**阿納絲塔夏台北讀書會**~**《鳴響雪松I：阿納絲塔夏》**

107年2月22日

1. 讀書會之緣起與目標  
    第一次看《阿納絲塔夏》之後，以及每一次看阿納絲塔夏之後……總是想起身像弗拉狄米爾一樣，加入她的夢。她的話語正如她所說，激起我們心中明亮的感覺，讓我們再次與心中的天堂共振，並且讓我們有信心與勇氣相信我們能在自己的家鄉創造天堂。  
    想開啟一個讀書會，為的是延續書中這股明亮的感覺，希望能與更多人一起分享這份美好，更希望這份美好能落實下來，**透過閱讀與討論書中的內容，凝聚共識，共同創造實現「夢想」的行動方案**。  
    阿納絲塔夏的夢包羅萬象，從我們如何開啟早晨、讚嘆陽光、保持快樂與健康，到建立種滿森林的祖傳家園、放棄技術治理的世界重新擁抱地球母親，她用清晰的視野讓我們看見人類意識提升了以後地球最美好的可能性。我們欣羨、渴望、共同夢想，然而大部分的我們坐在這水泥城裡生活依舊；**「阿納絲塔夏讀書會」希望從讀書會開始，藉由每二至三週的一次聚會，讓喜愛阿納絲塔夏的讀者們共同來腦力激盪如何實現早在我們心中沸騰的夢想**！哪怕只是相約一起喝自製能量水(睡前用愛與美好的能量對清晨將飲之水吹氣)；哪怕只是約定一人種一棵用愛灌溉的小樹，只要我們匯聚光明的意識與行動的彼此鼓舞，我們將讓我們居住的城市越來越美好！
2. 場次與時間：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 場次 | 時間 | 閱讀範圍 |
| 第一場 | 107年03月26日(一)19:00~21:30 | 重建 **~** 點亮一顆新星？ |
| 第二場 | 107年04月16日(一)19:00~21:30 | 她最愛的夏屋小農 **~** 需要改變世界觀 |
| 第三場 | 107年05月07日(一)19:00~21:30 | 致命的惡習 **~** 阿納絲塔夏妳到底是誰？ |

**阿納絲塔夏台北讀書會**~**《鳴響雪松I：阿納絲塔夏》第一場次**

107年3月5日

1. 流程：⚫ 19：00 - 20：00 讀書會簡介及讀者自我介紹  
    ⚫ 20：00 – 21：20 悅讀時光  
    ⚫ 21：20 – 21：30 相約再見

內容：  
  
**⚫ 19：00 - 20：00 讀書會簡介及讀者自我介紹** →你是誰？  
 說說你與阿納絲塔夏的故事：  
 怎麼開始看這本書？書中什麼最觸動你？  
 你有和阿納絲塔夏一樣的夢想嗎？  
 對讀書會有什麼樣的期許？  
  
**⚫ 20：00 – 21：20 悅讀時光**   
朗讀：*他們是誰？*   
   
※主題一：阿納絲塔夏的光線  
  
 ＊光線是什麼？~~~每個人都擁有這種光線  
 「我所說的光線就包含人擁有的資訊、想法、直覺與內在感受，因此也包含夢境般的影象，由人透過意志有意識地控制。」  
 ＊光線的用途？  
 ‧溫暖他人 (include遠距離的人)/讓人心情變好  
 ‧可以接收和傳遞某些訊息  
 ‧移除部分病痛  
 ‧看見過去和未來──模擬未來  
 ‧通訊  
 ＊使用光線的先決條件？ ─→思想必須純淨  
 光線的強度取決於光明的感覺程度  
 為什麼有這樣的先決條件？  
  
  
※主題二：關於那一夜春宵……  
  
朗讀：*誰點亮一顆新星？*   
  
 ＊第一次的「米格烈襲擊」與第二次「美麗的夜晚」有何不同？  
  
 ＊說說你的經驗……  
 -你是否曾經歷那美麗的夜晚、完成那偉大的創造？  
 -你認為「性」是偉大的創造，還是在挑逗低級的肉體慾望呢？  
 阿納絲塔夏與弗拉狄米爾所示現的「性」帶給你什麼感覺？  
 -「一時情慾的產物」和「愛的產物」有何不同？  
 -你認同阿納絲塔夏所描述的「在謊言底下結合」的恐怖景象嗎？  
 -為什麼阿納絲塔夏會認為靠女性，瞭解真相與自身天賦的女性們，能  
 改變這一切呢？  
※主題三：技術治理的世界  
＊我們曾經歷過人治，近代進入所謂的「法治」，但書中卻說我們所處的  
 世界是「技術治理的世界」。你認為什麼是「技術治理的世界」呢？阿  
 納絲塔夏這樣形容我們的現代社會有道理嗎？  
  
 ＊如果脫離技術治理的世界，是否人類社會將成為一團混亂？  
  
  
**⚫ 21：20 – 21：30 相約再見** 建立FB社團or Line群組

**阿納絲塔夏台北讀書會**~**《鳴響雪松I：阿納絲塔夏》第二場次**

107年3月12日

1. 流程：⚫ 19：00 - 19：30 天氣報告  
    ⚫ 19：30 – 20：50 悅讀時光─ **活動：集體畫作「樂活人類圖」**  
    ⚫ 20：50 – 21：30 相約再見
2. 內容：

**⚫ 19：00 - 19：30 天氣報告**  
 →最近你讀了哪些內容呢？  
 本次的範圍裡面，哪個部分最令你印象深刻呢？  
  
  
**⚫ 19：30 – 20：50 悅讀時光── 活動：集體畫作「樂活人類圖」**  
 (道具：彩色筆1盒、海報紙1張)  
  
 本次閱讀範圍，堪稱是阿納絲塔夏第一集的精華，它包含了大量阿納  
 絲塔夏希望透過弗拉狄米爾來傳遞給我們所有人的訊息。阿納絲塔夏對我  
 們的生活提出了許多具體的建議，鉅細靡遺、呼之欲出，好似要我們立刻  
 就跟著做一樣，除了如何晨起、如何入眠、如何吃飯喝水，這些生活中的  
 細節外，她也在簡單的話語中說明了溝通的本質、尋找愛侶及扶養小孩的   
 方式，甚至談及了生命的意義。這些看似在談天說地中帶出的包羅萬象的  
 訊息，其實有一個**生命的邏輯貫穿其中**。  
 當這些訊息以一個整體的方式呈現時，貫穿其中的生命邏輯便顯現在  
 我們眼前。現在，讓我們以阿納絲塔夏的訊息為顏料，共同來畫一張「樂  
 活人類圖」，試試看我們能不能看見那隱藏的訊息吧！

＊畫法：輪流將阿納絲塔夏的訊息以圖示及簡單說明的方式畫於紙上，並  
 試著寫下這個訊息背後更深邃的道理。舉例如下：

種子醫生：  
‧種子知道一個人的身體資訊後，會在成長的過程中，自行調配治療我們的專屬配方。  
‧只要與大自然連結，植物世界自然會照顧我們的身體健。

‧星星─提供宇宙資訊、活化腦中細胞─跟宇宙智能(神)通訊、生命計畫  
 ‧太陽─反射人的愛的光芒

‧身體─最好的醫生─神只為你、特別賜給你的醫生  
 ‧疾病─代表：一個人脫離了原本保護他身體健康、支持他生命能量的自  
 然機制  
 ‧水─生命之水─存在於全宇宙間所有生命形式裡面，紀錄、保存生命所  
 有的一切

‧小孩─人的後代─神之子，大自然視每一位新生的人為君王  
 ‧愛人─心靈契合的人─不要化妝、素色洋裝、傾聽

…………等等。

**⚫ 20：50 – 21：30 行動時刻**  
 ─→相約一個**共同行動方案** (道具：彩色筆1盒、海報紙1張)  
看了這麼多阿納絲塔夏對生活的建議，也試著去了解她背後的深意，  
 現在該是我們來想一個讀書會成員能一起完成的生活小改變了！會說是  
 「小」改變，是因為阿納絲塔夏的建議還是有許多我們難以完全實踐的部  
 分，比方說將我們的訊息釋放給我們自己種的植物，這個前提是我們自己  
 有種植物。然而她的許多建議，仍然是只要稍微修改一下就能符合我們的  
 生活現況，讓我們共同來想一個大家都能做到的方案，看看我們的意識將  
 有如何的改變吧！

**阿納絲塔夏台北讀書會**~**《鳴響雪松I：阿納絲塔夏》第三場次  
樸素讀書會**(閱讀範圍：致命的惡習~阿納絲塔夏妳到底是誰？)

107年5月15日

以樸素的心，探討一個不樸素的主題── 金錢、黑暗力量與企業家

文字是樂譜，我們的心是樂器，閱讀──用靈魂演奏獨一無二的樂章。

朗誦篇章〈一〉：「*你知道嗎，弗拉狄米爾，所有壞事都是當人違反靈性法則並  
 切斷與自然的聯繫時，自己招致而來的。*」~~「*這強烈的對峙  
 長達數千年，人一直處於對峙的中心。*」

朗誦篇章〈二〉：堅強的人 (以演戲的方式呈現！)

用心閱讀阿納絲塔夏與弗拉狄米爾譜出的樂譜後，現在，我們要來分享彼此內心動人的樂章……

**活動：思考派對**

**金錢**

高傲

權力

操控

積累

企業家

價格

異化

攫取

方便

玩法：輪流說出對金錢的看法及聯想，以小紙片記錄自己的想法，共同組成  
 一個思考派對圖。(材料：彩色筆&小紙片數十張)

最後，朗誦篇章〈穿越黑暗力量時光〉作結，讓阿納絲塔夏的夢在我們心中激盪…