

<<奇迹课程>>

图书基本信息

书名：<<奇迹课程>>

13位ISBN编号：9787539932132

10位ISBN编号：7539932139

出版时间：2009-5

出版时间：若天 江苏文艺出版社 (2009-05出版)

作者：若天

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<奇迹课程>>

### 内容概要

《奇迹课程》不是一本可以囫囵吞枣、一口气看完的书。你在阅读的过程中需要不断地思考及觉察，每一句、每一段、每一页和每一章都值得你品味、默想、思量、消化，完全吸收之后才能够沉淀与整合，然后再挪出空间品尝下一小段“佳肴”；就像精致的开胃菜一样，每一个部分都有其优点与应该欣赏的地方，千万不要因为匆忙或是想看到什么结果而草草了事，因为不会有什么结局或者终极的答案。

只有愿意花时间细细经验的读者会在其中得到源源不绝的收获。

慢慢阅读《奇迹课程》，你可以随时停下来，也可以翻到哪里就从哪里读起。

你可以在空白的地方做笔记，或者整理出一本你自己的洞见与问题集，最好是像记日记一般，而且要经常读它。

你也可以和其他同样对世界、对自身有所好奇的人——不管是爱人、朋友、读书伙伴、心理咨询师——讨论你的想法。

《奇迹课程》的精髓就是，当你学会用慈悲心接纳自己之时，也请接受这一点：这里头没有对生命的答案，没有“手册”可遵循，只有在我们的觉知更扩展之时，产生出更多的疑问与可能。

并知晓所谓的成长，“找到自己的心”，也就是拥抱这一切。

若天建议我们试试看这条道路，因为他相信，过得更充实些就更能做你自己，生命就会有收获、大喜悦。

## <<奇迹课程>>

### 作者简介

若天，长年从事心理培训与咨询工作，主要著作有：《奇迹课程》、《奇迹课程 》、《奇迹课程 》、《遇见梦想成真的象》、《神明之眼》、《一灯照亮》。

## &lt;&lt;奇迹课程&gt;&gt;

## 书籍目录

关于阅读这本书的建议人生就像乘公共汽车Chapter1 发现自我的小绵羊欢迎来到地球心灵能量正面力量太美妙的思考方式人类的精神能力改变人类际遇的秘密其实很简单奇迹课程——如何阅读本书感觉能量练习Chapter2 一只小绵羊的发誓将这一切记录下来！

和自己的约定为什么无法遵守与自己的约定我的自我训练人性的另一个弱点重要的是“从现在开始做”本章的意图奇迹课程——镜子练习：我也能做到想象力练习Chapter3 迷途中的发现你的创造心的构造“内在心”的使用方法活用创造心的体验接受特别的帮助时，对创造心的呼唤用心看到事物如何阅读本章奇迹课程——内心的圣殿Chapter4 寂静中的声响放松的技巧放松就是恢复能量放松的意识放松的方法放松的心理层面放松的熟睡放松可以永葆年轻放松的优点如何运用倾斜板奇迹课程——放松、集中焦点、视觉化练习Chapter5 王子，快起来了宇宙的程式你可以成为你想要成为的人谁夺走你的狂喜？

你要什么，宇宙给你什么《奇迹课程》的秘密奇迹课程——自我启发练习：一分钟内心图像描绘Chapter6 羊曾经是吸引创造力创造心的法则创造心的三个定律动作可以创造感情开始行动奇迹课程——正向练习1：告诉自己的话正向联系2：17秒聚焦Chapter7 伟大的认同自我新的人生计划愿望的神灯这个世界上，存在于人类周围的基本法则四语公式四语公式的秘密自我认同的意义自我认同的五种方法现在就要奇迹课程——四语公式练习我的故事Chapter8 做狼还是做人我想要什么“希望”和“了解”的不同支配自己的四大步骤奇迹课程——如何运用目标清单决定目标的技巧Chapter9 一个奇妙的天地你内心的标尺内心标尺的三个方面如何运用内心标尺大目标与小目标奇迹课程——半山腰的路标Chapter10 使命如何创造正面的力量思想创造现实深深地说声：“谢谢你。

”正面的字语和思想大声地呼喊你的名字喜悦导航！

奇迹课程——培养专注力的练习Chapter11 与恶魔的交易创造富足内在的声音要求、相信与接受找到人生志业开放的心无所不能向内聆听奇迹课程——财富增长练习：你是丰盛源Chapter12 我是一个王子有魅力的人品富有魅力的物质不死鸟如何才能加以掌握怯懦不安烦恼自怨自艾体谅宽恕思考的种子奇迹课程——释放的祈祷说明祈祷文Chapter13 他是狼！

自我治疗“情绪地图”里的身体反应心灵成长感恩增多律上天的礼物：自我治愈的力量赞赏是进入心的门以更高的方式思想意志将你的能量带你想要去的地方奇迹课程——自我治疗天使手册Chapter14 大结局爱是一切的答案把你原有的光找回来改变过去就是改变未来奇迹如何被创造出来《奇迹课程》如何被创造出来爱是一切的答案奇迹课程——奇迹发生的练习：爱是一切的答案奇迹课程的真理

## &lt;&lt;奇迹课程&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter 1 发现自我的小绵羊小鸟是一个人的名字。

此时，小鸟刚刚从公司的大门里走出来，或者说，他是被门“咣当”一声推了出来。

门里一片安静，总监先生大概正在人力资源部门填写关于他的最后一份材料。

门外是一片雨声，这场惊天动地的雨，已经连续下了一周。

天阴沉得如同人的心情。

小鸟漫无目地在街上行走。

“走到哪里，哪里就是归宿。

”小鸟一直信奉这样的生活哲学，也就是说，小鸟从不主动选择什么，他一直等待着，让生活来选择他。

如果生活不选择他，他就把自己想象成一只小鸟，在城市的天空上自由地飞翔。

虽然，他的内心并不自由。

现在小鸟走到了一个看上去很有特色的商店门口。

他的脸色苍白，看上去全身已经丧失了一切的气力。

说它很有特色，是因为这个商店看起来像一个——巫师的房间。

房间里摆满了各种充满文化和宗教色彩的装饰画、手工作品，甚至还有一本书。

上帝要小心了！

现在小鸟的手主动地碰上了那本书。

他选择打开了那本书。

那是一本蓝色封皮的书，非常厚重，非常灵性，仿佛它选择了一千年，就在等待一个人，走过来，就像小鸟这样，在门外喧哗的雨声中，慢慢地打开它……PP正在一本书后打盹。

阳光实在太好了，它照在PP的身上，就像镀了一层流淌着蜂蜜汁液的金色斗篷。

这使得PP只好不断挪窝以躲开阳光，他趴在地上睡觉的姿势真的很惬意，你也许奇怪，他为什么喜欢趴着睡？也许这是一个问题，但PP肯定会说：“你烦不烦，个人隐私！”

”其实你看一眼PP，这个隐私就一目了然了，其实他……咚！

谁在敲门？

噢！

不，一只小绵羊从天而降，砸在PP的书旁。

PP恼怒地盯着对方，他的羊角也有些上翘，“哥们，这是我的地方，自从我进来后，还没有一只小绵羊来过！”

”“我十分抱歉，不过来这也不是我的决定。

”那只小绵羊一副可怜巴巴的样子。

“噢，你会说话！”

”PP这次有了点喜色，“你难道来这里是有使命的吗？”

”“是啊，你怎么知道？”

”。

那只小绵羊这才畏首畏尾地抬起头来。

“我是PP，我当然知道。

这就是我向秃头要的助手，这个混蛋现在才派人来，还是你这样一个看上去不中用的家伙。

”“噢，你就是PP，我是GG。

”这位GG对PP的牢骚似乎不大在意。

“了胜于无，那本书我已经找到好几章了，不过迷宫越来越难走了，你来了反正不是件坏事，至少可以有人听我演讲了。

”“噢，PP先生，我们什么时候开始工作？”

”“工作？”

GG先生！

## &lt;&lt;奇迹课程&gt;&gt;

这里我说了算，现在我们睡觉，工作的事晚上再说。

” “睡觉？

现在？

” GG望了望窗外的阳光。

“我们只能白天睡觉、晚上工作，你不知道吗？

宝贝。

” PP一脸的不屑。

“噢，可我还有点不适应。

” GG有点泄气。

“好了，好了，那里有几章我找到的书稿，你如果睡不着可以去翻翻，了解一下我们在找个什么鬼东西，但千万别打扰我，晚安，噢，真够别扭的。

”你读到这里应该明白了，PP也是一只小绵羊，不过他可不是一直平凡的小绵羊噢！

他是一只负有使命的小绵羊。

GG按PP的方向爬过书堆，爬上书架。

（噢，对不起我一直忘了告诉各位，这是一间巨大的书房。

）总之，累了个半死GG才来到那本书前。

所谓的书，其实只是一只夹子。

没有书名。

里面夹着一些散页。

GG整理了一下，终于找到了开头。

欢迎来到地球目前，你正面临着人生最大的冒险。

如果——没错，如果你能够没有任何成见，不抱有任何疑惑和偏见阅读本章的话——而且，能够在阅读的同时，充分思考。

现阶段，我既不希望你认同我的意见，也不要求你反驳我。

当年，约翰·瓦伦梅克，被人称为商业天才，他从来拒绝上门推销的推销员。

他认为可以从推销员那里了解市场上不断发生的新事物，同时，他有一句名言一直被人所称道：“我不想要的东西，并不等于别人不想要。

”我希望各位读者也能抱有这种态度来阅读本书中的内容。

即使结果能令你产生热忱、激发灵感、找到幸福、获得成功，这一切都必须归功于你自己——你之所以会接受这些原则，一定有你自己的理由，决不会是因为别人强迫的要求。

就这样，你诞生了，用美妙的肉身生活在这宏伟的星球上。

虽然这不是你第一天来到地球，我们仍然要欢迎你。

说欢迎或许有点奇怪，毕竟你已经在这里生活了好一段时间。

我们之所以这样说，是因为我们想帮助你对此生此世、对你的存在，甚至对你自己，能够有一个全新的理解观点！

我们渴望能从更为宏观的角度，帮助你在这一生，领悟“生命永恒计划”的伟大和完美。

在你的生命以这个“肉身”的形式，诞生在世界上的那一刻，在这之前，你的生命其实早已开始。

这有点像当你走进电影院看电影，你看到的是那里的情节刚刚开始，实际上，它早已发生。

你可能会反驳说，从现实的观点来看，走进电影院与诞生出世完全是两回事，因为当你走进电影院时，你并未忘记之前发生的事，你依旧记得进电影院之前自己是谁，做过些什么。

而且你十分清楚，进入电影院“之前”、身处“其中”与走出电影院“之后”是有延续性的。

换句话说，当你走进电影院时，你并不会觉得自己像是展开了一个全新的生命。

但是，我们要试着延伸你的视野，让你开始明白，真正的“你”，并不是从这个肉体才开始的。

我们想要在你的内在，重新唤起一个更大的力量，让你回忆起在进入此肉身之前的“你”。

甚至，我们还希望你能让自己成为那“更大的视野”，既快乐地活在此时此地，也不忘记自己的“本来面目”——我要让你认识真正的自己。

当你再度从更大的视野看见自己的本来面目时，你会重新欣赏自己。

## &lt;&lt;奇迹课程&gt;&gt;

当你能从这个更大的视野来看待地球上的生命时，恐惧自然会降低，对心灵能量心灵是我们身体上最柔软的部分，但是一直以来，我们肉体所有的力量，都来自心灵。

人和人的区别是很大的。

我们平常所感觉到的人和人的主要区别在于：素质不同、观念不同和地位上的不同，却不知道其根本不同的一点却在于：心灵能量不同。

什么是心灵能量呢？

我只能用比喻的方式来说明。

您有过这样的经历吗？

见到一个你不认识的人，但和他说话的时候却有一种折服感，仿佛他说什么你就必须去按他说的去做。

这就是最典型的心灵能量的表现。

你的被折服，不是靠他是你什么人、有什么地位、具备多高的学识等等。

也许用“人格魅力”来理解心灵能量会更容易些。

一个企业，创业头领未必是最有钱最有能力的，但，他能令他的团队完全折服，其表现出的那种综合的人格魅力正是心灵能量。

定力也是心灵能量的表现。

在一些危机时刻，一个人所表现出的定力，正来自于他的心灵能量。

他的心灵能量越高，则越会表现出临危不惧、从容不迫。

如，诸葛亮能唱“空城计”，正因为其心灵能量极高的缘故。

在你来到这个地球之初，能量早已存在。

每个人的心灵能量是有先天差别的，所谓“本觉”不同。

但如果你是个懂得心灵修炼之人，则会通过修炼找回自己的能量，修炼的程度决定着你的“觉悟”的程度。

我的体会是：心灵能量的提升直接与境界的提升有关。

境界是分层次的，每当你提升到一个新层次，其心灵能量就会递增一大截。

当你的境界达到中高层次以后，其心灵能量的提升甚至是裂变式的，一日千里一般。

你每天甚至每时每刻都会得到“天启”。

当代人已经懂得了心态的重要。

然而，谁又知道心态是什么决定的呢？

难道只靠心理调整就可以达到真正的心态持久良好吗？

我并非想贬低心理调整的作用，但的确它和心灵能量的提升相比较而言，那是“小巫见大巫”的事情。

心理调整是暂时的，一事一变的，局部的、表面的，而做起来又是细致的、艰苦的、耗时的。

也就是说，心态的调整需要不断地进行。

而如果你提升了心灵能量，从根本上说，就彻底地解决了心态问题。

可以说，心灵能量提升到一定程度，你已经不受心理因素的控制，而是超越了情绪的摆布，甚至超越了性格的局限。

你的大度、宽容、豁达、理智、精明……都在瞬间自然而发，不需要你去发挥智力和理性，就会体现出超出常人的智慧。

通常意义上的“素质”只是身和心的层面的东西，而心灵能量则是“灵力”的东西，它可以穿透你的身和心所有的一切，在更高的一个层次上解决心理的全部问题。

## &lt;&lt;奇迹课程&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

“新时代思想” 又称新纪元运动，起源于1970-1980年的西方社会。新纪元运动吸收世界各个宗教的元素以及环境保护主义，是当今社会心理治疗、心灵修炼等各种流行观念的统称。

西方占星术认为，当今社会是一个转型期，正要从“双鱼宫纪元”迈向“水瓶宫纪元”。双鱼宫的代表符号是鱼（宗教），水瓶宫的代表符号是彩虹（心灵）。

“水瓶座”寓意人类由追求社会的、物质的、科技层面的进步，将演进到注重“心灵”、“精神”层面的探索，就是所谓的“新纪元”。

不少新纪元思想其实源于东方哲学，尤其是印度教、佛教思想。不过这些思想经过重新包装，务求迎合西方人的胃口。

西方人近年间热衷于追求心灵满足、沟通无间、超凡脱俗，因此对新纪元大师所借用的东方修行概念与方法趋之若鹜，例如：轮回、业、禅、瑜珈、超觉静坐、飘浮等等。

新时代人思想上的最大的共同之处也就是思想上的灵性取向。他们注重超越物质追求以外的精神需求的满足、内心的和平宁静，以及最大可能地发挥创造性和潜能，并获得个人的成长和自我实现。

什么是《奇迹课程》？

《奇迹课程》是一本与《圣经》、印度的《奥义书》和中国的《道德经》相提并论的经典。虽然它出版于1975年，由于其信息直指人心，在人群中悄悄地而迅速地传播开来，由于它对心灵广泛的影响，被西方的知识界称为“现代版的《圣经》”。

笔录《奇迹课程》者，乃是哥伦比亚长老会医学中心内外科学院副教授海伦·舒曼博士，她在一九五到一九七二年间接收到由内而发的神秘讯息，好似一种秘传(inner dictation)。那股清晰而内在的声音，督促她笔录所听到的一切，最终历经七年完成《奇迹课程》。

《奇迹课程》是一个神秘的讯息，但是它属于更多的人。

《奇迹课程》教会我们发现自我、相信自我、鼓励自我、成就自我的奇迹历程，为读者展开一段神奇的发现创造心的奇迹之旅。

《奇迹课程》出版后，迅速在世界各地传播开来，它成为心理治疗、心灵修炼者的必读书，被誉为“当代身心灵修炼旷世宝典”。

《奇迹课程》是开启你内心能量的心灵瑜伽。

《奇迹课程》是你的私人灵修教练。

中文版《奇迹课程》是一本什么样的书？

中文版《奇迹课程》和英文版《奇迹课程》是两本不同的书。

中文版《奇迹课程》汲取英文版《奇迹课程》的部分精华，以一个完全原创的心理寓言为框架，主要着重于内心能量的信我提升和心灵境界的自我修炼。

中文版《奇迹课程》区别于英文版《奇迹课程》之处，就是中文版《奇迹课程》不是同声传递，而是经验总结；不是神启天寓而是原创构建。

一旦你翻开《奇迹课程》，开始体验奇迹之旅，你就会发现一个全新的自己，进入了一个新世界。

《奇迹课程》强调一个人的内心，强调培养一个人的创造内，强调加强心灵的内在力量，充分调动自在心灵深处的灵性。

灵性就是当下，就是你的创造之源。

当下，你的灵性就展现于世界，同样，正是你的灵性决定了你的经历，以及发生在你身上的一切。

觉醒会刹那间将你对世界的认知颠倒过来，并将成为你深沉安宁和巨大喜悦的源头。

开启内心能量的过程就是重新发现自我的奇迹之旅，走完这个过程，有的人只需一句话就可以了，有的人则需要一生的时间。

作者若天建议我们试试看“奇迹”这条道路，因为他相信，如果活得更充实、有过经历、更能够做你自己，生命就会有收获、大喜悦。

<<奇迹课程>>

只要你相信，就会有奇迹。

## <<奇迹课程>>

### 编辑推荐

《奇迹课程》的宗旨并非教你爱的真谛，因为那是无法传授的。它旨在清除所有妨碍你体验到爱的障碍，爱是你与生俱来的禀赋。

请记住：1.请记住，奇迹没有难易之分。

一个奇迹不会比另一个更难或更大，它们都一样。

2.请记住，奇迹不算回事儿，它们并不重要。

心最重要。

3.请记住，奇迹是康复的方法。

奇迹弥补匮乏，以拥有者的名义，给予欠缺者以丰盈。

4.请记住，奇迹是一种习惯，是自然发生的。

奇迹不应该在意识的控制之下，有目的地索要的奇迹通常是虚妄的，这会浪费能量。

5.请记住，奇迹是与生俱来的，他在。

他在每个人的身上。

6.请记住，如果奇迹不发生，请检查你自己，一定是哪里出现了错误。

7.请记住，奇迹是爱。

真正的奇迹，是引发内在的爱，因此，一切来自爱的都是奇迹。

世界500强企业流行的心灵按摩书，全球500家心理机构指定心理读物，仅次于《圣经》影响力的灵修课程。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>