

<<生命与意识的省思>>

图书基本信息

## <<生命与意识的省思>>

### 前言

这个世界平衡吗？

你的生活均衡吗？

不怎么均衡，是吗？

你必须先处理好自己的生活，然后再去处理世界。

这两件事都不容易，不过，没有比这个更重要的事了。

《生命与意识的省思》这部书，既能帮助你成为一个更均衡的人，协助你找到内在的和平，又能提升你对自我、对自己的生命和世界周遭的意识。

然后，你的命运就会改变，你将不再依循过去的道路——那条路上充满了不安，使你觉得若有所失。

你会改变，你的能量将会提高，你的健康也将改善。

本书蕴含极大的能量，它已经改变了很多人的命运。

它会改变你的意识，使你变成更好的人。

你将拥有一股正气，并散发到你的四周，人们会感受到。

有太多的负面能量和苦难的气氛笼罩着众人，他们需要你的正面思想、你的爱心和你内在的和平。

你将会使他们感到有所依归，使他们更坚强。

没有任何事比内心的平安更重要了！

钱财、地位、名望，都不重要。

要是你拥有这些东西，却时时担忧、恐惧、焦虑，那有何用？

负面的能量会吸引来更多负面的能量。

你越是担忧恐惧，生活中就会有更多负面的事发生，你逃也逃不了。

反之，如果你成为一个均衡的人，成为一个真正健全的人，就会成为这个负面世界中的中流砥柱，在人生路途中吸收善的知识。

只要跟随内在的声音，你就会知道怎么做对自己、对他人最好。

你的生活会越来越平顺，感受到一种圆满。

你将不再恐惧任何事物，也不再为任何事情担忧。

你会清楚意识到每一个时刻，并活得充实。

生活不再脱序，而你也感到自己跟宇宙之间的连系，时时刻刻都活在当下。

凭藉这种新发展的意识，你眼观四周，就会发现我们的世界已经败坏至此。

到处贫困充斥，多少人忍受饥饿、疾病的煎熬。

这时，你就会想要让世界更美好、更公正。

你也会发现，当今人类缺乏好的领袖，任由贪婪、自私的人们领导整个世界。

有些人对财富、权势贪得无厌，不仅制造不义和苦难，更是在毁灭人类。

这个地球会在我们这一代灭亡——要是我们不做任何补救的话。

我们能做什么呢？

如何才能拯救人类和地球呢？

只有藉助提升世上多数人的意识才能办得到。

撰写此书就是为了这个目的。

时间已经刻不容缓了，我们必须唤醒自己和所有人类。

现代的生活方式，已使太多人陷入消费主义的生活状态和低等的意识状态。

他们的生命非常空虚、失落，而且，如果他们不觉醒的话，他们的子女也将迷失方向。

人类的未来正处于险境。

在人类的历史中，从未面临如此危急的关头，而且，人类的意识也从未如此低落。

这就是为何我们必须谈论生命和意识，并且学习其中的真义。

雅奈兹·德尔诺夫舍克于斯洛文尼亚

## <<生命与意识的省思>>

### 内容概要

《生命与意识的省思》是雅奈兹总统四十八天的反省日记，作者历经生命的波涛，化心灵的苦痛为救赎，寻获人生永恒的避风港。

那精练、坚韧的笔锋，广阔而深入的反省，有如黎明的晨钟，敲醒世人沉睡的意识。

本书旨在帮助你提升对自我生命以及周围世界的意识，循此路径，你将告别不安与患得患失的困扰，拥有内在的和平，你的身心健康都将有所改善，你的生命质量会得到空前提高。

这是一位当代的隐士面对纷扰的世界，对生命与意识的深刻反省。

点击免费阅读更多章节：[生命与意识的省思](#)

## <<生命与意识的省思>>

### 作者简介

雅奈兹·德尔诺夫舍克博士（1950.5—2008.2）

斯洛文尼亚政治家，他曾经获得了经济学和法学博士学位，是信贷、金融制度和对外经济协作专家，曾经担任银行行长。

1992年4月被投票当选为斯洛文尼亚独立后的首任总理。

2002年11月选举当选为总统。

2006年6月，雅奈兹不顾全体国人的殷切挽留，宣布他不再竞选连任，而将致力于在世界上传播高雅的理想，提升人类的灵性意识。

1991年斯洛文尼亚宣布独立后，雅奈兹以和平的方式成功协商南斯拉夫联邦军队全面撤军，维持了斯洛文尼亚共和国的自由与主权。

从1991年到1995年，南斯拉夫内战打了四年多，斯洛文尼亚周边狼烟烈火，在这场令人心碎、旷日持久的厮杀中，这个国家却得以保全，人民避免了一场血腥的战争，这和雅奈兹·德尔诺夫舍克的努力是分不开的，他成为了斯洛文尼亚的开国功臣。

雅奈兹经济学家的背景，使他在国家经济建设中游刃有余，建树颇多，他带领斯洛文尼亚实现了平稳过渡，进入良性发展，在整个东欧国家中非常具有活力，在欧盟国家中也名行前茅。

也因此，在2002年11月斯洛文尼亚选举新总统时，他成为了唯一的热门人选。

2004年3月，斯洛文尼亚由世界银行的贷款对象国转变为捐赠国，这标志着斯洛文尼亚已经成为了世界28个发达国家之一，而这样的变化仅仅发生在雅奈兹领导的十多年间。

作为一国首脑，雅奈兹极为关注全国人民的福祉，鼓励各项志愿服务活动 and 更广泛的合作。

他的关怀也扩及自然界与世界其他地区。

他相信，通过提升世界上大多数人的意识，才能真正为世界带来良性的改变。

雅奈兹精通多种语言：英语、西班牙语、法语、德语和塞尔维亚-克罗地亚语。

他号召人民选择素食，深信动物和人类一样，拥有生存与享受生命的权利。

他业余爱好包括跑步、网球和越野滑雪，他很喜欢狗。

他在得知自己患了癌症后，独自搬到树林里，拥抱自己的内心灵性，并与斯洛文尼亚人民通过书籍进行灵性的沟通。

对于他的人民而言，雅奈兹·德尔诺夫舍克是一位英雄。

雅奈兹·德尔诺夫舍克说：“我从来没想到有一天会成为国家总统，但忽然间，这成了现实。”

## <<生命与意识的省思>>

### 书籍目录

作者序第一日：圆满清明的意识第二日：活在这一刻第三日：生活应该有所改变第四日：帮助他人第五日：情结上的负担第六日：事情的本末第七日：基督教第八日：世界失衡第九日：毁灭之途第十日：政治人物与大众媒体第十一日：迈向更高的意识层次第十二日：正面思维第十三日：负面的力量第十四日：选择第十五日：失控的列车第十六日：革命的方式第十七日：健康与内在声音第十八日：克服自私第十九日：关爱动物 第二十日：肯定的能量第二十一日：信仰第二十二日：改变第二十三日：赢家与输家 第二十四日：灾难启示第二十五日：能量与意识第二十六日：更高的意识和谐第二十七日：活在当下第二十八日：谁能帮助我们第二十九日：动物 第三十日：基于植物的爱心：素食第三十一日：否定的能量第三十二日：执着第三十三日：负担第三十四日：现代生活方式第三十五日：度假第三十六日：信任感第三十七日：假如失去现代化系统第三十八日：回归自然 第三十九日：意识正在提升第四十日：现代生活与负面能量第四十一日：欧洲的觉醒第四十二日：联合国第四十三日：自私与良善第四十四日：克服恐惧第四十五日：如果意识尚未觉醒第四十六日：全球化第四十七日：觉醒的脚步第四十八日：非暴力运动

## <<生命与意识的省思>>

### 章节摘录

专心想一想当下活着的这一刻，在这一刻没有悲伤。

回忆过去才有悲伤，而设想未来则引发恐惧。

如果我们只活在当下，就不会有悲哀和恐惧的空间。

重要的是活在当下，其余的都是我们加诸自己的负担。

我们忘了好好活着，忘了当下的这一刻。

反而去想过去的事物，盘算将来会发生什么，却让当下这一刻悄然流逝。

这样我们不算真正地活着，只是在受苦，因为我们对明天抱持恐惧，对过去感到自责。

生活可以过得很简单，甚至很美好。

我们何必畏惧当下没有发生的事？

因为谁也不知道将来会发生什么，有些人本来前程似锦，后来也不尽如意。

恐惧未来的人也是如此。

不过如果你不受恐惧的牵绊，可能后来会发现自己所恐惧的事根本是子虚乌有。

只要我们一分一秒、一天一天认真活着，恐惧感将离我们而去。

这样一来，生活就纯粹是当下的每一刻，对每个人都一样，不论是一国之君或是清道夫，不论愚者或智者都是如此。

如果我们无牵无挂，活出生命中既有的每一刻，不作茧自缚，不被自己的野心、财富或权柄所牵绊——这样我们就算真正活过了。

我们如果不过度计划，把自己压得喘不过气来，就有时间好好生活。

如果不在乎失去钱财和权力，我们就能放下重担，感到从容安详。

如果我们的生活能谦逊一点，不过分奢望，就容易得到满足。

帮助他人，会让我们感觉生命有意义，而不是只以自我为中心。

如果我们对人生不那么患得患失，或许能活得更久。

如果我们不这么顾虑自己、苛求自己，就会更平静，也许还能更健康。

如果我们先打理好自己分内的事，再去处理别人的问题，也许会更得心应手。

如果我们善待他人，他人多半也会善待我们。

如果我们不过分以自我为主，我们会更自在，别人也会更喜欢我们。

如果我们不欺骗自己和他人，世界会更单纯，更皆大欢喜。

我们是活在当下——因为只有当下这一刻才真正存在。

而焦虑、恐惧、希望，都是从意念而来，那也正是痛苦的来源。

时时刻刻都保持平静安详，意识到每一刻的独特，让这一刻真正属于我们——也就是说，在这一刻，我们感觉到跟造化、跟所有众生、跟大自然、跟整个宇宙有所联系，跟永恒相通。

这种心境，让我们感受到永恒的快乐。

我们同时活在宇宙，也活在当下。

同时活在永恒与凡尘。

我们活在永恒之中，也活在当下这一刻、意识到这一刻，我们既是单独的个体，也和万物相联系。

我们的我执，受到野心、欲望与焦虑感的助长，想跟别人竞争名位、斤斤计较。

这种我执，现在显得很可怜，甚至很可笑。

我执把当下这一刻，用来虚逐短暂的声色犬马。

如果它不那么强求，反而可以获得一切、拥有更多。

如果一个人不那么执着于自我、钱财、成功或名望，并且有心理准备随时可能失去一切，这样的人很快就会找到真正的满足。

只有准备好随时失去一切的人，才能真正拥有一切。

他们没有忧虑、对未来不恐惧，所以能活在当下，全心投入对他们最有益的事情。

## <<生命与意识的省思>>

### 编辑推荐

《生命与意识的省思》2006年在斯洛文尼亚出版，成为风靡全国的畅销书，排名畅销榜第一；2007年在德国出版，在德国畅销书榜哲学类排名第一；2007年在台湾出版，在台湾金石堂畅销书榜排名第一。

面对纷扰的世界，一位既是经济学家又是法学博士的总统，对生命与意识的深刻反省。

这是一位罕见的政治领袖，他高度关注人类精神方面的问题，竭力强调意识觉醒的重要。

这是一部总统本人最珍视的作品，它蕴含极大的能量，已经改变了很多人的生命。

这是一本被众多高端人物关注的书，它帮助每一个读者成为更均衡的人，协助他们找到内在的和平。

在这本《生命与意识的省思》中，雅奈兹总统对生命与世界的看法既深刻又有强烈的针对性，他深入剖析了现代人类社会的偏颇思维与精神缺失，提倡以爱与智慧化解人类社会的失衡。

雅奈兹总统给出的方法对每一个人来说都是切实可行的。

他以日常生活为出发点，提醒每个人都可藉由每日深沉而诚实的内省、提升心灵的正面能量，以无私的关怀行动具体实践心中最崇高的信念，这是一套简单易行、回归自性清明圆满的方法。

看点：这是一本可与《沉思录》媲美的心灵之作，其所探寻的，均是自身灵性的觉醒。

这是一位特立独行的性格总统，他不仅为其人民所爱戴，其思想也为世界其他地区人们所尊敬。

作者的独特身份：斯洛文尼亚总统、法学博士、经济学家，这一身份基础上的生命省思自然值得大众的期待。

总统本人是素食和环保者，在圈内已有一些知名度，该书的繁体字版已在大陆圈内传阅很久，对有相同信念的素食和环保者无疑具有强烈号召力。

关于生命与意识的追问，是人类长久以来的课题，是每个人都必须的心灵省思。

全书文字具有强烈的感染力和渗透力。

阅读人群：不断探求生命意义的哲思者；追寻灵性生活的意识觉醒者；崇尚自然生命的环保主义者；

追求健康膳食的素食主义者；心灵需要按摩的失意悲观者；

<<生命与意识的省思>>

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>