

WAKE UP AND SOAR

意识觉醒

开启自然疗愈之旅的三把钥匙

[英] 克里斯·尼尔森 著

(Chris Nelson)

郑文琦 孙静静 译

图书在版编目 (CIP) 数据

意识觉醒：开启自然疗愈之旅的三把钥匙 / (英) 克里斯·尼尔森著；郑文琦，孙静静译。—北京：中国工人出版社，2019.6

书名原文：wake up and soar

ISBN 978-7-5008-7206-1

I. ①意… II. ①克… ②郑… ③孙… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第116701号

著作权合同登记号 图字：01-2017-3607

Wake up and Soar

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Media Ltd 2016

Text copyright © Chris Nelson 2016

Illustrations copyright © Alex Ogg 2016

Simplified Chinese copyright © 2019 by China Worker Publishing House

Simplified Chinese rights arranged with Watkins Media Ltd through CA-

LINK International LLC (www.ca-link.com)

意识觉醒：开启自然疗愈之旅的三把钥匙

- 出版人 王娇萍
责任编辑 周小彦
责任印制 黄丽
出版发行 中国工人出版社
地址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120
网址 <http://www.wp-china.com>
电话 (010) 62005043 (总编室)
(010) 62005039 (印制管理中心)
(010) 62379038 (社科文艺分社)
发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 三河市东方印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 180千字
版 次 2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷
定 价 48.00元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社印制管理中心联系更换

版权所有 侵权必究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

致 谢

A C K N O W L E D G M E N T S

首先，我要感谢 Penny 总是给我及时的鼓励，她说：“你的想法和其他人不一样，将这些想法出版成书意义重大。”感谢 Trina 对我的工作给予了充分的支持。还要感谢 Jo、Carly、Deborah、Nicola、Jillian、Vicky 以及 Watkins 整个团队给予我的充分信任。

谢谢我的家人，包括我的父母、兄弟姐妹及其孩子，以及我的朋友们陪我一路走来，这些经验构成了本书的基础。还要谢谢 Linda、Laura、Sian、Tobie、Matthias、Shikha、Michael 以及艾士亚娜的每一位伙伴。我要特别感谢我的精神导师——萨特亚南达。最后，我要感谢每一位购买这本书的读者，正是你们，让这本书的影响传播得更广。

前 言

P R E F A C E

创作背景

如今，我们的生活总是不时地失去控制，越来越多的人感到压力越来越大，慢性疾病不断增多。我们失去了与大自然原本的联系，也失去了与自己内心的交流。在过去几十年中，以欲望、个人主义、社区瓦解和物质生活为特征的电子世界带来的危害不断加剧。我们生活在地球上的目的究竟是什么？而对于这个问题，我们还没有统一的答案。

潜藏在人类思想、语言、行为以及人生走向的根本动力是什么？激励我们不断向前的又是什么？尽管存在文化差异，但是难道没有一

个共同的愿景将我们连接起来吗？或是一条将复杂的人类生活和历史连接起来的线？

难道不就是对幸福、健康和自我实现的追求将我们连接在一起的吗？

我们难道不想在每天清晨起床时发自内心地微笑吗？或许并不是为了某个特定的原因，而是仅仅意识到我们还活着。我们难道不想活出最精彩的自我，做最好的自己吗？我们想发现并运用自己独特的天赋，而不为我们的短板所限制；我们想学会信任自己，做出明智的选择，生活在互相支持的环境中，折射出我们的内心之美。

21 世纪，我们的生活充满无限的可能，我们也遭受着巨大的痛苦，本书就为我们提供了一个解决之道。通过古老的智慧，本书试图让我们回归简单的生活，这也是现代科学致力达成的目标。这种智慧存在于大自然中，对所有有助于健康的体系都产生过影响。

为了运用好这一智慧，我们只需要放缓节奏，仔细观察自然运行的方式即可。Etty Hillesum 说过：“有时，一天中最重要的事情就是两次深呼吸之间的休息。”

正如四季更迭，人类生来就需要不断流动。潮水有涨有落，我们的呼吸也有自己的节奏——吸气时，吸进了能量或者是“普拉那（prana）”；呼气时，释放了压力、疲惫和毒素。为了健康地生活，拥抱生活无限的可能性，我们必须思考自己生活在地球上的目的。

本书旨在让读者活得更加精彩和完满。它会让你看到生活充满了无限的可能，让你自由地创造属于自己的人生蓝图。本书将不断唤醒你的潜力——触碰你内心深处的梦想，鼓励你大胆追逐梦想，照亮前方的路。

从古至今，人类就一直着迷于探索外太空。人类已经对其他星球有了一定的了解，可以测量出它们的亮度以及运行轨迹；但是，我们不仅希望了解所有在夜晚可见的星球的奥秘，而且还想探索想象中更加遥远的空间。我们不满足于了解周围环境的奥秘，还想探索那些遥不可及的事物，仿佛我们已经拥有的还不能满足我们。

这种“对外迷恋”是人类生活的一个永恒的主题，尽管古往今来的智者敦促我们多观察内心，了解内心的运行规律，但是我们总是逃

避对内的探索。事实上，这种对外的探索也可以很好地指引我们对内探索，这是因为对外探索是对隐秘内心的一种直接反映。现代科学表明，宏观世界是微观世界的缩影；因此，我们汲汲所求的外部世界也存在于我们的内心。

我们的内心有一个巨大的鸿沟，这与我们观察地球之外的世界密不可分。总而言之，人类对外部世界的探索与对人类本源^①的探索并无二致，只是前者看起来更加刺激罢了。

通过自省，我们可以想起与内心的连接。自此，所有大脑臆想的问题都将消失。从这一方内心的平静之地开始，我们可以跨越很多明显的局限——遗传素质、不益于健康的环境以及思维。我们终将发现，自己可以根据内心的愿望去创造生活。

我们可以从大自然的运行规律中学到很多东西。人类感受力强，并拥有强大的自省能力，而与其他生物的差异，或许帮助我们度过了人生的起起伏伏。因此，人类具有不断成长和超

① 本书中的本源，指的是人类超越种族、信仰、肤色以及性别的内心的共通之处。

越的能力。

如果我们放慢脚步，向内观察，接受当下，不依恋外物，我们自然会得到极大的放松。这样，我们就可以看到由自我编写的“故事”在我们内心的“电影院”上演。正如上文所述，通过不断运用接受的能力，我们会逐渐树立一个健康的人生观——意识到当下的需求，而不是直接借助于我们的“默认设置”。我们将发现自己的想法、言语和行为是如何不断吸引其他的人和物到自己身边来的。

过去的几个世纪，科学的发展使得宗教和自然黯然失色。这也预示着人类迎来了一个前所未有的时代，即开创性的科技正在飞速发展，以至我们无法想象未来到底会是什么样子。我们从未面临如此多的选择，还有如此丰富的生活等待我们去探索。超前消费让我们得以暂时追求平静和幸福，这也是“外部”成功带来的结果。

真正的成功与我们拥有多少钱财、权力或物质条件无关，而与我们的体验程度有关，即我们与当下产生了多深的连接。越拥抱生活，你就越幸福，就像大雾笼罩了清澈的湖水，你

应该揭去掩盖自己内心的面具。

当你的身体得到了照顾，你就会获得健康；当你的心灵得到了抚慰，你就会获得幸福。健康的身心会滋养你的精神，你也因此会具有可以分享给他人的丰沛的能量。因此，照顾好自己自然会想要帮助他人。当你愿意付出时，你会得到更多的回馈，发自内心的感恩也会深深地滋养你。你越幸福，越健康，你的生命力也就越强。不断地给予和接收爱会形成一个良性循环，这会促使你更加热爱生命，并得到极大的满足。

热爱生命还有一个作用，就是可以改造和影响他人。个人的成长同时也是人类不断进步的关键因素。你不仅主宰着自己的幸福。而且也影响着人类的未来。

我们对自己的健康和幸福负责，进而创造更美好的世界。

本书将告诉你如何利用这样的一个机遇，为达到这一目标，你必须每时每刻都是最好的自己；而如何回应生活的邀请，将决定你幸福的走向。只有我们每一个人真正地热爱生活，不断推动人类朝着积极的方向进发，你个人的

未来和人类的未来才会与过去不同。

甘地说过：“欲变世界，先变其身。”请将这一改变作为你个人觉醒的起点。一旦你踏上这条路，你就成为明灯，为其他敢于冒险的同行者照亮前方的路，他们也选择了少有人走的路，不愿甘于平庸的生活。

通过阅读本书，我恳请你停下来，思考一下自己的内心。请你去探索内心，回应内心的呼唤，探究人类存在的本源——精神世界。只有意识到存在的深邃，你才能找到人类孜孜以求的快乐、健康和幸福的源泉。

我邀请你放慢脚步，放松身心，不要过分追求结果，始终忙忙碌碌；请你适当地滋养身心，让生命的活力流动起来。

关于我

我叫克里斯（Chris），对研究幸福抱有极大的热情，我深信我们每一个人都是可以拥有充实幸福的生活。

我二十四岁的时候，创立了自己的餐饮企业，类似于英国美食品牌 Pret A Manger。我

是一个感情充沛、有洞察力的人，但是缺乏敏锐的商业嗅觉。我犯了每一个年轻的创业者都会犯的错。在企业创立了四年半之后，银行的贷款利率从7%上涨到15%，于是我申请了资产清算。虽然教训非常惨痛，但是我从中学到了很多。

之后的几年，我一直在欧洲旅行，开了一家销售培训公司。这个经历让我有机会接触不同的文化和语言，感受生活在古朴的大自然中是什么样子。同时，我还迷上了瑜伽。事实上，最困扰我的问题就是如何使内心平静，我现在可以清楚地听到那个让我放慢脚步、放松身心的声音。上大学的时候，我就梦想在热带地区创建一所静修中心，这个信念随着岁月的流逝不断加深。

搬到伦敦后，我开始研究幸福和整体护理。实现梦想需要一大笔钱。幸运的是，我对房屋设计还有点儿天赋，之前也从事过这个行业，于是就投身房地产开发。与此同时，我积极参加位于伦敦西北部 **Innergy Centre**（一家静修中心）的全部瑜伽课程。其创始人 **Fausto** 是个意大利人，极富魅力，专注力很强，在伦敦

经营一家不大的瑜伽会馆，主要教授“哈他瑜伽”。其实，与其说它是一家瑜伽会馆，不如说是一处静修地。在 Fausto 不去上瑜伽的时间，我们俩就聚在一起，或做饭吃饭，或吟唱歌曲，或讨论人生。他和 Innergy 对我的影响极大。

Fausto 非常有才华，他总是能适时地推动学员走出舒适圈。我在 Innergy 度过了非常难忘的四年，之后在伦敦西部和西北部的一些瑜伽中心和健身俱乐部担任教练；此外，我还组建了瑜伽课堂，开创了瑜伽疗养中心。后者对我创建属于自己的瑜伽中心起到了关键作用。

在考察了全世界多个不错的地方后，我看中了印度果阿（Goa）北部近海的一片棕榈林，艾士亚娜（Ashiyana）瑜伽静修所就诞生于此。一位印度朋友建议我采用这个名字，当她把 A-shi-ya-na 的每个音节发出来时，我决定听从她的建议。这个名字听来不错，感觉有一股能量在流动。她告诉我 Ashiyana 在梵文中的意思是“家”“避难所”和“休息的地方”。这与我的设想一模一样，所以起这个名字再恰当不过了。

1999 年的夏天，我遇到了萨特亚南达

(Satyananda)。那是一个周六的下午，我和 Innergy 的几个朋友一起参加了位于英国伊林 (Ealing) 的贵格会礼拜堂 (Friend's Meeting House) 的布道。我此生第一次感受到了心与心的直接交流。这次经历改变了我的人生观，萨特亚南达也成为我生命中的一个重要人物。本书的内容全部来自我的生命体验。多数内容都来自我过去十年创建和经营 Ashiyana 的经历，以及与萨特亚南达长达十七年的静修经历。在之后我跌跌撞撞的人生道路中，有成功的喜悦，也有失败后的成长，这两次的经历都不断给予我温暖和力量。

Ashiyana 是我实践瑜伽、替代疗法和大量创意活动的地方；而萨特亚南达瑜伽学院以及与萨特亚南达的友谊为我调整内心指明了方向。

创建 Ashiyana 就是我自己实现自己梦想的过程，我意识到还有很多像我一样的人可能也在追求“远离故土的家”。Ashiyana 静修所现在已经成为都市人逃离繁忙的生活、寻求片刻宁静的休憩之地。我将在本书中多次提到萨特亚南达，他是我的精神导师，帮助我实现了内心

的独立。

过去的几年，我逐渐爱上了写作，这也促成了本书的完成。想写作的冲动毫无预兆地奔涌而至。我还记得当时我刚刚结束了在萨特亚南达瑜伽学院的一场静修，阅读完一本有关夏威夷疗愈的书后，这些文字就涌现在了我的大脑中。

我曾经写过一些书和短篇小说，虽然从未发表，但是它们是我日后一些重要事件的催化剂。举例来说，我写的第一本书就为我在Ashiyana瑜伽教练培训提供了灵感。还有一本书促使我和两位朋友开始编写电影剧本，剧本现在还没有完成。还有一篇名为“驯服湖中怪兽”的短篇小说，读者很快就能在本书中看到了。

我倾向写作的内容是有关觉醒的，形式不限，因为我认为当今的人们很有必要了解它。我认为，觉醒就是发现自我存在的本源或者我们的本质——爱、欢乐和平静。虽然觉醒一直呼唤我们，但是直到现在，我们需要觉醒的需求才变得前所未有的强烈。当今世界机遇与挑战并存：压力不断增大，慢性病发病率不断上

升，不公正随处可见，对地球资源的无节制开采；与此同时，电子时代的来临又为我们带来了无限机遇。

过去这些年，我看到大量的顾客经过木桥来到 Ashiyana。与他们交谈后，我意识到是什么让他们来到这里修养或度假。我聆听了他们的烦恼和忧虑，这些烦恼呈现出来后就各种应激反应、慢性疼痛和疾病。我观察到，即使在很短的一段时间里，影响压力的因素都在急剧增加。

“热水澡”效应

在艾士亚娜工作的这段经历，让我对西方社会压力不断增大、各种问题不断涌现的现象，以及如何解决这些问题有了更加全面的了解。根据我对人类倾向的观察，我们是否感到幸福取决于被我命名的“热水澡”效应。我们进了浴缸，热水让我们身心舒畅。但是走出浴缸后，身体不断冷却，之前愉悦的体验很快就被我们忘却了。

当然，每个人的体验都不相同。可能是一

本书，也可能是一堂课，对我们的人生产生了深远的影响。尽管如此，我仍然坚信，在日常生活中融入让我们幸福的体验（例如，一次瑜伽修行，一本有关自我成长的书，或是一次理疗课程）十分重要，我们将从中受益良多。最重要的是，我认为，在面对生活苦难时，我们每个人都需要恰当的指导。

正因为此，我从研习综合的幸福支持体系，转而采用整体的、个性化的方式。我认为当今世界充满了可能性，但仍是混乱的和孤独的。我们每个人都需要支持，尤其是当今真实的社区不断瓦解，而人类多数都生活在都市丛林里，联系也没有之前紧密了。

关于本书

我认为，我们多数人都处于一个“临界点”。有些人已经觉察到了生活的无限可能，但同时意识到自己需要某种形式的“支持体系”。本书的读者就是你们这些不满足于平庸生活的勇敢的人。我希望和你们一同去见证——每个人都是自己幸福的主人。