**113學年度第1學期通識講座紀錄**

講次：第8講

講題：你的人生哲學是什麼

講者：Gabriele Seewald高碧雲 老師

時間：113/11/8(五)10:20~12:00

地點：颯德固講堂

紀錄者：金迎

本週講者為生於奧地利的Gabriele Seewald高碧雲老師，結合東方與西方的精神，由動作、呼吸、聲音的實踐練習，以達到培養整個人類的和諧與活力，且受天然美容、細胞護理、全方位健康、Nutripuncture、藥草和植物靈療法、全方位商業發展的訓練。觀光飯店管理學士學位、跨文化組織傳播碩士學位，精通德語、英文及流利的中文，身兼全方位福祉企業研討會講師及企業顧問、連結大自然智慧企業研討會講師、REJUVENATE 新生活創辦人。提倡從生活中感受能量的直覺轉化，對生命力的連結，皆來自於她無條件的活在當下、同理心和愛，以協調整個有機體的和諧運作。

「你們喜歡聽故事嗎？」講者在開場時這麼說道。並與我們分享其人生故事；2001年尋訪北京學中文，當時正處於開放的中國，給了老師不少滋養，也開啟了往後在亞洲奔波的生活，2004年來到香港，負責珠寶公司的國際事業，後進入結婚生子的人生階段，進而也搬到了台灣，育有兩子一女的高碧雲老師，在第三個孩子出生之後面臨了往後改變她人生的一大轉折，生病的苦難幾乎要壓垮她，在英國友人的引薦之下，進入了一間中醫診所。

中醫師望聞問切、了解情況後，以肯定的眼神說：「不用擔心你一定會好。」透過信念的傳遞，她相信自己會好

，漸漸的身體也這麼被說服了。身體相信了，痛苦減少了，便有了更多的時間讓身體好好休息；當休息的時間多了 身體便開啟了修復機制，拿回在生活當下專注於感知的能力。從現在回顧過去生活，在事業與家庭看似美好、正向的時候，上天給了一到難題，在痛苦面前才意識到自己的脆弱；同時也是因為這股力量，使她了解到苦難的背後便是幸福，一如光背後的影子。透過疾病了解到身體運作的奧妙、關於身心靈的自我修復；講者相信，每一場困難都是上天要帶給我的人生禮物。

這樣面對困難時的人生哲學，使得講者開始向外分享。她提到「我們所需要的都在自己的身體裡面，或是生活的周遭，只是我們沒有發現，要選擇相信、轉念，能量就會自然湧現」。而這個轉念同時也必然會將我們導向人生的大哉問「我是誰？」，接著便會想「我可以如何向外服務，服務他人、服務社會、服務自然」，前提便是試著去了解自己，在一次次的服務中我們便能更加找到自己的人生定位、生活的價值，建立屬於自己的人生哲學。

因為是在台灣面對的苦難，且在因緣際會之下轉化為禮物，因此講者也想進一步回饋台灣，服務這塊土地。第一步便是以母語，德語，介紹台灣，打破外國人對於台灣與泰國的混淆；在作家朋友的幫助下，認識了地方，學會了採集故事，進而啟發書寫。

我是誰，我為什麼在這裡？我心裡所渴望的是什麼？講者不斷的向內提問，兒內心的直覺回應了，使她促成這一連串了行動。

寫書的過程對於講者也是很重要的人生滋養，她發現當行為由心出發，周遭的人、事、物、資源以及能量，便會一併匯聚到這個心念之上。因為出版作品的緣故，開始了演講教課的生活；在不斷演講交流的過程中，原先的故事，有了更進一步開展的可能。起於身體的故事，也回歸到身體裡的智慧。環境生態是一種循環，回顧身體，身體亦是，兩個循環如何交互影響，便是講者這幾年在台灣展開的學習之路，接觸到氣功、柔道、道德經。最微小的行動，呼吸便是一個循環，從呼吸的調和達到放鬆，便是自我修復的第一步。

老師在課程中帶領我們練習進行呼吸練習，透過呼吸進入與自己對話。在開始練習之前，老師反覆地說，我們往往因為害怕而錯失了嘗試的的可能，練習一種新的方法，思維，行動，背後皆必然有一段試誤的過程，而這樣關於錯誤的可能性，總是使人膽怯，但是當錯誤是必然且自然的，便不須再害怕，迎面轉變，迎面每一次錯誤，將它轉化。將這樣的信念注入吐納之間，我們得以在每一次呼吸的過程中提醒自己「不要害怕」。