

<<奇迹>>

图书基本信息

书名：<<奇迹>>

13位ISBN编号：9787514204506

10位ISBN编号：7514204504

出版时间：2012-6

出版时间：印刷工业出版社

作者：迪帕克·乔普拉

页数：258

字数：190000

译者：万源一

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>

## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

## 前言

在我上医学院的第一个学期，当我走进令人窒息的解剖室，一具覆盖着床单的尸体展现在我的面前。揭开床单的那一幕既令人震惊，也令人兴奋。

我拿起手术刀，在尸体胸部的皮肤上划了小小的一刀。

人体之谜即将向我呈现。

然而，就在那一刻，我也扯去了身体的神圣性。

我已经越过了一条界线，一旦越过，就再也回不来了。

我们要感谢科学，它给我们带来了无限的知识，但同时，我们也因此失去了许多宝贵的精神财富。

鱼和熊掌为何不能兼得？

这需要让创造性的思维作一次飞跃，这需要一种突破，我把这种突破称为身体的重塑。

你可能还没有意识到，但你的身体最初就是一点点塑造出来的。

随便拿起一本医学杂志，你都能读到一堆完全是人类自己想象出来的概念。

有一天，我坐下来，把我在医学院时从书本中学到的相关理念一一列出来，构成了一张由一连串可疑论点组成的清单。

身体是一台机器，它由许多活动件组成，就像所有的机器一样，它会随着时间的推移而磨损。

身体随时有遭遇污染和疾病侵袭的危险，我们的环境充斥着细菌和病毒，它们随时会入侵并摧毁我们身体免疫系统的防御。

各种器官是彼此分开的，应该分别加以研究。

随机的化学反应决定了体内发生的一切。

大脑通过暴风雨般激烈的电脉冲产生心智，并通过操控生化反应来改变心智。

记忆储存在脑细胞中，尽管从来没有人发现这是如何进行的，到底是在什么地方进行的。

形而上学并不是真的；说到底，现实可以归结为原子和分子。

基因决定我们的行为，它们就像已经被编程的芯片一样，告诉身体该怎么做。

与身体有关的一切就是一个生存问题，其最终目标就是寻找伴侣并繁殖。

我以前觉得，这份清单非常令人信服。

我在自己职业生涯中研究和治疗过的人体都符合这些论点。

病人来找我，因为他们的部件老化了。

我会根据他们的症状确定如何进行治疗，我开出抗生素药方，以抵御入侵的细菌，等等。

然而，每一个病人所过的人生与磨损的机器是否需要修理毫无关系。

他们的生命充满了意义和希望、情感和梦想、爱和痛苦。

机器不会过这样的生活。

一堆器官的集成也不会过这样的生活。

很快，我开始明白，用科学的视角来看待身体并不恰当，而且有失偏颇。

毫无疑问，身体需要重塑。

要拥有有意义的生活，你就必须运用你的身体，没有身体你就无法体验生活，因此，你的身体也应该是有意義的。

什么能赋予你身体以最高的意义、目的、智能和创造力呢？

我希望能向你证明，你的身体需要重塑，而且你有能力做到这一点。

每一代人都只是对身体修修补补，这听起来有些奇怪。

在近代科学之前的时代，人们极其不信任自己的身体，他们不讲卫生，吃糟糕的食物，他们的环境仅仅能保证他们的生存，因此，人们的寿命自然就很短。

他们的一生饱受疾病和痛苦的折磨，这些正是身体造成的。

当时，人们的平均寿命只有30岁，幼时疾病所留下的创伤会延续一生。

当这种人生观逐渐变得过时，我们开始对自己的身体抱有更多的期望，于是，我们不再刻薄地对它。

现在，你的身体已经为下一个突破作好准备，这将重新赋予它意义，并重新与潜能的深层价值相连。

<<奇迹>>

你毫无理由将爱、美、创造性和灵感的特质从自己的身体中夺走。

你本来就应像圣人一样体验狂喜，当你体验到狂喜时，你的细胞就会加入进来。

生命本应是完整的经验。

人们一直挣扎于身体和精神的问题，却从来没有怀疑过这一问题的根源，正如我第一次用手术刀揭开皮肤之下等待着我的秘密一样，我心中充满了渴望和乐观，只是现在我的乐观也延伸到了心灵。

世界需要疗愈。

在你唤醒自己潜能的同时，人类也正在唤醒世界的潜能。

很有可能，这一波疗愈的浪潮将会席卷我们，一开始它是一波小浪，但它很有可能在一代人的时间内超出所有人的期望。

## <<奇迹>>

### 内容概要

你的身体里孕育着你所不知道的奇迹，你的DNA可以改变，衰老可以遏制，疾病不再缠身……  
我们大多数人的观念里，认为人的身体就像机器一样，会随着时间的慢慢磨损、老化，直至衰亡

。但本书告诉我们一个奇迹，那就是身体如果和心灵深处的能量和意识相结合，会发生意想不到的事，我们的细胞会重新被激活，我们的DNA会被提升，衰老不再是难题，你想要的都会不请自来。

那要怎样做才能达到这种境界呢，《奇迹：你的人生没有极限》作者提出了十种完美方法，助你实现

。

#### 作者简介

迪帕克·乔普拉，举世闻名的整体医学专家和人类潜能研究领域的领袖人物，在1999年，他被美国《时代》杂志评为20世纪世界最具影响力的100位人物之一，被誉为“心灵之王”和“替代医学的诗人和先知”。

出版过50多部著作，被翻译成35种语言，其中很多书荣登《纽约时报》小说类和非小说类畅销书榜。

<<奇迹>>

书籍目录

序：被遗忘的奇迹

重塑你的身体

第一大突破：你的身体是虚构的

第二大突破：你真正的身体是能量

第三大突破：觉知的魔力

第四大突破：你可以提高你的基因

第五大突破：时间并非你的敌人

唤醒你的灵魂

第一大突破：有一种更容易的生活方式

第二大突破：爱会唤醒灵魂

第三大突破：像你的灵魂那样无限

第四大突破：臣服带来恩典

第五大突破：宇宙经由你而进化

迈向完整的十个步骤

结语：“是谁创造了我？”

”

译后记

## &lt;&lt;奇迹&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：这些都是你耳熟能详的词语，你可能对它们也稍有体验，或是体会深刻。

请你坐下来，静静地回忆含有某一特质的记忆，比如善良，包括你的记忆、意象、心情以及与此特质有关的人。

花几分钟时间与这些体验相处，在你头脑中加深这种特质的印象。

实际上，你正在微妙地指导你的心智进入善良的特质，这会形成一种不同于没有明确善良概念的心智神经模式。

同样，你可以深入自己的内在，尽可能完整地感受“给予”或“神圣”对你意味着什么。

一次挑选一种特质，专注于它，直到它对你而言有了明确的含义。

在你的过去，什么样的爱的一刻是最无私的？

你能否重新获得天真的感觉，也许是在林中散步或凝望大海的时候？

不要试图一次就做完上面列出的所有特质。

每天坚持练习，这样你就会建立起一种你与爱的内在连接感。

细微之举是通过进入更深觉知层次来运作的。

当你更加觉知到你内在的爱，你就与一种无形力量相连。

你会发现，爱的更高特质开始悄无声息而又源源不断地进入你的生活。

很自然，你也会面对爱受到动摇或者爱似乎离你而去的时刻。

要正视这些情感和记忆，而不要躲避它们。

这些并不都是开心的幻想练习。

但也不必专注于负面想法，不要耽于孤独和自怜，也不要对已逝去的爱情怀恨在心，或对目前的恋情感到厌倦。

许多人很难区分正面或负面的想法。

我们谁也没有对细微之举进行过训练，因此，会陷入各种各样我们称之为爱的情感中，并会导致困惑和不必要的痛苦。

细微之举会让你对爱的无形力量了然于心，可以让你温柔而毫不费力地厘清困惑。

你再也不会把不是爱的情感误认为是爱。

我在这里举一个例子。

罗琳是爱荷华州的一位年轻妇女，她搬到一个新城市，接受了一份工作。

这是一次升职，但罗琳不得不与她原来的朋友分别。

很快，她认识了一个让她感兴趣的同事。

通常她并不热衷于谈恋爱，但她很快陷入热恋之中。

罗琳向他示好，他也单身，没有女朋友。

他显得很友好，但并没有提出和她约会。

她发现，她对他的热情让自己陷于奇怪的梦境和幻想之中。

而且，她对他的欲望变得越来越露骨，她向他强烈地暗示：她想和他谈恋爱。

让罗琳惊讶的是，他说他知道她爱上了他，但他对她并没有感觉。

他表现出同情和理解，这让他显得更加有吸引力。

罗琳觉得自己处于挣扎之中，一方面她陷入了对他的热恋之中，一方面又知道自己得不到他。

她向他发起更猛烈的攻势，她给他留一些挑逗的电话留言，她故意在工作时躺下，希望万一她会“意外”遇到他。

在办公室的圣诞晚会上，事态发展到了极点，她喝酒过量，在其他人面前拼命讨好他。

罗琳对他紧追不舍，以至于他不得不作出让她死心的决定。

第二天，这名男子在她办公桌上留了一张便条，建议她寻求帮助。

罗琳感到既困惑又羞愧，她决定去看心理医生。

在第一次治疗中，她哭诉自己的处境。

“我这么爱他，我都快发疯了。”

<<奇迹>>

”她说。

心理医生纠正她道：“你所表达的并不是爱。

”罗琳大吃一惊，问：“如果这不是爱，那是什么？”

”“这是虐待，”医生说，“如果你不是这么绝望，你就会明白这一点。

你所以为的爱是你的一个面具，想要掩盖你所害怕面对的更深情感。

”罗琳受到了极大的打击，但在更深层次上，她知道心理医生的话是对的。

## 后记

每个人都会希望，能在自己的人生旅途上遇到一位名师，可以为自己传道解惑，指点迷津。这样一位导师，他应既具有深厚的精神传统根基，又受过现代教育，能跟上日新月异的科技潮流；他应是一位开悟的大师，但又不囿于某一宗教的藩篱；他应是一位受人敬重的长者，在攀越巅峰之后，向我们娓娓道来他对生命的领悟和人生智慧的精华。

我相信，只要细心寻找，我们就会找到自己所期盼的名师，而迪帕克·乔普拉无疑就是这样的心灵导师之一。

迪帕克·乔普拉于1947年出生于印度，从小受到印度古老传统的熏陶。

他从医学院毕业后，于七十年代移民美国，成为一名内科和内分泌医师。

他曾任教于塔夫茨大学和波士顿医学院，担任过新英格兰纪念医院主任，开设过一家颇具规模的私人诊所。

在八十年代初，他将目光转向了印度传统瑜伽、冥想和印度草药。

他的著作《不老的身心》出版后即登上《纽约时报》畅销书榜。

从那以后，乔普拉出版了50多部著作、100多种录音磁带、录像带和光盘，并到世界各地进行演讲，启发和影响了无数追求者。

迪帕克·乔普拉举世闻名的整体医学专家和人类潜能研究领域的领袖人物，在1999年，他被美国《时代》杂志评为二十世纪世界最具影响力的100位人物之一，被誉为“心灵之王”和“替代医学的诗人和先知”。

而乔普拉并不以宗教或精神导师自居，他说：“我只是一个作家，用现代语言来阐释古老的传统智慧

。”他的目标是要将西方的先进科技成果与东方的传统智慧相结合，并为此在1995年创办了乔普拉康宁中心。

乔普拉的这本书不仅是对自己过去著述和演讲的一个总结，也是他对身心的认识和思考的完整阐释

。他从融合西方现代医学成就和东方古老医疗智慧的高度，阐述了如何重塑我们的身体和心智，并且指出，身心合一的生活不仅是可能的，而且切实可行。

书中的观念非常大胆，也极为深刻。

作者的真知灼见在书中随处可见，我相信，每一个读者都会从这本书中获得各自不同的启发和收获

。但他人的结论并不能取代我们自己的探索，正如作者所言，“生命之谜是一个要你自己去解开的秘密”，不仅如此，你还有一个更伟大的使命要完成：去创造你的人生。

万源一

<<奇迹>>

媒体关注与评论

<<奇迹>>

编辑推荐

#### 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>