

## 第一位书友

### 魔力（朗达·拜恩）

## 第 23 天——你所呼吸的魔力空气

“我在清晨迎着清新的空气出门，归来时感觉焕然一新——散发着迷人的气息。”

——玛丽·埃伦·蔡斯（1887—1973）

教育家和作家

几年前如果有人告诉我应该对我们呼吸的空气充满感恩，我一定认为他是个疯子。这话听起来不可理喻，在地球上的我们为什么要感激呼吸的空气？

## 第二位书友

然而感恩为我这些年的生活带来了不小的改变，那些曾经我认为是理所当然的或者从未花时间关注的事物现在在我看来却充满了奇迹。不论是在日常琐事间奔走忙碌，还是凝神思索宇宙大化的奥秘，我的心中都充满了深深的感激。

伟大的科学家牛顿曾经说过：“当我看着太阳系时，我发现地球和太阳之间保持着适当的距离，以接收适量的热和光。这绝非偶然。”

## 第三位书友

这句话让我对宏观世界有了越来越多的思索。地球周围有大气层的

环绕这绝非偶然，大气之外的空间没有氧气存在绝非偶然；植物不断地释放出我们赖以生存的氧气绝非偶然；太阳系所处位置如此适中绝非偶然，它若偏离此处就会使人类被银河系的宇宙射线所毁灭；地球上多个条件均满足了生命存在的要求，而地球上所有的生物都命悬一线，因为这些条件当中任何一个发生改变，地球的环境都将不再适合生命体存活。很难想象所有这些条件都得以完美地设计、完美地安排、完美地平衡，只为我们！

#### **第四位书友**

现在你应该意识到这一切都绝非偶然，地球上以及周围的一切元素和谐一致地支持着我们，此时此刻你会对生命产生深深的感激，因为所有的一切都是为了让你活下去！

我们呼吸的魔力空气并非偶然，也绝不仅仅作为自然中的一个元素而存在。当你意识到空气在我们生活中的重要性时，下一秒的呼吸就会变成虔诚的顶礼膜拜！

#### **第五位书友**

我们每一秒都在呼吸，却从未关注过吸入体内的空气。氧是我们体内含量最多的一种元素，我们吸入的氧气充盈到身体的各个细胞，维持着生命体的正常运转。生命中最珍贵的馈赠就是氧气，离开了它，我们几分钟之内就会失去生命。

最初驱使感恩的神奇力量时，我将它运用在满足私人需求上。它很

有效力。而当我学着对生命的馈赠表达感恩时，才真正体会到感恩所带来的强大魔力。对于日落、植物、大海、草尖上的露珠、我的生活及生命中出现的人等所表达的感恩情绪越强烈，我在物质方面的心愿就会越快实现。现在我明白了为什么会出现这样的奇迹。当我们对生命和自然的馈赠表达深深的感激时，比如对呼吸的空气表达感谢，此时我们全身心地沉浸在感恩当中。而所有心怀感恩之人，必将获得富足。

### **第六位书友**

今天，停下来关注一下你所呼吸的空气。有意识地呼吸五次，感受空气在体内流动，然后充满愉悦地呼出来。今天一天你需要进行五次深呼吸，在每一次结束时，说出这句魔咒：“谢谢我所呼吸的魔力空气”，真诚地表达你对维持生命的宝贵空气的感激之情。

### **第七位书友**

你最好在户外进行这样的练习，新鲜的空气会让你的心情更加舒畅，如果条件不允许，你也可以在室内进行练习。深呼吸时闭上双眼，当然也可以睁着眼。行走中、排队等候中、购物时，你可以随时随地进行这项练习。你需要格外留意空气吸入和呼出时的感受。和平常一样自然呼吸，因为该练习的关键不在呼吸，而是你对所呼吸的态度的态度。如果深呼吸能够让你的感恩情绪更加强烈，那么你可以这样做。只要有助于激发心中的感激，你也可以在呼出气体之后大声说出或是在心中默念魔咒：谢谢。喜欢的话，将来你也可以对这一练习稍加改变，想象你将感恩吸入体内，随着每次的呼吸让感恩充满身体的每个细胞。

古语云，如果一个人对他所呼吸的空气都心存感恩，那么感恩会激发他内心的力量，他会变成一个真正的炼金术士，可以不费吹灰之力地将任何东西都变成金子！

## 第八位书友 第九位书友

### 魔力练习事项 23

#### 你所呼吸的魔力空气

1. 数算你的恩福：列出你生命中值得感恩的十项恩福，并写下每一项感恩的理由。重读一遍写下的感恩项。然后念三遍魔咒：谢谢、谢谢、谢谢，尽最大努力体会心中的感激之情。

2. 停下来关注你所呼吸的空气，一天重复五次。有意识地进行五次呼吸，感受空气在体内流动，然后愉悦地呼出来。

3. 五次深呼吸之后，接着说：感谢我所呼吸的魔力空气。真诚地表达你对维持生命的宝贵空气的感激之情。

4. 今晚入睡前，一只手握住你的感恩石，对一天内所发生的最美好的事，说一声“谢谢”。