

# 《城市裡的靜心手札》

## 图书基本信息

书名：《城市裡的靜心手札》

13位ISBN编号：9789865739690

出版时间：2016-10-13

作者：奥修

译者：非語

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《城市裡的靜心手札》

## 內容概要

在這樣繁鬧的大廈小巷中，  
也許你我也能成為自開自落的紅萼，  
自觀自賞，自賞自靜。

如果我們都已經沒時間娛樂，沒時間與家人相處，又怎麼可能有時間靜心呢？在忙碌的生活中，我們可能嘗試過探索內在的真實自我，但總是事倍功半。將靜心冥想整合進入城市裡匆促的生活節奏似乎是無稽之談。然而若我們瞭解到，大部分的傳統靜心技巧是在幾千年前開發出來的——為了那個純樸時代的人們而設計，那麼情勢即將天旋地轉。

《城市裡的靜心手札》充滿著確實可行的方法，讓靜心毫無抵觸地融入現代人的日常：晨間通勤能夠昇華為歸於中心的練習；而公寓窗外的街頭噪音，竟能導引你尋著內在寧靜空間的綠洲。本書囊括了主動和被動兩種靜心方式，而所有技巧都是為了教導實踐者一個核心的法門，即如何在時間風暴中找到那份寂靜。如此，即便我們趕著最緊湊的步調，也能夠以優雅又悅心的姿態邁進，讓自己成為寧靜而美麗的存有。

# 《城市裡的靜心手札》

## 書籍目錄

推薦序——片靜心在泥塗 許瑞云  
推薦序——靜心，生命的煉金術 陳洛葳  
從這個角度，看這本書  
第一部：了解壓力的根源  
點亮內在之光  
野心病理學  
第二部：建立身心連結  
覺知與放鬆：同一枚硬幣的正反兩面  
不要太努力嘗試  
別去選擇  
接受浮沉起落  
不要與本質對抗  
壞中有益  
尋求改變，讚賞不變的  
第三部分：從中心關連  
與他人相處：規則和打破規則的好時機  
始自中心  
丟棄作為  
歸於中心的技巧：平和的心  
男人／女人的故事  
把做愛當作靜心  
第四部分：日常靜心法  
自然而輕易  
呼吸是關鍵  
放鬆的專注狀態  
取得空間  
意識飲食法  
內在的微笑  
隨太陽升起  
說「是」  
放下不安  
保持與「心」的接觸  
「停下來！」練習  
跳脫框架  
唯有聆聽  
能量柱  
倒臥在寧靜中  
享受那齣戲  
完成圓圈 鏡子靜心法  
從「頭腦」到「心」  
商務人士的領空  
第五部：鬆開不解之結 以動感靜心找到內在的寂靜  
宣洩的助益  
技巧  
亂語靜心 掏空心理垃圾  
以笑聲展開新的一天  
享受 歸於中心的奧秘

# 《城市裡的靜心手札》

跑步、慢跑、游泳  
奧修動感靜心  
奧修動態靜心  
奧修亢達里尼靜心  
奧修那達布拉瑪靜心  
奧修那達布拉瑪雙人靜心  
奧修那塔拉吉靜心  
後記

# 《城市裡的靜心手札》

## 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](http://www.tushu111.com)