

<<觉醒之旅>>

图书基本信息

书名：<<觉醒之旅>>

13位ISBN编号：9787550106437

10位ISBN编号：7550106436

出版时间：2013-2

出版时间：南方出版社

作者：[美] 马克·尼波

页数：264

译者：曾琳,赵菁

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>

<<觉醒之旅>>

前言

前言FOREWORD我人生的一大乐事就是听马克读诗。

听马克读诗总会有意外的惊喜：在简单的开场之后，他一点一点地展露诗歌的瑰丽，在不经意间带给我们美好的体验。

当马克在公众面前读诗时，观众会屏住呼吸，似体悟到某种真实和深奥的情愫，它似曾相识，却又似早已被遗忘。

马克读出来的，正是那种被我们所遗忘的东西，他把它捡回来，送还给我们。

我们从中得到的是宝贵的领悟。

我们的生活是由一个个平常的日子组成的。

我们只有在每日的生活中求得平安，治愈创伤。

我们每天的生活，都充满着各种各样的奇迹，马克追寻着这些奇迹。

他把平常的人生细细体会，将那看似寻常的生活点滴化成生命的智慧。

我们的生活是由一个个日子组成的，而一个个日子是由无数的片刻组成的。

一个充实的生命恰恰是由每日的片刻汇成。

马克就在耕耘那片能结出生命果实的沃土。

然而，只有善于发掘和领悟的生命才能在这片沃土上开花结果。

马克·尼波的这本书旨在教给我们学会关注生命的片刻，借此敲开幸福人生的大门。

马克曾身患癌症，无情的疾病敲醒了马克，让他睁开了观察生命的眼睛。

如今，他希望能带领读者一起睁开眼睛，重新领悟这个世界。

曾经丧失治愈希望的他学会了心怀感恩。

除了感恩，马克还要分享他的智慧、善良、洞察力，还有充分享受人生每一个片刻的激情。

如果你也想这样去生活，那么就让马克的书来引导你吧。

那天，最后的化疗终于结束了。

马克早早地起了床。

他榨了一杯新鲜的橙汁，并坐在了橙汁前。

他在想，接下来的一天应该如何度过，直到他发现，清晨的阳光已经照了进来，橙汁在阳光下变成了透明的金黄。

然后，马克将橙汁端到了嘴边。

神圣常常意味着简单：一句简短的祷告，酌饮一口芳醇的美酒，品尝一片新鲜的面包，一次缓慢的深呼吸，一句暖心的话语，一个真诚的祝福，新婚时交换的戒指，甚至，只是不经意洒在额头上的一滴水珠……如果我们细心地去体会，这些都会化为我们生命中愉悦的一刻。

这是一本朝圣生命的书籍，马克带给我们的是享受人生盛宴的智慧。

请停下来，翻阅并体会书中的字句。

如果你在阅读时常常感到惊奇，那也是很自然的事情。

毕竟，生命的奇迹总是超乎我们的想象。

《活出精彩》一书的作者维讷·穆勒

<<觉醒之旅>>

内容概要

人的心里住着三种动物：跳蚤、流浪狗、蛇。
它们分别代表了我们的浮躁、迷茫、冷漠。
我们人生所有的痛苦、寂寥、平庸都是它们的功劳。

本书给出了我们驱除盘踞心头的跳蚤、流浪狗、蛇而获得重生的答案。
书中记录了作者从脑癌的死亡线上幸存后的点点滴滴：爱情、友情、亲情，事业、家庭、人生。
原来，我们所有的痛苦不过是我们丢了自己。
作者以濒死幸存后的顿悟，事业跌落再起的豁达，爱情揪心离落后再拾圆满的平和，娓娓道出了人生的真谛：收回总是向外搜寻的眼睛，找回内心深处真实的自己，做回自己，世界从此大不同。

区别于同类书的抽象思考，本书给出了简单、具体的方法，一步一步地教我们走入自己内心的最深处。
在浮躁与迷茫充斥的今天，不论是在车上，在办公室，还是在床上，翻开本书，倾听作者的絮语，依据他的指导，呼吸之间，我们即可获得重生，重新享受到生活的芬芳。

本书原版于2000年在美国上市，并荣登亚马逊年度畅销冠军，《纽约时报》图书排行榜第1名。
至今已连续十年登上亚马逊同类书畅销榜。

<<觉醒之旅>>

作者简介

马克·尼波，美国诗人和哲学家。
其经历坎坷，曾离过婚，失去过自己最爱的职业，罹患过脑癌并差点失去性命。
幸存后，马克的人生彻底变了。
他沉入了生活深处，重新领悟这个世界，并向世人分享自己的感悟。
至今，他已出版十余部作品，作品被翻译成20多种文字，在多个国家和地区发行。

<<觉醒之旅>>

书籍目录

一月

- 一月一日 悟人类生命之可贵
- 一月二日 摔倒之后
- 一月四日 喜乐与平安
- 一月五日 接受真我
- 一月八日 滋养心灵
- 一月十日 阿基巴的临终之惑
- 一月十一日 泰得·肖恩的故事
- 一月十二日 看透黑暗
- 一月十三日 我们为什么互相需要
- 一月十五日 痛苦的滋味
- 一月十六日 当我想说不的时候我说好
- 一月十七日 做自己
- 一月二十日 知足与品味
- 一月二十一日 带着爱感受世界
- 一月二十四日 相信奇迹
- 一月二十五日 爱自己
- 一月二十八日 融入这世界
- 一月二十九日 心无旁骛
- 一月三十一日 练习

二月

- 二月一日 放慢生活
- 二月二日 两个跳动的心脏细胞
- 二月四日 那道门槛
- 二月五日 问题背后
- 二月六日 在途中
- 二月八日 贪婪
- 二月九日 挡在途中的
- 二月十日 生命的要求
- 二月十五日 心灵武士
- 二月十六日 痛苦
- 二月十八日 停滞不前
- 二月二十日 尼哥底母与真相
- 二月二十一日 清理伤口
- 二月二十二日 不同的声音
- 二月二十三日 倾尽全力
- 二月二十五日 披荆斩棘
- 二月二十六日 真实的步伐
- 二月二十八日 奇马约小镇之石
- 二月二十九日 谁说的

三月

- 三月一日 一个方向
- 三月三日 活着
- 三月四日 我们为什么存钱?
- 三月七日 懂得放手

<<觉醒之旅>>

三月八日 责任
三月十一日 姿势的益处
三月十二日 万物的相似之处
三月十三日 张开双手
三月十七日 激烈的战斗
三月十九日 软弱
三月二十日 多此一举
三月二十二日 休息时间
三月二十四日 即使身处黑暗之中
三月二十五日 宛如花朵的耳朵 64
三月二十七日 我们生下来就会歌唱
三月二十八日 能够蜕皮的天赋
三月二十九日 什么让我们无法蜕皮
三月三十日 真实的力量
三月三十一日 如何做真实的自己

四月

四月一日 毛毛虫的工作
四月二日 我们分享同一条河流
四月三日 高谈阔论
四月五日 种子的勇气
四月六日 给病人的问题
四月十二日 说话的需要
四月十三日 深深地低头
四月十四日 自信
四月十五日 通向身心健康之路
四月十七日 充满信心的智慧
四月十八日 全神贯注
四月十九日 等乌云散尽
四月二十二日 我们很富有
四月二十三日 迷失自我
四月二十四日 像水一样去爱
四月二十五日 融入这个世界的勇气
四月二十六日 道路艰难却清晰
四月二十七日 让世间有光
四月三十日 我们不断到达

五月

五月一日 埋葬和种植
五月四日 忙碌的一天
五月五日 保持清醒
五月七日 日常清洗
五月九日 不要执著于事物间的差别
五月十日 中心的边缘
五月十一日 诉说与拥抱
五月十二日 直截了当
五月十三日 出路
五月十五日 开花的疑惑
五月十七日 追逐蝴蝶

<<觉醒之旅>>

五月十八日 友谊
五月十九日 蜜蜂飞来了
五月二十日 打破规范
五月二十四日 理由
五月二十五日 穿过火墙
五月二十六日 感受悲伤
五月二十七日 抛开过多的思虑
五月二十八日 过多的注意
五月二十九日 放弃
五月三十日 一连串的今天
六月
六月二日 悲剧与和平
六月四日 坚持
六月五日 距离
六月六日 两只睡觉的猴子
六月七日 我们都曾经犯错
六月八日 像一棵树那样休息
六月九日 警示
六月十二日 触摸
六月十九日 更广的地平线
六月二十日 痛苦之后
六月二十二日 灵魂的网
六月二十七日 猴子和河
六月二十八日 无法做到的事
六月三十日 转过头去
七月
七月一日 心灵之花
七月三日 我和我的
七月四日 这儿和那儿
七月八日 时时刻刻
七月九日 深和浅
七月十一日 月亮和露珠
七月十二日 改变
七月十三日 有时看得到，有时看不到
七月十五日 触摸
七月十七日 爱的冲动
七月十八日 萤火虫的爱
七月十九日 眨眼睛 145
七月二十日 如何漂浮
七月二十一日 展示自己
七月二十二日 我的……
七月二十三日 妥协
七月二十四日 走出去
七月二十六日 泥房子
七月二十七日 痛苦的心情
七月二十八日 化成水
七月二十九日 卑微地生活

<<觉醒之旅>>

八月

八月一日 成长之痛苦
八月二日 美人鱼
八月六日 心之喜悦
八月七日 行李
八月八日 像鸭子那样温柔地低头
八月十一日 菩叶岩
八月十五日 被拥抱
八月十六日 将口袋清空
八月十七日 每个人都是会呼吸的长笛
八月十八日 耐心等待
八月十九日 必不可少的权利
八月二十日 仰卧
八月二十二日 旅程的终点
八月二十五日 爱即是生活
八月二十六日 兔子与花园
八月二十九日 对焦虑泰然处之
八月三十日 走出恐惧
八月三十一日 与知识融为一体

九月

九月一日 其角与芭蕉
九月四日 歌声中的成长
九月五日 我们脚下的大地
九月八日 战胜心中的浓雾
九月九日 你们所知太多
九月十一日 新环境带来的不适
九月十四日 像鱼一样简单
九月十六日 鸚鵡螺
九月十九日 问题的背后
九月二十日 无条件的爱
九月二十三日 重复并非失败
九月二十四日 通往个性独立之路
九月二十五日 追逐还是藏匿
九月二十六日 将痛苦放下
九月二十七日 指套
九月二十八日 关于宽恕
九月二十九日 思考或者行动
九月三十日 我们都很珍贵

十月

十月一日 窗边的飞虫
十月三日 对情感的误解
十月五日 深入骨髓的觉醒
十月六日 感受风的方式
十月八日 打破禁锢
十月九日 散发自己的光和热
十月十三日 心的智慧
十月十四日 生长的速度

<<觉醒之旅>>

十月十八日 失败酿成的蜜
十月十九日 生命的召唤
十月二十日 中间的道路
十月二十六日 努力倾听
十月二十八日 佛陀与央掘魔罗
十月二十九日 尝试的能力
十月三十日 直面挑战
十月三十一日 付出爱的同时
十一月
十一月一日 下一刻找到爱
十一月二日 对真理的追寻
十一月四日 相遇
十一月九日 半闭着眼睛下潜
十一月十日 边缘上的生活
十一月十一日 让奇迹继续
十一月十二日 蜕皮
十一月十三日 与自己的灵魂结合
十一月十四日 精神分裂的代价
十一月十五日 接受现实
十一月十六日 顿悟之时
十一月十九日 爱与善良
十一月二十日 承诺与冒险
十一月二十四日 永续不息
十一月二十六日 感激之情
十一月二十八日 奉献
十一月二十九日 感情的天使
十一月三十日 我们心爱的东西
十二月
十二月一日 蜡烛和蛹
十二月二日 提醒
十二月七日 我们有这样的选择
十二月八日 在源头
十二月九日 爱的作用
十二月十一日 地球引力
十二月十二日 脚边的宝藏
十二月十三日 当我们开口说话
十二月十四日 解放自我
十二月十五日 戈雅和梅尔维尔
十二月十七日 医治自己
十二月十九日 树上的糖
十二月二十日 信任
十二月二十一日 无处可去
十二月二十二日 教训
十二月二十三日 树根
十二月二十四日 身心合一
十二月二十七日 此时此刻的美丽
十二月二十八日 诚实

<<觉醒之旅>>

十二月二十九日 那就歌唱吧
十二月三十一日 我看见你了

<<觉醒之旅>>

章节摘录

版权页：一月二日摔倒之后所有的失败和挫折不过是为了让我们看透虚幻，重回现实。

-印度教祷文罗伯特在一个雪夜回忆起两年前发生的一件小事。

当时他决定重新粉刷房屋。

于是第二天他早早地出门去五金店采购涂料、调料棒、护罩布、涂料刷。

涂料刷是一次性的，用过一次之后的涂料刷就变得又干又硬，无法再用了。

东西买好了，罗伯特就开始忙起来。

他先在室外调好了涂料，然后只见他一手提一桶涂料，胳膊下夹着护罩布，嘴里还叼着一把涂料刷，笨拙地向大门走去。

当罗伯特讲到下面即将发生的事情时，他禁不住笑起来，说：“你知道，我到了门口想了半天，到底怎么才能把门打开。

我当时固执地决定既要把门打开，又不能放下自己拿的任何东西。

结果是门开了，我也失去了平衡仰面摔在地上。

红色的涂料洒了一身。

”说到这，罗伯特又笑了起来。

雪还在静静地下着。

回家的路上，我一直都在想着罗伯特告诉我的这件小事。

细想起来，我们不是都做过类似的事情吗？

可贵的是我们可以在事后带着善意和人分享自己的故事。

刷房子，本来是很简单的事情，就因为我们一时的固执和自大，不愿意腾出手来，门就无法打开。

其实，只需学会放弃我们的固执，然后再接着做手中的事情，一切就都会顺利地进行。

一般人碰到罗伯特遇到的情况可能会是：买东西，做准备，把手中的东西放下，然后开门。

不过，假使当时我们没有那么做，出现了像罗伯特倒地的那个场面，我们也无须生气，因为我们可以摔倒之后站起来，并大笑自己的滑稽与固执。

心灵练习 * 回想生活中发生的事情，思考自己是否可以在处理工作、家庭、人际关系的问题中找到一个不同的解决方式，并使自己获得心灵的宁静。

* 平缓呼吸，观察你自己，看看自己此刻是否也因为承载太多而无法进门呢？

* 放缓呼吸，逐一放下手中的物品（也许是心灵的包袱或者是无法实现的承诺）。

* 现在，请畅快地呼吸，并将门打开。

一月四日喜乐与平安其实我们无须再去祈求什么，我们已经得到了上天的佑护……-詹姆士·泰勒我想起一位女士的故事。

她在家里的某个角落发现了一块干皱的海绵，看着这块被遗忘的海绵，她似乎想到了什么。

之后，她带着那块海绵来到离家不远的海边，慢慢地，一直走到海水齐腰处。

她把海绵泡在海里，看着那干皱的海绵慢慢地展开，慢慢地饱满起来。

似乎海绵的变化还不足以讲述生命的神奇，当海绵完全舒展开来时，居然有一条小鱼从中游了出来。

女士惊讶地看着小鱼游到海里，消失不见了。

从这以后，女士心里总记着那条神奇的小鱼。

因为想到那条游向海洋深处的鱼，曾经安然地在干瘪的海绵里等待，这让她既觉得不可思议，又觉得开心、庆幸。

无论我们踏上了怎样的人生之路，我们每日都有什么样的遭遇，或者为了生活，我们不得不面对很多的问题，但是，也许生活的秘密就藏在某个被我们遗忘的地方，等待我们去发现。

我们的心也许就是那块干瘪的海绵，需要我们把它放在水里让它重新绽放。

还有那条小鱼，它的生命力也同样给我们的心带来惊喜。

试想，如果那位女士将那块干瘪的海绵弃之不管，或者，我们将已然干涸的心灵置之不理，那么我们就无法重新让海绵饱满地绽放，我们的心也无法在日复一日的生活里有力地跳动。

心灵练习 * 闭上眼睛，想象一块干瘪的海绵在水里像花朵般舒展、绽放。

<<觉醒之旅>>

* 当你呼吸的时候，想象自己的心像那块海绵一般饱满起来。

* 当你去厨房洗碗，你不妨自拿出家里某块干瘪的海绵，亲眼看着它在水里慢慢地舒展，同时感到你的心也随之舒展开来……一月十日阿基巴的临终之惑临终前阿基巴向拉比诉苦，说自己的一生是失败的。

拉比走上前，问他为什么这么说。

阿基巴坦白说，自己一生都无法做到像摩西一样，说到这儿，他开始哭起来，说上帝将会责罚他。

拉比听了以后在他耳边轻轻地说：“上帝不会把摩西当成标准来评价你。

上帝只会看你是不是做好了你自己。

”-犹太法典请记住，我们每个人一生都只有一个任务-就是做好自己。

但是，想想我们的一生中，有多少时间是在和别人的比较中度过的呢？

有时，我们与之较劲的人甚至都不在人世了。

我们从小就被教导要追求卓越，所以我们似乎需要和别人比较。

我们常常忘了，这是个多姿多彩的世界：一朵花自然地开着，它并不想成为可以在水里游来游去的鱼，而一条柔弱的小鱼，自得地在水里游着，它并不想成为一头猛虎。

但是，这世间的人们却似乎不明白这样一个显而易见的道理。

我们的人生常常就是在和别人较劲，超过他人似乎就是我们的理想。

我们内心暗自希望自己能像某个我们完全不了解的人那样有名有利。

我们总是拿别人来衡量自己，所以没法不感到自卑。

其实，我们更应该考虑的是自己的感受和生活。

当我们跟他人比较时，我们不仅看不到自己的长处，同时也无法看清我们尊敬的人到底好在哪里。

我们内心感到的多半只是较劲带来的压力。

我们的内心充满了饥渴，仿佛只有和别人做得一样好才能平息我们的渴望。

其实，世界在我们专注做我们自己的时候会更宽广。

世间本是由万物组成，即使平凡如草、柔弱如兔，也是这世界独一无二的作品。

不拿自己和他人去作比较，才会自足。

人们似乎总是被苦恼缠绕，内心脆弱不安，这种痛苦使我们想要逃避。

我们觉得这一切是因为我们自己还不够好。

我们在苦闷中寻求出路，努力“提升”自己，仿佛只有这样才能使自己摆脱痛苦的阴影。

如果我们更好，那么别人就会更爱我们，我们就不会错过什么。

当我们让旁人看起来更渺小的时候，我们就获得了成功，这成功似乎掩盖了我们的痛苦。

不过，历史总在重演人类从成功的虚幻回到冰冷的现实的故事。

只有怜悯，是我们人类互相拥抱、忘掉痛苦的良药。

怜悯让我们看到自己原本是这个纷繁世界中不可或缺的生命。

心灵练习：* 将碗装满水。

仔细看着水中自己的影子，抛开杂念进入冥想。

* 当你看着自己的影子，想想如果和别人相比较，你的心会产生怎样的压力。

* 闭上眼睛，让这种压力渗入你。

* 现在，请睁开眼睛，再次看着水中自己的影子。

你就看着自己，不要想着任何别的人。

* 看着自己的影子，感觉自己与众不同的地方。

让这种感觉渗透你的内心。

一月十六日当我说说不的时候我说好当我说说不的时候我说好，就这样，皱纹长了出来。

-内奥米·谢哈布·奈很多时候，我并不是真的想说好，我是害怕别人不高兴，或者害怕别人觉得我自私才说的好。

我第一次走进婚姻的时候就是一个例子，我本该说不的。

年轻而缺乏经验的自己，宁愿生活得像一条离开了水的鱼，只是为了不让人生气或者失望。

所以难怪，这样的婚姻无法维系。

<<觉醒之旅>>

因为从小就被教导要自我牺牲，我们忘了从事情的另一面去想一想。

很多时候，我们的激情大声在心里说好，对，就是这样。

而我们那讲求实际的自己却在劝诫自己：别傻了，现实点，别那么冒失莽撞。

但是当人生走到某个阶段，我们最终会发现：那些真正爱我们的人绝不会让我们去作违心的决定，或者去假装成另一个人。

不争的事实是当我们每一次去做违背心意的事情时，我们就将失去生命中一部分最宝贵的活力。

虽然我们暂时遵从了别人，但是我们的灵魂也因此而受损。

当我们离开拥挤的街道，走进大自然，看到大自然赋予的一切-树木、麋鹿、草蛇和闪电-我们就不难发现，所有的事物都在按照其本来面目充实着这个世界。

我们如果要去爱人，一定要记住爱那可能漫过堤岸的洪流，如果这河流无法再滋养爱人的心田，那么爱也就不复存在了。

心灵练习 * 安静地坐下，仔细回想上一次你违背自己心愿的时候所发生的事情。

* 平稳地呼吸，想想因为你没有说出自己的本意，你付出了什么样的代价。

* 慢慢地吸气，告诉自己，下次将鼓起勇气说出自己的真实想法。

<<觉醒之旅>>

媒体关注与评论

这本书会鼓舞你的每一天，这是你能送给你自己和你的朋友最好的礼物 ——奥普拉温弗瑞

<<觉醒之旅>>

编辑推荐

<<觉醒之旅>>

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>