

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

## 图书基本信息

书名：《再活一次，和人生温柔相拥》

13位ISBN编号：9787535468789

10位ISBN编号：7535468780

出版时间：2014-1-1

出版社：长江文艺出版社

作者：[香港]安妮塔·穆贾尼(Moorjani, Anita)

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

## 内容概要

《再活一次，和人生温柔相拥》作者安妮塔穆贾尼于2006年亲历死亡，经历濒死体验，其后，折磨她四年之久的癌症奇迹般地不治而愈。

四年前，安妮塔穆贾尼经医生诊断患了淋巴瘤，自此她辞去工作，专心抗癌。四年间，她研读各种讨论癌症的书籍；远赴印度和中国，向佛教僧侣、印度瑜伽老师寻求疗愈之道；试遍了信心疗法、印度阿育吠陀疗法、中医草药、西方自然疗法等种种医疗方式，但是病情却持续恶化。2006年，她因器官衰竭而陷入昏迷，医生宣布不治。

就在濒死时刻，安妮塔进入一个超越时空的世界，感受到自己与宇宙万物融为一体，在无条件的大爱拥围中，深深懂得了自我的美好。在她的自由意志下，她选择重返人世，当她的灵魂再度回到身体，癌症竟在短短一周内不治而愈……新生的安妮塔在《再活一次，和人生温柔相拥》中一一讲述她所亲历的生死奇境，以及重生的她想要告诉我们的生命感悟。

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

## 作者简介

安妮塔穆贾尼出生于新加坡的一个印度家庭，两岁后定居香港。安妮塔长年在国际大型企业工作，直至2002年罹患癌症。2006年，安妮塔经历了晚期淋巴瘤的濒死体验，奇迹般地复活重生，自此她的生活和生命观发生了彻底的改变。

安妮塔如今在香港大学行为科学院讲授关于应对绝症、死亡和精神信仰心理学等课程。

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

## 书籍目录

- 推荐序 揭穿生死，一念花开 / 韦恩戴尔1
- 引子 那一天，我亲历死亡
- 第1部 你原本无须这么辛苦
  - 1 童年，照见长大后的自己
  - 2 曾经路过心上的事，很久以后再碰，才知道一直有伤痛
  - 3 逃婚：这一次，听从了内心的声音
  - 4 你若不离不弃，我必生死相依
  - 5 绝症，为什么偏偏落在我身上
  - 6 寻找身心灵的救赎
- 第2部 假如人生再来一次
  - 1 “死”去，我见到了天堂！
  - 2 回去吧，无所畏惧地活下去
  - 3 回到人间
  - 4 不治而愈的奇迹，这是相信的力量
  - 5 “无论从哪个角度看，你应该早就不在人世了。”
  - 6 站在宇宙的中心，放下，刹那花开
  - 7 癌症自愈六年来的喜悦生活
  - 8 再活一次，遇见完美的自己
- 第3部 和这个世界温暖相拥
  - 1 我因何而病？又因何而愈？
  - 2 每个人都有自我疗愈的能量
  - 3 不强求，做自己，人生可以了无忧惧
- 濒死体验访谈录
- 后记

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

精彩短评

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

精彩书评

# 《再活一次，和人生温柔相拥》

## 章节试读

### 1、《再活一次，和人生温柔相拥》的笔记-第1页

1. 宗教只是我们追寻真理的途径：宗教本身不是真理。它只是一种途径。人们可以遵循不同的途径。”
2. 我每天都会祈祷和冥想，因为这有助于我厘清日常生活中纷乱的思绪。
3. 向我射来一道如炬的目光，仿似要穿透我的灵魂
4. 我们的相识完全源于双方家庭的安排，这本该让我警醒：这种安排必然含有某种特定的期许。
5. 虽然他等的人是尼雅娜，我却感到他的目光紧紧追随着我的每一步，直到我们走上前来一同落座。即使我的朋友和他打招呼时，他的目光也没有离开我。而就在我和他视线交会的那一瞬，一种似曾相识的感觉如电光火石击中了彼此。那种感觉就仿佛我们早已相识多年，浑身如同触电一般微微发麻。我心里很清楚他与我有着完全相同的感觉。就这样，我们开始了交谈。
6. 世间百病皆因身体内部失去平衡所致。倘若人体的整个系统恢复平衡，则百病皆除。
7. 原来世间万物都有着千丝万缕的联系。这种万物相关并不仅仅只存在于人与人之间或者生命体与生命体之间，而是穷尽天地间万象——人鱼鸟兽、花草树木、山川河流、江海湖泊乃至遥缈的日月星辰。它们彼此勾连交织，浑然一体，无边无际，蔚为大观令这包罗万象的广袤宇宙生生不息、有序运转的正是我们的意识自觉。万物皆涵括在这个无限的整体中。个体的我置身其中，与永无穷尽的一切精密咬合在一起密不可分。万物归一，一孕万物，而每一个体也都在整体中发挥着自己的影响力。
8. 之后我意识到我的身体其实是我内心状态的反映。当我的内心真正意识到它自身的强大、意识到它与宇宙天地实为一体时，肉体就会反映出来并迅速痊愈。
9. 我有一种获胜的喜悦感。我已彻底战胜了内心的一切恐惧——我不再畏惧死亡，不再畏惧癌魔，不再畏惧化疗——这亦证明曾经摧毁我的不是别的，而恰恰是我内心的恐惧。
10. 焦虑或是郁闷、难过时，我会回归内心，或独坐静处，或野外漫步，或聆听天籁，直到自己回到那个“中心点”的位置，复归心平气和、从容淡定的状态。而我发现一旦内心重新找回宁静，身外的世界也会随之改变，许多难题都不攻自破、烟消云散。
11. 这时往往会有人批评我浪费时间。但我知道假如我一门心思专注于现实层面的纷繁事务，结果必定是欲速则不达。这就好像蜗牛奋力爬行，但速度仍慢得可怜。如此做事只会让我屡战屡败，压力激增。
12. 相反，不管旁人会怎么议论，我若能停下来留些时间给自己重返自我的中心，就会感到自己与宇宙天地同为一体，内心因此能充满宁静与喜悦，许多之前遇到的拦路虎或绊脚石就会迎刃而解。在这些停下脚步调整自我的时候，我的眼光更加清醒，我的认识更加透彻，一旦回归到宇宙的中心位置，许多难题自然而然就会消解。以这样的方式从容面对生活，我发现其效率远胜于单纯从外部谋求解决之道。
13. 那么，大家最常问的那个问题——“你为什么会的癌症？”我的回答可以概括为两个字：恐惧。

## 《再活一次，和人生温柔相拥》

恐惧什么？事实上过去的我恐惧一切，我害怕失败、害怕别人不喜欢我、害怕辜负他人的期望、害怕自己不够优秀不够出色。我还害怕得病，尤其害怕得癌以及放化疗。我害怕活着，也害怕死去。

恐惧无孔不入、无处不在。在我们尚未察觉之时就已经偷偷潜入并牢牢攫取住我们的内心。回首往事，我发现多数人从小就被灌输了恐惧的概念，而我绝不相信这是人与生俱来的本性。

14.事实上在我罹患癌症之前的岁月里，假如真有谁问过我生命中最想要的是什么，我肯定也只能回答说我的确一无所知。我被文化规范重重困住，一心想要做一个符合这种期待的人，以至于完全不知道自己而言最重要的是什么。

15.有一点我需要澄清，我的不治而愈并非来自心态或信念的转变，而是因为我终于释放出真正的自己。不少人问过我同样的问题：是不是乐观积极的思想使我恢复了健康？答案是否定的。我的濒死体验状态超越心智，我之所以痊愈，是因为我脑海中原有的那些有害想法完全消失得无影无踪。

16.我不是处于一种思想的状态，而是一种存在的状态。一种纯粹的自省自觉——一种我愿称之为“华美壮阔”的存在！我与宇宙天地融为一体，彻底超越了物我两分的二元对立。我终于能够与真正的我灵犀相通，这个真正的我永恒、无限、涵括天地万物之灵。这绝对不是意志力战胜病魔的例子。

17.在大家眼里，爱自己不就是自私自利的代名词吗？可濒死的经历让我认识到自爱其实是自愈的关键。

18.人们问我有没有可能我们会过于爱自己，如果有，是否有一个限度，一旦我们超出这个限度，自爱就会变成自私和狂妄自大？对我而言，这种可能不存在，因此也无所谓限度。自私自利实际源于缺乏自爱。我们这个星球，连同我们人类自身，充斥着太多的不安全感、价值评判以及制约条件，却极度匮乏对自己的爱。要真正无私地爱一个人，首先必须无私地爱我自己。己所无有，何以予人？

19.我就是爱，这是我人生中学到的最重要一件事，它使我释放了内心所有的恐惧，成为我起死回生的决定性因素。

20.无论是假设还是现实，当我觉察到某些消极的念头悄然而生时，最好的办法就是任其自生自灭，对一时的意志消沉保持宽容而非苛责的态度。因为每当我努力想要遏制这些消极的念头或者强迫自己转变低沉沮丧的心态时，结果往往适得其反。

我越是尽力将它们往外推，它们就越是强势地反弹回来。于是我学会容忍这些灰暗的心态或消沉的想法，不再苛责自己，而是顺其自然、随之而去。结果证明生活终将云开雾散，自己总能走出阴霾。最终，我自然而然地步入了对我而言最为合适的人生道路，真正活出了我自己。



# 《再活一次，和人生温柔相拥》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)