

Heartfulness

正心超逸



憤怒有用嗎？





移動能量

Emotion
is energy in motion

情緒是自己的動能

愤怒
是生命
给你的
最好
的礼物



愤怒之礼
从祖父修习学到的10项人生课

www.tantracreation.com

ARUN GANDHI

The Gift of
anger

Ten spiritual lessons for the modern world
from my grandfather, Mahatma Gandhi

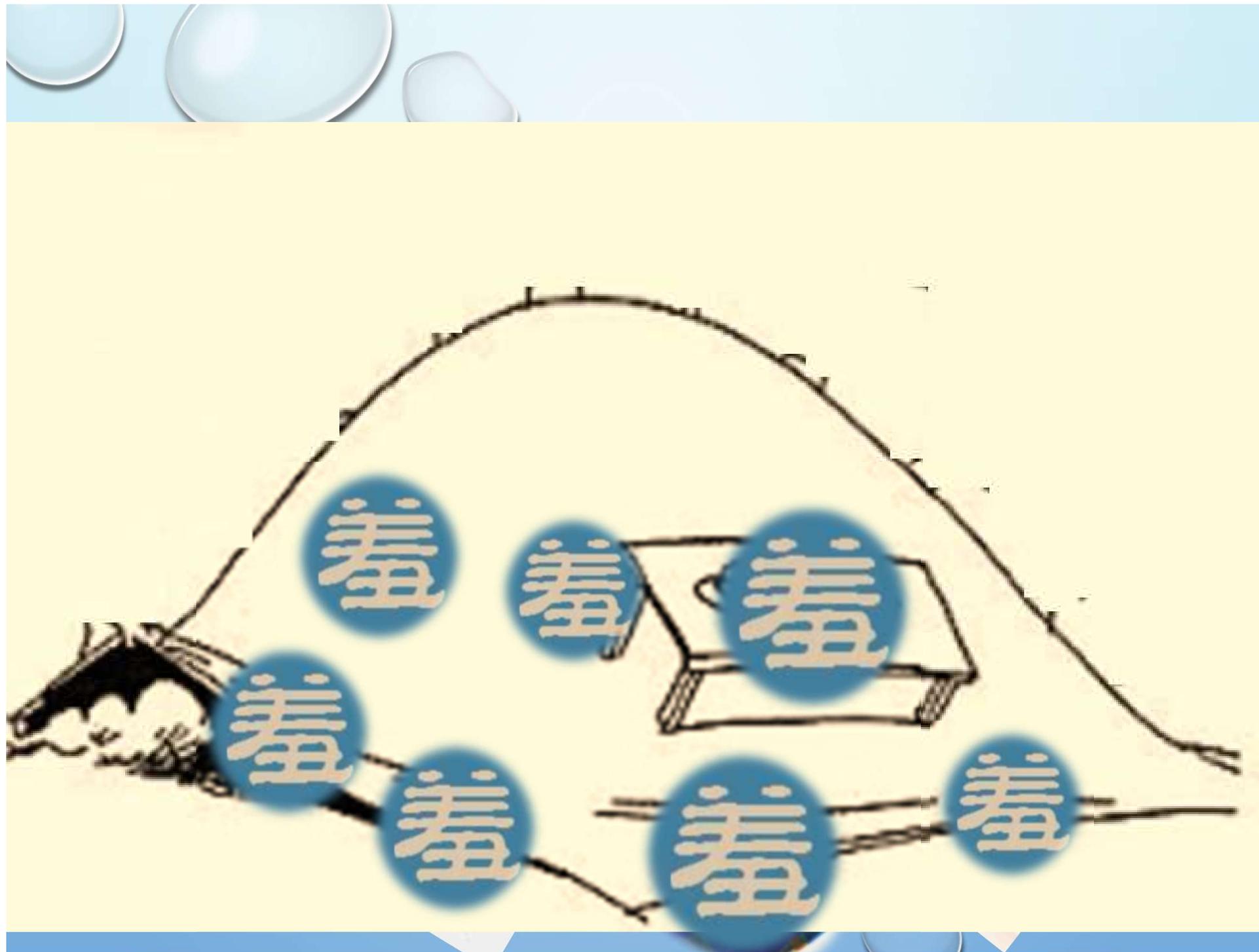
情緒



潛情緒

老羞





天元鼎

羞

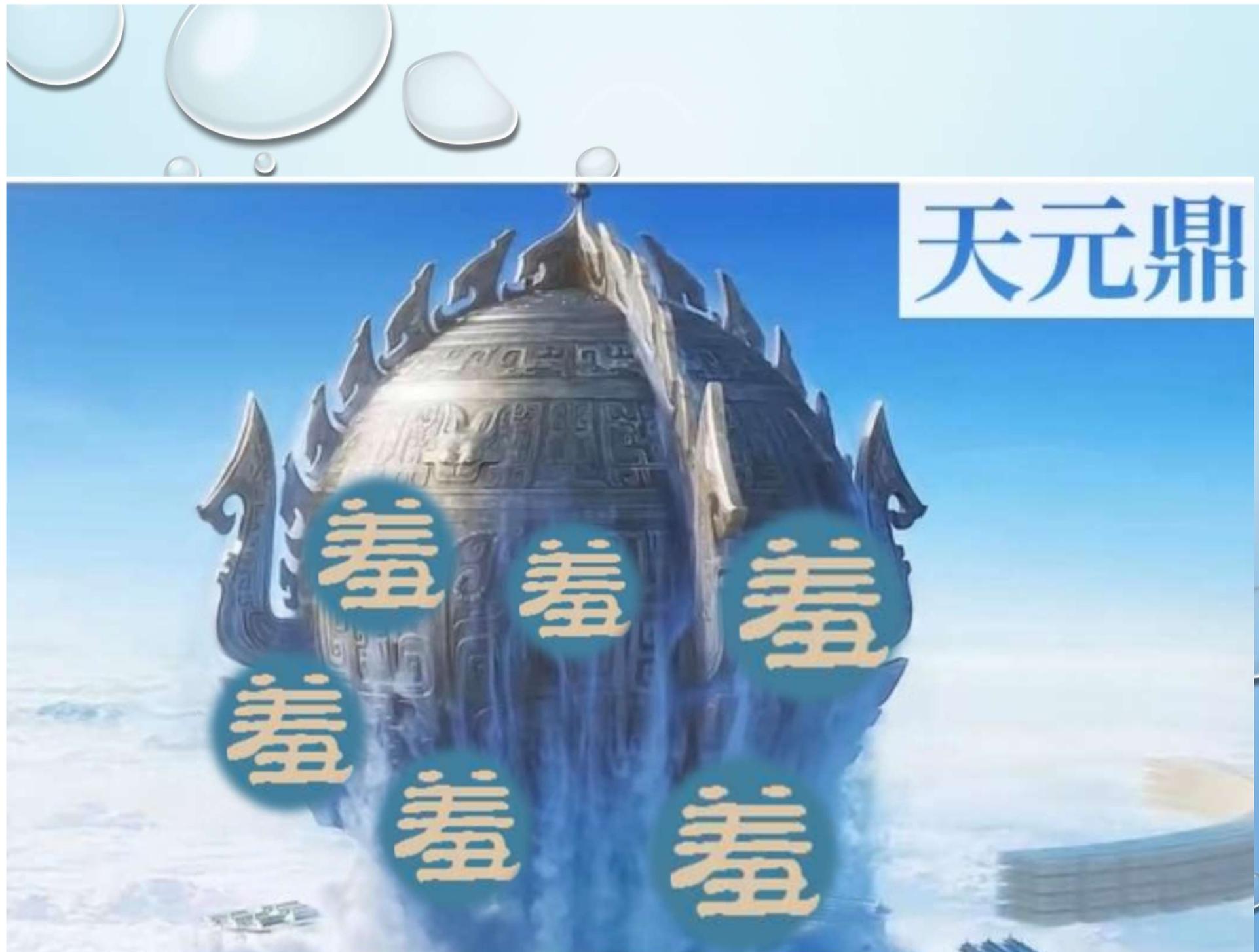
羞

羞

羞

羞

羞



情緒



潛情緒

老羞



個人意識

Personal
Consciousness

怒

潛情緒

Personal Unconscious

個人潛意識

羞



覺察

知耻近乎勇

羞耻的動能

轉化為勇氣

PROACTIVE

ACTIVE



會生氣
才能勃勃





殉職領隊謝廷駿胞兄謝志堅
(左)發言時一度哽咽，他感謝中
央及特區政府所提供的協助，亦
感激港人一直為他們加油。右為
易小玲。
(梁偉榮攝)

「總算取回公道」家屬傷者哽咽



一句道歉，等了3年零8個月，昨總算勉強獲回應。回憶抗爭歲月，人質事件死者家屬及傷者不禁感觸泛淚，他們感謝市民一路以來的支持，冀大家盡快走出傷痛、好好生活。

Masa兄：感謝市民支持

「2014年，4月23日的凌晨，3年零8個月的抗爭，事情，亦終於接近尾聲……」殉職領隊謝廷駿（Masa）胞兄謝志堅，昨凌晨1時在社交網站發布信息，透露與保安局局長黎棟國及特首辦主任邱騰華深夜會面，預告人質事件終獲解決。

昨午記者會上，死者家屬謝志堅、謝志恆，以及倖存者易小玲、李滢銓全體穿上黑衫，向記者展示來自菲律賓官方的道歉信。他們全程神情凝重，

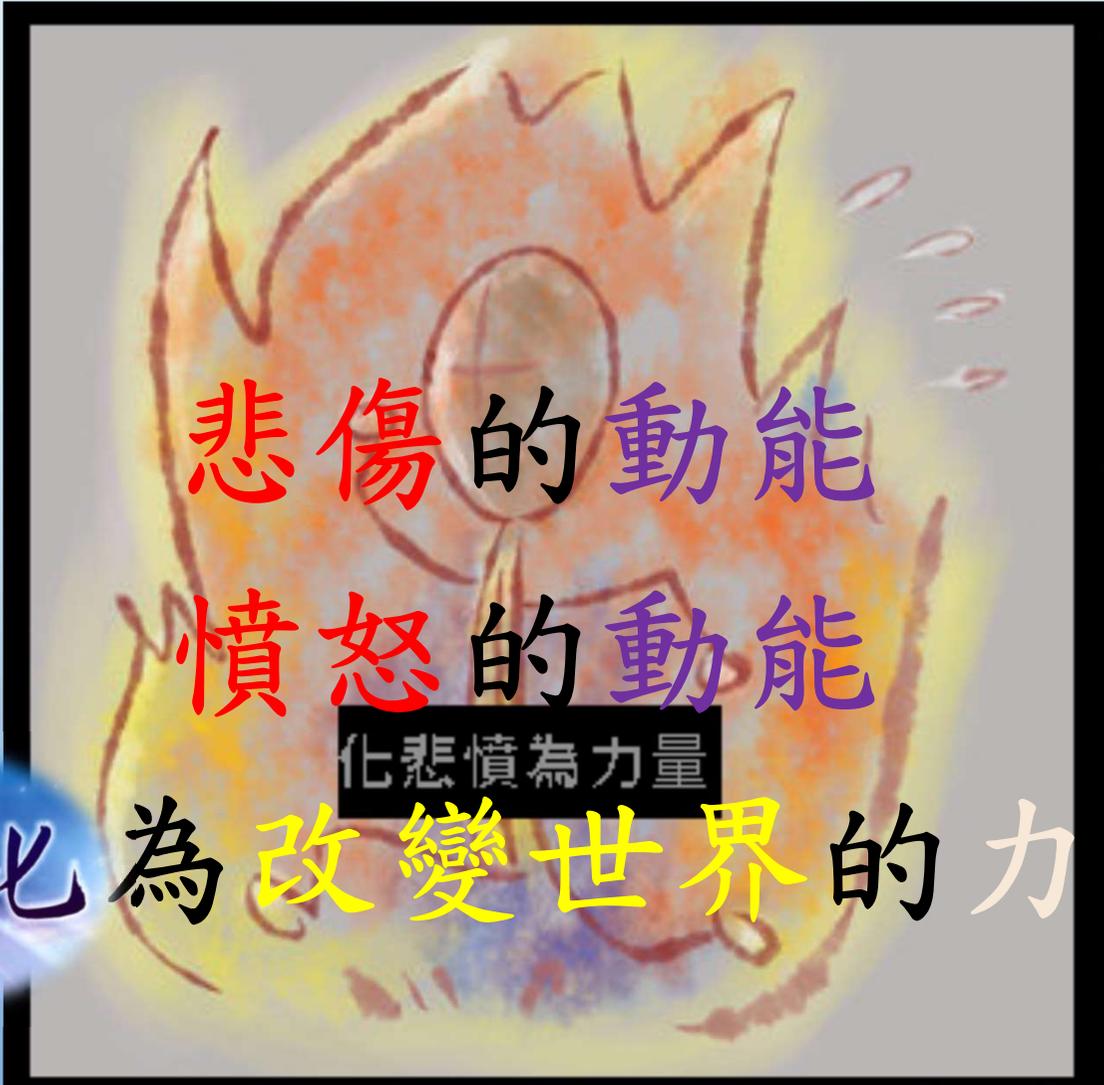
觸及痛處時，眾人均眼泛淚光，淚中除有傷痛外，還多了一份勝利。

「總算取回公道！」謝志堅發言時一度哽咽，他感謝中央及港府提供協助，亦感謝市民一直的支持，他憶述前晚仍有陌生的士司機對他大叫「加油」，令他甚感動。謝志堅希望事件解決後能令死者安息，死者家屬及傷者亦能盡快走出傷痛，又冀事件帶出正面信息，面對不公義之事要堅持到底。

傷者易小玲也表示，願意接受解決方案，認為事件拖太久了，不想再糾纏下去，她感謝立法會議員涂謹申、律師們及市民3年多來的熱心幫助。

事件終告一段落，不少港人也為死者家屬及傷者送上祝福。有網友在謝志堅的社交網站上寫道：「加油！堅持到底。永遠不會忘記那天。」

■本報記者 陳錦燕



悲傷的動能

憤怒的動能

化悲憤為力量

轉化為改變世界的力量



義怒 谷氣 吐氣揚眉

遷怒 處事有火 爭氣

發洩脾氣 亂發怒



憤怒/氣憤/脾氣=
面對一個不能接受的情況
身體出現一份能量



憤怒的動能

轉化為改變的力量

發憤圖強



極壞處理方法：

發洩脾氣/亂發怒 =

將能量任意向人曝露及發洩
不正面面對不能接受的情況



極壞處理方法：

谷氣/怒火中燒 =

將能量不向人曝露及發洩

不正面面對不能接受的情況

極壞處理方法



忍氣吞聲 =

將能量不向人表露及發洩

手刃自己的心

不正面面對不能接受的情況

壞處理方法：

發脾氣/憤怒 =

將能量向人曝露

不正面面對不能接受的情況



好處理方法

義怒 =

將那份能量向人表露

正面面對不能接受的情況



哪怕被撕裂
也要带着“痛”倔强成长





哪怕被撕裂
也要带着“痛”倔强成长





義怒 =

將那份能量向人表露

正面面對不能接受的情況

心灵技巧



不要
生气
争气

轉化

化怒氣為



極好處理方法：

轉化 =

將那份能量轉化為正能量

向人顯現

正面面對不能接受的情況



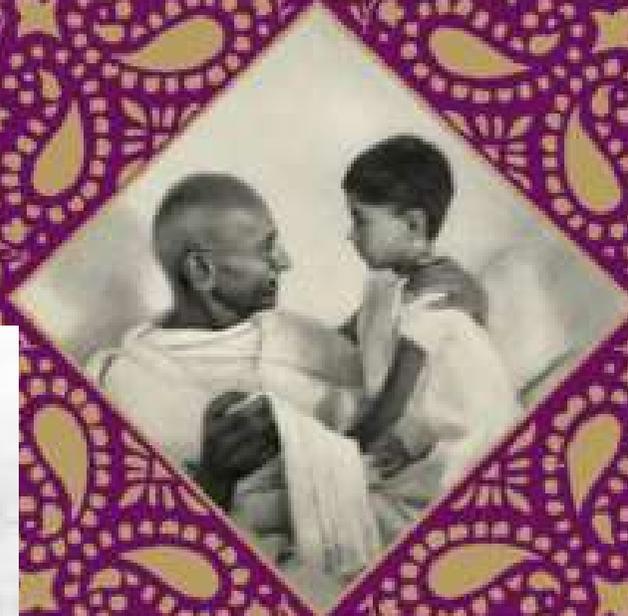
的礼物



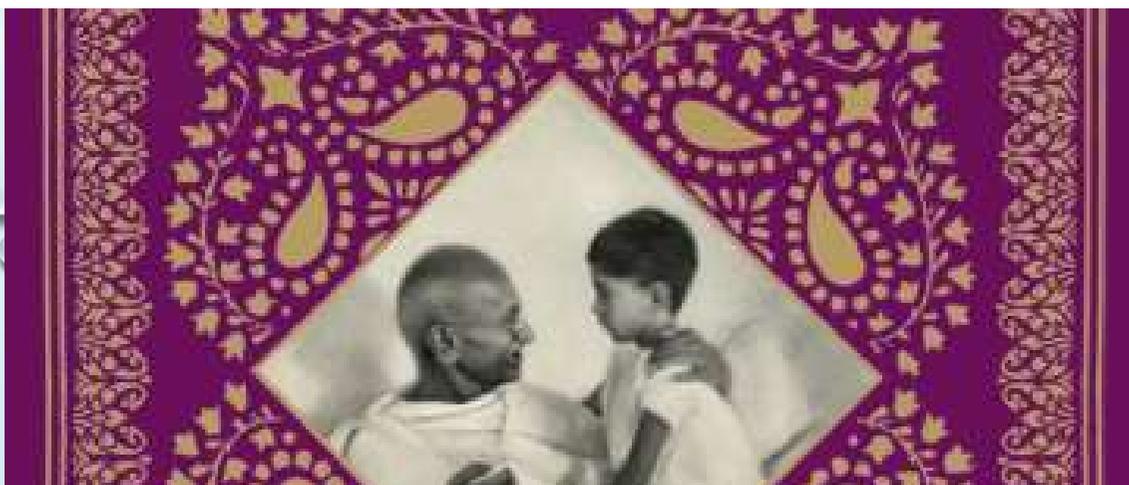
从阿甘到阿伦

www.tanet.com

ARUN GANDHI

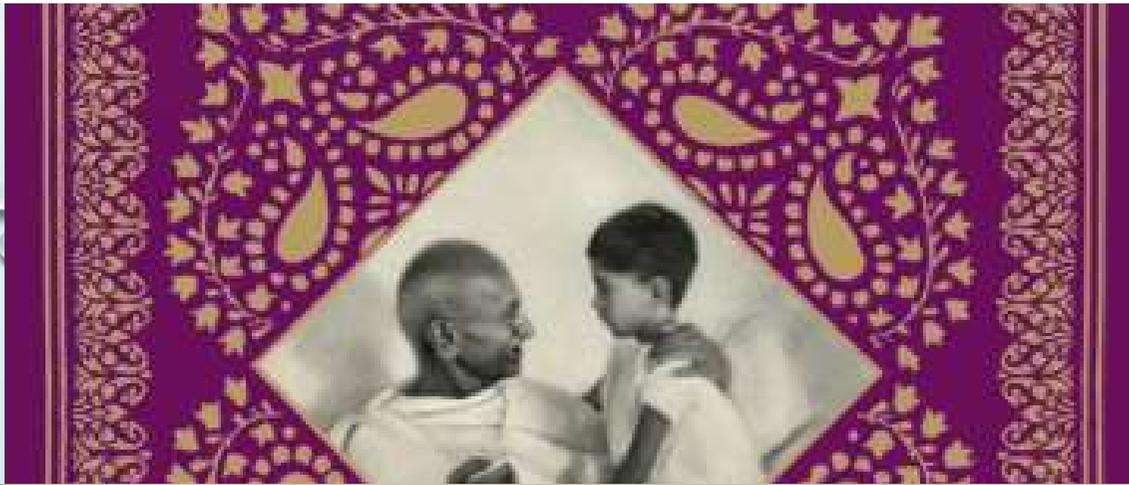


*The Gift of
anger*



有一次,我有幸听甘地的孙女阿伦·甘地谈起她的祖父,当时在场的所有人恭敬地听了她极具感染力的谈话之后都很激动。

虽然这样说颇带讽刺意味,但是,如果没有种族主义和种族歧视,我们也就不会有甘地。他本人或许只不过是一名成功的律师,还会赚很多钱。但是,就是因为在那非存在着种族歧视,他到达那里的一个星期时间里饱受羞辱。就因为他的肤色,他被人从火车上赶下来;这对他来说是一件奇耻大辱,所以他就在火车站的站台上坐了一个晚上,思索他应该怎样做才能够得到公正的待遇。他的第一个反应就是愤怒,他狂怒不已,一心想要寻求以眼还眼的公正。他想要



有一次,我有幸听甘地的所有人恭敬地听了她

谈起她的祖父,当时在之后都很激动。

虽然这样说颇带讽刺,我们也就不会有甘地会赚很多钱。但是,就是



没有种族主义和种族歧视,还是一名成功的律师,还族歧视,他到达那里的

一个星期时间里饱受羞辱。就因为他的肤色,他被人从火车上赶下来;这对他来说是一件奇耻大辱,所以他就坐在火车站的站台上坐了一个晚上,思索他应该怎样做才能够得到公正的待遇。他的第一个反应就是愤怒,他狂怒不已,一心想要寻求以眼还眼的公正。他想要

纪念圣雄甘地：印度使馆在南非车站为他立碑

2018-06-08



有一场的所
虽然
视,我们也
会赚很多
一个星期
来;这对他

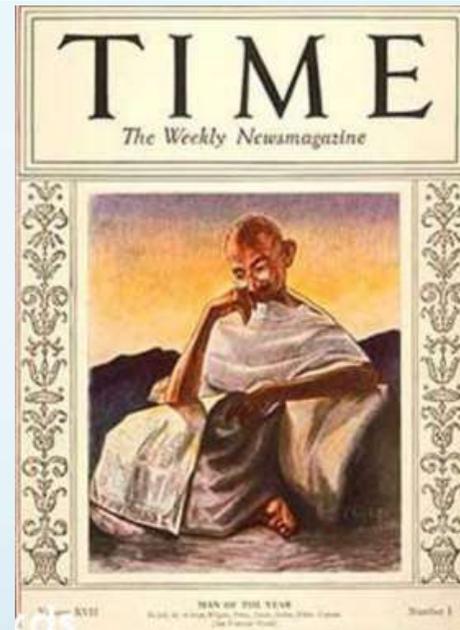
一个晚上,思索他应该怎样做才能够得到公正的待遇。他的第一个反应就是愤怒,他狂怒不已,一心想要寻求以眼还眼的公正。他想要对那些羞辱他的人动粗。但是他没有让自己那么做,因为“那是不对的”。这样也不能够让他得到公正。那样做有可能会让他暂时好受一点,但是却不能带给他任何的公平和公正。

父,当时在

和种族歧
的律师,还
达那里的
车上赶下

台上坐了

甘地時刻



他的第二个反应就是想要回到印度，体面地生活在自己的人民中间。但是他同样排除了这个想法。他说：“你不能逃避问题，你应该停下来勇敢地面对问题”。就是在这个时候，他有了第三个想法：采取非暴力的行动。从那一刻开始，他发展了关于非暴力不合作的哲学思想，并终身实践它。当然他也将它运用到在南非寻求公正的斗争中。后来，他在南非呆了20年的时间，然后他才回到印度并领导了那里的伟大运动。



Ethereality

超逸

心灵技巧

知恥為勇化悲憤

平和義怒超逸勇

6歲被叫「差仔」不開心

警出言制止欺凌
成就20年後「一粒花」

“雖然佢同我哋膚色唔同
但我哋其實係無分別”
歧視係不對



呂文迪

被斥「差仔」後立志當警察 巴裔男「出班」膺最佳
「一粒花」

天元鼎

纪念圣雄甘地：印度使馆在南非车站为他立碑 2018-06-08



CCTV 1
综合



天元鼎

围棋术语

天元特指围棋棋盘正中心的交叉点，象征全局核心。中日韩均将“天元”作为顶级棋手头衔，中国自1987年起设立该称号。²

数学天元术

宋元时期中国数学家创立的“天元术”，以“天元”表示未知数，用于建立方程（如一元方程），是古代代数学的重要成就。³

天元

SUPERPROACTIVE



天元鼎

纪念圣雄甘地：印度使馆在南非车站为他立碑 2018-06-08





Ethereality

超逸

壓抑情緒天元鼎
三昧真火導悲憤



未完待續

to be continued...