

The Way of the Happy Woman
Living the Best Year of Your Life

女人 这样过四季

[美] 莎拉·阿凡特·斯多沃 (Sara Avant Stover) 著

刘志勇 译

重建生命中
最美好的
一年

重建生命中
最美好的
一年

女人 这样过四季

The Way of the Happy Woman
Living the Best Year of Your Life

上架建议 ● 心灵 励志

ISBN 978-7-121-24395-0



9 787121 243950 >



策划编辑：李 欣
责任编辑：刘声峰
封面设计：刘艳南

交流请登录新浪微博@影响力读者俱乐部

定价：39.00元

凤凰阿歇特
hachettephoenix

The Way of the Happy Woman
Living the Best Year of Your Life

[美] 莎拉·阿凡特·斯多沃 (Sara Avant Stover) 著

刘志勇 译

自我

训练

系列



女人
这样过四季

重建生命中
最美好的
一年

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

THE WAY OF THE HAPPY WOMAN by Sara Avant Stover © 2011
Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 Hachette-Phoenix Cultural
Development (Beijing) Co, Ltd. China. Published by Publishing House of
Electronics Industry

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-9125

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

女人这样过四季: 重建生命中最美好的一年 / (美) 斯多沃 (Stover, S.A.)
著; 刘志勇译. —北京: 电子工业出版社, 2014.10

(自我训练系列)

书名原文: The way of the happy woman: living the best year of your life
ISBN 978-7-121-24395-0

I. ①女… II. ①斯… ②刘… III. ①女性—身心健康—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 222338 号

策划编辑: 李 欣

责任编辑: 刘声峰 文字编辑: 李 欣 特约编辑: 李晓娟 任雨瞳

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 12.75 字数: 312 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

本书荐语

“《女人这样过四季》给我很大的震撼！作为一个自以为已经是相当“健康”的“时尚”女人，当看到女性的个人生活居然能过得如此丰富多彩、如此有意义时，我如梦方醒。莎拉·阿凡特·斯多沃亲切的写作风格、横溢的才情、丰富的情感，以及对女性身心健康深刻的了解，成就了这本能改变人生的著作。我将买下此书，送给我的母亲、姐姐、女儿和我所有的女性朋友们！”

——皮琪·弗莱德曼，《一个运动成瘾者的日记》的作者

“读完《女人这样过四季》的前几页，我松了口气。作为女人，我们被告知要善战、精明、性感和成功。这些我们都能拥有，但是为此付出的代价呢？我们真正想要的只是幸福。谢谢你，莎拉，感谢你让我们记得真实而神圣的本性，并让它触手可及。”

——尼斯查拉·乔伊·戴维，《瑜伽的神秘力量》和
《瑜伽疗伤法》的作者

“正当女人们顾不上好好打理自己，忙忙碌碌，奔走于事业、家庭和其他琐事之间时，莎拉充满智慧的语言安慰了我们，提醒我们放慢脚步，关注真正重要的事情——健康和幸福。《女人这样过四季》一书中简单却实用的建议，将有助于滋养你的

思想、肉体和灵魂，让你每天都过得有意义、有激情。”

——詹妮弗·李，《右脑商业计划》的作者

“这是一本出自博学的大姐温柔之手的书。莎拉·阿凡特·斯多沃用诗一般的语言为我们简单、美好而有意义的生活带来了许多建议和秘诀。这本书能让你在身心放松的同时获得智慧和快乐！”

——金伯利·威尔森，《时尚安静的少妇》和《安静》的作者

“莎拉·阿凡特·斯多沃写下的是自己的生活体验。她了解苦难的遭遇，并且找到了一个简单、实用、令人振奋的克服方法。在这本书中，她把这个方法告诉了我们。对每个正在寻求更大幸福的女人来说，这本好书是必读之作。莎拉向我们展示了幸福是完全可能的！”

——爱德华和德波·沙皮罗，《成为改变》的作者

“能一头扎进这本写作优美、鼓舞人心的好书中，真是一大幸事。书中为绚丽幸福的生活提供了各种各样的建议、秘诀和实践方法。它让我觉得手中正捧着一盒心灵巧克力。”

——查米莉·阿德格，AwakeningWomen.com 创始人

“凭着她的远见卓识，莎拉·阿凡特·斯多沃为女性保持身心健康介绍了各种简单、有趣、实用的方法。”

——波比·克勒奈尔，《女人的瑜伽书》和
《看我做瑜伽》的作者和图解者

致我的母亲，莎拉·阿凡特·海顿。

感谢您来看我，并且一直告诉我，我是一位多么美丽的作家。

愿所有女性都能收获健康、自我实现和幸福，

也致圣母，是她借我之手写下了这本书。

当我在树间

当我在树间，
特别是在柳树和洋槐之间，
和山毛榉、橡树一样，
它们发出快乐的信息。
我常说是它们拯救了我，每天如此。

我与理想中的自己相距甚远，
理想中的我善良、敏锐，
从不匆忙，
慢慢地行走，经常地弯下腰。

周围的树抖动着叶子，
仿佛在说，“停一会儿。”
光从树枝间流下。

它们又说，“这很简单，”
它们说，“你也是来这世界
做这个的，放轻松，充满
光亮，发出光芒。”

——玛丽·奥利弗

另一个世界不仅有可能，而且她正在向你走来……

在某个安静的时刻，如果我认真倾听，就能听见她的呼吸声。

——阿兰·达提·罗伊

如果忘记了，我们能重新记起。

——克莱丽莎·品可拉·阿斯德斯

在社会道德进步和提高的过程中，女性发挥着至关重要的作用。她们着力维持自然神圣的法则，这让她们更为重要。正是由于这种重要性，她们成了丈夫和孩子伟大的教育者、引导着、指导者和养育者。在地球历史的这个关键时刻，女性一定要拿回权利，重新成为养育者、医治者和康复者。

——玛雅·提瓦里

序一

读完本书前几页，我松了口气。谢天谢地，这本书不是讨论关于接受某个备受争议的自我改进计划，或者是已感到头重脚轻却仍坚持只吃生食，抑或其他关于自我改进的话题。很早以前我就明白了，自我改进唯一的问题就是……这根本行不通。

真正行得通的就是尊重自己、相信自己、赞美自己，接受此时此刻这样的自己。今天早上，我是这样做的：早上，因为难以接受女儿就要离开家去上大学（虽然女儿只要去一年半，但是，唉，她是我唯一的宝贝）的事实，我把本应分几天吃的糖一次性吃光了（通常我看着糖就会觉得很沮丧），吃完后我很生自己的气，于是就开始制订一个详细的计划，决定不再吃糖，每天早上5点起床，朗诵108遍祷文以及……然后我双臂交叉，给了自己一个大大的拥抱，怜爱这个充满渴望、沮丧、说空话又神经过敏的自己。就这么一个简单的动作，我又恢复了理智，感到身心自在，我又可以重新选择自己该怎么做了。

这本书介绍了上千种具体而有趣的拥抱自己的方法。拥抱自己是一种神圣的自我关怀，这样做极其重要。你可能已经发

现，地球的状况并不是很好。气候变化正影响着我们（最近是否刚经历了一场大风暴或是异常的高温？），迫使我们改变自己的生活方式。现在形势相当紧迫，真的，但是在这种紧迫的局势下，我们能够找到改变的能量。

如果我们被恐惧吓瘫了，因自我厌恶而故步自封了，因吃伪劣食物而吃麻木了、病倒了，或是只活在自己的精神世界而忽视了我的肉体，那么，我们将什么也改变不了。自我关怀则能打开精力、洞察力和决心之路，帮助我们面对全球困境，找到切实的改变办法。

此外，自我关怀还有一个奖赏，谁不喜欢奖赏呢（还记得纸箱里面的奖品吗？）——当你拥有某个珍贵的东西时，你当然会想要保护它。这是你的动物本性。如果你非常爱自己（也许你已经这样做了——哈利路亚），那么，就请你用非常实际并充满活力和趣味的方式，把爱自己和爱世界联系起来吧。退后一点，亲爱的，你真的能拯救这个世界。

请不要误解——我这并不是说，你只要按照莎拉·阿凡特·斯多沃某些吸引你的点子做了，就能完成你要做的那部分。

我们需要行动，现在就需要，而且我们每一个人都要参与其中。你的行动受到来自冥想、祈祷和像这本书一样的好书的鼓舞和激励。这些工具能帮你辨别你能采取什么行动——可能是大部分行动——它们会为你的这场游戏提供保护。因为当你实践莎拉在本书中介绍的那种生活方式时，你每日都会与你内心的渴望联系在一起，憧憬让世界成为一个公平、可持续发展

的地方。用你的手臂、腿、嘴巴、呼吸还有思想与你的愿望联系在一起，希望全人类拥有和平、安全和幸福。而且因为你是神圣的自我关怀中与你的愿望相联系，你要服务的愿望不会把你烧伤或是将你压倒，相反，它会成为你自我关怀的一部分，激励你更好地照顾自己，以便更好地服务社会。

每天，我都生活在一个强烈的渴望中，它推动着我，激励着我，折磨着我——一个在我的心底燃烧的渴望，一处我永远无法挠到的痒。那是对创造更美好的世界的渴望，对彻底过上我想要的珍贵生活的渴望和对保证每个人都有机会过上真正生活的渴望。老实说，我并不总是很清楚这个渴望是什么，只是觉得它是存在的，而且我相信你也有同感。

过去，我常常试图用像本书一类的书来驱赶这种渴望——明确它或是最终理解它。现在，我明白了，我的这种渴望从未离开。它本也不该离开。这是一种神圣的渴望，而我们的任务就是利用它，让它为我们服务：把它当做燃料，助我们前行。利用它找到勇气，帮助我们把智慧带到这个世界上。

这些天，我吸收了莎拉和其他老师们带来的古时的智慧和广博的爱，为我的渴望之珠创设了背景。这是一种装裱它、固定它、支持它和联系它的办法。我用自我关怀和精神练习来帮助自己牢记感受到的这个渴望，让它影响我，伴随我。这跟试图理解某物和改进自己的感觉完全不一样。

要是觉得上面讲的这些听起来有点复杂，请看下面这个简单的真理：如果你敞开心扉，诚信接受，并尽可能多地实践莎

拉在本书中给我们的建议，那么你将有更多的精力和能力来做你自己最关心的事情——无论什么事。和你的朋友、孩子和爱人分享这些思想，那么那份做事的精力和能力也会感染大家。因为些许好奇，你开始读这本书，书中的内容会让你对它爱不释手。不过首先，请享受阅读的乐趣。

为在我们改变世界的同时成为一个优雅的女人，干杯！

——詹妮弗·罗登，《生命的组织者》和《女人的慰藉书》的作者

序二

收到莎拉·阿凡特·斯多沃的邀请要我为这本美丽的书写前言的那天，我正出发开始一次无目的旅行。我喜欢称之为自由之旅。前一星期，我卖掉或是送掉了我绝大部分财产，然后乘拖拉机在一个暴风雪的天气里离开了纽约城，飞往纽约埃里克特维尔，去取我的新家——一辆白色丰田普锐斯。在这个疯狂的转变之时，莎拉的邮件溜了进来。然而，直到过了两星期，在我穿越了13个州，走了4200英里之后，我才在常阅收件箱底部看到了它。看到这个邀请，我备感荣幸，同时也很抱歉自己在两星期之后才做出回复。

一直以来，只要我对某事有了一种从心而发的感觉就会变得毫不犹豫，我想都没怎么想，就很激动地回复了莎拉说“好的！”我按下发送键的时候，正开车进入科罗拉多的博尔德，那是我自由旅行的第16天。42分钟后我收到了她的回复。她说她正在博尔德，也许我们可以在这一两天见个面喝会儿茶。宇宙的运转是很奇妙的。很快我就知道，我们之间的联系还会碰撞出特别的火花。

当我打开稿子开始阅读这本书时，我们之间的心电感应让

我惊讶不已。·她的故事反映的正是我这些年来生活中的曲曲折折。书中有很多普遍真理，读起来既有趣又神秘。作为一个受常青藤学府教育出身的舞蹈者，我发现莎拉获得的觉醒，迫使她回归并倾听自己内心的故事。她愿意听从自己身体所反映出的事实，愿意为挽救自己做出巨大改变。她的行为深深地感染了我，而且我相信这也将触动无数其他的女性。

莎拉 20 多岁就离开纽约城，移居到了泰国，并且发现了一种丰富多彩而又明智的生活方式。她过人的女性智慧让她知晓了那种生活的秘诀。过去人们误以为这个秘诀只属于成功人士和完美主义者。同样，受直觉的驱使，27 岁时，我刚刚抛弃了一切，离开纽约城开始了一个无目的的旅行，最后的目的地还未曾可知。

我和莎拉是站在了我们女性前辈们的肩上。我们的母亲、祖母和曾祖母们通过她们不断的努力而获取的成功，已经为我们铺平了道路，让我们可以倾听自己的心声，慢慢了解我们真实的自己并说出事实。当我读到本书开篇感谢我们前后七代女性的献辞时，我意识到莎拉和我的想法是一样的。我们之所以有富足的时间花在自我发现上——无论是在泰国，在旅行的路上，或是在我们自己的家乡——是因为我们的女性祖先（比如我的生母克莉丝汀·诺斯阿普博士以及格洛瑞亚·斯特能、克拉瑞萨·品寇拉·尔斯德、盖尔·司乔博等其他女性祖先）已经为我们打开了那扇门。

当我说我们非常感激女性前辈们时，我代表的不仅仅是我

和莎拉，同时也是代表了我們整个时代的女人。我的母亲在女性健康，特别是中年女性健康领域有突出的贡献和成就。一直以来，我听过很多关于生育高峰期出生的女性的故事——我母亲诊所的女性，我工作的地方遇到的女性，还有许多和我在诺斯拉普队一起工作的女性。她们的故事都是关于转变，或者是关于她们通过自己的内在智慧激发出本我的经过。这些女性中很多人曾不得不忍受性别歧视、经济动荡、身心受虐、婚姻痛苦、怀孕困难，以及在持家和做好女性各种角色——如作为母亲、女儿、爱人、妻子、朋友、业主、求职者、领导者、活动者以及人类——这一过程中带来的孤独感和失落感。她们中很多人直到中年才发现她们有能力、有资金、有自由来留意自己身体发出的觉醒和呼唤。

与莎拉和我同一时代的女性可以较早留意到这些身体的呼唤。我们的前辈们让我们无须等到中年才开始关注自己的身体。如果没有我的母亲和她的同辈的女性，这本书不可能出现。莎拉可以从里到外而不是从外到里地转变她的那种生活——而不用等到中年——是因为她走在前辈们踏出的道路上。我知道，我能放弃我的家和财产，放开我的生活，是因为我有幸拥有可以依赖的坚实的基础。

所以我感谢我的女性前辈们，感谢莎拉和我同行，走在女性“尽早觉醒”的路上。我要为我的女性朋友们播下种子，让她们能够越来越早地留意到觉醒的呼唤。这是为了有更多时间活着知道真实的自己。这是为了把我们的船舵放进水里，用我们内心传递的信息为我们的航行掌舵。这是为了让这些经历成

为新的法则，而不是规则中的特例。

如果你发现自己手里捧着这本书，要知道这并不是偶然，正如莎拉让我为她写前言这件事一样也不是偶然。由于不知道莎拉给我发过邮件，我直到两周之后才回复，但那却成了最佳时间，因为我正驱车来到她居住的城市。莎拉和我的生活背景相似，我们都觉得需要离开纽约城，去寻找我们内心要找的那个答案。我们都觉得需要简单下来、慢下来、静下来倾听我们的内心。这些都不是偶然。

你的身体已经知道答案，她引导你拿起这本书。她是你这一生遇上的唯一一个这样的人。这次，你只有自己一个人在前行。你应该跟随莎拉全新的指导，吸收书中与自己产生共鸣的部分，而不是把它当成一个新事物或者某种迫使你改变的生活规则去攻击它，也不是把它列到你那已经没有空隙的待办事项清单上去。你的身体需要爱的滋养。请把她当做上帝的恩赐一样对待，我保证，她永远不会给你指错方向。

让莎拉的勇气成为你的航灯。让她的意志深入到阴暗覆盖的黑暗之所，给你安慰，向你保证去这些地方同样安全。“最黑暗的夜晚成就最光亮的黎明，”她写道。要知道，我们女性身体的这次旅行并不是追求完美，也不是寻求一时的快乐和幸福。请向莎拉和女性前辈们那样，也去追寻你自己的那份答案。倾听你的内心，放开一切，创造和过上属于你自己的有意义的生活。

莎拉非常贴心。她诚恳地力劝我们不要因为这本书而使自

已变得更加忙碌。她提醒我们，我们现在是个完整的人。这次作为女性的旅行不是要彻底革新我们的生活，也不是要进行一项新的活动。也许它是要为我们的生活减负，而不是加重负担。希望最终我们会开始深入了解到真理，而不是像现在一样停留在表面。

这是一封写给女性的关爱之信，是你找到回归自己女性身体之家的线路图。它不是要给你内心不存在的答案，也不是要解除你的烦恼。相反，它是提醒你倾听自己内心的声音。莎拉是要我们通过清楚地知道我们放在身体里的东西，知道怎么移动我们的身体，引导我们将这些东西真正具体化。这个过程是如此的优雅和简单。她告诉我们，幸福生活来自简单地进入到我们的本真，以及从我们周围的自然界中得到暗示。这些虽然我一直都知道，但却总需要人提醒。

慢慢啜饮这书中的智慧。在你下咽之前，让它在嘴里多转几圈。当你读莎拉的书时，请留意你心中泛起的涟漪。留意那些让你哭、让你觉得不舒服和让你难忘的事情。有了莎拉牵着你的手，祝你归途愉快。

凯特·诺斯拉普·默勒

诺斯拉普队共同开创者（www.TeamNorthrup.com）

目 录

CONTENTS

引言/1

第一部分 基础

第一章 保持简单/14

第二章 治疗周期/30

第三章 女人的内心世界：瑜伽和冥想/48

第四章 女人的外在世界：神圣的营养/75

第五章 为旅行做准备/90

第二部分 春季

第六章 诞生/105

第七章 在厨房里：干净、绿色/116

第八章 在瑜伽垫子上：活力四射，彻底改变/144

第九章 春季沉思/174

第三部分 夏季

第十章 快乐/179

第十一章 在厨房里：丰富多彩的庆祝活动/195

第十二章 在瑜伽垫子上：繁花盛开/217

第十三章 夏季沉思/240

第四部分 秋季

第十四章 收获/247

第十五章 在厨房里：种下智慧/262

第十六章 在瑜伽垫子上：聚集力量/282

第十七章 秋季沉思/305

第五部分 冬季

第十八章 倾听/311

第十九章 在厨房里：保持温暖/330

第二十章 在瑜伽垫子上：深度休息/347

第二十一章 冬季沉思/370

尾声/375

致谢/379

引言

他把信息留在了我的留言机上。他的话像小偷一样侵犯了我，偷走了我继续躲避事实的能力。21岁了，我光着脚，站在母亲康乃迪克州的厨房里。傍晚的阳光从窗户照进来，落在我脚下的长条花边木地板上。我觉得身体又僵又木，持续了好一阵子。而通常情况下，洗碗碟和打开食品包装的活也能让我活力十足。我站在那里，一个似乎明白这一切的声音从我心底跳了出来：“不管现在怎么样，生活不会一成不变。”

“你的巴氏试验结果出来了。结果显示你的子宫颈有反常细胞生长。我很担心。你要尽快回来做个切片检查。请回我电话，我们要做好安排。”我的医生是这样通知的。

那是1999年4月，一个月后我将从纽约巴纳德大学毕业，这是我无限憧憬的。我想作为健康教育志愿者与和平组织一起去西非服务，就按要求去做了身体检查，妇科是其中一项。所有的检查都通过了，就差这最后一项。

那星期，我按照医生的建议做了个切片检查，得知我子宫颈发育异常，或者说是子宫颈癌晚期——确切地说，是第三阶段。但我不敢相信那是真的。我感觉我的天突然塌下来了。我之前刚刚接到通知，说我将以BK联谊会会员的身份和最优异

的学业成绩毕业。我学习了瑜伽、跑步，而且还是一名严格的素食主义者。我看起来健康、完美，真的——从表面看来。怎么会发生这种事情？在我身上？

然而，我心底那个神秘的部分不但知道，而且能够感受到我的悲伤、孤独、困惑和痛苦。有时，这些情绪也会爆发出来。那时，我一个人，给肚子里塞满食物，然后再用手指抠喉咙，冲着马桶呕吐，不希望有人听到。我独自一个人忍受心里那个暴君发出的命令：“多做点！”“做好点！”“你还不够好！”曾经有一个很小的声音对我耳语，说这样的生活不会永远下去，总有一天，我得面对我自己。现在，这个静静的催促逐渐清晰大声地响起来了。这是我的觉醒的呼唤。

做完切片检查后没多久，我又去医生那里做了个荧光镜透视检查，试图冻结这些不正常细胞，阻止它们继续生长。之后，当我张开双腿，躺在检查台上时，医生对我说，我不能去非洲。那里的医疗水平不能给我足够的保障。我需要每3个月去做一次巴氏检测，以监测我的身体情况。

去非洲是我全部的计划。“拜托，拜托，我可以做点什么帮助我在去之前痊愈吗？我可以做什么？”我乞求道。

他毫不犹豫，坚定地说：“你唯一能做的就是等待，然后每3个月过来一次。具体怎么做看你的了。”

我失落透顶，失去了所有的力量和希望。和我一道来的母亲带着我走出办公室，来到了车库。终于，在她把我揽在怀里

的那一刻，我再也忍不住大哭了起来。我感觉整个人都垮了。“莎拉，莎拉，记住，”她安慰道，“当一扇门关闭了，另一扇门会打开。”

和以前一样，这一次，母亲又对了。

几个星期之后，当我因为悲伤在西北部糕点店喝咖啡时，遇到了我以前高中的校长，他给了我一份工作，要我去泰国清迈的一个国际学校教英国文学、写作和舞蹈。他将担任那里的校长。他要我48小时内给他答复。

那天下午，我冲到附近的一个书店，浏览了泰国旅游的指南。我对亚洲一无所知，但很快我就了解到，泰国的医疗条件很好而且不贵。这就意味着我可以在那里得到所需的检查。我从心底里觉得这是对的。

从崩溃到突破

几年后，我结束了在泰国北部的生活。这次旅行的结果——在我的主观世界和客观世界里——就是让我开始写这本书。在这片土地上，充满了我治疗疾病所需的工具和我真正面对自己所需的安全感。在之后几年，当我成为一名瑜伽老师之后，泰国，以及我去过的世界其他地方，赐予了我很多认识其他女性的机会。她们年龄各异，来自不同国家，却有着相似的遭遇。

到了清迈之后，习惯了纽约快节奏生活的我，没过多久，就慢了下来，我适应了泰国禅的催眠、午后的雷雨和香蕉叶在

微风中摇曳的情景。这个生活节奏与我很合拍，也提醒了我，自然和我本为一体。我们一起和谐地生活——这是一种我早已失去了的感觉。曾经，我肤浅地以为自己过的是一种健康的生活，现在，周围的世界告诉我，我曾经一次次逃避自己内心的痛苦是件多么错误的事情。为了逃避内心痛苦，我在我的日子里塞满各种各样的“要做之事”，让自己热衷于追求完美，以至于几乎忘记呼吸。

在亚洲，我把每天跑6英里换成到乡下散步。我直接从椰果中吸取椰汁而不是从星巴克的杯中喝，我在自己周围发现了大量的疗病方法：瑜伽、中药、灵气、阿育吠陀（印度的一种传统治疗方法）、气功、佛教观心冥想疗法、传统的泰国按摩以及最后教会了我如何相信和倾听自己身体的解毒疗法。几个月后，我的巴氏检测结果大为好转，一年后，我完全康复了。

那以后的10年里，我不仅治愈了宫颈癌，而且调整了之前不规律的月经、厌食症、食欲过剩症、运动瘾、失眠症、焦虑症和卵巢囊肿——我现在知道，所有的这些问题都是我为身体健康而恐惧出来的结果。但是真正的原因还是我与自己的身体、女性气质和本我脱节造成的。我的生活曾经因为自己是个女人，拥有一个女人的身体而不断遭受了潜在的不适。我曾经患有忧郁症，让自己与他人疏远，觉得自己不配拥有真正的幸福。在我的疗病过程中，我发现并且现在也一直这么觉得，作为一个女人，要想健康、幸福和完整是一件多么简单的事——在这个充斥着各种各样的信息和复杂关系的现代社会，回归这一重要

真理是一件多么困难的事情。

我见过很多的女性，我知道你同样也有一个故事。也许你的故事没有我的那么极端，或许更为严重，但是，无论如何，你即将得到治愈，即将进步起来，而不是仅仅苟延残喘，你即将用爱、优雅、干练和自尊让自己更加优秀，即将在恢复地球神圣的平衡上发挥你独特的作用。你渴望与自己、与你生命中的人紧密联系起来；你迫切想要记得什么才是真正重要的。你渴望回归一种更为简单的生活，能够提醒自己慢下来，简单下来，重视耐心锻炼而不是快速康复，首先关心自己，拥抱自己的不足，把它当作自己最大的力量，找到内心真正持久的幸福。

我永远不会出卖我的苦难——过去、现在或是将来都不会——仅仅为换取幸福的邂逅。这些苦难展现了什么是真正的幸福。最黑暗的夜晚成就了最光亮的黎明。如果什么事情都随你所想，那么你将失去成长、屈服、信任和发展的珍贵机会。没有恐惧，你永远学不会勇敢；没有愤怒，你永远学不会谅解；没有心碎，你永远学不会打开自己的心扉迎接真爱。

我们祖先红色的帐篷，月下的小屋，为在漫漫黑夜与其他女性亲密交流提供了空间。今天，我们独自承受痛苦，甚至都没注意到每个月的月亮何时消失在夜空中。我们没有学会如何驾驭我们的情感和直觉来指引自己——和我们周围的人——的生活。作为女性，我们大多数的身心痛苦都来自现代生活的快节奏和数世纪以来对女性智慧力量的否认。这些因素恶化（有时甚至根绝）了我们与自然和自然的周期的联系。在某个大城

市居住或是游览，人们可以数天、数周甚至数月从未用赤脚碰过这片土地，或者从未在树荫下休息。住在纽约时，我几乎没有看过星星，不知道什么时候月亮会出来。我们觉得这很正常，但其实不是。这并不是说我们要放弃城市的生活，而是说我们要以一种全新的方式从根本上接近它。现代生活要求我们学会把古老的治疗传统融进现代都市现实中去。如果我们不简单下来、慢下来，开始感受而不是思考我们的生活，我们将会失去健康、变得疲惫和愤怒——就算我们现在还没这样。

你就是你所等待的那个人

没有医生、爱人、电视名人、瑜伽教练或是女药剂师能治疗你。她们能支持和鼓舞你，这是毫无疑问的。她们能给你指路。但是最终，你要把那些力量拿到自己手中，把每一刻都当作挽救自己身体的机会，继而挽救你整个的幸福。保持健康并不是要每件事都做对，让每件事都如你所愿；相反，那是一种真诚地成为自己 and 了解自己及世界的方法——是完全展现生活的方法。

我治疗的转折点是一个来自我灵魂的呼唤，它让我警惕我那些自我虐待、忽略灵魂和脱离神圣的生活平衡的行为。作为女人，这是我们应该警惕的。这个警钟要我觉醒，去过我注定要过、内心深处渴望要过的那种生活。

当我最后听从了那个呼唤，就能让自己的激情和独特的天赋——它们汇聚成了这本书——从心底流出。在本书接下来的

内容里，我一步一步概述了自己找回内心幸福、健康、完整以及真正回归作为一个女人的主要生活方式和具体方法。在过去十年里，我还和周围其他女性分享了这些方法。我希望它们能像帮助我和其他人那样帮助你。

和我一同进行这次旅行，参与到一年中的每个季节里，你将发现一种全新的生活方式。你可以在你的余生中用这种新生活方式生活，也可以直接或间接地拿它来与你周围的人分享——通过做你所做之事和做你自己。我在这里展现的这条道路，指引你直接过上更为女性的生活，让你过心中真正想要的生活，让你拥有丰富的感情、漂亮的外表、感官的享受、丰富的创造力、优秀的接受能力等品质——这些都是现今世界急需的品质。这条路能修复你原本高贵的尊严和固有的世俗力量。让你了解真实的自己。

你将学会怎样过上那种令人满意的生活，它既与宇宙的周期一致，又是受自己内心的引导。是时候了，不要再让他人的要求主宰你的生活，而要开始相信自己的高贵。是时候了，不要再忽视自然，而要开始相信她，并每天每时每刻看到她为你的成长和治疗提供强大的药物支持。

这些奖赏是那么的耀眼，但是与这次旅行给我的伟大礼物——自我关爱——相比，这些却又是不足称道的。没有自我关爱，就没有真正的健康和幸福。这就是为什么本书每一页都指引你要自我关爱。这是你应得的，也是你内心想要的。

爱是认识自己的根本。在我们的生命结束之际，最重要的

就是回答这个问题，“我爱自己有多深？”从路边缝隙中长出的花和从产道挤出的婴孩那里，我们感受到了爱的强大力量。生活和美丽想要统治和反对所有的不平等。当我们放出爱的力量，突然间，不可饶恕变得可以原谅，无药可救变得可以治愈。人类的身体、精神和心脏容纳伟大的潜力极为强大，是我们没法量化的。正如犹太法典里一句名言提醒我们的那样：“每棵小草都有一个守护神弯着腰在它旁边低语，‘长高。长高。’”我们总是沉浸在这种善意、滋养的爱中。问题是，你认得它吗？你有去倾听吗？你有让自己接受它吗？

本书是如何组织的

通过把古时的瑜伽、冥想、烹饪和平衡生活融进现代女性的生活，本书让我们回归简单，慢下来，与自然的周期相协调，听从内心，自在生活，从而帮助我们发现内心固有的幸福。本书分为五部分，讲述如何彻底改变我们与自然脱节的现状，让我们明白不与大整体相一致的生活方式的害处，而且明白更为重要的一点，即我们该怎么做。与我们的周期交流是女人健康的基础。我们荷尔蒙的退涨就像潮水的涨落和月亮的盈亏一样。我们的情感、创造需求和生命阶段反映了自然从出生，到死亡，再到重生的季节性转变。治疗我们自己需要调整我们与这些生物节律的关系。这就是为什么我根据一年四季来安排本书的结构。

第一部分，“基础”，概述了我们全年将要经历的旅途背后的主要原则。这部分的章节是我们旅行的大本营，描述了一

年中任何季节都能进行的基本活动。你也将了解到你要为旅行准备些什么设备，如何建立神圣的空间，以及如何做一个理想的日程安排。

第二部分，我们从春季开始，这是一年中新事物开始的时间。在这部分的章节里，你将能发现你内心哪些部分要苏醒过来，以及如何一步步实现这些梦想。整理你的居住空间，净化和绿化你的饮食，排一天毒，通过运动增强活力等，这些做法大都能帮助你在度过一个漫长的冬天之后变得轻松起来，让创造力高涨。

春季过后，我们来到第三部分，“夏季”是关于庆祝和向成熟发展的。生机勃勃的花朵在你悉心的培育下，从春天的泥土中绽放开来。夏季是我们的梦想变成现实的季节，我们能尽情地享受它们。正如伊丽莎白·吉伯特在《吃，祈祷，爱》中写的那样：“你要毫无怨言地加入到自己的幸事中去。”利用各种夏季的产品做食材，尝试食用夏季凉菜；与我们的性、感官享受相联系；每天带着一种游戏和度假的精神状态；学习新的瑜伽使自己安静或是亢奋。通过这些，我们学会如何全面地欣赏这个转瞬即逝的季节的丰富和广阔。

秋天的风在第四部分吹来了。在这里，你将学到人生重要的一课，即放手——包括夏季的美、爱情、工程以及你成长的部分。温暖健康的秋季食谱庆贺你身边的收获，同时增强你的抵抗系统，为冬天做准备。通过瑜伽和冥想，你将学会消除因为改变和屈服带来的焦虑，以增强你的自信。

在第五部分，我们探索冬天。这是一个常常被我们忽略其重要性的季节。没有冬天的休眠，你就得不到春天的勃勃生机。在这部分的章节里，你将学会如何在繁忙喧闹的假期里慢下来，酝酿内心深处的梦想和愿望，而不是陷入昏睡和消沉中。营养丰富的冬季食物能让你精力充沛而不至于超重，而瑜伽和冥想让你的身心保持活力充沛而又平静，激发身心接受创造性想象。

在开始之前，我还想说几个重要的事。首先，这趟旅行与完美无关。这不是另一种让你调整自己或者“让所有事情正确”的方法。这也不是另一种让你觉得自己很糟的方法。相反，它通过各种连接和个人习性来关爱和拥抱自己，让你极具魅力而使自己变得可爱。它是关于现在的，它关注每天太阳神的升起和降落，关注这些时刻发生的所有事情。你本已是完整和健康的——这是你的根本，是你与生俱来的权利和福分。这些练习只是在你忘记或者是与它们失去联系时提醒你。这些都是古时的做法，应用到现代社会中来帮助你重新与光彩夺目的瑰宝——你自己取得联系。作为女人，我们不需要别的借口来斥责自己！因此，拿这本书当作指南吧。一个闺蜜。一份灵感。在我们一起旅行时，希望你能感受到我对你忠诚的支持和深深的关爱。这引出了我要说的第二点。这本书不是一个规范，也不是一个方法论。它是一个个人的经历，所以请只采纳那些对你有用的部分，尝试它，忽略那些与你无关和对你没用的部分。让你自己的经历成为你的老师。不要被它弄得你心力交瘁！我们的日程清单已经够满了。汉字的“忙”用英语解释是“心死

（亡）”。我写这本书的目的是想帮你慢下来，简单下来，多休息，从而让你的心再度高飞。有时，你可能需要后退一步，深呼吸，重新审视你的梦想，了解自己真正想从中得到什么。

我在这里分享的一切都是我从自己的老师那里学来的，也都应用到了我的实践中。如果我弄错了，或是对这些教诲呈现错了，这不是他们的错，而是我自己理解错误。

不管今年（或今后）发生什么，我确信结果会远比你想象得更好、更神奇、更有力。正如我最喜欢的一句中国名言说的那样：“妇女齐心，其力移山。”现在我向你发出最热情的邀请。你准备好了吗？让我们一起移走这些“山”吧！

第一部分

基 础

第一章 保持简单

第二章 治疗周期

第三章 女人的内心世界：瑜伽和冥想

第四章 女人的外在世界：神圣的营养

第五章 为旅行做准备

第一章 保持简单

我要提醒你——如果你想寻求复杂多变的生活，那你就挑错了书。本书只会引领你返璞归真。简单之中自有优雅。简单让你明白生活的真谛。然而，回归简单的过程中也蕴含着一个悖论。首先，想要活得简单谈何容易？这意味着你要努力改变，淡忘过去；抛弃旧有的行为习惯，养成崭新的、更有力量的生活方式。另一方面，想要活得简单其实很容易。只要听从它的召唤，便可褪去浮华，展露真我。回归最简单的状态，会让人彻底放松，获得解脱。虽然你可能觉得，要费尽百转千回才能过上梦想的生活，但你已经拥有了最重要的东西。“你”就是健康，“你”就是幸福。健康和幸福是你本真的存在。你已经有了答案。你曾无比渴望、在别处苦苦寻觅的一切，都已经在你内心深处了。这就是为什么在本书中，你找不到复杂烦琐的仪式和煞费口舌的说教。没有什么是你应该或必须去做的。没有终点，也没有奖赏。这段独一无二的旅程——以及在这段旅程中对于自我的发现——才是真正的奖赏。然而，这段旅程可能会迂回曲折，因为你的怀疑、担忧和恐惧会掩藏并伤害本真的自我。每一次你偏离了内在的智慧、生活节奏过于匆忙、忽视身体、与大自然的节律相隔离，你的简单生活之旅也就无法继续前行了。

听从内心，自在生活

成天忙碌奔波，时间表排得满满当当，对不察实情的上司言听计从，我们便忽视了内在的智慧、身体内部的节奏以及与自然周期的亲密对话。我们不能成为他人意愿的奴隶，而要从现在起，听从内心，自在生活。否则，我们永远都不会知道舒适自信地听从于自己内心、自己掌握自己的感觉是什么样的。

想一想，你的生活中有没有这样一个女人——以前或现在的都行——她活得特别从容自在。她走进房间，在你身旁坐下，和你交谈，你感觉怎样？她很可能不是传统意义上的绝代美女，但是她从容自在，举止端庄——只不过是做真实的自己——这令她散发着高贵、典雅、神秘的光辉。你也可以从容自在。你也可以成为那样的女人。

慢下来，多倾听，少做事，回归本真的生命之美，只有从那儿启程，我们才能更强大、更乐观、更幸福。作为现代女性，若要真地打拼成功，绽放生命，从此刻开始，我们就需要活出内心真实的自己。若是每次都未能做到，我们的生活就满是缺憾，心灵就会枯萎。有时无足轻重，有时后果严重。

替你支招

首先，将你感到不安的事列成一张清单。不论事情大小，想到什么写什么。然后，在每一条的旁边，写下这种特殊的压力是如何影响到你的。比如，有人写道：“邮件满

天飞，回都回不完”，那么她在这一条旁边应该写上“心情焦虑”“呼吸急促”“对回复邮件感到紧张”。你要做的很简单——不要急于寻找解决办法。接下来的日子里，这样的事情还多着呢。你只要写出压力的来源，以及它是怎样影响你的，你就能放松心情，感到宽慰。

就以克莱尔为例吧。她已婚，孩子3岁，她拥有自己的事业，拜访客户之余，还得围着一家人团团转。在家人入睡之后，为了完成工作，她常常熬夜到凌晨两三点，睡不了几个小时，女儿的啼哭声又把她吵醒。她精神恍惚，体力透支，根本没时间锻炼身体，只能靠咖啡和糖苦撑下去。结果是内分泌失调，体重上升。她为自己的身体状况感到羞愧，无法与自己的身体对话，而且情绪波动严重。所有这些都让她的婚姻亮起了红灯。她被困在了一个没完没了的怪圈里：对别人，她倾心付出；对自己，却无力顾全。她的暴躁、失意、疲倦和愤恨，一日胜似一日。听起来是否似曾相识？

像克莱尔一样，我们能感觉到自己的行动被意识所控制，却又常常害怕面对自己真实的感受。我们的意识控制、强迫和损害着自己的身体，直到它彻底垮掉。对有些女人来说，这种内心的挣扎看来颇为激烈；而对另一些女人来说，这是一场微妙的内心之战，只是有一种模模糊糊的不满感。实际上，我们可以不这么活。要把握住自己的健康，我们只要记住真实的自己——直觉和心灵深处那个与自然的节律和周期亲密联系着的自己。你要做的第一步就是审视自己的内心，拥抱自己在内心深处的发现。

写日记的魔力

在过去 20 年，日记是我最好的朋友。我把它堆放在家里，每一本都记载了我人生的重要时刻：我的初恋、第一次心碎、大学第一年、极度沮丧的时期、极度兴奋的时刻、新家、周游世界等。写日记是让我与内心智慧变得亲密无间的重要方法，也是我毫无顾忌地倾吐压抑情绪的出口，我不用把它们闷在身体里。

就算你现在不打算彻底地改变自己的生活，日记也是你每天有效地检测内心与外界联系的好方法。这个过程不能只在心里进行。当你用笔把话写到纸上时，改变往往就会发生。一个聪慧的证人从你内心出现——它能从你现在正经历的所有事情中激发出神奇的洞察力，并帮助你懂得如何运用。在重新获得你的创造力上，还有很重要的一点。我是在做了朱莉亚·卡梅隆的十二周创造力恢复实验后才有勇气写这本书的，并且坚持每天至少在日记本上写 3 页。这个实验在《艺术家之路》一书中有介绍。如果你写了日记，哪怕只是每天睡前写一页，你也能敞开紧闭的心扉，倾听她的声音。她不是你的思想，她是你的灵魂。她掌握着你通往真正幸福之门的钥匙。

克莉丝汀·诺斯拉普博士是关爱女性健康的先驱，著有《女性的身体》、《女性的智慧》和《更年期的秘密幸福》等书。她提倡经常写日记。她和成千上万的女性一起，把日记运用到人生的不同阶段，以寻求更大的健康和幸福。

既然情绪低落是很多女性的身心之疾，那么每个女人都应该好好利用这个简单却非常有效的自我检测工具呢？

你需要为我们的这次旅行准备一个日记本。如果你还没有，请你到最喜欢的文具店里，买一个你心仪的日记本。它不需要很漂亮：我经常花不到 4 美元，买那种简单但颜色和花样都是我喜欢的螺旋装订方式的笔记本。在里面写上你的名字，当然还要写上日期，因为数年（甚至是数月）之后再回头去看，你将会发觉其中的乐趣，也会为自己的变化感到吃惊不已。

为了帮助你开始，下面列出一些话题，你可以以此为例，写进你的日记里。

- 我每天可以腾出 20 ~ 30 分钟来写日记的三个时间段：_____
- 此刻我心中所想，但没有时间或没有机会向他人倾诉的事：_____
- 不属于上面那类事情，但我觉得很想写进日记的事：

- 这种情形下我的三种主要的感受，以及是我身体的哪部分的感受（例如，“我在肚子里感到恐惧。”）：_____
- 上述情形下我用来舒缓自己的两种具体办法（例如：“暂时停下来，平躺着，双手放在肚子上，然后深呼吸。”）：_____

你不是孤身一人

通过各种有意义的办法与自己不断地联系，例如写日记，慢慢地，你会意识到一个最基本、最优美的人生真理：我们都彼此联系着。甚至可以说，我们彼此依靠。生活在忙碌，在彼此隔离的环境中，我们往往否认了那个治愈和激励自己的女性价值：联系、合作、包容、抚育、慷慨、表达和娱乐。《女性的头脑》的作者卢安·布瑞曾丁认为，胎儿在子宫里发育 8 个星期后，它们的脑神经就能通过发展脑部控制交流和情感的区域，形成上述这些能力（而男性的脑子更集中于性和攻击能力区域的发展）。

如果你能够与自身和其他女性进行更深入地交流，那么，你将非常有助于恢复女性在家庭、社区及生活圈子中的智慧应用。

几年前，海伦来到了我的红色帐篷。这些红色帐篷是女性进行 3 小时瑜伽和冥想的地方，是供忙碌的我们放松、休息、思考和交流的小处所。作为一个成功的事业型女性，海伦的大多数时间都花在了出差、主持高层会议和处理大宗生意上。她开始来红色帐篷，是因为她厌倦了受约束、不自由的生活，她渴望与自己的女性本我相联系。静思时，当她坐在女性中间，她终于有了安全感，可以放下戒备。当她做到这些时，泪水顺着她的脸颊流下。当她把自己的真实感受告诉别人时，她看到了自己的柔弱，她感到无比的放松。最终，她可以向他人表达自己内心深处的渴望，她希望他人支持和接受真实的自己，而不是那个功成名就的她。

问问自己：我现在需要什么帮助？我每天最基本的需求是什么？我该如何让自己的生命运转？我该如何让自己的精神富有生机？我需要多久的睡眠才能感觉良好？我有多少独处的时间？什么事物让我感觉良好？什么活动能真正让我精力充沛、精神抖擞？什么能给我带来快乐？

然后再问：以上这些需要，我靠自己能实现多少？剩下的我该找谁帮忙？闺蜜、爱人、家人、导师、医生、邻居、女按摩师、同事还是员工？最好的办法是通过加入或创立一个女性团体，直接联系能给你帮助的组织。对大多数女性来说，女性团体是既安全又公正的避难所。在这些团体里，女性们一起创造、庆祝、悲伤和成长。如果你还没有加入任何一个这样的组织，你可以登录 www.TheWayoftheHappyWoman.com，找一个你身边的团体，加入在线的虚拟女性团体，或者学习如何组织一个新的团体。

战斗或逃跑 vs. 关心和帮助

我们的神经系统在两个不同的层面上起作用——交感神经，或者叫做“战斗或逃跑”和副交感神经，或者叫做“关心和帮助”。每个女人都需要知道怎样有规律地从前向后来发展。呼吸、脉搏和心脏跳动的速度加快，从压力荷尔蒙释放的加速得到暗示，这些是交感反应的主要特征。如果我们靠肾上腺素活着，我们就会变得狂暴：荷尔蒙分泌减少，新陈代谢减慢，睡眠无规律，就血糖水平不稳定，情绪喜怒无常。这种压力情形，是今天我们很多人都经历着的，疾病也由此而生。

然而，当处于副交感反应，即“休息和消化”发生作用时，完全相反的效果——治愈——就会发生。你的呼吸和心跳减慢，血液循环回归到你身体的中心器官（帮助消化），你整个身体系统都倍感舒适。当然，我们希望大多数时候都保持这种状态——除非我们遇到严重的威胁，要求我们采取行动时。当身体处于副交感作用模式，感觉良好的荷尔蒙，例如催产素（在生产时，通常还会同时出现子宫收缩、下奶水和母子连心等现象）传遍全身时，我们的身体会找到自身固有的平衡感。

被称为“爱的荷尔蒙”的催产素带来的益处远不止顺利的分娩过程。我们每天的幸福体验以及强烈的社会联系感等健康状态，很多都源于催产素。因为催产素能减少压力荷尔蒙的分泌，帮助降低血压。在所有能给你带来快乐的活动中，哪怕只是拥抱、亲吻、握住他人的手等简单的接触，你的脑部都能产生催产素。

爱的荷尔蒙对女性更多的好处还有待开发。加州大学洛杉矶分校的一个研究表明，女性处于压力和寻求帮助的状态下，照顾—帮助反应会出现，催产素会暗暗地帮助组织战斗—逃跑反应。总之，科学实验证明这些现象是存在的。

你每天要多与他人交流，多做让你快乐的事，尽可能多地激发体内催产素的分泌。因为实实在在的快乐是你能给予自己的一剂良药。

作为女人，我们通过千丝万缕的联系聚在一起，“关心和帮助”彼此。所以，今年（以及明年、后年），试着多多建立联系。当你不再总是给予时，看看会发生什么。寻求帮助！接受帮助！你不是孤身一人。

重新定义健康、幸福和平衡

我们都有某些难以面对的情感，来自身体或是生活方面的部分。每当我们重获新生或掌握实力时，这些情感就会悄悄靠近，让我们心生畏惧。究其原因，可归结为一点：珍惜你眼前的一切，把它当作世界上最重要的东西——因为它**本来就是**。如果你这样做，就算你是个病人或是残疾人，你的内心也是健康的，因为你是按事物的本来面貌生活。这种生活方式能让内心焕发光彩，并且这种光彩会感染他人。我祖母享年 91 岁，她就是按这种方式生活的。她几乎没怎么锻炼，也没吃什么绿色食品，但她却精神矍铄，有着孩童般的快乐。那是因为她生活知足，而且身边总有她爱的人围绕着。想想你身边有没有这样一个人，她每天坚持锻炼，只吃有机食物，还有一个非常棒的衣柜，但她总是动不动就生气，从来不笑。当然，外在的习惯的确重要，但是，归根结底，健康是一种内在的状态，是一种与自身和生活中的一切相协调的能力。它有着仁慈的外表，愿意相信一切事物的发展都遵循其自然法则。

还有一个词可以描述这种幸福，这就是**满足**。满足是指平和地看待生活中的起起落落。它能拓宽你的感受。不是安全地活在一成不变的灰色天空下，而是积极参与到情感的彩虹中，从红色到紫色，相信你正在经历的一切都将改变，都将过去，

一切都会好起来的。如果你让幸福成为整体的精神状态，不再随心境或是随环境变化，那么，你将有能力在任何情况下找到幸福的一面。人生道路上的每个磕磕绊绊，都是你发现真正幸福的机会。想想你生活中的那些艰难困苦。它们都给你带来了什么礼物？现在，回想一下今天早些时候或是这个星期里发生在你身上的不幸（打烂了心爱的碟子，和你的搭档吵架了，或是把咖啡洒到衬衣上了）。纵然，你回头看时，这些不幸给你留下了教训（如何放手你爱的东西，怎样正确处理不需要道理的事情，以及怎样不和自己斤斤计较）。但这些教训却是你建立持久幸福的基石。

即使你不认为自己是个“幸福的人”，你的观点也会慢慢改变的（例如，孩提时代崇拜西尔维娅·帕拉斯和安妮·弗兰克的人）。每天关心那些让我们感动的事情、正在发生的事情以及所有能带来快乐的事情（比如，吃好睡好、运动好、与他人联系、做爱），这些点滴小事就能帮助改变你的幸福起点。但是这需要努力。幸福不是自发的，也不会像变魔术一样出现。为了迎接幸福的到来，你要去开发，去参与，就像揉面包一样去揉捏，这要才有美味可享。

最后，你要从各个方面去思考平衡。当然，我这里讲的平衡不是要你能熟练地操纵生活的各个方面——爱情、事业、家庭、健康、经济、精神——不搞砸或是落下任何一个。那种平衡是不可能的。我这里讲的是两件事：慢下来和与自然节律相一致，以恢复你内心的平衡，清楚知道自己要优先考虑的事，以及据此调整自己的生活结构。

当我们偏离自身轨道，我们的身体就会知道如何把我们带回平衡。它会要求我们保持恰当的体温，根据每天的各个时间段、每年的各个季节或者生命的不同阶段摄取适当的能量；要求我们保持身体里有适量的水、火、土和空气；要求我们向着光亮成长、发展。地球和她的所有生物也都知道这个平衡，知道要发展所有元素之间神圣的平衡。在这本书里，我希望能给你展示如何与最原始的平衡保持一致。

第二个定义是要你变得现实些，知道自己的生活发生了什么变化，以及回归内心过程中你最应该珍惜的是什么。也许你已经有了小孩，或者正在开创一片新事业，抑或正打算搬到一个新的城市去。这些都是你生活的一部分。我们让运动计划落了空，在转变过程中，因为没时间做饭而吃了太多的比萨，这些让我们的生活失去了平衡。但是这时，我们没有必要因此斥责自己。短期内，为了实现更大的目标，我们确实有必要把一些事情临时搁置。真正的平衡是在紧急关头保持战斗状态，在生活要你走点弯路时宽容自己。这种平衡需要的是清晰性、适应性和灵活性。

照顾好自己不是自私

无论我们是否意识到了这一点，女性从小都接受了先人后己的教育。事实上，如果你自己都一无所有，你拿什么给人家？你首先要把自己填满，然后才把你多出来的那些给别人。否则，你很快就会精疲力竭，自怨自艾。问问自己：如果你母亲更好地照顾了她自己，你是不是会有一个更好的童年呢？你会非常

肯定地回答“是的”！给孩子们做好自我照顾的榜样是你能给孩子的最珍贵的礼物。你在向他们展示成人保持健康和幸福的重要方面。就像在飞机上，出事故时大人应该自己先戴上氧气罩，然后才帮助自己的孩子一样，我们也要先满足自己的需要，然后再试着去满足他人的需求。

替你支招

在你日记本最左边，将你扮演的各种角色列成一张清单（母亲、姐姐、老板、妻子、女儿、朋友）。记住在每个角色下面留下几行空白。然后，在每一条旁边，写上你扮演那个角色时要承担的责任。写完后，按照每个角色的重要性给它们排号。用记号笔或彩色笔圈出最重要的三个角色，在你开始纠结哪个更重要的同时也在提醒自己，什么才是你心中最关心的。

你有没有把你与自己的关系列入清单？如果没有，那就要做出改变了。时刻记住要把自己放在清单最重要的位置。

莎拉·鲍尔斯是我的一个瑜伽兼冥想老师。她和丈夫到世界各地去教学，同时在家教育她的女儿。这听起来是一种很辛苦的生活方式。要不是她每天练习瑜伽和冥想，每年去参加很多静修的话，情况可能会真如我们所想的那样辛苦。她和丈夫轮流外出。他们觉得这很重要，有助于他们自身的成长，保持幸福和满足，以及为他们的女儿树立榜样，教女儿如何做健全

的成人。在你的生活中，有多少事情是你觉得重要，但又因为觉得那是自私的而被搁置了呢？是每天花更多的时间锻炼？是找个保姆以便自己能享受一下午属于自己的时光？还是和一些女友外出一个星期？也许是为了让自己不会失眠，把半夜起来给孩子喂奶的任务交给爱人……继续！我完全支持你好好地照顾自己和做个“自私”的人！

说说你的故事

一年冬天，我在泰国清迈给一些女人上瑜伽课。刚开始，我们围成一大圈坐着，然后我让每个人介绍一下自己，分享一下她们当时各自的感受，告诉大家她们想从这里学到什么。一个跟我学习了很久的学生莫妮卡迟到了，她急急忙忙赶来，躲在我们的圈子外围门口附近。当轮到她发言时，我请她到圈子里找个地方坐下，然后深呼吸几下，等她真正平静下来了再讲。我知道莫妮卡曾经受过不少苦——她艰难地经营着自己的婚姻，同时还要照顾两个年幼的儿子，还要发展自己的事业。

替你支招

在你的日记里，通过补充完整下面这些句子来讲述你的故事。如果你是一个经常写日记的人，可以随意把这些句子组成段落，想写多少就写多少。

1. 回顾自己的生活，我想主要有 5 件事情——好的和不好的——成就了今天的我，包括：_____

2. 这几件事情中,有_____件是我计划了的,其他几件是意外发生的。

3. 我从这些事中得到的三大教训: _____

4. 我现在最喜欢的事情是: _____

5. 我现在最想做出改变的两件事是: _____

6. 现在我准备好要迎接的两件事是: _____

7. 我的一些目标和梦想,它们看起来有点疯狂,连我自己都不好意思承认: _____

写好后,找一个属于自己的、没人打扰的时间。到卧室里,锁上门,或许等孩子们都去睡了的时候。点燃一支蜡烛,坐在镜子前面。重新读一遍你自己写下的这些。讲出自己的故事,接受事实。看着自己的眼睛,真正地审视自己。做完这一切后,找个能向自己表达敬意的方式。我喜欢把双手放在胸前,做那玛斯特的姿势(那玛斯特是梵文,意思是“我心中的光向你心中的光鞠躬”),然后轻轻地给自己鞠躬。有时我笑着对自己说:“我爱你,莎拉。”然后注意自己的感觉,腾出几分钟的时间,沉默一会儿,再重新回到你平时的生活中去。

我真正的幸福只在一个时候出现,那就是当我拥抱真实的自己的时候,特别是拥抱我最不想承认的那些方面时。你也一样。实实在在地看看你正在感觉和经历的一切。理解它,迎接它,而不是逃避它。开始把不自在的感觉变得自在。深呼吸,相信做自己有能力和控制这一切。你的故事很可能包含各种起起落落:有时你活力四射、信心十足、

积极活跃，有时你失败受挫、犹豫不决，在一番天翻地覆的变化之后，你突然间不再认识自己，不再了解自己的生
活。这些循环或大或小地存在于我们的故事中，现在，让
我们认真观察一下这些循环。

莫妮卡疲惫的双眼一直盯着我们所围圆圈的空白处。她的肩往前探着。“我来这里是因为我知道我不得不来，”她说。她的声音和身体开始颤抖，“而且，老实说，我真的不知道我现在需要什么。我想我只需要知道，在这里我可以做真正的自己，不需要为他人做什么。我就是太累了。”她话音未落，泪水就开始顺着脸颊流下。在座的每个人都开始放慢了呼吸，因为莫妮卡有勇气讲出了每个女人心中和生活中熟悉的事实。

那堂课，我用自然亲切、典雅和坦然的神情一直看着莫妮卡完成了这个练习。令人啼笑皆非的是，莫妮卡，这个身体强壮的女性，当她承认自己的不足时，看起来比平常更加强壮。

牢记

- 写出你生活中压力的来源，以及它们是如何影响到你的。
- 你不必独自一个人来做这些。试着从这本书里感受支持的力量。感谢生活中所有帮助过你和你的旅行的人和事。
- 拿出尘封（或者新买）的一个日记本。定期写日记，让自己与自己密切交流，让自己与内心智慧和灵魂之声成为朋友。

- 练习接受的艺术。找出你需要帮助的事情，然后寻求帮助。
- 你整天在忙碌些什么呢？现在哪件事对你来说是最重要的？你能让自己在某一阵子只关注这些重要的事吗？
- 先照顾好自己。自我照顾绝不是自私。
- 了解自己的故事。写下来。感激所有让你走到这一步的人和事。祝贺自己取得的成果，把它拿来与大家分享。

第二章 治疗周期

我的暑假都是在密歇根湖的沙滩上度过的。就在那个湖边上，在我已故的祖母的小屋里，我每晚都伴着波涛声静静地入睡。每天早上醒来时我总是精力充沛的——实际上，是休息得太好了，我常常不愿从沉睡中醒来，去迎接新的一天。度假回到家，刚开始几个晚上，我总是难以入睡。我想念那些波涛声。每年我都会记起那有节奏的波涛声：节奏是非常有助于恢复体能的。婴儿时，我们喜欢有人摇着摇篮，甚至长大成人了，我们也觉得摇椅、秋千还有慢舞能让人平静下来。相反，树叶沙沙声、汽车鸣笛声和风钻的轰轰声等这些不和谐的声音总是刺激我们的神经系统，打乱我们的节奏，让人变得焦躁不安。

现代生活只有一个节拍——快。我们得按照这个节拍生活，每周工作5天，只在周末和假期才能休息。这个节奏其实根本就不叫节奏。而是一个单音调——一直这样，直到你崩溃。在人的身体和灵魂中，以及大自然中，还有一个更根本的节拍——一个需要时间，放松地去做一件事情，然后全身心地投入，然后休息的节拍。女人的心情和精力像月亮一样时盈时亏，像潮水一样时涨时落，像季节一样时盛时衰。与这些自然周期保持和谐一致地生活，会让我们强大，让我们变得聪慧、健康。否则，就会衰弱我们的精神和身体，削弱我们与生活本身的联系。

如果把你从这种单调的生活种拉出来，会怎么样呢？走出现代生活那种蜂拥向前的大潮？要是你发现自己的节奏，像拍击沙滩的波浪一样富有激情和充满活力——有时粗野，有时安静，有时又像玻璃般平静，你会怎样呢？也许，你会担心如果自己不这样一直忙碌着，可能会无法做好所有的事情。也许你会害怕错过一个让自己得到提拔或是取代他人的好机会。我知道你与世无争，但是你却不得不去冒这个险。

每个女人体内都居住着一个有节奏的野性女子——她像个赤脚女王一样来到这个世界，穿着智慧、明理、凶猛和温柔的长袍。她等待着被发现、被感觉、被谈论。要唤醒你内心的这个野蛮女子，唯一的办法就是再次享受自然的节律。因为大自然是神圣女性的另一个称呼。每当你深深地沉浸在满月的月光中，笼罩在冬季暴风雪来临时黑暗的沉寂中，或是倾听着雨水拍打屋顶的声音时，你都能感觉到她。

替你支招

下面是一些与大自然联系的简单方法，即使是在大城市或者繁忙的时候都能用。

1. 早上起床之前，看看窗户外面。深呼吸 3~7 次。尽情地欣赏身边各种色彩、形状和纹理。不要去思考它们，只要欣赏，哪怕只是一片天空。注意自己的感受。
2. 当你走向你的车或是从车边走开时（或者从一个建筑走到另一个建筑），仔细体会走路时脚的感觉。想象

自己的思想是在脚下——全身心地去感受。注意感受身体重量从脚踵转移到脚踝，再转移到脚掌。时刻注意自己心中所想，只注意“心中所想”，然后再集中思想去感受走路脚。

3. 让自己的心情随天气而动。如果外面正下着雪，就让自己懒懒地躺在沙发上，跟着自己的感觉，可以表现出一点若有所思和忧郁的神情。

4. 把自然带进家里。打开窗户，买一些室内盆栽植物。不要害怕对它们讲话（或者倾听它们对你说话）。在厨房的餐桌上摆一瓶鲜花。开辟一个室内花园。在你的桌子上放个水晶或是在卧室的角落里安个小小的喷泉。找各种办法，把自然界的各种颜色和生机带进家里。

慢下来，集中注意

我们可以忽视大自然的周期；也可以成为其中一分子，与大自然周期保持一致——这是我们敬仰大自然的另一种办法。遗憾的是，我们很多人都因为太忙，忽视了这些周期。想要成为大自然周期的一分子，我们要懂得停下来，关注我们的身体和周围的环境正在不断发生的变化。

我13岁时开始来月经，当时没有人告诉我要如何尊重这个自然过程，所以我只是被告知该如何使用卫生棉。那时我甚至穿了一条新的紧身白色牛仔裤，还暗自高兴没有弄脏它！这就是我初潮的所有庆祝。当我们与自身的循环保持和谐，赞叹安静的山谷和巍峨的山峰时，我们与自己和其他所有生命的联系

就会变得更加紧密。每天的天气和时间的长短成为我们感受自己生命存在的标志。让我们面对现实：与大自然保持和谐是我们能做的最简单、最自然同时又最具挑战的事情。有挑战性是因为我们这样做就要逆时代潮流而行，要慢下来，让身体指引自己，把户外活动提上日程，花更多的时间和金钱关注对自己真正有营养的食物和饮料。世界不会慢下来，但是你可以。

撤退

撤退——走出生活，进入自己的内心世界——是一种女性的行为，是让我们从各式各样的节奏中慢下来并集中注意力的最后办法。而撤退很有必要。丽姿是个5岁孩子的妈妈。她离开家去参加了一个瑜伽班，她把这当作是一个小小的撤退；戴安娜则每天沿着家附近的小湖边散步；苏珊每天早上冥想，她的孩子就在身边爬来爬去或趴在她腿上。下面还有一些撤退的简单办法。

- 关上办公室的门，挂起“请勿打扰”的牌子，躺下来，放点轻音乐，脱下鞋子，闭上眼睛。双手放在腹部，然后深呼吸。
- 把家庭杂务当成习惯。选择一些你每日要做的事情，例如刷牙、喝一杯水或洗碗。把思想集中到自己正在做的事情上。放些愉快的音乐，尽情享受。
- 准备好自己最喜欢的毯子、一杯茶、一本好书或杂志，蜷卧在沙发里。不回电话或邮件，纯粹地享受15分钟（或更长时间）！

尊重四季

我写文章的时候正是科罗拉多布尔德 8 月的最后一天。现在白天的气温大概比这里夏天的平均气温冷 10 度，晚上和早上的感觉像秋天。这些季节的变化是我们经历的最显著的自然循环——因为它们影响到我们穿什么衣服，吃什么食物和参加什么活动。同时也影响到我们的心情（我们将在第二到第五部分深入讨论这个话题）。

大自然知道怎样盛开、繁荣、凋谢、溶解和再次复苏。大自然从变化——我们随季节而动时体现出来的东西——中获得复苏和美丽，从而充满活力。我们越多地加入到四季变化中去，它们就越能帮助我们更好地度过出生、成长和死亡三大人生阶段。一生中，你在春天里度过童年，夏天里度过成年，秋天里度过老年，冬天里走向人生的终点。

每个月，我们的身体随着月经度过一个个小季节。我们不断地孵化、制造、脱落和排出。我们在排卵中成熟和发育，就像盛夏的土地一样。月经前一周，我们开始收缩和内敛，就像秋天一样。我们月经来潮时就像是隆冬。我们蛰居起来（理想情况下），开始梦想和恢复。月经过后，我们重生了，就像是春天一样，释放了，休息了，净化了。

道教和自然周期

刚搬到清迈时，为了得到治疗，我请教了一位朋友，他把我带到了他最喜欢的中医波医生那里。那天我走过了

一条满是摩托车的炎热的街道，才进入到她凉爽安静的诊所。那情形我至今依然清晰地记得。诊所的角落里一个小喷泉激起点点微波。轻柔的竹笛小曲悠扬地飘荡在这安静的房子里。异国香草散发着朴实的芳香，像无形的云笼罩着这个房子。然后我看见了波医生。后来，她很快就成了我的“泰国妈妈”。

她站在桌子对面，紧紧地握着我的手，告诉我她是多么地高兴我能来。她看过我的舌头，听了我的脉搏后告诉我，要我慢下来，多吃点，临走时又给了我一大袋药草球并要我下周再去。帮助我恢复身体的不单单是她的草药和针灸，还有她对我的关爱以及对我身体能再次找回平衡的信心。

传统中医是道教的产物，它根据五行划分自然——木、火、土、金和水。这些元素如果各自作用得当，就形成了自在平衡的生命周期。水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水又重新生木。

这五行分别对应一年四季的各个季节、人体器官、情绪、味道、气味，甚至包括不同的肤色和身体部分。传统中医认为自然界的这五个要素都存在于我们的体内，存在于我们的身体器官和身体里肉眼看不见的地方，通过这些部分，气（主要生命力能量）蕴含在你身体的每个部分，以及世界的每一个角落，小到让头发生长，大到让地球运转。在你的身体里，这五大元素的和谐，以及你的气的运转，都决定了身体的健康程度。

哪怕你居住的地方的四季变化没有科罗拉多这里这么明显，它们也还是会影响你——在泰国住了差不多十年了，我有足够的理由这么认为！一边看书，一边想着四季，找到哪个是你最具创造力、荷尔蒙分泌最旺的季节。从现在起，不要让季节只成为你每日生活的一个背景，或是你收拾衣柜的机会，要让它们成为你发展的一部分。

每日周期

就像按周期运转一样——从生机勃勃的春天到静谧萧条的冬天——我们每天都遵循一个运动和休息的基本模式，也叫作生理节奏。我们的内部节奏与地球白天黑夜的循环相联系，我们的生理节奏通过荷尔蒙的分泌掌握着身体活动，24小时一周期。为了保持健康的生物节律，我们更需要像我们的祖先那样生活。我们需要新鲜的空气、阳光、时令食物、休息、活动、群体以及干净的水和空气。这些活动增强我们的生理节律——然而过度计划自己、熬夜工作以及月经期间过度劳累则会损害我们的生理节律。

当你觉得不舒服时，最好的办法就是重新回归日常习惯，因为那将能恢复你基本的睡眠/醒着、休息/活动、集中/游离的节律（在本章，稍后我还将与你分享更多这些日常习惯）。比如，当我克服厌食症时，在重新确立一个饮食习惯上，吃了很多苦头。我完全已经习惯了吃饭漏餐，每次又尽可能少吃，所以我很难坚持每天按时按量吃三餐，更别说零食了，那对我来说实在是太陌生了。当我开始学阿育吠陀，印度的一种古老的治疗科学时，我意识到，只要我坚持一个安排表，我很多的不

平衡（焦虑、消化不良、失眠）都能轻松得到改善。这能支持我并帮助我的身体找到一个稳定的平衡节律。我很相信这个古老的智慧，决定试上一试。于是我开始坚持每天按时按量吃早、中、晚餐，选一些适合我自己身体的食物。我开始每天在差不多相同的时间起床、睡觉、做瑜伽和冥想。从那以后，我的身体——各个方面——都得到了彻底改善。

全年都按节奏地活着

我所认识的那些非常健康、成功和幸福的人中，每个人早上都有固定的生活习惯。这些习惯会在你开始忙碌喧闹的一天之前，为你开始做真正重要的事情打下基础。在新加坡的维罗妮卡把闹钟定在每天早上 5:30，在孩子和丈夫醒来之前做 30~35 分钟的瑜伽；而朱莉亚则在写日记的同时品一杯咖啡。

每个女人都要养成一个早上的生活习惯。首先要考虑你和谁在一起居住，你喜欢什么时候醒来，你有或是想花多长时间安排早上的活动。通常情况下，有了早上活动的习惯，往往会比平时醒得更早一点。那么，至少闹钟往前调 10 分钟，坐在床上，闭着眼睛，感受自己的呼吸。你想把什么活动作为你的早上习惯呢？如果你已经有这个习惯了，它是什么呢？它对你有帮助吗，还是要做点改变？

不过，早上习惯只是你每日节律的一部分。当你计划自己的每日节律时，请记住给自己留有充足的时间，让自己用不着急急忙忙。这可能需要反复地试验，不过，请先试验出你

在轻松、无压力的情况下完成这些活动需要多长时间。例如，给你 1 小时洗澡、穿衣、化妆和吃早餐，让自己不用忙得团团转，不用出了门还边走边狼吞虎咽地啃吐司。我知道，要想形成一个结构合理的每日节律可能会有些挑战和困难，但是尽量试一试，你很可能找到一个能给自己带来很大帮助的节律！如果你形成了一个新的健康的习惯，请为自己庆祝，庆祝自己为关爱和尊重自己走出的每一步。下面是给你的一些建议。

- **醒来。**一般来说，在没有闹钟的情况下，你会在早上 5:30 ~ 7:30 之间的某个时间醒来。晚上你一般需要 8 ~ 9 小时的睡眠时间，但如果你真的累了，你可能要睡 10 ~ 11 小时。如果你一定要用闹钟，为了自己，请不要调一个让你精神突然紧张的闹铃！
- **调好节奏。**在你从床上跳起，冲进浴室或开始一天繁忙的工作之前，稍微停一下，放松身体，深呼吸三次。心中暗示自己：“今天，我要选择开心！”——不管你这天会不会真的开心。我喜欢背库名斯的一首诗中的一句话：“感谢上帝给了我精彩的一天。”
- **形成一个早上习惯。**我每天都笑自己，因为我感觉每日醒来必做之事有点像电影《最好的时光》里的剧情。但这也是它的妙处！走进浴室里，对着镜子，然后说，“我爱你，【插入自己的名字】！”然后刷牙洗舌头（这是一种阿育吠陀做法，目的是帮助清除身体多余的体液）。如果你觉得恶心或是想要清下鼻窦让自己呼吸顺畅些，

你可以用一个洗鼻子壶。喝一两杯温柠檬水或是给自己泡点茶。我建议泡些花草茶、绿茶或是巴拉圭茶，因为这些茶里面的咖啡因比红茶和咖啡里的对身体更好些。不过，如果你非常爱咖啡，请确保喝有机咖啡，并且控制自己只喝一杯！

- **远离网络。**不要一天刚开始就查阅邮件、看博客、读短信或是打电话。如果你以自我关心和沉思开始新的一天，你将能以一种崭新的姿态和风貌迎接这一天。
- **冥想。**10 分钟，坐下来，紧闭双眼。注意和感受自己的呼吸（更多介绍见本书第 61 页）。
- **做瑜伽和晨练。**尽快熟悉自己的身体，你全天都将精力充沛，活力四射（更多介绍见本书第二至五部分）。
- **洗澡和穿衣，把这当作是在自我关心。**刷洗你的皮肤，加快淋巴循环（更多介绍见本书第 113 页）；用芝麻油给自己按摩（更多介绍见本书第 256 页）；淋浴或泡个澡。给自己穿上美丽的衣服。把自己打扮得如女神般漂亮！
- **做早餐。**准备和吃上一顿丰富的早餐——餐谱会在接下来的章节里介绍！
- **开始工作/活动。**选择那件最能给你带来长期效益的事情开始你一天的工作。看着你的任务单，问自己，“哪件事情是最重要的？做哪件事情能给我带来最持久的效益？我做这里面的哪件事情会最开心？”通常这个时候是我们一天中最警觉、最具创造力的时刻，所以好好利用这个优势吧！把处理邮件、跑腿和打电话等事情留到稍后你没有这么警觉的时候再做。

- **做午饭。**午餐应该是你一日三餐中的大餐，因为你的消化能力在上午 10 点到下午 2 点的时候是最强的。午饭过后，给自己一点自由的休息时间。可以散散步，打个盹，看点消遣读物或者上网玩玩。
- **继续工作/活动。**现在该忙完你所有的事情了，包括跑腿，回电话，还有回邮件。
- **放松。**趁这个时间把自己从“忙碌”状态转向“休闲”状态。做点园艺活儿，轻快地散散步，在走廊看看书，参加一堂轻松的瑜伽课，和朋友聚聚，陪孩子玩玩，或者听些轻松的音乐。
- **做晚饭。**做一个比午饭稍微简单些的晚餐，每天至少在睡觉前三小时结束晚餐，这样可以确保你睡觉安稳，身体有机会在晚上恢复精力。
- **抽出时间休息。**晚饭后，远离你的工作、电脑和无聊的电视节目或电影。最好把电视搬出卧室！
- **头天晚上计划好第二天的事情。**做第二天的计划时，要把计划写在纸上，而不是记在脑子里，这样你就不用躺在床上还要想着把这些东西整理出来，你可以直接关灯睡觉了。
- **处理问题。**如果你脑子里有一些还没弄明白的问题或事情，请把它们写下来。例如：“我该不该签下星期就要开始的那个项目？”“我该怎样找些新颖而又有创意的赚钱方法呢？”当你这样问问题时，你的意识就会得到放松，潜意识开始把它带进你的梦中。通常，你一觉醒来就知道该怎么做了。对于更大的问题，你可能要多问

几遍，所以请耐心些。

- **形成睡前习惯。**现在调闹钟就是一个不错的主意。把闹钟调到你睡前 1 小时，方便提醒自己什么时候该停下手中的活，准备睡觉。用薰衣草泡个澡。准备一杯菊花茶或一杯加肉豆蔻的有机牛奶（也可以是米糊或杏仁奶）。在脚上和头皮上擦点芝麻油。读点鼓舞人心的书。也可以写两三百日记，包括写下你今天觉得幸福的 5 件或更多的事情。可以简单地写成“我很高兴今天中午吃到了一个熟桃子”或“我今天步行去上班，闻到了修剪草皮散发出来的青草香，我觉得很幸福，很高兴。”
- **准备好你的睡觉圣地。**睡觉时，尽可能让房间暗些。如果有需要，可以在窗户上安上遮光物，窗帘或者避光的百叶窗，拔掉所有可能发出声音或是光亮的电器。把你的卧室弄成一个圣地。房间越暗，越安静，你在床上就会感觉越舒服，最终，你的睡眠也会更好。
- **把灯都关掉。**晚上 10 点到 11 点之间睡觉。如果你一直保持活跃的精神状态，你可能到凌晨几点才睡，这时你就错过了身体各器官恢复所需要的重要睡眠。

对那些刚接触到这些思想的朋友，请从上面选择一件你确实需要做的事，然后在生活中去把它付诸实践。接下来的 30 天每天坚持这样做。等到你有经验了，就再选两三件你还没做的事情，当你把这种生活过得如鱼得水时，看看你每天遵守这个节律——它让你感觉内心和外界是一个发展平衡的整体——做得有多好吧！

你的时间都去哪了？

我知道你正在琢磨，我本来就有这么多事情要做，哪里找得到更多的时间去做别的？我还以为这是要少做点事呢！我听到你的心声了。我知道，乍一看这确实是很多事。但这不是不可能的。你只要不做某件事，为其他事情腾出时间。从现在开始，看看你是怎么利用时间的吧。用一周时间——或者 168 个小时——追踪查看你花了多少时间做事。为了帮助你完成这件事，你可以用 www.My168hours.com 上面的时间追踪表，你也可以用像 www.Toggl.com 一样的在线时间追踪工具。去除那些消耗精力和让你不能专注于要事的那些事情，给自己腾出时间，照顾自己，形成书中的这些生活习惯。减掉 15~30 分钟的上网娱乐时间或看电视的时间，换成冥想和写日记。

你的月亮时间

每月的某段时间，你都要进行这些日常活动。因为每一个月经周期，即 28~30 天，你的身体和情绪都会经历一个类似四季的周期并受它的影响。这些每月的小四季和月亮的变化周期一致，又反过来与你的月经周期一致。在这本书里，我更多地吧月经称为你的“月亮时间”，因为它反映了月亮的变化周期。每年阴历有 13 个月，大多数女性的月经也是每年 13 次。每个周期是 29~35 天，前后会提前或推后几天。海洋的潮水会随着月亮的盈亏有涨有落，你的月经也是如此。每个月，通过月经，

我们可以生长，消退然后又重新出现，就像潮水和月亮一样。

你每天把自己照顾得好不好，从月经期舒服与否可以看出——最终，会从更年期上体现出来。从生物学上，平衡源自我们的荷尔蒙平衡，是我们的自然状态。如果月经期有经期不适或其他如潮热等症状（现今这种情况比以往更加普遍，有大约 80% 的女性有此问题），表明我们正在遭受荷尔蒙分泌不平衡带来的痛苦，这是我们的一种自然状态，完全是由于我们对压力、生活方式和情绪等疏于照顾而引起的。治疗方法就是，学习关于月经的知识，尊重这些起伏变化，定期调整。如果无视月经周期，无视会导致不平衡的食物，女人就不能得到真正的健康和协调。

在我恢复月经节律时，给我最大帮助的是玛雅·提瓦里。她曾经是纽约时尚界的大师，当她被检查出得了卵巢癌后，抛弃了所有的一切，到尼泊尔的喜马拉雅山隐居、祈祷和休息。在那里，她全身心地投入到研究东印祖先传承下来的传统治疗方法中，包括阿育吠陀、瑜伽、冥想和与月亮周期一致等内容。通过努力，她不但治好了自己，还成为包括我在内的世界各地成千上万女性的治疗师。在她的《阿育吠陀：治疗的秘密》一书中，说，当还没受到避孕药、不健康食品或其他不健康活动的影响之前，月经是与月亮周期保持一致的。提瓦里倡导，只要重新按计划安排你的生活，月经、生育系统和一般健康问题都会消除。

女性要调整好自己的月经是非常必要的，这一点再怎么强调都不为过。我在世界各地碰到过这样一些女人，她们不知道

此时的月亮是亏是盈、月亮与她们月经的关系、如何让她们的身体与月亮变化周期一致，也不知道月经期间，她们的生活应该与平时不一样。

我的月经刚来时痛经，而且月经周期不规律——对此我没想太多——直到我快 20 岁时，朋友告诉我药物可以帮我调节经期。既然好像每个人都在吃，我也就吃了一段时间，直到我内心的一个声音告诉我：“这样是不对的。”几个月后，我就到了泰国，开始学习更多有关月经的知识——月经是什么，经期怎么照顾自己，每月的这个时候到底有多么重要。我记得，这么多年来我经常隔一两个月不来月经或者因为我饮食无规律连续几个月不来的月经终于回来了。我感觉到它温暖、明显地到来，然后在我为身体终于重新找回一个女人应有的平衡而悄声地说“谢谢”时停止。

现在，我开始关注月经来之前的一星期大起大落的情绪。我知道这些情绪的出现是为了给我传递有力的信息，告诉自己的生活哪里不好，我前一个月怎么失去了平衡。我会在这个星期慢下来，让自己与身体联系得更紧密。然后，当月经到来时，我会停止大多数活动，开始休息。如果你有全职工作或有孩子，请照顾好自己，在月经第一天请病假。雇个保姆或者叫你爱人在那天负责照顾孩子。在很多亚洲国家，有这样的法律规定。每月这样休息是非常重要的。长期以来，人们都把这一点忽视了。为了改变这一切，女人必须要站起来，教育男人、孩子、其他女人和老板，告诉他们这个时间是多么的重要。我们越贴近月亮的节律，荷尔蒙分泌循环就更好——再加上我们对此的信任——就更能保持健康。为了帮助你尊重和加入到这

一节律中，请尊重自己的月亮时间，每个季节我都给出了一些具体的做法，包括不同的瑜伽练习（一个是为满月，一个是为新月）。

替你支招

满月该干什么

满月代表生产、庆祝、完成和完整。在满月的那3天，选择一些能给自己带来丰富营养的健康食物，烤面包、做营养甜点、煮意大利面条、煮汤还有炖食物；邀请朋友一起参加烛光晚宴、跳舞；泡一个加了玫瑰花瓣或玫瑰精油的热水澡；做个按摩或面膜；上堂充满活力的瑜伽课；多花些时间专注到一个有意思的活动上；在月光下去远足，散步（哪怕只是在你住的城市的附近）；坐在户外，享受“月光浴”——可以穿着衣服，如果你有一个私人场所，天气够暖和，你也可以裸着；在外面的月光下放一个装满纯净水的玻璃广口瓶，第二天享受这杯中的圣水。在满月，我们通常会失眠，因为那时我们会精力旺盛，思想和情绪都更高亢。利用剩下的精力庆祝、与他人联系，让自己活跃起来，让自己更社会化。

每个满月前夕从写日记的时间里抽出 20~30 分钟时间，思考一下下面的这些问题。

1. 从上个满月到现在，发生的哪些事情是值得庆祝的？

2. 上个月完成了什么？实现了什么？什么事让我为自己感到骄傲？

3. 我现在最想怎么庆祝？（庆祝方式可以是简单地点燃蜡烛、洗个泡沫浴或者邀请朋友过来一起吃顿便饭。）

新月该干什么

新月代表休息、放手和播下新种子。理想情况下，这段日子应该是行经期，但就算你的经期与农历不一致，你也可以利用这三天没什么月光的时候放松一下。睡觉、冥想或者拿本书窝在沙发上。这时候非常适合清理肠道，可以吃些简单食物，如新鲜果汁、水果、沙拉、易消化的食物、鸡蛋（月经期吃）、简单的汤、蒸蔬菜。在一张纸上写下你要放手的事情，自己或是和其他女性一起把纸烧掉，以庆祝自己放手这些事。然后写下或者大声说出下个月你计划要开始或希望开始进行的事情。

每个新月前夕从写日记的时间里抽出 20~30 分钟时间，思考以下这些问题。

1. 下个月，我想用我的爱和耐心播下什么种子？
2. 我现在要怎样才能更好地休息、恢复和放手？
3. 现在有什么办法可以帮助我摆脱对孤独的恐惧和抗拒？怎么做可以让我在独处和安静的情况下感觉安全和舒服？
4. 我从糟糕的情绪中学到了什么？有哪些我可以拿来与家人、朋友和身边的人一起分享，共同受益呢？

牢记

- 每天找些简单的方法与外界联系。
- 给自己自由，感受各种天气、各个季节带来的不同心情和活力。
- 培养一些日常习惯，特别是早晨的习惯。确定好下个月你真正要做和坚持的事情。满月庆祝，新月休息。
- 把月经期看作是个休息、思考的时间，磨炼净化自己的智慧和能力，给自己和周围的人带来变化。

第三章 女人的内心世界

瑜伽和冥想

你是否经常醒过来就问自己：“我现在感觉怎么样，这些情绪想提示我什么？”或者“我今天要做些什么来充实自己的精神呢？”你最后一次这样问自己是什么时候？通常，这些问题都不是你今天早上——或其他早上以及类似的时间——首先想到的。甚至就算让你思考这些问题，你也会感到脑子一片空白。但是，通过了解自己的感觉，随心而动，尊重这些感觉，从而熟悉自己内心的语言，这是你能给自己的最棒的礼物。这才是有女人味的生活——听从内心，自由生活。

好像花一样，你的生活可以分为两部分：一是内心世界，即花心；二是外在世界，即花瓣。你的内心世界包括你的思想、心底欲望、直觉、意识、操守和情感。外在世界包括亲情、友情、事业以及一些非个人的日常交往。为了使你外在世界的这些花瓣盛开，你必须首先住进自己的内心深处——重拾自信以及修复失落受伤的部分。要做到这一点，你需要让真实、自我接受、自我关爱、信任和自信充满你生活的各个角落。当你听从自己的内心需求而生活时，你不需要靠他人的关爱和支持来判断是否值得，不需要在得到大家的赞同之后才感觉自己是成功的。你就是你自己，因为你的生活是听从稳固坚定的内心智慧指引的。这样生活，才能让你与自己最在乎的一切相一致，

才能让你的生活稳定，不脱轨。

这种听从内心指引的生活只能来自不断地练习。每天、每小时、每刻，你都要训练自己，让自己在向外界寻找方向之前先看看自己的内心。

这需要时间、练习和意志，而且每个女人都必须随时随地想想自己达到了以上哪几种品质。最重要的是，你需要勇气和信任。和其他道路一样，这条路是越往前越有魅力。

直觉

艾伯特·爱因斯坦曾经说过：“直觉是一份神圣的天赋，而理性是忠实的奴仆。我们创造了一个赞美奴仆却忘记天赋存在的社会。”像被埋藏的珍宝一样，直觉在你的内心深处等待着被发现。要想学会相信自己，过上受心灵指引、以心为中心的生活，这是最基本的要素。不幸的是，在我们的世界里，直觉就像月亮时间一样，不再受重视。确实，深入倾听自己的内心不是我们在学校或父母那里学到的一门技术。但是学习永远不嫌晚。事实上，我们的月经就给了我们一个很好的机会。月经期间（对于已绝经女性来说就是新月期间），当我们从尘事中退出时，可以慢下来、静下来、倾听内心、寻求指引。在月亮时间结束时，或当银色的上弦月重新出现在夜空时，我们可以带着新的智慧和思想重新进入日常生活，为梦想而努力，让自己积极地发展。

根据直觉，我已经做出了两件重大的决策。第一件是离开

泰国。9年了，我知道我该离开这里了。我当时刚刚结束一段延续了5年的爱情，姐姐又准备回美国生第一个孩子，我渴望与家人亲近，觉得是时候进入我人生的下一个篇章了。然而，我的内心在挣扎。作为一个自由作家和瑜伽老师，我可以在世界的任何一个地方生活。这么多的选择让人无所适从。所以我祈祷，寻求指引，想要清楚地知道下一步该怎么做。然后，我一直等待。过了1个月，就在我结束了一个10天的冥想休息后，我到了印度的瑞诗凯特。我以山势站在瑜伽垫子上，从窗户往外看着太阳从山后升起。忽然，我感觉身体灵光一闪。一时之间，我感觉恍惚，就好像我到了曾经长时间待过的科罗拉多的布尔德。每次我到那里，心中总有一个声音悄声地对我说，“我希望能在这里住一天。”猛然间，我意识到，现在就是该搬到那里的时候了。

直觉可以通过很多方式获得：通过心中的一个幻象，一个梦，一种身体的“感觉”或“知觉”、一个小小的心声、一个外在的标识、巧合或同时发生的事。

下面是几个简单的、帮助强化自己直觉和更好地理解直觉的方法。

- 每天尽可能多地问自己，“你现在要我怎么做？”（这里的“你”是指真实的自己、心底里的自己、神圣的自己）。问自己一些简单的问题——例如你应该戴哪副耳环或者早餐该吃什么。经常问自己这些问题，问得越多，你得到答案的速度也会越快，你就可以开始在生活中用这种方法做更大的抉择。

- 用你生活中不太灵活的那只手写日记。（对我来说，那就是左手。当我用右手写作时，我的头脑就会变得理性。）再试着用你更灵活的那只手写下问题，如“你要怎样处理和同事的这次争吵？”然后把笔放到另一只手里，看看会写出什么答案。

替你支招

在你的日记里列个清单，写下所有你能感觉到的，你的直觉与你交流的时刻——当你突然对某事“有感觉”时。包括某个时刻，例如当你想到你的朋友，5 分钟后，你就收到了她给你的邮件。你越是注意这些巧合，这种现象就越经常出现，的确令人觉得不可思议。

现在回过头去看那个清单。里面有什么重大事情吗？是不是当你的直觉出现或是某些随意的巧合出现时，却意想不到地深深地改变了你的生活？如果是，那和你在事先为生活做好的计划相比，这种改变又有怎样的不同呢？

- 定期做一种练习，告诉生活你真正需要的是什么。你可以写在日记里，在睡前祈祷，或者独自散步时对着天空说。慢慢地寻求清楚明了的提示。然后接受那些出现的提示——在你的梦里，或通过动物、数字或巧合出现的。
- 花时间练习瑜伽，进行冥想，写日记。这些都是我获得灵感的最佳时刻！
- 找时间独自出去散步，不用手机和音乐播放器。

当我觉得写作卡壳或工作进行不下去时，通常出去散步，给自己寻找新的灵感。

安静的力量

安静的环境有利于直觉的释放。如果你的思想活跃，音乐震耳欲聋，抑或垃圾车在楼下的大街上嘟嘟作响，这时，你是很难听到内心微弱的提示的。在一个每时每刻都可能充斥着打电话、查阅邮件或者收发短信的世界里，短时间以及最终长时间地安静对于培养丰富的内心世界就变得格外重要。

每年冬天，在我一年一度的女性休息时间里，我会通知学生，在我们的开放圈子里，每天晚上9点到第二天上午9点要保持安静。同时，在这个休息时间，她们要停止看书，远离电脑和手机，关闭电视机和影碟机。尽管已经事先提醒，但当我分享这个不近人情的消息时，还是能从她们的脸上看到为难之色！我知道：放下我们所忙碌的事情去面对自己的内心，这可能会有点让人害怕。开放的空间让人感觉害怕，我们要填补它，寻找安慰。但一旦人们真正扫除了这些障碍，她们就会爱上安静和空旷。

安静让你放下那些来自外界的多余的感受，给你充电。它为你提供空间去倾听心灵的声音。这是现代世界多数地方急需的一味药——也是她们所害怕的那味药。

下面是一些能给你的生活带来更多安宁的方法。

- 在宁静中享受早晨时光——直到吃完早餐。不要查阅邮

件，关闭电话铃声（和/或手机）。如果你和他人同住，让她们和你一起，练习另一种沟通方式——通过关爱的触摸、关注和眼神进行交流。

- 每天有一餐独自一个人吃——吃饭时不要同时看书、听音乐、上网或者看电视。如果你有孩子，可以每周或每隔一天这样做一次。你也可以在孩子们上学以后或是小睡时独自一个人吃早餐或午餐。
- 每周过一天无现代技术的日子。远离你的电话、电脑、电视、音乐播放器以及任何阅读材料。外出游玩，拿出你艺术创作的工具，参加一堂瑜伽课。去骑自行车或和家人野餐。坐在户外，什么事情也不做。
- 每年至少去一次静养所。
- 在家静养一小时、半天、一整天或一个星期（在本书第二至第五部分会告诉你怎么做）。
- 设置好你的手机，让所有来电自动转接到语音信箱。到自己想回复的时候再回电话。

最后，安静会成为你内心的一种宁静——就算是你正在穿过时代广场的大街，内心也是宁静的。

排除杂念，集中注意

创造空间和安静的方法还有很多，人们只要集中注意就可以。相当简单，对吧？这个，对又不对。要每天每时每刻集中精神专心致志地生活，需要真正地努力和坚持。这需要 we 背离已经习惯了的生活方式——没头没脑地闲荡，迷失在

对过去的缅怀或对未来的幻想中。然而，集中注意或“排除杂念注意”需要你活在此刻，只注意你现在发现的事物，而不要试图去改变、控制，或者逃避。哪怕是在最常见的情况下，也要投入神圣的注意力——它的神圣使得我把它当称自己一个最好的朋友、最强大的精神练习法。

替你支招

为了强化你无杂念注意的能力，暂时先放下这本书（等你看完这些指导之后）。尽可能地去感受自己的身体。你注意到哪里紧张？哪里放松？什么也不要去做改变，就是去注意。现在，你能感受到自己的呼吸吗？你在身体的哪部分感受到的？下一步，感受身体接触到的那些表面。看看你的周围，你看见什么颜色、形状和材质？例如我坐在桌子旁边，看见窗外一片白云，听见叶子被风吹得沙沙作响。在桌上，我看见一个装满水的高脚玻璃杯，还有一摞书。简单一点，不要深入去想为什么这些东西是这样的（例如“噢，我真的需要把那一摞文件归档”）。就只注意。

无杂念地注意的另一个叫法是正念^①。这是一个你在任何

① 正念（mindfulness）就是如实地明了当下的身心状态及其变化。这个词最早出现在两千多年前的佛教经典中，是原始佛教最核心的禅法，有时也被称为“观禅”或“内观禅”。正念在 20 世纪七八十年代流传到西方，为心理学界所注意，由乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）等学者介绍和研究，并渐渐改良、整合成为当代心理治疗中最重要的概念和方法之一。——编者注

时间和地点都可以用的有力工具。它抑制冲动，放飞思想，活泼亲切地让你做回自己，回到此时此刻。迪帕·玛是一个印度女人，出生于1911年，后来成为了一个虔诚的佛教大师。她的事例向我们展示了正念是如何让女人变强大的。她和丈夫住在缅甸，一生遭遇很多不幸：先是两个孩子去世，自己身体脆弱，后来丈夫又去世了。和东南亚其他女性一样，她经常去当地的寺庙，给和尚捐食物，寻求福荫。在她丈夫去世之前，有一次她去庙里，说她想学冥想，但是被拒绝了。然而，她丈夫死后，她因为伤心差点溺水而死，身体也日渐衰弱。她来到寺庙的冥想中心，用双手和膝盖一步一步地爬上台阶，乞求学习冥想。这一次，她决不接受被拒绝。

为了找到内心的平静和痛苦遮盖下的幸福，迪帕·玛在冥想学习上进步很快，并且很快达到了非常超俗的境界。然而，她没有就此隐居庙中。她以一家之主的身份恢复了自己的生活，同时定期静修，向更深的方向发展。很快，她家附近的女人听说了她奇迹般地从脆弱、忧郁的女人转变成了一个快乐、坚强、可爱的女杰的事。她们也想和她一样，于是都来向她请教。知道这些女性都担负着妻子和母亲的责任，迪帕·玛给出了她能为她们提供的最实用的建议：练习正念。当你叠衣服、晾衣服时，去感受衣服的布料。洗碗时，通过皮肤去感受水温。喂奶时感受宝宝吮吸奶水的双唇。做家务时，清空杂念，感受此时此刻。这些女人听从了她的建议。她们回到家里，回到丈夫孩子身边，开始练习正念。很快，她们也更加地了解了内心真实的自己。之前那些单调的家务，通过练习正念，也能把她们带进深深的自我意识状态中。通过冥想的方式要达到这个状态需

要好几个小时。她的故事告诉我们：无论有多忙，只要多正念，你同样可以在生活的每一刻冥想。

与情绪同在

当我们有了正念这个基础时，就把自己更加明显地暴露在了所有事情，包括我们的情绪面前。如果不知道如何整体把握自己的情绪，就可能会出现一些问题。作为女人，我们的大脑边缘系统比男性的大——这就意味着我们感受到的东西更多、更深刻。这些情绪可能是你的福祉，也可能是诅咒，这取决于你与它们的联系。由于我们大多数人没有真正学过怎么与自己的情感联系，它们往往更像是人们的一个诅咒。它们动摇我们，毁坏我们美好的一天，甚至破坏我们的人际关系。作为女人，我们要学会如何全面地感受这些情绪，而不被它们击垮。

一年四季，每个季节都有某种表现突出一些的情绪，例如，春天是愤怒，秋天是悲伤。甚至每天你都能经历十来种情绪（或者更多）。不用忽视它们，也不能太过计较，你只要在对它们的认识、容忍和感觉之间，找到一个健康的平衡。这些情绪对发展我们的直觉非常重要。例如，当恐惧、愤怒、悲伤等情绪出现时，这些来自你身体的信息是在告诉你，是时候做出些改变了。当高兴、感谢和爱等情绪出现的，就清楚地意味着你要继续现在的生活轨迹。

因为觉得尴尬而忍住泪水，为了逃避孤独而在半夜猛吃冰淇淋，害怕有失“淑女”风范而强压怒火。以上这些都是在忽略自己的情绪，阻止它们流露出来。高兴、激动等其他情绪也会有如此遭遇。

替你支招

回想一下过去的 24 小时。写下你记得的自己感觉到的所有情绪。理理这个清单可能会发现某些“大人物”，如愤怒、恐惧、高兴、悲伤等。但通常情况下更多的是些比较细微的情绪，如无聊、怀疑、后悔、满意、迟钝、热情、迷惑等。列好清单后，再回过头去看一遍。你注意到什么？我希望你会发现，自己在一天之中居然可以有这么多的情绪——随后你又发现，其实没有一种情绪会永远存在！

我还记得在马萨诸塞州西部一个叫卡里帕卢的瑜伽中心的桑拿室发生的一件事。当时我正以英雄式的瑜伽姿势躺着，感觉非常地舒服——就像一股金色的暖流经过全身——我开始抬起我的大腿、臀部和腹部。我首先的反应就是想要变换姿势，把这种感觉带走。但是我停住了。正念中断了我的习惯，我停下来开始想这是怎么回事。为什么这种感觉会这么不舒服？我突然意识到，尽管是一种很愉快的感觉，但它同时也太过强烈，对我的感官刺激太大。而我害怕这种感受。我脑中灵光一闪：一种感觉是愉快的还是不愉快的这并不重要，如果它对于我的身体而言不堪重负，我首先的反应就是减轻它或者赶走它。然而那天晚上，我决定做一次改变。我充分感受了快乐。

出去的唯一办法就是进入并从中通过

人们到底该如何提高自己承受强烈情感的能力呢？

我们的基因中有猎人和战士的 DNA，我们有逃离痛苦，追求快乐的本能。然而，真正的演变和内心的自由并不是来自我们根据自己的喜好面对和逃避现实，而是需要走进我们直接面对的一切感觉——就算它是让人感觉不舒服的。关于自己的感觉，你只要记住一件事，那就是：出去的唯一办法就是进入并从中通过。

逃避自己的感觉，隐藏它们，在它们面前保持平静，这些都只是一时的办法，弊大于利。但是，一旦你走进你面前的老虎嘴里，老虎终会弱下来，松开爪牙，释放你，让你改变，给你自由。有时这种情况会马上发生，有时要等很长一段时间（对某些根深蒂固的情绪，甚至十几年）。但任何事情终将改变——万事都不会一成不变，这是生活的基本法则。

替你支招

帮助你感受自己内心情绪的一个有效的办法就是音乐和舞蹈。我确信没有哪个女性整整一生都不跳舞的！对我比较有用的一个活动就是做一个歌曲曲目表，每首歌都通过不同的歌词、乐器、拍子以及整体风格非常清晰地表达不同的心情和情绪（轻松愉快的、愤怒的、悲伤的、激动的）。正如你想象的那样，有些女人这样做可以让自己感觉更舒服——当然，每个女人都至少会有一种自己伴不出舞的情绪。提示：你最害怕的那种情绪，就是你最需要舞出来的！

当你遇上有挑战的情绪时，可以尝试下面这些简单的方法。

1. **正念。**现在，用上你的正念技能。走出自己的思想，纯粹地去感受自己的身体。
2. **柔化它。**让自己放松，不要太在意自己的感觉。
3. **说出它。**“噢，愤怒”或者“又是悲伤”或者“这是恐惧”。
4. **找出这种情绪在身体的哪部分。**是在你的腹部？胸部？咽喉？还是所有这些地方？
5. **探究这些感觉。**一旦你知道这种感觉在哪里，就去探究它。是冷还是热？是快速变动的还是固定的？会移动吗？如果会，在哪里移动？是怎么移动的？
6. **和它待在一起。**当你发现自己又开始思考问题，请继续回到探究身体的那种感觉中，探究它们是如何变化的。

我的一个叫凯西的学生采用了上面这些方法，最终面对了她内心的焦虑并不断斗争。几年前，她来泰国参加我的教师实习课。实习中途，她开始受到焦虑的侵袭。住在一个集体中，同时还要以一个老师的身份领导她的同龄人，这让她开始觉得恐惧。腹部和咽喉熟悉的钳制感，以及紧随而来的心跳加速笼罩并困扰着她。

刚开始，我给凯西一些简单的指导。每当她感觉焦虑来袭时，就让自己在一个舒服的地方坐下或躺下，开始探索，就像是科学家或充满好奇心的孩子一样。然后开始查看身体

里的感觉——身体哪部分最有这种感觉？在腹部、胸部还是咽喉？它们是一直在那里吗？它们会移动吗？它们是冷是热？有没有感觉到很重或是很轻？快还是慢？密集还是稀薄？

我建议她，当她问自己这些问题时，要时刻保持来自心底的支撑感，配合自己的呼吸，就像她在正念冥想练习时学到的那样。当心中有信息反馈回来时，我告诉她把它们写下来，标注为“思想”，然后什么也不要想，去体会身体的感觉。

这两个工具——清晰、简单和基本的正念练习以及感受和容纳身体里感觉的改变和存在——为我们提供了基础，帮助我们学会如何拥抱自己不断流动变化的女性活力。

正念冥想

所有这些方法——直觉、静心、深入倾听、无杂念地注意以及定位感觉等情绪住在身体哪部分——都在一个练习中得到深化：正念冥想。

尽管让自己每天挤出时间并非易事，的确实有时候我们不愿意静静地坐着或是动不动就伸展我们的身体，但这些都是保持健康的重要部分！你只需要 10 分钟。如果能腾出更多的时间，当然更好。我经常告诉别人，老实说，如果没学习瑜伽和冥想，不能定期练习这些，我宁愿不活到今天。它们以一种健康彻底的方式帮助了我，挽救了曾经被深深埋葬、极度痛苦的我。

不管你有多忙，一定要努力每天抽出 10 分钟时间，放松自

己，与自己交流。我发现我早上起床的第一件事就冥想，效果最好，因为那时世界还没来得及开始把我引到各个意想不到的方向上去。工作之前冥想，效果也很好。

下面是佛教传统中一些简单却非常有用的正念冥想方法。

1. 坐在一张椅子上，把背挺直，把脚平放在地上（如果你觉得有必要的话，可以在脚下放些书、枕头、瑜伽垫子）。或者盘腿坐在地板上。如果你坐在地板上，请在你的屁股下面垫一两个毯子，这样你是坐骨的前端受力，臀部的位置也可以保持高过膝盖。

2. 调好时间，坚持 10 分钟冥想——哪怕电话或门铃响了。

3. 双手放在大腿上。

4. 前后摇动你的双肩。肩胛骨往后滑。下巴往里收，直到你的耳朵与双肩成一条直线，下巴与地板垂直。

5. 现在，放松放柔。脸部全面放松。舒展眉头，放松下巴。放轻松。

6. 全面回到你的坐姿上来。感受你的骨盆在放松。用腹部吸气。让你所有的事情简单起来；探究一切。

7. 现在只要注意你的呼吸。你能感受到自己的呼吸在进出鼻腔，能注意到腹部随着呼吸鼓起瘪下。选择其中一个地方集中你的注意力。只要关注和感觉你的呼气 and 吸气。

8. 每次思想游离时，重新回来关注你的呼吸。你只是在坐着、呼吸、注意和感觉。不管你想到了什么事情，如果它重要的话，等你结束你的冥想时，它还是会在哪里等着你的。

9. 冥想结束时，把双手放在胸前，做祈祷的姿势。心怀感

激地微微弯腰，希望你这样做能给全人类带来福荫（包括你自己！）。

这个练习将是我们今年冥想的基础。每个季节你都将学到更多的冥想方法，培养你内心的品质，使其充满爱的善良、同情的喜悦、怜悯和平静。

每个季节你还将学到两个新的瑜伽——一个是为满月（或者说是为排卵和卵子生成），另一个是为新月（或者说是为来月经和卵子消退）。

女人的瑜伽

瑜伽是个热门话题，广为人知。既然已经有这么多书详细介绍了瑜伽的历史、各种样式、哲学内涵和做法，我这里就不深入讨论这些了。我只想说，瑜伽是一个非常强大而又简单的运动、治疗、自我发现和改变的方法。当我们带着好奇和敬畏的心情去练习瑜伽时，可以获得很多力量，包括增强自己的生活力量、克服内心和外界的困难、更好地睡眠和消化、保持更加平衡的情绪和心理状态、更加实际和强烈地体验生活的真实和美。

如果你是刚开始接触瑜伽，请在附近的瑜伽中心找一个你喜欢的瑜伽老师。如果你根本不喜欢瑜伽，那么，请找一种自己喜欢的、每天至少花 15 分钟进行的某种（或任何）身体运动。伸展自己、绕着街角散散步、跑步、跳绳、转呼啦圈、在体育馆里跑步、游泳。重要的不是对自己要求过高，只要从小处开

始，你就会成功。

我从 1996 年就开始练习瑜伽，那时练习瑜伽的目的只是为了满足自己塑身和控制生活的欲望（每天，按照相同的顺序，做同样的动作，注重形式，完成高级动作——却不管自己感觉怎样）。现在，我已经从练习和教授之前那种非常男子气的瑜伽转变成了练习和教授一种更女性化的瑜伽（这种瑜伽是创造性的、直觉的，尊重每天自己的感觉）。之前那种瑜伽培养了我身体的力量、稳定性、灵活性以及技巧性，却封闭和限制了我的思想，不能帮助我面对自尊心缺乏、体形差等内心深处的伤痛，以及消化不好、失眠、卵巢囊肿、月经不规律、焦虑等身体的毛病。只有当我开始练习了一种更柔和、更平和、更直觉的瑜伽后，才开始治疗自己更深的伤痛，并感觉回到了自己女性的身体里。从根本上说，每个女人都必须开发自己与身体各部分的联系，把身体、灵魂和思想串联起来。

从初期到绝经

女性生命循环之瑜伽

参加瑜伽课练习的人 80%~90% 都是女性，但还是很少有瑜伽课会教授女性如何通过练习瑜伽调整经期或生命循环期的状态。在练习瑜伽时，请牢记下面这些基本规则，如果我在这里用到了一些你不熟悉的瑜伽词汇，不用担心，在本书第二至第五部分还会有更详细的介绍，你也可以查看其他一些瑜伽入门的书（在我的网站上链接了一些我最喜欢的瑜伽初级课目）。

月经前的瑜伽

月经来潮前一个星期，各方面的活动就开始慢下来。多做拉伸臀部的动作、身体多向前弯曲、多做深呼吸、多冥想，以应对当前的强烈情感和准备迎接经期到来时的平静情绪。如果你会胸痛、腹胀、腹痛等，多做些有益健康的向后弯曲的动作。如果你经常头痛，可以做些左右转头运动（但不要在你头疼的时候做），这样可以帮你平衡荷尔蒙分泌。我在我的网站上免费为月经不适者提供了1个小时的视频瑜伽（www.TheWayoftheHappyWoman.com）。

经期瑜伽

在你月经的前几天练习阴瑜伽^①或滋补瑜伽。一般要避免站立、扭转和一些猛烈的动作。慢慢地扩胸运动就不错。不要做任何呼吸急促和强心的动作。在此期间，你的子宫和腹部要促进经血流出，所以需要得到休息。你现在可以多花时间冥想，激发出自己强烈的直觉冲动。

经期后瑜伽

月经结束后，再慢慢地重新加强你的练习。出血完全停止后，可以重新开始做翻转动作，因为此时做上下翻转的动作能帮助你调节和增强子宫的伸缩能力。如果你觉得

① 阴瑜伽强调的是整个身体的放松，清空一切杂念并结合缓慢自然的呼吸，在肌肉完全放松的状态下，锻炼骨骼、调节神经、增强耐力以达到身心合一境界。动作以坐或躺为主。——编者注

有必要，每个月的这个时候就要注重力量训练和高强度方面的训练。

产前瑜伽

首先，听从你的身体。它会告诉你怎样觉得舒服，怎样会不舒服。怀孕的前三个月要多休息，多做些柔和的动作。可以参加一个产前瑜伽班，寻找帮助和陪伴。当怀孕到第二个阶段时，你需要开始调整练习。诸如扭转腹部骨骼，尽量往后弯曲，左右转动身体，盘腿前倾等这些动作，你要根据自己身体的舒适情况来决定是否要做（一个优秀的老师会教你怎么做）。在怀孕的最后一个阶段，注意不要经常站立，不要给自己的骨盆太多压力。多找方法和你的宝宝交流，你的呼吸、内心冥想以及整个的放松状态都能帮助你做好准备，迎接分娩的艰难考验和成为母亲的神奇感受。

产后瑜伽

因为每个女人的生产经历都不一样，她们恢复练习的方法和时间也不一样。刚生产完后，你可以练习深呼吸，做彻底的放松姿势，以及骨盆练习。记住要让自己的身体真正得到休息，珍惜与你的小宝宝在一起的第一个月。头几天，在宝宝睡觉时，可以做一些阴瑜伽的姿势，帮助自己休息和找回自己。喂奶和摇篮时做做扩胸和张开双肩的运动感觉非常不错。等到你不再出血时，有支撑的扭转是很不错的（哪怕只是躺在床上把腿搁到墙上），到户外

长时间散步或慢慢地重新回到你的瑜伽练习中感觉也同样非常妙。重新回到你的瑜伽练习一般是在顺产 6 个星期后或者剖腹产 8 个星期后。如果可能的话，你可以请一个有经验的瑜伽老师和一个骨盆治疗师配合你，开始强化和治疗你的骨盆和腹部，防止将来器官脱垂、性交疼痛或者失禁等问题。

绝经期瑜伽

冷静、安静的动作非常适合你——特别是当你快要到绝经期，遭受着潮热和荷尔蒙失调的痛苦时。阴瑜伽的动作中，有支撑地扭转、呼吸练习、冥想等都能帮助你驾驭好后半生。缓慢、专注的瑜伽能帮助你在接受内心指南的同时保持身体活力。

我们每个人，不论男女，在瑜伽和生活中，都需要阴阳协调。不幸的是，因为我们生活在一个男性主导的社会，男性气概统治着大街、会议室，甚至是瑜伽中心。为了重建我们内心和整个社会的真实平衡，这个现状需要被改变。

我们不仅需要瑜伽来协调自身的感受与基于身体的智慧，也需要它来帮助我们调整自己的行动，改善我们的心情、精力、月经以及生活节奏。因为我们的身体是地球的缩影——按周期运转，由金、木、水、火、土组成——我们每天必须设法走出自己的思想，进入身体深处。这样做，我们可以恢复信任，驱除恐惧。我们信任的是活着的感觉，驱除的是那种控制自己的身体、隐藏自己的自然周期（用冲洗、卫生棉、饮

食甚至药物等方法阻止月经来潮)的恐惧。当我们每天通过有意识的行动,开始感受和倾听自己的难题时,就不再逃避、控制和追求完美,我们会开始学会在真实的自己面前停下来休息。

总结起来,女性瑜伽主要的特点有阴瑜伽姿势,可以培养女性接受、柔和、耐心和学会放手的能力,以及充满爱意地忍受痛苦、愉快和中性感觉的能力;还有阳瑜伽姿势,可以帮助塑造活力、气力、坚忍力、流动性和与呼吸一致的稳定的优雅;阻止语言和技术概念侵占右脑;使与白天/黑夜,新月/满月、行经/排卵以及四季等相照应的休息和活动循环更加规律;要能有创造力地表达、直觉动作、重视完美过程、热爱做瑜伽而不是死学。请注意,更多介绍瑜伽和冥想的视频以及女性瑜伽设备的两个光碟,可以在我的网站上找到 www.TheWayoftheHappyWoman.com。

阴和阳

著名的阴阳图来自道教,用来说明同宗却属于两极的男性(阳)和女性(阴)是如何糅合在一起,创造整体世界平衡的。道教从根本上相信自然界一切事物都处在不断的阴阳相互作用中。每个男性体内不同程度地有女性的,或者说阴的气质,相反,每个女性体内也不同程度地有男性的,或者阳的气质。当我们的两极恰当地处于某个平衡时,我们就是一个完整的人。

下面是阴阳的一些主要方面，可以帮助你更好地了解这两极的特点：

阴
里面
慢
被动
暗淡
朝下
女性
月亮



阳
外面
快
主动
明亮
朝上
男性
太阳

阴瑜伽

阴瑜伽有时又叫做“安静瑜伽”，因为阴瑜伽能让人思想平静，心境平和，能给人带来内心平静感，帮助打坐冥想。而且，阴瑜伽还可以舒缓紧张情绪，促进能量在身体各关节和器官之间的流通与循环。

当你极度兴奋、太过活跃、心烦意乱或因阳气过剩而头痛时，阴瑜伽是一剂良药。这种安静、思索的运动能够为真正的智慧和治理腾出发展的空间。阴瑜伽包括一些以地板为平台的被动姿势（只需要一点或是根本不要肌肉练习），每个姿势要保持1~5分钟。这些练习主要是锻炼下半部分身体：腿、臀、后背下部、接近脊椎的部分以及身体中心的重要生命器官。阴瑜伽教育我们要重视慢、稳定、静止和完全放弃与接受的态度。当你感觉精疲力竭、恶心或者当你处于月经期时，这些练习都是极好的调节手段。而且做这些练习不需要你准备瑜伽垫子和其他任何辅助设备。我治疗时差综合征的一剂良药就是晚上睡

觉前，在旅馆练习阴瑜伽，而且一直能收到奇效。

这些练习看起来可能很不错、很舒适（它们也确实如此），但是初学者可能会说这些动作其实也很有挑战性，因为它们确实会带来强烈的身心体验。做每个动作的时候，为了锻炼身体某个部位，增加这个部位的循环，起到治疗的效果，你都要把这个动作完成到一个“临界点”——既不是太容易与也不会给人带来伤害的那个界限。做阴瑜伽强调锻炼阴组织：骨头、韧带、关节和结缔组织。

这些姿势源自于阴瑜伽，也可以相当于自己在进行无针针灸，是一种有效的自我治疗形式。它们把压力集中在身体的精力干线，即子午线上——子午线一共有 12 条主干线，每条干线联系人体 6 对阴阳器官中的 1 对。如果我们长时间保持某个姿势，压迫这些子午线（就像用一根针插在某个穴位上），身体内部这些眼睛看不见的干线上的精力就会被激活或平息。我们可以根据恢复平衡的需要，确定是激活还是平息。练习阴瑜伽还有一个益处，那就是，当这些姿势都是被动的时候，思想还是保持警惕和集中的。

替初学者支招

刚开始练习阴瑜伽时，每个姿势保持 1 分钟，之后慢慢地延长到 5 分钟。当然，如果你已经练习过阳瑜伽，可能会觉得阴瑜伽比较容易。那是因为练习了阳瑜伽后，你的思想更集中，身体更容易打开，也不会有焦躁不安等感觉。

为了使阴瑜伽的练习效果更好，你可以遵循以下三个重要原则。这些是我的老师莎拉·鲍尔斯——一个阴瑜伽先驱——总结出来的。

1. 达到适合自己的临界点。根据感觉确定自己的姿势。如果你感觉呼吸不顺或身体紧绷，你会知道是自己的动作做得太过头了。这时，你应该放松一点，直到自己重新感觉舒适为止。太过紧绷时，你的气不能流动，也就达不到预想的效果；所以只要把动作做到自己感觉舒适的那个程度就好。

2. 静止和放松肌肉。全面放松自己，让自己只感受到地球的引力。放松你的肌肉。这样的话，你的气可以由外而内运转——脱离肌肉，进入骨头和关节。

3. 每个姿势保持 1~5 分钟。就像是一个针灸师不会把针插进去就马上拔出一样。每个姿势你要保持一会儿——要等到气能够运行，流经你的子午线。

阳（流动）瑜伽

有时，我们的生活环境需要我们进行一种平静而利于康复的练习。这话很有道理。然而，我们很多人，很多时候同时需要阴和阳的练习。阴太多了，我们会变得昏昏沉沉，缺乏意志力。阳太多了，就会太受意志力的驱使，对内心的呼唤麻木不仁。因此，最好的办法就是把阴瑜伽与阳瑜伽，也叫流动瑜伽结合。

我把阳瑜伽定义为一种动态的、有节奏的运动，伴以呼吸

和冥想。修行阳瑜伽能培养人的内火，锻炼积极清醒的身心。阳瑜伽姿势只需要保持较短时间，增强和拉伸肌肉。我们根据呼吸的节奏，保持和结束姿势。阴瑜伽主要是绕过肌肉，联系身体各韧带和关节。阳瑜伽与之不同，它需要肌肉的参与，反过来，也刺激身体的血液和能量循环。

当我们修行这两种瑜伽较长时间后，可以凭直觉知道什么时间修行哪种合适。例如，有时，我发现早上做阴瑜伽，下午远足对身体比较好。第二天，我可能白天做阳瑜伽或者去上一堂舞蹈课，晚上睡觉前做阴瑜伽。天气寒冷的冬季的早上，或是你觉得身体不是很灵活的时候，你可以先开始做暖和的阳瑜伽，后练习需要长时间保持安静的阴姿势。练习方法多种多样，你可以采用不同的练习方法，满足不同的治疗需求——治疗身体、思想、情感和精神。

神圣的开端：目标和警示语

在你我共同的人生旅途中，我们每天每时每刻都在寻求神圣与世俗的结合，正式修行时，我们一定要有意识地走出自己已经习惯的生活方式，清楚地知道自己修行的真正意图。这种认识能给你的修行带来很大的帮助，就算你每次只练习 10 分钟。

下面是具体做法。

- 审查内心。当你坐在垫子或席子上时，首先关注你内心的风景。这时，你可以借助生命的四层内容——身体、思想、情感和精神。我建议经常这样做，理想情况下是

每天至少 3~4 次。你可以在早上起床、吃午饭前、晚上睡觉前做,或者在你觉得需要与自己内心加强联系的任何时候做。如果你刚开始做这种自我观察,可以先通过身体进行检查。等你积累了一定经验,生命增加了层次——也就是你的思想时,可以通过情感进行检查。当你更加熟练时,可以加入精神层面的检查。

1. **身体**。首先,把注意力转移到你的肉体。你在什么位置?你身体感觉怎么样?是疲惫、精力充沛还是疼痛?有没有哪部分提醒你要特别关注?
 2. **思想**。这可能是四个练习途径中最方便的一个。因为不管好与坏,我们总是陷入沉思。问问自己,现在正在想什么?前几个小时我在想什么?
 3. **情感**。情感是我们最容易忽略,也最不常用语言表达的层面。我们住在一个忽视情感的世界。开始时,请用至少三个形容词形容你的感觉。例如,无聊、激动、迷茫和无望等。
 4. **精神**。这是你用直觉——你内心那个细小、安静的声音,它会随着你关注频率的提高而壮大、响亮——审查自己。问问自己,“我现在需要知道什么?”不管出现的答案是什么——脑海中第一个出现的东西,不管是内心的声音,还是只是灵光一闪——那都是你最崇高的自己,即你的灵魂在与你对话。
- **定好目标**。你的目标可以是为了治疗和平衡自身,也可以是为了了解和缓解正面临的困难。我觉得莎拉·鲍尔斯教我的一个目标非常有用:“为了人类的福祉,我发

誓现在要觉醒，我欣赏它无尽的价值。不管现在条件如何艰难，环境如何恶劣，我觉得我有可能实现。”这让我想到我为治愈自己付出的努力也将治愈他人——不管我身边有多么的混乱，发生了多大的灾难，真正的和平和治愈终有可能。

- **感恩。**每次在练习结束时，做一个神圣的结束仪式。提醒自己，为什么这些努力对你和对世界都这么重要。我喜欢用佛教里一句简单的话：“我把修行功绩献给全人类，为他们谋福祉。”

在我们一起度过的这一年中，我们将与这三个修行方面保持亲密联系，因为我们每个季节都将探索不同的阴瑜伽、阳瑜伽和冥想。不过，在我们开始这些探索之前，先让我们看看你外在世界的一些基本的原则和练习——主要是营养和宗教、四季饮食和烹饪。

牢记

- 丰富你的内心生活，由内而外，繁荣你的外在世界，从实现神圣与世俗的完美结合开始。
- 正念，简单来说就是注意周围的一切。每天，参与自己看到、感觉到、听到、品尝到和闻到的一切。关注自己的呼吸和思维（但不要深陷其中）。
- 每天在生活中穿插一定的安静时间，考虑去参加静思修养。
- 凭直觉审视自己的内心，问自己，“你现在要我做什么

呢？”

- 当某种强烈的感觉来临时，不要把它推开，而要看看它在你身体的哪个部分。当这些感觉在身体里存在和改变时，有意识地去触摸它们，了解它们。
- 每天，想办法给生活带来容易被接受又充满活力的活动。在精神修行的同时，要适时休息、活动，协调大自然和自身身体各部分的平衡。
- 经常借助你生命的四个层次——身体、思想、情感和精神，审查内心。

第四章 女人的外在世界

神圣的营养

每次搬进新家，我总是先整理厨房。厨房是生活的土壤：开家庭会议、谈心，以及准备和享用我们生存所需的食物。我们吃入健康食物后，身体便吸收到了土地的能量，并把它转化为我们思考、运动、再生细胞等所需的有益物质。我们吸收的东西和吸收东西的方式反映了我们的外表和感觉，因而食物成为我们培养丰富外在世界最实际、最容易和最愉快的方法。它为我们日常生活中展示内心刺激和欲望提供了物质支撑。

不管是购买、吃和煮食物，还是阅读和思考与食物有关的一切，女人的生活总是围绕着食物。像人一样，食物也有丰富多样性、疗效性、感官性、营养性等特性。然而，我们与食物的健康联系因为各种因素受到了破坏。杀虫剂的滥用、土地的过度使用、水和空气被污染、饮食无规律、文化上对瘦的偏爱、被迫繁忙、微波以及快餐等，这些都破坏了我们与食物和谐健康的联系，从而破坏了我们与自己身体和地球的密切联系。通过修补我们与食物的联系，我们可以恢复与大自然平衡而美好的互惠关系。

空无一物的食橱

在世界各地，有些女人从来不用她们的食橱。我在旅行的过

程中，曾经有幸和十几个这样的女人同住过。因为有大叠的外卖单，她们的食橱和冰箱总是空空的，没有任何新鲜、富有生机和色彩鲜亮的东西。她们已经忘记了怎样切蔬菜、泡花草茶，就连怎样蒸一锅米饭也忘记了。在这些家中，我总是拉开背包，拿出隐藏的秘密“武器”：糙米、绿豆、调味料、食盐等。

这类女人来我这里，抱怨她们的身体问题：焦虑、月经不规律、痤疮、睡眠差、便秘、不孕。我与她们分享的并不是一些新的或是深刻复杂的东西，而是一些相当简单的东西。我总是从注意她吸收的东西入手——她们吃的、喝的、环境、人际关系还有思想。喜欢、敬畏和爱你的食物，对于建立幸福健康的生活，起着非常关键的作用。为了让对方理解这些，我跟她们讲述自己的真实故事，告诉她们我曾经与食物脱离健康联系，之后反复试验，不断摸索，最后视食物为一种神圣的存在，重新实现了与食物的交流。

想想我长身体时，饮食质量那么差，自己居然也长大了，这真是奇迹（肯定是我奶奶每次来我家时塞给我的那些维生素起了作用！）。更不用说喜欢蔬菜、烹饪和其他所有与自然食物有关的东西了。我的口味发生这么大的改变，我觉得是得益于阿育吠陀、定期清理和净化以及凭直觉有意识地进餐。

替你支招

在日记里，回答下面这些问题，看看你小时候与食物的联系情况。

1. 我小时候最喜欢的食物是：_____
2. 经典的家常饭感觉_____和_____
3. 我们经常谈论的三种食物是：_____
4. 我小时候对有关种植、烹饪和吃食物的学习主要有：_____
5. 我最愉快的两个与食物有关的童年记忆：_____
6. 我最烦扰的两个与食物有关的童年记忆：_____
7. 形容我母亲与食物和烹饪联系的三个词：_____

阿育吠陀

我第一次听说阿育吠陀是在我刚迁居到泰国时。阿育吠陀，印度一种古老的治疗术，意思是“生命的智慧”，因为它为我们提供了工具，让我们从心底里治愈自己，发现和活出我们独特的自己。通过平衡能量和五大元素，它帮助我们恢复与自己、与周围环境的和谐联系。这五大元素由空间、空气、土地、火和水组成，它们构成了宇宙中的一切，包括你的身体和思维（你生气时，火更旺；你感冒时，水更盛）。身体无毒素，思想平和，心情平静、愉快，身体各器官运转正常，体内废物得到有效地清除等，这些都是你的身体这些元素和谐发展的明显标志。

因为我的消化系统由于多年来无规律的饮食习惯变得很糟糕，我决定尝试这个方法。首先我做了一个能量测试，检查我的体质（你可以在网上做免费测试，也可以在阿育吠陀医师的指导下，做更精确些的测试）。我们每个人都是由三大能量——

皮塔/火，瓦塔/空气和空间，卡法/水和土——以不同程度组合而成。只是做了一点点转变，顷刻间，我便收到了奇效。我的食欲增加了，消化系统也得到了改善。

除了能让你根据自己的体质饮食，通过这种方式进行饮食的重点在于选择食物，要选择时令的、本地的并尽可能与自然界相接近的食物。它教导你要把食物当成机器，为推动自己的生命而吃。吃本地的时令食物是要调整你与四季以及与自然主要植物营养素的联系，从而帮助你调整自己，让你与自身需求更加和谐。我们培养自己渴望拥有更多的轻松、精神、明朗、舒适的感觉。此外，购买当地食物的同时，你扶持了当地农民，也减少了自己的碳排放。

下面这个例子很好地证明了吃更干净的本地时令食物的积极作用。迈克有着足球运动员般的强壮体格，是一个忠实的瑜伽修行者。几年前，他来到泰国参加我的瑜伽教师训练。他曾在伊拉克服过兵役，经常吃些食用方便的加工食品，吃了大量的肉。在上一堂周末冥想静修课时，学生被要求只能吃一些非常清淡的素食，以保证长时间冥想，不会在中途睡着。

课后，迈克说他最大的收获不是学会了做这个瑜伽或是冥想，而是看到了自己在吃更多的蔬菜后，感觉是那么棒，那么轻松和精力充沛！那么，既然他都能做到，其他任何人也都能！

我不是说要你做个素食主义者，因为我自己也在身体需要时，吃一些好的动物食品。我是想要你做个短时间的尝试，看看多吃蔬菜能给自己带来什么样的感觉。在发现这种感觉有多

棒后，很多人，比如迈克，决定多吃新鲜的、富有生机的食物。

替你支招

阿育吠陀认为，身体健康的一个重要前提是健康的消化火。如果你的消化火灭了，所有一切也会跟着灭掉。每天，通过某些简单的习惯，保持内火旺盛，这是你为保持健康身体能做的重要事情之一。下面是一些简单做法，全年都能实践。

1. **喝姜茶。**姜能点燃内火。你可以早上起来泡一杯热腾腾的姜茶，供一整天享用，特别是吃饭时间喝。考虑加点姜末到你的汤里，帮助点火，甚至可以在餐前嚼一片生姜。

2. **吃本地时令食物。**让自己熟悉当地不同季节的时令蔬菜。有幸的是，现在这件事正变得越来越容易，因为很多人都在这样做——比如奥巴马总统！通过这样的饮食方式，可以调整自己身体的节律与外在世界相一致，还可以增强自身整体的免疫力和活力。在接下来的章节里，我会给你介绍具体操作的详细菜单和食谱。

3. **一日三餐。**阿育吠陀认为每天上午 10 点到下午 2 点是太阳最强的时候，也是消化能力最强的时候，所以，请为自己做一顿丰盛的午餐。

4. **每天禁食 12 到 14 小时。**阿育吠陀，传统中医以及世界各地其他很多传统治疗方法都认为：晚餐和早餐之间不要吃任何东西。实际上，这也是每天早上你应该“解

除禁食”的原因。晚饭后 3~4 小时，10 点左右睡觉，禁止吃宵夜。如果你白天按质按量吃了三餐，通常情况下，你的身体会觉得满足了，也就不需要零食之类的。然而，通过每晚禁食 12 小时——从晚餐时间到第二天早餐时间（例如，从晚上起 7 点到第二天早上 7 点）——你摆接脱了睡觉时身体消化食物的负担，让它可以更加专注进行脑力、情感和细胞的清理工作。这种禁食有利于促进新陈代谢，防止毒素堆积，帮助你保持健康体形，让你早上起来神清气爽、精力充沛，而不是迷迷糊糊、头晕眼花。

5. **追随太阳和四季。**根据太阳升起和落下的时间调整自己的睡觉时间，晚上 10 点左右睡觉，早上在太阳升起时或之前起床。根据一年四季调整自己的饮食。秋冬季喜食性温、本地产食物，如各种汤和炖品；春夏季吃些清淡、凉爽的食物，如水果、色拉。

6. **忘掉冰激凌。**如果你想保持内火燃烧，就不要往上面泼水！冷的、冰的和剩饭菜（超过 24 小时）会制造麻烦。多吃些温的（或者至少是室温的）饮料和食物，尤其是当你生病或是消化系统迟钝的时候。当然也有例外情况，那就是夏季当户外实在是非常炎热，冷饮是最佳选择的时候。

我的方法

阿育吠陀和道教对本书中的食谱都有重要影响。它们都偏爱用本地时令食物协调人体与周围主要环境元素的关系，在不

同的月份激活人体各个器官（春季吃些清淡的食物，增强肝脏和胆囊的功能；初夏和夏末多食凉性食物，初夏帮助心脏和小肠运作，夏末增强脾胃功能；秋季多食接地气的食物，舒缓大肠和肺；冬季则多食性温食物增强肾和膀胱的功能）。

同时，所有的食谱都强调新鲜蔬菜、水果和谷物的重要性。为了适合尽可能多的人群，这些都是素食，不含牛奶和谷蛋白黏胶质（谷蛋白黏胶质是小麦、大麦和黑麦淀粉里的一种蛋白质。很多人对此过敏，尤其是那些患有腹部疾病的人）。在这些食谱中，我有意没有包括大多数严格素食主义者的蛋白质来源——一些未发酵的豆类产品，如豆腐、豆浆等。因为对很多人来说，这些食物难以消化，如果过多食用，会破坏我们体内的雌激素水平。如果你吃肉，你可以根据自己的喜好在食谱里面增加一些高动物蛋白食物。要是你眼睛模糊、身体乏力、胀气、腹泻或者便秘，那很可能是食物过敏，这时，你最好去做个检测，然后连续7天不吃某种食物（如奶制品），看看自己身体的感觉。如果你根据自己的体质适应了这些食谱，你会感觉很舒服，因为吃没有万全之策。

烹饪的治疗艺术

你食疗过程的下一步就是熟悉烹饪的艺术。如果你不再视烹饪为一项家务，而把它当成改变和联系的一个有力工具，会怎么样呢？准备自己的食物是自我治疗和加强与自身及他人联系的绝好办法之一。想想劳拉·尔斯奎维写的那本经典著作《犹如水之于巧克力》。带着爱 and 心意准备食物，烹煮过程中，

这种强烈的情感会进入食物，然后进入他人的身体和心里。

替你支招

为了激励自己在厨房多花点时间，坚持健康的饮食习惯，你需要准备健康的食材。我知道这件事看起来可能有点困难，所以，请按照自己的步调一步一步来。每个女人的准备程度都不一样。如果你才刚开始，可以先尝试用糙米代替平时的比萨做晚餐。如果你实在偏爱这些食物，请尝试用下面这些食物代替白糖。不要以为下面这些你全部要做到，但也不要以为你一项也不用做。

扔掉/混合/循环利用

- 人造甜味剂（如 NutraSweet, Equal, Sweet'n Low, Splenda 等品牌）
- 白糖（包括含白糖的产品——查看早餐谷物食品、苏打水、果汁、酸奶、燕麦卷、“健康”棒等上面的成分表）
- 白面粉（包括含白面粉的产品，如白面包、意大利面、烘焙混合料、甜点、饼干）
- 部分或全部脱脂脱油的产品（人造黄油、包装烘烤食品、不粘锅烹饪喷雾）
- 含糖、盐和防腐剂高的罐装食品
- 加色素的食品
- 那些洋洋洒洒列一长串大多数你不认识的成分的食品

为食品储藏室准备

（请注意，我在下面列出的这些成分都是有机的，为简便起见，下面没有一一列出。）

- 暗色玻璃瓶装的高级冷榨原橄榄油
- 疗效醋
- 海草（红皮藻、海带，紫菜，昆布以及其他你喜欢的海草）
- 粗盐
- 昆诺阿苋、糙米、燕麦、黍、菰米以及其他你喜欢的谷物，用玻璃广口瓶密封保存
- 滨豆、鹰嘴豆、绿豆、黑豆、赤豆以及其他你喜欢的豆子，用玻璃广口瓶密封保存
- 桂皮、桂叶、大蒜粉、百里香粉、茴香、芫荽粉、姜黄根、无盐咖喱粉、干姜、丁香、黑胡椒粒、灯笼椒粉、芥末、迷迭香、鼠尾草、红椒粉、牛至叶粉、豆蔻等调料，用玻璃广口瓶密封保存
- 晒干的西红柿
- 芝麻盐
- 蔬菜储备
- 罐装西红柿和西红柿酱
- 橄榄
- 甜味剂，如生蜂蜜、龙舌兰蜜、枫糖、木糖醇等（更多见第 203 页）
- 冷榨椰油
- 花草茶，如姜茶、菊花茶、薄荷茶、Yogi Detox 的排

毒茶、南非博士茶等

- 青苹果汁醋
- 糙米淀粉
- 角豆荚粉
- 糙米面
- 罐装豆（不含盐）和瓶装或罐装西红柿酱，方便自己做快餐时用
- 清淡无糖椰奶
- 香草汁
- 芝麻油
- 非烟熏无糖干果，包括椰果
- 能量棒（我喜欢 Larabars 能量棒和有机食品棒）
- 糙米蛋糕（不含盐）

为冰箱储备

- 塔马里（不含大麦的酱油）或者百艾格天然酱油
- 坚果和种子（生的、不含盐的），如杏仁、亚麻籽仁、美洲山核桃、胡桃、腰果、松果、芝麻籽、葵花籽，把它们放在冰箱冷藏箱中。
- 坚果酱，如杏仁酱和芝麻酱
- 枣和葡萄干
- 特色食物，如蔬菜粉、螺旋藻、澳洲坚果以及许多超级食品（更多见第 130 页）
- 时令产品（每个季节的购物清单见下章）
- 未巴氏杀菌的日本味噌
- 有机鸡蛋

- 冷冻水果和蔬菜，方便自己做快餐时用
- 黑巧克力（70%~80%的可可含量）
- 无糖椰汁
- 鼠尾草籽（保存在冰箱冷藏箱）
- 老面面包或无面筋面包
- 未经巴氏杀菌的柠檬汁
- 第戎芥末

你去过那种厨师和服务员都看起来脾气暴躁、很不耐心的餐馆吗？用完餐后你感觉怎么样呢？也许不是很满意。也许还会有点生自己的气！同样，想想在朋友家里与朋友共同进餐。也许她只准备一些简单的食物，如扁豆汤，自制面包和蔬菜沙拉。但她整个下午是一边切菜、搅拌、调味，一边哼唱和听着她最喜欢的音乐，开心地期待你的到来。然后，在晚上，你们伴着红酒和烛光一起享用食物。你们进行了亲密、精彩的聊天，离开时，你感觉无比的满足。能量是会延伸的。它会通过你进入你的食物、你的身体和他人的身体。但是在你为他人准备食物之前，请先为自己而煮。

当我们踏进厨房，沉浸在新鲜食材中时，我们也深深地沉浸在了自己的感官享受中。切蔬菜和捣香料时，我们融进了一种古老的节律中，开始把自己与食物亲密联系起来，使之成为我们自身的一部分。

我知道我们并不是总能在厨房花很多时间。不过还有一种办法可以使我们在这个简单和讲究的过程中吃好、享受好，那就是我在下一章中即将要给你讲到的。这里的每个菜谱都是本着方法和食材简单化、营养最大化的原则选择出来的。每款食

谱都能非常充分地激发你的创造性，自己组合食材，真正成为厨房里的艺术家。行动起来吧！打开音乐，歌唱，邀请你的孩子加入。他们喜欢搅拌（当然，搅完后还喜欢舔勺子和饭碗）。

这不是节食！

这里的饮食指导绝对不是要让你对自己的饮食感到内疚和排斥，更不是让你自我否定。它只是帮你在厨房、杂货铺和餐馆做决定的指明道路，最终为你带来更多的自由、快乐和健康。你的参与、自我审视和好奇心是我做出这些指导的另一大目的。我想要你找到快乐！看看哪些对你有用，哪些没有用。你的身体掌握着最终的决定权。我只是要让你知道，你可以恢复那种自发的、有机的（organic，还表示有意识的）、愉快的和轻松的饮食习惯。事实上，我们的饮食本该是如此。

经过多年对食物的疯狂节制，我非常清楚渴望某种食物和强迫自己忽视这种渴望的感觉。克制的结果是：只是为了驱除内心的那种需要，我不再吃那些我没心情吃的那些食物（但我觉得自己应该吃）。我觉得如果我忽视它，这种渴望就会消失。然而，这是大错特错了！适量吃些自己想要吃的东西，远比克制之后再猛吃或者吃些自己并不真正喜欢的东西好。如果读完这些，你还是不敢听从自己的直觉智慧（甚至不知道怎么听从它），因为你还是觉得你的身体可能会背叛自己，或者觉得这个过程会让你重新陷入以前的困境中。请不要担心这些。在我们的旅行中，保持真我，敞开心扉重新认识自己，你将到达一个充满信任、尊重和可以倾听自己身体智慧的地方。

有意识进餐

生活中凭直觉饮食的一个重要方法就是，进餐时慢下来。我们可以联想到平时生活中常出现的一些情况，如交通拥堵时，在车里囫囵吞下一个面卷饼；跑着去赶火车的路上，急忙咽下一根点心棒等。现今社会，我们很容易忘记食物的神圣性。但你所吃食物的质量和你对进餐方式的关注，都深深地影响你的身体健康和意识。如果你从容进食，你将能与身体保持协调，知道身体需要的是什么，什么时候吃够了。此外，当你慢下来时，你会发现，你最终吃进去的东西少了，进食时得到的乐趣多了。

为了让自己健康消化，并最大限度地享受进食过程，你应该选择一个放松舒适的进食场所——理想情况下，应该没有电视、书籍或其他分散你注意的东西。我去餐馆进餐，有时会特意寻找一个远离门口的位子，以避开门口拥堵的交通。在家进餐时，我会刻意远离电脑，或者坚持不同时看杂志。现实生活中，进餐时通常达不到理想的状态，这是不可避免的。而且，对我们中的很多人来说，每顿饭腾出时间进行有意识的进餐，这是富有挑战性的！但是我们可以增加自己做到的机率。我们可以选择每天至少一餐完全实践有意识地进行，充分享受食物。其他两顿饭，则尽可能实践下面列出的步骤。

有意识进餐的十大步骤

1. 水。工作时，身边常摆一杯水，或者随身携带一个水

杯。计划好，每 20 分钟喝一次水，饭前一小时喝一次水。进餐时喝水会稀释消化酶，冲淡胃液，影响消化。如果你一定要在进餐时喝点东西，请喝少量温水（最好加点柠檬）或姜茶、薄荷茶等花草茶（有助消化的花草），除非户外实在是太炎热了，否则尽量避免喝冷饮，因为冷饮会浇灭你的消化火。

2. **深呼吸。**吃饭前，做几回隔膜呼吸（尤其是当你情绪激动或压抑的时候）。这样做可以放松你的神经系统，促进血液流进消化器官，同时也可以帮助调整你的身体，只吃身体需要的食物。

3. **感恩。**背诵一段祷告，感激食物、土地及种植、烹饪和把食物送到你面前的每一个人。

4. **发动你的感官，全面感受食物。**花点时间仔细看看你的食物，欣赏它的外形、颜色和材质。闻闻你的食物，享受它的芳香。

5. **尽情享受第一口食物。**把第一口食物含在嘴里，看看自己能否尝出食物有些什么味道。

6. **认真咀嚼。**慢慢地、全面地咀嚼食物。注意想要早早咽下食物的冲动，并克制它。尝试把食物嚼到 30 遍，直到把它嚼成液体。咀嚼越彻底，消化就会越好。

7. **慢下来。**中途停止咀嚼，喘口气。这样能平静你的神经系统，同时促进良好消化。此外，通过慢下来，你可以知道自己什么时候饱了，从而避免进食过多，使消化系统负担过重。如果感觉自己还有一点饿，或是感觉四分之三的胃已经填满时，最好结束进食。没必要过度饮食。你可以稍后饿了再吃！

8. **关注。**集中注意力关注自己的身体内部——关注嘴巴和

肚子——让自己尽可能地感受进食。注意进餐时的所看、所感和所想。当你发现思想走神时，请把它带回自己正在做的事情上：拿起叉子、咀嚼、吞咽和放下叉子。

9. **结束进餐。**从餐桌旁起身之前，先休息一会儿。深呼吸几次，可以选择再次感激食物、土地及提供食物的所有人。

10. **关注结果。**请关注自己如何消化食物，关注这次进餐是否有给你的身心和整个生活带来积极影响。

开始把这些基本方法付诸实践。我们一年四季走进厨房时，会一遍一遍地回到这个问题上来。既然我们已经为旅行奠定了一个基础，为了来年能从中获益最大化，现在是时间明确自己的梦想和目标了。

牢记

- 请与自己的食物建立联系！愉快和随心地购买、剁切、闻、烹调 and 享用你的食物。
- 带着爱为自己烹调食物。然后带着爱为他人烹调。
- 吃当地时令食物。多吃水果、蔬菜和谷物。
- 听从自己的身体，吃身体需要的食物。当你停下来问自己的身体想要什么时，你会愿意听从它的声音吗？
- 进餐时，慢下来，多咀嚼，尽情享受进餐过程。
- 厨房存满各种食材，从而支持你的这个旅行。
- 选择放松、舒适的进餐地点。

第五章 为旅行做准备

我们差不多要开始了。不过，在我们真正开始之前，先要搞清楚我们是否已经有了旅行需要的最后两块砖：一个神圣的地方，当你需要时可以供你静修；一些目标和计划，可以为你掌舵，让你沿着内心深处的愿望前行。有了这些，你就完全准备好了，可以开始向你最美的年华出发。

创造一个神圣的空间

要想让一个行为真正在你的生活中生根，你需要一个容器，或是一个神圣的空间。正如弗吉尼亚·伍尔夫曾恰当地描述的那样，每个女人都需要一个属于自己的空间。

这些年在亚洲生活和旅行中，我最喜欢的就是每个地方都有神圣的空间：我泰国的家里那个坐落在花园里的心灵小屋；送香蕉叶和鲜花的小卡车货厢；还有当我漫步在巴厘岛稻田间差点绊倒的香炉。现在，我有一个圣坛，里面放着我的老师们的照片，还有石头、贝壳以及来自世界各地的各种羽毛（你可以在我的网站上看到我给这个圣坛拍的视频）。被这些东西环绕着，我不会忘记对自己重要的事情，也不会忘记自己渴望成为哪种人。我看见了自己神圣、美丽的一面回到了我身上。

我认识的女人中，有的会在她们的房间或客房为自己辟出一个小地方，有的会在院子里建一个。如果你现在还没有这样一个空间，可以在一个房间的旁边或你卧室的一个角落里搭一个帐篷，那个地方是属于你的，而且只属于你。在我们这一年的旅行中，你每天都要回到你的神圣的空间——做瑜伽、冥想、写日记、创造、祈祷，以及简单的休息和独处。你将会发现，不管什么时候，只要坐在、躺在或是站在这个地方，你就能进入一种平静、沉思的状态——没有工作、爱人和孩子。这是你的专属地，是你与自己丰富的内心交流的地方。

来自加利福尼亚的莫妮卡是 3 个都不满 5 岁的孩子的母亲。作为一个全职妈妈，她甚至不能独自去浴室，更不用说有一个完全属于自己的空间。我第一次见到她时，她疲惫不堪得都要倒下了。当我建议她给自己一个独立的空间时，她很生气，她给出了种种理由，坚持认为自己绝对不可能做到。“不可能有这种事！”她坚持说道。我要她描述她卧室的布局。之后，我建议她拿掉角落里起装饰作用的扶手椅，然后再拉起一个折叠屏风当作一堵墙，分隔出那个角落来。屏风后面的那个角落就可以作为她的圣地。她可以在里面放上冥想垫子、毯子以及她想放任何东西。“是的，是的，那个我能做到！”她突然激动地说道。当她需要独处时——她孩子在小睡时，或丈夫在家时，她可以放手 10 分钟时——她现在有去处了。每个女人都能——哪怕开始时觉得不可能——为自己创造一个圣地。

你的绝对可以与绝对不可以做的事情的清单

现在你的独立空间建立起来了（或装扮好了），就请拿出你的日记，让我们一起弄清楚你最想成为、看见以及做什么——特别是在这新的一年。清楚地明确和写下给你力量和鼓舞的事——以及那些让你丧失光彩的事——你现在正在走出重要的一步，在保持每天基本日常生活的同时，迎接能活出尊贵、神圣自我的生活。

先做一个“绝对可以做的事情的清单”。这是我从生活导师兼作家的谢丽尔·理查森那里学来的。想出所有让你变坚强、变优秀的以及你生活中不能或缺的事物。然后挑选其中 10 到 20 项。例如，我在我的清单上是这么写的。

1. 每晚至少睡 8 小时。
2. 每周洗几次烛光浴。
3. 每周做 6 次瑜伽，哪怕每次只有 10 分钟。
4. 每周至少外出散步几次。
5. 静静度过早上时光。
6. 每天至少冥想 10 分钟。
7. 吃些适合自己的简单全面的食物。
8. 每个月做一次足疗，每隔一个星期做一次按摩。
9. 每周至少跳一次舞。

10. 每天坚持写日记，包括记下那些自己感激的想法。最好是写 3 页，但我没时间的时候，有时就只写几句话或一小段。

11. 每年至少进行一次冥想静修，度一次沙滩假期。

12. 每周至少和朋友相聚几次。
13. 每周六去菜市场看看。
14. 旅行结束后，先休息一天再回到日常工作中。
15. 每周完全放松一天。

每当你感到精疲力竭，或要做些有挑战的事时（例如假期去看望父母，赶着完成某项重大任务），请回过头看看你的清单。尽量确保自己所作所为遵循清单。

列一个“绝对不能做的事情的清单”也很有用。我们女人总想去取悦和服务他人，在这方面很难对自己说“不”。我们是天生的助人者，有时候这个身份对我们而言并不健康。当我们说“不”时，我们总会觉得有必要找一大串解释和正当的理由。我建议，当有人要你做一件你不十分情愿做的事情时，你就直接拒绝。就这样，没有解释，没有理由，没有对不起。只要说，“我不能做那个。”根据我的经验，你会觉得不舒服！你会想要解释，想让他人喜欢你——但请克制这种冲动。对那些不是一定要做的事情说“不”字能给你带来力量。每当我们去做那些你确实不想做的事情时，你是在伤害自己。

就像你在上面做“绝对可以做的事情清单”一样，写下10到12个你觉得会让你变弱、不快或者把你从真我身边带走的事物。下面是我的“绝对不能做的事情的清单”。

1. 不要把查阅电子邮件作为早上第一件或晚上最后一件事。

2. 不把笔记本电脑放床上，除非是在看电影。
3. 不在周末工作。
4. 不在月经第一天进行紧张的活动或工作。
5. 不乘红眼航班。
6. 不让我想要做或需要做的事情溜走或被淡忘。
7. 不设置来电等待。把手机上来电等待这个功能关闭，以保证现有的通话不被中断。
8. 每天不要时不时地查阅邮件，上网时间不超过 30 分钟。
9. 不与他人竞赛或比较。
10. 不为自己不出去运动而找理由，除非是生病了。
11. 不在生气、沮丧或是进行紧张的聊天时吃东西。

你可以把你的做与不做清单连同你的日记一起放在你的圣地，这样它们可以一直在你身边支持你。你不需要每天严格遵守清单上的每一条，但是这些是你回归时要抛的锚。它们提醒你，让你知道你需要做什么来让自己感觉好起来，是你找回幸福的面包屑路。记住，良好的感觉不是随意的；这需要练习和责任！我们马上就要出发了，但在这之前，我还想与你分享一个非常重要的准备运动，以帮助你走出自己的内心世界，在来年关注自己真实的需要。

需要 30 天

养成一个新的习惯需要 30 天。（改掉一个旧习惯也同样需要 30 天——你只要把旧习惯换成新的健康的习惯。）第一步就是下定决心，付诸行动。例如，如果你想要养成每天醒来冥想 10

分钟的习惯，先把它写进你的日记，再把它告诉自己的一个朋友或者把它挂在我们的脸谱网上（www.facebook.com/WayofHappyWoman）来增加责任感。接着，不管外界和内心刮起什么狂风暴雨，每天在同一时间、同一地点坚持这样做，坚持30天。没有借口！你越坚持，这个习惯就越容易养成。

我曾和一些女人一起坚持30天做瑜伽、散步、减糖食、戒烟和不吃红肉。后来，由她们独自养成另一些新的健康的习惯就变得容易多了。如果你想减少喝咖啡的量，在那30天之前，先把你的咖啡换成脱咖啡因咖啡。要确保自己手头有物质支撑，不会因此打乱自己的行动。在日历上标出第一天和最后一天，这样你就不会缩短并最终放弃自己的目标。我们旅行时可以一起努力。在每个季节的最后一章，你可以每个月为自己选择一个习惯来培养。

相信自己体验

女性的智慧在身体不断的体验中成熟。然而，在现今社会，人们往往忽略了这点。但是我非常赞同。作为一个女人，你需要学会相信自己和自己的身体。我们崇尚科学证据——这是可以进行检测的事物。你的内心智慧是不同的。你的直觉和内心能够感觉到这种智慧的存在，它就在你的一呼一吸间。专注的修行可以改变你。它会从你的心底向你展示什么是正确的，让你的内心智慧统领一切。这就是为什么修行是如此的强大，是你不能马虎对待的。

是的，你可以读这本书，书中的某些思想可能会丰富你的生活，但是这是一种日复一日的身体修行，让你在更深的层次上改变和成熟，而不仅仅是阅读那样的脑力活动。我书中分享的这些都是来自我个人的体验，来自让我获益的东西。那是唯一一个我能真正吸收智慧的地方，也是唯一一个我能教和写的地方。我请你相信自己的体验。这是你从思想走向心灵的唯一途径。让这些东**西活进你的身体**。别再期待他人来治愈你、拯救你或者为你创造美好的生活。现在，是时间让自己成为一个医治者、艺术家和圣人——作为女人，我们生来就注定要成为的。

替你支招

你的女性朋友将成为你旅行中的重要伙伴。现在，列一个清单，想出3~4个生活中你能联系到并能分享内心深处真实自己的女人，写下她们的名字。她们会在你遭遇困难时帮助你，在你想看见她们时出现在你面前，在你获得胜利的时候和你一同庆祝。现在，从清单上选一个女孩，打电话和她聊天，或是邀请她出来一起喝茶或散步。最好的情况是你们两个一起读这本书，但如果她对此还不是很了解，你依旧可以继续你的计划。互相问对方下列问题。确保每次给对方充分的时间考虑。交流结束后，谈谈你从中学到了什么，从中得到了什么启发。

1. 你现在的生活中最大的压力来源是什么？
2. 它们是怎么影响你的？
3. 你现在的生活中最大的快乐和平静的来源是什么？

4. 你能为自己的生活做出一个什么样的改变来增加快乐和减少压力?

5. 我怎么能帮助你呢?

6. 你还可以找到其他帮助吗? (考虑其他密友、医生、教练、私人教师、瑜伽老师、针灸师等)

迎接新的一年

现在是时候了,请拿出你的日记,清楚了解自己为新年制订的目标和设想。请一定在旁边写上行动的时间,因为在接下来的月份,你将要一遍一遍回头查看自己的日记,提醒自己为什么这样做,什么事情才是真正重要的。我们都会有糟糕的时刻,会怀疑自己、想要放弃。写下目标和梦想能帮你度过这些时期。无数的研究证明,花时间写下自己目标的人,获得成功的机率比不写的人要高。我希望你成功,而且我知道你自己也希望如此!

1. 来年我最想看见、成为或者经历的三件事:
2. 来年我最重要的三大精神目标:
3. 来年我最重要的三大专业目标:
4. 来年我最重要的三大个人/家庭/社区目标:
5. 来年我的三大健康(身体、精神和情感)目标:
6. 我今年一定要实现的一大生活改变:
7. 我今年最想经历的一件事:
8. 这次旅行我最害怕的三件事:
9. 我今年最想学习、爱和接受的一件有关自己的事是

_____, 最可能制止我这么做的一件事是_____。

10. 我猜我这次旅行会遇到的最大的困难是_____。
如果我面临这个困难, 我现在想到的解决办法有_____和_____。

11. 我能通过友情和集体帮助自己解决困难的方法有_____和_____。

12. 老实说, 来年那个连我自己都不敢承认的最大、最勇敢、最古怪的愿望是_____。

13. 我目前考虑事情的先后顺序如下: (在下面每项左边标上数字。随意根据自己的需要做出改变。然后, 在右边写上数字, 排出你今年想要给予它们关注的先后顺序。)

_____朋友_____

_____经济_____

_____爱情_____

_____健康_____

_____精神_____

_____个人成长_____

_____事业_____

_____家庭_____

_____集体_____

_____乐趣/游戏/娱乐_____

14. 真正让我开心、让我想发自内心地歌唱的事（以及我发誓今年一定要多经历的事情）有_____, _____, _____, 以及最重要的一个, _____。

15. 从现在起的一年时间, 我想要重新看这些东西, 并且感觉_____, _____和_____. 我想看_____和_____, 想要在_____和_____的环绕下。

现在, 闭上眼睛, 想象你今年想要成为的那个自己。看看你脸上的表情, 眼里的亮光和皮肤的光泽。你正穿着什么衣服, 那衣服给皮肤带来的是什么感觉? 你感觉如何? 花几分钟深深地沉浸、呼吸在这些情感中, 深深地感受它们。看看周围——你正在哪里? 周围有什么颜色、形状、声音、材质和味道? 谁和你在一起? 尽你所能地去观察和感受。让自己沉浸在这个世界 5 分钟, 吸收所有的一切细节。

睁开眼睛后, 描述你看到的一切。从杂志上剪下图片, 在一个广告板上重新排列它们, 然后上面贴上自己的头像。如果你是一个艺术家, 可以画上或绘上你的样子。把它装裱起来或者贴在某个地方。当你感觉自己被打败时, 它会提醒你记得这一切是怎么回事。你正在通往成就高贵、阳光、幸福自我的道路上。

替你支招

当你浮想联翩时，如果你留心到你内心那个评论家开始活动，请写下它给你的所有信息。因为等到你发现它是多么荒谬时，它就会开始消失。你内心的评论家可能会说：“你疯了吗？你不可能做得到！”“你永远不会有钱去做那个。”“是，没错，继续做梦吧。”“你还将像现在这样呆在这里，毫无二致。”

完全放松；写下这一切。然后，等你觉得这一切都过去了，像小女孩发一通脾气一样，把这张纸毁了。用手把它揉成一团；把它撕成碎片；把它扔了；用脚踩；把它烧成灰，冲进厕所，对着厕所说出你真实的想法！我知道这听起来有点傻，但是每当你内心的评论家探出它丑陋的小脑袋时，这样做，对你的身体，特别是对你的愿望，非常有用。

现在，深呼吸，然后告诉我，你准备好了吗？感谢你耐心听我讲完了这些基础。欢迎你加入你现在正处于的这个季节，准备开始我们的旅行。如果这正好是春季，这正是重生的时候……让我们出发吧！

牢记

- 创造一个属于自己的房间或空间，在里面装满能给自己启发的东西，提醒你知道自己和生活中愉快的、真实的和美好的一切。

- 制作“绝对可以做的事情”和“绝对不能做的事情”清单。把它们放在身边。当你感觉脱离轨道时，回过头去看看它们。
- 多多幻想！清楚知道自己今年想要什么，然后去设想它、感受它、体验它。
- 内心评论家出现时，承认它。让它说，把它的话写下来。明白这不是你内心真正的声音，所以你不需要把精力花在它身上。

第二部分

春 季

第六章 诞生

第七章 在厨房里：干净、绿色

第八章 在瑜伽垫上：活力四射，彻底
改变

第九章 春季沉思

春 季

五行：木

主要颜色：绿色

重要脏器：肝和胆

内心特质：愤怒与仁爱

生命周期：童年

创造周期：诞生与创造

月经周期：经期后一周

月亮周期：满月

适合的活动：创造活动、发展、成长和计划

季节重点：用最深邃的目光找寻自己的复苏、觉醒和重生。

第六章 诞生

每个女人，不管她自己是否意识到，都是创造天才。她能带来新生命，能在每个月亮周期、每个春季再生。生命，以及我们的生命力，在春天迸发。这个季节唤醒你的创造力，让它焕发光彩，就像一棵幼苗一样，它绕过错杂的树根和凌乱的石头，冲破正在融解的冻土，冲向光亮的地面。现在，你内心的各种憧憬和冬天深深的梦想形成了。我们选择在春天开始旅行，是因为春天预示着一个全新的你重生了。

春天在3月21日，北半球的春分日（南半球是9月21日）正式到来，它散发着一切皆有可能的芳香，那气息令人陶醉。你现在想成为谁？你想过怎样的生活？你内心有什么即将苏醒？我们总是能重新再来。从秃枝中抽出的绿叶，第一声鸟鸣，以及从融化着的积雪中钻出的番红花：这些都预示着你成功的生命力量和精神。

在经历了冬天暂时的潜伏和幻想后，我们重新充满能量，出现在春天里。我们的生活就像刚盛开的紫丁香花簇一样，富饶、饱满，我们能活得色彩斑斓、富有品位、光彩照人。这要看我们能否驾驭好这种能量。你已经拥有这个潜能，而且用得越多，这种能力越活跃。从一些惯例和庆祝活动可以看出，世界各地的宗教都相信春天的魔力。复活节象征着死后复活和精

神永存。起初，复新和再生的异教徒庆典是为了敬仰象征春天和生育的撒克逊女神埃尔斯特（也叫奥斯塔拉）而举行的。

按照犹太人的传统，在逾越节，为了庆祝生命战胜了死亡，我们要体验到某种苦味，然后才可能品尝到它的甘甜。亚洲很多国家在春季庆祝他们的新年。在泰国，你会发现有个叫“桑坎”的名声不好的泼水节，泼水象征冲走前一年的负担（这成为在街上开展大型水战的良机）！在春末，5月1日左右，便是贝尔坦（也称为五朔节）。起初，这是凯尔特人庆祝万物多产的火节，现在贝尔坦成为了一个传统的节日，特别是祝福婚姻，同时也庆祝种植和照管的作物开始生长。所有这一切都归结于春天那份让人无法拒绝的邀约——一切重新开始。

驾驭好春天的这种力量，让它帮助你形成全新的、致力于美好生活的习惯：参加一个健身俱乐部，有规律地冥想或做瑜伽或者减少饮食中的糖分。现在，全身心、集中精力实现你内心渴望的时间到了。大胆梦想，少思考，深挖自己内心。当你感觉兴奋、有激情、开始爱上自己对生活的幻想时，你知道，你已经在这样做了。花儿不会因为害怕自己会太漂亮、太鲜艳或太芬芳而不让自己盛开！

春天净化你的家

在传统的阿育吠陀里，如果一个男人和女人准备要孩子时，他们会把有毒素的食物排除在饮食范围外，在饮食中多存储些提高生育力的补品。要想带给自己一个新的面貌，你需要在每

个春季做同一件事。最简单和最实际的开始清除杂物的地方就是你的家。

春天是你掌握自己生命的时间，掌握生命从掌握生活环境开始。是的，这需要时间和练习，但是没有逃避的借口。抽出一小时、一天或一周的时间完成它。请你的孩子或是雇一个大学生来帮忙。一步一步来，记住，第一步总是最难的。一旦开始了，你将有更多的动力继续进行。接受些许的不适，相信过程，开始行动吧！

整理

你的家里、汽车里、钱包里或是电脑硬件里越乱，你越得分散精力到这些琐事上。因为你没有一个明确的归放位置，你花了多少时间寻找文件（软盘和硬盘）？当你一个房间接一个房间地检查整个家，试图为新的机会整理和腾出场地时，请问问自己下面这些问题。

1. 我想或是看着它时，是否会觉得更有力量。
2. 这个真的有用吗？我去年有用到它吗？
3. 它能让我反省自己今年想要成为怎样的人吗？
4. 它能让我感到强大、美丽和自信吗？（当你整理内衣衣柜时，这个问题尤其有效。不够性感？那就买些性感的来穿！）

如果你有自己难以割舍的东西，请把它们分成三部分——第一部分是你准备保留的，第二部分是你准备放弃的，第三部

分是你不确定要怎么处理的。然后把第三部分放进一个箱子里，存到车库、地下室或是阁楼里。要是你发现自己在接下来的 6 个月到 12 个月里都没有打开那个箱子，想想自己是不是准备好放弃这些东西了。

即使你还没准备好进行大扫除，至少打开窗户，种个新的室内盆栽，燃起熏香以净化环境。播放轻柔的音乐。喷点橘子和薄荷精油。邀请新生命和力量进驻你家。在忙完一天的工作后，你会备感轻松和自由！

我有一个朋友，她妈妈在每年开春之际都会重新摆放家人的床铺。我的朋友那时还是个小女孩。当时，她总是期待那一天，放学回来后能看到家里的这个新布置。现在，她每年为女儿这样做。为了庆祝这个季节的转换，你在整理家庭环境上有什么独特的方法呢？

春天净化你的生活

随着白天越来越长，越来越亮，它们开始唤醒你的一切。刚开始可能感觉很不舒服，因为你的身体和情绪已经适应了冬天那种昏昏沉沉的节奏。我们很多人在过去的几个月里体重增加了，这是身体在寒冷阴暗的冬天的正常反应。这些多余的体重帮助我们保暖和稳定。在增重的同时，我们还要对付由于春季过敏引起的增多的黏液分泌（你身体排毒的一种方式），对付春季的乏困无力。现在，进行一次大清洗，激活你的身心的时候到了。

贝珊妮是一个来自德国的客户教练，她感觉自己陷入了困境。作为妻子、企业家和三个孩子的母亲，她备感疲惫和无力。她每天依赖咖啡支撑自己的生活。她酝酿了很多有创造性的点子——一本书、一个 DVD、一个新的精品店——但是现在她一个计划也没有实施，甚至不知道要从哪里找时间和精力来关注这些事情。很明显她是得了春季失衡症了。我建议她休息，抽点时间，想想她那些独特的梦想（而不要考虑她为他人扮演的那些角色），然后每天努力挤出时间和精力，让潜在的自己获得生命。

下面是贝珊妮为她的创造性生活找回重生能量而用过的四步计划。

1. 雇儿童托管员帮她看一整天的孩子，即从早上 9:00 到下午 5:00，让她有整天的时间与艺术约会。在自然中享受时光，逛最喜欢的书店，听马丁尼独唱会。做按摩或足疗。做一切能让你充满活力的事情。

2. 一周 6 天，每天抽出 30 分钟时间与自己内心建立联系。也许那意味着你要把闹钟调到孩子睡醒前的 30 分钟，或者在他们打盹或你睡觉之前挤出时间。每天在同一时间进行，让活动具有连贯性。把你的 30 分钟一分为二：15 分钟冥想（用正念冥想，见第 60 页），剩下 15 分钟写日记。写下自己的梦想、最大的愿望、最在乎的事情。

3. 每天为实现自己的梦想前进一步。如果你的第一个梦想是开个精品屋，你可以开始在网上浏览房地产信息、估价、衡量不同邻居的支持和反对意见。对类似商店做市场调查，看看

自己如何能独树一帜。

4. 每天晚上，写下自己这一天做得好的事情以及自己取得的一切进步。木是春季的主导力量，和树一样，扩张和前进之时扎下根基，打好基础（通过自我关爱和自省）。庆祝自己取得的每一个进步，不管它看起来有多小！

在开了自己的童装店一年后，贝珊妮开始写一本儿童书。她是通过驾驭春天的能量做到了这一切：找到了自己的愿望，运用自己为创造这个计划付出努力时产生的行为准则实现她的梦想。她没有陷入繁忙生活的泥淖，也没有被打倒。她简化了自己的梦想，踏着清晰、坚定的步伐实现了它。

木元素

在道教及其分支，传统中医里，木元素是春季的主导元素。木从冬季松软的泥土里生长出来。经过冬天的潜伏后，它把根深深地扎进地里，冲出土面，向着光亮的世界生长、扩张。任凭风吹雨打，气候变幻，树始终是稳固而柔韧的，始终在各种环境中存活和繁荣。它在不断地适应中成长壮大。

在你或是邻居家的院子里，有没有这样一棵激励你的树？请多靠近那棵树。感受它年复一年的成长和毅力。感受你内心同样的品质。你怎样才能更信任它们？怎样才能把它们从内心深处激发出来？把你的梦想告诉那棵树。告诉它自己的成长多么需要支撑。问它是如何在动荡的环境下依然根深叶茂。你可能会惊讶地听见它在回答你！

一天的春季疗养

综合所有的春季活动，做一天春季疗养。如果你和家人住一起，可以在家人都外出时做，或是找一个你可以在那里单独待上一整天的乡村小屋来做。开始前，请确保自己有充足的设备，不要忘记切断电源！关闭你的手机、电脑。回归没人打扰的简单生活，做好计划，独自、安静地度过一天。

春天地球的运转节奏发生改变，太阳较早升起，较晚落下，你身体的睡眠/清醒节奏也会发生改变。随着白天时间的加长，你需要的睡眠也减少。

- 早上 5:00 到 7:00 之间醒来，多睡只会让你觉得更加昏昏沉沉，无精打采。早睡好处多多（肝在这个季节的解毒状态最活跃。每天凌晨 1:00—3:00，在你睡着之时，你的肝会经历一个解毒循环）。想办法除痰，可以通过刮舌头或是用痰壶。黏液是你的身体在这个季节排毒的一个标志。
- 早上醒来，先喝一杯温柠檬水，然后再喝药蒲公英茶或瑜伽茶。这些饮料都能刺激肝排毒。这一天不要喝咖啡或是红茶。如果你醒来觉得饿了，舀一汤勺亚麻籽、车前籽皮，加白开水搅拌，然后马上喝下，再喝一高脚杯白开水。这能让你在进行肠道清理时不会感觉饿。
- 做一套春季瑜伽（见第 148 页）、快走、慢跑、游泳

或是骑自行车。确保让自己出汗，出汗有助于排毒。

- 擦拭皮肤（见第 113 页），用太阳花油做按摩（见第 253 页），洗个澡，先用热水后用冷水，促进淋巴排毒。
- 做春季蔬菜奶昔当早餐（食谱见第 128 页）。
- 找一个舒适的地方写 30 分钟日记。可以用第 174 ~ 176 页提供的日记话题，也可以写 3 ~ 4 页你当天的真实感受。
- 到户外坐在一棵树旁，或是从窗户往外看一棵树。花 3 ~ 5 分钟的时间做正念冥想（见第 60 页），再花 5 ~ 10 分钟的时间做爱与慈悲冥想（见第 169 页）。
- 给自己准备一些姜茶（菜谱见第 346 页），然后读一本关于健康、营养和净化的富有启发性的书。准备一些蔬菜汤和糙米饭。
- 花 1 ~ 2 个小时全神贯注、心无旁骛地做一些家务。再喝一高脚玻璃杯的柠檬水。
- 坐下来做 10 分钟的正念冥想。喝一高脚玻璃杯柠檬水。
- 晚餐可以是任何一种春季蔬菜奶昔（这是最净化的选择），也可以是蒸昆诺阿苋和芦笋再搭配些柠檬汁。
- 晚餐后，慢慢地、悠闲地散步 30 分钟。喝一高脚玻璃杯柠檬水。
- 洗个热盐水排毒浴（1 杯海盐，2 杯小苏打，1 杯埃普索姆盐）。然后用高脚玻璃杯喝一杯柠檬水。
- 晚上 10 点关灯。做个美梦！

你皮肤上的秘密

皮肤是你身体最大的排毒器官，它每天完成你身体四分之一的排毒任务。它是最后一个吸收食物营养的器官，同时也能在第一时间反映出你的营养是否均衡或不足（提示：如果你想要有好皮肤，请吃好、睡好和多喝水！）。另一种护理皮肤的办法就是擦拭皮肤。

斯堪的纳维亚人、土耳其人以及俄国人用这种护理方法已经有几百年的历史了。擦拭皮肤不仅能去除死去的皮肤细胞，让皮肤变得如丝般嫩滑，而且干擦还能帮助去除脂肪、促进消化和排毒、净化淋巴系统、刺激荷尔蒙分泌、增强免疫系统。

给自己找一个柔软自然的长柄刷子，方便自己够得着身体的各个部位。我旅行的时候随身带着一副脱皮手套。脱光衣服，在洗澡之前——身体还是干的时候——擦拭身体皮肤。从脚底往上，然后从手到肩，再绕着身体朝心脏方向慢慢地擦遍全身。朝着心脏方向擦拭，促进血液朝静脉流动的方向流动。

不要太用力，特别是在擦拭较敏感部位的皮肤时更要柔和些。轻轻地绕着你的胸部擦拭。要确保擦到那些有腺体的部位——腹股沟、腋窝和颈部周围。给你的腹部做循环擦拭。现在，用精油做按摩（见第 253 页）。洗个淋浴，最后用冷水冲一分钟（或者，如果你觉得自己够勇敢的话，

可以先冲 30 秒热水，再冲 30 秒冷水，如此循环三次，以加快血液循环）。

耐心点。这种练习的奇妙变化，你可能要等到 30 天后才能开始看到和感受到。和其他这里介绍的练习一起，它们会让你的肝得到净化并获得能量，或者让你的气（更多与太极有关的内容见下两章）在体内运转得更加顺畅、和谐。

春季月亮时间的练习

你的肝气变得污浊的一个常见的标志就是月经前不舒服症状的出现，这是来自你心灵的警钟。托利是一位来自加利福尼亚的客户，她每个月都要遭受这种强烈的痛经、呕吐的折磨，同时遭受可怕的大起大落的情绪波动。她厌倦了这一切：药丸、顺势疗法、针灸。我问她：“你开心吗？”她沉默了一阵，“不，我不开心。”接下来一小时，我们清点了一下她生活中让她感到不快的事情：她讨厌自己的工作，但是又无力换一份新的；她怀疑男友欺骗她；她每天晚上都觉得非常地沮丧，所以就只给自己准备一片比萨或一袋薯条做晚餐。

每个月，她的身体和情绪都极度地想要得到她的注意。她需要做出重大的改变：给她的创造力和激情寻找一个出口；鼓起勇气站起来，向她的男朋友说出她的想法；吃对她的身体，尤其是对肝有帮助——而不是带来负担——的食物。她有很多工作要忙，但她极度渴望再次获得良好的感觉。在接下来的 6

个月，一切慢慢地好转。她在一家广告社找到了一份新工作，她的创造力在此得到了发挥；她让男友搬出去住，现在他们重新开始约会了；她做了一次清肝疗养。

在你的生活中，当月经前不适症状来袭时，从内心寻找原因，找到改变的办法，让你恢复精神，重新容光焕发。如果你无视经前不适症这个警钟，你就是在为自己准备一个更为狂躁的更年期——因为这个时期就是要唤醒女人，不再以各种形式忽略自己的内心，要追逐自己真正想要的一切。现在，让我们进入厨房，走近一点，看看我们要怎样通过健康的食物净化自己的身体，在这个春天迎来更干净、充满力量和活力的身体。

牢记

- 再看看你在第五章做的沉思。如果有必要，更新对这些沉思做出的保证，或者改变它们。在这个生机盎然的春季，你在未来三个月想看见什么，成为什么，或者做些什么？
- 清理你的衣橱，整理你的办公室，整理你的钱包。春季，清理你周围的一切，为迎接新人、新事和新机会腾出空间。
- 冲出冬天的冰封。早上早起，去健身房锻炼，坐上你的瑜伽垫子，让自己出汗或做一切需要让自己动起来做的事情。请坚持下去！

第七章 在厨房里

干净、绿色

春天意味着绿色，绿色象征着治愈和复兴。树枝上抽出的黄绿色的小芽，棕色的土地里冒出的青草，这些都给世界带来了生命的力量。我一个朋友曾经感觉精疲力竭，濒临崩溃，像仓鼠一样忙忙碌碌。他陷入了超负荷工作的旋涡中，经常早上7:00 出家门，直到晚上9:00 到10:00 才回来——每周6天！没有时间和精力来陪伴家人，更别说滋养自己。他去看当地一个医生，医生建议他每周至少花一小时时间待在一个充满绿色的地方。医生要他坐在那个地方，用身体的各种感觉吮吸绿色——看、触摸和闻。与自然界象征着生命力的颜色相联系，这种简单的办法让他焕然一新，重获平衡。同样，在贝尔坦那天，凯尔特人的传统是要求每个人在太阳升起时用晨露洗脸，在户外做爱，对于正值月经期的女人而言，她们要光着身子在挂满露水的草上打滚。这些习俗的目的都是要你吸收春天绿色的丰饶和活力。

为了让自己在这个季节多吸收些绿色，一个基本的办法就是多吃绿色食物。环顾四周——春天，绿色食物无处不在！尤其是当你漫步在农场时，你会发现很多这个季节的当地食物，有汤菜、菠菜、药蒲公英叶子、芝麻菜和芦笋等。是的，这很简单，但它的影响却很深远。这些食物很多含有苦味，因此

是身体内部和外部应对春天潮湿、凉爽和阴沉气候的良药。苦味食物凉爽、干燥、清淡，因此能帮助你的身体（特别是肝）在这个季节排毒。它们还具有强抗菌、抗虫和抗腐性。根据季节调节你的饮食，你便能轻松地获得土地的良药，帮助自己增强免疫力和排除毒素。

洁净的饮食

我们既然已经给家和衣橱做了春季大清理，现在该给你的身体做清洗了。但请不用担心：你可以选择不同的程度对身体进行春季清洗。你不用挨饿和只喝水！但是，如果你之前从来没这样清洗过，我建议你请一个支持排毒练习的专业药师或医师，请他专门指导你。

春季召唤我们利用植物食品的更新、恢复和净化功能。我们可以利用食物的药性清除体内的污浊，为再现活力和创造力腾出空间。这就意味着要开始远离冬天的炖品、燕麦片，开始食用水果和蔬菜——最好是生的或是蒸的。漫长寒冷的冬天，为了保有足够的热量给自己御寒，你需要多吃高热量食物。但是现在，你要开始吃些清淡的食物，清理、清凉身体，为炎热的夏季做准备。

在7~21天之内，当你沉浸在大量新鲜水果、蔬菜和谷物（和喝大量的水，最好是在水里面加点柠檬汁或一勺生苹果汁醋）中时，你要戒酒、咖啡、红肉、毒品（一些供消遣的无用的药物）、油炸食品、面粉食物、白糖、白米饭和奶制品——所

有这些都会加重肝的负担，而肝在这个季节是最需要清理的。稍后本章会提供食谱，也会具体介绍如何进行一天的春季清理休息（第145页）。解毒第一周期，可以加点如药蒲公英和奶蓟之类的药草，帮助清理和强化肝功能。

清理的下一阶段——果汁宴，我会在你进行第一阶段的清洁饮食之后介绍（这样你就不用经受极端的排毒反作用）。这就意味着2~7天只吃新鲜的生水果和蔬菜汁。我建议第一次做清理的朋友开始先持续2~3天。举办一个周末果汁宴或诸如此类的宴会，是清理身体阶段的很棒的开始方式。

春季过敏症

丹尼斯是新泽西的一个房地产代理商。每年，她都害怕春天来临，因为对她来说，春天意味着花粉热。美国每年有四千万人感染花粉热，症状包括打喷嚏、眼睛痒、流眼泪、流鼻涕、痰管堵塞和乏力。

丹尼斯几乎无法正常工作，她感觉头脑不够清楚和缺乏活力，不足以激发起她有富有创造性的生活，也不足以让她抓住春天这个机会发展自己。于是她带上纸巾和非处方抗敏药，来到了我的一个静修处。下午休息时，她来向我咨询。因为我过去也有春季过敏症的困扰，我给了她一些曾经对我有用的办法，现在我把同样的办法教给你。

1. 做一次饮食清理。首先，坚持7天不吃任何奶制品。奶制品在身体里产生很多黏液，且它往往是主要的过敏源。

我建议她注意自己戒掉奶制品第一个星期的感觉，然后再慢慢地重新引入奶制品，看看自己这样做的感觉。如果过敏加重了，就应该一直断绝奶制品，直到身体系统再次强壮起来。她在燕麦中加的不是牛奶，而是杏仁奶，咖啡中加的是可可奶。之后，她把羊奶奶酪和酸奶当作特殊点心。

2. 做一次有指导的果汁和结肠清理。我做完一次后，过敏现象就完全消失了。

3. 每天，从鱼肝油或亚麻籽油胶囊或新鲜亚麻籽仁中再多吸收一些不饱和脂肪酸，帮助减少与过敏有关的身体炎症。

4. 每周至少三天做 20~30 分钟的充满活力的运动：远足、骑自行车、柔瑜伽、快走。这能帮助减少出汗、促进血液循环，进而有助于增强免疫系统，燃烧掉多余的湿气（包括黏液）。

几个月后，丹尼斯发邮件感谢我给她提供的建议。她刚做完第一个排毒疗程，正吃着无奶制品的食物，感觉比以前更加愉快和舒适。

老实说：排毒真的可能很困难。你正在脱离自己最大的慰藉和习惯：食物。而且，你可能会感觉到清理的影响，从头痛到饥饿的折磨。下面是解决这些不适的一点建议。

1. 一天之中不断地抿热水。水有助于排除毒素，带来饱腹感。通常，我们觉得饿时，其实是渴了。阿育吠陀建议养成每天抿热水的习惯，帮助排除体内组织毒素。

2. 不断鼓励自己。读一些营养健康的书籍。当你开始怀疑自己时，去看看这些书，回忆起自己为什么在这样做！

3. 清洗你的结肠。我知道关于这个有很多文化污名。我第一次做排毒时，看到导师示范如何做灌肠，我真的差点昏倒。但我试了一下之后，就认识到这对人类身体健康是多么自然和重要。多了解灌肠，询问专业医师（如你的针灸师或自然疗法医师）这些是否适合你。如果适合，找个方法把它加入到你的清理计划中来——不论是在家做灌肠还是去专业医生那里做结肠水疗。让毒素从你的身体器官中释放出来，它们聚集和堆积在你的消化道——特别是你的结肠中。你需要采取某种结肠清洁办法把它们排出体外，带给你轻松、明朗的清新感。

关爱你的肝

古人认为，肝是人体里面最重要的器官，是身体内部最大的器官。它重达3到4磅，位于你腹部右上部分，正好在横膈膜下面。肝（liver），名副其实，因为它的良好运转对你的身体极为重要。它负责产生胆汁分解脂肪，存储维生素A、D、K和B₁₂，以及其他矿物质和动物淀粉，在你休息时存储血液，在你活动时释放血液；过滤血液中的毒素；分配营养到身体各处。所有不能分解和用作能量的东西最终都到达肝脏，等待被解毒。如果你过度沉溺于饮酒、毒品、药品、煎炸食品、“白色食品”（白面粉，奶制品、白糖）以及红肉，你的肝就会因为超负荷工作而不能有效分解血液中的毒素。在现代社会，由于我们很少人是住在原始

和无污染的环境中，肝的工作量更是加大，持续受到空气、土壤、水、有农药的食物中的毒素侵袭。因此，为了让肝达到最佳的运作状态，我们每年至少要清洗肝一到两次。

食物养肝

我们要重视用凉性、苦味和新鲜的食物恢复你的身体元气，帮助你分解体内毒素——来自食物、水和空气——为辛苦劳作的肝恢复活力。下面这些食物会有所帮助。

- 螺旋藻、小球藻、小麦草
- 药蒲公英根茶
- 牛蒡根
- 菝葜
- 瑜伽茶
- 蒸的或生的食物
- 柠檬汁
- 橄榄油和橄榄
- 生苹果汁醋
- 奶蓟籽（茶或汁）
- 深绿色叶菜

胆囊是一个小小的囊状器官，位于肝的后面。肝分泌的胆汁存储在这里，以便消化时用。下一章我们将更深入地了解这两个器官的能量、精神和情感特征。

护肝的禁忌

- 吃得过饱
- 过辣的食物
- 油炸食品
- 咖啡因（红茶、咖啡、苏打水）
- 酒精
- 膳食过丰盛
- 含奶油或糖分过多的食物

让我们记住这些，并付诸实践。记住，作为一个女人，你是天生的创造者——这包括厨房的艺术家。用你的双手和春天的生产力调配出具有疗效和充满生机的食物，营养自己和家人。抓起你的布购物袋，去当地农户家，开始行动起来，但不要心不甘情不愿地做。享受这个过程。邀请一个朋友或家人和你一同去，把这当作是一次短途旅行。与其把购物和做饭当成家务，不如花几个小时做一项这样的活儿，把它们当成你休息的机会，欣赏你周围世界的各种颜色、气味和口感。为自己的发展感动、惊讶。筹集和准备食物是我们生存的基本要求，所以你也应该为此喜欢它！而且，要敢于与小贩们交流，和他们沟通。这是我在泰国最喜欢做的事情之一。我通常是在户外水果和蔬菜市场购物，喜欢周复一周，年复一年都看见同样的面孔。如果你有什么不是很清楚，问他们！这些种植者们对一些不常见的蔬菜往往有很棒的烹饪方法。

更多的指导，可以参见我后文为你提供的四季购物清单、菜谱以及早餐、中餐、晚餐、零食和甜点的菜单建议。

十二大不干净食物和十五大干净食物

十二大不干净食物：十二大最受污染的食物（从差到好）

下面这些食物按照传统种植方法种植出来，却隐藏了很多杀虫剂。所以多买这类食品的有机版。

- | | |
|-------|------------|
| 1. 芹菜 | 7. 大辣椒 |
| 2. 桃子 | 8. 菠菜 |
| 3. 草莓 | 9. 樱桃 |
| 4. 苹果 | 10. 甘蓝 |
| 5. 蓝莓 | 11. 土豆 |
| 6. 蜜桃 | 12. 葡萄（进口） |

十五大干净的食物：最不受污染的食物（从好到差）

如果有必要（因为价格或是实用性因素），你也可以吃以下食品的非有机版本。

- | | |
|--------|----------|
| 1. 洋葱 | 9. 包菜 |
| 2. 鳄梨 | 10. 茄子 |
| 3. 甜玉米 | 11. 罗马甜瓜 |
| 4. 菠萝 | 12. 西瓜 |
| 5. 芒果 | 13. 葡萄柚 |
| 6. 甜豆 | 14. 甘薯 |
| 7. 芦笋 | 15. 香瓜 |
| 8. 猕猴桃 | |

替你支招

我父亲要是在春天来我家的话，肯定会大吃一惊！药蒲公英——我小的时候，他拼命要从草坪上除去的那个东西——占领了我整个院子，长势疯狂，不可控制。为什么？药蒲公英每年春天长出，是春天最有效的药物。它对肝、

血和肾来说是一味干净的苦味补品，也能帮助消化器官清除障碍物，平衡消化酶。春天走进院子取一些药蒲公英（除非你有一个无农药草坪，否则，你就要到商店或是当地农户家里去买），把它放进你的色拉里，加到炒菜里，把它榨成汁，或者用它做保健茶。

药蒲公英茶

6 大汤勺干药蒲公英根（可以在草药店里买）

4 杯纯净水

6 大汤勺干药蒲公英叶子，或 12 大汤勺新鲜药蒲公英叶子

把药蒲公英根和叶子放进水里，开盖煮 20 分钟。把煮出来的水装进密封玻璃容器中，马上喝或者密封保存备用。

春季购物清单

休眠了一个冬天后，农民市场在春天又重现生机。下面是一些你在这个季节也许能找到的食物。记住，现在是真正满载一切绿色食物的时候。

苹果

鹰嘴豆

菠萝

洋姜

生姜

昆诺阿苋

芦笋

葡萄柚

菊苣

鳄梨

羽衣甘蓝

小萝卜

甜菜

猕猴桃

大黄

浆果	柠檬	黄樟
花椰菜	生菜	糖荚豌豆
牛蒡根	酸橙	螺旋藻
胡萝卜	奶蓟	笋
芹菜	栗	草莓
肉桂皮	绿豆	瑞士甜菜
药蒲公英	洋葱	巴伦西亚甜菜
菊苣	荷兰芹	水田芥

早餐革命

让我们现在就拿起这些食物，用它们进行艺术创作，从早餐开始。

我们早就听过这样一句话：早餐是一日三餐中最重要的一顿。为了让你保持充足的体力和精力，度过从醒来到午餐前这段高产的时间，请多注意自己的早餐。研究表明，均衡摄取蛋白质、健康脂肪和碳水化合物能带给我们所需的能量，同时又不会给消化系统带来过重的负担。自己尝试一下，看看你的身体作何反应！这就是说，早餐吃高糖分的冷谷类食物、油炸圈饼、百吉饼、烤面包以及薄烤饼（除非你选择的是不含麸质和白糖的那类）等食物，会使你的身体失去平衡，那相当于突然给身体提供巨大能量，随后又突然停止——通常你要再摄取些咖啡因或糖分，让自己有足够体力熬到中午吃午饭。

过去 20 年，我的早餐都是奶昔。这个习惯是在泰国开始养

成的。泰国是一个热带水果王国，盛产木瓜、芒果、香蕉和菠萝。幸运的是，我养成了这个习惯，以后不管我身在何方，我绝大多数时候都是以奶昔开始我的一天。奶昔准备起来简单，很有创造空间，它富含能量和营养，易于消化，而且，如果有必要的话，你可以边走边吃。奶昔味道鲜美，吃起来也很有趣（我喜欢把它倒在碗里用勺子舀着吃）。孩子们也喜欢。每次我去芝加哥看我的侄子们，他们总是喜欢和我一起喝奶昔，哪怕只是蔬菜奶昔！

早上，如果你想吃点清淡些的早餐，你可以在奶昔里多加点水果和蔬菜。如果你觉得很饿或者要多点能量，你可以在里面多加些蛋白质食物。每个季节我会给你提供一些不是奶昔的早餐，这样你可以稍稍混合着吃。

早餐菜单

- 肉桂苋菜亚麻粥
- 春季蔬菜奶昔

肉桂苋菜亚麻粥

2 个人的食量

起源于墨西哥，是阿芝特克人神圣的食物。苋菜的蛋白质和钙含量高于牛奶，对怀孕的女性、婴儿、孩子以及工作和运动需要耗费大量能量的人尤其有好处。此外，一碗这样的粥里铁的含量占你身体一日所需铁量的 60%，所以非常适合在月经

期食用，而且苋菜是一种凉性的苦味菜，是春季食物的完美调料。亚麻籽和葵花籽可以增加纤维和健康脂肪。肉桂则为凉爽的春季保暖，而且有助于血液循环。

1/2 杯苋菜

3/2 杯纯净水

少量海盐

1/4 茶勺肉桂

1 大汤勺亚麻籽

1 小把葵花籽（生的或烘干的，为了增加粥的风味，可以加一点酱油）

加槭糖浆、龙舌兰蜜，或生蜂蜜调味

把苋菜洗净，放在一旁。往平底锅里加点水，加入海盐、肉桂煮沸。水开后，加入苋菜，再次煮开后，调至小火，盖上锅盖。煮 30 至 45 分钟。一直在旁边看着，因为粥会越来越黏，可能会粘锅，你需要时刻搅动。用打咖啡粉的机器把亚麻籽打碎（这些种子与空气接触很快会发臭，所以现用现打比较好）。把苋菜放进一个碗里，然后用亚麻籽粉、葵花籽和龙舌兰蜜装饰。你可以根据自己的喜好往里面加点无糖坚果牛奶。（食谱见第 202 页）。

种子的季节

春天有着孕育生命的潜能。想象一下：一颗小小的橡子能长成一棵大橡树，并且活上几百年！这么巨大的潜能

都浓缩在一颗小小的种子里。春天是你大量食用种子的绝好时机。为了让种子易于消化，把生种子泡在水里一晚上，然后滤干水。要不就买烘干的种子（或者你自己烘干）。如果你正怀孕，多吃种子也是很好的。很有道理，对吧？

贴士：你也可以省时间，一次多做点，接下来几个早晨只要热一下就可以了！

春季蔬菜奶昔

1 人的食量

美味开启新的一天（早餐吃绿色食物）！

1 大捧冰冻的或新鲜的芒果片

1 杯椰汁、杏仁奶（食谱见第 202 页）或是新鲜的橘汁

1/2 杯纯净水，必要时可以多加点

1 大汤勺刚碾碎的亚麻籽

1 勺糙米蛋白粉

1 茶勺螺旋藻

4 滴甜菊糖或 1 勺生蜂蜜（增加甜度）

2 大捧小菠菜

1 根芹菜茎

把芒果、椰奶、杏仁奶或橘汁与 1/2 杯水一起倒进一个搅拌机中。水要盖住食材，如果水不够，可以适量添加。搅拌均匀。加入亚麻籽、蛋白粉、螺旋藻和甜料——可以根据自己的喜好增加其他超级食材（参见下表）。加入蔬菜，继续搅拌直至均匀。

蔬菜奶昔 101

做蔬菜奶昔既简单又有趣。下面是你开始之前需要先了解的事项。

- 制作蔬菜奶昔的基本规则就是用一个方程：50%水果 + 50%蔬菜。为了增加奶昔的黏稠度，最好加上下面一种食材：半个香蕉、一些冰冻芒果或 1/4 个鳄梨。香蕉可以增加奶昔的甜度，但是如果奶昔不够甜，还可以加点新鲜果汁、椰奶、龙舌兰蜜、甜菊糖或生蜂蜜。
- 先把水果和液体混合，然后再加蔬菜。
- 用任何剩下的饮料或奶昔自制冰棒。
- 最后绝招：加一些菠萝、姜黄根、姜、柠檬或酸橙。
- 尝试做不同的蔬菜奶昔，找到最适合自己的那种。混合和搭配下面这些食材。

芝麻菜	薄荷	长叶莴苣
小菜叶	甜菜	笋
小绿叶蔬菜（沙拉）	芜荑	小麦草
小菠菜	黄瓜	大麦草
野生蔬菜	羽衣甘蓝	欧芹
（如苜蓿和药蒲公英） 芹菜		

超级食材

你可以在自己的奶昔中再加入一些高能量的食材，以增加奶昔的营养。一般情况下，你可以加一勺下面某种或

所有的超级食材各加一勺（具体用法说明看食材标签）。但是请注意，这样做会大大地改变奶昔的味道和品质，在你还没找到最适合、最喜欢的搭配之前，请选取一部分添加。

一般来说，你会想要添加一些蔬菜（不管是新鲜蔬菜还是蔬菜粉）、脂肪（椰油、鳄梨、亚麻籽油、苺欧鼠尾草种子或是坚果酱）、蛋白质（大麻籽粉、糙米粉、坚果汁或坚果酱），尽可能地增加和均衡奶昔的营养。关于哪里可以找到下面这些食材的更多信息，请访问网页 www.TheWayoftheHappyWoman.com。

下面简单介绍一些我最喜欢的超级食材。

- **大麻籽粉**。大麻籽，富含蛋白质，被认为是地球上最有营养的食物。
- **糙米蛋白粉**。不含麸质，是很好的豆类替代品，能让人在享受糙米营养的同时迅速获得额外蛋白质，而且不会有过敏风险。
- **螺旋藻**。这是地球上营养最丰富的食物之一。这种蓝绿色单细胞海藻集中了大量的完全、均衡蛋白质。螺旋藻还含有很高的抗氧化剂、β胡萝卜素和玉米黄质，以及其他食物里面没有的免疫元素。这种了不起的绿色蛋白仓库还有很强的净血功能，是消炎药、增强关节的超级Ω-6 脂肪酸 GLA 的重要来源之一。
- **可可粉**。可可是普通巧克力的主要来源。在古代被尊为神的食物。现代研究把可可里的抗氧化剂用于各个

方面，从用来保护心血管健康到用来提高脑的功能和长寿！可可中甚至还有我们处于幸福或是恋爱状态下头脑里产生的那种内啡肽。并且，可可的脂肪含量低，但又让你的奶昔中有了健康和充满能量的纯巧克力。

- **角豆荚粉。**角豆荚是豆科植物，生长在地中海一带。它是一种健康的巧克力替代品，因为它不含巧克力中含有的兴奋剂咖啡因和可可碱。角豆荚本身就有甜味，因此其制成的产品通常含有比巧克力更少的糖分。角豆荚粉可以在任何食谱中用来替代可可粉。而且角豆荚中含有高达8%的蛋白质，还富含维生素A、B、B₂、B₃和D。同时它还富含钙、磷、钾、镁、铁、锰、钡、铜和镍等元素。
- **玛卡粉。**在古印加时期，它是一种传统的保持健康和活力的秘密武器——曾经被敬为强大的催欲药。像人参一样，玛卡富含能让你平衡荷尔蒙、缓解压力的营养成分。尝试在你的奶昔、果汁和巧克力食谱里面放一勺，然后就可以感受它的强大功能了！
- **枸杞。**它富含高抗氧化剂、微量矿物质和十八种氨基酸，是超级食品中的明星，能给人体提供降低胆固醇的植物固醇以及护眼的类胡萝卜素。把枸杞粉混入奶昔中，或者直接把枸杞加入谷类食物、奶昔中，然后搅拌均匀——或者把枸杞当零食吃。
- **牧豆粉。**牧豆粉味道像糖蜜，有点焦糖的感觉。可以把它加到茶、咖啡、奶昔、奶制品、种子或坚果酸奶中。加在能量棒和水果/坚果酱里面味道极好。牧豆用于平衡

血糖也非常好。因为它的糖分是果糖形式，不需要胰岛素进行代谢，从而帮助保持血糖平衡。它对于糖尿病人和其他非糖尿病人保持健康的胰道系统很有用。因为牧豆粉是整个豆荚包括种子碾成的粉，蛋白质含量很高（11%~17%）。同时，它还富含赖氨酸、钙、镁、钾、铁、锌和纤维。

- **芡欧鼠尾草籽**。它富含纤维、 Ω -3 脂肪酸、钙、铁和蛋白质。芡欧鼠尾草籽是阿芝特克人保持体力的食物，和玉米、豆子一道是主食。它和亚麻籽很相似，只是它的抗氧化性更强些。先把这些种子浸入水里，泡 10~20 分钟（水和种子的比例为 10:1）。然后加些谷类食物或者奶昔——你还可以用它们代替烘烤食物里面的脂肪。我会在我的餐盘里加一些（可以是整个的、浸泡过的或者是碾成粉的）。它能帮助产生一种饱腹感，还能提供重要的营养。
- **椰油**。椰油或椰果酱 90%以上是生的不饱和脂肪——人体每个细胞所需的少量却很重要的元素。它是一种重要的抗菌剂，保护人体免疫系统、甲状腺、神经系统和皮肤。它可以迅速为人体提供能量，帮助增强人体新陈代谢。

更多早餐搭配

- 加了生蜂蜜的瑜伽茶搭配一片加了杏仁酱的烤好的西结面包（Ezekiel bread）。

- 加了葱和欧芹的炒鸡蛋，外面用加了笋的糙米粉圆饼包着。
- 蔬菜排毒奶昔，糙米蛋白粉、椰汁和螺旋藻或蔬菜粉混合，快速摇匀而成（你甚至可以在上班时把所有东西一起装进一个瓦罐里，然后摇匀即可）。

午餐食谱

- 香笋羽衣甘蓝色拉
- 干豌豆瓣汤

香笋羽衣甘蓝色拉

2~4 人的食量

这是我全年的主打菜之一。也是大众喜欢的家常菜，你可以有不同的变式。甘蓝有助于提高食欲，一年四季都可以食用，实际上，在下过一场霜之后，它的风味更佳。它是很棒的抗炎食物，富含钙、维生素和抗氧化剂。

1 束有机羽衣甘蓝（我最喜欢大棵的或者拉希纳托羽衣甘蓝）

2 大汤勺柠檬汁

2 大汤勺初榨橄榄油

1 大汤勺无小麦的酱油或布拉格牌无盐酱油

1 大汤勺掌状红皮藻片

1 捧苜蓿芽（或者你最喜欢的芽菜）

清洗甘蓝，把菜心周围的小片叶子择掉，然后放进一个碗里。用手将柠檬汁、橄榄油和无小麦的酱油揉进甘蓝中，一直揉到甘蓝叶子变软为止。然后把其他食材全部倒进碗中，不断搅拌，然后享用吧！

谈谈制作牙菜

过去，我害怕制作牙菜。要是我做错了呢？种子会不会永远都长不出来？要是我忘记浇水怎么办？当我真正让自己行动起来时，一切都变得容易起来！下面是一个简单的开始办法。我们将从发苜蓿种子开始，然后慢慢地你可以继续制作种子、坚果、豆类甚至是谷类食物的芽，做出可口的生食、零食和常备食品。牙菜有特殊的营养：当你让豆类发芽时，这种食物中的蛋白质含量就会提高，而且食物还是活着的。事实上，在发了芽后，这些牙菜比它还是种子之时更有生气，你的身体也将吸收这些生命力……

1. 取一个1升大小的玻璃罐子（我喜欢瓦罐）、一些隔板和用来发芽的盖子。（你也可以在专门的五金/家庭用具或健康食物商店里购买整套的设备。）
2. 往罐子里放两大汤勺苜蓿种子，然后用隔板盖上。
3. 冲洗种子，然后往罐子里面装和室温一样的水，至少装十分之一罐，将其静置一个晚上。
4. 倒出水，滚动罐子，让种子粘在罐子壁上。
5. 把罐子放在斜坡上，与地面成45度角。也可以把它放在滤锅或碗里，避免阳光直射。

6. 每天冲洗种子一到两次（室外温暖时冲洗两次）。你可以往罐子里装干净水，搅动种子，然后把水倒出。再重复第五步。

7. 连续 5~6 天重复上面这些步骤，直到成为成熟的苜蓿芽。把它们放置到阳光下，让它们长得更加漂亮碧绿。然后开始享用吧！也可以再等上几个小时，等到它们被晒干以后，把它们装进一个容器中，放进冰箱冷藏，以待日后享用。

干豌豆瓣汤

约 10 人的食量

在凉爽的春日里，这道汤将给你的食物添加优秀的蛋白质和温暖。如果你一次性做了很多，也可以把它冰冻，这样下次就可以省点时间。如果想要汤变得更丰盛些，可以往里面加点土豆。

2 大汤勺橄榄油

1 个小黄色或白色洋葱，切碎

1 片月桂叶

2~3 瓣大蒜，切成末

2 杯豌豆瓣

2.5 杯低钠蔬菜茎

5 杯水

3 个胡萝卜，切碎

3 棵芹菜，切碎

1 茶勺新鲜百里香叶子末（或 1/2 茶勺干粉）

3 大汤勺新鲜欧芹，切成大块

1 大汤勺无小麦酱油

黑胡椒粉调味

在大锅中加入油、洋葱、月桂叶和大蒜，中火炒 5 分钟，或者炒至大蒜变得透明。加入豆荚、盐、蔬菜茎和水。所有这些东西一起煮，小火炖 2 个小时，不时搅动。加入胡萝卜、芹菜、百里香、欧芹（留一点备用）、酱油和黑胡椒粉，再炖 1 个小时，或者一直炖到所有食材都被炖烂了。用剩下的装饰盘子，趁热食用。

贴士：可以往里面加入一些煮好的小米、糙米（谷物和水的比例为 1:1，一点点海盐，然后煮开，炖 30~40 分钟，直到将食材炖烂），或不含麸质的面包。我喜欢马纳牌和生命的花园牌的面包。你也可以在 www.ElanasPantry.com 网页上找到可口的无麸质面包的食谱。

更多午餐搭配

- 蒸西兰花，小米，豆腐用橄榄油、柠檬汁、芝麻盐拌好。
- 拌油煎菠菜、姜、鹰嘴豆、咖喱粉，搭配无小麦酱油拌长糙米。

点心

- 鹰嘴豆泥
- 甜菜条

鹰嘴豆泥

约 6 人的食量

鹰嘴豆富含蛋白质，可以搭配全谷面包，包括比萨、蔬菜棒等。

1 茶勺茴香籽

2 杯煮的、发芽的或是瓶装的鹰嘴豆（大约 1/2 杯干鹰嘴豆，先泡上一晚上再煮）

1 瓣大蒜

1/4 杯橄榄油，另外再准备一点做调料

2 大汤勺新鲜柠檬汁

1 大汤勺芝麻酱

1/2 杯欧芹，外加一点欧芹叶做装饰

3/4 茶勺海盐

可选：红辣椒做装饰

用一个小长柄平底锅，倒入茴香籽，炒香（大约炒 2 分钟）。阿育吠陀传统认为，烘炒可以激发辣椒的治疗效果。制作时，把鹰嘴豆、大蒜和茴香籽、橄榄油、柠檬汁、芝麻酱、欧芹和盐等放一起煮，直至汤变嫩滑，成奶油状。为了让汤达到你想要的黏稠度，可以适量添加 1~2 勺水。煮好后，把汤倒进碗里。滴上橄榄油，如果你喜欢，还可以在上菜之前往上面撒点红辣椒和/或者加点欧芹叶子。

甜菜条

约4人的食量

这道健康、色彩丰富的菜是我的朋友希拉介绍给我的，可以代替传统的薯条。这道菜很补血——月经期食用非常好——就连不喜欢甜菜的人也很喜欢这道菜。这道菜也可以做餐前小吃。

4 棵中等大小的甜菜，擦洗干净（如果是有机的话，就不用去皮）

1 大汤勺橄榄油

1/2 大汤勺无小麦酱油

海盐和黑胡椒调味

先把烤箱预热到 400 °F。把甜菜切成细条（看起来像土豆条）。切好后装进碗里，然后加橄榄油、酱油、盐和胡椒粉拌匀。把它们均匀地摆放在两个烤盘里，烤 45 ~ 60 分钟，中途把甜菜翻面，烤到甜菜变脆为止。不时查看，保证甜菜不会被烤焦！

晚餐菜单

- 昆诺阿苋加烤芦笋黎巴嫩色拉

罐装食物：吃还是不吃？

我非常讨厌罐装食物。我觉得不应该吃过度加工的食物。然而，罐装食物有时又是有用的——当你赶时间，或者当你想要做的那种健康食物做起来要花太长时间，比如做豆子。

所以我通常会在食品储藏室里储备一些不含盐的罐装有机豆子，以备不时之需：鹰嘴豆、黑豆和赤豆。只是在使用前，要把它们漂洗干净，去除罐头加工过程中积起来的那些皮。

昆诺阿苋加烤芦笋黎巴嫩色拉

3~4人的食量

昆诺阿苋，读作“金娃”，被印加人尊为他们的“谷物之母”。它富含活力蛋白，易于消化，有助于强健整个身体，煮起来方便快捷。而且，它还富含促进骨骼生长的矿物质，如铜、磷、铁、镁等，还含有能缓解月经前不适症的锰。此外，它味道鲜美——让你第二天的午餐吃得更香！

1/2 杯红或白昆诺阿苋（冲洗干净）

1 杯水

海盐

2 大汤勺柠檬汁

1 大汤勺疗效醋

- 2 大汤勺初榨橄榄油
- 1 大汤勺龙舌兰蜜或生蜂蜜
- 1 大汤勺无小麦酱油或布瑞格无盐酱油
- 1 束芦笋，切除底部
- 1 颗中等大小的胡萝卜，切成小条
- 2 大汤勺白芝麻籽（生的或者烤熟的）
- 1 捧葡萄干
- 1 棵葱，切末
- 新鲜的胡椒粉

先把烤箱预热到 400 °F。往昆诺阿苋里加一杯水，一点海盐，煮开，然后调炖 15~20 分钟，直到水被完全吸干。关火，凉 5 分钟，然后用叉子把菜抖散。在小碗中加入柠檬汁、醋、橄榄油、龙舌兰蜜和酱油，搅拌均匀。把芦笋放进烤箱，烤 20 分钟，直到芦笋变软变成棕色，也可以把它放在烤架上高温烘烤几分钟。把芦笋取下来，切成 1 英寸长的段。然后把昆诺阿苋、芦笋、胡萝卜、芝麻、葡萄干和葱混合在一个碗里，放进调料里搅拌均匀。加海盐和新鲜胡椒粉调味。

可选：你可以在色拉下面垫上芝麻菜、小菠菜或其他你喜欢的新鲜蔬菜。你可以用干菜叶，方便更好地吸收昆诺阿苋色拉的香味，也可以拌点**我最喜欢的沙拉酱**（菜谱见第 213 页）。趁热食用。

更多晚餐搭配

- 剩下的昆诺阿苋拌胡萝卜汤、水田芥及印尼豆豉（加芝

麻油和无小麦酱油)。

- 糙米面条拌日本豆面酱、芝麻酱（豆面酱、芝麻酱和温水的比例为 1:1:1，搅拌均匀），上面再加点蒸瑞士甜菜。

甜点菜单

- 树莓脆饼

树莓脆饼

8 人的食量

这是我最喜欢的甜点之一，而且大多数人都喜欢。我做这道菜时经常用从农户那里买来的整箱的原装水果（稍微差些的或者有点损坏的）——如桃、梨、浆果或者苹果。这种脆饼吃起来非常舒服，很健康，很适合早餐时吃！

椰油作为锅底油

面粉，撒在锅底

浆果馅

1/2 杯苹果汁或苹果酒

1 大汤勺竹芋粉

6 杯冰冻树莓

1/4 茶勺香草精油

铺在表面的食材

- 1 杯粗燕麦（如果你对麸质过敏，请确保这些燕麦不是工厂加工的，因为工厂同时也加工麸质）
- 1 杯糙米粉与无麸质面粉或杏仁粉的混合物
- 1/4 茶勺肉桂粉
- 1/2 茶勺海盐
- 1/4 杯熟椰油
- 1/4 杯龙舌兰蜜

先把烤箱预热到 350 °F。把 8 英寸大小的烤盘里抹上油，撒上一点面粉，放在旁边备用。做浆果馅：把苹果汁倒进调配用的碗里，加入竹芋粉，搅拌至溶解。再往里面加入树莓（不用解冻），轻轻摇晃。倒进准备好的烤盘里，放在一旁待用。做浇头：把燕麦、面粉、肉桂和盐倒入一个大碗中，拌匀，然后往里面揉进椰油，同时用叉子混入龙舌兰蜜。把拌好的混合物均匀地铺在浆果馅上。烘烤 20 ~ 30 分钟，直至浇头变成金黄色，水果发出噗噗声。趁热食用。

让我们从农贸市场、厨房、餐桌等外部世界，走进你的内心世界——在你的瑜伽和冥想垫子上。我们将研究如何更深入地给自己解毒和让自己恢复生气（干净、绿色的春季饮食能增强效果）！

牢记

- 在这个季节，多存些水果和蔬菜，尤其是当地绿色时令

食材。多选那些带有苦味的食物。

- 谨慎对待自己的肝，减少食用（或戒掉）咖啡因、酒精、毒品、红肉、“白色食物”和干货。
- 整个季节多喝点菟葵、药蒲公英、奶蓿以及瑜伽茶，加点龙舌兰蜜调味。
- 购买、烹饪和食用食物时，请享受食物的色、香、味，让你的各种感觉在春天里全部苏醒！
- 进行适合自己的春季排毒活动。
- 为关爱自己而行动，而不是为了遵守死板的条条框框。

第八章 在瑜伽垫子上

活力四射，彻底改变

玛格特是一个积极进取、热情如火的红发新西兰女人。几年前来到我在巴厘岛的一个工作室。她头戴紫红色发带，包里提着印度莎莉布做的瑜伽垫，昂首阔步地走进露天工作室。从她一周前发给我的一个邮件中，我得知她是一个工作狂。当然，她不会这样称呼自己，但是在练习瑜伽和自我帮助一段时间后，我一看就知道对方是不是那种人。玛格特四处出差，一个接一个地参加研讨会。她学识好，熟识各种瑜伽技巧和方法，但她又很顽固，总是不愿意接受反馈。她从未真正坚决地把自己的所学运用到日常生活中。这是对自己的逃避和不负责。当然，短时间这样是好的，但长此以往，会让她从心底里不愿面对现实。

从外表看，玛格特是个健康强壮的女人。很明显，她很关心自己的身体，她练习的是高级瑜伽。但是当她在课上介绍自己时，我从她的眼中读懂了更多。她绿色的眼睛显得迟钝无神，就好像两个空洞，根本看不到她心灵的活力。我暗暗地笑了笑，因为我知道我们相遇得正是时候。第二节课，我重点讲述肝以及如何恢复肝的活力，包括从身体上和从精神上——这正是玛格特需要的解药，用来缓和她的攻击性，给生活更多的选择，

然后，帮助她找回心灵的活力。

肝和胆的精神和情绪特点

健康的肝是健康身体的重要组成部分，因为肝负责你身体里的气和血液。如果你的肝迟钝了，你的生命力也会变得迟钝。正因为如此，道教治疗师又称肝为“将军”。运作良好时，肝运转得强壮有力、方向明确，与你身体中流动的能量相协调，与身体其他部分交流，并保持和谐。作为女人，我们也可以把肝当成内心的战神。它掌握你身体的一切。当气在你身体内畅通无阻地自由流动时，你会有一种广阔和逍遥的自由感。这也直接说明你的肝气是健康的，你的双眸会闪光。肝气也掌握着你的双手、指甲、脚以及肌肉组织的健康。

一个健康的肝，会有这着极的木元素——这个季节的主导元素，从而深深地影响着你，让你在做梦时有一种稳定感，就像一棵根深蒂固的树一样。而且，树的生长需要水，你也需要每年经过整个循环，特别是潮湿冬季里的静止和休眠。如果你逃避这种自然节律，一年到头过同样的生活，你就会变得情绪古怪，将自己燃烧殆尽。事实上，功能良好的肝气能保证你情绪稳定，让你轻松度过月经前期。

清理思想

在这个季节，除了要清理你的房子和身体之外，还要注意清理你的思想。通常，不良情绪都是来自于无支撑的

思维方式。每天，关注自己的自言自语。定期瑜伽（特别是缓慢安静的瑜伽练习）和留心冥想能帮助你了解自己的内心对话。思想不是你的全部，它们只是你的一部分。冥想时，如果那些思想出现了，请把它们标识出来，对自己说，“思考”，然后再把注意集中到你的呼吸上。冥想的目的是不是停止思考，而是要掌握你的思想，不被它奴役。冥想结束后，在日记里记下冥想时出现的思想。你是不是老是在做计划？老是在幻想未来？老是想起某个痛苦的经历？不要评论，只要留意思想的方向。

每天，你也可以开始把消极的思想换成更积极的（只有在你注意到它们，不再搪塞或者否定它们之后）。我最喜欢的一些想法有“我喜欢并接受这样的自己”，“一切事情的发展对我来说都是最好的，一切都顺利”，“我的身体正在自我调节，回归其自然平衡状态”，“我的生活是一条永不干涸的奇迹之溪”，“我生活在爱、快乐、朋友和笑声中”。

成为端庄的公主

大家总是夸我举止端庄。我认为这应该感谢自己还是女孩时练习了芭蕾，还应该感谢我母亲的朋友珍妮。珍妮住在纽约西北部的一个公寓房中，在蒂法尼卖钻石，她教我学会礼貌，包括举止礼貌。随着年龄的增长，我的瑜伽和冥想练习无疑帮助我保持到现在。很多学习瑜伽的人也有同感，她们进步更大——显然这些古老的办法能让你的

脊椎更灵活、更修长。

练习瑜伽时，你的脊柱和骨盆的连接位置非常重要，决定了你身体的能量是否会以及如何流向身体的其他部位。下面教你如何坐直，让自己成为端庄的公主。任何时候打坐时（不管是练习冥想还是瑜伽），请遵循下面步骤。

1. 在瑜伽垫上坐下，双腿交叉（如果是坐在椅子上，请把脚平放在地板上）。把双手放到臀下，掌心向上，前后摇晃身体几分钟。把身体重量集中到你的两块坐骨上。

2. 感受自己哪部分重量集中到了坐骨上。如果摇晃时身体重量落在坐骨的后半部分，双膝高于臀部（如果你是盘着腿的），就再在座位下平整地垫些毯子。不要在乎你用了多少垫子，只要注意它们是否能让你坐在坐骨的前面部分。这样就能让你背部的内部曲线保持自然，双膝保持在臀部以下。如此一来，不用太多地收缩肌肉，脊柱就能得到拉伸。

3. 感受骨盆处于这个姿势时，你身体能得到怎样的放松，身体能量如何自由流转。

如果你觉得动不了了或是麻木了，你就不能像一棵健康的树一样，随着微风弯下树枝。肝气旺盛时，你很清楚自己的生活轨道，拥有保持稳定前行所需的内心力量，能战胜生活中出现的各种刁钻顽固的困难。你能审时度势，做出清晰的决定和计划，然后做出恰当的行动。计划中途发生改变时，你也能适

应并改变航线。然而，如果你愤怒、急躁或者压抑，你将不能思考，不能做出清晰的计划。你缺乏一种内在的空间感和稳定性。你的注意力四处分散，你会缺乏踏实感。这种焦躁不安的迷惑感往往就标志了其他的肝气不平衡，如羞怯、犹豫、狂躁、月经前不适症，或者其他极端的心理、压抑的怒气。

春季阴瑜伽

春季阴瑜伽的顺序以肝胆子午线为准。作为肝胆的能量使者，这些子午线不仅直接穿过这些器官，让它们更健康，而且还能增强肝气，调节你的情绪和身体整体能量的运转。肝子午线开始于你的大脚趾，往上经过你的双腿，通过腹股沟进入身体，穿过肝胆，进入你的肺、喉和头，最后到达双眼。胆子午线开始于双眼的外角，经过你的脖子，向下最后到达你的第四个脚趾。如果你在接下来的这些练习中集中注意，你就能感觉到阴柔之气缓缓流经这些部位。

开始前：复习“创造一个神圣的空间”（第90页）和“阴瑜伽”（第68页）。

目的：恢复和协调你的肝胆子午线，发掘你的创造力，确定中心、踏实思想、集中注意。

总练习时间：69分钟

练习图解



1. 热身和集中注意力



2. 深呼吸



3. 张开双膝的婴儿式



4. 狮身人面式或海豹式



5. 鞋带式或针眼式



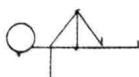
6. 侧拉伸鞋带式



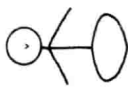
7. 鸽子式或针眼式



8. 蜻蜓式



9. 单膝脊椎扭转式



10. 仰卧蝴蝶式



11. 慈悲冥想式



12. 感恩式

1. 热身和集中注意力 (2~3 分钟): 内容见第三章。

2. 深呼吸 (2~5 分钟): 盘腿坐在垫子上, 紧闭双眼, 手掌放在大腿中部。放松身体, 集中注意自然呼吸。吸气时, 感受气流向你的腹部, 如果感觉不到它能流到哪里, 请想象如此。注意在哪里, 能量就流向哪里。这是你的能力中心, 你的创造之源, 你的子宫。呼气时, 想象能量停在那里, 就像水停留在湖泊里。这样持续做 2~5 分钟。整个练习过程保持这种集中注意呼吸的状态, 恢复和踏实你宝贵的生命力。

3. **张开双膝的婴儿式**（5 分钟）：松开你盘起的双腿，换成跪着的姿势，臀部坐在脚跟上。现在，尽可能地张开你的双膝，好像走路一样，保持大脚趾着地。然后向前倾，尽量让腹部贴近大腿内侧，双臂高举，往身体一边拉伸，掌心向下。如果不能前倾那么多，就在前额处放一个枕头或一卷毯子。快 5 分钟时，大腿并拢，保持传统的婴儿式休息一会儿，然后慢慢把双手放在肩下，背部压直，让自己坐在脚后跟上。然后双手前伸，身体贴近腹部。



4. **狮身人面式或海豹式**（5 分钟）：趴着，髋部张开，双肘平放在肩前，支撑身体。双肘与前臂保持一条直线，保持平行。手掌朝下或交叉成祈祷状。保持后颈部伸长，两眼朝下看，中途眨眼皮放松眼睛。一边来回晃动双肩，一边感觉脊椎像吊床一样顺着身体往腹部方向落下。还有一个更高级的变式：把一个毯子或垫子放在你的双肘下，一只手肘托起另一只肘，把自己垫高，这样后背下部受到的压力会加大。所以，只有当你觉得自己在那样的情况下能保持平衡的时才练习这个变式。



最高级的变式是海豹式。双手张开，与肩同宽，在身体略前方撑地（此时双手越往身体的前方，下脊椎所受的压力越小）。在做狮身人面式时，稍微把双手往外撇，就好像海豹的鳍肢一样。最后，身体稍微往前，向下拉伸身体，把前额定在交叉在一起的双手上方。提示：如果你觉得保持这样的姿势后背会有点不稳，请轻轻地调整下腹部、大腿内侧和臀部。



5. **鞋带式或针眼式**（每一侧 5 分钟）：做鞋带式时，把臀部放到一侧，双脚分开，坐在地板上。在身体前面晃动双腿，

把右膝放到左膝上，双脚都弯曲，置于臀部两侧。要是觉得这个动作太难，可以伸直左腿，右腿弯曲，双膝叠起。如果你需要支撑帮助拉长脊椎，你可以坐在毯子上。如果你觉得自己直接坐在地上更灵活，你可以把双脚再往骨盆外移一英寸，让胫骨与瑜伽垫子上面更短的那一边平行。如果已经感觉压力很大，就请保持身体笔直；否则，身体往前下压，尽量贴近盘起的双腿。头靠向放在膝盖上的一个枕头上，或者把双肘放在地上，把头埋手掌中。



如果你觉得鞋带式太难（特别是当你膝盖有伤时），换成针眼式（每一侧 5 分钟）是个不错的选择：平躺，双膝往胸前靠。右脚踝放到左大腿膝盖上，右手放在大腿中间，托住脚踝。右手轻轻地把右膝往外推，同时把左膝往胸前拉，直到你觉得右臀外侧受力刚好为止。如果膝盖没受伤，也不敏感，请放松右脚，这时你应该是想要把脚弯曲。深呼吸。现在换另一侧。做完后，侧躺，换婴儿式休息一下。



6. 侧拉伸鞋带式（每一侧 2 分钟）：练习鞋带式时，右倾，右手放在地上。吸气，举起左手。呼气，倾向另一边，向右拉伸左臂。你可以弯曲肘关节，把手放在头上。为了尽可能拉伸左侧，右手要尽量往外伸，肘部弯曲，但不要提臀。保持这个姿势 2 分钟，然后换另一侧进行同样的练习。

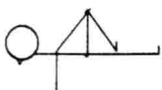


7. 鸽子式或针眼式（每侧 5 分钟）：练习鞋带式时，注意你的手和膝盖。慢慢向前移动右膝，让右膝位于右手腕后面。尽量向后拉伸左腿。左大腿上部朝下，脚趾绷直。如果你觉得

自己向右倾斜，请在右臀下面垫一卷毯子或垫子，帮助骨盆保持平衡。先吸气，再呼气，然后前移——移到前臂处停下来，头靠在手掌上，或者一直往前移，尽量让腹部贴近前腿，手臂举过头顶往前拉伸。

如果这样带给你的前膝太大压力，或者你感觉动作太难，你可以换成第五步里面介绍的针眼式。开始，吸气，练习，呼气，回到婴儿式。现在回顾并重复练习左侧鞋带式、侧拉伸鞋带式 and 鸽子式。练习完后，回到婴儿式，做3~5次呼吸。

8. **蜻蜓式**（5分钟）：以婴儿式开始，将双手放在双肩下，把自己向上提，上身直立坐在脚后跟上。移动一侧臀部落在地板上，然后张开双腿成大V字。放松双腿。保持这个姿势，或者双腿往前弯曲至自己感觉舒适的那个位置。开始时，双手紧握大腿，把双腿拉回并拢。轻轻地仰卧，抱着双膝往胸前靠。注意：为了防止弄伤坐骨或腿筋，请慢慢地弯曲双膝，把脚平放在地板上。

9. **单膝脊椎扭转式**（每侧5分钟）：先双膝往内朝向胸部，放下左腿平行于地面伸直，左手抓住右膝，身体挺直。先吸气，再呼气，把右膝往左拉。如果你的脖子受得了，转过头去看右手。保证双腿放松。你可以把右手压在左腿上，或者如果右腿和膝盖不容易碰到地面时，就在下面垫个垫子或者毯子。尽可能让双臂贴着地面。

练习完成时，回到身体重心，把双膝拉近胸前。换另一侧重复这些练习。高阶学生：右侧练习时，左大腿搁到右大腿上。左脚收拢到右腿后，形成“鹰式腿”。换另一侧重复同样的动作。

10. **仰卧蝴蝶式**（5~10分钟）：仰面躺下，脚底并拢，双膝张开，使腿的内侧形成一个钻石形状。如果有必要，可以在膝盖下垫两个毯子，或者在大腿下分别垫一个。转动手掌，掌心向上，略微与臀部分开。如果你喜欢，可以盖上毯子。闭上眼睛，或者戴个眼罩。全身放松。一动不动，彻底休息一下。



完成时，加深呼吸，然后扭动你的手指和脚趾。转身侧向右边，把双膝拉近胸前，然后坐起，集中精力将双手放于座位上，让自己慢下来，慢慢呼吸，专心，避免思绪跳进或重回自己的日常生活。

11. **慈悲冥想式**（10~30分钟）：盘起双腿（现在是另外一个脚在上面），然后依据本章最后将要讲到的冥想指导练习。你也可以在练习瑜伽之前练习冥想。试试看哪个对你更有效果。

12. **感恩式**（1分钟）：请复习第73页对此的介绍。

迷你阴瑜伽练习

时间不够用吗？把这三个瑜伽姿势连起来，合成一个20分钟的练习。午休时、孩子睡觉时、早上冲凉时或者睡觉前，你都可以尝试一下。

1. 鞋带式或针眼式
2. 狮身人面式或海豹式
3. 蜻蜓式

春季流瑜伽

这个练习是阴瑜伽练习的补充。进入和充实了自己的创造力的核心后，现在，在温暖、纯净和让人振奋的气流中，你将把那份活力传遍身体的各个部位——这是清除任何堵塞和沉闷的完美选择。

开始前：复习“创造一个神圣的空间”（见第 90 页）和阳（或流）瑜伽（见第 68 页）。

目的：培养注意力的警觉性，打破抵触和死气沉沉，温暖身体，刺激循环/呼吸/消化/淋巴系统，发挥解毒功效，塑造充满活力的身体。

总练习时间：60 分钟

图解：155 页 ~ 158 页

1. **热身和集中注意力（2~5 分钟）：**更多细节，请重新阅读第三章。

2. **活力呼吸（2 分钟）：**盘腿而坐，手掌放在大腿上。睁开双眼，双眼放松向下看。缓缓地调节你的喉咙肌肉，让呼吸声柔和，像你拿着大贝壳靠近自己耳边听到的海的声音。呼吸时，注意关注自己的内心。让呼吸集中你的注意力，让你更加警觉，不易分心。当思想出现时，继续感受这个像海一样的声音，感受自己的呼吸。和你在做春季阴瑜伽时的

练习顺序一样，继续设想气被吸入并向下流进你的骨盆，呼气时，感受气在那里停留、变宽、变大。整个练习过程都用这种呼吸方法。

春季流瑜伽顺序



1. 热身和集中注意力



2. 深呼吸



3. 牛式



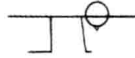
猫式



4. 抬腿牛式



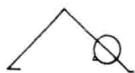
抬腿猫式



5. 鸟与犬式



6. 活跃婴儿式



7. 下犬式



8. 站立前倾折叠式



9. 山式



10. 愉快呼吸



11. 山式

12. 春季拜日式 (每侧做三次)



椅子式



扣手站立前倾折叠式



半蹲前行式



下犬式



支架式



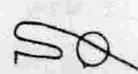
前推式



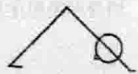
扣手眼镜蛇式



扣手蚌蜥式



活跃婴儿式



下犬式



半蹲前行式



站立前倾折叠式



椅子式



山式

13. 春季站立式流 瑜伽 (每侧 做一次)



椅子式



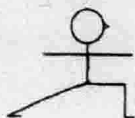
扣手站立前倾
折叠式



高抬腿前行式



高抬腿前行扭转式



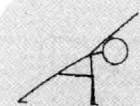
战士二式



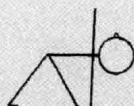
跳舞战士式



侧拉伸式 (1)



侧拉伸式 (2)



三角式



金字塔式



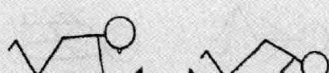
扭转三角式



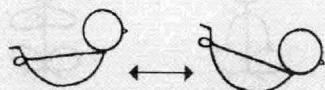
下犬式



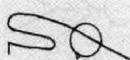
直板式



前推式



弓式



活跃婴儿式



面朝下犬式



站立前倾折叠式



椅子式



山式

另一侧重复



跨立前倾折叠式



L型手倒立式



L型手倒立式 (高级)



扣手站立前倾折叠式

14. 地板流瑜伽



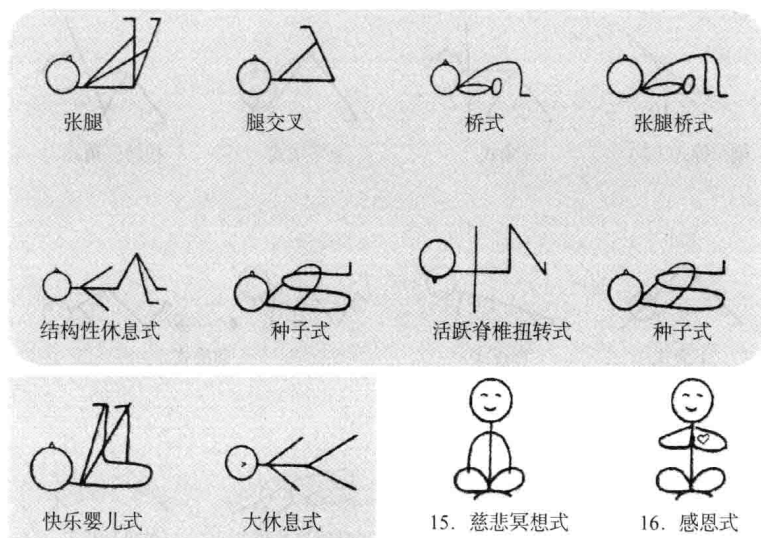
种子式



核心能量自行车



核心能量腿上翘



注意：如果你正值月经期、怀孕期或是绝经前期，请不要练习胜利式——你现在不用再给身体额外的热量。只要做一些柔和、自然的呼吸，保持腹部放松。初学者：坚持春季阴瑜伽顺序里列出的那些基本呼吸方法。

呼吸提示

呼吸创造了流瑜伽根本的节律。先吸气，让你的动作在苏醒的气息中进行。例如，在直立式中，吸气，从两侧迅速伸出手臂，吸气动作结束时，手臂上的动作也达到了最佳位置，你的二头肌在双耳旁边，手掌相对。现在呼气，让你的手臂按原来的动作返回，呼气完成时，手臂最后落在了臀部两侧。每次让呼吸带领自己，贯穿整个练习——从开始吸气到呼气完成——需要你全身心地注意自己的真实感受。

单独做这个简单的动作能舒缓你的神经系统——在防止你受伤的同时（它能让你更加注意自己正在做什么）。这就是精神的实际练习和无心练习的不同之处。

3. **猫/牛式**（5~10 分钟）：双手慢慢向前，手掌和膝盖着地。吸气，抬起尾骨，下巴朝上，拱起身子，像牛一样，胸部朝下。抬眼正视上方。呼气时，尾骨抬至膝盖上方。下巴往胸前收紧，拱起身子，像万圣节的猫一样。配合呼吸，来回变换这两种姿势。



4. **抬腿猫/牛式**（每一侧做 3 次）：吸气，颈椎居中。呼气，定姿势。吸气，于身后抬起右脚，臀部位置保持不变，向前扩胸，眼看上方。呼气，往下巴方向收膝，变换为猫式。如此重复 3 遍，然后换另一侧。



5. **鸟/犬式**（每一侧呼吸 5 次）：现在脊椎恢复中位。轻轻地收紧肚皮，一边吸气，一边抬起左手臂，顺着耳朵伸向前方，同时于身后拉伸右腿。右脚弯曲，保持与臀部水平，往中间收紧。另一侧重复相同的动作。



注意：如果你觉得有哪些姿势给手腕的压力太大（或者你的手腕有伤），你可以把手握成拳状，也可以在练习时，前臂顶地，手掌张开，与垫子平行。

6. **活跃婴儿式**（3~5 次呼吸）：脚趾向下弯曲，臀部坐在脚后跟上，形成婴儿姿势，双臂举过头顶，额头贴地。举起双手，手掌张开，展开手指，沿着坐



垫拉伸。

7. 下犬式（5 次呼吸）：先是婴儿式，然后吸气，收回双手和双膝，再呼气，提臀，形成面朝下犬式。



8. 站立折叠式（5 次呼吸）：双脚慢慢往两边手臂方向移动，直到双腿站直，臀部尽量放松。双手着地，左右摇摆。左右摇头放松颈部。

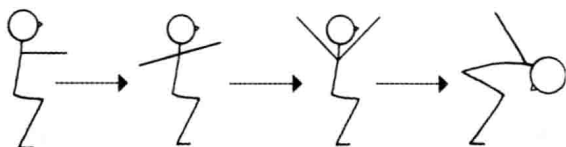


注意：在练习站立前倾式时（例如面朝下犬式和站立折叠式），根据自己的需要弯曲膝盖，放松大腿背面或后背下部。记住，这不是为了美体，而是为了照顾自己，放松自己！

9. 山式（5 次呼吸）：屈膝，转动着站起来，重心保持在指尖和头顶。慢慢地把重心落向双腿（臀部张开）和双脚（以大脚趾、小脚趾和后脚跟中心为平衡点）。双手放在胸前。初学者：双腿与双脚保持平行，髋关节向外打开。如果你的后背下部会敏感，放平背部，双手放于髋部。高级学员：双脚并拢，大脚趾相连，脚后跟微微张开。



10. 愉快呼吸（5 次）：为了加快循环，屈膝，双脚不离地，像在蹦床上一样，轻轻弹起双膝。快速吸气，往前摆动手臂，摆至肩高，然后快速呼气，手臂放回身体两侧。吸气，双臂抬至水平，然后呼气，收回。吸气，朝上甩动手臂，呼气，于身体两侧向下甩动，同时身体前倾，紧贴弯曲的膝盖，微笑。加快速度。这个练习的示范可以登录 www.TheWayoftheHappyWoman.com 观看。



11. 山式（5次呼吸）：参见第9步。

12. 春季拜日式（每侧做3次）：练习时，吸气时想象阳光进入你的身体，呼气时，看见阳光照射和温暖着自己。前面两次（每次包括左右两侧），每个姿势保持5次呼吸之久。最后一次，每个姿势呼吸一次。



- **椅子式**：从山式开始，呼气，屈膝，然后吸气，贴着耳朵摆动双臂。

初学者：双臂尽量张开，掌心相对。高级学员：手臂伸直，两掌合拢，往头顶方向伸直。

- **叩手站立前倾折叠式**：十指在身后交叉，吸气，打开胸腔，呼气，前倾折叠。

- **半蹲前行式**：松开双手，右腿后退，呼气，屈膝。吸气，抬起双臂至耳旁。

- **下犬式**：呼气。手臂还原至身体两侧，再练习面朝下犬式。

- **支架式**：吸气。轻轻将手臂前划，从脑后至脚后跟形成一条直线。收紧肚子。



- **前推式 (5 次):** 双膝上下移动。呼气，双膝往下，吸气，双膝往上。双膝往下直至能收紧肚子 (而不是跨在中间，像一匹疲惫的马)。肘部紧贴肋骨弯曲 (而不是像军人一样双肘与两侧分开)。第 6 次，手臂落下，放到肚子上。

- **扣手眼镜蛇式和扣手蚱蜢式:** 向后伸直双腿，臀张开，十指交叉，放于身后。

1) 吸气。向上扬起手臂，再吸气，挺胸。坚持 5 次呼吸时间。

2) 继续挺胸，同时抬起腿，臀打开。坚持 5 次呼吸时间。然后慢慢放下。



- **活跃婴儿式:** 把手放在肩上，吸气，回到活跃婴儿式。
- **下犬式:** 呼气进入。
- **半蹲前行式:** 呼气，右腿向前迈出，左膝着地。吸气，抬起双臂。
- **站立前倾折叠式:** 吸气，后面那条腿向前迈出；呼气，前倾折叠。
- **椅子式:** 吸气进入。
- **山式:** 呼气进入。

重复一次，这次先向后迈出左腿。至此，你已经完成了第一次练习。再做一次（左侧和右侧），每个姿势保持5次呼吸时间。然后做最后一次（左边和右边），呼吸一次换下一个姿势——总共练习三次。



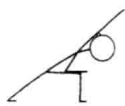
13. 春季站立姿势流（每个姿势保持5~10次的呼吸时间）

- **椅子式：**吸气进入。
- **扣手站立前倾折叠式：**呼气进入，双手扣拢，放于背后。
- **高抬腿前行式：**吸气，向后迈出左腿，呼气，定姿势。然后吸气，抬起手臂，举过头顶，左腿膝盖和脚跟抬起。
- **高抬腿前行扭转式：**先吸气，然后呼气，双掌合拢于胸前，做祈祷状。下一次呼气时，身体向右转，左肘勾在右大腿的外侧。初学者：为了让自己保持平衡，如果有必要的话，可以后腿膝着地。高级学员：尽量把三头肌（而不是肘部）放在大腿外侧；向上举起右手手臂时，左手着地，位于右腿外侧。
- **战士二式：**吸气，前腿膝盖弯曲，扭转，呼气，定姿势。然后吸气，向左侧打开髋关节，双臂往两侧伸出。后脚后跟着地，让脚与脚后跟而不是脚趾成一个角度。前脚后跟与后背中心成一条直线。

- **跳舞战士式：**紧接着战士二式，吸气，身子向左拱起，同时慢慢把左手下滑至后退大腿外侧，右手顺着脸颊往上甩。眼睛尽量向上看。呼气，右膝尽量弯曲。



- **侧拉伸式：**紧接着跳舞战士式，吸气，回到战士二式，然后呼气，右前臂落在右大腿上。吸气，左手臂向上甩，与左腿成一条直线。眼睛朝前或朝上看。高级学员：右手着地，置于右膝外侧。



- **三角式：**紧接着侧拉伸式，吸气，然后呼气，慢慢抬起右膝，使之正好与右脚第二、三脚趾前部成一条直线。右腿保持微微弯曲，同时右手置于胫骨（或者右胫骨的某处）。吸气，向上伸直左臂。朝前或朝上看。



- **金字塔式：**紧接着三角式，呼气，扭动臀部，使之与右脚垂直。后退向前迈出一小步，脚趾微微翘起。髋关节尽量张开。双手着地，或者位于前腿任何一侧，吸气，眼睛朝前看。伸直脊椎，呼气，慢慢往前胫骨靠，接近胸部。



- **扭转三角式：**紧接着金字塔式，吸气，眼睛向上看，臀部与右脚位置垂直，双脚位置不变。左手着地，或者位于右脚内侧。呼气，慢慢向右扭转身体。吸气，眼睛前看或者上看。初学者：向右扭转身体时，右肘弯曲，右手放于后背下部。高级学员：左手着地，位于右脚外侧，右手臂向上举起。



- 下犬式：呼气进入。
- 支架式：吸气进入。
- 前推式（5次）：做第6次时，手脚全部着地。
- 弓式：趴着，吸气，双手往后抓住双脚外侧。呼气，放松。吸气时，挺胸，双手紧勾双脚，往前拉。平衡耻骨时，脚后跟内侧朝上。这时定5~10次呼吸的时间，或者配合呼吸慢慢前后滚动，舒缓你的肝。如此再练习两次。注意：如果觉得不舒服，练习这个动作时，可以在地上垫一条毯子。
- 婴儿式：呼气进入。
- 面朝下犬式：呼气进入。
- 站立前倾折叠式：呼气进入。
- 椅子式：吸气进入。
- 山式：呼气进入。

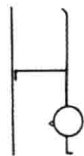
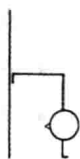


再次练习站立式流瑜伽，现在，往后迈出右腿，整个练习中左腿在前，做到面朝下犬式为止。

- 跨立前倾折叠式：紧接着面朝下犬式，吸气，右脚往前迈一步，双腿位于双手外侧。用双手往左行走，直至双手位于胸下部，双脚左转，使脚趾与手指指向一致。双脚分开大约相距一条腿的距离，脚趾慢慢转回。结束时，呼气，双手放于臀部。吸气，慢慢起身。
- L型手倒立式（10~30次呼吸）：垫子靠墙放。背靠墙坐下来，双腿伸直，放于前方。注意双脚的地方——那



就是你放手的地方。现在，把手放在放脚的地方。现在注意手和膝盖。手位于肩下，膝盖位于臀下，面对着墙。尽量展开双手，指尖下压。双手与肩同宽。吸气，抬起膝盖做面朝下犬式。保持这个姿势，或者双脚在墙上慢慢开始往上走，直到与上身成九十度。高级学员：从 L 型手倒立式一次性抬起一条腿，每一次保持 10 次呼吸时间，然后，你就可以靠墙或者在房子中间做完全地手倒立练习。



- 扣手站立前倾折叠式（5 次呼吸）。

14. 地板流瑜伽

- **种子式**：仰面躺下，双膝拉至胸前。骨盆着地。双手交叉位于胫骨上。放松双脚。保持这个动作 5~10 次呼吸时间。
- **核心能量**：双膝保持靠近胸前。练习以下三个动作时，保持收紧腹部，后背下部紧贴垫子。



- ◆ **自行车式**（30~100 次）：双手交叉，位于脑后。伸直右腿，左膝贴近胸前，右肘向左膝外侧弯曲。另一侧重复相同的动作，然后再如此来回练习。呼气开始，吸气转换。初学者：



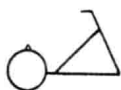
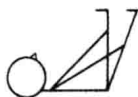
为了能轻松些，可以把伸直的那条腿抬高些。高级学员：伸直的腿尽量贴近地面，肘向腿的膝盖那里弯曲时，尽量让那条手臂完全离开地面。

- ◆ **张腿上翘式**（30~100 次）：双膝尽量贴近胸前，稍微休息几秒钟。然后伸直双腿，脚掌朝上，双腿尽量

张开。脚趾往回弯曲。呼气，身体蜷缩在双腿中间，手臂穿过双腿。如果脖子需要支撑，可以把双手放于脑后。



- ◆ **张腿式到并腿式**（7~10 次呼吸）：双手位于大腿内侧，轻轻往外压大腿。大腿往里用力，就好像双腿努力要并拢而双手努力要将其分开。让双腿力量慢慢大于承受的压力，慢慢抖动。后背和骨盆保持着地。完成这个动作后，把双膝尽量拉至胸前。



• 桥式（5~10 次呼吸）

- ◆ 双脚着地，置于双膝下，髋部尽量张开。吸气，提臀，挺直脊椎。于身子下面移动双臂，十指交叉。下巴和额头保持水平。高级学员：和 L 型手倒立式一样，一次抬起一条腿，每侧保持 5 次呼吸时间。结束时，分开交叉的双手，慢慢前后滚动后背，最后让骶骨着地。
- ◆ 现在，双腿平行，放到垫子外侧，双膝往外移。吸气，进入张腿桥式。保持 5~10 次呼吸时间，然后慢慢放下。
- ◆ **结构性休息式**（5~10 次呼吸）：双膝内侧相碰，双脚与髋同宽。保持这个姿势休息几秒钟，收于放于下腹部上。吸气。



◆ 种子式 (5 次呼吸)。

- ◆ 活跃脊椎扭转式 (每侧 5 次): 张开双臂放于两侧, 与身体成 T 字形, 掌心向上。呼气, 双膝向右倒, 眼睛看左边。双脚紧贴大腿内侧, 双膝不着地。吸气, 换另一侧。练习完这个动作后, 把双膝尽量拉至胸前。



- 种子式 (5 次呼吸)。
- 快乐婴儿式 (5 ~ 10 呼吸): 双脚抬起, 脚趾朝上, 双膝弯曲。大腿和胫骨保持 90 度角。双手抓住两个脚的内侧。尽量把双膝拉至两侧肋骨旁边, 骨盆保持着地。



- 大休息式 (5 ~ 10 分钟): 张开双腿, 略宽于胯部。双脚落于两侧。双手掌心向上, 位于臀部一英尺处。如果你喜欢, 可以盖上毯子。闭上双眼, 或者戴上眼罩。全身放松, 静静地躺着。
- 结束时, 加深呼吸。摆动手指和脚趾。往右翻身, 膝盖尽量贴近胸部。双手支撑坐起。缓慢、流畅和专心地变换动作, 不要突然跳进或回到你的日常生活。



15. 慈悲冥想式 (1 ~ 30 分钟): 见第 169 页。
16. 感恩式 (1 分钟): 具体请指导参照第 73 页。

迷你春季流瑜伽练习

如果你没有很多空闲时间, 你可以花 15 ~ 30 分钟按下面的顺序练习。

1. 猫/牛式（5次）
2. 春季问候太阳式（1~3个完整循环）
3. 桥式（5次呼吸）
4. 活跃脊椎扭转式（3次）
5. 幸福婴儿式（5次呼吸）
6. 大休息式（2~5分钟）

爱与慈悲冥想

我们越能听从心声，过与内心和生命的季节相和谐的生活，我们内心的品质就越能轻松表达出自己。它们包括爱与慈悲、同情、快乐和平静——佛教称之为四大神圣的住所，或者称为你“最好的家”。表达这些品质让你觉得最为自在。

每个人都有这四大品质。你不用学习，只需记得要定期为它们拂尘。这样才能让你与自己本质的善良重新联系起来。每个季节的冥想都给你一个机会，让你关注这四大神圣品质之一，不管是在冥想垫子上还是在日常生活中。

第一种冥想是重视爱与慈悲。很多年前，当我与我的冥想老师一起练习时，我们决定花一整年的时间突破这四大品质。然而，那一年，我们甚至都没能通过爱与慈悲这一关！在我最喜欢的一个冥想老师杰克·科隆费尔德（他在清迈当了几年和尚）的鼓励下，我决定继续关注爱与慈悲的训练，因为我需要重新培养生活中不幸已经缺失多年的两种品质——自我关爱和自我接受。当我对这个练习比较熟练的时候，我开始能真正给

予自己爱与慈悲，我开始练习把这份爱与慈悲传递给他人——我的家人、朋友、恩人、出租车司机，以及我曾经远离的人们。我花了整整一年的时间做完这一切。当我打电话、写邮件或者走在街上时，我经常对自己说：“祝我幸福”或者“祝你幸福”或“祝大家幸福”。这些简单的话能大大地改善你的心情和生活质量，让你不会陷入消极和充满压力的思想旋涡中。

佛陀认为，练习爱与慈悲冥想能给人带来好梦，能为你建立一个保护罩，不管你身在何方。事实上，他称爱与慈悲为“世界上最伟大的保护”。爱与慈悲益处多多，比如能增加自我接受的能力，能让人感觉自己是与他人相联系的，能让人对帮助过自己的人心存感激，能让人懂得原谅等等。爱与慈悲的冥想练习给人的慈悲感与肝气和谐有关，因为这个练习能帮助平息怒气（只有当你感受到并完全拥有它时），培养温暖。接下来是爱与慈悲冥想练习的方法。

1. 正念冥想。花大约 5 分钟时间练习第 60 页的正念冥想。注意：如果你觉得身心都很舒适，心境平和，请进行下一步练习。否则，继续进行第一步。你可以在下次不那么焦躁的时候再做整套练习。

2. 为自己练习爱与慈悲冥想。现在，把注意力从呼吸转移到下一阶段。打开心灵之窗，幻想出最幸福的自己，或者幻想自己是个小孩子，正站在太阳底下，冲着你微笑。静静地一遍遍重复练习下面的步骤。你可以让幻想的画面更个性化，但是请不要弄得复杂，以至于连自己都不记得！看着镜子刷牙时、开车时、铺床时或者走在街上时，请试着回忆出它们。充分发

挥想象力，知道自己在何时何地都能练习它们。注意：当你做这些时，不要在乎心中的感受。就算你感觉自己做这事时不和谐，也不要觉得自己是在做错事。这个练习有自己的力量。坚持它，相信它。

愿我充满爱与慈悲。

愿我安全度过内心和外界的危险。

愿我的身体、心理和思想健康。

愿我幸福、自由。

3. 为自己爱的人练习爱与慈悲冥想。在头脑中幻想出你最爱的那个人。她可能是你的家人、爱人、孩子或是恩人。打开心灵之窗，幻想最幸福、最健康的她正冲着你微笑。像是面对他/她本人一样，对他/她说出下面这些话。如果觉得有必要说出他/她的名字的话，你可以这样做。注意：没必要急着进行这一步。和我一样，你可以先花时间给自己爱与慈悲。只有当你真正爱自己的时候你才能打开心扉去爱他人。

愿你充满爱与慈悲。

愿你安全度过内心和外界的危险。

愿你的身体、心理和思想健康。

愿你幸福、自由。

4. 为一个普通人练习爱与慈悲冥想。回想一下你最近新遇见了哪些人：公共汽车司机、咖啡店的收银员、与你一起坐电梯的人。选择一个你并不认识而且没有联系的人。打开心灵之窗，想象他冲你微笑，对他说出同样的四句话。

5. 为一个敌人练习爱与慈悲冥想。想出一个曾经与你有过节的敌人，也许你10年前和一个人闹翻了，也许你怨恨自己的

前夫/妻。把他/她带进你的心灵之窗，想像他/她在冲你微笑，对他/她说出爱与慈悲的那些话。记住：除非前一阶段已经练习得很流畅自然了，否则不要进入这个阶段。根据自己的需要确定要在这个阶段停留多长时间，要练到自己感觉自然为止。进行这一步练习时，允许自己随意感受。

6. 为全人类练习爱与慈悲冥想。对你家中、街上、你们镇上、城市、州、地区、国家、半球以及全球的人类说出那四句话。感受来自各个方向的所有的一切，包括陆地、天空和海洋中的一切生物。感受你与它们的联系。像慈祥的母亲一样拥抱它们。

愿全人类充满爱与慈悲。

愿全人类安全度过内心和外界的危险。

愿全人类的身体、心理和思想健康。

愿全人类幸福、自由。

7. 总结。结束练习前，回到正念冥想，练习1~2分钟。然后双手放于胸前做祈祷状，把自己练习的一切成果贡献给全人类。鞠躬，带着关爱和风度，回到你的日常生活中去。

在我们的春季练习即将结束时，我们经过了生命的四个层次——身体、思想、情绪和精神——学会了在春天如何更好地保护它们。现在让我们后退一步，回忆一下一路上你学到了、创造了、给予了以及收到了什么。真正的成长发生在你停留和回顾自己所经历的一切时。只有在这时，你才能结合自己的所学，铺就一条干净的前行之路。挤出一些闲暇时间，抓起你的日记本，让我们一起去……

牢记

- 要练习一套春季瑜伽和冥想，为这个季节的健康和谐培养所需的能量品质：创造力、注意力、决心、稳定和慈悲。
- 练习阴瑜伽，柔和地调节和活跃你的肝胆子午线，尤其是当你处于月经前不适症、潮热、情绪大起大落的时候，或者当你感觉精疲力竭、犹豫不决、发泄了愤怒或者非常愤怒时。
- 尝试练习一套活力瑜伽，来帮助增强自己的体热，刺激消化系统和淋巴系统循环，打破冬季的停滞状态，以及甩掉多余的体重。
- 尽可能多地为自己练习关爱与慈悲瑜伽，以培养自我关心和自我接受的能力。然后，继续前行，同时与他人一起分享成果。

第九章 春季沉思

你新生计划的最后一步就是后退一步，沉思自己之前所做的一切。这些练习是如何影响你、你的家人和你的朋友的？接下来的日记话题就是给你这个机会，让你查看和消化在这个季节里你给自己的内在和外在生活带来的一切。当你觉得需要或者当你有时间（在牙医候诊室、在飞机上、在你睡觉前、当你躺在浴缸里）时，请写下这些话题。记住，这些练习需要的不仅仅是你的精神沉思。魔力发生在你书写之时。在这里，有你心灵更深处的智慧之光的照耀，最终那将是我们所有人的生活之源。

我已经把这些话题按照月份分好了类，所以在实践过程中，你可以分次适量地完成它们。你可以随心寻找其他独特的方法写你的日记，如用一些重要时刻的照片做一个拼画，用手指画画出自己的感受，等等。在这个季节结束之时，后退一步，整体地看看自己的作品。你也可以从自然中收集一些小东西放到你的圣坛上，来提醒自己正不断增强与自然的联系。

第一个月

1. 在这个季节之初，我在以下几个方面觉得不顺畅：

_____。

2. 我主要的身体担忧有：_____。

3. 我经常告诉自己的不益身心的三大想法或故事是：

_____。

4. 最需要排毒和整理的身体部位是：_____。

5. 下个月我要重点养成的一个习惯是_____。为了给这个习惯腾出空间，我将放弃_____。我期待的结果主要有：_____。

第二个月

1. 这个月我为身体排毒做的最大的一件事是_____，我感受到的结果有_____和_____。

2. 当我还是小女孩的时候，我最喜欢的四种创造方式是：_____。

3. 这个月，我曾经想要为下列孩提时的创造行为腾出时间：_____。

4. 这个月我主要的闲暇时间用来：_____。

5. 这个季节我经历的最强烈的情感是_____和_____。我觉得它们在提醒我改变_____和_____。

第三个月

1. 我这个月要庆祝的三大成果是：_____。

2. 回顾这个月，我发现我的三大挑战是：_____。

3. 尽管我们没有很好地_____，我还是学到了很重要的一点，那就是_____。

4. 我计划继续与大自然保持联系的五大方法是：_____。

5. 我想实现的那个内心的梦想是：_____。

通过学习如何关注、管理和应用我们富于创造的生命力——通过除旧迎新，我们已经做好准备，等待多姿多彩、明亮丰盈的夏季中的欢乐时光。夏季的暖风会给我们带来什么呢？

社区惯例

寻找机会联系你爱的人，一起敬仰这个季节。邀请一些朋友（或你孩子的朋友）一起来画复活节彩蛋。准备一个盛大的逾越节家宴。和一个女友或家人去农家市场。做某道本章中介绍的膳食，开个宴会。加入或是创造一个女性圈子，每月新月和满月之时聚会。和朋友们一起进行一天静养练习。这样可以帮助你走出自己的内心世界，让他人知道你的成长和改变。同时也听听他人在这个季节的体验。要找一个身边的女性团体，分享你的体验，你可以访问 www.TheWayoftheHappyWoman.com。

第三部分

夏 季

第十章 快乐

第十一章 在厨房里：丰富多彩的庆祝活动

第十二章 在瑜伽垫子上：繁花盛开

第十三章 夏季沉思

夏 季

五行：火

主要颜色：红

重要脏器：心脏和小肠

内心特质：厌恶和同情

生命周期：早熟期

创造周期：成熟期

月经周期：排卵期

月亮周期：满月

适合的活动：放松玩乐，尽情享受

季节重点：欢庆生命中所有的丰盛、完满和灿烂。

第十章 快乐

光着脚丫，手捧香甜的哈密瓜，头顶夏日的骄阳；或者头顶着灿烂的星空，在甲板上悠闲地啜饮夏敦埃酒（一种类似夏布利酒的无甜味葡萄酒）：满满的都是夏日的自由、愉悦和玩乐气息。6月21日，北半球夏至（南半球是12月21日），这一天阳光直射时间达到最长，明亮灿烂的阳光洒满大地，靠近北极的阿拉斯加和斯堪的纳维亚半岛在这一天即便到了晚上，太阳也不会落下，依然光亮如白昼。过了夏至再往后，太阳光的能量便呈递减的趋势，白昼时间也随之缩短，直到冬至日来临，黑夜时长达到顶点。太阳不会永远都留在最高的位置，即便这一天地球吸收了最多的光线和热量；而这也提醒我们，要及时欢度生命中的每一天，享受生命中的愉悦，让这种欢欣直渗进我们身体的每一个细胞里。

就像小孩子会尽情享受暑假的每一天，掰着指头倒数日子，直到开学的那一天；我们也必须要更好地适应这个季节的热烈斑斓、繁盛和流光溢彩，即便只是最简单的愉悦。这是我们走进大自然的时节，是我们庆祝灿烂生活的时节。

古代中国人把大地看作母亲，认为夏至时阴力达到最盛。在西方，古代的异教徒们则会点燃篝火庆祝夏至的到来；瑞典人在这一天围着一棵精心缀饰的树跳舞，进行一种神奇的仪式，祈求天降甘霖。加勒比海的海盗们相信，在这一天，大船能够驶离地球，进入太阳的中心；而土著美国人则创作了不计其数

的与春分秋分夏至冬至相关的石刻，其中最著名的是怀俄明州大角羊医药山的轮状石头堆。

将享受夏日佳肴列为你的优先事项。清晨，在新鲜的空气中散步，做户外瑜伽，去公园午餐，欣赏日出日落的美景，骑自行车穿行各地，在游轮上来一场浪漫的烛光晚餐，或者午后在海滩晒日光浴，在泳池里尽情游泳。即便是短暂时光，也可以做到享受夏季：喝一杯新鲜的果汁，午餐时在房顶上晒晒太阳，或者某天去工作的时候在头上戴一朵鲜艳的花。

夏季需要我们给日常生活带去更多的激情、温暖、活力以及愉悦，让我们像孩子一样精力充沛。我们可以和太阳一样，晚睡早起。我们可以在水池中玩水或者在一棵大树洒下的荫凉中午睡，以此来躲避午后的燥热。我们还可以吃一个诱人的芒果或多汁的蜜桃。

快乐的原则

你的快乐，只能由你自己来给。你不能靠一段恋情、一份新工作或者一双好看的名贵鞋子带给你内心的快乐满足。当然，这些东西会给你带来短暂的喜悦，但我所说的是明白世界有多美好，是那种真正的发自内心的快乐感觉。真正的快乐，只能在你自己的内心找寻。你对真正快乐的渴望是否真的有那么强烈？你是否能为了这种内心的快乐，而定期地放下工作离开电脑关掉手机？你是否能投入地去做那些能给你带来纯粹愉悦、让你活在当下的事情？你的生活并不会自己慢下脚步，人们总是想从你这儿得到些什么。如果每天不做一点能带给你纯粹快乐的事情，那么，你

需要问一下自己，“为什么不呢？”拒绝这些生命中真实的快乐喜悦，将会让你走向孤独，怨恨生活，而且总是焦躁地想让别人给你快乐。允许你自己成为快乐的主宰，是保持心理和身体健康最为重要的条件。没有这些生活中的小愉悦，你不可能真正地健康或者幸福。这些简单的愉悦是大脑、身体内许多生物化学反应的催化剂——主要是由于爱的荷尔蒙的释放——让你容光焕发、充满活力、乐观向上，同时还将带给你一种只可意会的幸福感。

尝试这些

给自己倒上一杯冰凉薄荷茶（配方见 209 页），找一处阴凉的地方，摊开日记本，静静冥想你的夏日时光。

你要思考的重点是，如何让这个夏天的每一日都拥有更多的简单的喜悦？你生命的意义是什么？少女时代，仲夏时节你又会做些什么呢？想 20~30 个点子——不管多简单（或者多疯狂）都无所谓！

下面列出几个我的想法，抛砖引玉。

把手指甲涂成艳丽的红色

去骑马

买一些小孩子喜欢的粉笔，在人行道上写下鼓舞人心的句子，或者画一个大大的红心

脱掉衣服：来一场裸泳，一场月光浴，或者裸睡

打开洒水器，给你的花草浇水

在农贸市场和人闲谈 10 分钟

讽刺的是，我们在某种程度上并不敢感受喜悦。这种状态关乎一种深层次的内心感受，有时甚至是和疼痛折磨一样令人难以承受，如同不可承受之轻。最主要的是，我们很少看到生活中有人能为我们做榜样，能真正欣赏他们自己的美丽，为身体而陶醉，为活着而感激和狂喜。而夏天，毫无顾忌地释放着自己的激情和灿烂，它能成为你的生活榜样。一朵玫瑰并不会因为担心自己的香味过于浓郁或醉人，抑或担心自己的花瓣太过娇美或惹人注目而拒绝开放。拜大自然为师吧，找到让你的世界变得更加快乐的勇气。你可以自问：“到底是什么让我不敢将快乐列为生活的第一原则呢？是不是我害怕变得美好，害怕让别人看到我美好的样子？”

莱妮，生活在菲律宾的南非人。一天，她来到我在曼谷开的一家瑜伽室，她绑了一个马尾，穿一件宽大的上衣和一条已经磨烂的瑜伽裤。莱妮看上去不爱说话，一副疲惫的神情，却又有些超脱的样子。有一天在上早课的时候，我让女学员们做举椅子的动作，她们知道时间肯定不会短（事实上，大约有30分钟）。这期间，几乎所有的人都是屏住呼吸、神情紧张，直到我让她们放松。我跟她们说，要感受到脚下大地母亲的力量，要挑战之前认为不可能的深呼吸方式。这样做了一会儿之后，莱妮的整个身体都开始颤抖，眼泪哗哗地流了下来。当她用新获得的力量去做这个动作时，笑意在她脸上慢慢地加深，变成了一个大大的笑容。后来，在我们一次体验分享活动中，她说出了那天早上自己的感受：以前，她是通过控制一切甚至是通过控制自己的身体来处理每天忙碌的生活（工作、养家、照顾年迈的母亲）。每一件事都有严格的时间表，有确定的方式。闲

荡一个小时，精心打扮一番甚至是从首饰盒中挑选一副最好看的耳环，她都会觉得是放纵自己浪费时间。因为要严格遵循每天的时间表，处理好所有的事情，她完全没有自己的愉悦。而那天早上，当她在做那个瑜伽动作时，她允许自己放松控制的那一刻，她意识到如果允许自己去感受更多的东西，允许自己更加闪亮，并承认在这个过程中自己其实是受到他人或他物支撑的，那么她将变得更加强大。

夏日之火

夏季的奔放，部分是由于它的主导性元素：火。跳跃的火焰将春天残余的沉重气息吞没，日光漫射，而这将会给你的创意计划带去更多的灵感，生出更加成熟的创意。只有春天充满生机的木头才能燃烧起夏天的烈火——这也就是说，梦想只能通过刻意的创造性活动才能实现。

若能实现平衡，这夏日的季节之火，将会在你心中燃起对生命的热爱之火，让你的内心充满光亮和母亲般的温暖。这火，还会激起你走出自己世界的勇气，让你更好地和人沟通，建立令人愉快的社交关系网络。你会想着把昨晚做的小甜饼给邻居送去几块，或者给心情沮丧的朋友打个电话，询问自己是否能帮上什么忙。若是这夏日之火不够热烈，你就会陷入忧郁当中，失去生命的活力（你在下一章将会读到，缺失这夏日之火，还会让你消化不良）；而若是这夏日的火燃烧得太过热烈，又容易变得焦躁不安，为一点小事大动肝火。一般来说，女人发脾气总是不太能被人们接受。如果女人大发脾气的话，经常就会被

别人骂作“婊子”或者“疯子”。要找到一种伤害性小的方式来释放心中的怒气——自己去感觉身体里的火在哪个部位燃烧，然后在非洲大鼓上跳顿足舞，用枕头蒙住大吼，或者找几个女性密友一起，像雌狮子一样吼叫——这会帮助你控制身体里的火气，免得把火气发到其他人身上。

夏季闲情一日

虽然我强烈建议你们要继续按照自己的节奏生活（在 37 页有介绍），但你们还是可以参与到这夏季闲情一日中来，这一日包含食物，生活方式，还有夏天的瑜伽运动。要记得这一天是不插电的一天——关掉手机，拔下电脑电源线！要格外注意控制你心中的欲望。感受和煦的微风中，阳光照在身上的暖意。在大自然的鲜亮色彩和迷人芬芳中放空自己的身心。为这个季节不可胜数的美丽而陶醉。

早上 6 点到 7 点之间起床，享受一天的明媚晨光和凉爽微风。喝一两杯清水，或者泡一杯胡椒薄荷茶，玫瑰花也是不错的选择。

进行 10 分钟的“慈悲冥想”（见 169 页）

做夏季的流式瑜伽动作（见 223 页），如果温度适宜的话，可以在室外空间做瑜伽（屋顶、后院或者游轮의甲板上）。

做一些清洁皮肤的动作（见 113 页），抹上椰子油，按摩全身（见 253 页）。（你也可以在睡觉之前，手抹椰子油

按摩头皮或者按摩脚底——这是印度女人美体的秘诀）接着洗一个热水澡，然后再用冷水冲一下。

夏日，准备奶昔作为早餐最为相宜（一种果汁与牛奶的混合饮料，食谱见 200 页）。

从第十三章选一些主题进行你自己的思考，或者在日记本上写满三页的意识流文字。

清晨去户外活动活动：植物园、公园、海滩是不错的去处；去农贸市场转一圈，去摘蓝莓，去爬山或者到你最喜欢的商业区逛街。什么日程安排都不要带。只要尽情享受周围的美丽——明亮的色彩、迷人的风景、沁人心脾的芬芳、悦耳的声响以及那可口的味道。

到露天咖啡厅吃午餐，或者要一份外卖（或者自己准备午餐）带去野餐。

回家之前，一定要记得给自己买一点平常不会买的東西（如果你是去户外，那就采一把野花带回家）。这东西并不需要多贵重——一根可爱的绑发带、一个冰箱贴、几件性感的丁字裤，或者是一双人字拖。

在家喝一杯清水或者黄瓜水补充水分（做法见 214 页）。以玫瑰水拍面，让自己神清气爽。小贴士：自己做玫瑰水时，每一加仑水可以兑一滴玫瑰精油（印度玫瑰精油或者保加利亚玫瑰精油）。你还可以把玫瑰水装进喷雾瓶中，用来喷脸或者喷在室内清新空气，你还可以把它当作

怡人的饮料喝上几口。

赤脚在草地上走 10 分钟或者更久，边走边冥想（见 237 页）。

美美地睡一个午觉，放一些优美的让人放松的音乐。深呼吸，感受音乐。

用一小时的时间阅读一本有关创造力或者有关性方面的书，接着，你可以用手指涂鸦，素描、水彩或岩画都可以，做点针织活，修剪花草，去厨房做一道美味的食物，或者其他你不需要担心结果的创造性活动。

做夏季阴式瑜伽（见 219 页）

邀请一个朋友（或者许多朋友）到你家吃晚餐。让烧烤架的火烧起来，或者做素食香蒜面条（食谱见 211 页）——不要忘了甜点哦！

晚上的时间，你可以进行社交活动，玩拼字游戏，唱卡拉 OK，或者其他给你带来快乐的事情。

睡觉之前，走出门，沐浴在美丽的星光和柔和的月光之中。

放松一下，用椰子油擦脚底或头皮。在床上平躺，然后把脚抬高贴近墙壁，一边深呼吸，一边回想这一天让你感觉美好的事情。

12 点之前，关灯睡觉。（夏天，你的睡眠通常可以少一些！）

夏夜，月光下的瑜伽

夏季气候温暖，这让在月光下做瑜伽成为可能。逢上满月，脱掉身上的衣服，然后用一条大毯子将身体裹住；到了夜深人静的时候，悄悄地爬上你家屋顶或者溜到后院。如果你的住所隐私性不够，那就找一个有更隐秘空间的女性朋友和你一起做。身披薄毯，仰面躺到地上。静静地将月亮的光华吸进你的身体里，沐浴在那一片柔和中。不管是身体的伤痛，还是闺房性事，抑或是你眼下急需的女人味，你都可以向月亮祈祷。要是近处有水的话，还可以来一次月光下的裸泳。

如果碰上夏季的月经期（其他季节的月经期也是如此），那绝大部分时候要记得垫有机卫生护垫（我喜欢 www.partypantspads.com 这个网站出售的有机卫生棉/卫生护垫，它们比普通的一次性月经棉更环保也更适合身体的需要）；要是打算去海边或者去游泳的话，那就要垫有机卫生棉，以免发生意外状况。有机布条护垫能够让经血保持流动通畅，因此是最佳的选择。我知道，对于你们当中的很多人而言，这听起来有些前卫；但理想的情况是，你们每天都可以把弄脏的卫生布条浸入一个装满凉水的大罐子里。等到晚上，再把这些卫生布条放到洗衣机里用冷水清洗，然后用罐子里的水浇你最喜爱的植物或树。你或许会问，究竟为什么要这样做呢？好吧，经血并不总是脏的或者让人恶心的。我们的祖先认为经血能帮助焕发生机，并具有肥沃土地的功效；在古代，女人们坐在红色帐篷的地上，或者坐在月光下的小屋中，让身体里的经血直接流入身下的土地。我的几个女

性朋友让她们的女儿每个月都参予一次这样的仪式，以此教她们学会敬畏经血，而不是将其看作不洁之物而遮遮掩掩。

有一个夏天，我是在一位尊师的修道院中度过的。修道院位于法国南部的比利牛斯山，也就是在那儿，我第一次知道有关经血的秘密。老师给我讲述了这一古老的智慧，而我在露营期间，有很多次机会可以蹲着让经血直接流入土地。那几个月，我做了很多的瑜伽运动以及冥想，所以当时我的心非常安宁（当然也是由于我与大地的亲近），我听见大地——还有我内心的智慧之神——告诉我，大地母亲需要我们女人记得与她的这种联系。我们不需要让经血多干净整洁，当然，我们需要从自身的实际情况出发，自己决定具体的方式，但只要用含有我们经血的水灌溉大自然的造物，我们就为寻回与大地母亲的亲密联系尽了自己的一份力量。你的经血是纯净的，是充满力量的，它从来都不应该成为你为之羞愧或者害怕的东西。

性感起来

夏季是一年之中最具生命力的季节。如同女人每个月都要排卵一样，夏季用美味的果实和温煦的微风邀请你一起跳一支肉欲之舞。要想成为一个身心健康的女人，健康的性爱生活是必需的。然而，女人灵魂中受伤最多的一部分往往和性爱相关。想想你身边，每三个女人中就有一个女人遭受某种性虐待，那我这么说也就不足为奇了吧。食色，性也，只要还活着，性欲就不可能从女人身体中抽离掉。事实上，性爱是通往精神世界的重要大门，是释放自

身强大能量以及获得真正快乐的有力方式——不过这是以我们能正确对待本能欲望，重新找回这一纯洁欲求为前提条件的。性爱高潮对身体健康大有好处，这你知道吗？快感充盈你身体中的每一个细胞，分泌出令你愉悦无比的荷尔蒙。一场愉悦的性爱过后，你感觉自己的皮肤更柔软更富有弹性了，眼睛也更加闪亮，这难道仅仅是巧合吗？

要怎样开始恢复你的性能量并使其增强呢？一方面这得靠你自我调理，另一方面还需要你与自己的精神世界以及与你最亲密的性伴侣更加深入地沟通。想实现这种完满的性爱吗？这儿有几件你可以尝试去做的事情。

- 泡一个粉红玫瑰花瓣热水澡。先在浴缸周围点上蜡烛，抹一点椰子油按摩身体，然后跨进浴缸。取一片玫瑰花瓣，慢慢地、细致地、轻轻地掠过你身体的每一寸肌肤。享受那种柔软的触感，然后深呼吸。吸气，然后尽情享受你体验到的一切。
- 给自己买几套性感的内衣。不必刻意等到某个特殊时刻才穿。要是你的另一半能看到你身穿性感内衣的样子，那自然是再好不过。但你也可以只穿给自己看。穿上性感内衣，你立马就会觉得自己变得性感起来。
- 即便你有恋人，也要让自慰成为你生活的一部分。要定期和自己做爱，探索你身体的秘密。点燃蜡烛，放上音乐。可不要忘了前戏哦，你要知道怎样才能唤醒自己身体的快感，碰触哪个部位让你觉得最舒服，以

及碰触哪个部位会让你觉得不舒服。

- 找几本剖析性的书，弄清楚你的性快感开发到了哪一步，以及你能够拥有的不同类型的性高潮。你可以在我的个人网站上找到一些介绍。
- 和你的另一半做爱，你要占据主动地位，让他或她处于完全被动的态势，这样你就有机会让性爱按照自己的节奏进行——抚弄头发，轻吮耳垂。然后将角色对调。
- 学习跳脱衣舞、探戈、肚皮舞或者钢管舞（如今这些随处可见）。

欢庆夏日

这儿还有更多更好玩的方式来庆祝夏日，你不妨一试。

- 留心观察身边的动物和昆虫。通常，这些小家伙来到我们身边，是为传递某种信息的。将这些不速之客一一记录下来，然后探察它想要传递给你的信息。你要相信自然界的生命是和我们同步的！
- 仰望星空。澳大利亚土著人相信，我们人类需要更多地仰望星星，让星星的神奇力量经由我们的身体到达脚底，然后进入大地，而星光正是大地所需的良药。
- 去摘浆果，或者采一把野花，然后将其带回家。
- 光着脚丫在草地、田野或沙地上走，能多走就多走。

- 清晨，在你冥想、记日记或者散步的时候，凝神倾听鸟儿的歌唱。
- 暴风雨来临，搬一张椅子坐到阳台上，嗅那雨水的清新味道。
- 到户外写生：岩画、水彩或者手指画都行。
- 来一场露营（即便只是在自家后院睡一晚上也没多大关系）。
- 多骑单车或走路，少开车。
- 多和水亲近——划划皮艇，泛泛木舟，或者游泳，一场水上航行也是不错的选择。
- 即便你工作的地点多在室内，每天至少要抽 20 分钟的时间出来，感受阳光。

夏末时节

临近夏末，孩子们要返回学校，我们要处理办公桌上成堆的文件，就连天边落日的余晖也在昭示秋天就要来了，此情此景，让我们感到某种分明的转变。从 8 月中旬到 9 月 22 日秋分，这一段时间就是我们通常指的夏末时节。夏末囊括了所有季节的特点，天气忽冷忽热，这一刻还燥热难耐，转眼间就可能转冷，刮起凛冽寒风。

土是夏末的主打元素——或者说是由火而生的尘埃。主要

对应的器官也从心脏和小肠转移到了胃部、脾脏和胰腺部位。夏末的主打颜色是黄色（如果你想着桃红的话，那可就要崩溃了），而主打的味道则是甜味。经过盛夏的狂欢，你会想着要放松一下自己，那么夏末就是你回归现实的关键时期，同时你还要特别关注饮食健康的问题（尤其要注意不要吃太多甜腻的食物），因为从夏末开始一直到秋天结束，你的免疫力都会处于低水平状态。随着寒冷秋冬季节的来临，注意饮食有助于你保持身体健康。

要从情绪上接受这种转变，其实并不容易。一下子将漫长夏日里肉体以及精神上所享受到的放纵快感抛到脑后，这真的很难。一年之中的这个时节之所以如此珍贵，其中一个原因就是我们知道它终将会过去。科罗拉多大学一位名叫金的学生，在一堂女性瑜伽课上，帮我更加深刻地记住了这个道理。那是金第一次上这样的课，当时我们正在做自我介绍。

轮到金发言。她双腿交叉坐着，身上套着一件剪裁不规则的T恤，露出深色的肚皮；她把一缕头发绕到手指上，显得很紧张。她低头盯着木头地板，一阵沉默之后，她的眼泪突然哗啦啦地往下掉。

“我是多么害怕夏天就此过去呀！”她声音颤抖地说。

其他在座的人都不由得深吸一口气，似乎想为她多吸入一口夏天的气息。“我的整颗心、整个灵魂都交给了夏天。我喜欢到户外，喜欢带着我的孩子们去游泳池，喜欢待在夏天的花园里。”金继续说道，眼睛仍然盯着地板。“其实，我并不是这儿的人。我不适应冬天的气候。我会觉得实在太冷了。当万物沉

睡，所有人都躲进房子里，我不知道该怎么办。”

金一直都非常喜欢运动，她是退役的冲浪运动员，同时也是自行车爱好者。事实上，金当时所说的东西，正是我 20 岁的时候所需要的东西：是活力，是激情，是暂时放下肩上的责任然后尽情享受生活的勇气。反过来，我也可以给金所需要的东西。在我的课堂上，她学会了如何在做萨瓦萨那（瑜伽运动中最后一个休息的姿势）这个动作时，完全放松自己。她还将安静地思考和冷静的态度融进生活，改变了之前过于激情动感的生活方式。她甚至还对打坐冥想产生了浓厚的兴趣。

金拥有孩子般的热情，她知道如何享受夏日时光，只是她对此太过于执着。初秋的第一场霜冻就将她的快乐打得支离破碎，连生命的力量也一并被抽走。夏天不仅仅是让我们享受她的无限甜美，同时也让我们明白，甜只是生命中的许多种味道之一。我们摘下花朵插在客厅桌子上的花瓶中，美丽的花朵提醒我们要欢享夏季的繁盛灿烂。季节流转，夏季终将无可避免地过去，而我们也应该欢送她离开。如果明白了这一点，我们就有可能体验——并享受——真正的快乐。

要记得的事

- 要记得为你的生命创造更多玩乐、欢愉和庆祝的机会。开一个派对（或者穿上更具诱惑性的背心裙）；等孩子们睡觉之后，和你的爱人一起去裸泳；或者给自己买几个沙滩玩具，用沙子堆出一座城堡，而不是无聊地翻看八卦杂志。

- 认真思考什么事情能让你真正地觉得快乐，让你情绪高涨。确定你上一次做那些事情是什么时候。你需要怎样做才能让那快乐重新成为你生活的一部分？
- 找到保持淡定和冷静的情绪的方法：早起运动，用椰子油按摩身体，或者做一个玫瑰水面膜进行脸部保湿，也可以在一天最热的时候，把玫瑰水洒到空气中，帮助降温。

第十一章 在厨房里

丰富多彩的庆祝活动

我喜欢彩虹。彩虹是我少女时代的幻想，我永远都不可能丢掉这有关彩虹的幻想。夏天一场暴雨过后，看到天边挂着的七彩虹，有谁不会觉得那是幸运的一天呢？午后的雷阵雨暂歇，空气中是微凉的气息，而彩虹就在天边画出一个美丽的弧形，满眼都是明亮斑斓的色彩；看到彩虹，我们不禁想：哦，原来这世界真有魔法存在。

在每年的这个时节，我们到处都可以看到斑斓的色彩：在天空中，在彩色条纹的沙滩毛巾上，在我们的花园里，还有厨房橱柜上各式各样的水果。就像一个鲜嫩多汁的西红柿，邀你在正当时品尝它——既没有熟过头，也不会太生涩——这个季节邀请你和她一起玩耍，在她离去之前，尽情享受她给你带来的欢乐。通过我们每天准备的、分享的、吃进去的食物感受夏天的欢乐气息，就是一个切实可行的方法。

每天，都要把彩虹吃进肚子里

从年头到年尾，保证我们能饱享美味食物的同时获得身体所需的各种营养、尝到不同口味的食物的一个方法就是把“彩虹”放进你的餐盘中。

贾米尔·奥利弗的系列电视专题《食物革命》，从视觉上对此做了大量展示。有一集，贾米尔走进一户美国人家，他把人家的冰箱清空，将冰箱里的东西全部拿出来，打开包装，然后放到厨房的桌子上让那家人看。有棕色、有黄色还有白色：这些是薯条、冷冻鸡肉块、比萨、面包和早餐馅饼的颜色。看不见绿色，看不见红色，也看不见蓝色。那户人家的冰箱里没有彩虹。如果你不想落入美国普通人家用餐的俗套，那么每一餐你都可以选择更具活力色彩的食物，以保证你的味蕾——还有你身体内的维生素和矿物质储存——都能得到满足。做绿色沙拉的时候，你可以撕几条甜菜菜根（红色）放上去，再添一些烤向日葵瓜子（白色）和黄色的樱桃西红柿，另外还可以在沙拉表层撒一些片状紫海藻（紫色），最后在沙拉周围放一圈蒸甘薯（橘色）。

我的很多客户都跟我说过，夏天是最容易将垃圾食物从每日饮食中去掉的时间。因为在夏天，有非常丰富的自然糖分可以填补身体的营养空缺：油桃、草莓、樱桃，你想要多少就有多少！这时节很容易找到一些健康食物，而且你还可以把它们当零食吃。新鲜的食物堆满了夏天的农贸市场和街边小摊。另外，烈日骄阳和炎热天气燃起的夏日之火，也让我们的身体更加渴求新鲜而水分充足的食物。

生食怎么了？

生食食物是营养学界的一个流行趋势。就像我之前说过的，我不会完全遵循任何一种既定的用食原则，相反的，我希望你们能问一问自己的身体到底需要什么，需要多少的量——我从

来都是如此。根据身体状况和周边自然环境的不同，在不同的时期我们也需要采取不同的方法。

我已经说过，由于夏天天气炎热，生食所具备的解热补水的特点在这个季节自然显得意义非凡，而且这个季节确实有非常丰富的新鲜食材。另外，生食还能带来很多营养方面的好处。生食物品还具有生命力——因为它们并没有经过人工烹煮，食物所含的酶类物质仍然处于活跃的状态（食物经过 114°F 以上的烹煮，本身所含的自然性就会遭到破坏）。你的身体需要这些活跃的酶类物质帮助刺激产生化学反应。人体主要的内部活动都依赖这些酶类物质而完成，很多的慢性病也正是由于酶类物质不够活跃而产生的。

这也就是为什么很多得了不治之症的病人坚持生吃食物，并且创造了生命的奇迹的原因。吸收生食食物的生命活力，能帮助人体重新获得生命的能量，并且还能彻底清洁身体的消化吸收系统。另一方面，包括我自己在内的一部分人，在大量生食食物时，由于食物偏凉而难以消化吸收。不过，夏天的确是尝试生食这些具有强大恢复能量食品的时节，因为在燥热的一天中，你渴望凉性的生食。相比在热烘烘的炉灶前炒一盘辣菜，你还是更愿意从菜园子里摘下新鲜蔬菜，然后做成可口的绿色沙拉当作午餐吧？下面我将和你们分享几个很棒的、适用于夏天的食谱。

榨汁

想要将更多的生食囊括进你每日的饮食中，把这些食材

打成汁是一个很棒的方法。我们都知道吃水果和蔬菜的重要性——吃得越多，得到的好处也就越多。可是，每天都吃一大堆的绿色水果或蔬菜并不总是那么容易可行。不过，要是你把蔬菜都榨成汁，那么只要一杯你就可以吸收这些绿色食物所含的营养。榨汁既能获得水果或蔬菜所含的食物纤维，同时又能保证食物的活性酶不受损害。

享受新鲜果汁的一个简单方法就是喝嫩椰子里的椰汁（非常清澈，与成熟椰子中的椰奶非常不同）。在泰国生活的那段时间，我每天至少要喝掉两个椰子的椰汁——经常是骑上摩托车，然后从公路旁的某个小摊买一个冷冻的椰子——以此解渴消暑。这比任何运动饮料都好（人工糖分少，所含钠元素少，却含有更多的钾元素），嫩椰子（通常颜色呈淡绿色或白色，不是那种暗棕色）是天然的等渗饮料，它含有与我们的血液相同的电解平衡，而且还含有和母乳中月桂酸一样的物质。战争时期，军医甚至还曾用椰汁来给受伤的士兵作血浆紧急输液！如今，世界各地的很多健康食品商场都出售成箱成罐的椰汁。如果你打算买的话，记得一定要买不含糖的那一种。

夏季购物清单

我们来确定一下，你的厨房是否已经储满能帮助你降火的食材，这些食材可是夏季清热解毒的最佳选择，能帮你平衡体内的火气。

核桃	胡萝卜
洋蓍	花菜
芦笋	甜菜
鳄梨	樱桃
罗勒属植物（用于调味）	香葱
红菜头	椰子
浆果（不同种类）	玉米
印度棕色香米	黄瓜
包菜	茄子
蚕豆	木瓜
茴香	荷兰芹
小土豆	桃子
大蒜	豌豆
青豆	菠萝
柠檬	藜麦
生菜	菠菜
芒果	向日葵籽
甜瓜	西红柿（新鲜的和晒干的）
小米	豆瓣菜
薄荷	全谷物面条和面团
洋葱	（荞麦面，大米，藜麦）
芥菜	西葫芦（夏季南瓜）

你的夏季菜单

这儿有一张值得你研究一整天的食谱，按照这张食谱做出

来的食物不仅能兼顾营养和美味，而且做法还很简单。因为食材细胞吸收生长时节和生长地点的精华，所以吃本地的时令菜能够提供你身体所需的能量信息，以保持和夏季同步的节奏。

早餐菜单

一杯热带绿色奶昔

杏仁奶加格兰诺拉燕麦卷

热带绿色奶昔

2 人的食量

奶昔香甜爽口，对你的味蕾来说是绝佳享受，其中添加的椰奶使口感更加丰富。过去人们总说椰子是让人发胖的罪魁祸首，但事实证明椰奶是可以帮助控制体重的。你可以做低脂肪的奶昔、汤品和沙拉酱调料（低脂肪食物卡路里含量低，取材丰富）。你甚至还可以用奶昔代替你每天都喝的咖啡。

半个菠萝

一捧草莓

半杯低脂椰奶

半杯水，可根据需要适当添水或冰块

一调羹糙米蛋白质粉

半个长莴苣头或者生菜

一把香菜或荷兰芹菜

4 滴甜菊糖或者一调羹天然蜂蜜

可选食材：任何你喜欢的绿色食品（见 95 页）

把菠萝、草莓、椰奶和半杯水放进搅拌机搅拌，要搅拌均匀。然后再往里面添蛋白质粉、生菜、香菜、甜叶菊和其他任何你喜欢的绿色食物。继续搅拌，直到所有食材都搅拌均匀。整个过程中，要注意时时加水，保证所有的材料都能被水盖住。

格兰诺拉燕麦卷

12 人的食量

不管是当零食吃，还是当美味早餐或者当作旅途干粮，格兰诺拉燕麦卷都是很好的选择。你可以用格兰诺拉燕麦卷配着豆奶、低脂椰奶或者酸奶一起吃，也可以配冰淇淋或者冰冻果子露当作甜点。就这么用手抓着吃也行！

燕麦片 3 杯量

蒸馏水

杏仁 1 杯量

向日葵籽 1 杯量

南瓜子 1 杯量

葡萄干半杯量

六七个枣子

香草精 1 汤匙

天然龙舌兰甘露或者 8 汤匙天然蜂蜜

海盐 1 茶匙

用6杯清水将燕麦片浸泡一整夜。然后再把杏仁和瓜子装进一个大碗，加水漫过食材，同样浸泡一晚上。接着把葡萄干放进另一个碗中，加水漫过食料，浸泡一晚。第二天早上，再将枣子放进水中，泡20到30分钟。然后把燕麦、杏仁、瓜子、葡萄干和枣子滤水漂净。（你可以用这些泡过燕麦瓜子水浇你养的植物。）把枣子切成小片，去核。取一个大碗，把燕麦、杏仁、瓜子、葡萄干和枣子全都装进去，然后再往碗里加香草精、肉桂、龙舌兰甘露和海盐，用手搅拌。将搅拌好的混合物转移到两个铺了油纸的大烤盘中。把烤炉温度调到最低档（通常是135°F）烤24小时，或者用脱水机脱水。另一种做法是用350°F焙烤一小时。配着水果或者新鲜的杏仁牛奶（做法见下面）吃。做好的格兰诺拉燕麦卷可以储存在密封玻璃罐或者玻璃容器中，放在冰箱里可以保证一个月不变质。

杏仁奶

2人的食量

杏仁属强碱性食物：帮助我们中和体内多余的胃酸，与此同时还为我们的身体提供大量优质的蛋白质和钙。另外，这种自己做的杏仁奶比你在商场里买的盒装杏仁奶实在是要美味太多。

一杯天然杏仁

三杯水，浸泡杏仁的时候用另外的水

把杏仁在水里浸泡一夜。第二天早上，将杏仁洗净滤干。

然后把杏仁和三杯量的水一起倒进搅拌机搅拌，直到搅拌机里的液体呈现奶白色。用粗棉布或者网袋（你可以从杂货店里买一个）把搅拌机里的杏仁奶滤出来。把网袋中的杏仁残渣倒掉，或者用它们做“幸福圆子”（做法见 210 页）。做好的杏仁奶要密封在冰箱里储存，三到五天内喝完。

小贴士：你也可以把杏仁奶加进奶昔。如果想要不同口味的話，那就试着加一些香草精、角豆、少量天然蜂蜜或者龙舌兰甘露（做巧克力奶的时候用），或者还可以加一点玫瑰水（做法见 185 ~ 186 页）。

更多早餐搭配

- 一大碗新鲜的水果加上一捧泡过的坚果，加一点椰奶或者椰汁酸奶，一调羹天然本地蜂蜜。
- 芡欧鼠尾草籽粥（做法见 335 页）
- 烤大米蛋糕，上面涂一层杏仁酱。

迷恋甜味剂

普通白糖（包括白糖的变体，比如玉米糖浆）和人造甜料能唤醒你生命的能量。下面列出最好的四种甜料使用真相。

1. **天然的本地蜂蜜**：长久以来，摄入天然的本地蜂蜜一直被看成是增强抵抗力的一种方法（并且有助于改善花粉过敏症状）。然而，对于那些高血糖人群，蜂蜜未必

是最佳选择。蜂蜜的含糖量比普通白糖高出 60%（蜂蜜还含有更丰富的营养物质），能够快速地被血液吸收。若是经过 105°F 以上的高温加热，蜂蜜所含的益生酶同样会遭到破坏。印度韦达养生学学者经过观察研究得出，若是被高温加热，蜂蜜在体内会产生毒素，导致过多黏液的形成。所以我平时准备食物的时候（或者在给热茶添加甜料时）一般都用龙舌兰代替。蜂蜜应在给冷饮调味时或者浇淋食物时使用。

2. **天然龙舌兰甘露**：虽然龙舌兰甘露最近被传出没有想象中的那么能补充血糖，但在我看来，它仍然是食糖的不二备选，尤其是在烘焙食物和泡热饮时。阿兹特克人称龙舌兰甘露为上帝赐予的礼物，并将龙舌兰甘露用于各种食物饮料的调味。龙舌兰甘露提炼自墨西哥南部的龙舌兰属植物（没错，龙舌兰酒也是酿自同一种植物），不管是尝起来还是看起来都和蜂蜜很像。

3. **甜叶菊**：一种原产于巴拉瓜的低热量植物，甜叶菊用作甜料和调味料已经有几百年的历史，最近成为潮流。甜叶菊的确比食糖要甜。你可以买磨成白色粉末的甜叶菊，也可以买绿色的甜叶菊叶子，或者是榨成汁的甜叶菊。我喜欢用甜叶菊汁，在泡茶或者做奶昔的时候滴上几滴。

4. **木糖醇**：多数从自然界的浆果、水果蔬菜和蘑菇中提取，木糖醇的芬兰名字是 koivusokeri，或者叫作“桦木糖类”，因为获得木糖醇的最好办法是将树木的结

构纤维切开提炼木聚糖。从化学上来讲，木糖醇并不属于糖类，只能算是糖醇，分子结构有别于其他的甜料糖类。因此，绝大多数的口腔细菌都无法利用这种形式的糖，木糖醇也就成为保护口腔健康的强大武器。木糖醇口香糖、木糖醇薄荷糖以及含有木糖醇的牙膏如今大行其道。你可以买一些粉末状的木糖醇，使用方法和白糖一样。

午餐菜单

薰衣草柠檬水

素食紫菜墨西哥卷

薰衣草柠檬水

4 人的食量

面对夏日午后的炎热，喝下这种爽口清新的补药，你绝不会精神萎靡。若是欢庆时饮用，可以用苏打水代替白水。

1/4 杯干薰衣草

2 杯开水

1/4 杯龙舌兰甘露

8 个柠檬

5 杯凉水

要是你喜欢的话，还可以加几片柠檬用作装饰

将薰衣草放进碗中，然后倒入开水，泡 10 分钟。然后把薰

衣草水滤出来，泡过的薰衣草可以扔掉。接着再把龙舌兰甘露添进热的薰衣草水中。把柠檬打成汁倒进水罐中，倒进凉水和泡好的薰衣草水，放进冰箱里冰一个小时左右，或者加冰块立刻饮用。

素食紫菜墨西哥卷

2 人的食量

这种墨西哥卷是野餐和长途旅行的必备佳品。紫菜是一种用来裹寿司的海藻类植物，含有大量维生素和矿物质。焙烤一下，紫菜可以让所有餐食的口感更丰富，增加咸味并使其更加可口。如果让孩子们负责烤紫菜，肯定也是一件很有趣的事。

一到两汤匙的芝麻酱

两张烤紫菜

一杯煮过的糙米

一个鳄梨，切成片

一个中等大小的西红柿

6 到 8 片长叶莴苣生菜叶子或者菠菜叶子，将叶子切成细丝

一捧向日葵嫩芽

一到两汤匙橄榄油

两调羹海盐

在每一张紫菜片上涂上薄薄的一层芝麻酱。然后把米饭放在每张紫菜片的中间位置。接着在米饭的上面加鳄梨、西红柿、绿色叶子和向日葵嫩芽。淋一层橄榄油并撒上海盐。然后绕着

中间的食材卷紫菜片，卷成一个圆锥体。手指蘸水将紫菜片的边缘弄湿，然后把周围的紫菜压进去，密封圆锥的上端。

小贴士：自由地即兴创作。掌握方法之后，你可以随意地卷成很多不同的形状。

更多午餐搭配

- 将以上提到的食材卷进糙米圆饼，用鹰嘴豆沙代替芝麻酱。
- 把剩菜加热，混入核桃、豆腐或者你最喜欢的精益蛋白质，一起做成绿色大沙拉。
- 荞麦面加进生豌豆角和青葱，拌上芝麻酱和柠檬果汁一起吃。

储存夏天

姐姐和我有一个习惯，每当夏天来临，我们就在位于密歇根湖旁边的家里用新鲜的当地树莓、蓝莓或者草莓做果酱。做法很简单，你可以和你的孩子或者女性朋友一起做，这将会成为你们共同的美好体验。果酱做好后，你就可以终年享受夏天的美味，而且还可以把果酱当作礼物送给别人。你可以将夏天的浆果或者其他水果放在冰箱冷藏，留待日后做奶昔和馅饼的时候用，或者脱水之后做成干果。

在此，我和大家分享我最喜欢的一个果酱的做法。

自己采摘浆果，或者向别人买摘下不久的新鲜浆果。要是两者都有困难的话，那冷藏的浆果也可以。你一次需要 8 到 10 杯的浆果。把浆果洗净去掉根茎之后切碎。你将会用到一箱的带盖子和密封圆环的玻璃罐子。把玻璃罐子放进洗碗机洗净消毒，到你需要用的时候，再把罐子从洗碗机中取出（这样罐子能一直保持温度）。在中高温的条件下，把浆果和无糖果胶（果胶在绝大多数杂货店都有卖，你按照盒子上的说明购买即可）放进一个大锅中搅拌。要记得时常搅拌，以免烧焦。一直到浆果汁烧开。将玻璃罐的盖子放进一盆热水中浸泡，以软化涂胶的盖子，使其更利于密封。在浆果和果胶混合物中加两杯浓缩苹果汁，煮沸并保持沸腾一分钟。

把烧开的浆果和果胶混合物倒入罐子，靠近罐口时留出四分之一英寸的距离，并将溅在边缘的部分擦干净。盖上盖子，并用圆环套住。把这些装满果酱的罐子放进一个装满开水的大盆中，要保证盆子里的水能够漫过果酱罐两英寸，然后让水烧 5 分钟。之后，把罐子从热水中取出来，并冷却一晚上。检查果酱罐的封口是否封紧。如果盖子处发出爆裂声的话，那就说明封口没封对。你可以即刻食用这些果酱，也可以放进冰箱冷藏。密封的果酱罐即使不放入冰箱，储存时间也可长达 18 个月。

小吃菜单

冰薄荷茶

幸福圆子

冰薄荷茶

4~6 人的食量

这款可爱的饮品能在炎热的天气中帮助你促进消化和放松神经。同时，冰薄荷茶也是很好的提神饮料。

约一升开水

一杯新鲜薄荷叶或者 1/4 杯干薄荷

两汤匙龙舌兰甘露

约一升常温状态下的水

将开水倒进茶壶或者其他保温容器中（我建议使用一个大容量玻璃罐，不要用塑料的），开水要盖过薄荷叶。盖上盖子，泡 20 分钟。将滤出来的茶水倒进玻璃水罐或者其他的罐中，然后把龙舌兰甘露添进去搅拌。加凉水后，要在冰箱里至少冷藏一个小时。饮用的时候可以加冰块也可以不加冰块。

小贴士：做快速提神的薄荷类饮料时，可以加一两滴薄荷精油或者柠檬精油进去。要保证这些都是装在不锈钢容器中（比如说水瓶或者水罐），否则，柠檬酸会对容器表面产生腐蚀。所添的精油须是理疗级别的品质精油，因为只有高品质的精油，才能被吸收。我推荐大家到阿纳达药师处购买（www.anadaapothecary.com）。

幸福圆子

做 24 个圆子

幸福圆子可不是浪得虚名的。幸福圆子口感甜软，吃过后让人精神倍增，同时也是旅行时的佳品。另外，幸福圆子一直广受各种宴会的青睐。我甚至都无法计算曾有多少次跟别人分享做幸福圆子的方法。幸福圆子的做法变化多端，你无论怎么做都不会搞错的。不管怎么说，幸福圆子真的很好吃。

两杯腰果、杏仁、葵瓜子、山核桃、芝麻籽以及胡桃的混合物（如果还有做杏仁牛奶剩下的杏仁果肉的话，我就会用那个）

半杯角豆或者不含糖的可可粉，另备一些装饰用

一茶匙肉桂

半茶匙海盐

半杯葡萄干

半杯杏仁酱或者芝麻酱

两汤匙蜂蜜或者龙舌兰甘露

一茶匙香草精

可选食材：一茶匙螺旋藻或者天然椰子片

将坚果和瓜子、角豆或者可可、肉桂、盐、葡萄干还有枣子都装进食物搅拌机中，不断搅拌直至混合均匀。然后往里面添杏仁酱或者芝麻酱、蜂蜜或者龙舌兰甘露，还有香草精；继续搅拌，直至混合液变稠。接下来把混合物搓成直径为半英寸

的小圆子。上面撒上角豆或者可可粉，或者用螺旋藻或椰子片卷起。放在冰箱里冷藏。

冷藏夏天美味

冷冻葡萄或者蓝莓能快速做出爽口的食物（或者甜点）。将葡萄或者浆果洗净，滤干后，放进冰箱冷冻袋中冷冻。什么时候你想吃点解渴又清甜的小零食了，就打开冰箱抓一捧。注意：这东西有点让人上瘾，因为味道实在太棒了！

晚餐菜单

- 素食香蒜面条
- 农贸市场沙拉
- 我最喜欢的沙拉调味酱
- 黄瓜水

素食香蒜面条

4 人的食量

如果做了超大分量的这种烤食素菜，那你可以配着沙拉吃上好几天。或许你还想做双份的香蒜沙司，并把吃不完的放进冰箱冷藏留待以后享用——这对于素食者是很好的选择或者也可以把它涂在三明治上吃。

一杯晒干的西红柿

4 杯蔬菜——3 或 4 种不同的蔬菜（你可以尝试用西葫芦、夏季南瓜、红灯笼椒或黄灯笼椒以及大蘑菇）

2 汤匙又 1/4 杯的橄榄油

海盐和调味用的黑胡椒

一份糙米通心粉

一杯意大利芹菜

一杯新鲜罗勒叶子（用于调味）

两个小蒜瓣

半杯生腰果

半茶匙海盐

将烤箱预热到 400°F。取一个中等大小的碗，把晒干的西红柿放进去，加水浸泡。然后将 4 杯量的蔬菜切丝，并把它们装进一个大烤盘中，加上两汤匙的橄榄油拌匀，再放进盐和辣椒调味。要烤 30 分钟，先烤 15 分钟后将菜翻一翻，再烤 15 分钟。（另一种选择是，一直烤直到蔬菜变软）。蔬菜已经放入烤箱，那接下来就是按照包装上的说明烹饪通心粉，注意要掌握好做通心粉的时间，以便和烤蔬菜对上。蔬菜和通心粉都做好后，把晒干的西红柿洗净滤干并切成细丝。要做意大利香蒜酱的话，就要把芹菜、罗勒叶、蒜瓣和腰果以及半茶匙的盐和 1/4 杯的橄榄油一起倒进搅拌机搅成浓酱。把通心粉过水滤干，并和酱以及西红柿一起搅拌。最后再把蔬菜盖到最上面。

可选：可以用一些新鲜的罗勒叶、山羊奶酪碎或者软豆腐做配菜。

农贸市场的沙拉

4 人的食量

你可以用各种各样的新鲜蔬菜来做空上沙拉。看看你的农贸市场，有什么卖相特别好的蔬菜，然后就开始你的创作吧！

一棵带叶子的绿色生菜，洗净滤干，切成小块

半棵豆瓣菜，去掉菜茎，叶子切成小片

半棵芝麻菜，去掉菜茎，叶子切成小片

我最喜欢的沙拉酱（做法见下文）

把所有的青菜和我最喜欢的沙拉酱一起拌匀装进大碗。

可选：要是想吸收更多蛋白质营养的话，可以加进山核桃、胡桃、鹰嘴豆或者日本青豆（去了豆荚的）。

我最喜欢的沙拉酱

姐姐生完第一胎，我到她家住了几周，期间，我绝大部分时间负责做饭。我的沙拉酱就是她最喜欢的菜式之一。晚餐宴会上要是我做了沙拉酱，人们总是会问我要食谱——看来简单的食物更受欢迎呀！

两汤匙橄榄油

一汤匙日本酱油

一汤匙柠檬汁、苹果醋或者香醋

将橄榄油、酱油和柠檬汁或者醋淋到沙拉上。好好地搅拌，

要保证每一片沙拉叶子都能吸收到。要是你需要让它更稀一点，可以先尝一下味道，看你是否需要加料（多加一些橄榄油），加汁（多加柠檬汁或者醋）或者是加一点别的风味（加更多的日本酱油）。

黄瓜水

4~6 人的食量

黄瓜水易做又分外清新提神，我经常每天都做一大罐子，然后把做好的黄瓜水放在厨房的案板上，什么时候想喝就喝。水分充足的黄瓜是补水的圣品（在你放松休息或者躺在浴缸中做面部护理时，可以把黄瓜切片贴在眼睛周围）。就算在晚餐餐桌上，这样的黄瓜水看起来也绝对应景。

半根有机黄瓜，切成薄片

2.4 升泉水或者蒸馏水

把黄瓜装进一个大玻璃罐或者瓦罐中。往罐中加水，然后静放几个小时。可以根据你自己的喜好，冷藏之后再饮用或者不冷藏直接饮用。

更多晚餐搭配

- 西班牙凉菜汤加藜麦，配上一个农贸市场沙拉
- 无麸质比萨外皮（可以尝试用“鲍勃的红磨坊”牌的）混着西红柿酱或者香蒜酱、小菠菜、煨西红柿和茴香。

如果你喜欢的话，还可以加一点羊奶酪或者软豆腐进去。

- 泰式绿咖喱（用不浓的椰奶和“泰国厨房”牌绿咖喱酱做成）抹胡萝卜和西兰花，这可是补充蛋白质的绝佳选择。可以就着印度香米一起吃。

甜点菜单

- 巧克力鳄梨慕斯

巧克力鳄梨慕斯

4 人的量

这道甜点大人小孩都爱吃。口感丰富细腻，奶油和巧克力相得益彰——不含人工加工过的糖类，因为那通常会让你在大餐之后感到昏昏欲睡。

4 个鳄梨

一杯无糖可可

一杯龙舌兰甘露

一汤匙香草精

把所有的原料都倒进搅拌机，不断搅拌直到变得黏稠。可冷藏使用。

可选：加一点玫瑰水（做法见 139 页）或者用新鲜薄荷或新鲜浆果装饰。

小贴士：我最喜欢的一种商场有售的冰冻甜点是“椰子福”牌的冰淇淋（尤其是薄荷乳口味和樱桃杏仁口味）。它用椰奶和龙舌兰花蜜代替牛奶和白糖，不仅让口感更好，而且更健康。

记住，这些菜谱可不应该列在你长篇累牍的待做任务清单中。即便你只尝试一种，那也要用心地做好。我的夏日主题大餐是新鲜大沙拉配上我最喜欢的沙拉酱。我也许还会加一些鳄梨、鹰嘴豆、烤鲑鱼；周围放一圈藜麦或者小米。你可以轻松地做各种创意尝试，最重要的是，你要在这个过程中享受到快乐。

现在，你已经补充了充分的营养，喝一杯凉爽清新的黄瓜水，接下来就让我们坐上瑜伽垫吧。

要记得的事

- 尽情享受夏季的斑斓色彩：在你的餐盘中做出彩虹！
- 多吃新鲜水果和蔬菜。天然食物能够让你在这个炎热的季节保持凉爽的同时也有助于补水锁水。
- 冷藏夏日美食或者把水果脱水后做成干果或者蜜饯，从而能全年享受到夏日的魔力味道。
- 用餐时，找到和别人建立节日感联系的方式：去户外用餐，或者来一次野餐，也可以邀请朋友一起烧烤。

第十二章 在瑜伽垫子上

繁花盛开

酷热的夏日午后，西瓜可以为我们带来清爽、让我们解渴，我们的瑜伽动作也能收到同样的奇效。在一年的这个时节里，你想要选择一套瑜伽动作，让你安静下来，帮你平复躁动不安的情绪，并给你带去欢愉、快乐和轻松吧！

夏天的最佳运动时间是清晨或者黄昏，因为这时候太阳光没那么强烈。我喜欢随时随地在户外铺开瑜伽垫——露台上、甲板上、草地上或者屋顶上——与这个美丽的季节真正融为一体。和朋友一起做瑜伽也能享受一段分外欢乐的时光：约上一个好友一起去公园，在某棵大树的荫凉中做双人瑜伽。在做准备活动放松紧绷肌肉时，让夏日的热气点燃你内心的创意火花；让这夏日的激情引导你探索深度瑜伽的姿势和动作。如果你不喜欢在家里做瑜伽运动，那就去海边漫步、去登山或者长距离骑行单车。

心脏和小肠的情绪及心理特征

夏季阴瑜伽以锻炼心脏和小肠为目标，虽然心脏和小肠在体内相隔较远；血液被认为是我们生命能量或者说查尔酮异构酶的关键构成因素，而无论从生理学还是从能量学的角度来

看，体内血液的流动都是通过心脏和小肠的紧密协作引导完成的。任何一个心脏患有疾病的人都明白，心脏在我们生命中所扮演着重要角色，因为有心，我们才能感觉到自己还活着，我们才有生气，才能和别人建立各种联系。健康的心脏让我们的身体保持温暖，受到各种滋养，并且能够和他人建立健康的感情联系。要是心脏出了问题，你就会觉得自己和他人的联系被切断了，觉得沮丧或者孤单。相反地，如果同时做太多事情你就会显得格外亢奋、躁动不安或者脾气火爆——我们当中很多人都有这种体验。

要获得小肠的健康特质，需要理顺自己的情绪并将所有事情整理好。无论外部境遇如何，心脏和小肠所具备的这些特质是我们内在的快乐之源。

脾和胃的情感特征

夏末，脾脏的活动会更加剧烈，脾脏与我们的消化吸收相关，并受饮食影响最大。脾脏具有非常重要的身体功能：它提取我们所吃食物里的营养精华，并将其转进我们的“气”和血液中。如果脾脏的“气”失调，我们就会觉得无聊、焦急、不灵活、不踏实并且精神不振；就连我们吃饭睡觉思考的生物节奏也会被打乱。而当脾脏里的“气”处于平衡的状态，我们就会觉得有一种全方位的和谐——大地的和谐、我们身体的和谐、我们感官的和谐以及内心的和谐。

身体的左右

根据季节的不同，我们都会交替调整瑜伽动作主要训练的腿和身体侧面。通常来说，我们都先是练习朝右的瑜伽姿势，不过两边都练的话会更好。很多古老的传统都认为身体的左半边控制的是阴性元素，身体的右半边则与阳性元素相关。有鉴于此，我们如果两边都练到的话，那就再好不过了。春季的时候，我们是从右边开始练的，这个季节，我们就从左边练起。

夏季阴瑜伽

这套动作是与手少阴心经和手太阳小肠经相对应的，手少阴心经和手太阳小肠经都位于人体的上半部分，夏末对应的脾脏和胃脏也是位于人体的上半部。手少阴心经从心脏向外长出三叉分支，第一叉分支穿过横膈膜入小肠；第二支分叉则转移到喉咙处，经过舌头到达眼睛部位；第三只分叉横穿胸腔，沿着手臂下方的线一直延伸到手指部位。

手太阳小肠经从小指部位开始，一直延伸到手臂上端直达肩部，是手少阴心经的一个镜像。手太阳小肠经在肩部分成两半，一支往下延伸经过心脏、横膈膜和胃脏。第二支分叉则往上延伸到眼睛和耳朵部位。下面的阴瑜伽动作都是轻柔地牵拉这些身体的能量线。

从大脚趾的内部开始，足太阴脾经往上延伸至大腿内侧，和足厥阴肝经相邻。足太阴脾经穿过腹股沟延伸进主躯干，并穿

过胃脏和脾脏，往上穿过胸腔和心脏，一直延伸到舌头后面。足太阴脾经的补体足阳明胃经，从鼻翼处开始延伸，穿过横膈膜、胃脏和脾脏，再沿着大腿往下延伸，最终在第二根脚趾处停下。

开始之前：回顾“创造神圣空间”部分（见 90 页）和阴瑜伽部分（见 68 页）。

目标：让身体、心灵和情绪都处于安宁的状态，并达到内部滋养和健康。

练习时间总长：60 分钟

全套图示：见下图

夏季阴瑜伽图示



1. 热身运动



2. 平静呼吸



3. 蝴蝶式



4. 狮子式



5. 狮子式或者海豹式



6. 龙式



7. 双腿交叉婴儿式



8. 侧面青蛙式



9. 完全前倾折叠式



10. 大休息式



11. 慈悲冥想式



12. 感恩式

1. **热身运动，集中注意力**（2~3 分钟）：第三章有详细介绍。

2. **调整呼吸**（1~2 分钟）：将注意力集中到自然呼吸上，保持呼气的状态。跟随着你的呼吸，一直到这口气完全呼出体外。吸气的时候，想象你自己吸进去的是凉爽空气；而当呼气的时候，可以想象你自己正将多余的热量排出体外。在整个训练过程中，你都要保持这样的呼吸状态，以平静身心。

3. **蝴蝶式**（5 分钟）：双腿自然向前伸展，脚掌心相对，脚跟向内靠近会阴部形成一个大的菱形。保持上半身坐直，或者上半身前倾弯曲，使前后脊柱形成一个拱形。如果你的脖子没有感到不适，那可以把脑袋偏到一边，或者头抵手掌，靠向垫子也行。归位的时候，要慢慢地打开身体，伸长双腿。接下来再俯面躺下。



4. **狮子式**（5 分钟）：见 150 页。



5. **海豹式或者再做狮子式**（5 分钟）：见 150 页。先把双手翻到双肩下面，吸气时要让气体从膝盖过到双手，呼气时臀部重新坐回脚跟处，大脚趾相对，双臂打开举过头顶，回到婴儿式。保持姿势呼吸三到五次，然后抬高臀部，靠向你的双手和双膝。



6. **龙式**（身体两边各 5 分钟）：左腿跨向前放于两手之间，右膝在身后着地。吸气并向上拉伸身子，双手置于前大腿上。如果这让你觉得后腿受到太多的拉力，做向前鞠躬的动作，并将一只



手放在前脚的任意一边。尽量将臀部向前推然后收回。5 分钟之后，手和膝盖复位，回到婴儿体式，然后换一边重复以上动作。

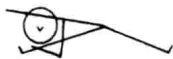
7. **婴儿宽膝扭转式**（身体两边各 5 分钟）：从婴儿式开始，大腿尽量朝两边拉开，大脚趾相触。吸气，用前臂支撑身体；呼气



时左臂绕到右手腋下，左脸和肩部挨地。下一次吸气时，右手转向身后并抓住裤子的腰身部分或者用右手抓住左大腿的前部。右肩前部拉离地板。换一边重复以上动作。

动作复位时，双膝向后并拢回到婴儿式，然后身体呈坐姿，臀部翘到身体一侧，双腿打开。

8. **侧面蜻蜓式**（身体两边各 5 分钟）：双腿打开，右肘伸向左膝前面触地。如果你需要位置高一点，用一块垫子或者毛毯在下面垫着撑起。左脸靠向左掌，右手臂沿着右耳的方向往前拉伸。拉伸腰部，左肋骨拉向天花板的方向。换一边重复以上动作。



动作复位时，用手抓住大腿，双脚向后并拢。注意：若怕坐骨神经痛或者伤着腿筋，请屈膝。

9. **完全前倾式**（5 分钟）：双腿并拢，吸气，脊柱向前拉伸；呼气时身子越过双腿前倾。双臂拉向胫骨处，有需要的話头可以靠着一个或两个垫子（垫子垫在你的胫骨处）。拉伸身体上半部分，保持胫骨弯曲的弧线平衡。动作复位时，吸气并缓慢地站起身。



10. **大休息式**（5~10 分钟）：见 168 页。

11. **慈悲静坐式**（5~10 分钟）：双腿交叠（一条腿架在另

一条腿的上面)，按照 169 页的冥想式讲解做动作。

12. 感恩式（保持 1 分钟）：本书 73 页有讲解。

迷你夏季阴瑜伽

时间不够吗？那就用 15 分钟集中做下面三个动作吧。你可以在午餐时做，可以趁小孩午休时做，也可以早上梳洗前做，或者睡前做。

1. 蝴蝶式
2. 狮子式或者海豹式
3. 完全前倾式

夏季流瑜伽

这一套流瑜伽是对阴瑜伽的补充。在身体各系统调节好之后，现在你可以做一些更具动感的瑜伽动作。不过，动作还是要慢一些做，以免一下子激起身体内的火气然后又变得躁动。专注并踏实地做好每一个动作，这些瑜伽动作将让你由内而外散发光芒，自己闪亮的同时，也照亮身旁的人。在整套动作中，要把注意力放在吸气上面，以取得更好的效果。就把这当作一支你和自己跳的舞，在这支舞中，你感觉到更加丰盈的自己，并获得快乐。在你感觉孤独或者遭遇某种不幸时，这套动作还可以让你重新振作起来，因为它慢慢地会让你的心重新焕发生机。

开始之前：回顾“创造神奇的空间”部分（见 90 页）和阳瑜伽（见 70 页）。

目标：在获得快乐、节日欢愉以及与他人建立感情联系的同时，培养一种安静舒缓的步调，让整个人从里到外散发光芒，就像夏天的太阳一样。

练习时间总长：60 分钟

全套图示：见 167~169 页



1. 热身运动和
集中注意力



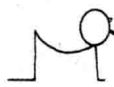
2. 完全呼吸婴儿式



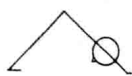
3. 牛式



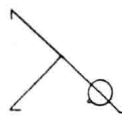
婴儿式



4. 狮子吼式



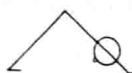
5. 下犬式



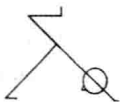
6. 三脚犬式



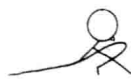
7. 深刺式



8. 下犬式



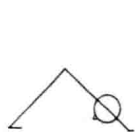
9. 单腿弯曲三脚犬式



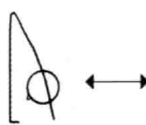
10. 鸽子式



11. 拉伸大腿鸽子式



12. 下犬式



13. 头触趾前倾伸展式



14. 头触趾前倾伸展式



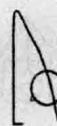
15. 山式

16. 拜月式

(每边做三轮动作):



举手山式



头触趾转前倾式



低位深刺式



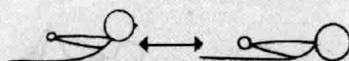
下犬式



直板式



俯卧撑改良式



摇摆钩手眼镜蛇式



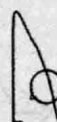
直板式



下犬式



低位深刺式



头触趾式



举手山式



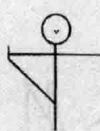
山式

17. 夏季树式

(每边做一轮动作)



树式



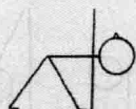
开花树式



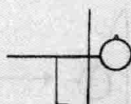
18. 山式



19. 五角星式



20. 三角式



21. 半月式



22. 广角站立
前倾式



23. 双脚叉开
下犬式



24. 广角站立
前倾式

25. 另一边重复以上动作



26. 瑜伽蹲式



27. 奶牛式



28. 结构性休息式



29. 桥式



30. 支撑桥式



31. 支撑肩部倒立式



32. 支撑桥式



33. 桥式



34. 结构性休息式



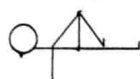
35. 轮式或者桥式



36. 结构性休息式



37. 针眼式



38. 单腿脊柱弯曲式



39. 快乐婴儿式



40. 大休息式



41. 放松呼吸



42. 慈悲冥想式



43. 感恩式

1. 热身运动和集中注意力（2~5 分钟）具体细节见第三章。

2. 完全呼吸婴儿式（保持 3 分钟）：双膝稍微分开，肚子靠向大腿内侧做婴儿式。双臂前伸触着身前的瑜伽垫。吸气的时候，先将气体吸入下腹和子宫；然后让气体充满你的腹部和你的胸口，最后让气体充满心脏、脖子和大脑。接着呼气，将心脏和胸口的气体全部呼出，腹部抬高向后靠向脊柱。你的呼吸应像波浪一样，流过这三部分的身体器官。闭上眼睛，感觉到你的气息在身体内流动。留心呼吸时让你感觉舒服的部分，并尽情享受。整套动作中，你还将继续做这种分成三部分的全呼吸法。

3. 奶牛式婴儿式来回转换：吸气，并让气息流入双手和双膝。然后停止吸气，开始往外呼气。吸气时，使用三步完全呼吸法，身体弯曲成奶牛式。呼气时，臀部往后靠向脚跟，回到婴儿式。在这两种姿势间来回转换 5 次。

4. 狮子吼式（1 分钟）：做完 5 次婴儿式后，吸气至双手和双膝。保持住气息。现在你已经深深地吸进了一口气，等到呼出这口气的时候，要拱起脊柱，往上看向你的眉毛中间，嘴巴张开到最大，舌头伸出来，就好像你要把舌尖努力伸向下巴。从腹部运气发出“啊啊啊”的声音。要吼起来！重复三次，以释放所有的紧张或者攻击性情绪。





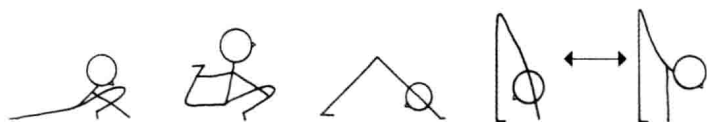
5. 下犬式（5~10个呼吸）：见160页。

6. 三脚犬式（5个呼吸）：吸气，抬起左腿。保持臀部平衡。

7. 深刺式（5个呼吸）：呼气时，左腿晃向前方，足部伸到两手之间。放低后面一条腿的膝盖直至触地。双手伸向前足内侧，胸部和腹部尽量靠向右边手掌或者放低身体至前臂处。放松大脑。完成之后，退回到下犬式，换一边重复以上动作。

8. 下犬式（5个呼吸）。

9. 单腿弯曲三脚犬式（5个呼吸）：重复三脚犬式，不过这次左边臀部要伸展，而不是与右边臀部成直角，然后再屈膝。



10. 鸽子式（5个呼吸）：见151页。

11. 拉伸大腿鸽子式（5个呼吸）：以鸽子式为起始姿势，吸气，胸部抬高呈垂直面。右手臂往后伸展，右腿弯向半边臀部。右手抓住右脚，身子向前旋转，再次与臀部呈直角。脚往回缩并踢到手时，要保持脚部弯向臀部的姿势。完成之后，复位到下犬式，换一边重复上面的动作。

12. 下犬式（5个呼吸）

13. 头触趾前倾伸展式（做5次）：以下犬式为起始姿势，脚部往前伸向手部，直到两者之间的距离只有臀部那么宽。吸气，双手移向胫骨处，拉伸胫骨，眼睛看向上面，呈半前倾伸展式。呼气，头顶向下靠向双足。一上一下重复5次。

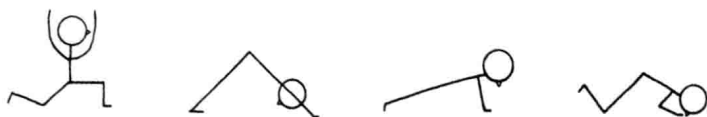


14. 头触趾前倾伸展式（5个呼吸时间）。

15. 山式（5个呼吸时间）：身体仍然前倾，呼气，双手移向臀部，然后一边吸气一边回到站立姿势。双手放于胸前做祈祷状。回到完全呼吸式，感觉气息像水一样在你身体里流动。触到足部，放松眼睛。把周围的颜色、声音、触感和味道统统吸入身体里面。

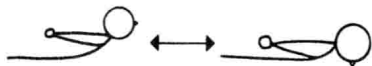
16. 拜月式（每边做3次）

- 山式
- 举手山式：吸气，手臂尽量往上伸展，眼睛看向上面，背部弯曲成弧形。
- 头触趾前倾伸展轮换式（5个呼吸）：呼气，身体前倾。吸气，眼睛看向上面；呼气，再次前倾身体。



- **低位深刺式**（5 个呼吸）吸气，左腿后跨。呼气并让左膝着地。再次吸气，手臂向上伸展，背部弯曲成弧形。
- **下犬式**（5 个呼吸）：呼气，退回到下犬式。
- **直板式**（5 个呼吸）吸气，双肩前倾靠向手腕处。
- **俯卧撑改良式**：呼气，膝盖、胸部和下巴着地。
- **摇摆钩手眼镜蛇式**：

吸气，双腿往后伸展，



手指在背后紧扣。吸气时身子往上拉伸，呼气时放低身子，如此重复 4 次。做到第 5 次时，最后一个动作保持 5 个呼吸的时间。



- **直板式**：吸气，然后复位到直板式。
- **下犬式**（5 个呼吸）：一边呼气一边回到下犬式。
- **低位深刺式**（5 个呼吸）：吸气，左脚前伸至两手之间。呼气时右膝放低。吸气并将手臂伸向一边，然后抬过头顶，背部弯曲成弧形方。
- **站立前倾式**（5 个呼吸）：呼气，双手放低，然后将后面一只脚移向前。
- **举手山式**：吸气，双手伸向两边，然后举过头顶。
- **山式**（5 个呼吸）：呼气，双手移到胸前成祈祷状。换到右边重复这个动作。再按照同样的呼吸时多做一轮（左边和右边），做最后一轮（左边和右边）时，每个姿势只需要保持一个呼吸时即可。最后，以山式结束整个动作。

17. 夏季树式流

- **树式**（5~10个呼吸）：以山式为起始姿势，左脚撑起全身重量，右脚抬高靠向左大腿内侧，双手移向胸前。初学者：可借助墙面的支撑保持身体平衡，或者慢慢地将右脚趾着地然后右脚跟滑向左脚踝内侧。高级学员：双手举过头顶，并成大V字张开，想象你一棵正像你最喜欢的树一样繁花盛开。抬起头往上看。



- **花树式**：以树式为起始姿势，右手钩住大腿右侧，右脚离开左脚。初学者可以就此保持这个姿势。如果你还想深入一些，就用你的手指钳住右脚趾（或者两手握住一根皮带的两端，并将脚伸向身体一侧）。身体站直，左手也伸向身体一侧。像花一样绽放。要是还想挑战一些，就再抬起头。最后，回到山式。换一边重复上面的动作。



18. 山式（5个呼吸）

19. **五角星式**（5个呼吸）：左脚向左迈开，这样十个脚趾都朝着前面。两只脚保持在同一水平线上，双脚离开约一腿的距离。手臂平伸向身体两侧，手掌向下。这样便形成了五角星的五个角：两只手，两只脚还有笔直朝上的脊柱。

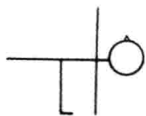


20. **三角式**（5个呼吸）：见164页。这个动作从左边做起。高级学员：上面一只手绕到身后，并抓住你前大腿，抬头看向上面时上肩尽量打开。



21. **半月式**（5个呼吸）：以三角式为起始姿势，弯曲左膝。

左手指尖触地（或者触垫），和你的左脚小趾头离开几英寸的距离。吸气，并抬高右腿，并保持与主躯干的平行。脚趾后屈。初学者：右手可以放在臀部上面，左手靠着支撑物，并低头看向下面。高级学员：右手抬高举向天花板，抬头往上面看，并屈后腿；放在身体上面的一只手抓住脚踝，胸部和脸扭转朝上。



22. 广角站立前倾式（5个呼吸）：以半月式为起始姿势，大腿下压呈三角式保持一个呼吸的时间，并保持两脚外缘平行，身子前倾夹于两腿之间。手掌后部和脚跟保持在同一水平线上，手指朝内。肩部尽量靠向臀部。注意：为避免初学者产生坐骨神经痛症状或者拉伤韧带，臀部和背部一定要夹紧，并保持双膝弯曲。



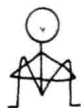
23. 双脚叉开下犬式（5个呼吸）：现在，双手移向身前，与肩同宽，成双脚叉开下犬式。



24. 广角站立前倾式（5个呼吸）：双手移回原来的位置，再成广角站立前倾式。

25. 以五角星式为起始姿势，换一边重复这一系列的动作。完成广角站立前倾式。

26. 瑜伽蹲式（5个呼吸）：踮起脚尖，并使双脚之间的距离略宽于双肩之间的距离，然后弯曲膝盖成蹲姿。你也可以把脚稍微移向外面一点。要是脚跟不能着地的话，那就在下面垫一个毯子。双手成祈祷的姿势，手肘放于膝盖内侧。尽量让胸部上挺并往两边扩。



27. **奶牛式**（5 个呼吸）以瑜伽蹲式为起始姿势，身子靠向前面，手掌撑地，手和身子之间的距离与肩同宽。手指张开，抬起脚后跟，双膝靠于肱三头肌处。然后，抬起双脚的同时上挺胸部。眼睛盯着双手前面几英尺的地方，脚趾分开，双腿并拢并上举靠向臀部。你可以像降落伞一样屈起背部。



小贴士：做动作的时候，要保持轻松愉快的心情。所以，尽量面带微笑。想想佛祖的笑容。获得内心安宁的满足感，不要太严肃。



28. **结构性休息式**（5~10 个呼吸）：以奶牛式为起始姿势，仰面躺下并放慢呼吸，使身体再次回到宁静的状态。见 167 页。

29. **桥式**（5 个呼吸）：见 167 页。

30. **支撑桥式**（1~3 分钟）：在骶骨下面放一个垫子，并使骶骨和脊柱成直角，找到你的下背部感觉最舒适的高度，然后身体成桥式，并采用三步完全呼吸法放松休息。见 227 页。

31. **支撑肩部倒立式**（1~3 分钟）：以支撑桥式为起始姿势，双脚抬离地面，并伸向天花板。完成之后，慢慢地弯曲膝盖，一次放一只脚下地。

32. **支撑桥式**（5~10 个呼吸）

33. **桥式**（5 个呼吸）

34. 结构性休息式 (5 个呼吸)

35. 三步轮式或者桥式 (5 个呼吸): 双手靠向耳朵, 手腕与瑜伽垫上方保持平行, 手指朝向两脚, 手腕反转和手肘相对。膝盖和脚踝相对,



两脚之间距离与肩同宽。吸气, 然后把吸入的气息压上头顶。手肘弯向手腕时呼气, 吸气时手肘



慢慢移近手腕。注意要保持你的双膝并拢, 这样大腿就能保持平行。低头看着两手之间的瑜伽垫。从上到下让脊柱反转直立, 慢慢地站起身。高级学员: 可以重复轮式 3~6 次。



36. 结构性休息式 (5 个呼吸时间)

37. 针眼式 (5 个呼吸时间): 左脚在上, 开始动作。见 151 页。

38. 单膝脊椎扭转式 (5 个呼吸时间): 从左边开始做起。见 112 页。

39. 快乐婴儿式 (5 个呼吸时间): 分开双膝, 并抬起双脚, 直至胫骨与地面垂直。弯曲双脚, 并抓住双脚内侧, 双膝向下靠近腋窝。保持骶骨触地。最后, 双膝靠向胸部结束动作。

40. 大休息式 (5~10 分钟): 见 168 页。

41. 平静呼吸式 (5 分钟): 找一个舒服的坐姿。手掌朝上置于大腿之上。闭上眼睛, 注意力集中到鼻孔。感觉气息的吸入和呼出。现在, 想象你吸入的是凉爽空气, 是深深的满足和快乐, 这些只从左鼻孔吸入。然后, 你再想象自己通过右鼻孔

将身体内的灼热气息呼出，同时呼出的还有所有的烦躁或者躁动情绪，把这些还给大地。继续这样的动作并坚持更长的时间，左鼻孔吸入，右鼻孔呼出。

42. **慈悲冥想式**（5~30分钟）：阅读 169 页的讲解。

43. **感恩式**（1分钟）：请回顾 73 页的讲解。

浓缩版夏季流瑜伽

如果你时间不够的话，那就花 15~20 分钟做浓缩版流瑜伽吧：

- 拜月式（两轮完整动作）
- 三角式和半月式（两边各一次）
- 广角站立前倾式
- 支撑桥式和肩部倒立式
- 快乐婴儿式
- 大休息式（2~3分钟）

慈悲冥想

祖母过世之前，我从来不知道失去自己最爱的亲人是什么感觉。那种悲伤、沮丧和手足无措的感觉原来是这样让人难以承受。我无法正常工作，也不能像平时那样和别人交往。有些朋友知道如何应对我这种悲痛状态，但另外一些朋友却不能。我发现这两种人的一个区别就是，前面一种人曾经历过这种刻骨铭心的失去，而后者却从来没有过。前一种人无须多言，也能对我的痛苦感同身受并给我留出独处疗伤的空间。我的眼泪和悲伤并不会让

她们觉得不舒服，因为她们自己也曾经历过这种痛苦。而这，就是慈悲心。

慈悲，就是能够打开心灵，对他人的痛苦感同身受——既不是无动于衷的麻木，也不是完全陷进别人的悲伤里而失去自己。慈悲需要勇气，需要直面自己和他人内心伤痛的勇气。这样的直面伤痛是值得的，它让我们得到更多，因为慈悲是疗伤、原谅和帮助他人的强大武器。正是因为心怀慈悲，一位母亲才能原谅开枪杀害他儿子的凶手。

要想对别人生出发自内心的温暖情意——即便自己受到了某种深深的伤害——首先需要做的是，将自己放进别人的角色中，感受别人的感受。让自己成为一个心怀慈悲的人，需要耐心、勇气和好奇心。如果你感受对方情绪的时间够长——而不是用一种相反的漫不经心的态度——即便是最铁石心肠的人，也能在心中找到和对方相呼应的东西。而就是在这些内心相呼应的东西中，你可以找到慈悲。如果你知道自己犯了一个错误，你会怎样对待自己呢？你会为此而痛打自己一顿，还是陷入无可自拔的自我指责中？或者是，摸着你自己的胸口，像一个慈爱的母亲那样说：“亲爱的孩子，那没关系的。你搞砸了，可你并不是故意的。没有关系，我原谅你。我们只要从中吸取教训，然后重新开始就好。”

经历的不快和痛苦越多，我就越能够对别人的痛苦和不安感同身受，而不是想当然地要别人赶紧高兴起来或者自告奋勇地去解决别人的问题。我可以只给予对方关怀，当一个旁观者。不过，这一切都得从心开始。慈悲是一种天生的女性特质，它

让你在做自己的同时，心里不仅装着自己的感受，同时也能深入地理解他人的感受。

行动是炼成慈悲心的最后一步。我们留一个空间——为自己或者为别人——每当心里有触动时，便能实实在在地付出行动。正是由于这一点，朱丽叶·巴特弗莱·希尔才会为她深爱的红树林而战斗；圣雄甘地才能通过非暴力不合作运动带领他的祖国走向自由；或者说，因着这慈悲心你才会拿起这本书，并对你自己的生活做出一些充满爱意的改变。

1. 以舒适的姿态坐下，闭上眼，将注意力集中到自然的呼吸上。伴随呼吸的节律放松，在这个过程中，体会身体的感觉。

2. 现在，请想象你的心中有一扇敞开的大窗。你可以把它设想成任何你喜欢的样式，大的窗格玻璃、百叶窗，等等。然后看看窗里窗外都有什么：窗内是你心中那广阔无边的空间，窗外则是广阔无边的蓝天。

3. 吸气时，让你的感受和体验（思绪、情绪、感觉）经由那扇窗进入身体。将它们带入你的心房，拥抱当下的自己。

4. 呼气时，畅通无阻地将气息从那扇窗呼出到开放的空间。

5. 持续这样做5分钟以上，或者将冥想时间控制在舒适的范围内。一切随性，不要抵制、抗拒或依赖什么。保持专注，打好基础，让生命流入你的身体。你可以在做完这些之后停下来，或者教你身边的人和你一起来做这个练习。当你吸气时，可以在心中拥抱这位同伴的人生经历；当你呼气时，给她光亮、

爱和宽度。

6. 练习结束之前，请回到正念冥想的状态，在这种状态下坚持一两分钟，然后把手放在胸前，将你正在做的练习与众生的利益结合起来。向你的心灵致敬，回到现实的一天生活当中去。

提示：有一个简单的办法可以让你一整天都体会到对自己的关爱：当你遇到困难时，将一只手放在胸前，闭上眼，做几个深呼吸，感受自己的抚慰。此时你可以（轻声或大声地）对自己说：一切都会好的，我爱你，我愿与你同在。

尝试这些

除了慈悲冥想之外，还有另外一套冥想动作，也可以尝试。

夏天人们经常脱下鞋子，尝试赤脚走到户外，来一次“行走冥想”。可以是草地行走，也可以去海边漫步。你甚至可以在室内完成你的“行走冥想”（或者，等飞机的时候，在机场内走几圈）。首先脚步一定要稳。现在你冥想的目标不再是调整呼吸，而是脚底的感觉。抬起一只脚时，你可以默念：“抬脚。”而向前移动时说：“走。”脚在空中定住的一刹那和自己说：“定住。”而当你踩地时，脚跟和脚趾头先后着地，便说：“踩。”然后换一只脚，重复上面的动作，“抬脚，”“走，”“定住，”“踩”。你需要的只是一个可以直走的空间（12到20英尺）。你可以前前后后来回走上5到10分钟。

现在，让我们更深入地探索你内心的慈悲特质——以及夏季带来的礼物，如愉悦、真性情、庆典和人与人之间的亲密联系——从里到外变得成熟。

记得这些

- 到户外练瑜伽，感受这个季节的无限美丽。
- 移动和呼吸时，注意力集中在身体感觉舒服的地方。
- 练阴瑜伽来平定身心——既能降低身体的热度，同时也能平和躁动不安、做事过火等炽热情绪。
- 在早晨或者傍晚练习流瑜伽，节奏要慢一些，甚至呼吸也要慢下来。好好享受其中的乐趣。要保持轻松愉悦的心情。
- 培养慈悲心，在面对自己和他人的伤痛时，学会打开自己的心灵。

第十三章 夏季沉思

到这时节，一年已经过去了一半，很可能你已经注意到自己在这半年中经历了多少不同的情绪。有时候，你感觉自己仿佛吸入身体的都是火气，想把所有挡你路的人点燃。有时候你又觉得自己可以做任何事，你漂亮，日子过得顺风顺水。而另外一些时候，你的心又变得如此沉重，觉得自己不可能再尝到快乐的滋味。经过内心和生命这么多不同季节的风景，你就这样走过一年又一年，我们也这样走过了一年又一年。

在勇敢地参与进这些活动以后，过去这几个月里都发生了些什么？为了帮助你思考，我们现在花点时间来梳理一下。既然夏天是一个收获和庆祝的季节，那我们就找一些简单的方法来回顾这段时间取得的成就。

年中回顾

时常回顾自己的目标和梦想，是一件很好的事情；我们能时常感受到梦想的鼓舞力量，又能根据变化的生活在有需要的时候调整自己的目标和梦想。回头看看你在第五章为自己定下的年度目标。然后回答下面的问题。

1. 从我列出的今年想看到的東西、想擁有的模樣和姿態及想經歷的事情來看，_____已經實現，我已經做過或者將

会做_____来庆祝自己实现目标。

2. 在我的年度三大精神目标中，已经实现（或者仍然想实现）_____，我已经做过或者将会做_____来庆祝这些。

3. 在我的年度三大职业目标中，已经实现（或者仍然想实现）_____，我已经做过或者将会做_____为之庆祝。

4. 在我的年度三大个人/家庭/社区目标中，已经实现（或者仍然想实现）_____，我已经做过或者将会做_____来庆祝。

5. 在我的年度三大健康目标中，我已经实现（或者仍然想实现）_____，我已经做过或者将会做_____来庆祝。

6. 从我这一年的渴望和抱负来说，我意识到自己需要放开_____，因为_____。

7. 从我这一年的渴望和抱负来说，我最感兴趣的是实现_____，_____和_____，我可以利用_____和_____的帮助来做到这些。

回想夏天

现在，回顾过去的整个季节，看看这个季节中你的内心经历了什么，你的外部境遇又是如何？通过下面的问题去你的日记中找寻答案。

第一个月

1. 夏季伊始，_____让我最为不安和有压力。

2. 我主要关心_____方面的健康。
3. 破坏自己欢愉和快乐心情的三个主要方面是：_____。
4. 我自己或者我的生命本身最难去庆祝的是_____。
5. 接下来的30天中，我将着力养成的习惯是_____。

我会忽略_____，以便为这个习惯的养成腾出空间和精力。因此，接下来我主要希望做到的事情有_____。

第二个月

1. 我的精神生活本月变得更加丰富多彩，因为_____和_____。我的物质生活在本月变得更加丰富多彩是因为_____和_____。我感觉到这样做的成效是最_____和_____的。

2. 如果可以用三个词来形容自己目前的性体验的话，它们分别是：_____、_____和_____。对我来说，理想的性体验，应该用这三个词来形容，它们是：_____、_____和_____。

3. 我通过_____的方式表现对自己的宽恕。我通过_____的方式表达对别人的宽恕。

4. 这个月最让我快乐的是：

5. 当我赶到生气或烦躁时，我的本能反应是_____，我需要探究的其他一些更富于技巧性的反应有_____和_____。

第三个月

1. 通过这一个季节的努力，我现在庆祝最多的是_____。

2. 回头看，我意识到自己最大的挑战是_____。
3. 我感觉自己受到内心的号召，要投入时间或者金钱以及服务到下列事情中来将我的慈悲化为实际行动：_____。
4. 当我回想自己最为贪玩的时候，脑海里会出现这些回忆：_____。
5. 我练习接受的方法包括：_____。

群体仪式

邀你的另一半或者孩子和你一起去农贸市场。在市场里逛一早上，然后在那边吃午餐。带你的孩子或者侄子侄女去一个“自己给陶器上色”的画坊。你也可以叫几个女性朋友一起进行夏至仪式，或者去海边度假一星期，也可以在游泳池待一整天。从家里出来吧，和大家一起享受生命的多姿多彩。

我们越尽情感受生活的美好，越少机会拥有不能像想象中那样去生活、去爱的遗憾。夏天热烈的阳光也渐渐减弱了强度，泻下一地灿烂的秋日金光，而我们将面对生命不可避免的消逝。树上的叶子已经飘零，独留空空的枝干，而我们也该放下这夏日的热烈激情。现在，让我们走进秋天，看看她又将给我们展露什么样的智慧。

第四部分

秋 季

第十四章 收获

第十五章 在厨房里：种下智慧

第十六章 在瑜伽垫子上：聚集力量

第十七章 秋季沉思

秋 季

五行：金

主要颜色：白色

重要脏器：肺部和大肠

内心特质：悲伤、勇气和快乐

生命周期：成年中后期

创造周期：收获和享乐

月经周期：月经前一周

月亮周期：月亏

适合的活动：集会、专注，转向内心并学会放手

季节重点：接受过去 6 个月中自己的成长，学会放掉那些已经不属于你的东西。只求拥有你需要的东西。

第十四章 收获

秋天，是一年之中我最喜欢的时节，这或许是因为我在康奈迪克州（位于美国东北部）长大；每到秋天，这座城市随处可见变幻多姿的树叶。这个季节的风已是凛冽，万物都沐浴在金色的光芒中，哦，第一天走进学校也是在这个季节吧；这一切给我们的内心注入了一种新鲜的、嘈杂的、充满生机的感觉。我很想赶在假期到来之前完成未竟的工作，我喜欢在秋天就把好看的冬天的毛衣、羊毛围巾和舒服的贴身内衣找出来。踩着嘎吱作响的树叶走一段长长的路，让我回想起年少的时候，曾是怎样又蹦又跳地踩着成堆的树叶放学回家。

衣柜里的变化，远远不够体现这个季节的神奇；在这最为重要的几个月中，大自然让我们为它漫长的冬休做好准备，同时也教我们学会适时休息。秋天，我们采集和收割，我们养精蓄锐，并对后面的生活做出安排；秋天，我们告别夏天的快节奏和现代生活要求我们毫不停歇往前冲的劲头。当秋天的寒风吹起来的时候，我们需要慢下来以适应这个季节的生活。叶子从树上飘飘然掉落，腐烂，重新化为泥土。同样的，我们也身处一个生命事物不断凋零的过程中，我们真正需要存储的只是冬天必需的东西而已。秋天让我们看到，到最后我们终会化为一捧泥土，我们终将要放下所有的一切；去经历生命中无数次事物的消亡，这一切也终将为我们最后的放

手做足准备。

9月21日是秋分（南半球秋分日为3月21日），这一天昼夜等长；也就是从这一天起，白昼会一天比一天短，冬至那天的昼长为全年最短。按照犹太人的传统，新年从九月开始；穆斯林的斋月（伊斯兰历第九个月，该月名字意为“禁月”，为穆斯林封斋的一个月）是一年当中最为神圣的时节，是人们净化心灵、更加靠近上帝的时节；印度人的“纳瓦提”标志着冬天的来临，也叫“女神的第九夜”。

有这些信仰的人们跳出日常的生活，祈祷并敬畏这更为神圣的生命轮回；和他们一样，我们也花更多的时间和家人相处并投入到工作学习中，以此来应对这个季节的转变。

这种回归的召唤，不仅让我们回到家里和家人更多地相处，同时也把我们带到内心深处的情感世界——这和无拘无束痛快畅玩的夏天不一样。在这个季节，你将收割过去6个月中你种下的东西，并感激自己的成长和之前的生命怒放。秋天，是你静下心来花更多时间看看外部的膨胀变化怎样影响你内心精神世界的时节。什么才是最为本质的东西？你会带上什么陪伴你度过冬日的梦幻时光，又会将什么留在身后？

五行元素之金篇

秋天的五行主题元素是金，秋初的金元素承夏末灰白的土元素而成，经过大自然炼金术的提炼提纯，变得闪耀而纯粹。

这个季节，我们都成了将各自生活点石成金的炼金术士。正如金属的提纯必须经过去糟粕的过程；我们又需要剥离掉生活中的哪些东西，提炼出各自最精华的东西，让我们像钻石一样闪闪发光呢？

这样的精炼提纯，需要火眼金睛一样的辨别能力，还需要信仰的支撑。诚实地面对你自己和你的生活。什么是有意义的？什么是没有意义的？你可以自行决定剥离的是哪些，而需要引领指导才能做决定的又是哪些呢？传统中医认为，悲伤和忧郁是秋天主导的情绪，然而这悲伤和忧郁其实可以转化为勇气。肺部和大肠是协同工作的活跃性身体器官，负责吸收和释放——氧气的吸入和二氧化碳的呼出与肺部相关，而水、营养以及身体排泄物则通过大肠进入或排出。两者通过这种与外界的交换，为生命提供重要的能量源。肺部和大肠从某种程度上来说也是炼金士，吸入我们生命闪耀所需要的东西，同时将那些拉我们后腿的东西统统排出体外。若是肺部和大肠因为压力、压抑情绪得不到释放、低氧、污染、尼古丁烟雾或者有毒的食物而不能强健地工作，我们的生活也将会遭遇很多挫折。沉闷的感觉、低落的情绪以及压抑的悲伤会让事情变得更加糟糕，并让你越来越偏离自己的内心。

试一试

列出 5 件你之前不甚重视但想在接下来的几个月中集中精力完成的事情。然后在这些事情下面，写下达成目标所需的具体步骤。

学会放下

人一生中最难学会的事情也许就是放下。然而，这同时又是最为重要的一件事；因为我们生活中大大小小的事物，到最后总是会出现某种程度的消损。从某种角度来说，我们终将会和这世间的一切事物以及我们深爱的每一个人告别。不过现在的问题就是，你在放下的时候，能保有多大程度的优雅呢？你能够做出多少妥协，让事情按照原有的样子发展呢？对于自己，对于那些即将过去的事情，你的心中又怀有多少的敬意呢？

让我们放下自己所钟爱的事物，即便只是想想都会让我们大为忧虑、恐惧和悲伤，考虑到这些，我们可以从简单的、易于操控的事情开始训练，譬如我们的呼吸。每一个呼吸周期，其实你都在放下。每一个夜晚进入梦乡，你的身体都会进入深度放松的状态。如果你和女儿发生了争执，而你选择改变你顽固的态度，那么这就是一种放下。

如果你的结肠部分出现了便秘症状，这就表示你的身心绷得太紧，试着控制你周边的事物避免迷失其中。对生活做出较大的改变——这表明你相信事情自有其发展之道——能帮助你身体达到舒适顺畅的自然状态。有时候你需要先放掉已经凋零的东西，比如夏天枯萎的繁花，才能开始做其他新的事情。你能让自己接受现实吗？即使这个现实不是你想要的。你相信万物背后存在着更宏大的时间进度和智慧吗？

放下还意味着你允许自己完全按照自己的方式生活，成为

真正的自己，并愿意做一切所需的事情来解除身心的束缚。要做到这一点，有时需要疯狂一下。看到一个朋友经受巨大的悲痛时，我们便能明白这些。我们任她号啕大哭，睡一整天，大叫大嚷或者做任何可以让她减轻痛苦的事情，疯狂发泄之后，生活继续。这个过程并不总是那么优雅或美丽，但是很真实。放下，要求我们诚实地面对自己的感觉并坦承我们爱的程度，这有些残忍。

好好看看那些已经对你没有意义的情感、信仰和行为。你将明白自己要放下的是什麼，你可以借着这个季节固有的告别和悲伤的气息，优雅地和这些不再有意义的事情说再见，并走向新的机会、新的人以及新的等待。

回想那些不甚愉快的经历或感觉，并不代表你就是一个痛苦悲观自毁幸福的人——事情恰好相反。回顾过去带来的不舒服，将带领你直面自己的内心，持久的快乐才是你内心最本质的部分，而这并不依赖你多变的情绪，或者事情有没有按照你所想的那样发展。秋季炼金术教给我们的道理是：去除不重要的糟粕，显现真实而永恒的本质。

长期郁结压抑的情绪或许是某种疾病的表现，而短期的郁结则表明你不愿正视内心的焦急和过多的情刺激。这让你和劲量兔（美国电池厂广告中永不停歇的粉色兔子）很相似——总是处于忙碌中，以避免和自己亲密相处。这种永不停歇的活动，再加上得不到很好的休息以及营养的补给，让你和完全直面自己时所能获得的巨大幸福绝缘。

试一试

给你准备放下的某物或某人写一封信。写的时候，记着这封信是无须投递的。事实上，我希望你不要投递，因为这样你可以更加自由地写出心中最真实的想法。信写完后，在某个新月升起的晚上，将信付之一炬——这算是一个和过去告别的仪式吧。

将你从这个人或者这段经历中学到的所有事情都写下来，即使这个成长的过程曾有过艰辛痛苦，然而这些人和事又是怎样让你成为现在的这个你的呢？把这些都记录下来。如果感觉到了的话，也可以写下你的祝福，祝福你将要放下的这些人和事。告诉他或她将陪伴你继续前行的是什么，而现在，已经到了你要放下他或她的时候了。

坚持自己

几年前我刚遇见考琳时，她是我在泰国的老师的学生。一个月高强度的课程训练让她经历了种种变化，而在这个过程中她始终都在和如何坚持自己这件事做斗争。考琳很瘦，身子灵活，非常敏感；她的思想和身体中具备一种印度韦达养生学提出的空气元素优势，但这种特质更加容易被秋天所破坏。如果能保持平衡，那么她将迸发出巨大的创造力和精神动力；一旦失衡，焦虑、迷惑以及失眠等就会困扰着她（这些都表明大脑“气”的活动过多）。

在泰国考琳又经历了后一种失调，她在 30 天的课程中几乎没有睡觉。我劝她，在睡前试着在脚底和头上涂一些芝麻油并轻轻按摩。睡前还可以喝含肉豆蔻的热牛奶。我跟她说了很多很多的方法，但似乎都没有奏效。她无法坦然面对自己的焦虑，这种焦虑让她无法休息。这种焦虑情绪越难排遣，她就越抗拒。而她自己受的伤也就越大。

大概是训练进行到第三周的时候，事情开始有了转机。她的身体看起来开始变得柔软，不再是以前硬邦邦的样子。皮肤也开始有了更多的光泽。她放松地坐下来，并愉悦地投入训练中。她说，前几个晚上，上床时她开始能够体会到我们所说的“充满爱意地对待某种情绪的存在”，并且她多次用心去体会了这种存在感。

“那种感觉就好像是和我的孩子在一起，”她解释道，“我是妈妈，那种焦虑的情绪就是我的小女孩。我能够接受我的不适、我的疲惫、我的焦虑；同时我能够用爱和慈悲对待自己的这些情绪，就像我对我的女儿一样。然后，不知不觉间我就睡着了。那天晚上的经历教会我如何自处——无需瑜伽垫也无需靠垫。”

考琳返回英国之前，询问我们有没有法子可以让她重新适应英国秋天湿冷的天气，并且保持她在泰国所历经的积极转变。我们一起看了她每日的饮食菜单和日常时间安排表，看看她需要做些什么以适应家乡那边的天气，因为她家乡的空气比泰国干燥，气温相对泰国要低很多。

回到家中，每天太阳升起时考琳也会跟着起来，然后做 10

分钟专注呼吸的打坐冥想。接着她会做一些慢节奏的思想瑜伽动作或者去森林里转一转。这些简单的改变帮助她原本混乱的内心世界与外部稳定的环境和谐起来。另外，每天睡前她会做我给她大概描述的放松身心的活动。这样一来，考琳既可以不改变生活的中心，同时又能接受情绪上的波动，而这一切的转变都缘于在泰国的经历——在泰国的那些晚上她开始明白坏情绪就像自己的孩子。

秋天的仪式

白昼一天比一天短，而你要是能给自己更多的休息时间就再好不过了，因为你的生理节奏已经随地球的昼夜变化而发生了变化，就是说，你可以更早一点上床，晚一点起床，中午甚至可以小睡一会儿。或许，你还想用芝麻油（加热后）取代夏天用的椰子油做自我按摩，因为芝麻油更具暖性，也更易吸收。

白天的时候，问自己，“我要怎样才能更聪明地工作，而不是更辛苦地工作？在哪些事情上我可以寻求他人的帮助？我可以放心地安排给别人做的事情有哪些？现在做的什么事情纯粹是浪费时间？”要让自己知道，在繁重的工作任务中，忙里偷闲一会儿是完全可以的。如果你把明天要交的报告推后2个小时完成，那么你可以充分利用这段腾出来的时间。双腿分开与臀部同宽，双手放于臀部，以臀部为中心点转动身体。走到门外呼吸新鲜空气。放上迈克尔·杰克逊的音乐，或者和你自己跳一支小舞。要想办法给这个更集中、更趋向内心也更有收获的季节带来更多的欢乐。

我的一个朋友让她女儿参于到为秋天而庆祝的活动中，将一个装满食物的祭祀餐盘——上面有梨子、板栗、南瓜或者石榴——放到外面的一棵树下，供“秋之众神”享用。第二天早上，她们在院子里搜寻众神留下的礼物：一篮子从树上落下的好吃的果子。庆祝这个季节的方式还有千万种。譬如一场安静的散步，不过出门时一定要保证你的头部和颈部不受凉，因为在一年的这个时节，你的免疫力通常会下降很多。喝热的饮料。倒上薰衣草精油泡热水澡。越是在这种天气渐渐变凉的时候，你越要注意身体的健康，让免疫力变强，后面还有一个让人兴奋的假期在等着你呢！想哭的时候就大声地哭出来。经历痛苦转变时，你也可以祈祷或者寻求他人的指引、支持和保护，这将能帮你更好地疗伤。在秋天，如果你不像平时那样喜欢参加社交活动，那也随它去吧。多花一些时间了解自己。让檀香木精油、岩兰草精油、橙花油或者天竺葵精油的香氛漂浮在你住所的空气中，或者泡澡的时候用（或者可以直接在身上涂抹）。点一支蜡烛或者在室内生起火——要是能和三两好友在室外围篝火而坐就更好——让你需要放下的东西随着燃烧的火焰化为灰烬。

日常精油按摩

古老的印度草药按摩终年适用——秋天效果尤其好，因为秋天又冷又干，而印度草药按摩具备温暖和安定的作用。除此之外，印度草药按摩对于清洁身体也非常有好处，因为它能够把身体组织内的毒素逼进血液然后排出体外。理想情况下，整个按摩过程耗时 10 分钟左右。你可以一周做一次也可以趁某天做季节性调整时进行印度草药按摩。

另外，你也可以每天用精油涂抹身体然后用水冲净。下面是具体的做法。

1. 取 1/4 杯有机芝麻油进行加热。注意油不要烧得太烫，温度适于直接涂抹到皮肤为最佳。

2. 开始按摩，让身体吸收芝麻油。按摩从头部开始（如果你打算洗头的话，头发上也可抹上芝麻油），慢慢移向眼睛周围和脸部。然后向下按摩至足部，腹部（可用打圈的动作）和脚后跟部位的按摩尤其要重视。按摩四肢时用大幅度的轻柔的刮擦手法，关节处则打圈。

3. 坐在浴缸边缘，或者摊一条毛巾在地上然后躺上去。放松身体并深呼吸 10 分钟，让身体将油充分吸收。接着，热水淋浴或者泡一个热水澡，用温和的香皂将身上残余的油洗去。

秋休一日

如果你认为按时进行所有季节仪式是一件很有难度的事情，那就试试这“秋休一日”吧。和春天一样，这一日秋休是进行自我清洁的大好时机。这一日的休息能帮助你清除掉所有你不需要的东西，不管是身体方面的还是情绪方面的。进行准备活动时，记得一定要找一个安静的地方。找一个宾馆或者一间安静的屋子，在里面待上一天；又或者当朋友不在家时在她的家里待一天。同样的，开始之前，你要先给自己泡一壶 **kitchiri**（根据阿育吠陀医学，**kitchari** 是一种最有营养和最易消化的食品，非常适合排毒。做法见 274 页）。记得这一天要做到完全

不插电：关掉手机和电脑，沉默一整天。

- 让自己想睡多久就睡多久。这个季节，你很有可能觉得自己比平常更加疲惫，所以好好休息一下。
- 起床之前，回想你生命中的珍贵瞬间。能活着该是多大的幸运？如果这是生命的最后一天，你会怎样度过？
- 清洁舌头，刷洗牙齿，对，别忘了用洗鼻壶清洗鼻子。
- 喝一两杯温柠檬水，然后再喝一杯姜茶（做法见 343 页）。
- 静坐冥想 10 分钟或者更长的时间。
- 做秋季阴瑜伽动作（见 282 页）
- 再喝一杯温的或热的柠檬水
- 清洁皮肤（见 113 页），用芝麻油对身体进行按摩（见 253 页）。洗一个热水淋浴或者热水泡澡，之后再吹一阵冷风，不要吹太久。
- 早餐是一碗 kitchiri。如果你喜欢的话，还可以加一些酥油（净化的黄油）进去。
- 喝一杯姜茶
- 选一个舒服的地方，给自己 30 分钟的时间记日记。可以参照 304 页列出的一些日记话题，或者写 2~3 页你这一天的切身感受。
- 来一场长距离的散步——约 1 小时。开始散步之前，抬头望天空，谢谢天空给你的指引；低头看大地，谢谢大地对你的支撑。在放下的过程中，请求它们给你帮助。路程的前半段，每走一步你都要想着那些你想要放下的人和事；路程的后半段，每走一步你都要说出那些你想让其陪你度过冬日的东西。结束之后，再次感谢大地和

天空在你成长的过程中所给予你的帮助和指引。

- 喝一杯温的或热的柠檬水。
- 静坐冥想 10 分钟。
- 做一碗 kitchari, 准备中午当午餐吃, 如果喜欢的话, 你可以放一些蒸蔬菜和柠檬片进去; 然后再喝一杯姜茶。
- 躺下来休息或小睡 30 分钟。
- 选一本灵魂方面的书 (可参照我博客上推荐的书目), 接下来看 1 小时的书。再喝一杯温水。
- 秋天同时也是我们表达对祖先敬仰的季节 (详情见 303 页), 现在是搜集祖先照片或者先人留下的回忆的好时机。仔细想想祖先有哪些品质是你想效仿并带进你个人生活中的。在祭坛上给这些照片和纪念品找一个位置, 怀着对祖先无限缅怀的心情, 虔诚地点一支蜡烛。请求祖先给你支持和引导。
- 静坐 10 分钟, 进行快乐冥想。
- 做秋季流瑜伽。(289 页)
- 再做一碗 kitchari, 当晚餐。
- 如本章前面提到的, 给你即将放下的人和事写一封信。在壁炉里点燃一根蜡烛或者把火生起来。大声读出你写的信, 然后付之一炬。
- 滴上桉树精油泡一个热水澡, 四周点上蜡烛, 再放一些轻松的音乐。深呼吸, 并集中精力感受水柔韧的支撑力量。
- 进行 10 分钟的静坐冥想。
- 在日记中, 把这一天所有让你心生感激的事物都记下来。

- 给自己做一杯热大米米浆或者杏仁牛奶，里面加一些肉豆蔻。
- 要是有兴趣的话，可以再看一会儿书。
- 晚上 10 点钟：熄灯！

尝试这些

我说的**祈祷**，是指一种你及自己的内心与更大的宇宙之心之间的一种开放而直接的交流——这种宇宙之心可以是神圣的圣母、上帝或者任何其他给你启发、让你敬畏的神奇力量。祈祷是一个女人生活中至关重要的部分。这让她不再拘泥于个人想法，而和神圣的大自然建立直接的联系。祈祷让你时刻记得，你并不是掌控一切的主，你可以软弱、可以妥协。就算寻求或者接受别人的支持和帮助也是完全可以的。

1. 随时随地地祈祷。就我个人而言，面临巨大挑战时我就会从祈祷中寻求力量，不过大家平时也可以祈祷，譬如找停车位或者想赶快上飞机的时候，都可以进行虔诚的祷告。

2. 点一支蜡烛，和你精神圣坛上的照片或者人说话。这能帮你和你的祖先对话，或者和你心中神圣的人交流，或者这两者都可以做到。

3. 发自内心地说话。任何你需要帮助或指引的事情，都说出来。不要担心犯错——你不会犯错的。做你自己。如果你天性爱开玩笑，那就把玩笑开到底。感觉悲伤的时候哭出来也没什么。以你最真实的面目示人，并且明白没有什么东西是不可以分享或者不可以提出要求的。

4. 结束的时候，别忘了说一句谢谢。请求征兆和同步性指

引你的道路。你要确信，世间的一切都是为你至高无上的利益，你只是放下自己应该放下的，而结果就留给上帝来安排吧。

秋夜，月光下的瑜伽

如果你已经绝经，那么表达对“月亮时间”（指女性的月经期）或者说对新月敬仰之情的一个古老方法就是，一个人睡觉。这也就是月亮屋以及红色帐篷的本意——帮助一个女人暂时离开她的伴侣、她的孩子，以及其他不是处于月经期中的女人；她可以不被打扰地感受这种生命本身的能量。

提出和你的伴侣分开睡觉通常都会带来一场争吵或者让感情出现大的裂痕，但是彼此分开一小段时间真的是一种很健康的仪式，它其实是对你感情的一种支撑。向你的伴侣解释，对于你而言月经期是多么重要的一个机会；在这期间，你可以清理净化自己的身体，同时更加深入地和你的精神力量联系在一起。你可以告诉他，一个人自在安然地睡觉可以帮你恢复精力。睡觉之前，花更多的时间写日记、冥想、或者读鼓舞人心的书和诗歌。在这私密的独处空间里，痛快地流下你不能轻易在别人面前流下的眼泪；并迎接将由内而外生出的变化。

所有这些——放慢节奏，丢掉你不需要的东西，只带所需的東西前行，花更多的时间独自冥想，调整日常作息以保证更长的睡眠时间，不让身体受寒，并更加亲近大地——帮助你更好地领悟和接受那随秋风而来的生命必修课。

记得这些

- 花更多的时间在家庭和工作事务上。
- 收获过去 6 个月来的成长。什么对你的成长最有意义？
坚持那些东西。
- 需要的时候，允许你自己悲伤或者痛哭一场。
- 加强与灵魂的交流。祈祷，安静地散步，给自己更多休息的机会。
- 放下所有阻碍你前进的感情、想法、遭遇或者信仰。

第十五章 在厨房里

种下智慧

有一天早上，我坐在餐桌前吃早餐。窗户外面，这个季节的第一片叶子飘飘荡荡地落在了仍然青翠的草地上。松鼠们忙碌着，为存储过冬的食物而忙碌。虽然便利的现代生活或许已让我们暂时性地忘记，但每一个秋天我们也要收集存储大自然的赏赐，为漫长的冬休做准备。

尽管我们生活在一个即时联通的世界，隆冬季节你也可以随时去街边的杂货店买一个桃子；但现在应该开始少吃生食，更多摄入像稻谷、坚果、根茎蔬菜等需要加工的食物。秋季的蔬菜——譬如南瓜属植物，南瓜、甜菜和甘薯等——都生长得离土地特别近，或者就长在土地里面；像坚果和水果等有坚硬外壳的食物，能带给我们身体所需的地气和稳定性，以抵抗凛冽的寒风以及假日的喧嚣之气。

堆肥料

住在泰国的时候，我在后院堆了一个肥料堆，可以将所有的食物残渣都倒到那儿去。在博尔德，肥料和垃圾是一起收集回收的，于是我在我家厨房柜上放了一个小小的肥料箱。当你用食物堆肥的时候（不包括动物的肉），你其实是让这些植物重新回到大地，并成为滋养新植物生长的

肥沃土壤。想想这个吧：美国化学协会的一个新研究表明，美国的垃圾——都是直接扔弃——中每年被扔掉的食物相当于 3.5 亿桶石油（这是 BP^① 每年出产石油量的 70 倍）。我们都来堆肥吧！

秋之净化

秋天是仅次于春天的进行内部清洁的好时节（见 256 页秋休一日）。要是能在春天和秋天都对自己进行一次排毒就更好了。根据印度韦达养生学的理论，我们的身体在季节交替之时最为脆弱——夏末秋初以及秋末冬初时节我们的身体最敏感。如果说一年之中有哪个季节我们必须格外注意照顾自己，那就是秋天。吃好睡好，适当锻炼，并养成规律的生活习惯对于冬天增强免疫力大有裨益。

我建议秋天用阿育吠陀 kitchari 对身体进行排毒（见 274 页）。春天的排毒目标是要让肝脏和胆囊重新焕发活力，而秋天排毒主要针对的是肺部和大肠。大肠可能算是承受负荷最重的身体器官，因为我们要是进食过量，就会对大肠产生非常大的压力，尤其是在消化经过化学加工的食品时。如果你不是很确定自己的结肠是否运转良好，这儿有一些明确的标准：每天排便一到三次（容易排出，排泄过程没有声音，而且有的会浮上

① 英国石油阿莫科公司（BP Amoco），世界上最大的石油和石化集团公司之一。——编者注

来)；大便的颜色是淡棕色，没有多大的异味，而且很平滑（花生酱的效果）；排便的过程不放屁也不会感觉腹胀。

结肠运行状况不好的信号包括不规律地排便、口臭、脚臭、胃痛，或者感觉自己虽然吃进去的都是健康食物但却仍然吸收不到营养（吸收不好的信号）。如果有以上这些症状，那么清理结肠将会对你大有帮助。秋天，要喝很多的热柠檬水（我还喜欢瑜伽解毒茶），吃粗粮蔬菜等高纤维食物，吃清肠的草药（这些草药大都含磷元素，很多好的配方都可以在食品店买到），服用灌肠剂或进行大肠水疗。

记得你的节奏

夏天的时候，我们漫不经心地过着日子，不注重生活规律和生活节奏，这让我们感觉很好；但到了秋天，我们却需要这种规律和节奏以求得生理和心理的稳定。养成有规律的睡眠习惯、饮食习惯、工作习惯、休息习惯和运动习惯。这种时刻，正是你的身体试图适应外界变化的时刻，这种变化包括天气和工作；所以请再次确立规律而健康的生活节奏来给自己带来安全感。这儿有一些你可以写在日记上的话题，有助于你更好地熟悉适合你自己的生活节奏。

1. 总的来说，当我_____点起床和_____点上床睡觉时，我感觉最好。

2. 打乱节奏的三种主要事情是：_____。

3. 我喜欢在下面的几个时间点吃早餐、中餐和晚餐，这样让我感觉最好：_____。

4. 在下面几个时间点做运动，能给我最多的能量：_____。

5. 一天之中，我最具创造力和效率的时间段是_____。

6. 一天之中，我效率最低、精神状况最差的时间段是_____，对于我而言，不需要花太多精力做的事情是_____和_____。

7. 在_____时关上电脑和在_____时关上手机，我感觉最好。

8. 一周之中，我最想要有规律地作息并整日不插电的一天是：_____。

滋养的香气

与规律性的生活相伴，厨房里飘出来的滋养香气也让我们感到安全。这种丰盈的芳香味道能抚慰我们的灵魂，并唤醒我们身体里最原始的一种安全感。

嗅觉是和肺部紧密相关的，而肺部又是在秋天占据主导地位的身体器官；嗅觉能使食物刺激食欲并最先接触到食物的精华部分。另外，闻气味也是辨别食物好坏的最佳途径之一。这个季节如何让你的家更温暖？答案是，到几百年来女人最为熟悉的一个“疗伤领域”寻找——生起原始的火开始烹饪，当然现在都是用火炉或者烤箱。享受烹饪给你的厨房以及你的家带

来的一切美好。

秋季购物单

在很多地方，秋天是农贸市场的黄金时段，到处都是春夏的果实。储存谷物、豆类、干药草，以及用玻璃罐装着的辣椒，并将这些食物放在你厨房的开放橱柜里，这样你就可以随意欣赏它们的颜色和质感（也可以少花一些时间在已经拥挤不堪的碗柜中寻找它们）。就把它看成你冬天的菜园吧。

秋天的主打颜色是白色（我说的是自然界中的白色，而不是白面粉和白糖的那种白），因为这些白色食品能在这个干燥并时常大风呼啸的季节里，滋润你的肺部和大肠，并使其更加强健。白色食品包括白萝卜（一种中国萝卜——切一点加进你的食物或者汤或者是 kitchari 中）、藜麦、小米、苋菜、苹果、大蒜、姜、燕麦、梨子、欧洲萝卜、大头菜和洋葱。这儿有一张囊括所有食物的清单，其中也包括和这个季节最相宜的白色食品。

红豆

苋菜

苹果

香蕉

大麦

西兰花

糙米面团

小洋白菜

四季豆

甜瓜

小米

绿豆

燕麦

秋葵

洋葱

欧洲萝卜

包菜	梨子
红萝卜	辣椒
花椰菜	柿子
羽衣甘蓝	南瓜
玉米	藜麦
蔓越橘	葡萄干
白萝卜	糯米
大枣	甘薯
茄子	大头菜
无花果	野蘑菇
大蒜	野生稻米
姜	山芋
各种时令绿叶蔬菜	

早餐菜单

- 绿色女神奶昔
- 苹果胡桃藜麦粥

绿色女神奶昔

2 个人的食量

梨子和杏仁牛奶混合而成的奶昔口感顺滑浓稠，加温的肉桂香料和姜既能促进消化还能增强免疫力。姜黄对滋补肺部特别好。

3 个枣子

一个梨子，去核切片

半英寸去皮的新鲜姜块，切碎

一杯杏仁牛奶（做法见 202 页）

一汤匙糙米蛋白质粉

一茶匙姜黄

肉桂末

泉水，需要就加

选用食材：其他的一些超级食物（见 129 页）

大枣在水里泡 20 分钟，然后滤水去核。把大枣、梨子、姜片 and 杏仁牛奶一起倒进搅拌机，然后搅拌至混合均匀。加进羽衣甘蓝、蛋白质粉、姜黄和肉桂。继续搅拌直到混合均匀。如果不想要太浓的奶昔，那就再加一点水。

苹果胡桃藜麦粥

2 个人的食量

微凉的早晨，喝一碗温热的粥特别舒服，而且还很有营养。胡桃和亚麻仁，富含 Ω -3 脂肪酸，同样也属于性温食物，对于肺部和大肠有特别好的滋补作用。

一个苹果

两汤匙新鲜磨出来的亚麻仁

一杯水、米浆或者杏仁牛奶（做法见 202 页）

半杯藜麦

一小捧葡萄干

肉桂末

少量海盐

一捧胡桃

天然蜂蜜或者枫树糖浆

把苹果切碎和亚麻仁一起装进一个中号的碗中，先放在一边待用。然后在一个深平底锅中倒上水或牛奶、藜麦、葡萄干、肉桂和盐，并煮开。火关小后，继续焖 15~20 分钟，直到锅中的液体全部煮干为止。用叉子将藜麦混合物打散，然后倒进之前装苹果粒和亚麻仁的碗中，搅拌均匀。最后，再在最上面加胡桃和蜂蜜或者糖浆。

更多早餐搭配

- 炒肉桂葡萄干或者腰果大枣糯米团(一种捣碎的甜大米；我很喜欢格雷纳塞斯这种牌子的糯米)，再加一点酥油或者杏仁黄油。
- 日本豆面酱汤（做法见 338 页）和糙米饭。
- 格兰诺拉燕麦卷加烤梨（做法见 201 页），配着温杏仁牛奶一起吃。

午餐菜单

- 胡桃南瓜咖喱配羽衣甘蓝和糙米饭

胡桃南瓜咖喱配羽衣甘蓝和糙米饭

4 个人的食量

在亚洲生活的那些年，让我爱上各种各样的咖喱。寒冷时节吃咖喱最好不过，因为它能让你的身体热起来并促进新陈代谢。南瓜同样属性温食物，接地气，有助于促进身体能量的循环转换。

一杯印度香米

一英寸长的海带^①

五杯水分开装，调味时再加

两个中等大小的胡桃南瓜^②，去皮去籽，切半

一串羽衣甘蓝

一个大洋葱头，切成大片

四个蒜瓣，精切成片

一块两英寸长的生姜，去皮并切成片

两茶匙海盐

一汤匙半不加盐的咖喱粉

① 在亚洲的很多食品卖场中，你都可以看到海带。海带刚买回来时很硬很长，要煮很久才能煮得软。我一般都会在谷物里加一点海带，这样食物的碱性物质就会增多，从而也更易于吸收。另外，煮好的海带真的是非常美味，并且富含铁元素和其他我们身体所需的矿物质。

② 胡桃南瓜（butternut squash）是冬季南瓜（winter squash）的一种，带有坚果味和南瓜的甜味。——编者注

一汤匙橄榄油或香酥油

一罐低脂有机椰奶

半杯新鲜香菜，切好

淘米。把大米、海带和两杯水一起倒进锅里。烧开，然后用小火继续炖 30~45 分钟，直到大米变软。烧水煮米的同时，把冬南瓜切成半英寸长的块。把香菜切成两英寸长的小条；把橄榄油和调味洋葱、大蒜、姜、盐以及咖喱粉加水烧热，按需加水。煮的过程中，要记得时时搅拌，直至熬成焦糖状，或者煮 6~8 分钟再关火也行。将三杯水和椰奶混合，加进调料，然后倒入一个大锅中。接着再把冬南瓜加进去，水没住一部分就可以。煮开，小火继续再炖 7~8 分钟。接着再把羽衣甘蓝放进去，搅拌，炖上 5~7 分钟，直至羽衣甘蓝变成透明绿色，南瓜和羽衣甘蓝都变软为止。关火，放香菜进去，配着米饭一起吃。

可选：要是想摄入更多的蛋白质，在放冬南瓜的时候，可以同时添进豆腐块、印尼豆豉、鸡肉或者鱼肉。

更多午餐搭配

如果是做奶油浓汤，可以加一些南瓜咖喱（在羽衣甘蓝前面加）。配蒸蔬菜或者羽衣甘蓝沙拉一起吃（做法见 133 页）

- 甘薯条（把一个甘薯切成火柴大小的细条，和橄榄油酱油一起拌匀，以 400°F 烤 30 分钟左右）配鹰嘴豆沙和蒸花椰菜一起吃。

- 用豆腐、鸡蛋或者腰果、咖喱粉、橄榄油或者任何你手边有的绿色蔬菜炒饭吃（用之前剩下的香米饭）。

小吃菜单

- 万圣节零食
- 五香苹果汁

万圣节零食

6个人的食量

万圣节雕南瓜是秋天我的家人最喜欢的一项消遣活动。我们总是先把南瓜子挖出来，然后烤熟当零食吃。南瓜子在所有植物种子中蛋白质含量最高，并且含有丰富的 Ω -3 脂肪酸、锌元素、钙元素以及维生素 B。孩子们都很喜欢在做这些小吃的时候帮忙。

半杯生南瓜子

1/4 茶匙椰子油，融化的

1/4 杯生杏仁

1/4 杯干蔓越橘（不甜的那一种）

1/4 杯可可豆粉、黑巧克力片或者角豆片

1/4 茶匙辣椒

1/4 茶匙盐

取一个小碗，将南瓜子和椰子油倒入混合搅拌，直到上面附上一层油衣。然后在长柄平底煎锅中撒一些南瓜子，并烧至

中高温。要时时摇晃煎锅，炒3分钟左右，或者等大多数的南瓜子鼓胀爆开后出锅。将出锅后的南瓜子倒进一个碗中。再把杏仁倒入煎锅，记得时时摇晃煎锅，炒30秒左右，或者等杏仁煎至金黄时出锅。把炒好的杏仁倒进装南瓜子的碗中。将剩下的调料都倒进去，混合均匀。

五香苹果酒

8个人的食量

五香苹果酒是秋天最受欢迎的饮料之一，不管是在派对上用来招待宾客还是在长距离行走后用来暖身，都是上佳选择。而且，你很难抵挡苹果酒芳香的诱惑。

半茶匙甜胡椒

一茶匙丁香

一根肉桂棒

两夸脱苹果酒

一个大橘子，切成薄片

把胡椒和苹果酒倒入一个大锅子，烧至翻滚。把火关小后继续熬15~30分钟。最后倒入一个大杯子，配橘子片一起吃。

假日请客

香料酒

如果是准备感恩节喝的饮料，那就不要做五香苹果酒了，自己做香料酒庆祝吧。香料酒既有节日气氛，味道又

可口。

1 个脐橙

4 杯苹果汁或苹果酒

2 汤匙蜂蜜或龙舌兰花蜜

一块两英寸的生姜，切成薄片

6 个多香果

10 根肉桂棒

1 瓶红酒

用一个削皮刀将橙子皮削成长条。然后把橙子皮放进深平底锅，加上苹果汁、蜂蜜或者龙舌兰花蜜、生姜、胡椒和两根肉桂棒用小火熬煮 20 分钟。倒上葡萄酒熬煮，直到热透。将锅中的酒倒出来，如果有玻璃马克杯的话，就装进马克杯中趁热奉上，配着剩下的肉桂棒一起喝。

晚餐菜单

- 绿豆 kitchari
- 烤小洋白菜

绿豆 kitchari

8 个人的食量

kitchari 在梵文中的意思是“上帝的食物”。阿育吠陀称其为集滋补和排毒于一身的全能食物；在我生病的时候、排毒的时候，或者需要让身体系统休养一段时，kitchari 就会成为我的

主要食物。在印度，很多医院会提供 **kitchari** 给病人吃，同时也有很多老人和小孩吃 **kitchari**，因为它既有营养又易于吸收。绿豆含有很高的植物蛋白质，并富含重要矿物质。所以，这个菜对于康复期的病人、感觉疲惫的人或者消化不良的人十分有好处。绿豆还是一种很好的清毒食物，这在季节交替时节尤为重要。你可以做上一大锅，接下去的 2~7 天，餐餐都可以吃绿豆 **kitchari** 配蒸蔬菜。

1 杯绿豆

12 杯水，分开装

6~7 杯蔬菜什锦（胡萝卜、芹菜、西葫芦及花椰菜等）

2 汤匙酥油

一块两英寸长的姜头，切碎待用

3~4 个蒜瓣，切碎待用

满满一茶匙姜黄

满满一茶匙茴香粉

半茶匙黑胡椒粉

一汤匙海盐

一杯印度香米

一英寸长的一段海带

绿豆至少要滤洗三次。如果绿豆是全豆，那要先用 3 杯水泡一个晚上；豆瓣就无须再浸泡。将蔬菜切成大块，注意卫生。然后将酥油倒入煎锅加热，加进洋葱、生姜、大蒜、香料、辣椒和盐。用中高温炒至棕色。然后把豆子、大米、九杯水和海带一起放入一个大锅。将煎锅中的调味食材一同倒入大锅，

加热至沸腾。调低温度，继续再煮 45~60 分钟。

可选：用香菜装饰

烤小洋白菜

6 个人的食量

这是一道很简单的小菜，在火炉上做 kitchari 时，就可以在烤炉里同时做这道菜，小洋白菜是那种你要么爱到不行要么讨厌到不行的菜！而我刚好就属于很喜欢小洋白菜的。小洋白菜属于包菜一族，含有能抵抗致癌物质以及其他破坏免疫系统物质的植物营养素。小洋白菜还含有相当丰富的钙、镁、维生素 A、维生素 C 以及 β 胡萝卜素。

一磅半的小洋白菜

三汤匙橄榄油

一茶匙海盐

半茶匙新磨的黑胡椒粉

两汤匙酱油或者布拉格牌的无盐酱油

可选：半个用来榨汁的柠檬

将炉子预热到 400 华氏度。小洋白菜择好洗净，每棵小洋白菜根被切一个 X 形，便于中间部位受热。将择好的小洋白菜放入一个大碗中。加进橄榄油、盐、辣椒和酱油，并用手搅拌至均匀。把搅拌好的食材放上烤板，并放入烤盘最中间的一层。烤 30~45 分钟，每隔 5~7 分钟晃一次烤盘，使受热更加均匀。有必要的可以调低一些温度，以免烤焦。小洋白菜烤好后应

该是黑色。如果喜欢的话，你可以挤一些新鲜柠檬汁上去，弄好后立马可以端上桌。

更多晚餐搭配

- 蒸一大锅蔬菜，和肉汤一起倒入搅拌机，做一锅营养的热汤。
- 选择早餐中的一种食物当晚餐。我喜欢晚上喝糯米粥或者藜麦粥。
- 将一个鱼翅瓜切成两半，烤好后，将“鱼翅”部分用叉子挖出来，然后配着意大利海鲜酱以及印尼烤豆豉块一起吃。

甜点菜单

- 枫叶南瓜派

枫叶南瓜派

8 个人的食量

感谢我的朋友黛博拉，妹妹和我特别迷这道甜点。有时我们会把它当早餐或者当晚餐——那滋味太美妙啦！

无麸质面皮

3 杯无麸质面粉

1 茶匙海盐

半杯米浆或者杏仁牛奶，可多备点待用

半杯橄榄油

饼馅

两罐南瓜浓汤

一罐有机椰奶

半杯枫糖浆

4个鸡蛋

一茶匙海盐

肉桂、干姜、甜胡椒各一汤匙

一汤匙香草精

将烤箱预热到 350 华氏度。先做馅饼皮：把面粉和盐放入食物搅拌器，搅拌均匀。在一个碗中倒入牛奶和橄榄油，并搅拌均匀。把搅拌好的牛奶和橄榄油倒入面粉，继续搅拌。将面团取出来，在一张蜡纸上搓揉，做成薄而均匀的面皮，约莫八分之一英寸厚。把面团捏成两张圆形面皮，将其中一块圆形面皮放入馅饼盘。接下来做饼馅：将所有准备好的食材都倒入搅拌机，搅拌均匀。

然后，把搅拌好的饼馅装入之前放了一张馅饼皮的盘子，最上面再放上第二张馅饼皮。用叉子将两张馅饼皮的边弄到一起，去掉多余的部分。馅饼皮最上面淋上一层牛奶，再在表皮上划几道便于受热。大约烤一个小时或者等最上面的馅饼皮变成好看的棕黄色并发出清脆的咔嚓声就可以了。

试一试

如果你在工作过程中想减轻压力或者睡前想放松一下，可以喝点甘菊茶。喜欢甜的话，还可以放一点蜂蜜、龙舌兰甘露或者甜叶菊。喝甘菊茶有助于缓解紧张、焦虑和压力；在提高免疫力和改善消化的同时，有效缓解失眠症状。

关于孕妇：有些草药医生说，甘菊茶对于怀孕期的妇女来说，消解作用太强不利于子宫胚胎生长。

感恩

我出生的那天刚好是感恩节——或许这就是感恩节成为我最喜欢的节日的原因吧。不过除此之外，我也很喜欢这个节日的内涵。这一天，所有地方的所有人都在欢庆；感恩节让我们和家人朋友团聚，对彼此由衷地说一声谢谢——这一切让我格外感动。感恩是我们能感受到的最具疗伤效果的情绪之一。感恩振奋我们的心情，让我们的心中充满喜悦。

在这样一个季节，不仅仅是感恩节那天，每天至少有一餐，你在开动之前要先表达你的感恩之情。你可以用你自己的方式感恩，也可以借鉴下面这些越南僧人的餐前感恩祝福仪式。

1. **上菜时：**在这一道菜中，我可以看见支撑我存在的整个宇宙。

2. **看着满桌的食物：**所有为生活而挣扎的生物，愿他们今日能吃饱。

3. **临用餐之际：**盘子里装满丰盛的食物。我知道，我吃下去的每一口都是别人辛勤劳动的果实。

4. **开始用餐：**尝第一口，我发誓要做一个好人。吃第二口，我发誓要尽力减轻别人的痛苦。吃第三口，我发誓要以别人的乐为乐。吃第四口，我发誓要学着做到不为红尘俗事牵挂并找到内心的平静。

5. **用餐完毕：**盘子一扫而空。我已不再饥饿，我发誓要为全人类而活。

用餐之前花一点时间感恩，有助于重建这个星球继续存在所需的神圣平衡。我们的祖先在杀生享大餐之前，都会先举行祈祷举行某种仪式。你所吃的食物都是上天的礼物，所以你也耍尽最大的可能把你自己的东西和这个世界分享。

日常感恩清单

每天晚上进行一个仪式，写下那一天所有让你感恩的事情。如果身边有伴侣，就和伴侣一起分享。事情不分大小，只看它对你的意义。你最为感激的事情也许就是一天中最简单平常的事情，恐怕连你自己都会感到惊奇（譬如说，当你洗完澡，透过窗子看到外面的灯光闪烁，这突然就让你特别感激；又或者快递员给你的一个温暖笑容）。经常练习这种意识，能够让你更懂得珍惜日常生活中这些来自上帝的恩赐。

现在，当我们踏上瑜伽垫子，让我们看看如何在我们的身

心深处表达这种感恩和秋季对我们的滋养吧。

记得这些

- 选择质量重、密度大、接地气的食物，有助于你抵抗寒冷。
- 秋天，要格外注意照顾自己。这样即便是在寒冷的冬天也不用担心健康问题。多睡一点，凡事淡定一些，并记得要重新找回规律的生活。
- 享受你自己亲手做的芳香诱人的美味食物。邀请别人和你一起在这个季节，从内到外滋养自己。

每天至少有一餐开动前要表达感恩之情——一天之中，感恩的次数越多越好。感恩是获得持久健康和幸福的法宝。

第十六章 在瑜伽垫子上

聚集力量

秋天真的很容易让人受刺激过度：回学校上学，为节日盛典做各种准备，为这一年的四分之一季节做最后的努力。其中，瑜伽和冥想就像忠诚的朋友一样，在这儿等着你呢。它们如同你的避难所，给你提供一个平定自己、打扫心灵并和真正重要的事情重新建立联系的安静空间。有了瑜伽和冥想，再对多余的事物说不，只追求你心里真正想要的东西就变得容易许多。如果你正处于放下某事或某人的过程中，瑜伽和冥想能让你感受到一种永恒不变的东西——爱。秋天的这一套瑜伽动作缓慢而又充满力量，你将会明白，放慢生活的节奏，聆听自己内心智慧的声音是完全可行的。

随着时间的推移，太阳升起的时间也越来越晚，清晨的起床和活动也变得越来越具有挑战。不过，如果你是一只想吃虫的早起鸟儿，那就行动吧！如果觉得身体寒冷、精神不振，你可以先从阴瑜伽做起，慢慢地让身体恢复能量。等到下午身子暖和起来，再做流瑜伽。这样的冷天，早餐两个小时后到用午餐之前这段时间，很适合做瑜伽——如果你这段时间可以空出来的话。

做瑜伽的地方最好离窗子近一些，这样能和大自然保持更亲近的联系——尤其这个季节，你能看到窗外树上的叶子变换着美丽的颜色，一切都笼罩在淡淡的金色光芒中。如果做的是

流瑜伽，那可以用空间加热器使室内温度升高或者在靠近壁炉及火炉的地方进行，这样能帮助你排汗，从而让身体里的毒素随着汗液一起排出体外。

不被打垮

秋天的种种变化，容易让人变得焦虑。这儿有几个建议，有助于你有效地应对这种焦虑。

1. 回顾你第五章写的“绝对肯定和绝对否定”清单。有必要的话，可以更新补充，并将清单贴在最显眼的位置。要清楚地知道你自己的界限以及能量所在，并在这个季节坚持只为你想做的事情而努力。

2. 如果你感觉自己就要崩溃，那就问自己，“现在对于我来说最最重要的是什么呢？”然后就从那件最重要的事开始行动。

3. 给自己多一点的空间。工作间隙来个长距离散步、睡个午觉或者阅读，从而让自己的身心得到放松。你要相信，轻松的心态肯定比压力巨大的紧张状态更能让你拥有高效率。

4. 冥想声音。让大脑空白 5~10 分钟，只凝神倾听你周边的环境——风的声音、小鸟的歌唱还有车子呼啸而过的声音。探索那耐心隐藏着的安静，这安静一直都存在于我们身旁，我们自己其实也是其中的一部分（即便你的心像疯狂的猴子一样上蹿下跳）。

5. 每天问你自己，鉴于目前情况，怎样能把自己照顾得更好？

肺部和大肠对应的情绪及心理特征

心脏和小肠从物理距离上来说离得不近，但是却有着亲近的合作关系；和它们一样，肺和大肠也是离得挺远，但却共同协作，让你的身体有了生命力。肺部和大肠负责营养的吸收和身体废物的排泄，而我们的身体能否很好地（或很差地）从外界吸收至关重要的生命能量并使其成为我们的一部分，从肺部和大肠的活动情况就能判断出来。这提醒我们，我们一直都拥有我们所需的一切事物——但问题就是，我们能否很好地辨别接受所需的东西，并放下那些多余的东西？

健康的肺脏-大肠系统让我们能勇敢地接受生命的流逝，并感觉到那种生命本身的柔软，而不至于被这一切打垮。有时候承认美丽的流逝——不管是我们爱的人过世还是美好的一天迎来日落——都会带来一种宏大而美丽的悲伤。完整而激情的生活需要你像一个战士一样，既是参与者又是见证者，在一旁感受每一个时刻辛酸无情的同时，能始终坚守内心的智慧和崇高。你有能力感受失去的悲伤和痛苦，你也能够走出悲痛，不至于悲痛太长时间而失去生活的节奏。健康的肺气和大肠气意味着，你已经完全接受了生命向我们发出的邀请——放下该放下的，轻装上阵。

秋天之阴瑜伽

这套阴瑜伽动作是以手太阴肺经和手阳明经为目标对象，帮助释放情绪，让我们经由生命的悲伤苦痛而更加明白生命本

身的可贵。带着勇气和感恩，品尝你的生活，并活到极致；然后放下该放下的东西，无须过多悲伤苦闷或者绝望。

手太阴肺经从身体的正中心开始延伸，向下延至大肠部位，然后又穿过横膈膜和肺部绕着圈向上，接着再向下延伸至手臂下面，到大拇指指尖打止。而手太阴肺经的伙伴手阳明经则是从食指开始延伸，一路往上延至肩膀，继续往上穿过脸部在鼻子一侧停下；而另一只手阳明分经则穿过肺部、横膈膜和大肠往下延伸。

开始之前：回顾“创造神圣的空间”部分（见 90 页）和“阴瑜伽”部分（见 68 页）

目标：历经生命的变化，释放情绪学会放下，并深刻而勇敢地感受生命中的一切事物。

运动总时长：60 分钟

全套动作图示如下：见 212 页



1. 热身运动和
集中注意力



2. 树想象式



3. 蝴蝶式



4. 鞍马式或狮子式



5. 狮子式



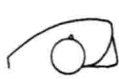
6. 海豹或狮子式



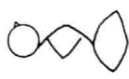
7. 种子式



8. 单膝脊柱扭转式



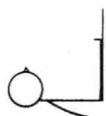
9. 蜗牛式



10. 鱼式



11. 前倾式



12. 双腿靠墙半倒立式



13. 慈悲冥想



14. 感恩式

1. 热身运动和集中注意力（2~3分钟）：回顾第三章。

2. 树想象式（2~5分钟）：双腿交叉端坐于瑜伽垫上，闭上眼睛。手掌置于大腿中部，感觉自己就像一棵扎根于大地的树。想象从肚脐往下的部分就是你的树干。感觉骨盆内的树根一路往下延伸，深深地钻入地底下的黑色土壤中。如此想象几分钟。

不要中断想象，吸气时感觉自己是在伸展大树的树枝——让吸入的气体充满胸腔。把气吸入肺部的上下前后左右，填满整个肺部。等到呼气时，背部弯向脊柱。感觉身体下半部分被抽空，如此做几次。吸气的时长和呼气的时长要保持一致。整套动作中，都可以用这种呼吸方法让你的肺部充满活力，并使大肠部位安定。



3. 蝴蝶式（5分钟）（见 221 页）

4. 鞍马式或者狮子式（5分钟）：以蝴蝶式为起始姿势，双腿盘起并坐于脚跟之上。要确保大脚趾相触，两膝打开。现在，慢慢地往后仰并用前臂支撑身子。感觉不错的话，就可以反身下腰，两臂在身后伸展。注意：要是你觉得后背下部或者膝盖痛，那为了安全起见还是用狮子式或者海豹式代替好了。（见 150 页）



结束鞍马式时，用前臂支起身子，腹部挺起，然后慢慢地反身回到坐姿。进入婴儿式，做 5 个呼吸。如果你选择的是狮子式，结束动作的时候就头偏向一侧俯面躺下。



5. **狮子式**（5 分钟）：见 150 页。随后，头偏向一侧腹部贴地躺下。休息几个呼吸的时间。

6. **海豹式或者狮子式**（5 分钟）腹部贴地躺下，头偏向一侧。休息几个呼吸的时间。注意：不管是做海豹式还是狮子式，都会进一步刺激到手太阴肺经和手阳明经，因为这两个动作拇指（手太阴肺经）和食指（手阳明经）都会受到挤压。

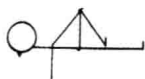
然后，回到婴儿式，休息 5 个呼吸的时间。



7. **种子式**（5 分钟）：背部贴瑜伽垫躺下，手抱双膝靠向胸前。尽量保持骨盆后部贴着瑜伽垫。放松双脚，稍微收一点下巴。双肩放松靠向地面，双手置于胫骨上端。



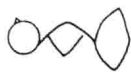
8. **单膝脊柱反转式**（身体两边各做 5 分钟）：见 152 页。先转向右边。结束动作时，双手抱膝靠向胸前以种子式休息几个呼吸的时间。



9. **蜗牛式**（5 分钟）：以种子式为起始姿势，手肘撑地手掌置于臀部两边，并撑起整个臀部。双腿悬过头顶。如果足部触地，就将手从臀部移开反转向身体后面伸展，或者与胫骨或踝关节交错相接。注意：如果你脖子有损伤或正处于月经期，那最好是双腿靠墙用仰卧蝴蝶式代替（见 152 页）。结束动作时，慢慢地翻过身子，双手抱膝靠向胸前以种子式结束。

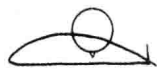


10. 鱼式 (1~3 分钟): 背部贴地躺倒, 脚后跟并拢, 双膝打开呈仰卧蝴蝶式。双手放于大腿下侧, 吸气时挺胸, 脑袋前部靠地, 背部拱起胸部充气膨胀。深吸一口气压入胸腔。下身时, 呼气并将下巴压向胸部, 缓慢地重新躺地, 双手抓住大腿以支撑身体, 然后再坐起身。

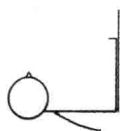


11. 完全前倾式 (5 分钟): 见 222 页。

12. 双腿靠墙半倒立式 (5 分钟): 挪向墙边, 身下垫一张毯子或垫子。抬起双腿使其和主躯干成一个 90° 的夹角, 如果感觉臀部挪离墙壁。手臂伸向身体两侧, 手掌朝上。如果处于月经期的话, 以仰卧蝴蝶式代替 (见 152 页)。闭上眼睛。



13. 快乐冥想 (5~30 分钟): 两腿盘起 (一条腿架在另一条腿的上面), 然后按照 300 页的讲解进行冥想。



14. 感恩式 (1 分钟): 回顾 73 页的动作讲解。

压缩版秋季阴瑜伽

时间不够吗? 那就用 20 分钟的时间集中做下面 3 个动作。你可以在午休时、在孩子睡觉的间隙、在早晨沐浴前或者睡前做这些动作。

1. 蝴蝶式
2. 鞍马式 (或者狮子式)
3. 单膝脊柱反转式 (身体两边各做一次, 以种子式结束, 并休息几个呼吸的时间)

秋季流瑜伽

秋天，大家多数时间都在室内（并吃各种美味营养的食物），做运动以保持身体的活跃是非常不错的选择。这是为你后面的冬日时光做铺垫，免得在室内待久了身体僵化。另外，鉴于秋天的种种变化，人更容易变得精神恍惚、胡思乱想并感觉自己和他人的距离拉远。这一套瑜伽动作就是帮你理清思绪并集中精神做事情，当然还有助于身体上的强健。从情绪方面来讲，这套动感十足的瑜伽动作能增强你应对困难和挑战的活力、冷静、自信和坚持不懈。有时小小放纵一下未尝不可，但如果过度沉溺于这种状态，内心的激情火花就很容易熄灭。下面的部分动作是受阿斯汤加瑜伽的启发而成，对于保持身体温暖、增强体力并集中内部注意力具有非常好的效果。

开始之前：回顾“创造神圣空间”部分（见 90 页）和阳瑜伽（或者说流瑜伽）部分（见 70 页）。

目标：增强腿部力量，在洁净心灵和调整情绪的同时，增加归属感。

练习时间总长：60 分钟

全套动作图示：如下

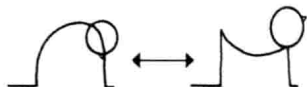
秋季流瑜伽图示



1. 热身动作和
集中注意力

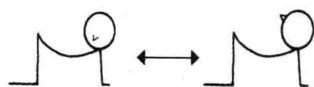


2. 三步呼吸之
胜利呼吸法

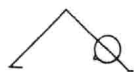


3. 猫式

奶牛式



4. 横向奶牛式



5. 下犬式



6. 站立前倾式



7. 气息式



8. 山式



9. 足尖山式



10. 半拜日式 (三轮)



山式



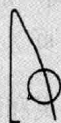
举手山式



站立前倾式



半站立前倾式



站立前倾式



举手山式

11. 拜日式 (三轮)



山式



举手山式



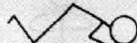
站立前倾式



半站立前倾式



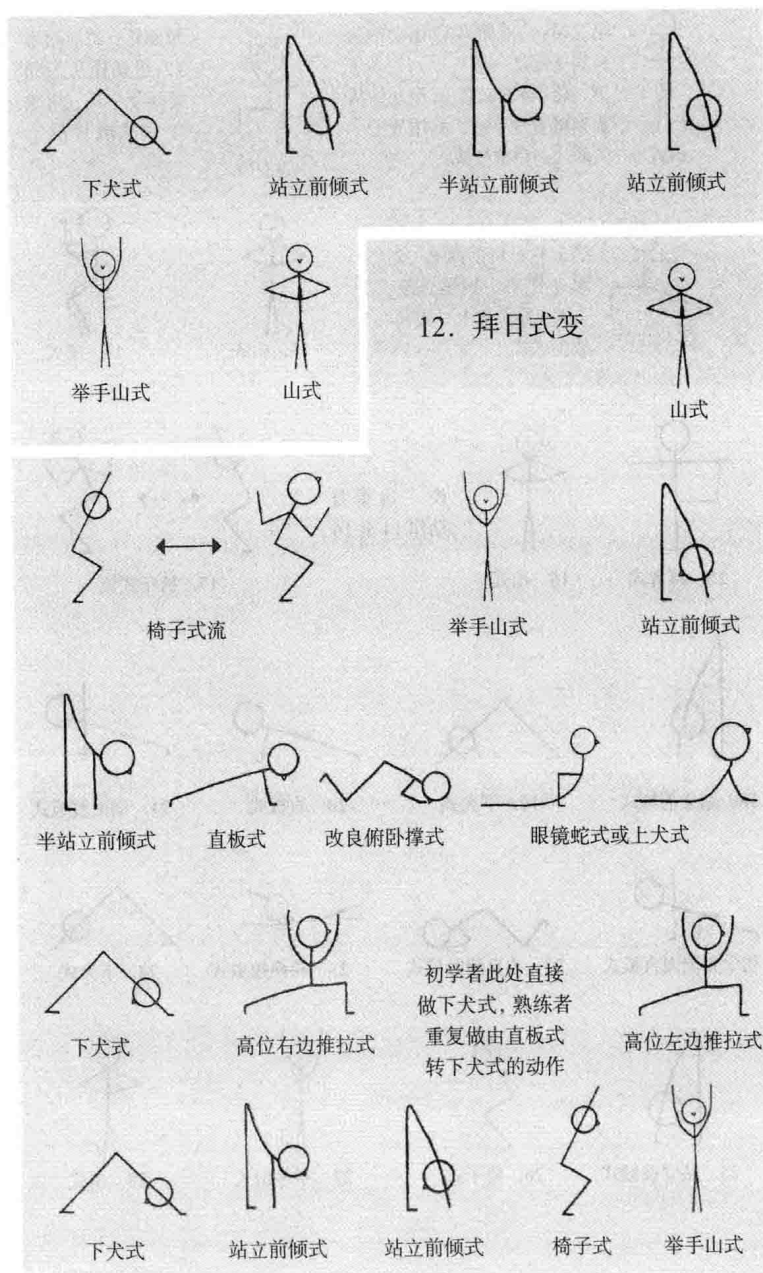
平板式



改良俯卧撑式



眼镜蛇式





山式

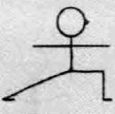
第二轮: 将前面第 12 组动作从头到尾重复一遍

第三轮: 将前面第 12 组动作从头到尾重复一遍, 并用战士一式取代高位推拉式



战士一式

第四轮: 将前面第 12 组动作从头到尾重复一遍, 用战士二式取代战士一式



战士二式

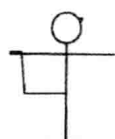
第五轮: 将前面第 12 组动作从头到尾重复一遍, 并做战士一式和战士二式。



13. 山式



14. 鹰式

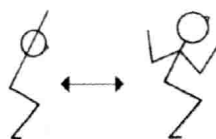


15. 舞者式



16. 山式

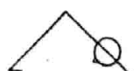
换一边重复
动作 14 至 16



17. 椅子式流



18. 站立前倾式



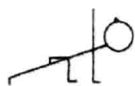
19. 下犬式



20. 直板式



21. 侧面直板式



初学者侧面直板式



22. 改良俯卧撑式



23. 轮换蝗虫式



24. 下犬式



25. 站立前倾式



26. 椅子式



27. 举手山式

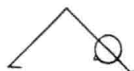


28. 山式

29. 换一边重复动作 16 至 23



30. 船式



31. 下犬式



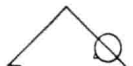
32. 婴儿式



33. 倒立式



34. 婴儿式



35. 下犬式



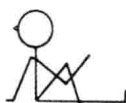
36. 棒式



37. 鞋带式



38. 棒式



39. 单腿坐脊柱反转式



40. 单腿坐前倾式



41. 侧面单腿坐前倾式

42. 换一边重复动作 37 至 41



43. 蝴蝶式



44. 大休息式



45. 大黄蜂呼吸式



46. 快乐冥想



47. 感恩式

1. 热身运动和集中注意力 (2~5 分钟): 详见第三章。

2. 三步呼吸之活动呼吸法 (3 分钟): 端坐, 把声音法和活动呼吸法 (见 154 页) 结合起来, 并扩展成三步完全呼吸模式, 让吸入的气息进入腹部、太阳穴、胸腔、脖子和头部 (见 227 页)。

3. 猫式/奶牛式 (5~10 轮): 见 160 页。

4. 横向猫式/奶牛式 (三轮): 手和膝盖触地, 臀部摆向右边; 头部转过右肩往右看, 并压向右边腰部。换到左边, 重复上面的动作。

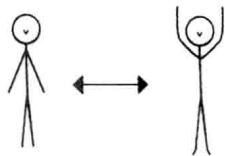
5. 下犬式 (5 个呼吸): 开始动作时往外呼气。见 160 页。

6. 站立前倾式 (3 个呼吸): 双腿分开与臀部同宽。见 160 页。

7. 气息式 (3 分钟): 身体前倾, 双手放于臀部, 吸气时回到笔直站立状态。然后双脚分开比臀部稍宽, 并保持双脚平行。屈膝, 高举双臂在身前摆成一个圈, 就好似你正在环抱一棵树那样。尾椎骨始终朝向地面, 并保持脊柱和地面垂直。深呼吸, 并感觉身体里的气息运动。张开并放松两脚, 就好似两腿像树根一样深深扎入土地。尽量向下屈膝, 觉得不舒服就深呼吸。

8. 山式 (5 个呼吸): 见 161 页。

9. 足尖山式 (5 轮): 以山式为起始姿势, 呼气并让双手自然垂下。吸气时则双手从身体两侧向上高高举过头顶, 踮起脚尖。呼气时再次放下高举的手臂并让后脚跟着地。如此重复 4 次。做第五轮动作的时候, 在放下双手后脚跟着地之前, 保持踮脚的姿势 5 个呼吸时长。



10. 半拜日式 A

- 山式: 呼气进入山式。

- 举手山式: 吸气进入举手山式。见 230 页。

- 站立前倾式：呼气进入站立前倾式。
- 半站立前倾式：吸气进入动作。见 230 页。
- 站立前倾式：呼气进入动作。
- 举手山式：吸气进入动作。
- 重复两遍上面的动作。

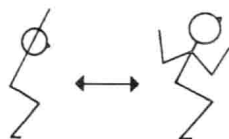
11. 拜日式 A

- 山式：呼气进入动作
- 举手山式：吸气进入动作。
- 站立前倾式：呼气进入动作。
- 半站立前倾式：吸气进入动作。
- 直板式：呼气时进入动作。见 161 页。
- 改良俯卧撑式：呼气进入动作。见 230 页。
- 眼镜蛇式：腹部贴地，双手放于肩部，吸气时挺起胸膛，并保持臀部不动，弯起手肘，双腿向后伸展。
- 下犬式（5 个呼吸）：呼气进入动作。见 160 页的动作讲解。
- 站立前倾式：呼气进入动作。
- 半站立前倾式：吸气进入动作。
- 站立前倾式：呼气进入动作。
- 山式：呼吸进入动作。
- 重复上面动作两遍。



12. 拜日式变体 B

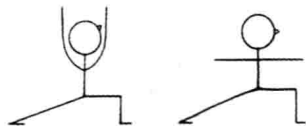
- 山式（5 个呼吸）
- 椅子式流（5 轮）：呼气进入椅子式，吸气时保持这个动作并将手臂



高举过头顶。呼气，手肘弯向侧边肋骨并保持双膝弯曲，抬头望向上面。吸气，双手笔直举过头顶，尽量向下屈膝，并低头看自己的脚。如此重复动作4次。

- 举手山式：吸气进入动作。
- 站立前倾式（5个呼吸）：呼气进入动作，并保持。
- 半站立前倾式：吸气进入动作。
- 直板式（5个呼吸）：呼气时进入动作，并保持。
- 改良俯卧撑式：呼气进入动作。
- 眼镜蛇式或上犬式（5个呼吸）：如果选择做上犬式，则直接将手垫于双肩和瑜伽垫的中间。吸气并挺起胸部，臀部抬离地面，肩部扭转，使肘部稍微弯曲并把双足上部压在瑜伽垫上。吸气，保持动作。
- 下犬式（5个呼吸）：呼气，保持动作。
- 高位推拉式（5个呼吸）：吸气，右脚迈向前（见163页）。 
- 初学者：直接做下犬式就好。熟练者：可选择直板式、俯卧撑式、眼镜蛇式和上犬式、或者下犬式。 
- 高位推拉式（5个呼吸）：左脚迈向前。选择性重复上面初学者或熟练者的动作。
- 下犬式（5个呼吸）。
- 半站立前倾式：呼气进入动作，吸气结束动作。
- 站立前倾式：呼气进入动作。
- 椅子式（5个呼吸）：吸气进入动作。
- 举手山式：吸气进入动作。

- **山式**：呼气，并保持 5 个呼吸。
- 从高位推拉式开始，重复上面的动作。做到第三轮时，不做高位推拉式，而是将后面一只脚稍稍迈开，并完全贴地。进入战士一式。前大腿和地面保持平行，臀部则和地面成直角，前面一只腿的膝盖压向脚踝处。双手靠近耳后高举，身体左边和右



边分别保持战士一式 5 个呼吸的时间。到第四轮，用战士二式替代战士一式（见 163 页）。第五轮也就是最后一轮，由战士一式过渡到战士二式，两个动作各保持 5 个呼吸的时间。

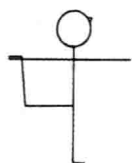
13. **山式**：停 5~10 个呼吸时长，让你的呼气和吸气更加绵长——吸气和呼气各数 5 下。

14. **鹰式**（5 个呼吸）：将身体重量转移到右脚。左脚抬高离地面，并在左膝处横架与右脚相交，仿佛你正架着腿坐在一张看不见的椅子上。可以的话，左脚脚趾弯到右脚小腿后面。然后吸气，手臂前伸做成 T 形。呼气时，左手手肘绕到右手手肘下面，两手于手腕处相交，这样手掌就被压到了一起。胸部感觉有力的话，上身则继续下压，直至臀部靠近脚踝。肩部慢慢向后靠向背部的同时，手指努力朝着天空的方向伸展。初学者：可以扶住墙，只需把左脚架到右脚膝盖处就行，不用让左脚脚趾压到右脚小腿后面，也不用交叉手臂。



15. **舞者式**：以鹰式为起始姿势，打开双手放下左腿。用左手在身后抓住左脚的外缘，这样脚踝就靠近你的左半边臀部。

右手平伸于身前，与肩同高。左手抓住左腿往上，高抬到脑后。臀部和肩部保持与地面的垂直状态，主躯干笔直朝上，保持5个呼吸。初学者：左脚脚踝压向左半边臀部即可，可扶墙完成动作。



16. 山式：此处换一边再重复做一遍鹰式和舞者式。并在另一边转向山式。

17. 椅子式流（5轮）：呼气进入动作。

18. 站立前倾式（5个呼吸）：呼气进入动作。

19. 下犬式（5个呼吸）：呼气进入动作。

20. 高位直板式（5个呼吸）：吸气进入动作。

21. 侧面直板式（两边各做5个呼吸）：用右手支起全身的力量，并将左脚悬于右脚的上面。左手手臂指向天空，臀部抬离垫子。换一边重复这几个动作，有需要的话，可在下犬式或者婴儿式停下。初学者：上面一只脚放于身前的地板，屈膝以给身体更多支撑。



22. 改良俯卧撑式（5个呼吸）：缓慢地放低身子。



23. 轮换蝗虫式（5轮）：腹部贴地，双手平伸至身前，额头抵着身下的垫子。吸气时挺胸，抬高左腿，并靠近耳朵高举右手手臂。呼气时放低，换一边重复上面的动作。如此重复4次，到第五轮动作时，两边保持高位动作（挺胸抬腿手高举）各5个呼吸。



24. 下犬式（5个呼吸）：呼气进入动作。

25. 站立前倾式（5个呼吸）：呼气进入动作。

26. 椅子式（5个呼吸）：吸气进入动作。

27. **举手山式**：吸气进入动作。

28. **山式**（5个呼吸）：呼气进入动作

29. 换一边重复 16—23 动作。

30. **船式**：以轮换蝗虫式为起始姿势，两手于身后各自抓住一脚的外缘。吸气时，手抓住脚往里压，并挺起胸部。耻骨保持平衡后，内脚踝抬高朝向天花板。小贴士：如果感觉不适，做这个动作时可在身下放一张毯子。初学者可在每只脚的脚踝处绑一根绳子，降低动作难度。保持 5~10 个呼吸。然后身子缓慢放下，并腹部贴地俯面躺下休息 5~10 个呼吸。



31. **下犬式**（5个呼吸）：呼气进入动作。

32. **婴儿式**（5个呼吸）：呼气进入动作。

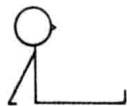
33. **倒立式**（10~30 个呼吸）：如果你不经常做倒立，我建议这个动作最好有专业老师教你，以确保你的身体能成一条直线。如果你正处于月经期或者感觉头痛，那就做几分钟双腿靠墙半倒立式代替吧（见 286 页）。



34. **婴儿式**（5个呼吸）：呼气进入动作。

35. **下犬式**（5个呼吸）：呼气进入动作。

36. **根式**：以坐姿进入动作，双腿平伸于身前，两脚分开与肩同宽。双手放到身后，并挺胸扩胸。深呼吸，将气体压入肺部保持 5 个呼吸，感觉你的双腿和骨盆牢牢地扎根于地下。



37. **鞋带式**（两边各做 5 个呼吸）：以根式为起始姿势，弯曲右腿，右膝压至左膝上方。保持这个姿势或者更加深入，左膝也弯曲。这和第八章阴瑜伽里的鞋带



式是一样的姿势（见 150 页）。保持身子正直 5 个呼吸，再前倾身子保持 5 个呼吸。结束动作时吸气，并换另一边重复以上动作。

38. 根式（5 个呼吸）。

39. **单腿坐脊柱扭转式**：右脚脚踝屈向左腿膝盖外缘。右手放于右边臀部上，并抬起指尖。吸气，高举左手。呼气，左手手肘绕至右脚膝盖。动作轻柔地慢慢将身子转向右边，头从右边反转看向身后。初学者：可以用左手手臂环抱右膝，以取代手肘弯向膝盖外缘的动作。



40. **单腿坐前倾式**（5 个呼吸）：呼气，并收回动作。吸气，将右脚抬向左大腿内侧，并打开双膝朝向身体两边。右脚脚踝抬至左大腿顶部。保持臀部和肩部与左大腿垂直。吸气并拉伸脊柱。呼气时越过左大腿前倾身子。初学者：可将右脚脚后跟抬至左大腿。若右膝需要更多支撑，可在右大腿下面垫一张毯子。吸气并缓慢站起身。

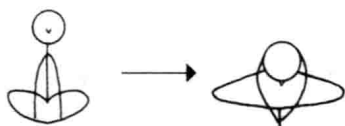


41. **侧面单腿坐前倾式**（5 个呼吸）：打开右膝，并朝右边稍转一些，转过腹部，这样腹部就刚好位于右膝和左脚脚趾中间的位置。左手肘靠地或者靠着左膝前面的垫子。吸气并高举右手。可以的话，右手越过头顶向后反转抓住左脚。保持胸部平扩，并转向天花板。



42. 换一边重复 37—41 的动作。

43. **蝴蝶式**：使双脚脚后跟并拢。吸气并往上拉伸脊柱。呼气，身子前倾。前倾到身体能承受的极限位置，使脊柱平稳地越过弯曲的双腿，骨盆不动。保



持 5~10 个呼吸。初学者：若需要更多支撑，可在膝盖下面垫一个垫子或一张毯子。保持身子正直 5 个大呼吸。

44. 大呼吸式（5~10 分钟）：见 168 页。

45. 大黄蜂呼吸式（5 分钟）：找一个舒服的坐姿。闭上眼睛，大拇指按住耳朵，阻挡外面的声音进入耳朵。食指按住眼睑，这样也就看不见外界事物。中指轻柔地按住鼻翼（不要按得太紧以免不能呼吸）；无名指和小指则按住嘴巴。通过两边鼻孔吸气，然后用两边中指按住鼻孔。呼气时，嘴巴紧闭发出大黄蜂一样嗡嗡的声音。呼气可尽量绵长。重复做 1~5 分钟，只听你自己呼吸的声音从而平复你的内心。当呼吸和声音像这样子结合在一起时，能够减轻焦虑和多余的大脑活动，并带给你深层的内心平和。

46. 快乐冥想（5~30 分钟）：阅读下一页的讲解。

47. 感恩式（1 分钟）：回顾 73 页的讲解。

精简版秋天流瑜伽

如果时间不够的话，可以花 15~20 分钟的时间做下面几个动作。

1. 猫式/奶牛式（5 轮）
2. 气息式（3 分钟）
3. 半拜日式 A（2 次）
4. 拜日式（2 次）

5. 拜日式 B 变体（第一轮用高位推拉式，第二轮做战士一式，第三轮换战士二式）

6. 单腿坐前倾式（两边都做）
7. 蝴蝶式
8. 大呼吸式（2~3分钟）

快乐冥想

姐姐和姐夫曾用一年的时间想尽办法想怀上孩子（他们现在已经有了两个漂亮的男孩）。那个时候，姐姐有很多朋友也都在不懈地努力想要怀上孩子。似乎她每次走上芝加哥的街头，就能看到初为人母的妈妈幸福地推着自己的宝贝在散步。姐姐一次又一次地怀孕失败，而朋友又通过语音邮件向她报喜说她们已经怀上了孩子。我的姐姐很努力地想要在这种自己的痛苦和为朋友而高兴的喜悦中求得一种平衡。

“我既为她感到高兴，可同时又觉得嫉妒。心里控制不住地想，‘这不公平。’我也想怀孕”，她坦诚地承认了自己的脆弱。

我们都曾有过那样的感受。如果你失恋了，而你的朋友刚好嫁了一个又英俊又对她呵护备至的丈夫，难道你不会将两者进行比较？要是另一个朋友经常锻炼，看起来精力充沛、活力十足，而你却被忙不完的工作搞得像一个疯女人一样，你难道不会羡慕朋友的健康活力？不过与其说是嫉妒，不如说是朋友激励了你。我并不是说我们要否认自己的感受。感受嫉妒，感受愤怒，感受你自己缺失的部分，完整地感受一次，然后问自己如果这就是事实，那么你要怎样去回应、去改变？是否可以选择另外的更有技巧更加好的回应方式呢？每一个人都得到她

所需的东西，从而让自己变得更美好更强大。如果你是这样看待生命的，那就无须再去比较或者说竞争。每一种境遇都是一次成长的机会。

从佛教来说，这种特质就是我们熟知的“同感快乐”。简单说，就是能够为别人的高兴而高兴。

当你能由衷地为朋友而兴奋和喜悦，你也就可以为点头之交的人的快乐而快乐，为敌人的快乐而祝福，直至最后将这种爱意播撒到所有人类（包括你自己）。另外，当你感觉悲伤的时候，你给自己越多悲伤的空间，你感受喜悦的能力也就越强。下面就是具体的做法。

1. 以心灵冥想开始，至少冥想 5 分钟（见 61 页）

2. 用心灵之眼去看那个你希望他或她幸福的人，在心里描摹对方的模样。在心里一遍遍地默念下面的话，而这些话就是给对方的祝福。

愿你的心里满是欢乐。

愿你的幸福、快乐和财富更上一层楼。

愿你笑口常开。

愿你万事如意。

思想一开小差，立刻用这些话把自己拉回来。无论心里是怎样的感受，继续默念这些给别人的祝福。坚持默念 5 分钟。

3. 再做 1 分钟的心灵冥想，然后感谢自己，感谢朋友，因为是朋友让你学会了选择更好的方式应对心底的不平和嫉妒情绪，让你学会用善意的支持和祝福取代泛着酸意的比较。

让我们所有人都更加深入自己的灵魂，看看这个季节我们都学到了什么。现在该你做决定了：你要放下的是什么，将要陪伴你度过寒冷冬日的又是什么？

记得这些

回到你好朋友——瑜伽和冥想——的怀抱，让你自己在学业和工作的繁忙喧嚣中保持身心的安定和思想的理智清醒。

练习阴瑜伽，找到你需要放空的内心空间，感受自己的感受，并允许自己为失去而悲伤。

通过流瑜伽使自己的身体状态更趋稳定，并理清自己的思绪想法。

培养自己的“同感快乐”心，为他人的喜悦而喜悦。邻居买了一辆闪亮的新车，而你这个月你的车已经是第二次送去维修了。太好了，这又是一个锻炼的机会……

第十七章 秋季沉思

这个季节，让我们更加深刻地感受到生命的飞逝。就在我们身边，大自然中的花草树木在这个季节达到极致美丽，可一两天后，却已是落叶飘零一片凋敝的景象。繁盛不再，徒留萧索；叶子在寒风中颤抖着，却终将落地；曾经盛放的花朵转眼凋零，化作了泥土。秋天，我们告别夏天的轻松，为昼短夜长、寒冷萧索的冬天做准备。

敬仰祖先

对于你而言，真正重要的事情是什么？对于为你铺路的祖先，你要怎样去表达你的敬仰？秋天无疑是思考这些问题的最佳时段。你是否能感觉到，自己是站在你之前所有女性的肩膀上？如果你有她们的照片，拿出来。为她们点燃蜡烛，在照片旁边的花瓶中插上鲜花。去墓地看她们，为你的祖先们准备食物，譬如说祖母最为人所乐道的烤宽面条或者其他任何从祖辈留下来的食物。向你的前人讨教生活的智慧。尤其是在亚洲文化中，人们普遍认为祖先的存在感在秋天最为强烈，你可以通过祈祷和先人们取得某种联系。拿出你的日记本，并写下你无法摆脱的痛苦情绪和家庭创伤。请求先人给你指引，给你保佑。和你的孩子讲你的家系，询问父母有关他们童年的事情，和亲戚们分

享谈论,并将这些经历故事通过口口相传的方式留给后人。非洲有一句俗语:当一个老人过世时,一个图书馆也就随他而去了。让智慧之链不断,让智慧永垂不朽。我们所有人都是处在一个复杂而又亲密的网络中。我们越多记得自己在这个人际网络中的位置——我们并非孤立的个体——我们就能变得越强大。

现在,让我们回顾过去的几个月,坦承这几个月你经历的变化,包括外部世界和内心世界,并回顾日记,回答下面的问题。

第一个月

1. 秋季伊始,我觉得给我最大压力的忧虑是:_____。
2. 我关心的主要健康问题是:_____。
3. 我知道自己需要放下的三件最主要的事情是:_____。
4. 我享受放慢生活节奏的两个方法是:_____。
5. 接下来的 30 天我着力培养的习惯是_____。

我会改变_____,从而为养成这个习惯腾出空间。通过培养新习惯,我想要达成的三个主要结果是:_____。

第二个月

1. 春天我付出努力,到现在,因为那些努力我收获了_____,和_____。对于这样的结果,我最大的感受是_____,和_____。
2. 接下来的冬天,我想继续做的 5 件事是:_____。

3. 我发现为_____（某个人）高兴并不是一件容易的事，因为_____，不过为他或她庆祝的一个方式是：_____。

4. 现在最让我感恩的三件事情是：_____。

5. 当我感觉焦虑、心里不踏实、不安宁，这种情绪主要是在身体里的_____部位感受到的。当我进入一种悠然放松的状态，我通常是在_____部位感觉到这种情绪的。

第三个月

1. 这个季节，通过努力，我最大的收获是：_____。

2. 回顾过去，我意识到自己最大的挑战是：_____。

3. 祖先当中，我感觉最为亲近的是：_____。

4. 先人的品质和传统中，我最想我自己和我家人传承发扬的是：_____。

5. 我会改变平常浪费时间的_____和_____，以给自己留出更多安静的时间，这些时间我想用来做_____。

群体仪式

今年秋天的一天晚上，我去参加了一个土著印第安人在圆锥形帐篷里举行的典礼，其时正值夏秋之交，温度开始下降。我和很多人一起围火而坐，虔诚祈祷。我对着燃烧的火焰，默念自己想要放下的东西以及我想坚持的东西。这样过后，我感觉自己更加强大，更加踏实，思绪也更加

清晰。

这个季节，篝火随处可见，因为篝火帮我们迈出“放下”的这一步，并让我们做好迎接一年中夜晚最长也是最为寒冷的冬季。作为凯尔特缩温节的一部分，或者说是一种夏末传统（在美国，通常是和万圣节同一天），大家聚集在一起，围篝火而坐，对着这古老的光虔诚祈祷。注视那燃烧的火焰，呼唤心底的力量，放下那些必须要放下、要摆脱的东西。如果你有实物（旧信或者旧照片）可以帮你放下某一段过去，就把它也投到火中吧，算是一种象征。如果有其他的人陪在你身边——不管是几个亲近的朋友还是更多的人——这些仪式都将会拥有更加深层次的影响。如今，这些东西已经在我们现代文化中销声匿迹，现代社会强调的是独立和隔离。不过，我们都是从部落族群演化而来，我们的 DNA 携带有这样的古老信息，我们仍然需要这些古老的仪式来帮我们治疗心伤以便更加健康。

经过秋天的删繁就简，带着在“放下”过程中鼓舞起来的勇气，带着我们仅需的东西，我们将像神秘的女战士一样迎接梦幻的冬日时光……

第五部分

冬 季

第十八章 倾听

第十九章 在厨房里：保持温暖

第二十章 在瑜伽垫子上：深度休息

第二十一章 冬季沉思

冬 季

五行：水

主要颜色：蓝色和黑色

重要脏器：肾脏和膀胱

内心特质：恐惧、智慧和平和

生命周期：成年后期

创造周期：死亡、毁灭和幻象

月经周期：月经期

月亮周期：新月

适合的活动：休息、思考和准备

季节重点：经过深层次的休养生息，为你敏锐的知觉、内心的智慧、固有的力量以及创造的潜能提供活力的源泉。

第十八章 倾听

2001 年的 9 月，我在尼泊尔待了 3 个星期。一个雾气蒙蒙的早晨，我心情愉快地在村子里的旅馆吃完了早餐，那天早餐吃的是糌粑（一种用炒大麦粉做成的传统藏族粥食）。之后，我和我的向导们还有一个朋友准备继续行程，当时我们已经沿着安纳普尔那大环线走了好几天了。当我们打点好行装上路后，一个向导说，他刚才在隔壁的房间里吃早餐时，听收音机里说：“一架飞机撞毁了纽约城的世界贸易中心和华盛顿的五角大楼。”

我的家人就生活在纽约城。我朋友的家人生活在华盛顿。恐惧、愤怒、迷茫、悲伤、痛苦同时击中了我们两个。当时我们无法和家人取得联系，而下一个打算过夜的村庄——马尔帕——我希望在那儿能找到一个可以打电话听新闻的地方，但还要走好几个小时才能到。当我们最终到达马尔帕时，尼泊尔的村民们和一些国际旅人正围坐在电视机旁看 CNN 的新闻，脸上都是惊恐的表情。我找到了一个可以付费打电话的地方，连忙给家里人打了一个电话，电话只讲了几分钟就被迫中断，不过总算让我确定了家里人一切平安。

行程结束，坐飞机回曼谷之前，我在加德满都度过了最后一晚。第二天早晨，我起得很早，然后就去参观“猴子寺”，也

就是斯瓦扬布拉特寺。从小时候起，我就很好奇地一直渴望看一次火葬，而那天我实现了这个愿望。我坐在寺庙的石阶上，看着那些教徒们的尸体被点燃——祈祷、唱葬歌、焚香，还有一些明显是火葬参与者精心设计的活动。风中扬起的灰尘和人体燃烧的特别气味让我毛发直竖。我定在那儿，一动不动。在加德满都，尸体的骨灰并不是用骨灰盒装着，也不会给尸体注入甲醛帮尸体化妆。一切就发生在光天化日之下，原始而真实，想看的话谁都可以看。尸体火化的那几个小时，让所有在场的人都看到生命是如何重归尘土。灾难的2001年9月11日，我坐在加德满都寺庙前的石阶上，看一个人如何火化，脑海里盘旋的是地球另一端无数人惨死的情景。

如果我们不加阻拦，死亡和毁灭其实能够让我们人类更加亲近。我们会因此而记得生命的脆弱和珍贵。我们会记得，人和人是彼此需要的，而一个人永远也不会知道死神什么时候降临。我们都需要参加一次完整的死亡仪式——无论这需要多大的勇气——然后探寻自己灵魂深处的黑暗，这样，当黎明再次来临时我们才有勇气大声唱赞歌，我们才能更加理解自己的生命。

四季之中的冬季，给了我们感受死亡的机会；而一天之中的夜晚、每月初天空挂着一轮新月的时候还有月经期间，也都给了我们这样的机会。这些生命中某种意义上小的死亡，迫使我们探寻自己灵魂深处的黑暗，然而，这恰恰又是我们当中绝大部分人最抗拒的一件事。我们宁愿吃一颗药然后开心幸福一辈子，也不愿经历失去的灼人痛苦，或正在失去的痛苦。可

是，很讽刺的是，如果我们不向生命妥协，不允许旧的事物消逝并最终融进生命的神秘和黑暗中，那么新事物也就没有任何存在的空间。

我们怎样才能在这个季节，在这一片寂静中得到休息，不用为完成计划而忙碌，也不用大步奔向下一个大的目标？

冬季虽说是最难亲近的季节之一，但它能教给我们很多真正的智慧和美丽。没有了盛开的繁花，也没有了缤纷的树叶，没有了宜人的温度，剩下的只有光秃秃的枝干和土地——大地以最不加修饰的面目示人。除了必需的东西，她把一切丢在了身后，极其简单和朴素。她用萧索的景象和严寒的气候让我们心生敬畏；她也不为自己不是一个温暖而殷勤的主人道歉，只是沉默，冰封一样的沉默寂静。如果我们把大自然当成老师，我们会明白她就是想给我们一个韬光养晦的机会。12月21日是冬至（南半球冬至为6月21日），这一天白昼最短，也就是从这一天起，冬天来到了我们身边，太阳光线渐渐变得越来越强，直到下一个夏至达到最强。光明节（犹太教节日）、基督降临节、圣诞节和宽扎节以及其他的一些节日和宗教盛会，都是为了庆祝阳光从这一天开始它的回归之旅。要时刻记得和我们内心的太阳建立联系，即便是在满目的黑暗和疯狂的节日中，内心的阳光也能照亮我们的灵魂。我们同时也庆祝新年，回顾过去，感恩现在，梦想未来。冬天真的是一年之中我们最应该探索内心的时间，在重新走出家门面对这个世界之前，先利用这段时间韬光养晦，让我们的女性智慧更加成熟。

休养生息

利用周围的黑暗探索你内心的世界，然后你会发现你的心里燃烧着永远不会熄灭的火焰。而只有当你处于寂静孤独中，只有当你对自己的灵魂进行深层次的探索，才能发现心里永不熄灭的光亮。你必须变得安静起来，少一些社交活动，更加内向一些，还有更懒散一些——尽管懒散在很多文化中是带着贬义的词语。就像田地需要休耕一段时间从而使土壤更肥沃，我们也需要让内心深处的那个自己免于新计划、新的冒险刺激和新活动的打扰。月经期和新月时，我们已经小小地尝试了一下，但这次的休息时间要长得多，意义也大得多。

如果我们每年不让身体和心灵得到深层次的休息，那么真正的疗伤、活力恢复、智慧和心灵的柔软都将成为空话。重新跳进这个广阔世界并让某些东西得以新生，这真的需要很大的精力。这个冬天，你要把自己看成一个怀孕的女人。休息，滋养自己的身体和心灵，重建生命的重要力量，并为迎接新生活做好准备。如果你所在的地方冬季特征不是那么明显，那你就更需要在获得平静这方面对自己多加要求。这也是我们聆听大自然轻柔节奏的一个机会。

然而，大自然的智慧是一回事，社会的智慧又是另外一回事。我们需得承认，现代社会忽视冬天智慧确实是有其原因的。我们都把休息看作是懒惰，是没用的事情，我们就希望一路笔直向前。周末两天和假期节日是我们预定的休息日，而其他所有的时间我们都不能休息。在生命的周期中，老年期也不那么

受重视。我们的老人们都远远地躲在疗养院中，无法和年轻人分享他们的智慧，使年轻人受益。这种无知让人很遗憾，人们已然忘了要平等尊重生命的各个阶段，从而尊重神圣的大自然的平衡规律。

我知道，你们都已经明白，否认生命循环中黑暗和安静的存在是不正确的，你们也已经看到，身为女人，这将对你们的身心健康和幸福产生多大的破坏——也会破坏你家人和社区的健康和幸福。但是我们并不是因为对于生命的柔软和休息本身有某种偏见，才对冬休这件事嗤之以鼻；我们之所以会这样子，是因为我们害怕面对自己的阴暗面。我们害怕不确定性。我们不想看见生命中的悲伤，不想看见我们心中的愤怒，或者眼睛里的恐惧，我们也不想深究自己能从这些悲伤、愤怒和恐惧中学到什么。可是，在我们极力避免面对这些阴暗面时，我们同时也失去了认识自己的绝佳机会。是的，这会带来一些混乱。是的，这会给你带来一些不适。但是，当你真的去探寻这些内心深处的黑暗面，光亮也将透入你的心里。这会帮你愈合那些你自己都不愿承认的伤痛，有些人还能在这个过程中学会如何去爱。你应当成为一个充满爱意的母亲，把你迷失的孩子或者在某些方面迷失的你自己，唤回温暖的家中。

子宫的智慧

我所说的这种智慧是一种藏于深处的固有力量，或许你也不知道自己拥有这种智慧和力量。但是，每个女人都有：它就是子宫的智慧。这是一种天生而朴实的智慧，关于子宫深处的

真理，而你可以把子宫看成你的第二颗心脏。女人的直觉就来自子宫。或善良或邪恶的人出生、成长、死亡，一千年后重生；子宫就是通过这种生命过程和女人交流并对女人进行指引的。她现在就在对你说话。冬天以及月经期，是你加强和子宫联系的时候。

除了敏感和情绪化以外，你的子宫（还有你的卵巢）是你最具创造性的空间——理论上来讲，子宫是小生命诞生的地方；就算是象征意义上来说也是这样。以这儿为起点，你或许会发展新的事业，建立一所大学或者写一本书。如果你的子宫失去能量，你也就失去了创造力。如果你不能生育或者患有其他妇科疾病，如子宫肌瘤、囊肿或者月经不调等，最终你或许能够从纯生理角度体会到这一点。要想弥补你和子宫智慧间的裂痕，首先你必须重申自己是一个艺术家。也许你从来都不认为自己是一个艺术家，但是从现在起，你需要找回你拥有的创造天赋。你做饭，你给女儿穿衣打扮，你决定如何搭配鞋子，你装饰家里，这些都体现着你的创造力。你给生命放假的次数越多，留给创造力和智慧的空间也就越大。

我完全相信，每一个女人都需要加强自己和子宫间的联系，并尽可能地给子宫力量。子宫藏着我们最深处的梦想和欲望，也藏着我们照顾自己和其他所有人的能力。当我们能正确对待子宫，感受并汲取它的智慧，我们将在找回这个世界逐渐失去的力量方面扮演重要的角色，这些力量包括创造力、直觉、女性智慧以及周期生活。

尝试这些

热姜汤按压法是玛雅·瓦里提倡的一种增加子宫能量的阿育吠陀仪式疗法。下面几章，我将对生姜做更加深入的介绍，鉴于生姜是驱寒保暖的圣品，它是这个季节最好的食材之一。记住，这种仪式不能在月经期进行（因为你的身体已经产生了很多热量）。其他时间，生姜疗法可以减轻背部疼痛，如果你感觉虚弱的话，还能激发肾部活力。性暖的生姜促进血液流通，并滋养身体内的下行能量，而决定排泄和月经的正是这种下行能量。如果能找到一个朋友或者你女儿或者你的配偶协助你自然是最好，但你也可以独立完成。

要进行姜水按压疗法，先取一加仑的水，倒入不锈钢锅中烧至沸腾。放一把新切的生姜，也可加入果汁。如果你没有榨汁机，就把切好的生姜放入布茶袋或者放在一块粗棉布上，把生姜水挤出来，然后把整个茶袋放入茶壶。调低温度，熬上 30 分钟。

熬生姜水的同时，可在地上铺几张毯子，并在旁边放一块手巾。取下茶壶后，先冷却 5 分钟。抹少许温芝麻油到背部，躺下去之前，双手分别拿着手巾的两端，然后将手巾浸入装着生姜水的茶壶。把多余的水拧掉，盖住茶壶以免里面的姜水变凉。在手上试试手巾的温度，如果温度合适，便可以叠起手巾直接盖在肾部（就在最下面一根肋骨的下面），用手按住手巾，用力施压。

保持 5~10 分钟，放松并深呼吸。这样重复 3~5 次。临近结束时，再次用温芝麻油擦下背部，并感觉下腹部和下背部传来的温热感。

冬天之生机一日

冬季是让人最想躲进自己小世界的季节。我曾在孟买打坐冥想 30 天，那段时间刚好是季风期；阳光没那么耀眼，人们也不出去玩，这时候你待在室内做瑜伽就会容易很多。利用这一天时间，简单体验一遍这个季节需要做的瑜伽动作，最重要的是，要记得休息。将这一天选在圣诞节和新年之间的那一周，对于重新恢复活力和青春而言，将会是大有益处的。记得这一天要完全不插电：关掉手机和电脑，并享受一天的独处时光。前一天晚上，记得用清水泡豆子，为做“麻辣三豆”做准备（做法见 337 页），它将会成为你这一天的午餐！

- 睡到自然醒，想睡多久睡多久。
- 起床之前，先在日记上写下你的梦想（见 321 页），尽量记录梦想的细节。
- 留心观察这一整天想法的变化，避免抱怨。我们的思想也是一种物质。既然处于一种深度幻想状态，不妨问问自己，想要实现的想法有哪些。
- 清洁舌头，刷洗牙齿，用鼻壶洗鼻。
- 喝一两杯柠檬水，接着再喝一杯姜茶（做法见 345 页），姜茶中加蜂蜜或者龙舌兰花蜜。

- 端坐，心灵冥想 10 分钟或者更长时间。（见 60 页）
- 做冬季阴瑜伽系列动作。（见 351 页）
- 清洁皮肤（见 113 页），用温热芝麻油给自己做按摩。
把你想要洗掉的脏东西大声说出来。
- 早餐给自己做香蕉蓝莓奶昔和鼠尾草籽粥（见 334 页），或者另做一种热粥，泡一杯姜茶。
- 为麻辣三豆做准备，并让豆子煮上 3 个小时。
- 坐 10 分钟，看向窗子外面，练习天空冥想法（368 页）。
- 放上你最喜欢的音乐。拿一沓旧杂志和商品目录，并把能体现你冬季幻想并且你希望在春天入手的商品图剪下来，然后把剪下来的商品照片贴在一张广告纸板上，挂在你家里的祭坛上面或者挂在办公室，挂卧室也行。
- 做完午餐后——小米和烤花椰菜（做法见 339 页），开始享受你的辣椒、花椰菜和小米，同时，践行第四章的用餐意识指导。
- 躺下休息或小睡 30 分钟。
- 选一本励志的书读 1 个小时，再喝 1 杯水。
- 做热姜汁按压（317 页）。
- 心灵冥想 10 分钟，不过这次不再专注于呼吸，而是专注于声音。
- 做冬天流瑜伽（351 页）。
- 做羽衣甘蓝片（做法见 343 页），就着中午剩下的小米和辣椒吃，当作晚餐。
- 喝一杯加蜂蜜的姜茶。
- 晚上看看书或者看一部励志的电影。

- 心灵冥想 10 分钟。
- 晚上 10 点：关灯睡觉！

疗伤之做梦时光

我们大多数人总是会拖着疲惫的脚步四处走。不管是因为工作繁忙还是因为睡眠不好，或者两者皆有之；但对于我们所有人，睡眠时间多一点没有坏处，而冬天无疑是睡觉的最佳时间。你的经脉跳动的节奏和大地的节奏是一样的，寒冷而漫长的晚上需要你早一点沉入梦乡。

睡眠是健康和幸福最为重要的元素。睡梦真的可以起到疗伤的作用。如果没有睡眠的话，你的荷尔蒙就会出现混乱——反过来影响你的情绪，你的食物消化，你的新陈代谢，你大脑思考的方式，你的性欲，你的感情甚至是你大致呈现给人的模样。尽管这些你都知道。难道睡一场好觉不会让你感觉更有精神吗？这就是证明。如果你感觉自己的睡眠节奏混乱，利用这个季节形成或者强化你的睡眠习惯（回顾第二章）。

切记，每晚你需要 8~9 个小时的睡眠。如果有客人来访或者碰上节日，这个睡眠目标就有点难以实现，不过你一定要坚持。除了跨年夜之外，冬天最好不要参加那种闹到很晚的派对。如果你身体抱恙或者感觉精神不振，你需要睡 10 个小时，甚至是 11 或 12 个小时。充足的睡眠能增强你的抵抗力并避免节日性劳累和增加体重，因为你如果睡不好的话，压力荷尔蒙的数值将会飙到最高点。

要是你真的生了病，那就是身体在给你释放信号，说明你真的需要好好休息了。疾病通常带给我们重新审视自己生活和对生活做出改变的机会。所以，如果你得了感冒或者流感，不要死撑着继续奔波劳累。要对自己好一点，在家里躺着休息一天。事实上，即便我没有生病，只是觉得累，觉得事情有些失控，我就会给自己放一天假，在床上休息一天。我躺在床上，有时打个盹，有时读我之前写的日记，或者看书，或者看着窗外发呆，或者在家通过网络工作，或者看一场电影。这让我想起小时候生病，我都会跑到父母的床上，一整天都待在上面。妈妈给我端热汤过来的时候，我通常都在看游戏竞赛节目或者肥皂剧。

冬天，月光下的瑜伽

每晚沉入梦乡时，尤其是在新月期和月经期的晚上，你要留心自己的梦境。从生理学上讲，梦是深层次睡眠的体现，而深层睡眠是休息周期中作用最大的阶段。你的潜意识通过象征性的梦境向你传达信息，如果你能学着去理解梦境，将从你的直觉那儿得到宝贵的信息，并对生活做出改变。另外，月经期的梦境会更加生动。你的精神给你传递信号，告诉你生活中需要改变的事情有哪些。这些梦境会让你明白，月经期结束后你需要做些什么事情来净化和完善自己。

床边放一个便笺和一支钢笔。夜半从睡梦中醒来，或者早晨下床之前，回忆你的梦境，尽量写下你记得的细节。然后你

肯定会大为惊奇，因为你的梦境竟然能如此准确地反映你的生活实况，并能给你传递信息教你如何应对现状并更好地生活下去。一个好的解梦师或者一本好的释梦书都能为你释梦提供很多帮助。记录梦境并对其进行深入分析和解释，将引导你进入身体里柔弱、多水的一面，把你引向隐藏在最深处、最具女性特质、最具阴气——也是对健康最为重要的部分。

尝试这些

敬畏水，就是敬畏我们伟大的母亲、神圣的阴指女神。她就是你，而你就是她，所以找寻保护她和向她表达崇敬的方式，并把这些教给你的家人。

1. 刷牙时，记得关掉水龙头。刮胡子或者用洗发露搓揉头发时，记得关掉喷头。

2. 等到洗碗机和洗衣机满了，再开始启动，以节约水。

3. 拒绝塑料瓶装水。一台质量好的净水器和一个不锈钢的水杯。

4. 相信水是有生命的存在，并对其心存感激。在你的杯子或者水壶上贴上鼓舞人心的话或者祷文。我用来装水的罐子上贴着一个标签，上面写着：“上帝佑我。”

5. 多接近水域。如果你家离小溪小河不远的话，坐在溪边或河边，看着流逝的河水冥想。我曾坐在恒河岸边冥想，一连好多天都是这样，那是我第一次去印度。

6. 让你自己在浴缸、泳池或者温泉中漂浮 3~15 分钟。感觉水对你的支撑，然后离开。

7. 每周泡一个澡或两个澡，平时用淋浴代替。

8. 在含盐质的游泳池里游泳，不要去氯元素含量高的游泳池。

9. 使用绿色清洁剂和洗衣粉。不要把化学物质或者药品倒进下水道或马桶。

10. 每天至少要喝约4升的水（如果你感觉口渴、生病了或者想排毒养颜的话可适当加大摄水量）。走到哪儿，就把水或者药草茶或者水壶带到哪儿，以保证想喝水的时候随时能喝到。口渴时，你的身体就会向血液释放压力荷尔蒙，从而破坏掉你内心的平静状态。

11. 白天要抽出时间放松休息，站起身扭扭腰身和屁股。我刚给自己买了一个呼啦圈，以在工作日期间让臀部多活动。

12. 理解并感激水能带给你的活力。沐浴时冲掉你的烦恼，在游泳池、瀑布、大海和溪流中一次次地洗涤自己的身体和心灵。

冬日元素之水

水，是冬季的主打元素，它对女性的阴柔至关重要。水是流动的、母性的、万能的、柔软而强大的。水和你一样，是万物之源。胎儿在子宫里，其实也是被羊水包围着。水占到我们身体的70%~80%，大地本身的含水量也达到这个比例，海水的化学成份和人类血液的组成成分大体是一样的。

身体内的水元素平衡的话，你会感觉自己能和内心深处最

本质的事物交流对话，将潜能发挥到无限。你应该还记得划着木舟顺流而下吧，因为在水中万物都是流动的。你只需顺水前行，并不需要你费力地掌舵。这是一个适应和改变的过程，就像水能够根据容器的不同而变成不同的形状。这样子的流动，能保存你的经历，并提醒你记得真理的力量，“少即是多”。

写这本书的前几个月，我就完全体会出了水的这种特性，因为当时我就感觉是生活在推着我走，我毫无掌控力，我需要将手完全从生活的舵轮上移开。我的男朋友说他要搬出我们的房子（他后来的确这样做了），房东说我也必须要搬出房子，这样他就能把房子租给新的租客，而我已经签下合同答应写这本书，我不知道短时间内上哪儿找一个合适的住处，好让我安心地写完这本书，而这一切都是6天之内的变故，我感觉自己的心都要碎了。如果我只是说当时简直要崩溃或者说压力压得我喘不过气来，这还是说轻了。我感觉自己别无它法，只能求助于我习惯性应对未知遭遇的方式——试图控制局势。我一天要搜索好几次克雷格列表（分类广告网站），我给所有我认识的人发邮件，我去那些对外开放的房子打听询问——就是想尽快找到一个合适的住处。就生活空间而言，我把自己想要的和需要的东西列成了一张清单，并每天在头脑里幻想。但后来我意识到，我还有一个选择。在我疯狂搜寻的时候，一个睿智的声音从内心深处传来：“别纠结了，相信我，停止寻找，我会给你指明道路的。”

最终，我妥协了；突然有一天，我最好的一个朋友打电话给我。她问我最近过得怎么样，我把那段时间发生的事情一股

脑地全告诉了她。她简直不敢相信竟有这样巧合的事：她刚买了一个新房子，正打算搬出现在住的地方——一个安静的住处，位于俄勒冈州的艾世兰。她说，我随时都可以过去住，想住多久就住多久。虽然我从来没有去过艾世兰，但我觉得那应该是个很不错的地方。几周以后，我就打点好行装开车到了艾世兰。我在那儿待了6周时间，它为我提供了一个让我调整情绪和写出这本书第一稿的空间，之后我回到了博尔德。

这就是水的作用模式。障碍物本身成了前进中的一部分，并且帮助我们塑造自己和学会妥协——想想那些流过岩石的河水，时而气势猛烈地滔滔而下，时而轻轻浅浅地流动。岩石并不能阻挡我们前进的脚步，我们也不要想着把它们移开或者控制它们。就让这些障碍物把我们的内心打磨得更加柔软光滑，使其成为我们前进途中的一部分吧。

身体里的水还掌管着我们的情绪。你身体里的水是流动的还是静止的？时常聆听自己内心的声音，并问自己，“我现在感觉如何？”或者“这种情绪我是在哪个部位感受到的？”并忘掉那些引起这些情绪的“故事”，**注意力全部集中于身体内部的感觉**。从另一个层面讲，水和智慧、知识相关。是身体里流动的水让我们寻找良师益友，让我们积极地寻求与他人的交流，满足好奇心和求知欲，从而成为最好的自己。在身体内部，水和淋巴液、尿、口水、汗水、眼泪还有爱液是联系在一块的。冬天你可以通过蹦床（淋巴系统是身体内部唯一没有“抽水系统”的器官）、洗桑拿浴、做激烈的运动（热瑜伽最适合冬天），让自己大哭一场或者大喊以释放自己的情绪；另外还要花一些

时间和你的伴侣以及你自己好好相处，使双方的感情更加亲密。如果你感觉不到身体内有爱液流动，那很可能是已经耗尽了。想让这些身体里的液体再次流动，你需要给肾脏和肾上腺提供更多的力量。

活力之源

从生理角度来说，肾脏和膀胱掌管身体内部的水元素，也是冬季占主导地位的身体器官。你肾脏的形状和耳朵相似，位于腰后，脊椎两侧胯骨上方的位置，起到过滤血液使其保持干净的作用——这是保持身体内部平衡的必需功能。膀胱是位于骨盆内的一种肌肉器官，接受、存储然后排泄尿液，是肾脏净化血液的一个分支。

中国人认为膀胱是存储情绪的地方，而肾脏则与一个人的活力和寿命有关。事实上，你整体的生命活力状况反映的就是你肾脏的健康状况。看看镜子里的自己——认真地看。镜子里的你看起来会不会显得有些木然，能否看出脸上流露出一种不容易被察觉的悲伤？或者你的内心有没有活力，你是否有和自己的内心建立联系？同时观察皮肤的色调以及头发的疏密程度，因为这同样也能反映肾脏的健康状况。

如果你有慢性病，很重要的一个部分就是看（以及治疗）肾脏的活力状况；而一个医术高明的传统中医能通过望闻问切给你做出诊断。后背下方有疼痛感以及生殖系统有问题，比如不孕不育、性器官的损伤或者性功能障碍等，最终也都会追溯

到肾脏的健康。

让衰竭的肾上腺重焕生机

我们当中有相当一部分人的肾上腺已经衰竭。肾上腺衰竭会造成：人极度疲惫、身体的老化加速、思想混乱、体重增加、失眠多梦以及甲状腺素失调。肾上腺起到平衡身体内部超过 50 种荷尔蒙的作用，缓解紧张，减轻炎症，平衡血压、心跳和性激素。如果你始终处于奔波劳碌的生活状态，或者天天通过咖啡因和糖分支撑着已经过度消耗的精力，如果你早上很难起床，喜欢吃甜食和重口味的咸食，或者感觉自己特别疲惫而且暴躁易怒，或许你就应该调理下你的肾上腺了。这儿有些建议。

- 每天晚上至少要不受打扰地睡 8~9 个小时。
- 多摄入维生素 C 和维生素 B（面临压力时，这两种元素消耗得最快）。
- 将滋补草药和紫云英、冬虫夏草、刺五加、红景天以及甘草根混在一起吃。
- 找到释放压力的途径。
- 晨起运动。
- 做针灸。
- 勤做阴瑜伽（尤其是 348 页针对肾部的瑜伽动作）

- 按摩。
- 遵循一天之期、一周之期、一月之期、一年之期的作息规律。
- 多吃补肾的食物（详情见下一章）
- 杜绝或减少咖啡因、酒精和白糖的摄入。

由于肾脏很怕冷，所以冬天如果不注意保暖很容易伤害肾脏造成肾病。出门时，要多穿衣服将自己裹严实，我的奶奶曾对我说过（也许你的奶奶也这样对你说过）——不要湿着头发出门！在日本“暖肾衣”非常普遍——它们就像大的护膝，你可以穿在腰间，帮助肾脏抵御寒冷。

这个季节增强肾脏活力需要下面几项关键因素的配合：感受力强、深度放松和思考。感受力强是说能够很好地倾听别人（肾脏还和耳朵及听力有密切的关系），同时也要能倾听自己的情绪，并能够安抚自己心里的悸动。如果你无法保持这种平衡，恐惧将会主导你的情绪。随之引发恐惧症、消极思想或者流言蜚语甚至是无法做事，因为强大的肾脏能量能够转化为意志力 and 雄心壮志，不再优柔寡断。面对自己内心的恐惧，很重要的事情是问自己：“最能激发我力量的是什么？”“我真正爱的是什么？”“我代表的是什么？”“我想留下什么东西给后人？”然后退一步，按照内心的指示，为自己打造一个新的世界。

另外，也有很多的美味食物能起到滋阴补肾的作用，那么，

接下来我们就去冬天的厨房瞅瞅吧。

记得这些

- 这个季节，多花些时间独自休息和思考。丰富自己的梦境。
- 不再害怕面对内心的阴暗面。探寻自己的内心深处，用光芒照亮那深处的黑暗。让你的心和子宫的智慧联合起来。
- 思考你和水的关系，以及你和自己情绪间的状况；然后仔细想想你是要随心而动、随水而动，还是要费力地尝试控制一切。
- 保护资源——你的能量、电力、燃料、水和钱财。
- 出门要注意保暖，避免肾脏的能量流失。估量你自己的生命活力值，看你是否需要加强内心活力的储存。

第十九章 在厨房里

保持温暖

冬天，滋养身体最为重要的一种方式就是食疗。冬天有各种各样的家庭传统活动，而美味的菜肴是其中的重头戏。然而，要是你流连于派对，或者因为天气冷就不想跑步和运动，又或者心情忧郁，你会发现自己的身体并不能得到滋补。请你相信，一定有那种既美味可口又能滋补身体的菜肴。

季节性情绪失调（SAD）：年度经前症候群

我们已经研究过压力是如何导致经前症候群的。我们每年还会经历一种季节性的情绪失调，而这在全世界各地的女性当中都存在。冬季忧郁症在女性身上尤为突出，因为这个寒冷灰暗的季节让我们看到自己生命中的缺失。

茉莉从加利福尼亚搬到密歇根时就是这样子的，她的丈夫在密歇根找了一份新工作。在加利福尼亚过的第一个冬天，陪伴她的只有寒冷和孤独，她没有熟悉的朋友圈子，没有人能给她鼓励让她高兴起来，很多时候她都是自己一个人待在家里和洋娃娃作伴。

我们第一次通网络电话时，我建议她去测一下自己身体内的维生素 D 数值。维生素 D（也就是我们熟知的阳光维生素，

阳光有助于身体内维生素 D 的生成)在身体内的作用相当于一种荷尔蒙。它不仅能提高我们对细菌的抵抗力,同时还有助于抵抗癌症;我们绝大多数人——53%的女性,41%的男性,61%的孩子——都缺维生素 D,尤其是在干燥的冬天。身体内维生素 D 含量的降低有可能增加心脏病、糖尿病、慢性疼痛以及抑郁症的发生率。事实上,大多数季节性情绪失调都能够通过补充维生素 D 得到有效控制,譬如多吃含维生素 D 的食物以及多晒太阳。每周我们至少需要晒两次太阳,时间为 10~15 分钟,让我们的大腿、手臂、双手或者背部不受任何遮挡地接受阳光的照射,从而在体内合成维生素 D——这对于钙和磷质吸收以及新陈代谢、保持健康体重以及调节免疫系统至关重要。

我还和茉莉一起做运动,以保证她每天能有足够的运动量(这是改善情绪最好的办法之一),每周带她认识新的朋友,让她每周和丈夫约会一个晚上(即便只是陪她看一场有趣的电影或者电视剧),然后每天再做一些“大笑瑜伽”(更多内容请见下章)。

如何逃过传统节日的食劫?

冬季,户外活动受到了很大限制(至少对于身处大雪、大雾或大雨环境中的我们是这样),不过,这却是我们开始“厨房创作”的最佳时间。而且,任何地方的任何人都能够参与到这项尽显创造力的食物准备活动中来,从而能够以饱满健康的状态迎接后面的节日聚会——冬至日;跨年之夜;情人节;中国新年、越南新年或者藏历新年;又或者其他在这期间的节日。

冬天，你需要摄入更多的脂肪和蛋白质，以及那些能释放热量的食物，从而帮助你抵御这个季节的寒冷。如果你吃肉的话，那么这个季节可尽情多吃一些（不过要保证你食用的肉是新鲜健康的肉）。砂锅菜和热汤也是非常棒的选择。你还可以加一些芽菜或者芽菜面包，增加不同风味。多吃蓝色食品和黑色食品，譬如海藻、黑豆、鼠尾草籽、蓝莓、黑芝麻和野生大米等，有助于补肾。而且，因为白昼时长明显变短，活动时间也就随之变短，卡路里消耗量变小，冬天长胖一点也是很自然的事（不用担心，等到春天和夏天你又会瘦下去的）；如果你实在不想长胖，那就少吃点。坚持一天三餐正常饮食，因为聚餐后通常会有很多剩菜或者你情绪开始低落，所以，节日聚餐过后很容易发生随便打发自己的一日三餐的情况。

绝大多数时候，饿了也就代表你渴了。所以一定要注意补充水分，比如说，吃饭的时候喝一口热茶。密切注意身体释放出来的信息。问你自己，“这一刻我最想要的是什么？”或许不是食物。或许你此时最需要的是有时间写写日记和画画水彩画，如果你有足够的家庭时间的话。又或者你最想出门，约一个女性朋友一起去咖啡厅喝杯热奶茶，聊聊天。或者是收拾心情，独自去树林里或在住宅区周围散散步，呼吸点新鲜空气。

如果和别人一起在外面吃饭，尽量点烤菜或者蒸菜，不要点油炸的菜，这也是对自己的一种照顾。去饭店吃饭的话，我通常都会点烤鱼和两份蔬菜，上面放柠檬和橄榄油。尽量少喝酒，可以喝一小杯红酒（对于女人，3两红酒能起到保健作用）或者喝柠檬汽水。好好品尝菜肴的味道，口中的食物要多嚼。

另外，节日期间也无须拒绝你最喜欢的甜品。如果饭后能吃上一个上面盖香草冰淇淋的苹果派，那真是顶级享受。细细地品尝那种味道，享受食物带来的最纯粹愉悦。

冬季购物清单

寒冷的天气，要多储存富含脂肪的食物，譬如坚果、瓜子、椰子油及椰奶等。要想多摄入这类营养，有一个比较好的办法是每天在茶或咖啡中加一调羹椰子油。椰子油是一种很好的抗菌剂，帮助增强免疫力的同时还能有效抑制季节性情绪失调。多吃像羽衣甘蓝及甜菜一类的多叶绿色蔬菜，因为这类蔬菜富含阳光的营养物质。

鹰嘴豆

杏仁

苹果

黑豆

黑辣椒

白菜

花椰菜

大米

大米或藜麦面条

朝鲜泡菜（朝鲜的一种

不加盐发酵的蔬菜）

腰果

辣椒

蔓越橘

黑巧克力

枣子

大蒜

生姜

人参

绿叶蔬菜（羽衣甘蓝及甜菜）

四季豆

荞麦

小扁豆

甘草

芹菜	小米
洋甘菊	味噌
板栗	绿豆
荨麻	根类蔬菜（甜菜根、甘薯、胡萝卜、洋葱、白萝卜、芜菁甘蓝、欧洲萝卜）
橘子	梨子
宝石红葡萄柚	山核桃
海类蔬菜（羊栖菜、海带、红藻、巨藻）	
柿子	豆芽
石榴	胡桃
南瓜	冬南瓜
	葡萄干

早餐菜单

- 香蕉蓝莓奶昔
- 鼠草籽粥

香蕉蓝莓奶昔

2 人的食量

冬日的早晨，享受一下富含抗氧化剂的夏季蓝莓的美味。腰果使其口感更加丰富且含有更多脂肪，而性温的调料则使其更具风味，且对性寒的水果起到某种中和的作用。在世界上一些极度寒冷的地方，这道奶昔或许吃起来有些凉了，喝点热粥或许是更好的选择。当然，这一切都由你来决定。

一杯冷冻有机蓝莓
 一根香蕉，新鲜的或冷冻的都行
 一块 1/4 英寸长的生姜，去皮
 两杯水
 一捧生腰果
 1/4 汤匙香草精
 小豆蔻、肉桂和肉豆蔻各一小撮
 3~5 片羽衣甘蓝叶子
 可选：超级食物（见 129 页）

除开羽衣甘蓝叶子，所有的食材都放进搅拌机搅拌均匀。要保证搅拌机里有足够多的水可以覆盖所有的食材。然后加进羽衣甘蓝叶子或其他你喜欢的超级食物。继续搅拌，直到搅拌均匀。

芡欧鼠尾草籽粥

2 人的食量

以前读寄宿学校的时候，室友和我种了一盆芡欧鼠尾草；那时我完全不知道，这种奇异植物的种子竟然会成为我最爱的食物之一。鼠尾草籽含有丰富的不溶纤维和健康脂肪——这使得其成为增强免疫力和保持快乐情绪的绝佳武器（健康脂肪有助于大脑的血清活动）。另外，鼠尾草属黑色食物，是补肾的圣品；而且味道能与其他任何食物相融合。

一杯杏仁牛奶（做法见 202 页）

两汤匙枫叶糖浆

一汤匙椰子油，解冻

一小撮海盐

一小撮调味料，如肉桂、豆蔻之类

半杯枸杞果、蔓越橘或葡萄干

半杯芡欧鼠尾草籽

取一个中等大小的碗，将牛奶、枫树糖浆、椰子油、盐和调料放进去，混合搅拌。然后再把浆果、葡萄干及鼠尾草籽加进去。搅拌均匀，并让混合物沉淀 20 分钟或者等到混合物呈布丁状。把煮好的粥倒进深平底锅，并用小火加热。温度不要超过 115 华氏度，以保持粥的原味。你可以用手指试温，等粥加热至烫人时，再把平底锅从火上移开。

更多早餐搭配

- 法式吐司加鸡蛋、脱脂牛奶和以西结芽菜面包，配上枫叶糖浆一起吃。
- 燕麦碎粒或燕麦卷配葡萄干、黑芝麻、烤椰肉和生蜂蜜一起吃。
- 水煮蛋加清蒸蔬菜。

午餐菜单

- 麻辣三味豆
- 小米
- 烤花椰菜

麻辣三味豆

8~10 人的食量

这道菜能强健肾脏和胰脏，豆子的形状和肾脏很相似。这是巧合吗？豆类所含的蛋白质能有效促进生长发育，并且脂肪含量少，能补充大量钙、钾、铁、锌和维生素 B。你可以一次性多做一些麻辣三味豆，剩下的可以放进冰箱冷藏，留着以后吃。试试用麻辣三味豆配一些全谷物麦芽面包吃。

2 汤匙橄榄油

1 个黄洋葱头，切粒

1 个蒜瓣，切碎

1 杯切好的胡萝卜

1 杯切好的芹菜

1 个青灯笼辣椒，去籽切碎

1 汤匙辣椒粉

1 茶匙干牛至

1 茶匙干茴香

1 茶匙海盐

黑胡椒调味

2 汤匙西红柿酱

1/2 杯菜豆（泡一整夜）

1/2 杯鹰嘴豆（泡一整夜）

1/2 杯四季豆（泡一整夜）

6 杯水

1 杯蔬菜汤

2 听 16 盎司的西红柿丁罐头

2 汤匙酱油

1/4 杯切好的香菜或意大利芹菜

将橄榄油倒进长柄平底煎锅，加热。然后放进洋葱、大蒜、胡萝卜、芹菜及灯笼椒，嫩煎 5 分钟。加进调料、盐和辣椒，再煮几分钟。接着就把西红柿酱倒入，加热 1 分钟。把煎锅中的食物倒入另一个大锅，然后加进豆子、水、蔬菜汤和西红柿。搅拌并煮至沸腾。盖上锅盖炖 2 个小时。倒入酱油，撒上一些芹菜或香菜便可以上桌了。

小米

4 人的食量

小米原产非洲（北非人的主食），铁元素含量很高，同时还富含磷和维生素 B。这种高营养谷物不仅容易吸收，做起来也很容易。早餐就喝小米粥吧。

半杯小米

一杯半水

将小米淘净滤干。取一个长柄平底煎锅，倒入小米和水并煮至沸腾。不要搅拌，调低温度然后加盖熬煮 25 分钟，直至锅内的水全部吸收。关火，加盖冷却 5 分钟。然后用叉子拌起，便可以吃了。

烤花椰菜

4 人的食量

烤花椰菜是我最喜欢的小菜之一，既能增加不同风味，又能和不同的菜式搭配相得益彰。

一把花椰菜

两汤匙橄榄油

一汤匙酱油或一茶匙海盐

将烤箱预热至 400 华氏度。花椰菜洗净并切除菜茎。倒入大碗中，混着橄榄油和酱油拌匀。然后放入烤盘，烤 15 分钟左右，待花椰菜变软并成淡棕色时拿出烤箱。

更多午餐搭配

- 一碗烤花椰菜、小米、羊栖菜海藻（浸泡）加上蒸鹰嘴豆，上面淋橄榄油和海盐调味。
- 小扁豆汤加羽衣甘蓝片（做法见 341 页），配着藜麦吃。
- 烤甘薯、甜菜、鹰嘴豆和欧洲萝卜（用橄榄油、小茴香和酱油拌匀，然后用 400°F 烤 30 ~ 45 分钟），蘸着胡桃味噌酱吃（一杯胡桃、一些水、一汤匙味噌混合搅拌而成）。

晚餐菜单

- 味噌汤
- 糯米饭

味噌汤

6 人的食量

寒冷的冬夜，这样的一味汤既能暖身又能补充营养。味噌汤能有效预防癌症，减轻各种环境毒素对身体的影响，并能提高人的免疫力。

1 捧若芽菜（一种干扁多筋的海藻植物，亚洲很多食品店都有干若芽菜出售）

6 杯冷水，分开装

1 根 3 英寸长的干海带

1 调羹芝麻油

1 个洋葱，切成细月牙形状

1 个胡萝卜，切成火柴棒大小

7 大汤匙大麦味噌或者大米味噌

8 盎司硬豆腐，切成半英寸长的小块

一把羽衣甘蓝菜，切成细丝

青葱切丝，用作配菜

将若芽菜倒入两杯量的冷水中浸泡 15 分钟，泡软。取一个中等大小的锅子，倒入海带和 4 杯水，煮至沸腾，再用小火煮

2 分钟。把苕芽菜连同浸泡的水一同倒入装海带的锅子，并用低温熬煮。将洋葱和胡萝卜倒入一个炒锅中，用芝麻油嫩煎 5 分钟左右，然后把炒好的洋葱和胡萝卜转移至装海白菜的锅子。必要的话，可以重新将海带汤煮至沸腾，加盖，直至锅中的蔬菜煮熟变软，这大约需 25 分钟。从锅中舀出半杯的菜汤倒入一个小碗，加进味噌，搅拌至味噌溶解。接着再把碗中的味噌倒入锅中。放进豆腐和羽衣甘蓝菜，再煮几分钟。不能让汤沸腾（这会破坏味噌中含药性的微生物）。然后用青葱装饰。

糯米饭

6 人的食量

糯米饭简单又暖胃，有助于增强体质，富含维生素 B 和镁，而这两种元素能让人放松。剩下的糯米饭可留作午餐或者做成粥当早餐吃。

一杯生糯米

两杯半水

一小撮海盐

芝麻盐用来调味

淘米。然后把米、水和盐加入锅中，加盖。煮至沸腾，关小火继续熬煮一个小时候左右，或者水熬干即可。冷却 5 分钟，然后用叉子拨松。用小碗盛出，撒上芝麻盐。

更多晚餐搭配

- 用面条、意大利沙司酱、菠菜和腰果奶油（等量的腰果和水混合）做成卤汁面条。
- 糯米加烤花椰菜再加“红沙司酱”（浸泡后的西红柿干和洋葱、大蒜、蔬菜及小茴香混合搅拌而成）
- 剩下的味噌汤可同更多的蔬菜混合搭配，譬如甘薯、花椰菜、甜菜、羽衣甘蓝等。

小吃菜单

- 热巧克力
- 羽衣甘蓝片

热巧克力

2 人的食量

热巧克力可谓集冬季美食精华于一身——老少皆宜。黑巧克力可是女人幸福生活不可或缺的一部分哦。

2 杯无糖杏仁牛奶、米浆或大麻牛奶

1 汤匙龙舌兰花蜜

2 汤匙不甜的可可粉

1~2 把坚果

1/4 茶匙肉桂

可选：辣椒末

取一个大而深的平底锅，将牛奶加热至中温。倒入龙舌兰花蜜，搅拌至溶化。加入可可粉并搅拌均匀。待混合物变稠一些，5分钟左右，放入调料。下面就大快朵颐吧！

黑巧克力

黑巧克力富含镁、锰、铜、锌、磷和抗氧化剂等，有百利而无一害。黑巧克力中的营养元素能让你的心脏和骨骼更加强健，甚至还有补充皮肤水分、降低血压并让你保持敏锐思考力的作用。另外，黑巧克力还能给人带来愉悦感：一天吃一块（一块大约重 28 克，要保证其 70% 的成分是可可），黑巧克力是午后提神之圣品，能给人带来巨大的愉悦感。我差不多每天都要吃一点。

羽衣甘蓝片

4 人的食量

和椒盐卷饼或薯片一样，羽衣甘蓝片松脆可口，略带咸味。羽衣甘蓝片富含铁、钙和纤维素，不含脂肪和钠。

1 大把卷曲绿色羽衣甘蓝

2 汤匙新鲜柠檬汁

1 汤匙营养酵母

1 汤匙芝麻酱

1 茶匙洋葱粉

1 汤匙酱油

将烤箱预热至 350°F。去掉羽衣甘蓝的菜茎（并将菜茎堆肥），叶子撕成大片，放入一个大锅中。取一个小锅，把柠檬汁、营养酵母、芝麻酱、洋葱粉和酱油放入搅拌。然后将混合物抹在羽衣甘蓝上。用手搓揉使羽衣甘蓝叶子充分吸收混合物，并可翻转挤压叶子，帮助其软化。待叶子涂抹均匀后，将羽衣甘蓝摊平放在铺了油纸的烤盘上，摊得越平越好。烤 15~20 分钟，或者等羽衣甘蓝变松脆。烤到后面，要时刻观察烤箱里的情况，以免烤焦。

小贴士：如果有脱水机，可以将其加热至 115°F，你还可以做一道生食小吃呢。把羽衣甘蓝叶放上 4 张脱水盘，并脱水 10~12 小时或等其变松脆。

甜点菜单

• 烤姜面包

烤姜面包

6 人的食量

一道传统的健康美食，你甚至可以把它当早餐！

2 杯去麸质面粉

1/2 茶匙烘焙苏打

2 茶匙干姜

1 茶匙肉桂

1 茶匙豆蔻

1 茶匙丁香粉

1 茶匙黑胡椒粉

1/2 杯龙舌兰甘露

2/3 杯无糖杏仁牛奶、米浆或大麻牛奶

1/4 杯糖蜜

1 个鸡蛋（或将 1 茶匙鼠尾草籽放入杯子，加 3 茶匙的水。让混合物静止冷却 15 分钟。1/4 杯泡水鼠尾草籽和 1 个鸡蛋营养相等）

半杯椰子油，可多加点润滑平锅

将烤箱预热至 350°F。将干的食材放入碗中，并用木勺子搅拌。然后将湿的食材放入碗中，同样用木勺子搅拌。慢慢地将湿的食材同干食材混合，并倒入搅拌机以中速搅拌，直到混合物搅拌均匀。可用多出来的椰子油润滑面包烤盘，然后倒入混合物。烤 1 个小时左右，待姜面包变硬实即可。

姜的好处

我一年四季都喜欢吃姜，尤其是冬天。几百年来，姜一直都是增强免疫力的圣品，它还可减轻由情绪或由孕妇晨吐引起的恶心，姜还可用于治疗胃肠道障碍（譬如便秘、放屁和消化不良等）。你平时还可以多喝姜茶帮助御寒。用餐前、用餐时、用餐后都喝一点姜茶，可以促进消化。要是感冒的话，加点蜂蜜和新鲜柠檬泡姜茶喝，疗效很好。

生姜用来调经也非常好。

要做姜茶的话，可将八九厘米长的姜切碎（或者用研钵研碎）。用一个大锅烧水，待水烧至沸腾，便放入姜熬煮15~30分钟。

现在，我们来看看在这寒冷的冬季，怎样通过瑜伽来保持身体的活跃度，让你有更多的勇气和能力探寻自己的内心，并增强你作为女性的直觉。

记得这些

- 冬天，你会想摄入更多的蛋白质、脂肪和碳水化合物。这些物质能帮助你抵御寒冷，而这个季节体重增加一点也是很自然的事。
- 保持和身体的对话。问自己：“我的身体真正需要的是什么呢？”
- 吃东西慢一点，并用心感受，从而真正从食物中得到满足。
- 多补充维生素D，尽量多出门晒太阳。
- 喝热姜茶，抗寒且有利于身体健康。
- 节日聚会时，和朋友家人分享健康美食——抑或自己办个聚会。

第二十章 在瑜伽垫子上

深度休息

冬天很容易让人陷入一种昏昏然的状态，而运动无疑是摆脱此状态的最佳方式，虽然冬天不适合户外运动。的确，这不是一个适合穿泳衣的季节（除非你所在的地方冬天气候温暖或你到一个热带地区去度假），冬季减少活动养精蓄锐也是的确是比较可取的做法，但你每天还是需要活动活动筋骨。你可以多做前倾伸展等相对不那么剧烈的运动，同时又不过度消耗精力。如果你有个小蹦床的话，这时候就应该派上用场了。将蹦床移到你的办公室，抽5分钟时间出来，放上你最喜欢的音乐，一边听音乐一边蹦床（我知道这不能登大雅之堂，但我就是喜欢做“指针姐妹跳”）。这能促进体内淋巴液的活动，而且能让你接下来的时间感觉更有激情，心情也更轻松。

做运动的同时，也要注重自我调理：保证充足的睡眠，多拥抱他人，也接受他人的拥抱（我听说，每个人每天需要12次拥抱才会保持快乐），按摩身体，泡热水澡，蒸桑拿等。记住，冬天是一个智慧的季节。身处冬天的黑暗中，能有机会更多地探寻自己内心深处并照亮心灵深处的黑暗。你要相信，那些你看不见但是知道存在于内心中的一件事情一定是真的。要倾听你身体的语言。如果一个朋友邀请你去看电影或者共进晚餐，你是感觉兴奋还是暗暗有些许排斥呢？你是不是更想在家中度过一

个安静的夜晚，但又担心自己会伤害到朋友的感情？你的身体永远都不会说谎。就利用这冬天的寂静时光，深入你自己的灵魂世界吧。相信你的梦境。聆听内心的声音。

这个季节的瑜伽和冥想能帮你在保持活力和休息调整之间取得平衡。但愿你能在这个年末的季节，平衡内心世界和外部世界，由此获得更多知识、智慧和清晰的指示，而这些是你身为女人与生俱来的权利。这些特质的培养将让你这一年的生活更加完满，更加明白自己这一年来的收获，并将这些品质内化，从而能在实际生活中日趋成熟，同时让你在春天拥有更高的眼界。

冬天，一个人的活力通常处于比较低的水平，而各种假日旅行、聚会也会打乱原本规律的作息时间表，不过你要始终记得，瑜伽可以随时随地做。如果你能抽出完整的1个小时，那是再好不过。如果不行的话，也不能因此而放弃。即便只是5分钟的休息，也可以做猫式或奶牛式拉伸脊柱，或者做下犬式转移你体内的能量。可不要低估这种零碎运动的作用哦。另外，和秋天一样，做流瑜伽的时候试着让身体升温出汗。调高室内温度，穿上厚外套或者在靠近火炉或暖气的地方练瑜伽。你需要让火焰一直保持燃烧状态，这样身体内的水才能始终保持流动不至于停滞——体内的水流动不畅则会引起忧郁、懒惰、自我膨胀、经期延后或经量少、子宫或卵巢囊肿和子宫肌瘤，另外还会引起身体僵硬，肌肉和关节疼痛等。

肾脏和膀胱的对应情绪心理特质

肾脏和膀胱的双重奏与身体内的阴阳平衡息息相关，尤其

是与生育和变化的关系甚为重大。肾脏和膀胱是活力之源，所以调理肾脏和膀胱能帮你实现体内阴阳平衡或改善体内激素紊乱。

肾脏一旦失调，人就容易生出恐惧的情绪；同样的道理，当我们感觉恐惧或焦虑，也会给肾脏带来额外的负担。从精神方面来说，你会发现自己缺少能量和激情，很难跟进并实现预定的工作计划。不过，要是肾气平稳，你就会觉得心里安宁，情绪淡定并能更多地接收内在的智慧。你会找到完成计划的能量和动力，也会觉得自己更具活力，更具感受力也更性感。

冬季阴瑜伽

冬天是一年之中最具阴气的一个季节，相比其他季节，你的身心会更容易安静。这套阴瑜伽动作对于激发肾脏活力从而让你拥有更多生命力量具有非常重要的作用。阴瑜伽很好的一点是，它不需要你花太多的精力，所以尤为适合生病时或者感觉特别疲惫的时候做或者经期做。阴瑜伽不会消耗你原本就比较稀缺的能量，反而能帮你恢复能量。

下面的这些动作能给足少阴肾经和足太阳膀胱经以舒缓的刺激。足少阴肾经从两足的小脚趾开始延伸，经过脚弓向上延至大腿内侧，沿尾椎骨进入身体主干，进而延伸至脊柱的两边。从脊柱开始，不同的分支分别穿过肾脏和膀胱以及腹部、胸部、肝部、横膈膜和肺部，最后在舌头后部停止。足太阴膀胱经从眼睛的外角开始延伸，环过头部进入大脑，然后向下延伸至脊柱的两边。其中一条分支向内延伸至肾脏和膀胱，另一条经脉则顺着大腿后部向下延伸至小脚趾外侧。

做阴瑜伽动作的同时(或者其他放松的时刻),你可以按摩足后部足少阴肾经的起点。就在足后跟偏内侧较低的地方,你可以摸到“肾脏 I”或者“球形弹簧”——足底唯一可以针灸的关节。当你顺着脚板按摩足弓部分,最有可能碰到身体的一个敏感点。那就是“肾脏 I”。用你的大拇指(或者可以形成更大压力的指关节),按住“肾脏 I”几秒钟,刺激足少阴肾经。

瑜伽休息术

碰上精神特别不振的日子,抽出 30 分钟(最好是中午吃完午餐之后)做瑜伽休息术。三十多年前,斯瓦尼·塞提阿纳达·萨拉斯瓦提,也就是著名的东印度比哈尔瑜伽学校的创始人,将古老的密宗冥想术和一种名为瑜伽休息术的瑜伽术结合起来,通常翻译过来叫做“精神睡眠”。这套动作让你在保持清醒意识的同时,使身体得到完全的放松。精神睡眠可以唤醒我们最深层次的创造力和愈合能量。处于这种状态之下,一个人完全可以改变自己的思维模式——甚至是性格——当然是向好的方向转变。这套动作在越战期间甚至还曾用于减轻创伤后的紧张性精神障碍。不过即便治疗深层创伤不是你的目标,你也应该知道,你可以通过瑜伽休息术获得很好的休息,并以更加积极的姿态面对这个世界。(20~30 分钟的瑜伽休息术据说和 3 个小时的深睡眠效果等同!)

开始之前:回顾“创造神圣空间”(90 页)和“阴瑜伽”(60 页)部分。

目标：达到深层次放松和调理。静下心来聆听内心智慧。

练习总时长：60 分钟

完整图解：如下

冬季阴瑜伽



1. 热身运动和
集中注意力



2. 腹式呼吸



3. 蝴蝶式



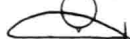
4. 鞍马式或狮子式



5. 蜻蜓式



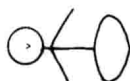
6. 半鞋带式



7. 完全前倾式



8. 快乐婴儿式



9. 仰卧蝴蝶式



10. 静心冥想



11. 感恩式

1. 热身运动和集中注意力（2~3 分钟）：回顾第三章。

2. 腹式呼吸（2~5 分钟）：双手放于腹部，肚脐下面的位置。运气入腹部，深呼吸。感觉骨盆处的重量，就如同冬天的黑暗一样。同时，感受胸部的起伏，如同夏天的明快。继续用腹部呼吸，感觉你的身体同时吸入两种相反的能量。腹部呼吸可贯穿全套动作，达到深度放松的效果。

3. 蝴蝶式（5 分钟）：见 221 页。

4. **鞍马式或狮子式**（5分钟）：见 284 页。注意：如果你腰痛或膝痛，为了安全着想，请用狮子式代替鞍马式。

5. **蜻蜓式**（5分钟）：见 152 页。

6. **半鞋带式**（身体两边各做 5 分钟）：以蜻蜓式为起始姿势，双腿并拢。左膝架于右膝之上，右腿保持笔直状态。上身直立或者前倾。换一边重复以上动作。



7. **完全前倾式**（5分钟）：见 222 页。

8. **快乐婴儿式**（5分钟）：见 168 页。动作结束时，双膝靠向胸部，成种子式并保持几个呼吸时。（166 页）

9. **仰卧蝴蝶式**（5分钟）：见 152 页。

10. **静心冥想**（5~30 分钟）：盘腿（一条腿架于另一条腿之上），按照本章末尾部分的讲解进行。

11. **感恩式**（1分钟）：回顾 73 页的讲解。

精简版阴瑜伽

时间不够吗？花 20 分钟时间做下面 3 个动作。可在午饭后做动作，也可趁孩子休息时做，或者是早上沐浴前又或是晚上睡觉前进行。

1. 蝴蝶式
2. 鞍马式或狮子式
3. 蜻蜓式

冬季流瑜伽

流瑜伽较为激烈，能促进身体内的血液循环和新陈代谢，

滋养肾脏阳气，帮助保持身体力量，尤其是关键的身体力量。
从情绪和情感方面来说，流瑜伽提醒我们要随生活的大河而动，无论是悠闲时刻还是挑战时刻都要淡然面对。

开始之前：回顾“创造神圣空间”（90页）和“阳瑜伽”（70页）部分。

目标：压住内心的火气，使身体和情绪保持流动状态。

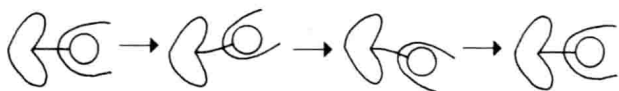
练习时长：60分钟

全套图示：如下。

冬季流瑜伽



1. 热身运动和
集中注意力



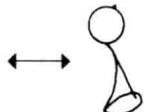
2. 前倾拉伸坐式



3. 上身扭转坐式



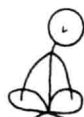
4. 猫坐式



奶牛坐式



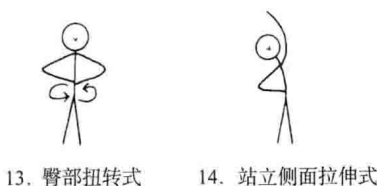
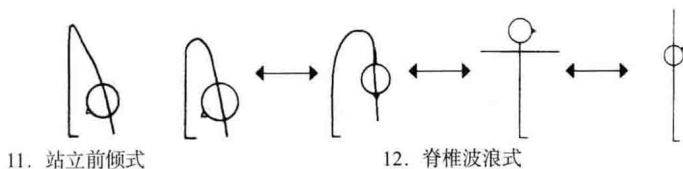
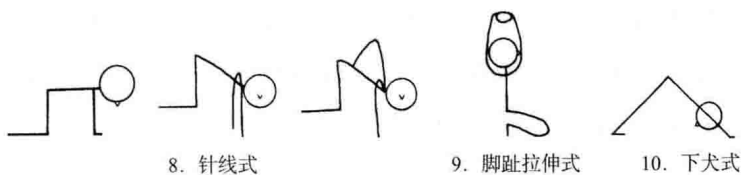
5. 横向拉伸坐式



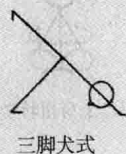
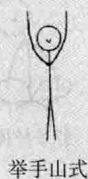
6. 脖子拉伸坐式

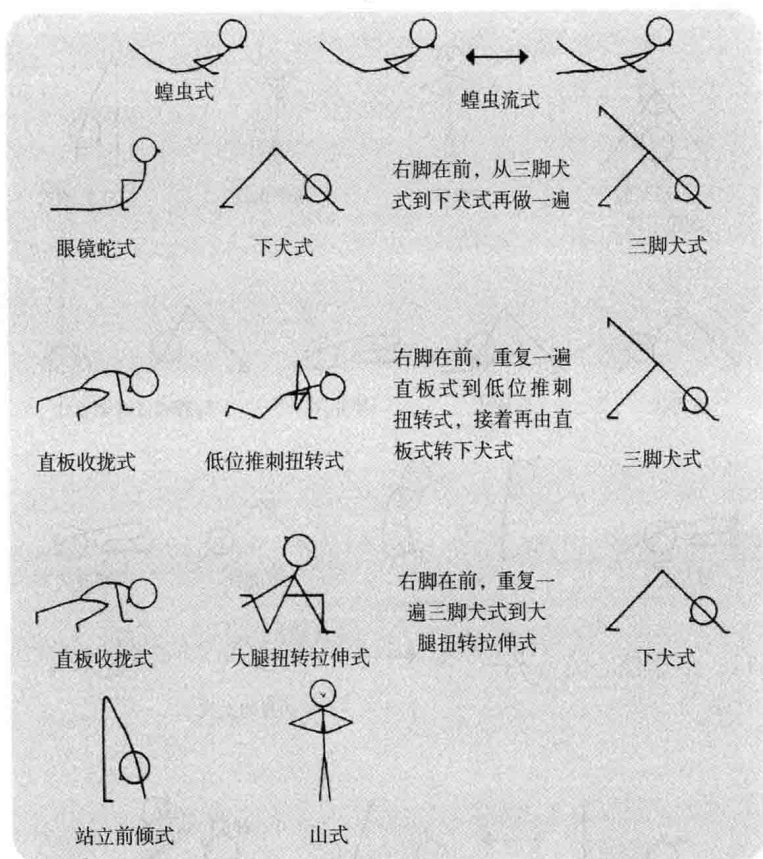


7. 擦窗板式

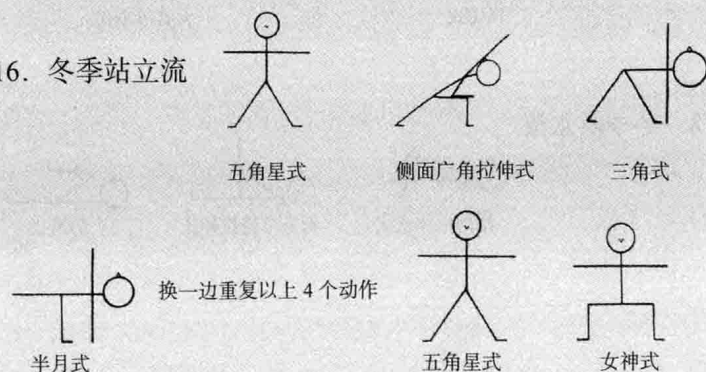


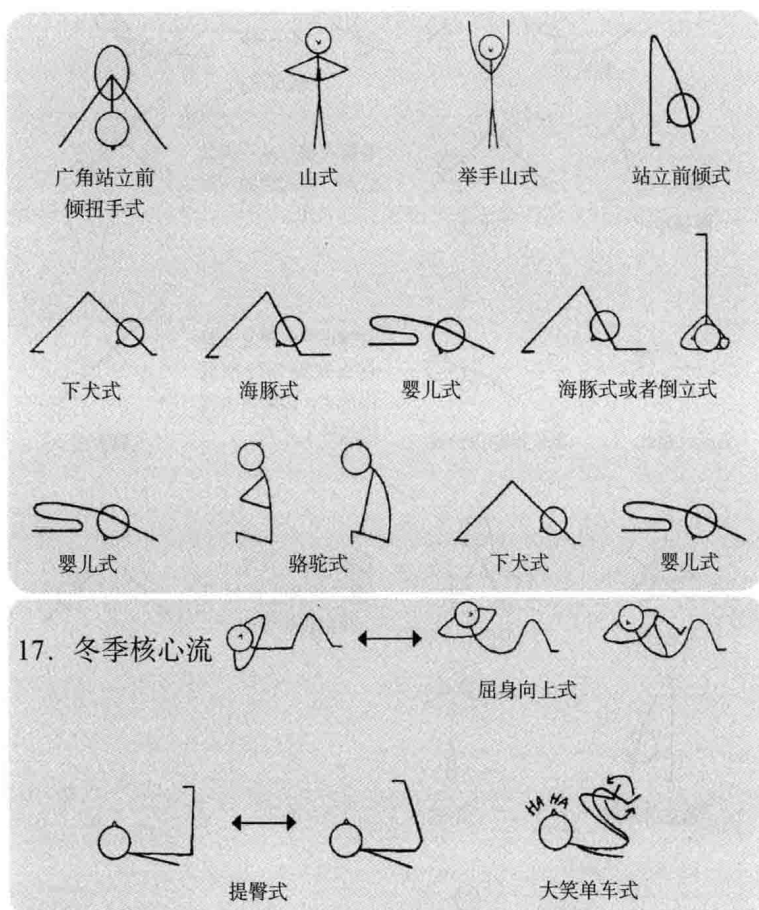
15. 冬季拜日式





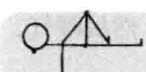
16. 冬季站立流





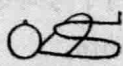
18. 冬季洪水流





单腿脊柱扭转式

换到右边，重复
单腿拉伸式到单
腿脊柱扭转式



种子式



19. 大休息式



20. 鼻孔轮流呼吸法



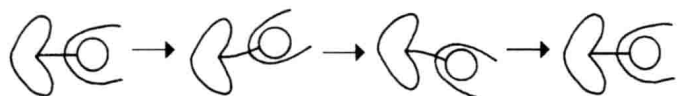
21. 静心冥想



22. 感恩式

1. 热身运动和集中注意力(2~5分钟): 回顾第三章了解细节。

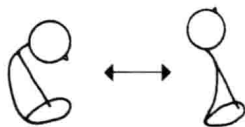
2. 坐姿前倾拉伸式(每个姿势5个呼吸): 以盘腿坐式为起始姿势, 身子前倾, 手臂触地前伸。坐骨保持直立, 然后双手转向身体左侧, 这样一来腹部便转到左膝之上。再将双手转向身体右侧, 同样的动作。最后移向胸前, 同样的动作保持5个呼吸。



3. 上身扭转坐式(每个方向做5次): 以直立坐姿为起始姿势, 变换腿部的交叉。双手放于大腿上, 身子扭向右侧, 然后再转向左侧。



4. 猫坐式/奶牛坐式(5次): 以盘腿坐式为起始姿势, 呼气并俯身向前, 下巴抵住胸部。吸气, 眼睛看向上面并扭转脊柱。



5. 横向拉伸坐式(两边各做5个呼吸时长): 坐直身子, 左手放在一侧的地上。吸气并抬高右手

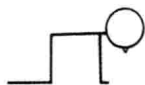


伸向天空。呼气，身子弯向身体左侧。吸气向上，然后呼气，换另一边重复上面动作。

6. 脖子拉伸坐式（两边各5个呼吸）：左手伸向身后一侧，双手离地，头靠向右肩，左肩受到明显的拉力。吸气向上，呼气时换另一边重复以上动作。



7. 擦挡风板式（两边各做5次）：双腿不再盘起，屈膝，双脚伸向前并分开与瑜伽垫同宽。手转向身后，并将身子倚向双手。吸气，呼气时伸直腿弯曲并转向身体右侧。下一次动作则是在左边结束，吸气并将臀部抬离地面，这样你的整个身子就是由左手和胫骨支撑。右手臂伸向右脸一侧。呼气时身子慢慢向下，再次吸气时转向身体另一侧做同样的动作。



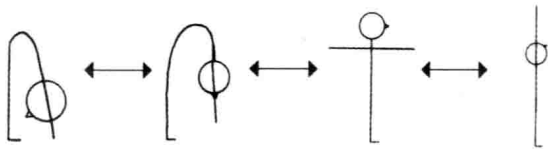
8. 针线式（两边各5个呼吸）：双手和双膝触地，全身重量转移到左手，吸气时高抬右手举向天空。呼气时将右手手臂转到左手手肘下面，右耳和右肩靠地。高级学员：吸气，高举左手，呼气时左手转向身后，抓住右大腿上部。换一边重复上面动作。

9. **脚趾拉伸式** (5 个呼吸): 屈脚趾, 臀部靠于脚踝之上。吸气向上, 这样你的整个身子便坐在脚踝上。高级学员: 十指相扣, 手臂高举, 手掌朝上, 拉动上身向上。



10. **下犬式** (5 个呼吸时长): 见 160 页。

11. **站立前倾式** (5 个呼吸时长): 见 160 页。



12. **脊椎波浪式** (5 次): 以站立前倾式为起始姿势, 轻轻地弯下膝盖。保持手指尖和头顶受力。慢慢站起身, 转一圈回到原位。待脊椎回到直立状态, 双手从身子两侧向上高举过头顶。头部最后上抬。接着放下手臂回到站立前倾式, 下巴收拢, 并弯下身子直到头部再次触地。这个动作可重复多做几次。吸气时向上, 呼气时向下。最后以站姿结束动作。

13. **臀部转圈式** (每个方向各 5 次): 两脚分开与瑜伽垫同宽, 双手放于臀部, 稍稍弯膝, 臀部划一个大圈转向身体左侧。换另一个方向重复动作。



14. **站立侧面拉伸式** (每个方向各 5 个呼吸): 双脚再次分开与瑜伽垫同宽。左手放于左半边臀部之上, 吸气时高举右手, 呼气时转向左边。再吸气时回到中间位置, 然后换另一边重复上面动作。

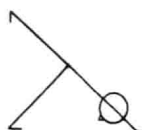


15. **冬季拜日式**

• **山式** (5 个呼吸时长): 见 161 页。

- 举手山式（5个呼吸）：吸气进入动作。见 229 页。
- 站立前倾式（5个呼吸）：呼气进入动作。
- 下犬式（5个呼吸）：呼气进入动作。

- 三角犬式（5个呼吸）：首先吸气并抬高左腿。见 228 页。



- 直板收拢式：以三角犬式为起始姿势，呼气，肩部前倾靠向手腕，转身并抬高左膝至胸前，进入直板式。



- 低位推刺式（5个呼吸）：左腿在前。见 162 页。

- 直板式（5个呼吸）：见 162 页。

- 俯卧撑式（3个呼吸）：双膝向上或向下，见 162 页。

- 蝗虫式（5个呼吸）：脸朝下腹部贴地，手后掌滑向身后使其与胸腔成同一条线。吸气，挺胸抬腿。拉长脖子，双腿分开与臀部同宽，脚趾分开。



- 蝗虫式流（5次）：保持蝗虫式动作。吸气时，双腿分开并保持直立状态，脚趾分开。呼气时，双腿并拢。

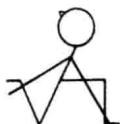
- 眼镜蛇式（5个呼吸）：挺胸，呼气时放下双腿并分开与臀部同宽。

- 下犬式（5个呼吸）

- 三角犬式（5个呼吸）：吸气进入动作，右腿抬高。

- 重复从直板收拢式（右腿在前）到下犬式的动作。

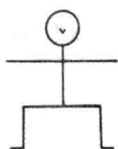
- 三脚犬式（5个呼吸）：左腿抬高。
- 直板收拢式：呼气时进入。
- 低位推刺反转式（5个呼吸）：左腿在前，右脚膝盖向下弯曲，进入高位推刺反转式。
- 右腿在前，重复从直板式到低位推刺反转式的动作，接着从直板式进入下犬式。
- 三脚犬式（5个呼吸）：左腿高抬。
- 直板收拢式。
- 大腿扭转拉伸式（5个呼吸）：左腿在前，以低位推刺式为起始姿势，右手贴地靠近左脚内侧。吸气并高抬左手，呼气时将手臂转向身后并从左边扭头。熟练学员：弯起右腿，下腰然后用左手抓住右脚。
- 右脚在前，重复三脚犬式到大腿扭转拉伸式的动作。
- 下犬式（5个呼吸）。
- 站立前倾式（5个呼吸）。
- 山式（5个呼吸）。



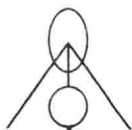
16. 冬季站立式流

- 五角星式（5个呼吸）：见 231 页。
- 侧拉伸式（5个呼吸）：先从左边开始。见 164 页。
- 三角式（5个呼吸）：见 164 页。
- 半月式（5个呼吸）：见 231 页。
- 换一边重复以上 4 个动作。
- 五角星式（5个呼吸）

- **女神式**（10 个呼吸）：以五角形式为起始姿势，呼气，脚趾稍转向外。曲膝使其与第二只脚趾成同一条直线。平伸手臂，沿水平直线伸展手臂，仿佛你的手臂直指心脏，腰部下压。做动作的同时，可以发出任何你想发出的声音——狂吼、呻吟，大叫……



- **广角站立前倾绞手式**（5 个呼吸）：以女神式为起始姿势，使两足外缘平行。呼气，并将手反向身后十指相扣。吸气时挺胸；呼气时下腰前倾。结束动作时，呼气并将双手放于臀部，吸气时直立起身。



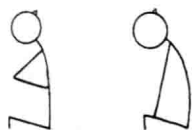
- **山式**（5 个呼吸）。
- **举手山式**（5 个呼吸）。
- **站立前倾式**（5 个呼吸）。
- **下犬式**（5 个呼吸）。

- **海豚式**（10 个呼吸）：以下犬式为起始姿势，额头触地，手指相扣，手掌稍稍分开。手肘正放于肩部下方，胸部移向大腿，腋部则尽量往手指的方向靠。头部不能触地。高级学员：脚移到离脸部更近的地方，保持脊柱的拉伸状态。



- **婴儿式**（10 个呼吸）。
- **海豚式或者倒立式**（10~30 个呼吸）：见 297 页的倒立式讲解。注意：要是碰上经期，可以做婴儿式或仰卧蝴蝶式（见 153 页）。
- **婴儿式**（10 个呼吸）。
- **骆驼式**（5~10 个呼吸时长，重复 3 次）：成跪立姿势，

双膝分开与臀部同宽，脚趾向下弯曲。呼气并将手掌放于腰间，手指朝下，手肘内压。吸气挺胸。呼气时往后下腰拉伸脊椎骨。



高级学员：双手可按于脚踝处。

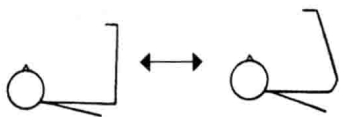
- 下犬式（5个呼吸）。
- 婴儿式（5个呼吸）。

17. 冬季核心流式



- 屈身向上式（每个方向各做20~30次）：背部贴地，双足触地移向膝盖正下方并分开与臀部同宽。用手轻轻托住脑后，手肘和脸保持一定距离。收腹，腰部放平贴地，并保持这个姿势。呼气时起身，吸气时向下。保持上述姿势，不过呼气时，两手手肘要分别扭向相反的膝部。

- 提臀式（10~30次）：双腿向上高抬，脚趾屈向膝盖。双手朝下并放于臀部周围。呼气时，臀部离地，双脚也笔直上抬。不要用蛮力，试试下腹部肌肉使劲。吸气时臀部放低到原位。



- 大笑单车式（1分钟）：双膝屈向胸部，双脚如同踩单车一样悬空转圈。然后大笑——即便这大笑是硬装出来的。要坚持！

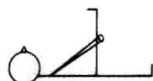


大笑瑜伽

看起来很傻，但这个动作却十分有用。马丹·凯塔利亚博士是来自印度孟买的一个药学家，他在1995年创办了第一家大笑俱乐部；现如今，全世界有超过六千家大笑社交俱乐部。大笑瑜伽的理论前提是，所有人都能无缘无故地发笑，而这对于激发快乐愉悦情绪非常重要。换句话说，你可以让快乐成为你的日常修行，无论你当时真正的感觉是什么。我最喜欢的智慧话语就是：“做得多了，假的也变成真的了。”即便此时你情绪低落，做点大笑瑜伽给自己一点快乐的能量又何妨呢。

18. 冬季洪水流

- **结构性休息式**（5个呼吸）：见167页。
- **仰卧单腿拉伸式**（5个呼吸）：以结构性休息式为起始姿势，左膝移向胸部。右脚笔直贴地，脚趾朝上。双手抱住左大腿向上，双手手指相扣。大腿往外而手则抱住大腿挤向内侧，形成相反的作用力。左臀部前面和肾脏部位要留出些许空间，不能太过挤压。
- **防风式**（5个呼吸）：左膝压向胸部，双手按住胫骨处。与此同时，右腿笔直贴地。
- **单膝脊柱扭转式**（两边各5个呼吸）：见152页。
- 换到右边，重复单腿拉伸式到单膝脊柱扭转式的动作。



• 种子式（5个呼吸）：见166页。

19. 大休息式（5~10分钟）：见168页。

20. 轮换鼻孔呼吸法（5分钟）：找一个舒服的坐姿，手放在大腿上并且手掌朝上。闭上眼睛，腹部深呼吸几次。右手高抬，食指和中指收于掌心。然后用右手无名指按住左边鼻孔，通过右边鼻孔吸气；保持手指位置不变，不过可以放松鼻孔。然后用右手大拇指按住右边鼻孔，通过左鼻孔呼气。接着再换过来，左鼻孔吸气右鼻孔呼气，这样左右轮换呼吸5分钟。注意，吸气的鼻孔一定要是前一次呼气的鼻孔相同。每次吸气和呼气坚持5秒钟。



这种呼吸法能平衡身体内的阴阳能量，使身体和心灵归于平静的状态。当气息可以自由地通过左右鼻孔吸入或呼出时，我们的身体能量也就和白天的太阳能量以及晚上的月亮能量处于同一节奏。

21. 静心冥想（5~30分钟）：阅读下一页的讲解。

22. 感恩式（1分钟）：阅读73页的讲解。

精简版冬季流瑜伽

如果时间不够的话，你可以花15~20分钟时间集中做下面的动作。

1. 猫坐式/奶牛坐式（5次）
2. 针线式（两边各5个呼吸）
3. 冬季拜日式（1~3轮）

4. 侧面拉伸式（两边各做5个呼吸）
5. 海豚式或者倒立式（10~30个呼吸）
6. 婴儿式（5个呼吸）
7. 单膝脊柱扭转式（5个呼吸）
8. 种子式（5个呼吸）
9. 大呼吸式（2~3分钟）

静心冥想

内心的平静或许是最难实现的，不过还是值得一试，因为智慧和幸福都源于平和的心境。事实上，只有内心获得平静，你才能真正地感觉和表达爱意、快乐和同情。如果你怒火中烧、满腹怨恨或者自怨自艾，你将被这种激烈的情绪掌控，从而无法成为最好的那个你。

有时候，人们会把内心的平静和迟钝或者冷漠混为一谈，事实上它们完全是相反的意思。平静还有另外一些表达方式，包括**稳定**、**心境的平和**与**镇定**等。平静需要宽广而充满活力的内心——不纠结于我们想要的东西（快乐、赞赏、认同、收获）或者不想要的东西（痛苦、责骂、坏名誉、失去）。这也就是说，深入感受自己的内心，听从内心的声音，不受情绪或外在环境的影响及控制。其实任何时候，你都可以选择不将自己感受到的情绪那么不加修饰地表现出来或者不那么刻意地压抑，你可以在内心咀嚼自己的每一种情绪。生气的时候，你可以跺脚或者提高声音分贝，但不要责骂别人或者对身旁的人指手画脚。这让你学会用智慧回应，而不是直接生硬的回击，当然这

需要判断是非的能力和应对情绪的技巧。

这儿有几个简单的方法可以让你找到内心的平静：如果你和谁有争执，出去散散步或者做点身体上的发泄（在车子里大喊，砸枕头，伴着激烈的鼓声和音乐声跳舞）；等你的怒火平息之后，再继续谈话。如果你想责骂或者批评谁，用一点时间去感受脚踩在地上的感觉，然后深呼吸。问你自己：“我身上是否也有和她一样的东西？”“从她身上我能吸取什么教训呢？”“我在这个场景中扮演的又是什么角色？”

很多年前，一堂瑜伽课快下课的时候，老师曾教我们通过身体的某一部分——我们从孩提时代就有的、从未改变过的身体部分——感受彼时彼刻的存在。当你读到这些话的时候，也在自己的内心寻找那块地方吧。就我而言，这一块心灵的安静角落，是无论过去我有过怎样的遭遇或者我的模样、我的感觉是怎样，我都不会在乎。而这，让我体验到更加广阔的自由。这其实就是意识本身，而意识存在于我生命的每时每刻。

因为意识到了自己生命中这一部分固有的存在，每当我感觉自己陷入了狭隘的思想（任何形式的情绪折磨都是狭隘思想的表现），我都会记得要有鸟儿一样自由长远的眼光，要考虑全局，就像一只老鹰会看到城市街道的整个布局而不仅仅是街上的交通堵塞一样。当我们渐渐具备这种能力，能够更多地注重意识的自由，而不是我们的需求、欲望或者暂时性的迷恋，我们会获得真正的精神上的愉悦轻松。就算碰到不如意的事情，我们也不会那么容易就被击倒。下面的动作有助于你获得内心的平静。我尤其喜欢这套动作，因为任何人在任何地点都

可以做。这套动作名叫“天空冥想”。

1. 选择阳光不那么强烈的时间段，清早或者黄昏最佳。

2. 在户外或者窗子旁边坐下。你可以躺在草地上，如果是坐着的话，要保证视线所及范围之内能看到最为广阔的天空。

3. 放松眼睛，放松身体，嘴巴微微张开，就好像你处在一种安静的敬畏状态之中。

4. 坐5分钟，让你的意识融入无边无际的天空中。你不是在寻找什么或者试图到达某个地方，你只是在仰望天空。

5. 天空是否能让你回想起某些你最真实、最本质的东西，一些超越想法和感觉的东西呢？

6. 可以眨眼睛，不过记住，不要直视太阳。

7. 做完这一切之后，闭上眼睛，深呼吸几次，并为这一天剩下的时间做准备，无论是思考、谈话还是行动，这种广阔的意识要始终存在。

8. 花点时间想一下内心平静带给你的好处——身体、心灵、情绪和行动上的好处。

记得这些

- 这个季节，要平衡阴能量和阳能量。每天都要活动活动身子骨，同时保证充分的睡眠和休息时间。
- 记住，即便是5分钟的瑜伽或者冥想也比不做好！如果你没有时间做5遍拜日式，那就做1遍。日积月累，滴水穿石。

- 给每天的生活带去更多笑声：看一部傻傻的惹人笑的电影或者电视剧，或者做大笑瑜伽。
- 凝望窗子外面的天空。看那飘浮的白云，感受无处不在的广阔的事物和变幻无穷的事物之间的对比。

第二十一章 冬季沉思

当我沉入安静的冥想时，我的内心深处是平静而满足的，当我退后一步审视我的生活并开始写这本书时，我的心中涌起万千情绪，这复杂的情绪让我感觉自己仿佛是这个世界上最神经质的人。同样地，在你做阴瑜伽动作的时候，内心深处掩藏的一些情绪也会浮上心头，而你也将更多地意识到自己最真实的想法。如果能让感觉慢下来，你将看到、意识到、感觉到自己的更多的真实想法。这是一件很好的事情。

变得睿智，并不是说就要完全泯灭掉自己的特质和缺憾。所谓智慧，就是使你能够平和地对待自己的特点或缺点，承认它们的存在并勇敢地表现出来，因为这才是你，正是这些特质或者在你看来不甚完美的东西造就了你。身体放松下来，你的意识也进入了一个更开阔的世界，你将会意识到一些掩藏在内心深处的想法，譬如“所有人都做得比我好”“没有人喜欢我”或者任何从“我还不够好”而联想出去的想法，这种声音在你的心里回荡，越来越大声，越来越大……

趁着这沉寂的时光，你要和平静的内心做伴。以一种优雅的姿态面对此刻所有的遭遇和身体感受，并且享受现在。哦，是的，我感觉到了袜子给我的脚带来的温暖，虽然脚下的瓷砖很凉。我听见外面有一只乌鸦在叫。我的肚子咕咕作响。无论这一年中，你经历了怎样的变化，你活在当下并以一种开放的

心态拥抱现在的能力都大为增强——无论你此刻的想法和感觉是什么。你的直接经验已经教会你相信身体深处的生命周期。

注重感受生活，并以一种开放的态度迎接、面对生活，如果能做到这些，你就可以开始重新构建对未来的梦想和渴望了。不仅仅是这样，现在的你能得到生活更多的恩赐，你参与其中，你享受到生活的乐趣和幸福，而这些将会为你的下一个春天以及更多的时光带去更多的精彩。

群体仪式

下面是一些简单的步骤，可以帮助你更好地掌握存在、内心平静以及倾听的艺术。

1. 邀请一个朋友、亲戚或者亲密伴侣和你一起练习慈悲倾听。

2. 找一间安静的屋子，直接坐在地上或者面对面坐在椅子上。感觉对的话，你们可以手牵手。

3. 定 10 分钟的闹钟，看谁先坚持不住。

4. 看进彼此的眼睛中，第一个人连续讲话 10 分钟，中途不能打断。话题从自己身体的感觉开始，由此说开去。

5. 同伴不需要点头，也不需要“嗯，啊”之类的附和或者其他的什么反应，同伴只需要看着说话人的眼睛，认真地聆听。

6. 10 分钟后，给自己一个安静的空间并感受自己的呼吸，然后交换角色。

7. 结束之后，用合适的方式向彼此表达谢意。

现在，回顾过去的几个月，看看自己这几个月中心内世界和外部世界都有哪些事情发生，并浏览日记，回答下面的问题。

第一个月

1. 季节伊始，让我感到恐惧的是：_____。
2. 我主要关切的健康问题是：_____。
3. 我习惯性应对恐惧的三种主要方法是：_____。
4. 我通常通过_____应对家人亲戚的拜访和节日聚会带给我的压力，不过现在我更加有兴趣养成_____和_____的反应方式。
5. 接下来的 30 天，我着力想养成的一个习惯是_____。我将改掉_____，从而为新习惯的养成腾出空间。由此，我想得到的结果是：_____。

第二个月

1. 这个季节，通过_____和_____，我学会了更多地相信子宫的智慧和自己的直觉。这一点在我生活中的表现有_____和_____。而我由此感知到的情绪主要是_____和_____。
2. 现在，我描述自己与最深层次智慧的关系的三个词语是：_____。而理想情况下，这三个词语应该是：_____。
3. 我发现_____对于改变直接生硬地回击，转为智慧地回应很有帮助。

4. 这个月让我最为轻松愉快的事情是_____。

5. 按照 1~10 的额度（1 代表的是我毫无压力，10 代表的是我觉得自己简直要爆炸），我现今的压力水平是_____。理想情况下，压力水平应该是_____。有助于我放松的事情有_____和_____，我可以从_____和_____那儿寻求支持和帮助。

第三个月

1. 这个季节，我的付出收到的最大回报是：_____。

2. 回顾过去，我意识到自己最大的挑战是：_____。

3. 当_____和_____，我经历了灵魂的黑夜。走过这黑暗，我学会了_____。

4. 当我回想自己最为活力四射并且轻松自在的时刻，我想到了下面这些时刻：_____。

5. 现在，有关我接下来一年中对自己和生活的想象，最为清晰的是：_____。

走过这一年四季，你也就完成了智慧女人的启蒙教育。因为你现在拥有了坦然面对自己的勇气，你的内心也就变得更加强大，同时又更加柔软。做你自己，这对于别人而言也是一种激励和指引。你已经找到了成为自己的道路，这世界成了你真正的家园。你只需要做自己，便可以帮助其他人做到同样的事情，始终遵循生命事物的神圣平衡，并使其成为你的生活方式。不过，你要记得，生活无止境。身为女人的我们，人生的道路就如同一个个迷宫，道路彼此连接遮掩，很容易走回起点。我

们的生命就是一个不断变化的过程。但愿每一次季节变迁，每一场地震灾难，每一个新生命的降临，每一个生命的陨落，每一次日出和日落都能触动你以更加饱满美好的姿态面对生活，感受生命中的一切，并聆听内心的声音。这并不总是一件容易的事，但这是让我们的生命真正实现其价值的唯一方式。要是忘记了这一点，你也总可以从头再来的。成为幸福女人的道路，就是一条在生活中践行幸福的道路。路，就在这儿。路，就在你的心中。

尾声

还记得第一次去印度时，我从德里坐火车到阿格拉拜访塔吉·麦哈尔。虽然我当时已经在亚洲生活了近两年的时间，可那天早上看到的车外景象还是让我大为吃惊：木棍和破布搭建的房子，摇摇欲坠，一条漂满脏兮兮的塑料袋和棕色垃圾的小河从旁边流过。然而，真正让我震撼的是，那些河岸上破烂房子里的小孩子：孩子们笑着闹着，女人们将衣服放入污染严重的小河，一边漂洗，一边看着那些玩闹的孩子，脸上带着微笑；晾衣绳上面挂着五彩斑斓的莎莉服（印度女人常穿服饰）。我不禁想，她们几乎一无所有，何以还能如此开心呢？

几年后，我听到一个有关红十字会去巴塔哥尼亚看望当地居民时发生的故事。他们遇见一个老妇人，妇人是村子里的赤脚医生。老妇人告诉他们，健康是一种心怀敬意的状态，要获得健康，几样东西——属于植物、树和人类的东西——必须同时具备，它们是保持健康的良药。水、真实而中肯的话语、好的食物、不在人后嚼舌头、森林、动物、鱼、和谐、集体组织、彼此对话、保持古老的生活方式、尊重彼此和彼此的文化——生命的活力就来自这些事物以及安全稳定的生活环境、家庭和节日。老妇人还说，外面的人闯了进来，并让他们相信生活是

靠钱和物质才能维持的，结果，他们失去了健康。“你们中伤他人，夺走我们的土地；没有土地也就没有食物，没有食物就会生病，最后你们又从口袋里掏出一片小小的白色药片，并试图让我们相信，只要吃了这药片，我们就能重获健康。你们认为，健康真的是这样的东西吗？”

从现在开始，你的幸福之路就是继续寻找保护这些“心灵之药”的方法。健康药方就是于简单的幸福——撇开物质目标——并真实地感受生活，深刻明白和自己、家人、邻居以及神奇自然世界和谐相处的真正意义，这也是我们寻求爱和支持最根本的条件。和你一样，地球也需要注入新鲜活力，以崭新的面目示人。她希望我们能在四季变换中相信我们自己的心灵和生命本身。她希望我们能更加适应各种变化，并始终记得生命是一张神奇画卷，人和人的生活彼此相连。

很多你曾撒下的种子到现在还没有开花。记住，真正的变化最开始是看不见的——就像种子在黑暗潮湿的泥土中辟出一条向上的道路。不要放弃努力、梦想和祈祷，让它们继续生长。用你的爱浇灌种子，并坚信，你的种子会在某个神圣的时刻破土而出。

完成本书的最后一次修改，时间已经是1月份，我回到了清迈——时隔12年之后，再次回到了这阔别已久的地方。

九重葛仍然开得灿烂，鸟儿依旧唱着动听的歌，一如当年。但在我，却已是物是人非，过去十多年中经历了这么多生离死别，我已今非昔比。我非常清楚地知道，正是我在这本书中和

大家分享的这些东西，给了我遗忘过去、继续前行的勇气和力量。在这个阳光和煦的冬日早晨，一个内心安宁、身体状况良好、心情愉悦而自由的女人要和你说再见了（暂时）。是的，从春天到冬天是一段很长的旅程，但我所有的努力都是值得的。现在的我，毫无疑问是一个**真正幸福**的女人。

这一年，你们也形成了很多新的意识——关于自己，关于和大自然的关系，关于自身的周期变化，关于周围的世界。所以，在我们各奔西东之前，我想给你们我最后的建议。第一，清醒地面对生活，不要昏昏然地错过生活中的美丽；始终保持你对于新鲜事物的渴望，保持一颗孩子似的好奇心；不要认为什么事情都是理所当然的。第二，让你的心自由收放——如同你的呼吸、如同大海、如同宇宙一样地收放自如。再不要将心门关紧，跟自己发誓，一定要有一颗开放的心，一颗选择爱的心——先爱自己再爱别人——即便这会带来伤痛。永远记住，这是唯一的方式。发现一切事物拥有的美丽，并用心感受和欣赏。把快乐和尊敬重新带回到你的世界。

最后一点，保持和世界的联系。虔诚地祈祷，聆听内心的指示。坚持记日记并多和其他女性交流。寻找指引者、导师、老师、榜样以及女性圈子帮助你继续成长和提升自我。本书介绍了很多群体性活动——无论是加入其中哪一个圈子，静修冥想还是一起长途旅行，记得，你并不需要什么事情都得靠自己一个人。在这神奇的社会网络中，你是必不可少的一条线。你对这个网络认识越多，你从中获得的支持也就越多。为结束这一“孤单时代”做出你的贡献，寻回往日部落群体的力量。在这个社会网络中，找到你自己的位置，继续向你的家人和这个

群体的成员展示你的风采。

我们身在世界的不同地方，真实地做着自己；我真的很感激你，感激你在这场旅行中所做的一切。愿你继续听从灵魂的指引，做自己真正想做的事情；愿你的存在能帮助更多的人走出伤痛，乐观向上地生活。闪耀你的光芒，翻越生活中一座座高山，一步步靠近最好的那个你。

愿你在尘世获得幸福，愿我在这本书中分享的一切能让你们、让所有的人都有所收获。

致谢

这本书是爱的结晶，不仅仅系着我的爱，更系着无数给过我帮助的人的爱意。

首先，我要感谢圣母，你一直是我的神，是我的上帝。这是我们共同完成的作品，当然圣母是占主导地位的那一个。谢谢你为我指明前进的道路，谢谢你教会我聆听你不断讲给我的悄悄话。

然后，我要感谢我的父母，莎拉·哈同·斯托夫和理查德·罗伯特·斯托夫。我是如此地爱你们。妈妈，是你陪着我走过这一路，我对你的感谢和爱无法用语言描绘。爸爸，谢谢你仍然叫我“小熊熊”，谢谢你大大的拥抱，你的严格自律和坚持不懈为我做出了很好的榜样。谢谢你们支持我走过这不平常的人生路。

谢谢我的三个姐妹，肖·斯托夫·鲁德、克里斯提·斯托夫和安·斯托夫。你们美丽迷人，与众不同，让人惊叹。我们曾一起经历那么多的喜怒哀乐，你们是我最好的朋友。还要谢谢我帅气的小侄子们，贝克特和艾略特·鲁德（最小的侄子或侄女还在妈妈肚子里），是你们让我回想起了无忧无虑玩耍的

时光，你们让我看到了自己爱的能量有多大。还要谢谢你，克里斯·鲁德，谢谢你给我的家人带来的一切。

我最要感谢的是我年迈的祖父母，沙拉·简·阿瓦恩特·哈同（祖母）和弗兰斯·克里斯提·哈同（祖父），我是如此地想念你们，你们给了我那么多的爱和鼓励，它们会永远陪伴着我。

我还要深深地感谢我的老师们：夏恩提马伊、索菲亚·迪亚兹、理查德·富勒姆、沙拉和提·帕沃斯；我的第一个瑜伽老师，罗伯特扎；佛祖、达摩和僧伽；还有玛雅妈妈。我非常感谢解渴·康恩费德和塔拉·布拉奇教给我真正的达摩学（指佛的教法、佛法、一切事物和现象），很多个早上我都是边听达摩佛法边写作的。谢谢那些瑜伽界的杰出女性，你们的精神和健康的生活状态给了我巨大的鼓舞：伊恩德拉·戴维、吉塔·艾杨格、安哥拉·法梅尔、克拉丽莎·皮恩克拉·艾特思、拉玛·特萨尔特恩·艾利昂、鲍比·克莱艾尔、尼斯查拉·乔伊·戴维、万达·斯卡拉沃里、克里斯蒂安·诺斯拉普教授，以及嘎木卡·卡尔·卡尔萨。谢谢在红十字会碰到的那位老妇人、阿尔伯特·玛提莱兹和哈默尼·苏·黑尼尔——这些人仍在帮助我走出伤痛、拓宽眼界。

谢谢你，阿南德·麦赫罗特拉和凯提亚尼·普尔博士，谢谢你多年来对乔蒂什读物的洞见，给了我很多的指导。我都无法用语言表达你的这些见解对于我掌控生活和理解佛法起了多大的作用。此外，感谢戴安娜·玛尼洛娃和马克·科夫在我最需要的时候给了我直觉性的引导。亚历山德拉·肖潘，你的幽

默和智慧同时也激发了我自己的幽默细胞，还有玛吉·斯特德勒，在我写这本书期间，你的针灸、你的直觉还有神奇的顺势疗法药剂为我的身体和心灵的恢复起到了非常重要的作用。

在这本书的写作过程中，许多朋友和同事通过各种方式为我提供了帮助。德瓦·穆雷，你的友谊拯救了我。你是我这本书的助产士，谢谢你的狂热和出众，你是我的良医。德·沃拉·斯瓦兹门，你的友谊，同样也拯救了我！谢谢你如此热情地欢迎我到阿什兰，并且提供给我这么一个美丽而富有创造性的空间，让我在里面疗伤和写作。帕特里斯·沙克蒂·巴克尔，感谢你在最后的时刻，帮我把这本书推向市场，而我原本对此已经不抱希望。此外，感谢这些通过各种方式给予我支持的人们：卡里·纳尔逊、特蕾西·赫尔德曼、玛丽亚·克雷文、苏珊娜·尼科尔森、盖迪尼·威廉姆斯，皮奇·弗里德曼·杜马斯、海蒂·罗斯罗宾斯、玛丽·泰勒、盖尔·拉森、任·雷希，艾利瑟贝斯·威廉姆森、丽贝卡·安德里斯特、以瑟·怀特、梅尔·坎贝尔、卢卡斯·洛克伍德、琼·安德森等等。

我还很感谢清迈这座城市和我在泰国结交的朋友，尤其是拉恩格雷特博士。

最后，我要谢谢所有和我分享她们人生故事的女人，这些年来，她们敞开自己的心扉，同时也放开了自己的身体。这是一份完整的快乐和荣耀。我深深地向你们每一个人致敬。

“自我训练系列”好书推荐

会生气，你才能健康

[美] 玛西亚·坎农 (Marcia Cannon, PH.D.) 著

王彩菊 译

本书教我们识别生气的信号，发现生气的深层原因，从而改变生活中那些令人沮丧的人际关系和不良状态。跟随作者创立的“7步积极生气法”的指引，从轻微的不悦到震怒，你将顺利经过生气的各个阶段，逐渐掌握平复情绪的方法。只要充分运用“生气力”，你就能更加了解自己，身心也会越来越健康。



简单冥想术

[英] 安迪·普迪科姆 (Andy Puddicombe) 著

林盛 译

本书分享的冥想技巧简单易学，能随时随地实现。这些强大的冥想技巧的确会产生神奇的功效，让你身心放松，减轻你的压力感和疲倦感，让你进入平和充实的新境界。通过练习，你甚至将体验生命的变化。一旦学会这些技巧，你将终生受益。



别让焦虑成为一种病

[美] 凯利·G. 威尔森 (Kelly G. Wilson, PH.D.) 著

特洛伊·杜弗雷因 (Troy DuFrene) 著

刘志勇 译

本书以对话的方式展开，告诉你为什么所有人都会在某些时候感到焦虑，以及焦虑在人的生命中到底扮演着怎样的角色，将个人关于焦虑的体验与普遍的经验结合起来。你会在不经意间发现，书中的场景常常与你的生活不期而遇，作者应对问题的办法能够改变你的对焦虑的认识。本书旨在帮你摆脱此类情绪强加在你身上的束缚感，为你在与焦虑的奋战中杀出一条路来。

