别人的需求，而不是责怪他们。我们可能会猜错，但如果我们对他人的需求表达兴趣，将打开沟通的大门。一旦人们开始谈论他们需要什么（而不是谈论这个或那个有什么问题），我们找到创造性和实用的方法来满足每个人需求的可能就会成倍增加。教会自己从需求出发去思考和理解至关重要。

共情包括觉知到他人以及我们自己的需要和感受。
熟悉你的核心需求。
练习把情绪和感受带回核心需求。
请记住，其他人也以核心需求为动机。
另外，用你新的理解的角度再来回顾

他人做了什么激发了这样的反应？
责怪和评判是如何表达未满足的需求的？
确定话语背后的需求

快速练习C:

再次想象你正在和前两个练习中的人打交道。你已经做了观察，确定了感觉，所以现在表达你的需求。使用表达需要的所有步骤：观察、感受和（满足或未满足的）需求。你可以多次几次。

这里有一个例子，有从头至尾的步骤：

“你昨天说我做的饭有问题，我感到受伤、压力和愤怒，因为我需要有我自己的独立性来做我自己的选择。”

你最好的朋友就是不断练习。这样共情沟通就会成为你的第二天性。爱你的错误吧，它们会教会你在这个过程中精进完美。

四要素：回顾练习

I. 分辨观察和评判

分析一下下列陈述，确定所表达的观察结果是否混杂了评判。如果评价和观察混为一谈，在心中重述这个句子，这样就只剩下观察了。

“昨天我的灵性导师无缘无故地对我大喊大叫。”

“黛薇·达茜经常看电视。”

“我的灵性导师非常慷慨。”

“那个托钵僧实在太胖了。”

“我一和庙长说话，庙长就抱怨。”

“那个贞守生利昨晚告诉我他不喜欢我的黄色纱丽。”

II. 从其他沟通中分辨出所要传达的感受。

看看以下陈述以确定是否表达了一种感受。如果没有，想象一下未表达的感受可能是什么，改写句子，让感受清晰地表达出来。

“我觉得他在玛亚中。”

“我感到沮丧。”

“你这样做的时候，我就想离开房间。”

“灵性导师不给我写信，我就感到被拒绝。”

“我觉得被朋友抛弃了。”

III. 辨认出我们的需求，对相关的感受负责

看看下面的陈述是否表达了某种需求。如果不是，想象一下会是什么需求，重新组织句子来把它表述出来。

“你上课迟到让我很沮丧。”
“我很高兴你派书得了第一名。”
“你这么说我很生气，因为我想得到尊重。”
“当你大叫的时候，我感到害怕。”

IV. 用现在时-主动-带有动词的语言表达请求

看看以下陈述中请求是否是用临在-积极-行动的语言表述。如果不是，想象一下会事什么需求，重新组织句子来把它表述出来。

“我要你理解我。”
“我希望你对自己更有信心。”
“我希望你不要喝酒。”
“我希望你以限速或限速以下速度驾驶。”
“我要你离我远点。”

共情沟通需要临在、充分的注意力、专注和空间。你可以暂停一会儿，不用马上回复。这也需要有所意图。共情沟通时，我们应该怀着真诚地与人连接或提供帮助的意愿，而不是试图修正任何问题。我们认真对待他人的痛苦，通过深层次的连接联系来提供支持，但我们不承担消除痛苦的责任。共情（同理心）待人不是修正问题，而是帮助他人努力找到自己的解决方案；让对方获得力量。共情交流中最棒的工具之一就是观察。不做出反应，这让我们有时间对某种情形作出整理、思考和反省，以及思考如何通过保持同理心来创造一个双赢的局面。这将会对我们的灵性修习有所助力。

利用共情沟通的四个要素（观察、感受、需要和请求）可以让我们的沟通更加有效。

快速回顾:

观察: 陈述事实

“当你说：‘你这个无聊的老年人。。。’”

猜测一下感受: 就算猜得不对，也表达了共情沟通的愿望。

“当你说：‘你这个无聊的老年人，’你是否在生气。。。？”

猜测一下需求:

“当你说‘你这个无聊的老年人’时，是因为生活需要更令人兴奋的事物而感到生气吗？”

提供请求:

“当你说‘你这个无聊的老年人’时，是因为生活需要更令人兴奋的事物而感到生气吗？你愿意参加某人的研习班吗？”

我们这样做出回应之前，必须先了解自己的感受和需求（我们将在后面的“爱自己”一节中探讨这一点）。否则，如果我们不能意识到自己内在发生了什么，就会阻碍共情沟通，因为当我们面对别人时，最初可能会有一种愤怒或情绪的紧张的倾向。我们可以通过与自己的感觉和需求保持紧密连接来减轻这种心理压力。

友情提示:

为了妥善处理我们的感受，我们有必要了解*激发因素*和*原因*之间的区别。激发是一个人的行为触发我们的反应。而真正的原因是我们的需求要么得到满足，要么没有得到满足。

如果能够识别我们所体验的某种感受背后的需求，这种知觉将让我们向内连接。了解自己的性情可以让我们即使在显露脆弱的时候也感到安全。评估一下我们要作出的反应，我们可能在反应之前需要一段时间。允许这一切。

通常，当我们与某人共情沟通时，我们可能会开始感到自己的情绪受到刺激，并想要去纠正、教育或建议。那么，请为对方把谈话的重点和你的意图重新放回为对方临在当下。如果你的感觉是难以控制的或非常强烈，你可以利用这个机会内在地练习自我怜悯/自我共情，以使自己再度能够与对方共情沟通并且给到对方你的临在。

很多人犯的错误，尤其是在亲密关系中，是认为他们的所有需求都有可能被对方满足。丈夫和妻子通常会向另一方寻求满足。在一次又一次的失望之后，两个人都意识到他们的需求不会被对方满足。这会导致愤怒。

有很多方法来满足一个人的需求。最好的做法是避免关注一个人甚至几个人试图实现他们的需求。我们应该对自己负责来满足自己的需要。

自我共情之所以如此重要，是因为没有它，我们就无法为别人共情。记住，当我们没有连接到作为我们*自身*感受源头的需求时，我们也无法与其他人的感受和需求连接。

如何给与和接受共情

我们与他人连接时，我们必须倾听去了解他人的*观察、感受、需求和请求*。看看他们的话背后的意思。这样，我们就可以以共情的方式来对待他们的言语，没有评判。然后我们可以运用这四个要素(观察、感受、需求、请求)向他们反映我们所理解的对方分享的内容。反馈给那些可能感到不安或愤怒的人，让他们感觉到我们与他们一起临在，渐渐地他们会变得更加平和。只有当这些能进一步促进的同理心沟通时我们才给与对方反馈。在某些情况下，说话者可能不需要反馈，但我们仍然可以在内心运用共情，并用我们的肢体语言进行反馈。

在表达同理心时，你常会经历以下几个阶段：

1. 一开始只是临在，什么也不做；只是倾听和观察。
2. 继续关注他人的感受和需求。
3. 注意到任何紧张的释放。
4. 猜测对方的感受和需求，以提问的形式反馈你的理解
5. 请求对方反馈

我们如何知道某人何时得到了足够的共情/怜悯？

观察肢体语言，通常有释放或放松的迹象。

话语通常会变得极少或停止。

如果你不确定的话，问问是否还有什么需要分享。

如果有人说了刺激我们的话，让我们不愉快，那么我们会很难与他们进行沟通，我们也很难通过共情沟通的四个要素（观察、感觉、需求和请求）去操作，但不管怎样这还是可以做到的。记住，当有人对我们说一些不愉快的话时，我们有四种选择来回应。其中两

个与我们的内心断联，代表了我们的应对方式：

1. 指责他人，或
2. 指责我们自己

另外两个是有共情心态，与我们内心和谐一致：

3. 爱那个人，或
4. 爱我们自己

回应的几种选择

1. 责怪他人

意味着找别人的毛病。例如，如果有人对你说：“你是我见过的**最**以自我为中心的人！”我们可能会说，“**你才**是一个完全以自我为中心的人！”如果我们维护自己的立场，以愤怒或暴力回应，需求既得不到表达，也得不到满足，冲突也得不到解决。把责任推给别人只会让我们放弃对自己感情的个人责任，并把责任推给别人。这是在责怪对方。

2. 责怪自己

这包括认为别人的话是针对自己以及只听到指责和批评。例如，如果有人生气说：“你是我见过的**最**自我中心的人！”我们可能会选择这样想：“哦，我**当时真的应该**更敏感一些。”“这都是我的错。”如果我们接受对方的判断并“接受”侮辱，它会影响我们的自尊，并可能导致内疚、羞耻、抑郁或愤怒。

3. 爱他人（共情）

实际上，这意味着感知他人的感受和需求。例如，如果有人生气说：“你是我见过的**最**自我中心的人！”我们可以回答，“你不高兴是因为你需要别人考虑你的感受吗？”同时，考虑到为了分享同理心，在回应之前可能需要先运用自我共情/同理心（避免责备自己或他人）。

4. 爱自己（自我共情）

这里，通过向内调整来作自我共情，我们察觉到自己的感受和需求，然后根据我们的需要作出回应。例如，如果有人生气说：“你是我见过的**最**以自我为中心的人！”我们可以这样回答：“你说我是你见过的**最**以自我为中心的人，我有些难过，因为我真的需要我的努力被认可。”这有助于我们理解我们有需求，并表达它们，这样就提供了机会满足这些需求。尽管可以外在地表达，但也不总是需要这么做。

试着接受对方不是问题所在。问题关键在于内在的自我觉知，并且能够看到满足需求有很多方法和策略。

探索自我共情：和我们自己连接

自我评估的工具可以帮助我们朝着一个积极的方向前进，让我们尊重自己，自我怜悯，而不是去体验自我厌恶、内疚或羞耻。羞耻是一种自我憎恨的一种形式。重要的是要学会避免使用“应该”、“必须”、“不得不”等字眼或想法，因为这些字眼或想法与我们想要自主和独立选择的强烈需求背道而驰，会使我们失去积极改善生活的愿望。

我们要将自己的某些不恰当行为看作是与我们需求不再协调，这样就能摆脱自我评

判。例如，我们可以停下来反思：“我可以看到我的行为与我的需求不一致。”“为什么我要这样做？”“那么，我现在的需求是什么？”自我共情让我们处理各种情绪和状况，帮助我们对内部和外部有一个更平衡的观点。

我们犯了错误，就应该承认它。与其被负罪感、羞耻感或责怪他人的负面情绪所淹没，我们可以哀悼。哀悼是一种在我们不够完美的時候，与那些没有得到满足的需求以及与之相关的情感联系起来的方式。我们用哀悼作为学习和前进的机会。以下是一些有价值的步骤来修正我们对我们的错误的思考：

- 听到并承认内在负面的对话
- 看到对话背后的需求
- 辨别和需求关联的感受
- 运用自己创造的一切可能来满足自己的需求

沉迷于自我憎恶是一大损失。它将我们与我们的潜能、他人、当然还有奎师那分离开来。我们应该以错误为契机，看到自己的局限，通过超越局限而得到成长。

自我宽恕是哀悼的后续行动。在给与自己同理心的过程中，我们能够与自己的需求连接。当我们建立这种连接的时候，宽恕就发生了，并且让我们能够更好地促进生活。

自我共情练习：

把“不得不”改为“选择”

第一步

在一张纸上列出你告诉自己“不得不的事”。包括任何你害怕却因为“别无选择”而做的事。

第二步

清楚地认识到你做这些事情是因为你“选择去做”，而不是因为我“不得不去做”。在列出的每一项前面加上“我选择…”

第三步

完形填空：“我之所以选择 _____ 是因为我需要 _____ 。”这样去修改你的列表。这有助于明确选择背后的意图。

找到我们选择背后的意图，我们可以继续同样的行事，但却有着截然不同的能量。现在我们可以看到它对我们自己和我们身边的人的真正好处。我们可能需要反复提醒自己，将注意力重新集中在行动的目的上。这就重置了限制条件也改变了我们对以前不喜欢做的事的知觉。

了解与我们的选择和行为相关的动机也很有帮助。比如说，我们可以以。。。为动机。

对金钱的渴望（实际上是一种满足需求的策略，而不是实际需求）

对认可的需求

希望逃避惩罚

想要逃避羞耻感

避免罪恶感的可能性

责任感

通常，我们的教育是让我们努力争取奖励，行为乖顺以避免不被喜欢或避免惩罚，或者为了得到认可而出类拔萃。如果在言语上抗拒选择，这会让我们失去与我们的核心需求的连接，培养出一种机械化的心态，从而抹杀情感和个人责任。这可能是最危险的错误。相比之下，出于想为奎师那知觉做出积极贡献的愿望而作出选择，这样最为有益，而不是源于恐惧、内疚、羞耻、责任或义务。想一想，即使我们确实是出于责任或义务而服务，最好在我們的头脑中把它表达成一个取悦奎师那的积极愿望。

以我们未满足的需求来评估我们的所作所为，我们就会有真正的动力去为自己和他人的福祉做出贡献。我们最大的需求是以无限地永远地服务和爱奎师那。我们可以通过成为奎师那知觉者，爱祂的所有的所属部分，并怀着怜悯把他们带到祂的莲花足下。

爱自己！

有人认为共情仅仅意味着爱别人，恰恰相反，自我共情对我们自己的内心影响最大。我们应该自然而然地爱自己，因为我们是灵魂，奎师那的微小组成部分。如果我们想要爱奎师那，我们就必须爱祂的所属部分，包括我们自己。所以，同理心/共情从我们自己开始。

很多奉献者都在错误地认为他们应该爱奎师那，同时贬低自己。可以理解，他们会这样想，因为经典里有很多容易被误解的建议，比如“*想自己比路上的茅草还要低微*”、“*灵魂是发尖的一万分之一*”、“*个体灵魂是微小的*”、“*一个人应该无私*”等等，我们也可能会接触到一些人，他们以奎师那知觉权威的名义，通过给我们“*无用、无望的、堕落的、退化的、在玛亚中、感官满足者*”等之名来抹煞我们。此外，还会有人提醒我们过去在这个世界上的‘精彩的’违背经典训示的活动（*vikarmic*），这么想就会增加消极信念。这种消极情绪可能最终导致缺乏自尊甚至是自我仇恨，让人挫败沮丧，并削弱我们为奎师那服务的热情，我们甚至可能认为自己是“*无望的那一个*”。

写这个主题是因为很多奉献者都跟我聊起过这种心理状态。当我听到奉献者那样讲话时，我都流泪了，因为我知道所有奉献者对奎师那都是至爱。虽然从本体论的角度来说我们可能很小，但我们对奎师那很重要。在奎师那眼中，我们并不渺小。

例如，《大博伽瓦谭》中（*Brihad Bhagavatamrita*）有一段的哥帕·库马尔的故事。奎师那对哥帕·库马尔钟爱有加，十分渴望与他在灵性世界的联谊，以至于奎师那本人成为了哥帕·库马尔的灵性导师。你可以说哥帕·库马尔是一位特殊的奉献者。从某种意义上说，他是我们的榜样。奎师那那个人是我们所有人内心的灵性导师（*Caitya Guru*），居住在我们的心中，不辞辛劳地指引我们找到我们的灵性导师

在我们进入奎师那知觉之前，奎师那就已经居住在我们的心中，等待我们去重新忆起，我们真正的幸福是与祂有关，而不是与这外在能量有关。奎师那认为我们是重要的。当哥帕·库马尔最终回到奎师那·楼卡时，奎师那接受他的时候在狂喜之中晕厥过去。就连奎师那的同游也很难理解在他们见面时发生了什么。而奎师那对我们也有同样的感情。

爱自己意味着什么？这意味着描绘、观想或想象你到底想成为什么样的人。忘掉所有的消极情绪，不管是来自你自己还是他人。当你消极地思考时，你就在冥想负面信念，那些想法会阻碍你的灵性生活。重获积极的灵性自尊！不要沉迷在被别人诋毁你的情景里！放弃不利于奎师那知觉的事情，寻找有利的事情去做。这是我们对自己和奎师那应该做的。

思考以下内容：

- * “茹阿达和奎师那爱我，希望我在灵性世界和祂们一起生活！”
- * “关照我的灵性需求不可能阻碍我的灵性成长。”
- * “关照我的物质需求也不会阻碍我的灵性成长。”
- * “我是永恒的灵魂，充满喜乐和知识！”
- * “我和茹阿达和奎师那有着永恒的关系，我一定会实现我们之间的关系。”

探索共情：和他人连接

我们以同理心与他人联系时，我们会给予我们全部的关注，让他们知道我们为他们临在。没有别有用心，不带我们自己的情感包袱。他们可能会带有他们的情感包袱、他们的愤怒、挫折、忧虑和悲伤。然而，我们与他们连接时，他们最终会放下包袱，面向真正的需求。

共情连接的主要内容就是只是在那里，临在。临在意味着在当下，而不是过去；关注当下的感受和需求。

和他人连接的主要元素

- A. 临在——没有评判和分析
- B. 专注并觉知到对方现在的需求和感受
- C. 如果被请求，对这些需求给予确认
- D. 为对方临在直到这个过程结束
- E. 过程结束后，再次用请求来确认

我们可以让对方确信我们为他们而临在，让他们充分表达自己。然后我们就可以触及到真正的需求，以及任何目前的感受，包括他们的愤怒、沮丧和悲伤。共情不是智性上的理解、理论、想法、故事、分析或概括。它是对个体的尊重以及在当下连接。

你可以通过与他们连接来“享受”他们的痛苦(你真正享受的是你从这个过程中获得的连接和理解力)。当你最难感同身受时，正是他人最需要的时候。

与他人进行共情沟通

试着来回对他人然后对你自己进行共情，平衡这个过程，并专注以共情的方式沟通。

- 首先练习自我共情
- 你自己内在的坚实稳定有助于给与他人共情的沟通
- 给与共情沟通，然后再对自己共情，再对他人共情

避免使用“这”和“那”这样的代词，因为这些代词含糊不清，缺乏个人责任/表达，因此会产生一种非人格的感觉。

- “我们的宣称册里有错误，这真让我暴躁。”（“这”指什么？！）
- “那让我非常恼怒。”（“那”指什么——行为？）

避免使用只强调他人行为而没有表达需求的陈述

- “你没有打扫干净，我真感到受伤。”
- “你没带上我，我非常失望。”

避免以对方的行动作为表达感受的理由。你的感受来自你满足或未满足的需求。

- “我感到（一种情绪）。。。因为这个那个（而不是我自己）。。。 ”
- “我感到极为受伤因为你说不在乎。”
- “我很生气因为监管的人没有继续贯彻下去。。。 ”

记住，要把感受和需求联系起来。“我感到。。。因为我需要。。。 ”或者“我在想是不是他们会感到。。。因为他们需要。。。 ”

研究

猜测能帮我们澄清和确认：

- 这有助于发现他人真实的感受和需求
- 让你更好地辅助他人
- 使你作为反射的介质，让他人能够开始与他们自己连接

确认（完成）：

一旦对方分享他们的感受和需求：

- 回馈给他们你所听到的
 - 反馈能延续连接
 - 帮助你更有深的洞察
 - 帮助对方看到自己
 - 使得他人感激你的努力

练习

如果有人说：“我真的很低落。”你会如何回应？

记住：

- 不要把共情和同情混淆起来
- 同情是专注在自我的感受，而共情是专注在他人身上。
- 如果你看到自己在和自己的情绪和感受连接，先进行自我共情，这样你就能转而专注去找到他人的需求。
- 不带期望或个人动机地询问。请求对方给你连接的机会，这样你就能有幸去接收和分享共情。
- 避免去解决、纠正、给与建议，或者只是笼统地说“我懂。”
- 在这个过程中，让对方提出此间感受到的任何批评的感觉。
 - 这会让他们安全地表达感受，虽然这很不容易。
 - 这也让你能够明白你在如何表达自己，以及对方会如何解读你的表达。

不要去看他人的恶。每个人都只是在寻找最好的方式来满足他们的需求。请记住，每个人，无论何时，不管他们如何表达，都只是在努力寻找满足自己需求的最佳方式。

保持共情

，展示真正的理解，而不只是停留在口头上，我们可以继续这样做：

- 关注此刻，临在当下，专注于**眼前的**而不是过去的需求
- 帮助他人走出过去，再次关注当前的感受。什么是现在需求？

当对方不断讲述却并没有真正触及任何感受或需求，这可能有点让人犯难。这样我们很难能抓住他们的思路。当人们滔滔不绝开着无轨电车，他们通常没有意识到自己的需求，而是试图通过对话从外部寻找需求。如果你能带着同情心连接当下，就可以帮助其他人也这样做。然后需求就能得到满足，沟通就会结束，每个人也都得到了理解。

你也许能这样回应：

1. “抱歉。”（你可以打断）
2. “我有点难跟上你”
3. “我想确认下我真的听明白了。”
4. “你感到。。。是不是因为你需要。。。？”

非话语共情

对一个完全没有反应的人表示同情怜悯是怎么样呢？有可能和一个什么都不说的人连接吗？是的，当然。只需要保持临在。猜测他们的感受或需求，即使沉默无语也没关系，让沉默为我所用吧。

话语的意义很小，因为大多数人是通过肢体语言而不是语言来解读的。如果你说了什么，而你的肢体语言却传递了另一些信息，那么这个人所能感知的就是肢体语言。话语只占交流的8%（有人说是12%）。话语不是说话者。在人们采取的每一种哲学立场背后，都有一种身心模式。如果你只听其言，你永远不会明白其中的含义。

共情说不

避免直接说“不”，因为说“不”会激起愤怒。对一个要求说“不”，最实际的方法是认识到，对方在通过提出要求来表明他或她的心中需求。我们努力通过他们的眼睛（观点）来感知它，并将它视为一份吐露心声的礼物。如果我们不能立即做到这一点，可能有必要先分享我们自己的感受和需求，然后我们可以提出一个请求，以同理心表达“不”。

例子：

1. “当你向我要钱时，我感到焦虑，因为我需要安全与平和。你愿意讨论用其他方法来满足你的需求吗？”

或者

2. “你向我要钱的时候，是不是因为需要养家糊口而感到焦虑？你愿意和我讨论一下其他解决办法吗？”

如果你没有从一开始就提出这样的请求，很可能会被认为是你在说“不”，或者你在找一个借口，你可能令人觉得非常自私，这实际上只是因为你没有表达你的需求。因此，在这种情况下，提出请求实际上是为了满足你和对方两者的需求。

怀着共情的态度，你并不一定要想出解决办法，但你必须与对方沟通。分享你的观点时，有必要表现出对他人需求感兴趣。你真诚的用意将帮助他们发现满足这些需求的各种策略。所以，你需要投入的只是沟通。

关于“不”又如何？

为什么我们害怕说不？不说“不”有很多原因。我们可能担心有人不理解我们的根本的需求，或者他们可能会以一种令人不舒服的情绪来回应。问题是“不”并不能完全表达背后的真正的需求。同时，我们会失去让对方表达自己需求的机会，这就是为什么经常会有“负面”回应的原因。虽然表面上是消极的，但记住，实际上是未实现的需求被表达了出来，你可以帮助找到产生这种回应的根本感受和需求。

记住：

- 如果有人提出请求，甚至是要求，用你的肢体语言表明你已经得到了一个连接的机会。
- 即使你真的想说不，也要**避免**。“不”无法表达我们的需要，我们在沟通中也失去同理心。一定要表达你的需求。告诉他们为什么你不能说“好的”。
- 结尾提出一个请求，旨在照顾到每个人需求。思考一下“不”**这个字**还是很重要的。为什么别人会这么说？你为什么不敢说呢？“不”的背后总有需求存在。

如何控制愤怒？

可以通过练习宽恕来控制愤怒。如果有人明显对你做了什么，你如何原谅他呢？首先，你看到奎师那在背后。接下来，你会看到他们在受苦，因为当他们出于愤怒或其他原因做某事时，他们才是真正受苦的人。如果你生气，记住你的愤怒伤害的是你，而不是别人。通过共情，你看到那个愤怒的人正在受苦，你会怜悯对之，因为你了解他们愤怒的根源。

我们真正的奎师那知觉的本性是永远心怀怜悯，与他人连接，但为何我们有无法失控的愤怒？圣茹帕·哥斯瓦米认为，有奎师那知觉的奉献者并不感到愤怒。当需要得不到满足时，这会刺激我们或其他人的愤怒。找出在任何特定情境中哪些需求得不到满足，你就会想出一个满足需求的策略。

一旦需求得到满足，就不会再有任何愤怒的动力。我们必须学会如何处理愤怒，我们就要再次去找出刺激和原因的区别。无论是评判还是诊断，我们所关注的是原因并去承认根本的需求，然后说，“我生气是因为我需要……”

生气并没有错。把愤怒看作是一件积极的事情。这表明你有未得到满足的需要。愤怒就像汽车仪表盘上的警示灯。灯不是问题，只是在表明另一个更深层次的问题。

然而，愤怒对满足需求并不有效。

练习

试着想想你上次生气是什么时候。

1. 写下（引发愤怒的）刺激因素
2. 写下原因（没有被满足的需求或被认同的价值）

每当你感到愤怒或有任何其他对你的生活或核心价值观没有帮助的感受时，抓住这个机会去探索你的需求。不断地坚持这个练习会给予你力量，并为你的奉爱之路提供非常宝贵的工具。

处理愤怒四部曲

1. 在回应之前让自己停下来，好好呼吸，认真思考。
2. 去承认你带有（对自己或他人）的评判性思维。
3. 确认任何没有被满足的需求。
4. 表达情绪和未被满足的那个深层的需求。

● 暂停 ● 思考 ● 评估 ● 表达

愤怒并不是我们想要的。它是 *anarthas*（不想要的东西）之一，阻碍着我们实现奎师那知觉。在经典中有许多关于控制愤怒的诗句。然而，问题是，我们应该如何处理愤怒，尤其是当我们受到侮辱时出现的那种愤怒。

我们一般采取有意识地压制（*suppression*）和无知觉地保持压抑（*repression*）的策略。压制意味着我们意识到自己在生气，但却隐瞒了自己的症结。压制意味着我们压抑愤怒，完全否认我们有问题。压制和压抑都不是处理愤怒的健康方式。

压抑或压制的愤怒迟早会在另一个环境中重现，要么指向另一个目标，要么指向我们自己。有意识或无意识地压抑愤怒也会对身体造成伤害。我们很人可能会患上磨牙症（睡

觉时磨牙)。内化的愤怒会导致器官损伤、身体障碍或综合症，甚至像癌症这样的严重疾病，通常都与尚未接受的情绪有关。我们当然希望以一种健康的、有奎师那知觉的方式回应别人的侮辱。

处理侮辱有哪些健康的方法？

其中一种方法我称之为“佳达·巴拉塔法”。佳达·巴拉塔，曾是巴拉塔大君——也曾投生为一只鹿——在做国王的轿夫时受到了国王的侮辱。出于怜悯，佳达·巴拉塔跳起来避开路上的蚂蚁，国王就对佳达·巴拉塔破口大骂。他解释说，国王所有的辱骂都与躯体有关，实际上我们不是躯体。因此，不依附于躯体是这种处理刺激的方法，这样的心态让对身体的侮辱全然无效，侮辱也不值得任何关注。

另一个是“哈瑞达斯·塔库法”或怜悯法。哈瑞达斯·塔库拉在许多市场上被鞭打，但他却对折磨他的人感到无比怜悯。没有在意残酷的鞭打，哈瑞达斯·塔库拉也几乎没有浪费精力去注意侮辱这回事。

三个是“象征宗教原则的公牛”的态度。这个方法的强大在于把接受每一种遭遇都看作至尊人格神受对我们有益的安排。因此，受到侮辱的时候，我们所要做的，就是要明白主为什么让我们经历这些，从中学习，然后采取适当的行动。

四是“反应象征法”。把每一次负面的经历视为对过去错误行为反应的象征。我们知道，如果我们继续充满热情地用身体、心意和语言服务奎师那，就会成为奎师那仁慈合适的接受者。

“一个处于灾难境况中的奉献者将此视为至尊主的祝福，并为他过去的行为负责。面对侮辱这样一件小事，他只是提供更多的奉献服务，不为所扰。有了这样的心态积极投入奉爱服务中，他们是提升到灵性世界的最有资格的候选人，他们提升到灵性世界的要求在任何情况下都是有保证的。” 32

第五种方法适合那些还没有完全认识到自己灵性本质的人。这种方法中，我们体验到愤怒而不去压抑它，弄清什么样未满足的需求才是我们愤怒的根源。我们把侮辱或其他外部事件只是看作一种刺激，而不是愤怒的根源。充满怜悯地和自我连接，我们会认识到未实现的需求的重要性，而不是外在的侮辱事件。

为了保持物质和灵性健康，我们必须以健康的方式处理我们的情绪。当我们与自己的需求脱节时，我们会生气；但如果我们与他们联系，我们会体会到同理心。共情交流的一个好处是能够将愤怒转化为富有成效的思维、感受和行为。我们不是压制或压抑愤怒，而是通过观察自己的感受和需求来与之连接。我们不会因为自己的愤怒而责怪别人，因为我们十分重视对自己的感受和需求负责。

为何要觉察愤怒？

因为它是释放我们需要处理的情感的钥匙。有知觉地处理愤怒也可以向我们揭示其他情绪，进而揭示更多的需求。这可以是一个有效的工具，让我们的诸多需求浮出水面，使我们能够真正去满足这些需求。如果回避去察觉我们的需求，我们的灵性进步就会受到阻碍。

愤怒通过“敌人形象”而存在。理解这一点，并努力从我们心中根除这些敌人的形象，就尤为重要。它是物质疾病的一部分，阻碍了奉爱的培养。试着理解每一个批评或评判都只是一个未满足需求的扭曲表现。这不仅适用于我们的愤怒，也适用于其他人的愤怒。

当有人激起我们的愤怒时，可能首先我们需要和自己的感受和需求连接，因为这将使我们能够真正地向对方表达同理心。当我们的行为激起他人的愤怒时，情况可能也是如此。在任何一种情况下，这都是一个帮助我们发现潜在需求的机会，以便我们能够努力满足这些需求。这将使我们在未来的挑战中更加强大，同时帮助我们去实践宽恕，让我们在奎师那知觉运动中增进共情连接。

观察是客观觉察的关键。试着像旁观者一样分析，而不掺合个人情感。例如，有人明显带着生气或批评说话，注意你的感受。你的身体反应如何？你在想什么？回顾一下他们说的话。是否有共鸣？奎师那想要分享什么？再重温一遍情境，试着理解是什么刺激了他们的反应。你还能做些什么？你的内心对于刺激他们的行为是否安然？检查个人价值观和需求，以及感受。最后，试着熟悉和运用上述提到的不同的方法。

第四章

奎师那知觉的共情育儿

圣帕布帕德非常重视对年轻一代的关怀。在运动之初，他从BBT抽出部分资金建立了灵性学校。最初的灵性学校建在德克萨斯州的达拉斯。后来，帕布帕德还把BBT的大部分资金和其他资源投入了温达文的学校。在奎师那知觉中培养孩子对他来说是一件头等大事。如果我们审视世界各地的宗教，看看是什么把一个宗教团体凝聚在一起，而无论我们审视何种信仰，我们总会发现，是对儿童的关怀和重视。

奉爱的自愿精神

对于那些没有孩子的人来说，很难理解孩子在成长过程中需要多少关注。这比崇拜神像更费劲。至少奎师那（神像）在规定的睡觉，在规定的吃饭，在规定的沐浴。奎师那举止规范，但孩子们还没能完全遵守规矩。他们占用了父母大约80-90%的时间。因此，当孩子们没有参与奎师那知觉时，意味着父母的注意力也从奎师那知觉转移至别处。例如，当父母把他们的孩子送到不同类型的学校，他们会越来越以一种非奎师那知觉的方式关注他们孩子的学校发生的事，而不是以奎师那知觉的方式。他们通常会花时间开车送孩子去看足球赛，这场比赛，或那场比赛，不管是什么，但是他们的注意力从奎师那知觉中转移了出来。

我们能否唤醒孩子内心自愿的奉爱？

我知道在许多地区都没有奎师那知觉学校，所以在这一章我将尝试提出鼓励孩子们接受奎师那知觉的方法。你不能强迫一个孩子或其他任何人拥抱奎师那知觉。这必须发自他们的内心，他们的自愿，和他们自己的自由意志。

我们需要自主，需要自己做决定。孩子们也需要自主。他们是人、个体和灵魂。我们经常曲解他们的意图，认为他们的调皮捣蛋。他们只是在表达他们需要一个独立的身份。我们越是试图强迫他们变得奎师那知觉，他们就越不会有奎师那知觉。孩子们对强迫的反应有两种：他们要么反抗，要么屈服。如果他们屈服，他们就不会发自内心地行动。他们服从只是为了逃避惩罚或获得诱人的奖励。

听说有一座庙宇，公布了这样的规则：如果你不去早灯仪，你就得戒食一整天。一些奉献者受到因此受罚，他们提出异议，最终离开了奎师那知觉运动。即使他们外表上去了早灯仪，他们真的在场吗？圣帕布帕德说，我们的心意哪里我们就在哪里，而不是跟随身体所在的地方。当你自发地做某事，你的心和身体一致地运作。当你并非自愿地做某事时，因为惩罚的威胁下或是某种外在奖励承诺的诱惑，你会和你的内在失去连接。圣帕布帕德说，育儿的过程中，我们有责任灌输这种自觉自愿热情参与奎师那知觉的精神。

与孩子们共情互动不是一种技巧，而是一种知觉，值得我们去学习。同样的方法也适用于在等级制度中和成年人打交道。我不会和你分享技术，相反，我将分享一种知觉。技术是机械模式，而现实生活中的情况是不可预测、动态多变的。

知觉比任何技术都重要。当我们在别人身上运用技巧时，他们可能会觉得我们在试图操纵他们，我们对他们不诚实。最终他们将不再信任我们。

在管理中，有一种叫做“一分钟经理”的技巧，应用在奎师那知觉的情景中它的意思是，如果我的门徒做了不正确的事情，我必须先赞美他一分钟（“你是一个如此优秀的，棒棒的奉献者，如果没有你我做什么？”）。下一步，我要数落他一分钟（“但你今天的翻译工作做得很差劲。下一次最好让你的妻子来做。”）第三步需要我再次赞美他（“不管怎

样，你真的是一个真诚的奉献者，很优秀，充满喜乐而又尽心尽力，而且是又是一个如此有才华的厨师。”）

这就是我们使用技巧的情形。所以，下次我见到他，给他正面的评价，他会想：“接下来会发生什么？”所以，我们对技术不感兴趣，但我们对恰当的心态、意识、与他人连接、与孩子连接、与朋友连接、与成年人连接，终极上与奎师连接感兴趣。所以，如果你读这一章是因为你想知道如何控制孩子，让他们乖巧懂事，又或者你想学习如何控制你的妻子或你的丈夫，想让她或他表现得很好，你就找错书了。

外在行为

我在研讨会上问家长们，他们都希望自己的孩子将来（长大后）成为什么样的人时，他们通常会列出这样的清单，比如：满足、快乐、奎师那知觉、平衡、负责、身心健康、充满爱、独立思考、睿智、诚实、富有同情心，（发自内心）尊重长辈，勤奋，忠诚，有创造力，等等。

这一章中，我将指出为什么我们目前对待孩子（或门徒，或与我们共事的人）的惯常方法，不能帮助实现我们的目标，我将教大家一种确凿有效的方法来实现这些目标。

我们与孩子们或下属打交道时，通常倾向于去控制。控制意味着我们对所谓的外部行为非常感兴趣。当一个孩子安静的时候，他就被认为是好孩子。当一个门徒不跟灵性导师顶嘴，只说“是的，先生”时，他就被认为是好的。但是，当我们平常说某人“惟命是从”时，这就被认为是一种侮辱，不是吗？我们真的希望孩子们这样吗？我们想要“惟命是从的孩子”吗？不，但我们表现得好像我们真的想要他们成为那样。

想象一下，你是个孩子，我想让你为我做点什么，然后说，“我想让你为我翻译，如果你不为我翻译，我就要打你屁股。”你能想象我对一个成年人这样做吗？假设一个已婚男人这样对待他的妻子。如果丈夫说：“好好听我话，否则我会揍你。”在大多数国家，人们会报警，控告那个男人虐待他。当有人对孩子这样做时，孩子为什么要接受呢？很有趣，不是吗？我永远不会接受这一点。为什么我们要允许这样对待一个无助和脆弱的孩子？

例子

控制孩子的外部行为

我们看看如果孩子们被控制了，他们会有什么反应。比如说，我是一个对儿子大喊大叫的父亲，“回你房间去！”如果他不做，我就在加大嗓门。“现在最好回你房间去，否则我会打你的！”孩子会有什么反应？他只想和成年以及其他所有人一样做他自己，自愿地做事。在如下谈话之后，我的孩子会真心地听从我吗？

父亲：“我希望你能回你的房间去，孩子！”

儿子：“我不想回房间。”

父亲：“你要听我的！我是你爸。”

儿子：“你是我爸，这无所谓。”

父亲（提高嗓门）：“你因该听你爸的话，我是你爸，你是不是想挨揍？回你的房间去！”

儿子（害怕）：“我不想回我的房间。”

父亲（吼叫）：“你就要挨打了，到时候一个星期都屁股疼的坐不下来！回你的房间去！”

儿子（抽泣着低声说）：“我不想回房间。”

父亲（稍稍缓和）：“好吧（挥手威胁，再次加大嗓门），但你还是得去！”

最后，孩子确实去了他的房间。但是让我们回顾一下在这个特定的例子中发生了什么。这孩子不是自愿去的，他是愤愤不平地去的。我一转身，他就出来，用蜡笔在墙上画画，乱扔东西，制造骚乱；现在他和我的关系不再充满爱、信任和合作。他会觉得和我——他的父亲疏远。这破坏了关系，破坏了信任，给他的生活带来了巨大的破坏。换句话说，这种被称为惩罚的机制不会产生任何有益的结果。

控制的危害

许多学术研究发现，试图过度控制孩子的父母会把重点放在使用控制行为上，而不是与孩子建立联系。这种专制的环境一般会让人以不同的方式生病。它可以表现为身体疾病和/或精神疾病。

一项对4100名青少年的研究表明，这些拥有专制型父母的青少年表现顺从、安逸，但自力更生能力、社交能力和学术能力都很低。

一项研究得出结论，孩子拥有很好的自律能力。这意味着他们会知道什么时候饿了，应该吃多少，什么时候停止进食。但是，那些父母在不饿的时候吃饭，不想吃饭或吃完的时候强迫他们吃饭，孩子们就在以后的生活中失去了控制饮食习惯的能力。

我小的时候，我妈妈会让我把盘子里的东西都吃完。当然，那不是帕萨达，当我拒绝时，她会把手食物扔到我头上。相当严厉！

60年后的今天，我已经不能吃她强迫我吃的那种食物了（尤其是甜菜）！我母亲也常说（那是在第二次世界大战之后）：“你必须把盘子里的东西都吃了，因为欧洲人都在挨

饿！”当然，我并不顺从，我就对她说：“那就把饭送给他们吧！”

研究表明，过度控制的父母会损害孩子的道德发展。这意味着孩子们在道德困境中无法思考和做出决定。当他们的朋友给他们提供麻醉剂或毒品时，他们对诱惑的抵抗力会减弱，并且表现出较低的知觉。你知道什么是精神病患吗？指的就是对任何事情都没有知觉和感受的人。

另一项研究表明，被父母控制过度的孩子在以后的生活中动力不足，自我感觉更差，无法内化自己的价值观和道德观。著名的心理学家B.F.斯金纳就是当代主张在孩子以及普通大众身上使用控制技巧人。他是一个非常有意思的人，他进行了许多动物实验，然后根据他的研究写了关于人的书。由于法律原因，他不能在人身上做实验。但研究有充分的证据证明，人们用来控制外部行为的方法只会适得其反。控制者总是得到事与愿违的结果。

对孩子进行严厉的行为控制可能会产生以下两种结果之一。你可以得到一个自卑的机器人，或者一个极端叛逆的孩子。孩子也从父母那里学会了与他人打交道的艺术。例如，如果父母通常对孩子说，“你最好听我的，否则我就用鞭子抽你！”猜猜那个孩子会怎样对待比自己小的孩子，或者比他弱的人？

在我们的运动，我们在庙长和他的中层管理者的奉献者之间，或者在灵性导师和他的门徒之间也发现了这样的机制。中层管理者对待下属奉献者的方式与庙长对待他们的方式相同，门徒对待他所教导的奉献者的方式与灵性导师对待他们的方式相同。

当我刚加入这项运动，那时的托钵僧可不像他们如今那么和蔼可亲。他们总是格外严苛地对待他们的下级。

例子

我们会用父母对待我们的方式对待孩子

可以回顾一下下面的场景，然后根据自己生活中相同或更切身相关的场景进行角色扮演。一个奉献者可以扮演孩子的角色，另一个奉献者可以扮演成人的角色，模仿他们自己的童年经历。

孩子在哭闹。

母亲：“你为什么哭得这么大声？所有的邻居都听到了，你怎么了？”

孩子继续哭。

母亲：“别哭了！邻居会怎么想我？”

孩子继续哭。

母亲：“别哭了！软弱的人才哭！”

孩子继续哭。

母亲（生气）：“如果一直这么哭你这辈子将一事无成。到底怎么了？”

孩子（哭着）：“你冲我大吼大叫，我才不会告诉你。”

母亲（生气）：“我没有叫！告诉我怎么了！你做了什么？”

孩子（哭着）：“妈妈，发生了一件糟糕的事。”

母亲（更大声叫喊）：“噢，我的天！你做了什么？什么？”

孩子（哭着）：“你保证不会惩罚我。”

母亲：“这要看你做了什么。”

孩子（哭着）：“你保证。。。 ”

能想象这个孩子的感受吗？听到母亲这么说，孩子能停止哭泣吗？不大可能。当然，当孩子的父母试图用强迫控制他们时，这对他们来说是非常受伤的。而且，如果他们顺从，他们将失去控制自己的能力。他们将依赖于外部控制。

例子

当孩子被迫吃饭

如果一个孩子在不饿的时候被迫吃东西，或者不得不吃他们不喜欢的食物，那么他们可能会在以后的生活中患上饮食失调。这种强迫进食在心理上对孩子们造成的影响是，让他们在成年时无法知道自己已经吃得太多。这是成年人暴饮暴食的一个主要原因，因为内部控制机制的缺失。在下一个场景中，一个儿子反抗他的父亲，父亲强迫他吃他不喜欢的食物。

父亲：“把南瓜吃完！”

孩子：“不好吃。”

父亲：“没关系。这已经供奉过给奎师那了。”

孩子：“也许祂也不喜欢。”

父亲：“这是帕萨达。别不尊重帕萨达。南瓜被提供给了茹阿达·夏玛逊达。你一定要吃！”

孩子：“我不喜欢。”

父亲：“张开嘴，把勺子放进去！你不吃就不许离开座位。吃！”

孩子：“如果我就不吃呢？”

父亲：“如果你不吃，这周剩下的日子你就要被关在你屋子里了！”

孩子：“和南瓜一起还是不和南瓜一起？”

孩子们知道吃什么和吃多少。这并不意味着我们可以让他们有一千根棒棒糖。我们把健康的食物放在他们面前，他们知道什么时候饿了，他们知道吃多少，所以我们不需要强迫他们。孩子们天生就有能力在自己的身上辨别这种需要。我弟弟也被迫吃饭。我们的母亲过去常常把食物塞进他的嘴里，以确保他把盘子里的东西都吃了。但就在那之后，他会去洗手间，把所有的东西都吐到马桶里。

一项大学的研究表明，两岁到四岁的孩子被迫吃东西，之后就失去了辨别吃多少的能力。如前所述，当你强迫孩子以一种特定的方式行事时，他们就失去了从内心辨别或判断什么是道德的或不道德的能力。而将来，外部因素将凌驾于他们的内在判断之上。所以在以后的生活中，当他和可能有坏习惯的朋友在一起时，他们将不能说不，或者自己无法作出判断。

例子

关键时刻无法说“不”的小孩

有一个“好”小男孩，他受到父母良好的训练。换言之，他总是不得不听命做事。让我们看看当他遇到一个抽大麻的朋友时会发生什么。

朋友：“吸点吧！”

男孩：“呃……”

朋友：“对你有好处！别担心。每个人都吸！你不想成为我们中的一员，和我们一起享受吗？”

男孩：“哼……”

朋友：“试试看！很好！来吧！”

男孩：“但是，我的父母……”

朋友：“反正你父母也不会知道的。别娘娘腔！拿着！”

男孩：“哦，好吧，就为了你，伙计，好吧”

孩子为什么撒谎？

孩子们习惯于过分的管教时，可能会因为害怕而撒谎。所以，他们会想办法对父母撒谎，隐瞒真相。他们不再向他们透露自己的想法。他们与父母之间没有信任的关系。他们的行为也可能变得鬼鬼祟祟。

惩罚模式

一方面是“如果你这样做，那么这会发生在你身上。”另一方面是“如果你不这样做，那么你就得不到这个或那个。”这些策略等同于通过让孩子痛苦或通过威胁让孩子痛苦来塑造行为。通过这种方式，暂时的服从是被迫的，意识没有发生变化，孩子的分辨能力也没有改善而是开始萎缩（破裂）。

假设有人拿枪威胁你说，“照我说的做，否则我就开枪！”这起作用了。这实际上是一个非常有效的策略——就短期而言。我们是不是应该一直用它？但问题是，如果它对控制和操纵行为的目标如此有效，为什么家长必须停止使用它呢？想想看！惩罚式的挑战是，为了保持有效，我们就必须继续（威胁），否则它将不起作用。

许多研究已经证明，父母使用的这种威权式的操纵行为与孩子以后的健康行为成反比。换句话说，这种支配和随后的破坏行为之间有着直接的联系。这不仅仅是一项意见；研究证实这是事实。而且，它适用于社会经济的各个阶层。研究表明，这种惩罚式的伦理加剧了攻击性、抑郁和对未来他人施加控制的欲望。

不同惩罚及其效果

暂停

家长们喜欢使用一种方便的小惩罚，叫做暂停，这似乎是一种很好的管教孩子的方法。你有没有听说过，“回你的房间去。我不想在接下来的两个小时里见到你”？当孩子们听到这句话时，他们的想法是，“我的父母拒绝了我。”他们认为这是爱的收回。这种方法削弱了父母和孩子之间的关系。孩子们最终开始视父母为敌人，不再视父母为朋友。

警察父母

警察在你后面开车时，你有什么感觉？你认为，“哦，太好了，他们来保护我了”，“他们一定很爱我”。还是你觉得他们会因为交通违规而把你拦下？在美国，我们有一种叫做警用探测器的装置。它是一种电子装置，可以探测前方5公里（3英里）警车的雷达信号。一听到“*bip, bip, bip*”，你就减速，系好安全带，乖乖行事。

孩子对父母有这种感觉你怎么看？当他们听到父母来的时候，他们想，“红色警报！警察来了！”或者当门徒听到灵性导师的脚步声时，他们说：“哦，不会把，又来了！警察！”我们不想那样。这对人与人之间形成富有同理心和充满爱的人际关系这是没有益处的。

逃避处罚

惩罚模式的另一个问题是，它往往会分散人们对关键问题的注意力。人们已经不是关注于学习积极的行为，而是小心侦察，避免迫在眉睫、潜在的惩罚暗礁。

想象一下，我是一个孩子，在打我的弟弟。当我的注意力集中在如何避免被父母当场抓住时，我怎么会知道这是错误的呢？研究表明，孩子良好的道德发展需要不受惩罚。这不是很有趣吗？

我们受到惩罚时，我们知道**我们**是坏孩子，但我们没有知道那种**行为**是不好的。我为什么不应该打我弟弟？原因是什么？你能想出一个好的理由来解释为什么打他不是件好事吗？真正的原因是他会感到疼痛。如果你说“打他不好”，这对我这个孩子来说没有任何意义。我听到的只是，“你打他不好，你会因此受到惩罚。”我将无法培养对我弟弟的共情，我也不会明白不打他的逻辑原因是它会给他带来痛苦。既然我知道我不喜欢感受痛苦，我自然不想给别人制造痛苦。这很简单，花一些力气去做孩子可以明白的解释，并将帮助孩子发展同理心。“哦，哇！每当我打我弟弟的头时，他就会感到疼痛。太可怕了！我再也不会这样对我弟弟了。”

如果你向改变他人的行为，问自己两个问题：

1. 我希望他改变*具体什么行为*？
2. 让他作出改变我需要向他*阐释什么理由*？

奖惩：

名为控制的同一枚硬币的两面

我之前提到过马歇尔·罗森博格在《非暴力沟通》一书中举的一个例子：他有一次在机场，看到一对母子。那孩子安静得出奇，从不哭。他问母亲：“你是怎么做到的？“你怎么能让这孩子这么安静呢？”母亲说，“我有一个哲学。我给他一个饼干或一个耳光。”她的哲学是训练一个孩子就像马戏团的动物一样。如果你见过一只训练有素的海豚在水中跳进跳出，你会注意到每次他跳出水面时，他们都会给他一条鱼。我们真的希望孩子们也这样吗？我不这么认为。另一方面，我们也不想成为过分放纵的父母，让孩子做任何他们想做的事。如果我们能了解到孩子们的需求，并且能够与他们交流他们的需求和我们的需求，孩子们就会更容易理解什么是最好的行为方式。

比如我想让我的孩子做点什么，然后对他说，“去你的房间！如果你去你的房间，我会给你一块巧克力蛋糕，然后我们会去迪斯尼乐园，在那里你也会得到冰淇淋。”他很可能会

马上去他的房间，我也实现了我的愿望。同时，也没有了人际的关系。他不再想和我一起做事、建立关系，也不愿意去尊重我。他所想的只是巧克力蛋糕，而不是满足我的需求，即他应该去自己房间打扫卫生。我的需求被他抛之脑后，我们的关系也未被传达为是重要的。

孩子上学时，父母往往坚持同样的无法触及灵魂的操纵。我们告诉孩子们，“如果你在学校表现好，你会得到你想要的电子游戏！”我记得当我年轻的时候，我带回家的每个A（优秀的分数）都能赚到钱，但如果我没有A，那我就不是我妈妈的儿子了！她经常告诉人们，“我儿子除了A不会得其他分数。”你能想象那有多受伤吗？这听起来可能没有那么受伤，尽管这发生在我50多年前，但现在想起来仍然是痛苦的。好好想想！每一个A的得到的钱并没有让我更喜欢学习。反而，这鼓励我关注金钱而不是个人关系。

斯坦福大学研究了玩积木的两岁儿童。很明显，孩子们真的很喜欢玩，玩得很开心。但是，当他们的父母在孩子们玩得好时给他们奖励，父母离开的时候孩子们对积木就失去了所有的兴趣。研究人员得出结论，你用外在的东西奖励某人越多（这意味着奖励与活动本身无关），人们对活动的兴趣就越低，即使他们本来对活动非常兴趣。

我喜欢举办研讨会，因为它们让我更好地传播奎师知觉，但让我们假设一下，如果我每举办一次研讨会都能得到一万欧元/美元的报酬，会发生什么。尽管我现在可以从早上六点讲到晚上十点，但如果研讨会变成有偿演出，我可能会对研讨会失去兴趣。通过研讨会帮助别人这件事会让我失去兴趣。同样的事情也发生在孩子身上。

强调假我的奖惩

了解了所有这些之后，我们可以放心地假设，奖励孩子作为一种塑造他们行为的手段，会产生与惩罚同样的效果。它引导他们变得以自我为中心，喜欢奖励，而不是那个他们所得到的奖励来源的那个活动。

所以，孩子不会去想“我真的很喜欢完成这件事”，而是会想，“我如何能从做这件事得到更多？”这样，奖惩都会把焦点放在孩子身上，而不是别人身上，鼓励他们更加以自我为中心。他们主要关心的是什么东西会让他们得到奖励还是惩罚。他们根本不会考虑别人的利益，也不会考虑某项活动的乐趣。

为何父母喜欢用控制的手段

立规矩、控制、奖惩孩子为什么有如此吸引力？尽管我们已经了解了所有的统计数据，为什么我们仍然在做这些事情？

原因是这样做更容易，更省事，更能我们的需求，而不是孩子的需求。当你说：“做这个，否则我会打你！”或者，“这样做，我会给你你喜欢的东西，”你就不用费心向孩子们解释他们的行为会给别人带来什么痛苦。这是一个简单、快速地实现我们的目标的方法。

问题是你会向孩子传达这样一个信息：在现实世界中，如果你不想让别人对你做“坏事”，你就必须学会如何压倒别人，否则你就必须贿赂别人，让他们为你做点什么

我们也可能希望通过我们的孩子来间接地享受，促使他们做一些能娱乐或取悦我们的事情，而不是去思考他们的生活。

例子

当我年轻的时候，我妈妈告诉我，“你应该成为一名医生！”我问，“为什么？”她说，“为了让我高兴。”我问，“为什么？”她说：“因为我是你的母亲。”即使现在她仍然不断告诉我，我应该离开灵性生活，去医学院当医生（我都67岁了）。如果我那样做了，我就得专攻老年医学了！

她的曼陀是：“让我为你骄傲！”我们经常为了我们的利益而催促孩子们去获得成功。我们可以在体育运动中看到这一点。例如，父母会坚持让孩子在足球或其他运动中排名第一。

我们甚至对我们的孩子们传教：“如果你不听我的话，阎罗王的使者会来抓你的！如果你不是一个好的奉献者，你会下地狱的！”

父母使用控制方法的另一个原因是，他们从许多人那里听说这是对待孩子的方法。有很多关于抚养孩子的书，其中一些说：“少用棍子就会宠坏孩子。”没有比这更荒谬的了。我们还认为孩子懒惰、粗鲁、不负责任，或者有动物的习性；或者我们相信惩罚和奖励会立刻引起孩子的注意。

许多父母都有一种想要得到确认的内在需求，去向自己证明他们的父母对他们所做的是“正确的”。承认自己的父母错了是很困难的。我们想要相信我们的父母为我们做的一切都是对我们最好的。这些就是我们这样和孩子打交道的某些原因。

如何对孩子怜悯

共情-支持的方法摒弃惩罚或奖励。它分享同理心、理智、人性的温暖和爱。父母们经常认同一种错误的二分法，认为你要么是过度放任，要么是过度控制。他们看不出这是一个黑白概念，在两者之间失去了自然的灰色地带。因此，我建议第三种与孩子互动的方式，既不需要支配，也不需要贿赂，也不需要纵容。

例子

发现并确认孩子的需求

父亲：“你好吗？、今天感觉如何？”

儿子：“我很好，谢谢，你呢？”

父亲：“我也不错。我向和你谈谈我们明天可以做的事情，我们去大自然走走怎么样？然后我们可以去远足。你想和我一起去吗？”

儿子：“不是很想去。我们可以去放风筝而不是远足吗？你觉得怎样？”

父亲：“当然可以，如果明天风够大，为什么不？我相信我们一定能玩地很开心。”

儿子（兴奋地）：“哇，我都等不急试试我的新风筝了。”

父亲：“我知道有一个很好的地方我们去那里放风筝。但是要去那里，我们真的要早点出发，这样你就有很多时间放风筝了。那意味着要早点睡觉。你觉得这样好吗，早睡早起，然后——让游戏开始？”

儿子：“当然，爸爸，我觉得早点睡觉是个好主意。”

父亲：“就这么定了，你愿意帮我把你的风筝放到车里吗？”

当然，事情并不总是那么简单。但是，方法不变。我在陈述我的需求，征求他的建议，继续对他的需求和他喜欢做的事情保持共情。

关于学业，这可能会有点困难。关于学业，你可以列出原因，然后问，“你认为你将来想做什么？”这会稍微复杂一点，显然，也许会复杂得多。尽管如此，你还是要共情他的需求，并清楚地表明你自己的需求。

重要的是改变策略，**强加**给孩子们到与他们**协作**。当我们和孩子们协调合作时，他们会形成一种个体意识，学会自己做决定。他们正在得到独立思考的教育。你说：“我为什么要让我的孩子独立思考？我只想让他们听话。”但是，听话的问题是，十五年后，他们可能会对一群混混听话而不是对你听话。正如我们在孩子被提供大麻的这个例子的角色扮演中看到，一个孩子迟早会在学校遇到一个说“抽这个！”“跟我来做这个。你父母怎么想都无所谓！”孩子在那时不会有分辨的意识和说不的精神，因为你从来就训练了他盲从。

可惜的是，在我们的运动中也看得到这种情况，奉献者也接受了同样的训练。他们组成不同的小组，有小组领导人，一个小组认为他们比另一个小组好。人们追随领导而失去了独立思考。这影响了我们运动的团结。

德国曾经的纳粹组织，在这个组织中，大多数人不带分辨地盲目地追随领袖。

人们可以突然进入这种意识，群体或帮派意识，因为他们已经失去了个人的辨别意识。

我们希望我们的孩子也这样吗？作为一个组织，我们需要树立为我们的孩子创造一个更美好世界的目标。

例子

童年的遭遇对我们整个一生都有强大的影响力

参与者在研讨会上扮演一个孩子，另一个人扮演他父亲的角色，试图让孩子回到他的房间，先示例威胁的方法，然后示例采用共情的方法。扮演孩子角色的奉献者这样分享了他的经历。

“当我扮演一个孩子的角色时，它立刻把我带回了童年。我记得我无论做什么父亲都会惩罚我。我的角色扮演搭档一提高嗓门说：‘回你的房间去！’我就感到心痛。然后，当他试着用一种温柔和蔼的方式让我回房间时，我突然想起了我的母亲，她用慈爱和宽容向我解释了做这些事的原因。我现在有三个孩子，我总是试着给他们爱，耐心地告诉他们什么对他们更好。”

我们可以看到他在这个练习中经历了强烈的情绪。这个奉献者在研讨会的时候已经三十多岁了。童年发生的事对我们的一生有很大的影响。我们与孩子相处的方式也将对他们产生终生的影响，要记住这一点。

共情育儿的十个原则

这一章的开头，我们确立了一点，也就是以同理心（共情地）对待孩子不是一种技巧，而是一种知觉。它是一种对另一个生命体充满怜悯的知觉，这个生物暂时拥有比我们更小的躯体里，有着不同于我们的生理和心理能力，但与我们是同样的灵魂，拥有被倾听和尊重的完全的权利。我们展示了为什么控制方法在对待孩子时不起作用，也展示了与他们互动的另一种方式，共情或支持的方法。

我们了解了控制的方法无法长期地起作用，我们作为家长（灵性导师、领导、资深奉献者）无法使用这些方法来实现我们的长期目标，因此，重要的是要探讨如何将支持方法付诸实施。在现实生活中，我们如何才能通过言语和行动，来表达我们对孩子和其他下属的怜悯？

在下面的几页中，我将介绍与儿童和下属进行共情互动的10个原则。这些原则也适用于任何类型的关系，包括成年人之间的交往。在这一章中，我们将集中精力在儿童方面。

在日常生活中应用这些原则会拉近你与孩子，你将能够以不会伤害或造成创伤的方式与他们交流。这就需要避免我们在第二章讨论的四个D的错误沟通，即诊断、要求、应得和否认责任。你将能够通过同理心与你的孩子和每一个人建立联系。愿意展示脆弱是其中的一个内容，同时意识到孩子的感受和潜在需求。

如果你将下文中的模式应用到具体情境中，你将更有可能培养出一个快乐的、具有奎师那知觉的、平衡而健康的孩子。

1. 考虑你的请求

要求孩子们做你想做的事之前，花点时间重新考虑一下这个请求的价值或必要性是很重要的。如果孩子没有对你的请求做出积极的回应，那可能是因为请求的内容或方式有问题。孩子不赞成、不乐意就是一个非常明显的迹象，重新考虑正在使用的战略。试着反思。在你说或做之前，仔细想一想，直到你清楚你要说或做什么。

想一想你的请求。涉及到一个孩子时，把目光放在长期目标上是最有益的。从现在起十年或二十年后，你如何看待你和孩子的关系？

承认我们过去或现在做错了，这需要一定的谦卑——尤其是如果你对自己作为父母、灵性导师或托钵僧等的地位有一种刻板概念的话。通常很难说“我犯了一个错误”，尤其是对一个被广为期待为绝对完美和强大的灵性导师来说。我就这样做过，去找到门徒对他们说：“我错了。请原谅我。我远非十全十美，但我会尽力而为。”

你也许会感到惊讶，你的脆弱会让大人和孩子都更尊重你。做一个人比做得完美更快乐。任何人都能给予或得到的最高赞扬，至少从我的角度来看，就是被看作是一个人，从人同时被赋予了优点和弱点这一意义上来说。者在任何时候都完胜“完美”。被视作一个人，一个真实的人，对我来说有非同一般的价值。

高职位的人往往容易感到不满足或不快乐的一个原因是，他们试图以与自己的人性不协调的方式行事。人们应该自然地行动。我并不是建议一个托钵僧“披头散发”，成为一个正常人，一个*mensch*，如他们在意第绪语中所说的那样，而这并不会损他们的身份。

所以，如果当你觉得有必要的时候，请重新考虑一下你的请求。很多事不能看表面，所以不一定孩子们不乐意或者他们不想做你要求的事情就是他们的错。

2. 关系为重

把你和孩子的关系放在第一位，优先于任何其他事情。什么对你更重要？成为总是正确有理的那个人，还是和你的孩子有一个亲密的，充满爱的关系？对你来说什么是最重要的？

弄清这个关键问题的答案有时可能需要你花点时间。你不应该把可怕的“暂停”强加给孩子。你腾出时间，重新想一想你的要求。如果你觉得自己正屈服于愤怒，那就休息一下。这是一个好主意，因为你说的任何话都会受到愤怒的影响，而且肯定会激起反应。

顺便说一下，这也适用于电子邮件。如果你在通过电子邮件与某人交流时感到愤怒，帮自己一个大忙，不要马上按“发送”键。去睡觉，第二天再看，然后决定是发送还是删除。谈到就恼怒状态下写的信，我记得应该亚伯拉罕·林肯建议说：“把信放进抽屉，第二天你很可能把它撕碎。”

你出于愤怒和仇恨而采取行动时，你会刺激另一个人的痛苦。这是红色警告！你可能会想，“孩子应该闭嘴”，但实际上，最健康的反应是此时不要做出反应，抽出时间思考，考虑你想要真正给孩子是什么。反思一下你对他们未来有何设想，这又将如何影响你的长期目标。这是一个重要的决定。

我们对另一个人有所需求。例如：我需要你快乐。这是真的需求。在人际关系中，我们很可能对他人有需求，但我不需要你服从我。这不是一种需求，而是一种策略，正如共情沟通所定义的那样。我们可以有有关乎他人需求的需求，我的确需要你快乐，我需要你得到保护，获得自我实现、保持健康。这些都是需要。

人类有关照他人的需要。因此，与其强迫孩子或与你共事的人去做某事，不如以关心的态度协助他们。在强迫孩子或其他人做事前，重新考虑一下。什么对你更重要，请求还是关系？你希望孩子、门徒、外士那瓦如何成长？爱的关系比你想要的行为上的顺从更重要。

孩子哭的时候，你的第一关心的应该是你和孩子的关系。试着理解孩子表达了哪些需求。

正确并不重要。再次，让自己做好充分准备，以便能够向你的孩子或门徒承认，你犯了一个错误，如果你的确犯了错。

我曾经和一个托钵僧在一起，他说：“我不会犯错。我一生中只犯了一个错误，那就是在想我犯了个错误。”当然，他是在开玩笑。人们钦佩那些能够承认自己错误的人，而一个认为自己不会犯错的人很容易失去别人的尊重。显露自己的不完美吧。如果你在和孩子相处时犯了错误，就说“对不起。与你连接，理解你，对我来说绝对是最重要的。”

3. 无条件的爱

不要因为任何原因而收回对孩子的爱！让我给你举个我童年的例子。我母亲经常说：“我的儿子只得A。”毫无疑问，她对我有着无条件的爱——我非常了解我母亲——但作为一个孩子，我只听到“你不是我的儿子”，痛苦地感到这是一种拒绝。在一些琐碎的事情上，比如学校的分数。现在我不得不承认我出去买了隐形墨水。然后我把B变成了A。我学会了做这件事，当我把成绩单给妈妈看时，她会在上面签字，什么也不怀疑。后来墨水就褪去，A又变成了B。所以，你看，我不得不不择手段地赢得她的爱。

爱在我们的关系中是不可或缺的。你会犯错，孩子也会犯错。仅此而已。如果你的孩子做得好，你会为他们感到骄傲，如果他们做得不好，你也会为他们感到骄傲。如果他们犯了错误，你可以说，“我为你感到骄傲。你尽自己最大的努力，令人鼓舞。”就像你的爱一样，你作为父母的自豪感也是最有价值的，如果它是无条件的。如果你表扬一个孩子只做你想做的事，那只会造成没有安全感。

所以，无论你是父母还是上级，都要让你的爱毫无条件。向你的孩子或下属建议：“我爱你如你所是，而不是因为你做了什么。”这是非常重要的一点。不管他们做什么或不做什么，你都爱他们。帕布帕德就是这样。有的门徒会离开这个运动或者去胡乱行事，但是每当他们回来时，帕布帕德只会高兴！

一些大学生在一项研究中被问及，当他们乖巧行事时，他们的父母是否比在他们不听话时更爱他们。接近80%的学生回答说：“是的，当我以他们喜欢的方式行事时，我的父母更爱我。”接着，家长被问到：“无论孩子做什么，你总是爱他们吗？”这些家长一致地说：“是的。”他们并没有意识到自己没有对孩子表达无条件的爱。

一切归根结底在于孩子们是如何感知父母的言行的。至关重要的是，你的孩子不难感知和体验你无条件的爱。你不必喜欢他们做的每件事，但要确保这不会淡化你对孩子的爱。要非常小心地避免你有口无心说不再爱他们了。

许多研究证实了这一点。研究表明，那些认为父母只是有条件地爱他们的学生更容易讨厌父母。

这对于青少年来说尤为如此，他们可能会养成自我憎恨的模式，这可能来自于他们体验或认为爱被收回。避免助长这种认知。问题不在于你**认为**你在做的事，而取决于孩子怎么感知和解读你在做的事。你可能会自己这么想，“我的真实意思不是那样”，然而对待孩子时这并不管用。学习与孩子清楚地沟通十分重要。

你和孩子们互动时，你需要有意识地让他们感觉到无条件地被爱着，你自己知道你爱他们是不够的。我们爱我们的孩子，但需要有意识地努力让他们感受到被爱。不要在你的心意里思考：“我怎样才能让我的孩子按我说的做？”，而要问你自己“我的孩子需要什么，什么样的沟通和行动能让我协助孩子来满足这些需求？”

我们清楚地知道，“需要”并不等同于肤浅的愿望或冲动。根本需求与奎师那有关。需求也关系到我们在这个世界上的生存和运作。想想，“我的孩子需要与奎师那连接，其他需要也一样。我愿意去觉知、临在和专注。”

4. 用孩子的角度看事物

设身处地为孩子着想。在我的研讨会上，我们通过练习和角色扮演来了解和感受孩子的感受。一个成年人和一个孩子不同的生理特征塑造了他们对现实的不同看法。在成年人之间，这种差异可能是微妙的，关乎存在的问题，就如不同社会的阶级地位和哲学水平人会有不同的观点。

你孩子的角度来看，你可能看起来像一个压倒性的，有时甚至是可怕的巨人。在一个练习中，我们让成人站在椅子上，成人像小孩一样在地上爬行。这样，大人，就可以生动地体验到孩子和成人在权力和身材上的差异。孩子抬头看着一个巨人，看到他/她就像《伟大的巴拉塔》中的黑丁芭。

想象一下，有一个比你高大的人，一个巨人。你的头刚好够到他的膝盖。他的头几乎碰到天花板了。他在向你吼叫：“回你房间去，否则我打你屁股。”你会有什么感受？

设身处地为别人着想或者换个角色是解决几乎所有冲突和发展亲密关系的好方法。作为人类，我们都有需求和情感。

5. 做真实的自己

你自己，一个人，一个普通人，会创造一个环境来重新思考你的请求，承认你会犯错，也会犯了一些可能暴露你自己弱点的错误。这些事情只能发自内心，而不是遵循一个体系。这关乎到关爱孩子并专注于与孩子分享彼此的看法，从长远来看，这将建立一个牢固的关系，帮助孩子意识到自己的需求。

“我希望你快乐、实现自我、身体健康。”这些是需求。“这和你长大以后选择什么职业没有关系。”我的一些好朋友强迫他们的孩子做医生。孩子会说：“我不想当医生。”但是家长们会固执己见：“你会为我们成为医生。”

6. 多听少说

多听少说，多问。这可能很难，但上帝给了我们一张嘴和两只耳朵。我们应该多听少说！听孩子们说什么。让他们从自己的角度来分享，如果他们说不出来，就试着用同理心来琢磨他们是如何看待事物或感受的。问他们，“你对此有何感想？你觉得呢，有没有别的办法？”

拿你让孩子打扫房间为例。一方面，你认为你需要保持洁净，不想看着一群蟑螂到处乱跑，另一方面，你在考虑建立联系，建立个人的关系。你要和孩子谈谈。“为什么保持房间整洁很重要？”你和他来回讨论这个问题，让他说话，让他分享感受，让他探索不同的看待事物的角度。”如果你是我，你会有什么想法或感觉？”

当然，他有时可能会说，“孩子都有脏兮兮的房间。”他会这样挑战你。但你只是继续耐心和他来回沟通几天，以同理心对待孩子需要更长的时间，但这项投资具有深远影响。

硬性要求而不是一个请求固然省时省力，“你要么这样做，要么就这样做！”威胁打孩子或实际上真的打孩子可能很快，但这将非常容易导致一些失调。

可以开家庭会议讨论不同的事情(我将在第十点更详细地解释这一点)。让孩子作为正式投票成员参加家庭会议。例如，问“你觉得去奎师那夏令营怎么样？”而不只是发号施令“我们要去奎师那训练营！”因为如果你发号施令，可以预见的答案可能是“我不想去”。如果你坚持：“那没关系。我是你妈妈。不管你喜不喜欢，我们都要去！”到时候，那孩子也不会快快乐乐地参加训练营。

7. 孩子总有最好的动机

要了解孩子们总是有好的动机。换句话说，别想，“那些小流氓、那些小笨蛋、那些恶魔，他们只是想打扰我。”那根本不是他们想的。他们只是想满足自己的基本需求。

比方说，一个孩子在哭。你可能会想，“那孩子哭只是为了让我发疯。”但孩子哭的原因并不是为了让人发疯。孩子们哭是因为他们想要食物，他们需要换尿布，他们很难受——孩子们哭是有原因的，一个合理的理由，他们应该得到满足的需求。孩子们从来不忙着算计如何使你生活悲惨。

我们能假想的孩子们最糟糕的动机是要把我们逼疯，或者他们只是在玩一个叫做“操纵妈妈”的游戏。我们常常把最邪恶的动机归咎于孩子们，这不是真的吗？他们只是哭着表达一种需要。我们会说：“哦，孩子只是想引起别人的注意。”但是孩子想引起别人的注意又有什么错呢？他们需要爱，并且已经意识到没有关注就没有爱。那么，为什么我们要把它想象成一件消极的事情呢？“他们只是想引起注意！”你听过这个吗？他或她是个孩子。孩子有爱的渴望。试图得到关注是孩子得到所需要的爱的一种策略。每个人都需要爱的交流。茹帕·哥斯瓦米在《教诲的甘露》(Upadesamrta)中认为，给予和接受帕萨达、赠送和接受礼

物、向信任的人吐露心声，倾听他人的话语，都是爱的交流的一部分。为什么一个孩子就没有我们共有的需求呢？

孩子的成长有一个特殊的阶段，这个阶段通常发生在孩子两岁的时候。父母有时把这个阶段称为“可怕的两岁”。这只是孩子们试图建立自己个体性的阶段，是孩子成长过程中一个完全正常的阶段，也是孩子需要的一种正常表达。

我母亲对我最大的惩罚就是她所谓的“冷战”，意思是她不理我，不看我，不跟我说话。我似乎是非生命体，是个鬼魂。我说，“妈妈，你在吗？”但她继续无视我，这让我发疯。我觉得我对她不再重要了。

每一种情况下，都应该认为孩子们的意图是最好的、最符合事实的。即使孩子撒谎，也可能处于并非完全消极的动机。他们很害怕，他们想保护自己。孩子们为什么撒谎？出于恐惧，出于需要保护自己。

8. 尽量说“好的”

父母经常使用的一种技术叫做自动反应说“不”。不管孩子会问什么，答案都会自动地是不。“我能做这个吗？”“不能。”“我能到这儿来吗？”“不能。”“为什么？”“因为我说过了。”你有过这样的经历吗？这根本没有把孩子当作一个人来尊重。孩子就是这么理解的，因为我们只是在对话中外在地对待他们，却没有考虑到孩子内心的经历了什么。所以尽量避免不必要地说“不”。在说“不”之前，先想两次、三次或十次！如果孩子向我们要东西，我们的嘴里很容易蹦出来“不”。在你说“不”之前，先考虑一下，然后解释你在这个“不”背后的感受和需求。

让我们把这应用到两个成年人身上。当一个门徒对我说：“古如戴瓦，我今天想去迪斯尼乐园。我们去迪斯尼乐园吧！”我回答说：“不！那是玛亚！”它不会带来积极的反应或感受。但如果我回答说，“你知道我很焦虑，帕布帕德给了我这么多的职责。你能找别人替我和你去吗？”那样他们就更容易理解我的需求了，不是吗？如果你直截了当地说不，那实际上等于否认了这段关系。对方会听到“你是个白痴”这样的侮辱，“在玛亚中”。这些看法来自一个没有解释的“不”。如果我用刚才的方式来传达的信息，即我要对自己负责，解释我的感受，我的需求是什么，并请求他们选择另一种方案，他们就不会有同样的印象了。

9. 灵活变通

尽量避免对孩子太严苛。有规律的生活方式是不错，但每个人都需要一点灵活性。要求孩子们每次在完全相同的时间做完全相同的事情不是一个好主意。我们经常强加一些不可动摇的硬性规定，比如孩子们的就寝时间。“你该睡觉了！你必须在八点以前上床睡觉！”有时可以让他们放松一点。如果他们很兴奋，想晚睡一会儿，就不要叫嚷：“你必须在八点之前睡着！”和他们谈谈，看看他们的想法，他们认为什么是有益的，并同意在他们的日常计划中做一些调整，作为一个小小的特例。

10. 尽量让孩子做决定

让孩子们有更多的机会在家庭做决定。当你计划家庭出游度假时，和你的家人坐下来，让孩子们参与讨论。想象一下从孩子的角度看事情是怎样的。举个例子，当你想去海滩的时候，不要只是告诉他们你们都要去海滩，而是要求开个家庭会议，征求每个人的意见。这就是所谓的*istagoshti*。*istagoshti*是奉献者参与互动的会议。是一个论坛，好让大家各抒己见，每个奉献者都有机会参与。当你让孩子们进入这种互动的过程，这将有助于他们成为独立思考和解决问题的人。训练他们做出明智的决定，而不是依赖别人告诉他们如何思考。这将保护他们免受我们前面提到的同龄人带来的负面影响。这也会降低他们卷入不利于健康、快乐的生活方式的危险，或者避免那些可能对他们造成伤害的习惯。不应低估同龄人群体的压力。它会对儿童的自我决断能力产生毁灭性的影响。即使孩子只有一到两岁，说话能力有限，你也可以用这个*istagoshti*的方法

让孩子参与决策过程，认可他们的自主性。研究显示，参与家庭决策的青少年更远离麻烦。他们把自己看作是家庭的一部分。他们不像被支配的孩子那样感到疏远。显然孩子应该成为家庭的领袖。他们确实可以分享他们的意见，但当其他人的意见与能照顾到每个人的需求时，孩子的这些观点可能仍然被否决。

十项原则实操注意事项

下是一些以同理心对待孩子的原则。要想成功，试着想象一下你会有什么感受，如果你是个孩子的话，你会希望被怎样对待。这样做，你就能意识到怎样做才是最好的，说什么才是最合适的。理解孩子的想法不如理解孩子的感受和需求重要。即使你对孩子的感受和需要的猜测不准确，你的孩子也会感激你为理解他们所做的努力。

常常把孩子的年龄放在心上，用适合这个年龄的方式与孩子互动，因为在不同的年龄，孩子理解和表达想法的能力会不同。

在交流时要慢慢来，避免急躁，否则你和孩子的互动可能会不愉快，你也无法达到与他/她的感受和需求连接的预期效果。

育儿问答

问：我决定不去惩罚，但是当孩子拒绝履行他的义务我该如何做呢？

答：给我一个例子

问：例如，我的儿子有时不想完成学校的布置的事情，不想做作业。有时他也不打理自己的房间，我该如何说服他？

答：是一个过程，需要一些时间。这并不容易。我们应该试着让孩子们对我们自己的需求产生同理心，并对他们的需求表现出同理心。如果我们不这样做，孩子们在学校的成绩就不会像他们所能做的那样好。他们会对上学和打扫房间产生反感，我以前就是这样。

研究表面，共情沟通能触发良性行为，用心去连接就更加有效了。但是这需要比控制的方法更花时间和精力。

我妈妈强迫我打扫房间。我打扫完之后她会进行检查。就像在军队里一样。她会确保床上有她所谓的“医院床铺折角”，当床看起来不完美时，她掀掉被子，把所有东西都扔

在地板上，让我重新整理一次。当她在场的时候，我确实打扫了我的房间，但是只要她不在的时候，我都会故意把房间里的东西扔得到处都是。我真的很喜欢这样做！然后我甚至会走进他们的房间（她告诉我永远不要进去），房间里放着昂贵的古董沙发，我就像玩蹦床一样跳上跳下。

如果我母亲能够和我坐下来花足够的时间解释：“如果你打扫房间，整理床铺，那么你就会在生活中取得成功，你会成为理床高手，大家会更喜欢你。”我也许会因此而产生一种向往和动力。和孩子坐在一起，从孩子自己的兴趣点来解释这件事将如何帮助他满足他在生活中的需求。下面是一个小小的角色扮演来说明这一点。

父亲：“你长大想当什么？”

儿子：“飞行员。”

父亲：“飞行员？哇！太棒了！你想开大飞机吗？”

儿子：“是的。”

父亲：“哇！我们来谈谈你可以如何做到。飞行员的数学都很好。为什么？因为他们必须计算出不同地方之间的距离，他们可以看到所有的小屏幕。很酷吧？然后他们用控制杆控制不同的东西，他们还要学习如何说英语，这样他们就可以打电话给指挥塔说：‘32号航班要降落了！’所以，他们需要学好英语和数学。地理也一样，因为如果他们要去印度，结果却去了非洲，那是个大问题。”

这是针对孩子的愿望和需要做出的解释。这样他很可能更倾向于学习。成为一名飞行员是他的人生目标，而不是我的。我有一个朋友，他的父母强迫他当医生，当他成为医生时，他说：“我是为你们而做的，但现在我要做我想做的事，”而他在学校已经足足度过了八年！让孩子去为自己的梦想而活。

问：这不是控制吗？

答：不是，因为成为飞行员是*他自己的*梦想。我只是向他解释*如何去实现*。我在辅助他完成梦想。

问：但是也有孩子受到很多惩罚，因为他们的遭遇，他们对别人有更多的怜悯。

答：这也是可能的。你说的不错。但是大多数在他们小时候（因为过度惩罚）遭受了很多的人们，他们会用从父母那里学到的方式来对待下属。所以并不是说大多数被惩罚的人都学会了：“哦，我必须有同理心，不要用同样的方式对待别人。”你是对的。他们中的某些人学会了怜悯。但他们中的大多数人不会这样。

如果孩子做了好事该如何反应

问：如何用正确的方式表扬孩子？例如，如果他们做了漂亮的木偶娃娃。

答：我不会笼统的表扬。我会这样说：“你把木偶画得很好。我很高兴看到他们。”基本上，表达快乐和你的需求。“我看到你正在变得越来越有创造力。”这样你就表达了欣赏之情，而不仅仅是泛泛的赞美。在任何情况下都要表现出你对孩子的欣赏和爱。他们应该得到这样的信息：“我爱你，因为你就是你。我爱你，不是因为你做了什么，而是因为你是谁。”

无论他们做什么或不做什么，表达我们对他们的爱是至关重要的。这增加了孩子的安全感。当一个孩子从学校回来时，你可以说：“我真的很高兴见到你。”这不是因为他们准时或者得了A。只是，我很高兴见到你。我们有多少次给了别人无条件的爱？夫妻之间，朋友之间，灵性导师和门徒之间，我们有时表达爱是因为别人做了什么，而不是出于真挚的感情。

表扬和欣赏是有区别的。表扬是非常笼统的，这对某人没有确实的帮助。比如，“你真好。”“你真出色。”“你太棒了。”这对某人没有帮助。但是当你看到某人所做的事情，并且你对这个特定的活动表达了特别的欣赏——这不会让假我膨胀，而是会鼓励对方。

帕布帕德就是这么做的。有人举行了檀车节，帕布帕德写道：“我听说了你的檀车节。我很高兴听到这个消息。请继续这样做，这满足了我多年来的愿望。”

在给乌彭铎的信中他写道：“你为我服务的强烈愿望非常美好。你在服侍我，我也在服侍奎师那。我是一个仆人，所以我不能接受你的服务。”在这里，帕布帕德以一种非常奎师那知觉的方式表达了欣赏。

在对佳亚南达的信中他说：“我强烈地感觉到与你的分离。1967年你在旧金山开始和我一道。你是第一个给予我支持帮助我印刷《博伽梵歌》的人。在那之后，你以不同的方式为奎师那提供了非常有利的服务。”

这是一封写给在圣地亚哥的巴克塔·达斯的信：“我感谢你安置了茹阿达·给瑞达瑞神像。从我儿时起，我就非常喜爱茹阿达·奎师那。我优秀的门徒正在帮助我在世界各地开设奎师那庙宇。”

因此，帕布帕德对别人所做的事情表达了非常具体的赞赏。他在表达他的内心、他自己的需求和感受、以及他与奎师那的联系。当然也没有让他人太自鸣得意。这一切鼓励了人们更努力地去追随帕布帕德。他非常善于表达感激之情。

问：但是如果欣赏让我女儿感到骄傲，然后她对她的朋友说：“你做得不好，我做得很好”或者类似的话呢？

答：然后你可以跟她说：“你的朋友也做得很好。但你是我的女儿，我非常爱你。不管你做什么，我都爱你。”重要的是表达无条件的接受和爱。不是为了孩子们做了什么，而是为了他们本身。

问：奖励孩子和让他们意识到自己的需求之间的界限是什么？

答：与此相关的词有两个，“外在的”和“内在的”。外在奖励是指在一项活动中获得与该活动无关的奖励，是用来操纵人的。内在奖励是指活动本身和进行活动的乐趣就是奖励了。

让我们来看一个例子。我母亲可能会说：“去上学，我会给你5美元。”这是一种外在的奖励，与上学的活动没有关系。它把我和钱联系起来。如果喜欢钱，那么我会做必要的事来赚钱。然而，如果我妈妈说，“如果你去上学，你就会学到音乐。这真的很有趣。”她会与我的需求关联，并提供一个内在的奖励。在另一种情况下，这种奖励被称为活动的*自然结果*。对孩子指出活动的自然结果不是操纵孩子。这在帮助孩子对符合孩子需求的活动本身充满热情。

母有时用食物来奖惩孩子。“如果你做得好，你会得到很多糖果。”“如果你做得不好，你一点也吃不到。”当孩子学会把食物等同于欣赏和爱时，会发生什么？他们长大后会有什么？他们会在不饿的时候吃东西来满足他们对爱和欣赏的需求。因此他们可能会增加不健康的体重。这是一个常见的问题。

问：如果我们的孩子做错了什么，我们能以积极的方式做什么？我听说有个村子，如果有人做错了，老人们会称赞他们。

答：这叫作“修复性司法公正”。爱是为人表达的。正如耶稣基督所说的：“恨罪，不恨罪人。”它被用来帮助人们理解他的行为是如何影响他人或自己的。谴责某人不管用。圣经中有另一条教导：“不要审判，免得被审判。”另一句话是：“让没有罪的人扔第一块石头（谁能说自己没有任何罪恶呢）。”圣经中有许多关于爱、宽恕和不评判的话语。

对孩子们来说，爱应当永远是无条件的。这意味着不管他们是“好”还是“坏”，都爱他们。你可以对他们所做的事情表示感谢，你可以帮助他们理解如果他们作出某种行为，他们会如何伤害他人或无法满足他们自己的需求。你可以清楚地告诉孩子“我爱你，因为你就是你”。有了正确的态度，那么正确的话语就会显现出来。这不是技巧。

如何让幼儿参与决定

问：你提到我们应该和孩子一起做决定。但是一个两岁的孩子呢？你很难和他们讲道理。

答：我不会告诉孩子该怎么做。与之共情，表达你自己的感受和需求。两岁以后，自主的需要变得更加明显。这就是为什么人们经常把那个年龄段称为“可怕的两岁”，但其实并不可怕。这些可怕的两岁的孩子实在很棒。孩子开始把自己作为一个独立的个体进行表达，独立于你。家长们应该欣赏这一切。孩子说：“我是一个个体。我不再是你身体的一部分。我现在可以把自己和你区分开来。”我们要欣赏孩子这样的沟通表达。这是孩子个人潜能展现的自然方式。

接纳孩子参与决策，能让他们培养解决问题的能力。这会鼓励他们成为独立的思考者，并学习如何在考量、谈判和规划中发挥积极作用。这为他们提供了妥协与发现合作的益处的练习机会。这是团队合作的教育。他们发现自己的声音很重要，他们的意见很有价值。只要有可能，就让孩子们参与决策。

问：如果我的孩子不想和其他孩子合作，并且拒绝参加戏剧表演，我该怎么办？

答：你可以问：“你对演出感到焦虑吗？你在焦虑吗？”因为这是他可能的感受。你也可以问他：“你害怕犯错误吗？”然后接着说，“你能说说谈谈你的感受和你真正的需要吗？”

孩子说什么我都会共情对之。然后他就会发现，他不参与这出戏的策略背后有什么未满足的需求。这可能来自他对保护的需要或者其他的需要。知道了这个需要，他可能会决定参与这出戏，因为他现在知道如何通过成为团体的一员来满足这个需要。

无论他是否决定参与，他都知道你爱他，愿意倾听他，接受他做出的任何选择。知道没有人施压要他参加这出戏，他就放心了。

不要让他感到内疚：“你知道花时间来这儿有多难，汽油又有多贵！现在你不想在参加演戏了！你是什么样的孩子？我是你妈妈！你今天要参加那出戏！你会喜欢的，无论你喜不喜欢，我会为你骄傲；无论你喜不喜欢，你都会玩得很开心！”这不是说服孩子或任何人的方法。

如何安慰孩子

问：如果孩子不愿停止哭闹，家长该怎么办？

答：请不要叫他们闭嘴，这通常不管用。他们通常会更加尖叫。当我坐飞机的时候，飞机上的一个孩子经常会哭，他的妈妈会说：“闭嘴，你打扰了每一个人！”有时候他们就坐在我旁边！我戴上耳塞了！其他乘客看着他就像恶魔一样。他们认为我是父母，因为我坐在孩子旁边。所以，乘客们也认为我是恶魔。

把关系放在第一位。对孩子要有足够的同理心和冷静的头脑，以便理解他们想要交流的东西。当孩子们做了什么，他们正在尝试着表达一些特定的东西。

这里有两个有趣的视频，是由《街区最快乐的婴儿》和《街区最快乐的幼儿》这两本书的作者制作的。在这些书中，作者解释了儿童如何通过活动试图进行交流。一个蹒跚学步的孩子两岁。孩子表达了对某事的需求，如果你能反映出他的需求，孩子就会冷静下来。父母说：“你哭了。你需要食物。”或者“你太累了，你真的需要睡觉。”有时候父母甚至会以孩子的角度说：“（打呵欠）我真的想睡觉。”我把这些书推荐给有非常年幼宝宝的人。

我们能做的最有效的是就是在沟通中保持接受和回应。试着以这样的方式看待：“哭闹是一种沟通，没有一个孩子只是为了让我痛苦而哭闹。”

问：如果该上床睡觉的时候孩子开始要笔和纸，不给就哭呢？

答：给孩子一支笔和纸怎么了？请求没有什么错，除非是要求喝酒或有害的东西。你不给孩子任何他们想要的东西，但是像笔和一张纸这样的东西会有什么危害？此外，有点胡思乱想或要求也就是因为疲劳罢了。当人们——甚至是小孩子——非常疲倦时，他们会开始感到不安全。你的孩子实际上是在问你：“你爱我吗？我需要你给我看，因为我现在不确定。”挑剔或者哭闹都是在寻找爱和关怀。孩子在此时此刻真正需要的是对爱和关怀的明确的保证。晚上要笔和纸，只是满足爱的需要的一种策略。仅此而已。

比起哭闹，去问你“妈妈，你真的爱我吗？我想知道。”对孩子来说似乎要更难做到。他们哭是因为他们难受。哭对孩子来说不是愉快的经历。如果他们认为只要问一句“爸爸能给我一支笔和一些纸吗？”就可以满足他们的需要，他们宁愿这样做也不愿在任何时候哭泣。他们要的不是纸和笔，而是别的东西；他要的是远远对孩子无比重要的东西，**你的爱**。请开始意识到他们不是在为一支笔和一些纸而哭泣。有一种潜在的需要。如果他们大部分时间都在哭，那可能是因为他们感到**不安全**。你得猜猜需求是什么。寻找策略背后的**潜在需求**。

一旦你了解了潜在的需求，你就可以找正确的策略来帮助孩子满足这种需求。如果你让

自己被孩子外在的行为策略所蒙蔽，你很可能无法成功地改变不想要的行为。

我们成年人累的时候，有时也会有点胡思乱想、不安、甚至沮丧。当我们精疲力竭的时候，我们就会有这些表现，更不用说一个发育尚未完全，还难以确定自己的感受来源为何的孩子了。我们倾向于把自己的处境投射到别人身上。我们会假设一个孩子做事情（比如要笔和纸）的原因和我们做同样的事情的原因是一样的。而孩子对事物的理解力是有限的。

我们想把我们花了二十五年时间才理解的高深哲学强加在一个十岁的孩子身上。如果他们不明白自己不是这个躯体，我们会生气。这有多不公平？这孩子根本没有办法理解所有这些高深的哲学道理。

有时你会看到一个孩子去灵师学校，在21岁的时候毕业，能够背诵很多的诗节，但可能连奎师那知觉哲学的基本知识都不理解。我经常碰到这种情况。在灵师学校这么多年，有好老师，好哲学，他们还是不知道自己不是这个躯体。所以，对你的哭哭啼啼的孩子要有点怜悯之心，因为他们还没有能力找到按逻辑出发的策略。

问：你说他们不知道，具体什么意思？

答：甚至从理论上他们都不明白——因为哲学是以我们学习历史的方式教给他们的，“哥伦布在1492年横渡大洋。”但我没有能力想象哥伦布在1492年横渡苍海。这只是我被灌输的一个事实。我甚至不明白这是什么意思，但我知道女王派他乘坐圣玛利亚号。

我们在学校里学到了各种各样的事实，但其中大部分都与你无关，因为那时你还小。我学历史，在学校我讨厌历史。我看不出和现实生活有什么联系。现在我热爱历史。如果有人跟我说二战，这个将军或那个将军在什么时候什么地点做了什么，我还真的很喜欢。我的意思是我喜欢历史。我能说什么？我也喜欢奎师那！祂很仁慈。但当我还是个孩子的时候就非常讨厌世界历史，而我现在却喜欢世界历史，这真是太神奇了。你看，当时我的大脑还年轻，我无法理解世界历史中包含的心理学、社会学和政治学，而这一切都使世界历史如此有趣。那曾看上群是一堆愚蠢的事实。现在对我来说不同了，因为我的理解水平更高了。我们不了解孩子的理解力也是有限的。我们认为他们只是个小大人，而他们做事的理由和我们一样。但事实并非如此。

问：如果孩子在饭前想吃饼干，我该怎么办？

答：不管他们需要什么，花点时间坐下来和他们谈谈。别只是把饼干递过去。坐下来谈谈。谈谈你们双方各自的需求。在讨论中，你会提出不同的、更健康的方案。“你愿意在饭后吃饼干吗？”开始讨论一下孩子的需求。这将打开讨论满足这些需求各种方案的可能性，不止一种可能，然后让他们来决定哪种方法最能满足某个需求。“是的，好吧，这是给你的饼干，但实际上，我们已经讨论过，为了你的健康，吃饼干的最佳时机是。。。你不觉得吗？”

通常我们期望孩子能接受某事，而不解释原因。这就像买了一部智能手机而不需要用户手册。这有多聪明？很多时候，我们甚至不考虑给孩子一个要求解释的机会。

如果你喜欢合作而不是强迫，那么最好提前考虑行动背后的逻辑。孩子会感激你为解释你的需求和孩子的需求所做的努力。“我需要你保持健康。这对我来说真的很重要。听着，我没有牙齿了，因为我年轻时总是在晚饭前吃饼干。所以现在我的牙齿就像星星，它们在夜里拿出来。”花时间和孩子对话，你会更容易理解他们是否真的饿了。即使还没有到吃饭的时候，孩子也可能真的饿了。在这种情况下，他们可能以被允许在饭前吃一点。尽量不要对孩子实施硬性机械的饮食规定。“你现在得坐下。现在是晚餐时间。你必须把盘子里的东西都吃掉。”

我妈妈过去常对我说：“你必须把盘子里的东西都吃了。”我说：“不。”有时这顿饭会落到我头上。我记得有一次有汤，热汤，我说，“我不会碰它。”她说，“如果你不吃，我就把它倒在你的头上。”我说，“你这样做试试。”——一碗滚烫的热汤落在了我的头上。

给还不纯熟的共情育儿及一些建议

问：孩子们无法比眼前的需要看得更远，如何才能向他们解释长远的需求？我们如果没有应有的时间和经验去给他们解释怎么办？

答：我的建议是，让孩子们学会独立看到眼前的需要之外的东西是非常有用的，也是这将对他们一生有益。这需要我们的耐心和辅助。我们面对的是那些第二天早上不想起床、不想上学、不想坐下来念诵的孩子。

我对任何计划要孩子的人的建议是，把自己生命大部分时间用来照料孩子。在美国，在奎师那知觉运动中长大的第一代孩子，他们的父母有很多没有把必要的时间花在照顾他们身上。因此，我们有大量来第一代的孩子就这点上不想与奎师那知觉有太多的关系，至少就严格的奎师那知觉来说。

我们对曾对他们寄予厚望。帕布帕德称他们为外琨塔儿童。我们以为他们长大后不会对电子游戏或任何其他没有奎师那知觉的活动感兴趣。在我们的心目里，我们能想到他们变成了五六岁的小帕拉德大君，当我们出去唱诵派书的时候，他们会把整个《博伽梵歌》背下来。我们想象着晚上回来发现这些纯粹的奉献者每天念诵六十四圈。

就像《采坦尼亚·博伽瓦谭》中茹阿古南丹（*Raghuandan*）的故事。他是穆昆达的儿子。穆昆达是医生，常出门看诊。有一次，他告诉五岁的小茹阿古南丹：“照顾好神像，确保祂们吃饭！”茹阿古南丹向神像提供食物，但他不知道念什么曼陀。于是，他哭了起来，神像们从祭坛上走了下来，开始吃起了东西。父亲回来后，他问：“玛哈帕萨达在哪里？”茹阿古南丹说，“没有玛哈帕萨达。奎师那把什么都吃了。”他父亲不信他，但茹阿古南丹向他展示了奎师那是怎样把所有食物都吃完的。

我们以为我们所有的孩子都会这样。然而，发生在第一代孩子身上的事情却非常令人失望。这是因为我们缺乏时间、关心，也不理解如何对待孩子。我给你的建议是，如果你想生孩子，就把大部分时间花在抚养孩子上。

问：不过，作为一个母亲，很多时候我不能一直都关注着孩子，因为我有更重要的事情要做。例如，客人来了，或者我们想做些服务。我们如何处理这种情况？

答：什么是最重要的？是孩子！当我年轻的时候，父母有客人来，我不能和父母坐在一起。我不得不坐在另一张桌子旁。我觉得很难过，以为自己被拒绝了。我仍然为此感到受伤。“我想和你们在一起。”“不，你必须和其他孩子坐在一起。”即使在今天谈论这个问题，我也几乎都会流泪，因为我认为这是一种拒绝。我们应该试着从孩子们的角度看他们是如何看待事物的。他们在情感上非常脆弱。

问：所以要把孩子的需求放在第一位？

答：于一个母亲来说，孩子的需要总是第一位的，丈夫的需要总是第二位的。这有时会让丈夫感到失落。以前他们是家里的一号人物，孩子一到，他们就要靠边了——“你是谁？哦，对了，我现在真的想起你（丈夫）来了。”圣帕布帕德写信给一个祭司，说她现在最重要的服务是抚养她的孩子——一个外琨塔的孩子。她曾问他这件事，因为她想知道什么更重要。

“你当前的主要任务是儿童崇拜。”经典主张的是服务孩子比其他任何事情都重要，特别是对母亲来说。甚至雅首达妈妈，也爱奎师那比爱南达大君更甚。

问：如果有年幼的孩子，如何在崇拜神像的时候保持洁净的原则？

答：你可不能对你的孩子说：“不要碰我，因为我要崇拜神像。”在孩子看来，这就是被拒绝。你不知道这会对孩子有什么影响。“我不能碰妈妈，因为她在崇拜奎师那。因此，奎师那一定是我的敌人。”我就看到过这种情况发生在孩子身上。我建议居士不要在家崇拜希拉（shilas圣石）——但他们不听。你们敬拜夏拉格茹阿玛·希拉（shalagram shilas）的时候，家里不能有任何不洁。你的首要职责是照顾孩子们。（比起希拉）还是崇拜高尔·尼太神像比较妥当。当你有孩子的时候，你不能总是重视担心是否达到洁净标准。如果你试着这样做，孩子们很可能会关闭奎师那知觉，也许永远。如果你有年幼的孩子，避免做复杂的神像崇拜。你不想让孩子们抓住神像并咬祂们吧。但他们**真会**这么做的。把神像放得够高，或者，为了孩子们，把祂们暂时收起来。

你的第一职责是服务于外士那瓦，而不是神像。如果你很好地服务于神像而没有服务外士那瓦，特别是像孩子一样无法自我防卫脆弱的外士那瓦，神像就不会接受你的服务。这就是《博伽瓦谭》中主卡皮腊戴瓦所说的“向灰烬献祭品”，换句话说这是无用的。你的首要任务是为奉献者服务。在卡利年代，神像崇拜不是主要的，而是次要的活动。你的家人是奉献者。你的丈夫、妻子、孩子、都是奉献者。为他们服务是最重要的。这需要改变固定思维，改变优先级。不要跑到庙里先为神像服务。为你的家人服务，为你的孩子服务，并给与他们怜悯和共情。你只有一次机会和孩子们在一起。当他们长大了，就已经太晚了。

问：我有一个孩子，一个两岁的女儿。我们生活在一个她不可能与其他奉献者的孩子交往的小镇上。是不是就让祂去没有奉献者孩子的幼儿园，还是应该找个保姆在家照顾她？

答：这是你的决定，而决定必须首先考虑满足孩子的需要。根据我的经验，如果孩子们认为父母照顾到他们的需求、觉得他们无条件地爱自己，并且没有听到他们争吵，就会倾向于把父母当作榜样。然后不管他们在哪里，身边有没有保姆，有没有上学，他们都会培养自己的道德感，成为坚强的奉献者。正如帕布帕德所说，榜样比规范准则更重要。你以身作则展示的爱、奉献和奎师那知觉比你说什么更重要。

问：我小时候父母禁止我玩电子游戏。当我第一次有钱买三明治的时候，我没有去买三明治，而是去了一个电玩俱乐部玩电子游戏。我的孩子怎么办？我应该给他们一个最低限度的电子游戏还是完全不让他们玩？

答：首先，我想说，如果你树立了一个好榜样，让自己成为奎师那觉知的人，并对孩子们充满爱，这个问题就会迎刃而解。就像我和帕布帕德的关系：他从来没有告诉我不要做这个，不要做那个；但因为我把帕布帕德视为我的完美榜样，所以我也想和他一样。我不想成为帕布帕德，但我**真的想**成为像他一样的人。我是如此的爱他，我丝毫不会做任何不同的事情。这就是我们要展示的，爱。然后其他的都会处理好的。

第五章

感激和赞赏

权威型文化中，个人的动机主要是因为奖励、表扬、赞美、金钱、惩罚、责备、羞耻或内疚。相反，在共情文化中，我们是以满足自己的需求和帮助他人满足需求，共筑美好生活作为自己的动机。我们自然而由衷的表达感激，作为一种祝贺，而不是为了一种谋取个人利益。有时，我们也会给与金钱，不是因为有人索取，而是我们出于真诚的感谢。正如在这本书中所教导的，感恩也是用共情沟通的基本要素来表达的。换言之，一个人通过怀着情感和需求分享一个特定举动的影响表达感激之情。

区分以自我为中心的感谢（表扬）和共情的感谢将会很有帮助。共情的感谢中，我们是真实的，并且清楚自己的意图。在我们继续练习共情地给与和接受的过程中，下面的例子有助于帮助我们做两者的区分。

1. 动机/意图

- 共情的：为他人助力我们的生活而庆祝
- 自我为中心的：以获得自我利益为动机而去感谢

2. 语言

- 共情的感谢：
“因为当时我需要_____，你做了_____我感到_____”
- 自我中心的感谢：
“你真的很擅长做____，如果有人也能这样为我做这事，真是太好了。”

用这些例子来练习，思考可能的动机。如果有什么东西能激发你的感激或欣赏，那就想办法做到全完的同理心和真诚。这将有助于实现真正怜悯。

感激过往之恩典

过去我们常常会想要表达欣赏或感激，但没去这么做。想想过去什么事你没有想别人表达感激，为什么。

练习

花点时间向过去曾经助你一臂之力的人表达谢意，虽然当时你没有机会这么做。你可以用笔和纸写下来，也可以在心里默默表达。这可以为不在场或不在人世的人做。你可以列一张你没有感谢的人的名单，然后把这些人列出来。感激或欣赏不一定是口头的。

有益的“自我吹捧”

感激或欣赏的另一个方面是表达我们个人的成功，比如我们为奉爱服务做出的积极贡献而感到高兴，也许我们完成了一些我们不认为自己有能力做到的事情。庆祝我们的成功很重要。虽然重要，还是需要察觉我们的动机。你认为什么是真诚的或有效的“自我吹捧”？

记住：

不要用静态的（泛泛的）语言来表达“我太好了！”要去因为自己做了什么或实际发生的事而进行“吹捧”。

具体说明你做了什么，你现在的感受（不是过去），以及满足了什么需求。

别鬼鬼祟祟地吹捧自己！这是沽名钓誉和自我中心/动机，而不是庆祝自我实现或奉爱活动的喜了。

试着检查你的内在动机，并根据触发动机的潜在感受和需求做出调整。

这里有一个例子：昨天我为那个生病的奉献者做饭。我真的很高兴。这真的满足了我为他人的福祉做贡献的需要。

如何表达和接受感激？

接受和表达感激是我们的核心需求。表达感激并不意味着表扬别人。真正的感激伴随着一种祝贺的心态。例如：“当你同意帮助我参加研讨会时，我心里非常高兴，因为我需要真正的实质性的支持和帮助。非常感谢你为我做这件事。”我们需要的是感激（而不是表扬）。当你表达感激之情时，你是在为他人的福祉增益。

表达感激之情时，重要的是要避免表现出虚假的谦虚，而不是分享真实的情感或感受。例句：“哦，不，我真是太堕落了。我只是大便中的一只虫子。事实上，我甚至比这还低贱。”那不过是不诚实的假谦虚。真正的谦虚常常不是用“贬低自己”（*thinking less of yourself*），而是“少想着自己”（*thinking of yourself less*）来证明的，专注于快乐地服务奎师那和你的灵性导师。表达感激，需要我们能展示弱点以及坦诚表达情感。

接受感激是这个过程的一部分，它让另一个人去作出供奉并满足他们的个人需求。通过仁慈地接受感激，而不是带着内疚，你是在向表达感激的人提供服务。不要说：“我不配。”

在回顾中，我们表达感激的方式包括观察、感受、需求，也可能是一个请求。当我们对收到的感激之情做出回应时，我们会以同样经历观察、感受和需求，并提出必要的请求。

表达和接受感激的例子

“亲爱的圣帕布帕德，1972年你接受我为你的门徒时，我感到极大的喜悦和解脱，因为我需要人生的目标，需要了解如何以实际方式帮助他人而不去增加他们在这个物质世界中的痛苦。我需要知道如何表达和接受爱。我也需要知道生命的意义，生命的目的和神的本性。我要非常感谢你，圣帕布帕德，请让我永远托庇在您的莲花足下。佳亚 圣帕布帕德！”

这里你可以看到一个具体的观察得到了表达，一种感觉得到了表达，一种需求得到了表达，以及作出了一个请求。温习一下我对帕布帕德的感激，找出其中的每一个要素。

与布拉佳丽拉·戴薇·达茜交谈中，她说：“亲爱的比尔·奎师那·玛哈茹阿佳，听到你在训练营分享共情交流方法，我非常高兴。我松了一口气。我感到很快乐，我感到平和。我有了归属感，因为我有这样归属的需要，我有去理解如何向奉献者表达共情沟通的需要。我需要学习更多关于同情的知识。我想要更多地学习如何关心他人。我需要给予怜悯，给予关怀。我需要尊敬我的灵性导师。玛哈茹阿佳，您已经满足了我这些需求。”

我对布拉佳丽拉的感激的回应是：“昨天，当我和你谈论这个研讨会时，你对我说：‘我很高兴您在益世康教授这个课程。’然后我问你一个问题：‘你认为巴克提·帝尔塔·玛哈茹阿佳会为此感到高兴吗？’你说：‘是的。’我真的有一种需要，那就是去连接和服务奎师那知觉中我亲爱的朋友们，并与他们永远地联谊。所以，非常感谢！”

表达感激之情可能会很困难，因为这需要足够开放、坦诚弱点。不管你是对一个人还是对很多人表示感谢，你都要遵循同样的过程。当你让能展示脆弱时，人们会更加欣赏和爱你。你给了他们允许和机会，同样去这么做（展示脆弱）。

这样真诚的沟通对于解决与他人的问题非常有用，因为你可以倾听别人的感受和需求，而不带任何评判或要求。

第六章

从权力到个人

去兰卡就会变成茹阿瓦纳

“今天下午，帕布帕德坐在办公桌前，他的经理们在他面前站着。他感叹，自从庙宇开张一年半以来，一直让他头疼的是，找不到一个人能很好地来管理。他带着一种苦涩的幽默，这种幽默来自他屡次想要找到一位称职的管理者而始终无果的经历，他微笑着引用了一句老话：*yaya sei lankasei haya ravana*，‘任何来到施瑞兰卡Sri Lanka的人，他都会成为茹阿瓦纳。’”

正如阿克顿勋爵（Lord Acton）所说，“权力往往导致腐败，绝对权力即绝对腐败。”因此，在权力掌握在少数人或个人手中的机构里，我们可以看到腐败和滥用权力是相伴而生的。有无数的原因，但最终的结果是，那些当权者往往把施加权威的人视为物件，而不是下属。这在宗教机构、武装部队、政府、监狱和许多其他地方均有发生。社会学家对这一现象进行了深入研究。

亨利·福特就是权力效应的一个例子。福特汽车公司成立之初，他对工人们充满怜悯，好像他们是他们亲爱的孩子。有些情况下，他把他们的工资翻了一番，以此表达对他们的爱。当福特汽车公司越来越壮大，他就开始像暴君一样对待他们。

著名的斯坦福大学津巴多教授的“监狱实验”中，被给与权力职位充当狱卒的学生，由于对囚犯学生的虐待如此严重，使得实验不得不提前终止，以防止囚犯学生遭受永久性的精神和身体伤害。令人惊讶的是，即使是监督这项研究的津巴多教授也允许这种虐待继续下去。

研究表明，当一个人获得权力时，他把人看作是满足一己目的的利用对象，而不是人。他们使用威权式的诊断、要求、应得和否认行为，切断了沟通和同理心。“我这么做是因为我不得不这么做。他们行为不端，必须得到纠正。不管怎样，这是我的工作，我只是执行命令。”利用共情沟通的各种工具，我们可以看到，我们之前描述的这些沟通障碍往往会影响掌权者的意识。也就是说这个人

1. **诊断**下属，即把他们看作职员、囚犯、巴克塔等（标签）而不是活跃的有感情的人
2. 为此，**要求**他人屈从于他
3. 那些在下属不按权威的要求去做时，他会愤怒并责备他人引发了他的愤怒（**否认**），然后认为那些不听话的人**应该**受到惩罚或在神（或祂的代表）的手中受苦。

在宗教社团中，由于宗教固有的诊断倾向，这一问题尤为突出。宗教文献中充斥着对严格遵循规定道路或偏离规定道路的人的种种界定和评断。一旦贴上了标签，对待他人的方式往往围绕着标签展开。因此，这些互动中的灰色地带让位于非黑即白的评判。这种倾向甚至可以在同等级的人之间观察到，并导致极为粗暴生硬的对待，让许多人在他们的灵性道路上变得灰心失望。

以下是我推荐的有助于防止上述行为的几条措施：

1. 在灵性道路上不断反省

- 2.从被评判者的角度看问题
- 3.建立灵性团体监察专员制度
- 4.在组织的各个层面开展团队建设活动

等级制度确实在社会中占有一席之地，因为它有助于保持社会的规范。但是，我们应该树立“同心协力”（power with）的格言，而不是“强权凌驾”（power over）。

四社会阶层与四灵性阶段制度的位置

在四社会阶层与四灵性阶段制度中，人们根据他们的心身本性来参与各种活动。这意味着他们所做的工种是由影响他们精微和粗糙躯体的自然形态的组合而决定。而这些自然形态的组合也影响着他们的生活状况。

我们理解这些都是外在的，与我们的短暂不恒的物质本性有关；而我们永恒的灵性本性通常与我们现在的物质条件没有关系。

然而，当一个人在这个世上时，根据自己的短暂物质本性做出外在的行动，且把这短暂物质本性用于对奎师那的服务是非常重要的。即使一个人完全具有灵性知觉，也有必要为那些没有灵性知觉的人树立榜样。《博伽梵歌》就提出了这一教导，就此，奎师那向阿诸那指出了两点：你应该按照你的本性行事，你应该以这样的方式为他人树立榜样。甚至奎师那就祂本人也提到这一点。

*yad yad acarati sresthas
tat tad evetaro janah
say at pramanam kurute
lokas tad anuvartate*

“伟人的一举一动，众人皆会追随效仿；伟人以模范行为建立的标准，整个世界都会遵行。” 33

四社会阶层与四灵性阶段制度是一种工具手段，好让我们以一种恰当的符合宗教职责的方式对待自己粗糙和精微的需求。每个人都有基本的需求，正如我们在本书前面所描述的。然而，满足这些需要的方法就各人的身心本性而有所不同。

比如，我们每个人都需要爱。在完全的奎师那知觉中，这一需要在与茹阿达和奎师那的关系中以及在外士那瓦服务中得到满足。在受条件限制的状态下，居士生活中我们通过婚姻满足这一需求，培养对奎师那的爱以及与灵性导师和外士那瓦进行交流。在贞守生、隐退者和托钵僧阶段，适当的方法是将自己沉浸在奎师那知觉中，并与灵性导师和其他外士那瓦进行六种爱的交流。需求相同，策略不同。

同样的原则也适用于工作。因此，让心意专注于奎师那的服务，以这样方式工作是最好。对一些人来说，这可能意味着传教和学习。对其他人来说，这可能意味着管理。对另外一些人来说，这可能意味着为奎师那赚钱。对还有的人来说，这可能意味着体力劳动。

我们需要了解我们个性特征的资深向导来协助我们制定合适的策略满足自己的需求。这样的交流充满尊重又互相合作，并且专注于支持纯粹神爱这一终极目标的策略。

爱是一切

“爱”这个词常常被灵性主义者以消极的方式看待。我们通常把“爱”这个词与世俗的风花雪月联系起来。去觉悟自己是纯粹的灵性生命并献身于对主的服务是我们的目标，世俗的浪漫并不能对实现这个目标有任何帮助。

当我们说“纯粹的爱”，我们指的是不带任何精微或粗糙的动机而渴望取悦至尊主的状态。圣茹帕·哥斯瓦米在《纯粹奉爱的甘露之洋》（*Bhakti Rasamrita Sindhu*）中以精炼的诗句阐述了纯粹之爱的概念：“当我们培养出一流的奉爱服务，必然不带有任何物质欲望、一元论哲学的知识和果报活动。奉献者必须恒常积极地如奎师那所愿地为奎师那服务。”

我想就主和奉献者之间关系，阐释第三种对爱的理解。这一意义在茹帕·哥斯瓦米的《教诲的甘露》（*Upadeshamrita*诗节4）中有所体现：“以慈善之心给与礼物，接受慈善礼物、向对方吐露心声、机密地询问，接受帕拉萨达和提供拉萨达是奉献者之间爱心交流的六个征候。”圣帕布帕德在翻译中使用“征候”这个词是相当有趣的。

这些都是爱心交流的外在征候，但内心所发生的才是最重要的，否则就可能是虚伪的表现。一个人应该怀着取悦奉献者的欲望而去和他们互动沟通。这才是爱。

容易理解爱别人、被爱和爱自己的灵性需求。圣茹帕·哥斯瓦米在上面的《教诲的甘露》的诗篇中非常清楚地说明了这一点，圣帕布帕德在他对这一节诗的评注中说：“奎师那知觉协会的生活是其成员之间这六种爱心交流滋养的。”我们明白，当我们爱奉献者时，奎师那会对我们感到高兴。事实上，祂更喜欢我们为祂的奉献者服务，而不是直接为祂服务。一个奉献者也被描述为：

“外士那瓦是如此的慷慨，他准备冒着一切的风险去拯救受条件限制的灵魂脱离物质存在。圣瓦苏戴瓦·达塔·塔库本身就是普世之爱的代表，因为他愿意牺牲一切，全力服务于至尊主。” 34

“这样，如果我们把自己所有爱的倾向都集中在奎师那身上，那么普世意义上的爱、团结与宁静将立即自动实现。” 35

“。。。但我们的真实身份应该是‘我是奎师那的。’当我们以这种方式思考时，我们是在奎师那知觉中思考。只有这样，才能在所有生命实体之间建立普世之爱。” 36

“但是一个奉献者，一个纯粹的爱神之人，他也爱每一个人。就像我们一样。” 37

不仅从情感的角度，而且从心理、身体和灵性的角度来说，爱都是奉献者极其重要的需求。就生理方面而言，有相当多的证据表明，对爱的需求与我们的健康休戚相关。当经历了爱的反面（恨）时，一个人的健康会受到不利影响，甚至会受到癌症等严重疾病的威胁。我们正在经历的一些疾病可能是由于对爱的交流没有得到满足。有相当多的科学证据。以下几项研究证实了这一点。

34 《永恒的采坦尼亚经》 玛迪亚丽拉（中）篇15.163

35 《奎师那，快乐的源泉》前言

36 《奎师那知觉，无与伦比的礼物t，第三章 - 学会爱

37 《博伽梵歌》3.27 圣帕布帕德讲课——墨尔本1974年6月

哈佛大学的研究

哈佛大学曾做过一项研究，研究证实了健康与爱的需要之间的联系。1950年，研究以126名男性为对象，调查他们与父母之间关系亲近与否。研究35年后对他们进行了随访。根据受访者的医疗记录，91%的受访者说他们与母亲没有温暖亲密的关系，他们患有严重的慢性疾病，如心脏病、高血压、溃疡和酒精上瘾。在那些与母亲关系良好的人中，只有45%的人患有这类疾病。此外，那些对自己与父母的关系评价不高的人中，100%患有上述类型的疾病，而那些对自己与父母的关系评价高的人中，只有47%患有这些疾病。

另一项哈佛研究的结论认为，童年和青年时期的父子关系品质成为了预测日后生活中患癌症最重要的指标。

罗斯托研究

宾夕法尼亚州罗斯托进行的一项研究进一步说明了充满爱的人际关系的必要性。但与邻近城镇相比，尽管一般的危险因素（吸烟、饮食、污染）相同，住在罗斯托的人心脏病发作的死亡率非常低。究其原因，罗斯托的大多数居民来自意大利的同一个城镇，并保持着非常密切的社区和家庭关系。这一切在20世纪60年代和70年代都发生了变化，当时下一代变得不那么团结，支离破碎，人们更加孤立。然后他们的死亡率上升到与邻近城镇相同的水平。

阿拉米达县研究

1965年，在旧金山附近的这个郡显有将近7000名男女作为研究对象。在随后的几年里，研究显示，那些缺乏社会和社区联系的人在之后的9年的随访中死亡的可能性是其他人的1.9倍（190%）到3.1倍（310%）

特库姆塞研究

研究表明，当社会关系破裂或缺失，疾病率在10-12年内增加了200-300%。

瑞典研究

一项对17000名年龄在29岁至74岁之间的男女研究结论得出，在六年的时间里，那些最孤独、最孤独的人早逝的可能性是其他人的四倍。

芬兰研究

在芬兰，一项对13000多人进行的类似的研究显示，在5-9年的时间里，被社会孤立的男性死亡率增加了2-3倍。这是百分之200-300的增长！

对兔子的研究

即使在动物中，对爱的需要也与健康有关。在一项研究中，研究人员给兔子特定的喂食以增加心脏病的发病率。经常互动的兔子在动脉血栓方面比别的兔子少了60%！

还有更多的研究都提供了确凿的证据。除了在灵性层面上是必要的，爱的交流对维持我们的健康和作为至尊主的工具能够良好运作是必不可少的。看到我亲爱的神兄弟巴克提·提尔塔·玛哈茹阿佳在他的信上签名时会写“怀着爱”这几个字，这让我很惊讶。现在我可以理解他这样落笔是为了教我们什么了。在成功的宗教机构中，我们发现成员们在表达他们对彼此的感情时是相当外在直白的。例如，在教堂的周日仪式之后，会众通常会走到四处互相

握手或以不同的方式表达他们的爱心。我们可以从这些共情互动中去学习。

结论

这篇关于共情沟通的简要介绍，希望能对所有读者的生活有所贡献。我的愿望是力所能及地服务外士那瓦，并通过这样做来获得我的灵性导师，圣恩A.C.巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德的祝福。有了他的祝福，我的生活就是成功的。

奎师那平等地爱着我们所有人。圣帕布帕德在一次演讲中说，奎师那冥想如何保护和维系我们。因为太爱我们了，这种爱使祂焦虑不安。我们应该愿意承担一些这种焦虑，就像圣帕布帕德为我们所做的那样。

旁证

参加共情沟通工作坊的奉献者表达的赞赏和感谢

“学到了很多关于自己的知识，也学会了如何对别人更加细心敏感。对我帮助最大的是这个社团的团结。我们看到改进的希望。益世康有您这样的人真是太好了!!! 非常高兴认识了比尔·奎师那·哥斯瓦米·玛哈茹阿佳，特别是他以恰当的方法寻找问题的根源，也给奉献者带来了快乐的秘诀! 深深的感谢!”

“工作坊在改善关系方面很有帮助。我想我们可以走得更远。我感到越来越舒服和快乐。这些问题对我很有吸引力，尽管我很想了解更多关于亲密关系的事情。培训师非常幽默和真诚，能够提供学习课程的一切所需。”

“我明白了什么是非暴力沟通。最有用的通过学习例子，做练习，然后反思。它帮助我思考如何表达我的感受和需求。90%我对回答都很满意。当我们做练习时，很高兴能学习到如何使用工具。这都让人很舒服，所以课程可以更长一些。所有的问题我都很感兴趣。我尤其想了解儿童保育、人际关系、调解方面的知识。”

“虽然我只能参加一天，但我还是很想了解更多——我相信整个研讨会能带给我的会远比一天的内容更多。唯一令人遗憾的是日期——一个正常的工作日，所以我只能参加一天。也许下一次是周末? 一切都很完美，每个人都感觉很好，就像在一个大家庭。我会把我在这里学到的东西用在我的日常生活中。”

“我非常高兴，充满感激，对高楼卡圣地 (*Goloka Dhama*) 社团的改善充满希望。”

“没有负面反馈。实际上，我还不知道真正的效果，因为我必须至少在实际生活中去运用一些方法/策略。”

“是的，许多实例让门外的人能从不同的角度看问题。我很满足和奉献者的联谊，也得到了关于如何控制愤怒的孩子的答案。关注需求有助于我与他人建立关系。遗憾的是速度太快，课程有些太长。工作坊让我大开眼界，从盒子里走出来，积极对待负面的事物，去更多地欣赏他人和自己。我想要打开更多窗户，迎接新鲜空气，更多对夫妻关系的探讨。”

“共情沟通工作坊转化了情感，展示了需求，也引用了很多圣帕布帕德的话（以及《博伽梵歌》和《圣典博伽瓦谭》的内容），志愿者引导我看到他人如何临在，可操作性非常强，一对一的练习，大大地丰富了我的生活。我感受到连接，很踏实。和我自己以及我的需求连接，我也可以倾听别人。我想要进行一整周的训练。”

“我今年在克罗地亚参加您共情沟通的工作坊，我非常惊喜，原因有两个：第一个原因是，我原以为这个工作坊和我几年前已经参加过的共情倾听技巧的研讨会相似，但后来我发现，这里所教的方法完全不同，比我以前学到的内容都更有效和实用。另一个原因是，我非常欣慰地看到，在圣帕布帕德的运动中，资深的外士那瓦如此关心奉献者的真正需要，特别是领导者和他们的下属之间开诚布公地交流的需要。而这在过去常常是缺失的。你们的工作坊给了我灵性生活新的希望和信心。我从克罗地亚回来，有了新的积极的视野并确信，我的真正需求得到了资深外士那瓦的殷切关照。这学习体验让人受益匪浅，我想通过支持您在当地社团的培训，来表达对您衷心的感谢。”

“参加了你今年夏天在克罗地亚举办的研讨会…让我非常喜欢，我感到内心欢喜雀跃、大受启发，收益颇丰。因为我需要学习和理解奎师那知觉和这个世界中的各种现象，您满足了我的需要，非常感激您，您对我恩情深重。”

“您在夏令营的演讲对我来说是一个很大的鼓舞，让我内心作出了一些转变。”

“很难一下子具体说清您的观点和您的做法，因为在这三个星期里，整个讲座中，您给了我太多的知识和觉悟。当我在现场听你说话的时候就完全不同了。怎么说，这真的让我感动，深深地打动了。我无法说清所有的感觉，但举例来说，您的幽默诙谐、丰富的肢体语言都启发、活跃并激发我们愉快地服务，幸福地在奎师那知觉中前进。我得承认，我越学习共情沟通就约意识到这是多么重要。通过共情沟通，我们以非常实际的方式觉悟自我，并有机会真正了解他人，与他人连接。认识到这一点，我信心满满，相信有一天我能对每个人都有怜悯之心，这是人生中一个可以达到的目标，是的，我现在看到了，太神奇了，它给了我一个新的视域。我的朋友说，没有远见的人才看电视！非常感谢您帮我打开内心的双眼。我非常感激，您是我的灵性导师，我真诚地希望能为您的使命做点什么。”

“首先，我要非常感谢您‘共情沟通’这门课程，非常精彩，我非常喜欢。相信把学到的这些内容运作用在实际生活中会让我们的人际交往有很大改善。听课的过程中，我觉得这些内容非常合乎情理，像这样处事沟通几乎是常识（而且，事实总是如此简单），但是却能产生了如此大的变化，您系统而又分析性地用语言呈现了它。感受和需求之间的区别，以及感受只与需求联系在一起，这些非常重要，这样我们将能够更好地了解自己和他人，并在此基础上更好地与他人相处。我想这也会让自己避免成为情绪的受害者，而是要理解…还有很多可以说，我只是想简短表达我的感激之情，我所提到的只是确确实实触动我的那些内容中的小部分。非常感谢。”

“这个夏令营回来后，我看到我的生活在各个方面有了改善。多亏了你的研讨会，我开始变得更细心周到。现在，当我看到有人带着愤怒或不满的情绪说话或行动时，我不再去看这个人有什么样的阿纳尔塔（污染），而是试图看到一个人的言行背后有什么未实现的需求。这让我感觉进入了一个全新的世界

这段经历是如此美好，令人愉悦。我试着把它应用到现实生活中，已经有了效果。现在，我正处于深刻反省，去看看我没有得到满足的需求是什么，如何更好地组织我的生活。我也深信，我也将能够帮助别人做到同样的事。您的研讨会后，我非常高兴，越发热情鼓舞地投入到我的奉爱服务中。为什么？具体来说，是因为您的研讨会让我相信，需求并不是坏事，而且是自然的。第二，正如我已经写的，但我想再次感谢您的研讨会带来的馈赠，当我们不满意、愤怒或沮丧的时候，我开始能够以新的视角接受自己和他人。我现在不再把自己或其他人看作是充满色欲、愤怒和贪婪、低级堕落的灵魂，我们每个人都是独立的个体，迷失了一些让我们快乐、平和、满足东西。因此，有时我们的言行粗犷苛刻。渐渐地我感受到：我们是爱的生物，我们的基本需求是爱，被爱，以及彼此之间的爱的深刻交流。多亏了这次研讨会，我与我非常尊敬的人取得更多的联系。但现在，我有能有绝妙的机会看到他呈现的和以往不同的角色。他帮助我理解了如何‘具体情况具体分析’以其真正含义。从那时起，我开始意识到有时候我是多么的非人格。但是现在，借着您的仁慈，‘具体情况具体分析’帮助我更好地理解了什么真正的人格性。

如您所说，当有人来向您祈求祝福时，您只是说：‘好的，祝福！’现在，我有了不同的感受。我的一位奉献者朋友告诉我，圣帕布帕德说：‘关注细节是爱的征候。’通过研讨会，我经历了不同的阶段。一开始，我完全没有抱任何希望能明白些什么。我分析了什么让我有这种感觉。这是因为很多时候我都无法正确了解自己和他人。当我在研讨会开始时发现我的想法和感受混杂在一起，那种无法正确了解自己和他人的挫败感如此强烈，有增无减。然后，有些事情开始改变，我不记得当时具体发生了什么，一些突然的转变发生了。是的，也许那天是圣·巴克提维诺德·塔库的隐迹日，我想到他曾写过如何在四种需要之间保持适当的平衡。我突然灵光一闪，意识到：‘噢，似乎比尔·奎师那·玛哈茹阿佳正试图帮助我们如何清楚地看到自己的需求，以及如何处理这些需求！’在那一刻，我变得非常渴望更多更深入地学习这个主题；然而我发现自己还是常常搞不明白，有时甚至有些叛逆心理。后来，在研讨会上，所有的怀疑和叛逆的想法都消除了！直到最后，研讨会给了我很大的启发。我因为没能来克罗地亚夏令营进一步学习如何应用这些方法而感

到遗憾。有几天我一直处于这种状态，直到和一位帕布通了电话。他告诉我，明年你们将继续我们夏令营的研讨会。这消息给了我莫大的安慰和快乐，以至于我在家里都一直蹦蹦跳跳、手舞足蹈。亲爱的比尔·奎师那·玛哈茹阿佳，这是一个关于一个灵魂如何在您研讨会的圣人联谊（*sadhu sangha*）中得到转变的故事。我试着叙述了我在研讨会上经历的过程，以及最终的成果，我坚信我们在研讨会上所得到的无比珍贵的东西，将极大地改变我们的生活。所以，这是发自内心的一封信（希望如此！）。现在，我必须“启用”大脑，如果我的信有任何不符合外士那瓦礼节的地方，还请原谅。”

“学习共情沟通对我为帕布帕德服务有很大帮助。使用共情沟通的原则让我在处理困难问题时保持精力充沛，而不再筋疲力尽。即使有些问题无法一下子解决，效果仍然值得肯定。共情沟通的原则让我成为其他人的促进者，帮助他们找到解决自己问题的方案。共情沟通的方法为奎师那知觉的一些基本原则提供了日常应用的模板。理解和使用共情沟通可以更容易地感受到怜悯，并以一种深刻而有意义的方式与他人连接。简单易学，可操作性强，让人受益匪浅。有时使用它的效果堪称奇迹。我始终十分感激像比尔·奎师那·哥斯瓦米这样的奉献者，他们教授了我所参加的这些些共情沟通工作坊。”

参考书目

罗森博格·马歇尔B 《非暴力沟通：生活的语言》 (*Nonviolent Communication: The Language of Life*)
Encinitas, CA: PuddleDancer Press, September 2003.

罗森博格·马歇尔B 《共情育儿：非暴力亲子沟通》 (*Raising Children Compassionately: Parenting the Nonviolent Communication Way*)
Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2005.

罗森博格·马歇尔B 《社会变革的核心：如何改变你的世界》 (*The Heart of Social Change: How to Make a Difference in Your World*)
Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003.

A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德 《博伽梵歌原意》 (*Bhagavad-gita as it is*)
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1972.

A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德 《圣典博伽瓦谭》 (*Srimad Bhagavatam*)
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1980.

A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德 《奉爱的甘露》 (*Nectar of Devotion*)
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1970.

A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德 《教诲的甘露》 (*Nectar of Instruction.*)
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.

A.C. 巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德 《永恒的采坦尼亚经》 (*Sri Caitanya Caritamrta*)
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.

巴克提维诺德·塔库 《圣主采坦尼亚甘露般的教导》 (*Sri Caitanya-sikshamrita*) , 1886