

<<奇迹30>>

图书基本信息

<<奇迹30>>

内容概要

彼尚·安裘密，世界知名身心灵导师，创立Effortless Prosperity Foundation，出版了14本身心灵相关书籍，演讲足迹遍及美国、加拿大、德国、西班牙、法国、意大利、荷兰、波兰、日本、印度、香港、台湾。

Bilan的使命是协助他人治愈心识，提升生命中身心灵各个领域范畴，以“轻而易举的丰盛”让人与较高意识连结，放下负面思想的控制，释放掉生活中的压力，体验生命中的丰盛与喜悦。

Bilan的理想简单而深远：当越来越多的人开始生活在喜悦、平安、丰盛富足中时，存在于不同国家、文化、宗教信仰间的障碍、隔阂会自然化解。

## 作者简介

彼尚·安裘密，世界知名身心灵导师，创立Effortless Prosperity Foundation，出版了14本身心灵相关书籍，演讲足迹遍及美国、加拿大、德国、西班牙、法国、意大利、荷兰、波兰、日本、印度、香港、台湾。

Bilan的使命是协助他人治愈心识，提升生命中身心灵各个领域范

## 书籍目录

我的祈祷谢辞分享见证富足出版缘起此书“上天”的定义如何轻而易举地富足如何使用此书每日操练如何分享奇迹世界和平课程 1.我注视我所说的一切 2.我留意我所听到的一切 3.我注视我所看见的一切 4.我并不了解我所见一切的真实意义 5.我愿意看见光 6.我警醒于光中 7.我是丰盛、富足的 8.每一个人渴望对我贡献 9.我值得拥有丰盛、富足 10.我敞开心胸去接受上天赋予的所有礼物 11.施即是受 12.我释放所有的恐惧 13.我的心灵向平安敞开 14.我认清对我最有益的一切 15.我是有耐心的 16.我做出反应前，我暂停片刻 17.我全然敞开地接纳奇迹 18.我只选择平安 19.我是充满爱及值得被爱的人 20.恐惧只是幻象，唯有爱是真实存在 21.上天是无条件地爱我 22.上天爱我，远超过我爱我自己 23.我全然地信任上天 24.上天是伟大的，我也是 25.我放下控制，交托给上天 26.作为上天之子，我是有福的 27.今天属于上天，这是我的献礼 28.在所有事件中，我只看见上天 29.谢谢您，上天 30.一整天，我听到上天之音导读 1 关于负面思想 1 说到做到、信守承诺 1 心想事成 2 我只是一个讯息使者 2 来自“好友”的讯息 3 重返伤痛经验 3 选择喜悦或恐惧 4 我不仅仅是一具身体 4 越是抗拒的越持续 5 认出拯救者 5 重揭光明 6 重返平安的家 6 生命的游戏 7 丰盛、富足 7 扩展我的丰盛、富足 8 削弱负面思想 8 富足运作的方式 9 奇迹不分大小 9 宽恕的课题 10 祈求你所想要的 10 忆起我的本源 11 宽恕他人得以宽恕自己 11 因果律 12 诚实 12 当下的美丽 13 感恩地臣服 13 当下的兴奋 14 最好的安排 14 奇迹分享 15 放下控制 15 反观自照，看见真相 16 爱或惩罚 16 判断力 17 行车奇迹 17 忆起生命目标 18 朋友的礼物 18 设定目标 19 上天的礼物 19 投射罪咎 20 爱不是惩罚 20 以爱的眼光看清真相 21 放下企求 21 上天的爱 22 生命的路途 23 不幸的遭遇？还是礼物？ 24 治愈我的观点 24 当下的决策 25 超越批判，面对真相 26 与男人相处的问题 27 我们的任务 28 实践上天任务的地方 28 所爱的人往生 29 治疗 29 圣灵的引领 30 着眼于你所拥有的，了解你真正渴望的是什么词汇解析奇迹日志尾声关于作者成立奇迹分享团体跋一跋二编后言请联系我们

## 章节摘录

试读1 如何轻而易举的富足 要毫不费力地到达富足，首先，我们必须以内心的平安和宁静作为终极目标，而要到达平安和宁静，就必须知道，生命存在唯一的任务，就是用爱和宽恕，来疗养自己和他人的。

要毫不费力地到达富足，无需费力地找更好的工作、身兼数职，甚至超时工作，无需更高的学识和更多的学位，或拥有更好的人脉，无需其他人带领我们、跟随我们，或比我们更成功。在我们的生命力与他人互动时，在人际关系、工作和社交活动中，我们只要保持专心，致力于自我疗养的任务和平安的目标。

跟随着奇迹30的指导方针，操练其中最大的好处之一是，我们更容易体会，自己是如何的将自身的负罪感和恐惧投射在他人身上，负面思想总是喋喋不休地说：我们是有罪的、害怕的，而且我们不值得拥有轻而易举的丰盛，在此同时负面思想会试图说服我们，我们必须摆脱自我的负罪感——并且在告诉我们这么做的同时将它投射在别人的身上，一旦我们理解负面思想的把戏，我们理解到每一个人都只是我们的一面镜子。

换句话说，我们在其他的人身上所看见的，实际上是来自于我们自己的内在，当我们学习理解这一切，都是我们自身投射在他人的身上时，我们就能够去宽恕他人，透过爱与宽恕，我们也能以慈悲的爱来宽恕自己，完成我们自己的心灵疗养。

生命中的每一个经验都是让我们执行心灵疗养任务的机会，尽管心灵疗养可能有时看起来是有些困难，随着我们经常练习和思考，就会让心灵疗养的过程变得更容易。

此书提供了三十天看似简单却影响深远的练习，在练习的过程中允许负面思想慢慢地挪开，而让圣灵能够进入我们的心灵，如此一来，就能提供一切让我们获得轻而易举的富足体验，同时这些精心的练习设计会让我们心领神会。

经由个性自我的眼光，我们一事无成；但是经由圣灵、我们更高的自我和指导灵，只要我们在每天的操练中执行自我及他人心灵疗养的任务，我们就可以到达平安和宁静的终极目标。

每当我们执行心灵疗养的任务时，我们的生命将会变得平安且轻松自在，生命中所有的一切会自然而然地圆满达成，我们所需要的一切都将提供给我们，上天知道我们所真正渴望的是什么，甚至在我们还未开口之前就知道了；只要我们警醒于光明，而且只选择平安作为依赖，我们的人生将会充满轻而易举的富足、自在的人际关系、轻易的得到健康、而最终地——从容、自在的生活。

如何使用此书 一、奇迹30第一册是进入真理境界的指导方针——也就是我们渴望达至全方位地富足所需要的一切，都会神圣地授予我们，在此境界会以最短的时间之内创造出最大的成果。

二、奇迹30第一册不是一口气读完的书，这个课程所具有的影响力和效果，是来自于每日的朗读操练，并且对当日的练习保持觉知，一个接一个、日复一日，每一课奠定下一课的基础，最终创造轻而易举的富足意识。

三、如果你百分之百由衷地按照每一天的课程体验，与他人分享你的奇迹或是在奇迹分享的团队中分享，在三十天结束后，你将会体验到什么是轻而易举的富足，如果你没有保持觉知，而只是敷衍了事、间断性的练习，你可能需要更多更久的循环练习。

四、这个过程它可能需要一个月（的时间），也有可能需要六个月或更久，但是每增加练习一个月，三十天的操练奇迹30，你就会体验更深，更不同的层次。

五、以下五项建议保证你有最好的成果： \*按照每个月的日期按时操练，例如：如果你是当月的11日开始，就先读完前面所有的课文练习1~练习11，接着隔天再朗读练习12。

\*每天早上起床和晚上上床睡觉前，读完当天的课文之后安静地坐几分钟，允许灵性的指引在这一段时间与你沟通，这些练习会让你以真知连结你的真实身份——上天之子。

\*每一天尽可能将你所学习到的练习运用在日常生活中，你也许会想要把当天的练习写在一张纸上，或写在你的手掌心作为提醒，一天之中每当你想起来的时候，全神贯注慢慢地对自己朗读当日的课程，将只言片语心领神会地融入你整个人，因为每一课的内容都是从前面一课延伸而来，所以有一些学员发现，朗读当日练习之前，先复习前面的课程，如此一来，每一天将所有的练习带入他们的意

## &lt;&lt;奇迹30&gt;&gt;

识中，他们体验到更快速的成长。

\*敞开你的心胸接纳奇迹，以喜悦和感恩的心接纳它们，并且在此书后面的奇迹日志中记下你每天的奇迹。

\*在日常生活中与他人分享你的奇迹，保持觉醒和耐心，我们很容易掉入旧有的习惯和熟悉的信念系统中，毕竟我们已经共它们相处了很长的时间，改变最有效的方法是通过温和而且循序渐进的方式进行，那也是为什么此书以三十天简单但深具意义的练习而构成的，这将帮助你创造生命中轻而易举的富足。

六、操练的过程中你可能会有一些抗拒，负面思想通常会反应三种状况： 1. 它会告诉你：轻而易举的富足是不可能的，它会告诉你根本没有一件事是不费力气的——金钱上的富裕；完美的人际关系；和绝佳的健康状态；是需要很长时间的而努力经营、奋斗才能达成。

2. 它会告诉你：你所体验到的奇迹只是巧合，运气好罢了，负面思想并不希望你认出圣灵以及让你警醒于光明中。

3. 当负面思想逐渐失去主控权，它就会恐慌且变得沮丧，在潜意识的层面上，你很有可能会开始觉得自己不值得拥有轻而易举的富足，你甚至可能会对过去产生罪咎，或者害怕未来。

因此，很重要得是记得以上状态只是负面思想企图引诱，它让你与发生在你身上正面的事情失去连结，负面思想会在你人生的道途上使出许多障碍，然而实际上它们是很容易克服的，只要你轻轻地微笑对负面思想说：“谢谢你的分享！”

时常提醒你自己，你是喜悦、富足的并且全然地开放，接纳上天所有的礼物，你值得拥有宇宙所提供的一切，只要你坚定不移的保持在真理中，并且内心全然地相信上天，你将会亲眼看到令人惊喜的成果。

试读2 关于负面思想

当我们的灵魂来到地球进入躯体时，同时跟随着负面思想。

想。

负面思想是以恐惧为基础的分裂思想，在这个层级中负面思想有如可爱的小狗，完全地仰赖我们，我们像对宠爱宠物般地宠爱它，用我们的不安全感来饲养它，犹如在它的身上系上宠物链，而将链条的另一端长久地系在我们的手腕上犹如手铐。

从那一刻起，我们越是以“我比其他优越，我是比较特别的……”或“我不如他人好，我是罪咎的……”的思维饲养负面思想，负面思想就会越养越大，不再像小狗；负面思想的成长是无止境的，如果喂得够多的话，它就会长得跟大象一样大，到那个时候，我们对它可就束手无策了。

其实，你可能认识一些人有着像大象那么大的负面思想，可以为了一些鸡毛蒜皮的小事儿而抓狂。

假如你曾经养过小狗，你到公园里遛狗，而有另一个人遛着更大只的狗，你会发现那一只大狗绝不会攻击你，但是它会攻击你的狗，负面思想的行为即是如此，负面思想只会发现或看见其他的负面思想，在这个情况下，灵性是完全被忽视的。

一旦你听从负面思想的声音，分裂的思想立即出现，其结果总是带来混乱不安与纠缠不清，我们的目标是以不喂养负面思想而使它萎缩，如此一来，它将保持弱小，并且毫无选择地听从我们的话——真实自性，当负面思想追随自性时，结果将是喜悦、平安、轻松自在的生活。

试读3 认出拯救者

1983年，我住在澳洲时，决定前往加州度假探访我的家人，返回澳洲的前三天我和最要好的朋友参加一个研讨会，在几百名的群众之中，我注意到一位非常特别的女士，我们之间有一股非常不可思议的能量彼此相互吸引着，我的朋友和我就坐在她的旁边，之后我们三人一起享用早餐。

当我们三人正要离开餐厅时，我的朋友提议要我送这位女士回家，结果是我与她共度了之后三天轻松、自在、欢愉美好的时光，那是一段非常令人开心的日子，这段热恋的关系令人难以忘怀。

回到澳洲一个月后，这位女士来找我，不久以后，她告诉我她想要为我生孩子，几个月后凯希与我结婚——麦克接着在1985年出生。

麦克八周大时，我们三人举家搬回美国住在北加州，而麦克六个月大时凯希与我分居，她和麦克搬到了拉斯维加斯，而我则是搬到南加州，因为我想要接近儿子，我也于1988年时搬到了拉斯维加斯。

麦克七岁大时，有一天我去接他，而凯希不让我接他走，我看得出来她当时的心情是很混乱、焦躁不安的，也就因此作罢，十天之后，思念之情令我痛苦不堪，好几次在不经意的场合中我无法自制

地掉下眼泪，我真的非常地想念他，然而，凯希依然不接我的电话。

由于一位离婚失意的友人建议，我参加了一个针对争取不到小孩监护权的父亲的支援团体，会谈中愤怒的情绪沸腾不已，这些男人辱骂他们小孩母亲的方式让我非常震惊，在等待律师给我做私人咨询建议的同时，我突然体会到这里并非我想待下去的地方，更不是我应该待的地方，虽然我知道我的情形对我非常有利——我有定期支付小孩的赡养费用；但是这一切无关乎到底谁是谁非！

我回家大哭一场随即去静坐，但由于哭得太厉害了，以至于无法集中心力静坐，实在没办法的情况下，我决定尽情地哭，一直哭到不能再哭为止，终于，在释放所有的悲恸之后，我体验到内在深沉宁静的感觉，一直以来是这种感觉带领我进入静心冥想的。

我的指导灵马上立即出现，祂一开口对我说话时，我便质问祂：为什么我会被如此可恶之人惩罚？

在回答中我的指导灵给了我一个很棒的示范，成为我最有力量的奇迹之一；祂问我：你知不知道凯希的真实身份？

当我回答我不知道时，指导灵说祂会让我看到。

我看见一群人围绕着我形成一个圆圈，其中有我的家人、朋友，还有其他我曾爱过的人，有一些是我认识的人，有一些是不认识的，我的指导灵对所有的人问道：“彼尚希望有一位救星，一位不怕冒着与他恶脸相向的人，他可能真的会痛恨这个人，有哪一位深爱彼尚，而愿意扮演这样的角色呢？”

当我看到谁自愿担当我的救星时，我错愕万分地看到是我的前妻凯希，她说她愿意坚定不移地在人生的戏码中扮演她的角色，直到我学习了生命的课题，她会坚持到底无论我会多么地痛恨她。

看到凯希在我的静心中的模样及她所说的那些话语后，我的泪水再度地流了下来，但却是不同的原因，我现在明白了真相，凯希一直以来都不是我的敌人而是我的救星，此刻原本对她的愤怒变成了对她的爱。

静坐结束我睁开眼睛时，整个房间都显得不一样了，由于某种不知名原因，我不自觉地走向电话，我要拿起话筒时，它就响了。

在还没有听到话筒里的声音前，我就已经知道那是凯希了。

“彼尚”她说：“你到底要让你儿子等多久？”

他迫不及待想见你。

一开始我哑口无言，等我意会过来时我告诉她我会马上到。

这对我来说是如释重负莫大的解脱，当然，我很高兴看到我的儿子，但我更欣喜的是混乱与不安从我的生命中消失，那好像是放下了心中的千斤重石，再次地感到心中的平静，从那一刻起，直到今天，我再也没有和我的儿子分开过。

## 编辑推荐

《奇迹30》编辑推荐：1、是世界知名的心灵导师彼尚先生所著的“ Absolutely Effortless Prosperity ”奇迹课程系列著作中最重要的一部。

2、美国前总统布什、里根，好莱坞著名影星阿诺·施瓦辛格、丽芙·泰勒、约翰·屈伏塔等政商名人都曾经研习过《奇迹30》的课程。

3、《奇迹30》设计了三十天的练习计划，用30天改变生命。

Bijan将发生在自己身上真实的经验分享给读者，全书没有唠叨离奇的故事，只有全然轻松、喜悦的神奇体悟。

只要通过三十日课程的简单练习，与全世界包括美国、西班牙、法国、意大利、荷兰、波兰、日本、台湾等地的读者同步发愿——生命是平安、自在、富足与轻而易举的丰盛。



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>