

《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

《平静》

作者简介

《平静》

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 第二部分直觉是讯息的再生之源，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》

精彩短评

- 1、完完全全灵修类。是有让人平静的力量，但总觉得，虽然有可行性，但我们之间有.....距离！
- 2、太快了吧书非常好！
- 3、个人就是心灵。
- 4、高三时候同班一位对心理学很有兴趣的女生借我的。她坐我位置后面。
- 5、很美的一本书 无论是文字还是插画
- 6、送货速度可以，质量不错
- 7、好书值得推荐，就是数的外表有些破损，旧了些
- 8、有几个方法不错，另外插画是亮点！
- 9、就是一本简单的方法书。
- 10、插图很漂亮，一种修行的方法，但不是特别细致，需要慢慢体味
- 11、还记得是为了一个纠结同性恋与否矛盾中的朋友买的。偶尔烦躁时候翻出来看看。收获颇丰。“这世上最美妙的喜悦，其实来自于了解我们内心的爱和能量”。
- 12、修行
- 13、主要是实用性不大，其他的还好，基本上用不上。

《平静》

精彩书评

1、古时有很多SO有味道的计时法，比如红楼梦里的一顿饭的功夫、一盏茶的功夫，做为一个没怎么看过正经书的人，自不免时常东施效颦。某次某同事说某事，俺说，没问题，不过就是一顿便的功夫，QQ那边许久没回，俺都以为被俺薰晕了，过了一会那边才说，好接地气的说法咳。好了，说这等废话做什么呢，是因为咱有生活。话说这本书，就是俺在三上看完了。不为别的，一来书短，二来实在没嘛可看，话说如今这年月，真是有不少书三上时随便看看就得了。当然，这种车载斗量的心灵成长类书也能构成三上阅读的大部分。虽然个人看了很多此类的书，但这种书只能说是幻城，累的时候看看还行，精神上打几管子鸡血再继续前行。真正不容易的还是要知行合一，宠辱不惊，当然，这世上很少有人能做得到的。

《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:www.tushu111.com