

他們在唱著你的歌

Alan Cohen 原著

蔡淑芳翻譯

在某個非洲部落裡，當女人知道自己懷孕時，她會邀集幾個好友們到曠野去，一起靜默沈思與祈禱，直到她們聽到屬於肚中孩子的歌。他們知道：每個靈魂有屬於它自己的律動，代表著他自己獨特的韻味和意志。一旦這些女人們接收到這個孩子的歌的調子，就會大聲地唱出來，然後再回到部落去教部落裡的每一個人唱。

孩子出生時，部落的人就聚在一起對孩子唱她／她自己的歌；孩子長大開始受教育時，村人們聚集吟唱著這孩子的歌；在孩子的成人禮上，人們再度齊聚唱頌；婚禮上，也會聽到屬於他或她的歌。

最後，當這個靈魂要離開世界時，家人和朋友們也會聚在他／她的床邊，一如當初迎接他／她到人間來時一樣，唱著他／她的歌，祝福他／她展開另一段生命旅程。

每次我在演講中分享這個故事時，總有相當多在場的朋友會落淚，在我們每個人心深處隱約都知道我們有一首屬於自己的歌，也總期盼著我們所愛的人們能聽到並且支持我們把它唱出來。

有時候，在我的課程中，我會邀請人們對場中的一個伙伴說出「希望父母曾在孩童時代對自己說過的一句話」，然後請這位伙伴在他們的耳邊輕柔地把這句話說出來。這樣的練習很能觸動人心，可以開啓無數的自我覺知，我們每個人都是那麼地渴望人們用我們的樣子（因為我們是我們）來愛、重視和接納我們。

在這個非洲部落裡，還有一種時候，村民們也會對孩子唱他／她的歌，每當有人犯罪或有偏差的社會行爲時，犯錯的人會被叫到村子的中央，村民們則在周圍圍成一個圓圈，然後對著犯錯的孩子們唱他們的歌。

部落的人相信處罰不是矯正反社會行爲的好方法，而是靠愛和喚醒自尊，祇要找回自己的歌，人就不再想、也不再需要做會傷害他人的事了。

朋友是知道你的歌並在你忘記時唱給你聽的人，愛你的人們並不會被你犯的錯、或你對自我形象的貶抑所矇騙。

你覺得你自己醜時，他們記得你的美麗；

你覺得自己支離破碎時，他們記得完好的你；

你有罪惡感時，他們記得的是你的純真；
你對人生困惑時，他們知道你的目標。

記得我還是青少年時的某個夏天，我去ilmington, Delaware 我的表姊家玩。某個下午，她帶我去社區游泳池，我在那裡碰到了一個改變我人生的人 Simmons 先生。我們大概有十分鐘左右的談話，關鍵不在他跟我說了什麼，而是他傾聽我的方式。他問了我一些關於我的生活、我的感覺和興趣等方面的問題，不尋常的是他對我的回答的專注。雖然在我的世界裡，已有家人、朋友和老師，但這個男人卻是唯一讓我覺得他從心深處想聽我所要說的話，而且因為我是我而珍視我。

那次簡短談話後，我沒有再見過他，我想以後大概也不會有機會碰面了。我相信他也不知道他給了我一份終身的禮物，或許他是為一個小任務而出現在地球的天使們之一，在人們最需要時，帶來了信心、信任和希望。

如果你沒有唱出自己的歌，你將會覺得失落、孤單與迷罔；祇要你唱出來，生命就會開展。我曾在一個工作坊中，帶過一個這樣的練習：房間中的每個人都拿到一張小字條，上面寫著一個簡單的歌名，如：瑪莉有一頭小羊、小星星等，一共有八首不同的歌，大概是每六個人會拿到寫著同一首歌名的字條。

然後我請大家開始唱或哼著字條上的歌，在房間裡晃晃走走，碰到哼唱同一首歌的人就聚在一起，直到找到每個哼唱同首歌的伙伴為止，就這樣形成了一個個小團體，也成為他們在這個工作坊中的試金石。生命好像也就是這樣的過程！

我們會吸引跟我們有類似頻率的人，好讓我們彼此支持大聲唱自己的歌，有時候我們也會碰到一些人告訴我們不該或不能在公共場所唱自己的歌的人，這些人是我們的挑戰和助力，是他們刺激我們，讓我們有更大的勇氣唱我們的歌。

你可能不是在那個人們會為你的人生重要階段唱你的歌的非洲部落長大的，但是生命隨時都在提醒你：是否有跟自己的內在唱同調？你覺得好的時候，代表你正在做的事跟你的歌是合一的，當你覺得一團糟時，就表示有不調。最終，我們都將知道自己的歌並能唱得很好。你可能會覺得唱得有一點顫音，不過所有的偉大歌唱家也是這樣的。繼續唱，就會找到你回家的路了。

（原作者曾出版你就是你，本文已取得原作者授權，譯者為開拓文教基金會執行長，想了解更多 Alan Cohen 的著作，請至 <http://www.alancohen.com/>）