

<<平静>>

图书基本信息

<<平静>>

前言

大约在二十多年前，我曾有过一次极为卓越不凡的心灵体验。当时我与许多人在印度北部的阿布山顶进行冥想，突然有一道纯净的白光从山顶放射出来。那道白光如羽翼般轻柔地笼罩着我，令我感受到片刻珍贵的宁静。在那真诚无伪的时刻里，我听到一个声音对我说：“欢迎回家，你的追寻已经结束了，我爱你。”我至今不知那声音从何而来，但是在内心深处，我感觉自己与那股神秘的力量有着某种特别的联系。

就像久别的挚友在分离千年之后，又在某个特殊的时空里重逢，彼此的感觉是那般熟悉而温暖。

<<平静>>

内容概要

与心灵真诚相遇，共享平静的美好 发现心灵的宝藏，享受生命的祝福。

一本强调以内心平静、爱及和谐的天赋来保持知足常乐的书籍。

50幅特别制作的优质插画让你尽情享受视觉与心灵启悟的飨宴，著名心灵导师麦可·乔治与你分享深刻独到的心灵洞见。

本书里所叙述的心灵与心理的练习方法，是为了帮助那些渴望真正平静，希望让心灵步入 正确轨道的人而设计的。

遵循本书的指引，你也有机会找到内在的神秘力量，与自己的心灵真诚相遇。

这将会是一段充满爱的旅程，引导你回归到心灵的家园。

一旦回到温暖的家，你就有能力运用疗愈的力量，与他人共同分享平静的美好。

作者简介

作者：(英国)麦可·乔治 译者：刘秋凤 麦可·乔治(Mike George)是一位长期研究心灵探索及内在管理的著名激励讲师。

他极力倡导人们重视心灵的力量，对心灵展开终身的学习。

1980年起，麦可·乔治频频在世界各国的大企业担任管理顾问与员工训练的讲师，20余年来，受惠的企业包括通用汽车和三菱汽车等；他同时担任《心灵》(Heart & Soul Management)杂志的总编辑及布拉玛·库马利斯世界心灵大学(Brahma Kumaris World Spiritual university)的高级讲师。

获聘为联合国顾问，并组织阿布山(Mount Abu)国际对话团体。

麦可·乔治录制有“自我管理及无压力的秘诀”系列丛书和录像带，并已出版《放松：放松情绪的25种方法》等著作。

书籍目录

自序改变一生的体验前言心灵的旅程心灵的语言第一章：自我、世界与心灵混沌练习1：贝壳的启示
认知与真实性练习2：奇妙的窗四根支柱创造力与心灵练习3：崭新的认知理智现直觉情绪与情感透视
时间练习4：惬意的一天改变自我与他人无限地能量练习5：练习丹田心灵的泉源练习6：至高无上的和
谐第二章：心灵的季节春天夏天练习7：光的力量秋天练习8：承诺的果实冬天第三章：内在的宇宙看
清自我练习9：自我的巨轮主权在你的手中独一无二责任价值自大与谦逊真相与诚实第四章：放下让
万物回归原位让情绪回到本然练习10：情绪旋风的止息毫不执著练习11：内心的花园无为而治练习12
：逆流而上第五章：世界的礼物大自然之美练习15：乡野漫步发现瞬间的丰富练习14：专注于当下月
亮与星星神奇的大自然运行视觉想象力练习15：心灵的画廊音乐精神第六章：内心的寂静已是永恒练
习16：秘密花园更静谧的空间练习17：平静的绿洲心灵的呼吸练习18：幸福的渔夫禅修的道途练
习19：心灵路标瑜伽与和谐的艺术祈祷与誓言练习20：洪流里的自在闭关禅修睡眠与心灵第七章：爱
的能量无私的艺术练习21：学习给予由恐惧到爱练习22：走出森林激情与热忱同情与体谅因果循环家
庭与心灵友情与心灵练习25：爱的循环宽恕与和解一个没有陌生人的世界第八章：内心的力量面对死
亡练习24：驶去的船超越痛苦练习25：降伏巨龙生命的轨道旅程的终点结语清新的慈悲

<<平静>>

章节摘录

插图：1 第一部分大约在二十多年前，我曾有过一次极为卓越不凡的心灵体验。当时我与许多人在印度北部的阿布山顶进行冥想，突然有一道纯净的白光从山顶放射出来。那道白光如羽翼般轻柔地笼罩着我，令我感受到片刻珍贵的宁静。在那真诚无伪的时刻里，我听到一个声音对我说：“欢迎回家，你的追2 第二部分直觉是訊息的再生之源，它就像一条清澈的智慧之河，由心灵流入意识。它就像其他五感一样，向我们提供讯息，也由此被人们称为“第六感”。事实上，直觉告诉我们，每个人都有一个生命的指南针，它就是本我。通过直觉，我们可以认？生命的特性。只需推开心灵之门，我们就能与内3 第三部分四季递嬗为我们提供了一份美好的时间表。在这一章里，我们将随着季节的变换，展开一系列的冥想与心灵练习。在一年里，我们有许多时间敞开胸怀来迎接自我挑战。我们遵循的不是一种建构好的固定模式，而是一份充满惊喜的指南。

<<平静>>

编辑推荐

《平静:平静内心的25种方法》将会是一段充满爱的旅程，引导你回归到心灵的家园。一旦回到温暖的家，你就有能力运用疗愈的力量，与他人共同分享平静的美好。

<<平静>>

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:<http://www.tushu007.com>