第一图书网, tushu007.com

<<找寻内心的平静>>

图书基本信息

书名：<<找寻内心的平静>>

13位ISBN编号：9787540757717

10位ISBN编号：754075771X

出版时间：2012-8

出版时间：漓江出版社

作者：（英） 迈克·乔治

页数：189

字数：120000

译者：南溪

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

第一图书网, tushu007.com

前言

大约在30年前，我和一百多人在印度西北部的阿布山（Mount Abu）进行了一次公开的冥想。
大概晚上六点，在那个宁静的犹如阳光亲吻的傍晚，我拥有了意义非凡的精神体验。
也许只有短短的二十秒钟——但那个瞬间就像是永恒，我完全沉浸在一片闪亮的白光之中。
那一刻，我对于世界的所有感觉都消失了，也包括自己的身体。
当白光充满了我的意识，我感觉自己仿佛置身于世界的源头，一切是那么的熟悉又不同寻常。
在这次奇妙的际遇中，我感觉到有一个无声的声音在向我传达着三件事，那就是“欢迎回来”、“你的追寻已结束”、“我爱你”，当然，用这样的词汇来形容是远远不够的。
我有一种强烈的感觉，这种感觉就像在千年的分别之后重遇我最亲爱的老朋友。
我永远忘不了涌入我内心深处的那股强烈的爱。
这次经验改变了我的生活。
从那以后，对精神世界和心灵发展的探索成为我生命中最重要的事。
深深改变我的不仅仅是我开始思考精神之源而将身心合一，而是对于我们真实本质的洞察力被唤醒。
我意识到不是灵魂或心灵觉悟存在于我身体的某个地方，而是我就是灵魂，我就是精神！
随着我不断地掌握冥想的艺术，我的收获令人震撼又甜美无比。
我开始体验自己的永恒，深深地意识到我们作为精神体的永存。
我逐渐从恐惧中解脱，获得心灵深处的平静，这正是慢慢意识到心灵“内在美”的开始。
虽然关于灵性的真理已经有人说了很多也写了很多，但是几乎没有人能够通过现实的经验获得心灵的平静。
有两条线索可以揭示当今世界人们精神的贫乏。
第一条，我们的世界充满了恐惧，我们的世界总是充斥着战争和暴力即是明证。
第二条，每一个人都在寻找，虽然他们可能并没有意识到这一点。
在我们看电影、听音乐、享受异国情调的大餐的背后，在我们努力奋斗追求地位、权力、薪金和财产的背后，在我们渴望被关注、接受和认可的背后，每一个人的灵魂都在寻找三样最重要的东西——在关系中寻找爱，在日常生活中寻找快乐，以及在变动不安的天性中寻找平静。
但是我们所追寻的东西是完全具象化的，这就是为什么我们大多数人会看不到我们时代的精神悖论——我们已经获得了我们所苦苦追寻的东西。
当我们呈现出真正的自己，注意，是灵魂而非身体，是精神而非物质，我们就会唤醒我们天生的精神特质。
爱、快乐和平静从未远离我们，而是我们离开了它们，当我们意识不到我们自己的精神特质时。
这些精神的特质才是我们获得真正的财富和真实的快乐的源泉，它们，也是我们能够给予彼此的最伟大的礼物。
书中的见解和设计的练习可以帮助你在正确的方向上探索：向内，探寻真实的自己；向上，重新和心灵建立联系，她已经耐心地、友好地等着引导你归根；最后，向外，与世人分享你如何找回内心的平静。
心灵之旅通往心灵觉醒的路是一段旅程，是我们生命中最重要的旅程，但它不等同于我们的生活道路。
人们常说，智慧会随着年龄不断积累。
人到中年以后，虽然我们的体力在减弱，但是我们的精神力量在逐渐增强，也就是说，我们用年轻的活力换来了心智的成熟。
因此，一些睿智的长者总是把他们的经验教训传授给年轻人，当然，年轻人总是不当回事，继续他们愚笨的行为。
但当我们探索心灵上的觉醒时，需注意这种看法是危险的谬论。
之所以说它危险，是因为它暗示了我们直到晚年才会注意内心平静方面的问题。
根据这种观点，即使我们到了中年，比如说四五十岁，我们也不必太担心我们还有年轻时的一些特质——雄心、积极性、倾向于轻率地做出计划。

第一图书网, tushu007.com

但是事实上，如果这种意识一直被我们忽视，直到晚年才得到重视，那我们将会浪费掉我们的部分潜能。
探索心灵的觉醒永远都不晚，但考虑到心灵的觉醒所带来的无价回报，考虑到这是我们唯一自在的生活方式，为什么不立刻开始行动呢？
本书就是一个温柔的唤醒。
一些适当的联想对于心灵之旅的探索是非常有益的。
我们的主要目的是摒弃我们惯常的想法。
在这个过程当中，可能会有很长一段时期我们没有取得任何进展，沿途的风景也没有丝毫改变。
我们可能会觉得很累（当然，因为我们是步行出发），并且但愿我们从未开启这段旅程。
我们也许会不时怀念曾经拥有的舒适。
如果我们轻装上阵，不心存这么多的顾忌，我们会更有效率地完成这段旅程。
然而，从根本上讲，心灵探索不同于任何地质探索。
首先它具有以下特征：我们所追寻的东西一直属于我们，它是容易立即获得的，而且我们能够随时再次发现它。
让我们想想朝圣者漫长艰苦的跋涉，他们的艰辛就是最好的证明。
然而，这里存在概念上的误区，我们都倾向于相信没有付出就没有收获，不费吹灰之力取得的成功是让人怀疑的。
但是好好想想这趟心灵之旅，这趟属于我们自己的旅程，它是没有距离的——它更多的关乎存在而非行动，更多的是在于停留而非离开，因为我们所需要发现的是会稍纵即逝的。
阻碍我们发现的唯一障碍是我们自己的消极思想，诸如“我不会”，“这个太难了”，“我一直都是这样”。
当你阅读这本书时，认真思考它的主题思想并试着练习，你随时会突然感觉到内在的转变——一种无法形容的突如其来的洞察力。
这种洞察力你可能不会持有太久，因为在这段心灵旅途中你会多次到达你的目的地，然后又回到初始阶段。
然后，有一天，你会意识到有一段时间你已经在正确的地方了，并且你知道你将会永远在那儿；你将会感觉到内心的平静和爱，这种平静和爱会使你一直待在正确的地方；你仍然有很多东西需要学习、付出，但是你知道这就是你的归宿。
本书按以下章节来安排：学着去理解生活（第一章）；介绍心灵不同时期的成长历程（第二章）；学习发现真正的自尊（第三章）；摆脱诱惑和干扰（第四章）；自然、艺术和音乐的精神内涵（第五章）；学习发现内心的平静（第六章）；学习发现爱（第七章）；学习处理生活中遇到的困难（第八章）。
结尾部分（结语）描述了心灵的觉醒怎样成为性格和成熟的基础。
书中的每一章节就其本身而言都具有教育意义，但也是发展心灵觉醒的复杂过程中的一部分。
原谅与和解我们有多爱人，我们就有多能原谅别人。
当我们的心变得冷酷麻木时，我们就会吸收别人带来的（或者是我们想象他们会带给我们的）任何伤害的痛苦，这种痛苦会在我们的内心深处郁积，产生黑暗和毒害。
原谅是心灵的自然状态，是心灵健康的一个方面，是爱的花朵上的一片花瓣。
怨恨则是心灵的疾病，它会破坏我们内心的平静。
任何希望我们受到伤害的人却在放射一种强大的方向错误的能量，这种能量根植于他们自己的痛苦与愤怒中。
他们这样做事实上是在希望他们自己受到伤害。
当我们原谅他们时，我们会发出疗愈的、爱的能量，提升他们的消极感觉，在他们的内心投下一束光。
这束光会反射回我们身上，使我们变得更强大。
在意识的水平上，这束光可能会被接触到它的人拒绝。
然而，可以确定它的影响已经被吸收了。

第一图书网, tushu007.com

积极的能量赠与不会完全被接收者拒绝，但总有一些能量会被利用，增加世界上善行的总量。
当一位母亲原谅她蹒跚学步的小孩乱发脾气，或者是原谅处于青春期的儿子或者女儿的叛逆，那是因为她知道她的孩子是无辜的。
心灵正在努力摆脱自负的控制。
我们的周围都是无辜的灵魂，它们已经失去了它们的光辉，由于忽视而变得迟钝，被自负的酸所腐蚀。
当一位朋友意外地非难我们时，我们看到了一个需要我们去关爱的灵魂。
向那位朋友反馈一条爱与接纳的讯息，我们就传递了积极的能量。
我们唤起了平静。
我们可以选择自己的感觉。
当我们的观念被嘲笑时，或者被同事诋毁时，抑或是被人草率粗暴地打断时，有时候我们会很难阻止自己情绪反应产生的巨浪。
但是一旦我们平息了这种极具破坏性的情绪上的波涛，我们就可以选择原谅。
这在本质上是一种内心的接受的姿态，不再拒绝向此人给予我们向其他人所给予的温暖。
具体来说，在这件事情之后，我们可能会选择承认并思索几分钟想出他们的一个优点，作为我们与他们精神上的同源关系的一个标志。
即使我们对这个人不是很了解，即使我们不会花时间与他们在一起，但以这种方式来细想他们的品质也是一种很好的练习。
原谅是我们心灵的宣告，以我们坚定的思想为后盾。
我们希望设计出一种具体的或者外在的姿势来表达我们内心祈福的愿望——也许可以是双手合十的姿势，无论是想象的还是真实的。
作为心灵的真实举动，原谅需要一点时间。
然而，现实中，许多人首先需要忍耐一段时间，才能认识到原谅是唯一的解决方法。
对于原谅某个人，或者是作为争吵之后的弥补，有一个很口语化的表达，“埋葬短柄小斧（停战）”。
攻击性的工具被收起来了。
然而，从这一表达中衍生出了现代化的谚语：“埋葬短柄小斧是一回事，而忘记你把它埋在哪儿了是另外一回事”。
伴随原谅而生的，可能是一个人为自己的容忍和善意感到骄傲。
这种原谅会变成虚假的美德。
真正完整的原谅，是接受与被原谅一方的平等，不再去细想对方所犯下的错误或者是自己为了原谅所做的努力。
这并不意味着，我们必须停止为自己发声。
如果有人说了关于我们的谎言，原谅并不意味着我们不去澄清这种诋毁；如果有人想要骗取我们的产业，我们应该写信制止并咨询律师（如果我们愿意的话）。
最重要的是要以建设性的态度来进行这一行为。
在我们的内心唯一需要我们与之战斗的就是我们自己最坏的本能。

第一图书网, tushu007.com

<<找寻内心的平静>>

内容概要

向内心探索，学着去理解生活，了解生命的成长，摆脱物质世界的种种诱惑，从而找到使心灵平静的方法，优雅从容地生活……作者用诗一样智慧优美的语言，指出一条心灵成长、获得生命智慧的道路，与我们分享。

我们所有人都生活在思想、身体和心灵的复杂平衡中——但我们很多人忽略了心灵。
本书告诉我们，给予心灵合理的重视，我们就能够获得更清晰和深刻的思考、自我理解、自尊和自信，让心灵更平静。
同时，我们也会更能享受生活。

书中融合了各种洞见、冥想和观想方法，含有25个专门设计的心灵练习，50多幅深具启发性的灵性插图，帮助我们摆脱自我的负担、清除遮蔽我们感知的焦虑，让我们获得更高层次的自我满足。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

迈克·乔治（Mike George）是一位长期探索心灵的精神导师。
过去二十年里，有超过20万人参加过他的静修课、研修班及工作坊。
他曾在30多个国家从事灵性发展指导的工作。
他同时也是一名畅销书作家，已出版作品有《智慧灵魂的七个顿悟》《不要生气，要智慧》《真爱的七个奇迹》《学习放松》等。

第一图书网, tushu007.com

<<找寻内心的平静>>

书籍目录

自序
序章
一．心灵之旅
二．心灵的术语
第一章 自我，世界与精神
一．混乱与意义
练习1：领会贝壳的涵义
二．认知与现实
练习2：奇迹之窗
三．四根柱子
四．创造性与灵性
练习3：新视角
五．理性与直觉
六．情绪与感觉
七．正确地看待时间
练习4：忘掉世间的一天
八．改变
九．自我与他人
十．无限的能量
练习5：感受生命的力量
十一.心灵之源
练习6：终极再融合
第二章 心灵的四季
一．春
二．夏
练习7：光的力量
三．秋
练习8：果实的承诺
四．冬
第三章 内心的庙宇
一．定义自我
练习9：自我意识的车轮
二．对自我王国的统治
三．我们的独特性
四．责任
五．价值
六．自我与谦逊
七．真实与诚实
第四章 放下
一．正确地对待物质
二．正确地对待情绪
练习10：见证情绪的旋风
三．放下依恋
练习11：精神的花园
四．放下抗拒

第一图书网, tushu007.com

练习12：向上流动
第五章 世界的礼物
一．风景与感官
练习13：乡间漫步
二．发现瞬间的丰富
练习14：一次“留心的”冒险
三．月亮与星星
四．大自然杰作与奇迹
五．观想
练习15：心灵的美术馆
六．心灵的乐章
第六章 内心的宁静
已经并且一直存在
练习16：隐藏的花园
更安静的世界
练习17：绿洲的宁静
心灵的呼吸
练习18：充满喜乐的渔夫
冥想者的路
练习19：心灵路标
瑜伽与融合的艺术
祈祷与誓词
练习20：洪水中的安全地带
静修
睡眠与心灵
第七章 爱的能量
一．无私的艺术
练习21：学会给予
二．走出恐惧迎向爱
练习22：魔幻森林
三．激情与热忱
四．同情与理解
五．因果循环
六．家庭与心灵
七．友谊与心灵
练习23：爱的循环
八．原谅与和解
九．一个没有陌生人的世界
第八章 内心的力量
一．面对死亡
练习24：一艘驶离的船
二．超越痛苦
练习25：降服巨犬
三．生活的轨迹
四．心灵旅程的尾声
结束语
优雅地生活

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《找寻内心的平静》编辑推荐：爱、快乐和平静从未远离我们，而是我们离开了它们。
影响百万人的精神导师，畅销20年的心灵经典。

第一图书网, tushu007.com

<<找寻内心的平静>>

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