

旅行者

WORLD TRAVELLER MAGAZINE

王阳

Living for
My Better Life
现在的我就是
向往的生活

VOL. 232 定价：人民币60.00元
2022年3月刊 总第232期

ISSN 1672-5999



01>

国内统一刊号：CN31-1930/G0 邮发代号：4-756

每一个时代的变革，人类都会面临巨大的挑战。21世纪，经济的飞速发展丰富了我们的物质生活，却让内心日渐空洞。以个人主义为中心的消费主义时代，不仅使人们离真正的幸福越来越远，也在给地球带来前所未有的生态破坏和可持续发展的危机。新冠疫情的全球爆发，不仅给人类的生命健康带来了巨大的威胁，也在加速新一轮时代的变革。当世界放慢脚步，人类便有机会安静下来，反思生命的意义，探索全新的生活方式，创造一个觉醒与幸福的未来。

改变自己 未来也将与众不同

专访音昱水中天创始人曹慰德

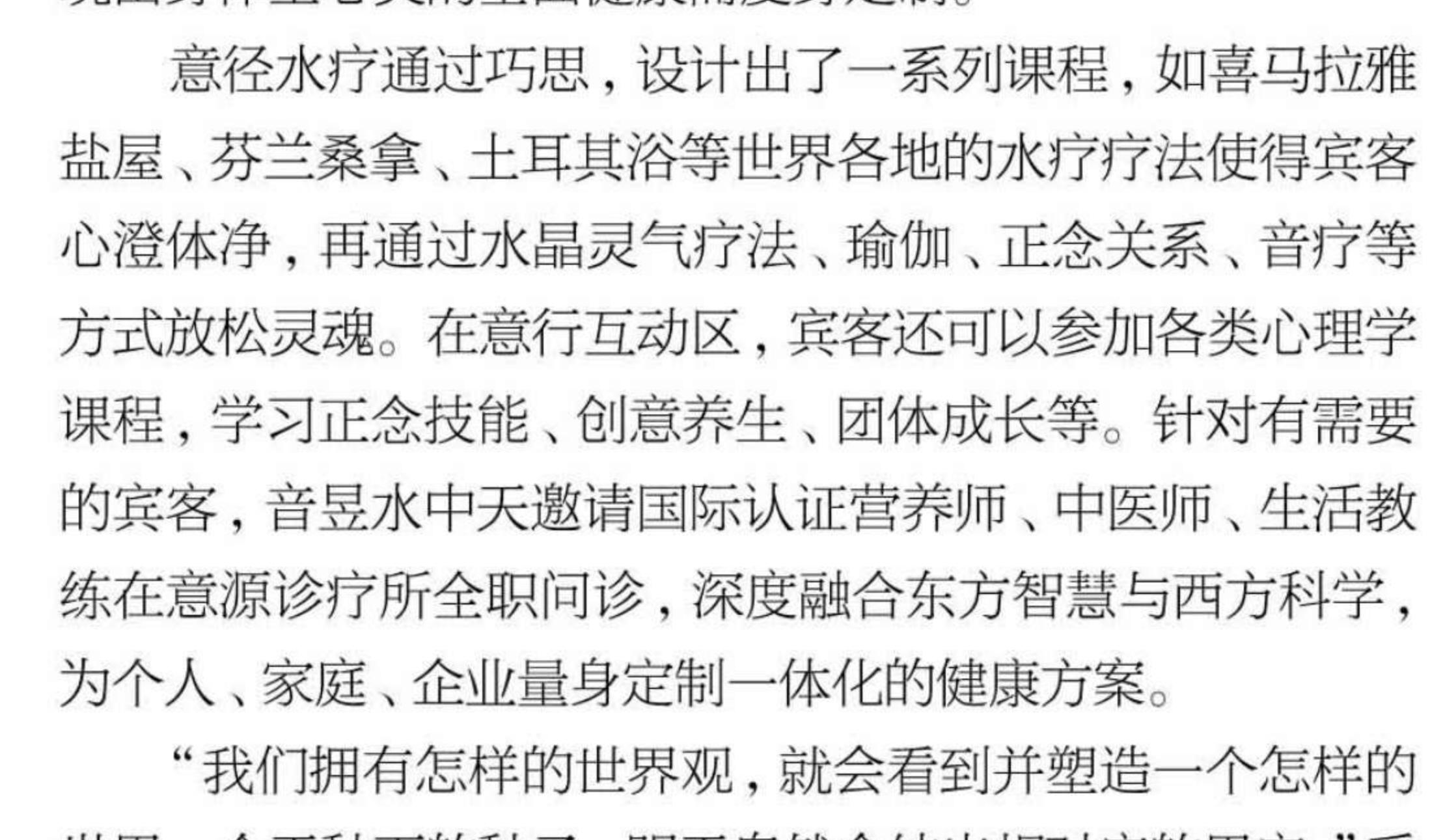
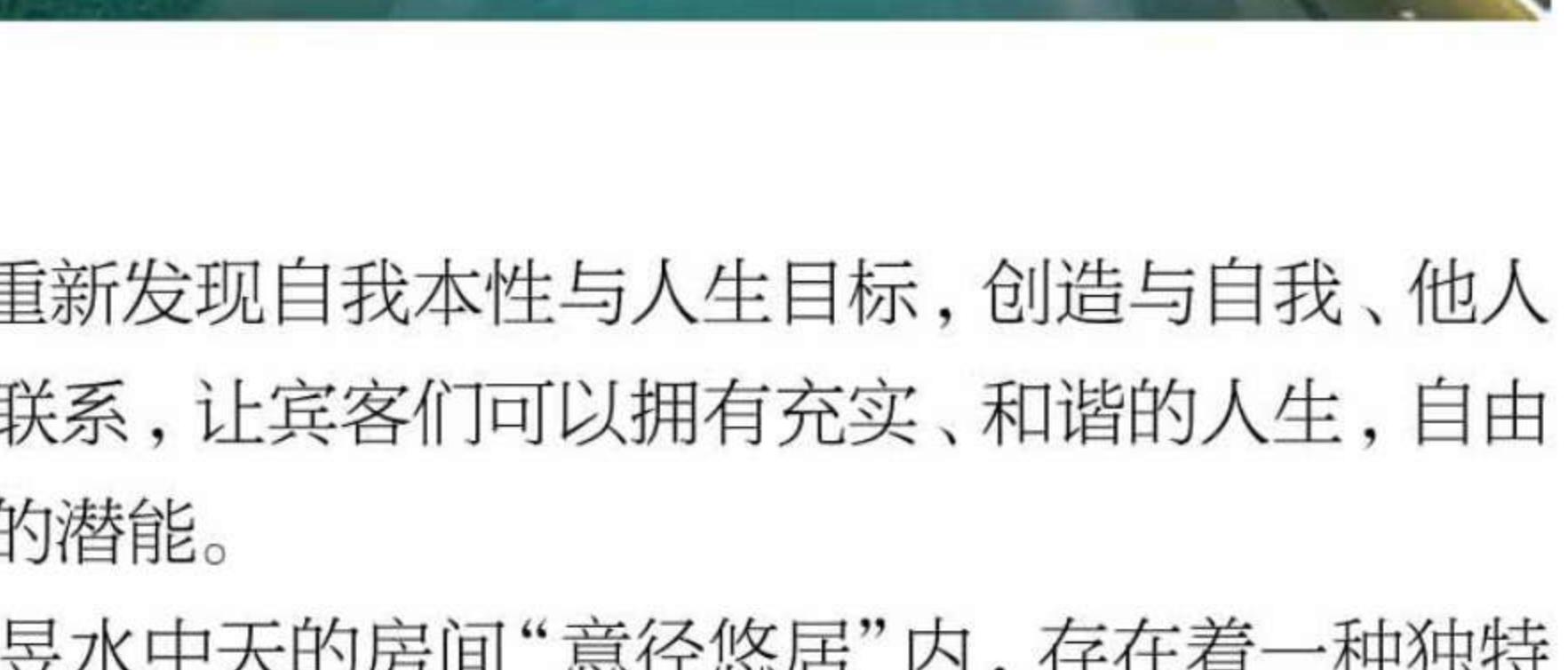
文·责任编辑 | 沃克

与曹慰德先生的专访被安排在了音昱听堂，这家国内首创的城市综合健康中心隐僻在充满文化底蕴的建国西路上。为生活在上海的都市人群提供了一个整合性的社区学习设施。在音昱听堂内设有一个天然有机美食餐厅——意膳坊，通过美味的菜肴、精湛的烹饪技艺，以及愉悦难忘的环境和氛围，从正念营养、社交纽带、创意表现、感官体验、情感传递、精神食粮等六个层面，升华了食物在人们生活中所扮演的角色，阐释了食物与身心、与他人之间的深度联结。与曹先生的对话，自然而然地便由饮食与健康营养开始谈起。

“我们需要更多新的可能”

在曹慰德先生的眼里，反思当前饮食习惯和结构对人类健康及生态环境造成的影响可谓当务之急，所以就有了意膳坊。“你可以在这里探索个性化定制饮食、植物性饮食的发展前景及人类粮食危机的解决方案。”聊到这，似乎让人感觉曹先生目前在做的这些项目具有特殊的意义。在他看来，改变需要由内而外。

“我们每个人都是独立的系统，改变我们的饮食结构，比如食用低升糖指数的面粉，会让我们日常的饮食习惯发生很大的转变。”他相信，人类更完整的存在与行动方式取决于每一个自我、社区和组织的觉醒。他说，“企业是一个缺乏灵性的社会经济系统，但生命的创造力随意识的转变而发生变化，就像改变人们的



与反思，重新发现自我本性与人生目标，创造与自我、他人和环境的联系，让宾客们可以拥有充实、和谐的人生，自由发挥个人的潜能。

在音昱水中天的房间“意径悠居”内，存在着一种独特的安全感与自在感，不追求奢华，而是在每一个细节中体现安心舒神的设计理念；原生态的木质家具地板让人如履林中；细微至编织地毯都经过抗过敏的设计，能安抚敏感的灵魂；埃及棉、水晶及盐晶等于自然中采撷的材质携带天然的能量；抬头可见的穹顶设计富有仪式感……意径悠居是为实现由身体至心灵的全面健康而度身定制。

意径水疗通过巧思，设计出了一系列课程，如喜马拉雅盐屋、芬兰桑拿、土耳其浴等世界各地的水疗疗法使得宾客心澄体净，再通过水晶灵气疗法、瑜伽、正念关系、音疗等方式放松灵魂。在意行互动区，宾客还可以参加各类心理课程，学习正念技能、创意养生、团体成长等。针对有需要的宾客，音昱水中天邀请国际认证营养师、中医师、生活教练在意源诊疗所全职问诊，深度融合东方智慧与西方科学，为个人、家庭、企业量身定制一体化的健康方案。

“我们拥有怎样的世界观，就会看到并塑造一个怎样的世界。今天种下的种子，明天自然会结出相对应的果实。”采访的最后，曹慰德先生口中说出的每一句话都发人深省。由他所创造的音昱，是一个表达世界观的地方，也是一个满足当今人类进化需要的地方。开启改变自己的第一步，你的世界也将从此变得与众不同。旅

打造正念生活空间

与曹先生的对话中，不难发现音昱所做的只为创造一个平台，支持慕名而来的宾客提升觉悟、探寻人生的意义。从上海出发，驱车一个半小时便能到达由他一手打造的苏州音昱水中天。与一般的酒店与度假村不同，音昱水中天更像是一个大型的集生活、养生、学习于一体的正念生活及成长的养生社区。曹先生以他自身的内在觉醒旅程为起点，创建出群体疗愈的空间，促进了和谐社区的建立。之所以选择将中国作为首家音昱水中天的落脚点，他这样解释：“我希望藉此来进一步巩固西方科学与传统东方文化之间日益紧密的联结，共同对人性、社区和深度疗愈进行发现、探索和创造。”

社区内的静谧套房、湖畔家园以及服务式公寓与其说是简单的居住场所，倒不如说是疗愈心灵时身体可以得以放松、休憩的生活空间。在这里，音昱所做的是帮助人们静修