

《冥想》

图书基本信息

《冥想》

内容概要

冥想让人学会了不回避令人害怕的想法，不拒绝与自己观点相左的理念，竭尽全力与这个世界和睦相处。冥想让人产生一种解脱的感觉，一种与生命同在的力量。这样你就不必依赖他人的证据来了解冥想是什么、冥想应怎么做。你一生中唯一的责任就是忠实于自己。忠实于其他人或事不仅不可能，而且还会被打上虚情假意的弥赛亚的烙印。乃至生活中的一切心情的小起伏都能够得到。

书籍目录

- 01 冥想的力量
- 02 开始冥想
- 03 陷入焦躁不安中
- 04 接下来会发生什么
- 05 我可以打断一下吗
- 06 设想一下.....
- 07 写作冥想
- 08 走出困顿
- 09 和自己相处
- 10 发现新灵性
- 结语

《冥想》

精彩短评

- 1、忘了买的哪个版本 喜欢~
- 2、初看很散松然后快速阅读深感那种意味深长，不是超乎而是不需要一心多用！一直想提醒内在的自己坚持，你为什么在这里？到处信息场让你的心无法安静，终有一天必须知道专注的力量。真实的生活对我的吸引力正与日俱增，缓慢但稳步地摆脱大众对生活爱情和幸福的定义，渐渐熟悉自己的内在智慧，没必要让其他人影响你的思考方式，因为你所发现的东西也存在于他们的生活中，顺从，生活会给予无限惊喜。在你把注意力投射在过去和未来时，当下美很容易错过。剥离一切，剩下就是爱不是那种以爱的名义去控制，而是在自然状态下去掉任性
- 3、冥想，内向之人的充电。《冥想》，一个冥想修炼人的喃喃自语。
- 4、全文只是在说一件事...抽离的看待自己。通过静坐，冥想，练习如何抽离。这本书不如上一本，灵性的觉醒。有些失望。而且作者学识不足，那个不朽的存在，道德经中说到。有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。
- 5、明显带有翻译腔，内容尚可。提出冥想只要全身心投入专注去做就好。
- 6、实在读不下去，即使是对我这个每天冥想的人来说。
- 7、其中有着东西给我感触，让我思考。
- 8、还不错，真的感觉内心平静了许多，之前一直容易心跳过速，容易紧张，好像真的有所缓和。
- 9、作者本人保持着强烈的赤子之心，全书洋溢的，是满满一股正能量。

《冥想》

精彩书评

章节试读

1、《冥想》的笔记-第2页

我渐渐地发现，智慧和了解资讯、掌握技能之间没有太大关系，实际上它和浓厚的兴趣之间关系更大，而这一点通常不为人所知。对探索真实的内心世界和外在世界的兴趣让我打开了浩瀚无边的思想和意识的大门，没有这些思想和意识，生活会略显无趣。我想方设法得到的个人能力和自我决定让位给了某些更加看不到摸不着的东西，我想，把这些东西描绘成在这样的生活中有一种家的感觉是再恰当不过的了。

2、《冥想》的笔记-第35页

冥想带来的其中一个让人欣喜的好处是，冥想练习变得更加容易，最有可能造成这种现象的原因是有规律的练习。

这就是练习的本质：持续、反复地练习，假以时日，事情就会在有节奏的重复和规律中变得更加容易。当我开始定期练习时，自信心和熟悉感就会油然而生，我开始明白可以根据实践做出什么样的预期。至少我就是这么想的。定期的练习似乎为更大的收获奠定了可靠的基础。如果没有经常练习打下的基础，沉默的微妙便无从体现。

3、《冥想》的笔记-第106页

一位心灵导师写道，有两种基本类型的冥想——分析的冥想和稳定的冥想（或者叫主观的冥想和客观的冥想）。两者的区别在于关注的焦点不同。分析的冥想重点在于培养意识或默契。例如，研究或探索生活理念，或者有目的地培养感恩的心态，向帮助你的人表示感谢，感受自己在致谢时产生的情感。

在稳定的冥想中，你会关注一些东西，比如蜡烛的火焰，或者你尊敬的人的影像，或者你呼吸的质量。这位心灵导师还介绍了“许愿方式”的冥想，举了“我佛慈悲”的例子。此外，他还建议，你可以“向前迈出一步，进入想象冥想”想象着你已经拥有了实际上还未拥有的特质。作为冥想的一种方式，把注意力放在你渴望拥有的特质上的力量是非常强大的，因为你的注意力往往会影响你的思想、决策过程和言行。换言之，你也许会发现变得很像在你的意识中占据着重要位置的人或物了。

4、《冥想》的笔记-第36页

冥想的一个令人不快的影响是，有时候毫无预兆也没有合理的解释，冥想就突然无法进行下去了。我觉得自己就像在一个交通拥堵的地方静坐：前进无路，后退无门。有时我会觉得自己又退回到了最初练习时的状态，心情非常沮丧。

5、《冥想》的笔记-第182页

注意你的思想，它们会变成你的言辞；
注意你的言辞，它们会变成你的行动；
注意你的行动，它们会变成你的习惯；
注意你的习惯，它们会变成你的性格；
注意你的性格，它们会变成你的命运……

6、《冥想》的笔记-第3页

《冥想》

同样，冥想也因人而异。有些冥想练习对我更有用，这些练习能让我有所反应，并且更好地理解冥想。当我谈论冥想时，我说的是自己的最佳做法，有时候我说得好像它是唯一的方式一样。我尝试了各种各样的练习，对所有练习都略知一二的习惯在如今已成为必修课的冥想中得到了延续。我开发了三种不同形式的冥想练习。

心智觉知练习：在练习中我们积极投身到针对性的活动中去

静坐练习：在练习中我们通过安静无声地打坐尽可能减少身心资源的使用

创造性练习：在练习中使用记录、观察、阅读等手段。

7、《冥想》的笔记-第139页

生活离不开社交活动，花时间独处的目的不是取代我们的社交活动，而是让独处提高我们的互动和相互支持的能力，并完善我们倾听和良好沟通的能力。

8、《冥想》的笔记-第31页

试一试 十分钟的静坐时刻

用智能手机，闹钟或厨房定时器设定一个十分钟后提醒的闹钟。在开始倒计时之前，关掉家里所有其他的发声设备，包括电视、音响、手机、电子邮件通知。

然后，开始了。

挑一个合适的地方坐下来，这个地方必须有利于保持良好的坐姿。太舒服的话可能会让你昏昏欲睡。试着别在心里盼望着达到什么样的目的。对我来说，这意味着让一切在你的脑袋里出现的东西来去自由。保持谨慎的态度。开始时，眼睛平视前方，略微向下，然后轻轻地闭上双眼。

如果门铃意外地响起，或者邻居在后院使用电锯，尽量不要烦躁，而是把这些干扰当作提高自身能力的途径，尽量不要烦躁，而是把这些干扰当作提高自身能力的途径，用来提高自己的专注力，或者加强自己在觉察到无益干扰时注意到内心变换的能力。

十分钟后闹铃响起，睁开眼睛坐一会儿。尽量不要太匆忙或太急迫地去做下一件事。

每天都在预定的时间内进行这个练习，持续一个星期。你会注意到时间似乎在你冥想时变慢了或变快了，你可能会意识到自己身体温度的变化，甚至你还可能觉察到周遭的气味和声音。你不必去理会这些状况，只需知道你注意到了什么即可。

9、《冥想》的笔记-第97页

当你离开感觉世界，

不再有类似于依恋和厌恶的感觉时，

你就会变得平和，

痛苦就此结束，你活在自我的智慧中。

10、《冥想》的笔记-第196页

当下的生活是一种充满感情的体验，我们想要投入其中，并且乐在其中。在你把注意力投射在过去和未来时，当下的美很容易错过。生活不是你去忍受或受煎熬的，而是你带着敬畏和惊奇去见证的。像那些嵌入冥想中的艰涩的思想一样，当我可以平静下来、敢于挑战时，它们就是可能暴露出某些隐藏的意义。在冥想的帮助下，我关注当下，而不是逃入想象中的未来，或者逃离过去。冥想让我定期去重新认识此时此地的自己。

《冥想》

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