

《当下的力量实践手册（白金版）》

图书基本信息

《当下的力量实践手册（白金版）》

内容概要

《当下的力量实践手册（白金版）》

作者简介

书籍目录

作者序

01 汲取当下的力量

第一章 本体与开悟

从你的思维中解放出来

超越你的思维

情绪：身体对思维的反应

第二章 恐惧的起源

终结时间的幻象

第三章 进入当下

摆脱心理时间

在生活情境中寻找你的生命

所有的问题都是思维的幻象

本体的喜悦

无时间的意识状态

第四章 瓦解无意识状态

无论身处何地，全然地安于当下

过去无法在你的临在里生存

第五章 美好源自你临在的定静之中

纯意识的实现

与内在身体联结

深深地进入你的体内

在体内深处扎根

加强你的免疫系统

创造性地使用你的大脑

让呼吸带你进入内在身体

02 在爱情关系中修行

第六章 瓦解痛苦之身

瓦解对痛苦之身的认同

将痛苦转化为意识

小我对痛苦之身的认同

你临在的力量

第七章 从上瘾到开悟的爱情关系

爱与恨的关系

从上瘾到开悟的爱情关系

在爱情关系中灵修

放弃和你自己的关系

03 接纳与臣服

第八章 接受当下时刻

生命的无常和循环

利用和放弃消极心态

慈悲的本质

臣服的智慧

从思维能量到灵性能量

在个人关系中臣服

第九章 转化疾病和痛苦

将疾病转化成开悟

将痛苦转变成平安

《当下的力量实践手册（白金版）》

受苦之路
选择的力量

《当下的力量实践手册（白金版）》

精彩短评

1、内观、感受、接纳，保持觉醒

2、是对当下的力量里面的东西的一个精简和总结。用一些方法教我们如何更好的感受当下的力量，把握住当下。

3、看的第一本关于灵性的书，前半部分感觉很容易产生认同感，但后半部分觉得并不是很好理解，260页的书让我在220页的时候就放下了。

总的观点感觉和道家的思想有异曲同工之妙，对当下说是，把生活重心放在现在这一刻，而不是沉溺于已无可挽回过去和不可知的未来。

4、和内观很通

5、用一些方法教我们如何更好的保持临在，活在当下

《当下的力量实践手册（白金版）》

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