第一图书网, tushu007.com

<<看见心灵的角落>>

图书基本信息

书名：<<看见心灵的角落>>

13位ISBN编号：9787208082755

10位ISBN编号：7208082758

出版时间：2009-4

出版时间：上海人民出版社

作者：路易斯

页数：242

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

<<看见心灵的角落>>

内容概要

活在充满焦虑的年代，你有多久没闭上眼睛，聆听内心的声音？
不安、沮丧、愤怒等不良情绪，是否在你心中盘旋不去？
这些情绪，堵塞了心灵能量的流动，阻碍你看见清澈的自我。
　冥想，可让我们学习转变，懂得何时放手，并帮助我们挣脱内心的枷锁。
现在，闭上你的双眼，深深吸一口气，准备进行这一趟奇妙之旅吧！
　活在充满焦虑的年代，你有多久没闭上眼睛，聆听内心的声音？
你是否任由灵魂的花园荒芜，任由乱草充斥其间？
透过冥想，放下自身的情绪，你将能更自由地面对喜怒哀乐，徜徉在更浩瀚的心灵空间。
本书教导读者通过一些特定的场所与方式，如复原、冥想、确认、感恩，协助人们找到自己的中心位置，从而获得内心的安全感，慢慢从压力、焦虑、繁忙的工作中解脱出来，并挖掘自身的创造力和对生命的贡献。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

桃乐丝·路易斯（Dorothy Lewis），目前与许多团体与个人共事，以精神信条为依归，从事咨询与疗伤之工作。

<<看见心灵的角落>>

书籍目录

序言第一章 开始　精巧的结构　创造性的视觉化　实际的问题第二章 放手　玫瑰花池　河畔座位　海岸　石楠荒地　火焰第三章 转变　废土　市集地　元素基础　隧道　失落的一角　墙后的孩子　山池　优先次序　守门人第四章 障壁与巨石　危机之乡　舒适　恐惧（一）　恐惧（二）　愤怒（一）　愤怒（二）　愤怒（三）　内疚　焦虑（一）　焦虑（二）　怨恨　宽恕　贫瘠之地　通过第五章 我的中心、我自己　轮子　湖的中心　心灵花园　漩涡　睡莲　仙女的戒指　生命　我自己，我的本质　镜子　在各种关系当中：我能够提供些什么？
　栽种球茎　那颗星第六章 复原的场所　玫瑰花园　瀑布　宇宙的颜色　彩虹池　复原的优先要素：自我、其他、行星第七章 喜悦与感恩的心　喜悦的泡泡　感恩的心：一个简短的提醒　高与低　宝藏之书　奖赏第八章 冥想、松弛、确认　冥想　玫瑰花流　松弛　紧绷与松弛　放松眼睑　确认
　确认过程第九章 接下来是什么呢？
　直觉　无害　超然　气馁　初心与创造力

章节摘录

第一章 开始

穿好你的长统靴，我们就要启程喽！

本书中的每个活动，都是为了要帮助你，在探索生命的内在旅程上，可以更顺利地进到下一个阶段而设计的。

对某些人来说，这将会是一个全新的开始：一种有意识地前进与探索；对另外一部分人来说，这个旅程，则只是在原本就已熟悉的路途中，另一个新的阶段而已。

但是，对每一个人来说，这些活动都提供了我们，可以进一步的探索自我、更能集中焦点与注意力，以及再次洞察自我的机会。

就比较实际的层面而言，这些活动的目标，是为了帮助你更加了解自己，进而能够改变你的态度与积习，并能深入理解你生命中的某些问题，目的则是发展与成长为一个“完整”的个体。

在本书的脉络之下，“完整（wholeness）”所指涉的，是指心灵、情感、肉体以及生命各精神领域等各个方面的均衡配。

更进一步来说，这些活动将有助于你定期地与自我内在的中心接触，增长你对自我的觉察，以及熟悉所有生命形态的中心，甚至是熟悉“生命本身的中心”：因此，你也许会开始感知到，你在宇宙形态的位置，以及你纯粹的自我价值。

这样的感知也将促使你领悟到你个人的探索、坚持以及信任，不仅可以帮自己带来“完整”与健康，在现实的层面上，更是帮助了这个行星治愈过程。

以上所说的是目标，而你的责任则是具体的行动！

所以，就让我们开始进行吧！

“准备”是开始任何旅程之前的第一个要求。

我们必须决定哪些是不必要的东西，哪些是一定要带走的物品，甚至可能的话，我们该怎么做到轻装而行。

哪些是基本的要求呢？

当我们还不是很清楚具体的行程时，实在很难预测未来可能的需求。

然而，只要我们尽量作万全的准备，而且相信（或祷告）会一切顺利，那么，我们最后一定会抵达我们想去的地方，而且有一个美好的旅程。

所以，“那儿”在何处呢？

我现在可有朝着“那儿”前进吗？

或是正朝着别的地方呢？

现在我手中紧握着的，是能确保我安全抵达“那儿”的精神扶手，或只是教条绳索？

其实，我们大多数人都有所准备，也都走在正确的道路上。

我们的心中，都有着一幅群峰叠翠的美丽景象，在最远的那座山巅上，还缭绕着一抹紫红。

终有一天，你我都将会登上那座山的顶峰、我们都会“抵达”我们的目的地。

我们也都将会是“完整”的。

是的！

就某种感觉而言，这可能是一种“启蒙（enlightenment）”的象征，不管这个“启蒙”的象征对你或我有着什么意义。

然而，千里之行，始于足下。

除非是从“这里”以及“现在”出发，我们都无法开始进行任何旅程。

所以，我们必须清楚地了解目前所在位置：一座建在沙与碎屑之上的房子，别忘了，生命的内在旅程”需要有健康坚实的外在身体，没有它，我们无法完成内在探索的远足（小旅程）。

现在的我有哪些优点？

哪些弱点？

什么是我最喜欢藏身于后的安全面具？

我到底戴着多深的有色眼镜在看世界？

当然，我无法轻易地改变过去，也无法预知未来。
透过“当下”，我审视与体验着生命，似是而非地，也是这个“当下”将把我带上那座山巅。
　　那是一种新奇兼之惊人的经验，在某些时刻，当我强烈地专注于“当下”时，可能是在极度悲伤或狂喜的时刻，或者也没有特别的理由，有些奇妙的事就这样发生了。
突然间，好像有人牵着我的手，而且不用学习、不用努力，也不需要坚持，虽然只是短短的一瞬间，我可以感受到我正站在那山巅之上。
那座山就在“那儿”！
我觉得我是它的一部分，然后，几乎也只是一眨眼的时间，那份感觉，犹如它降临时一般地，很快地就又消失了。
但是，却留给我一种与先前略为不同的“知道”的感觉。
　　心灵之旅一直是透过“当下”开始的。
我，生为人类，必须先能放松并舒坦我的肉体，这样一来，我的肉体才能够安全并舒适地支持我进行心灵之旅。
然而，那种吊诡的状态还是持续地存在着。
尽管，我必须学着让自己从拘束的情绪与固有的积习中抽离出来，在此同时，我也必须注意并照料这覆盖着心灵的肉体，因为它是我唯一的媒介，也唯有透过这个媒介，我才可以表达自己的发现。
　　总之，在一开始，就让我们只把自己视作是一股能量（这是一种能够让生命看起来相当不同，以及足以解释许多异例的知识）。
实际的活动或运动，将会帮助我们对这个概念的了解。
　　精巧的结构　　关于身体的构造，如器官、骨骼、神经、组织、细胞等等，我们多多少少都有一些了解。
只要体内有任何一处发生问题，我们倾向跟医生求助。
设若问题严重一些，我们大概就会被送进医院，以“维修”这部身体机器了。
　　直到最近，这种情况还是没有太大的改变。
几年前我曾经住进医院两个星期，尝试找出身体内部的肿瘤问题。
当我的手腕被系上写有姓名的手环，也就是我这部身体机器的辨识条形码时，“我”这个人，显然地从病房的窗子飞了出去。
而那个留在病床上的“我”，则成了“在二十七号床上的肿瘤”。
我的直觉、我的感受性、我的女性气质，以及我的成年，则是全然地被摧毁，乃至无从辨识。
我眼见整个病房里，一群已经成年而且能干的妇女，她们的行为能力，几乎像是退化成四岁小儿那般。
她们温顺地遵从一些我从来不曾、也不可能听过的，最荒谬、最无关紧要且羞辱人的指令。
我离开医院之后，花了好几天时间，才重新找回那个真正的我，并．再次确认，自己才是那个主宰生命的行家，并且表现得恰如其分。
　　现在的情形正在改变中。
医生与护士正学着承认他们自身能力的极限，不再充当原本受要求而扮演出“上帝”的角色（例如，判决病人生死、全知全能等），而且，在叙述到病人的生死时，能够把人视为人，而非机器。
美籍外科医师席格（BernieSiegel）最近出版了两本书。
透过该书，他呈现出当一个人的心灵或是手术过后复原时，可能发生的惊人图像。
这位医生不仅了解人类这部身体机器，以及其所需要的养护，他还了解最基本的“生命一爱能”（Life-Love energy），以及精神力量（Spirit）。
他所强调的是生命的整体性。
　　所以，牢记着我们的肉身结构，因为它是我们存在于这个世界的必需品。
然而，也让我们来检视那赋予肉体精力的复杂结构。
　　把“宇宙能”想象成是一个纯净而美丽的光网。
而这就是你环抱着动物、植物或其他人时，所感受到的那种能量。
这个光网的形状，跟我们的体型一样，其中也包括了器官以及所有身体的结构。

它是我们肉体休憩的重要力量。
在这个网状系统当中，随着光的持续移动，存在着无数个交汇点，其中一部分的交汇点比较小，不过，偶尔我们也可以发现一些比较主要的节点。
在网的东边，那些主要像是由光所形成的漩涡，我们称作“脉轮”（chakras）。
我正是想把这些“脉轮”当作中心点。
　　通常，人们认为这些中心点是位于漩涡的正后方。
但就我们目前所进行的阶段，位置并不重要。
我们只需要认识到，这七个中心点赋予人类生机就可以了。
每一处中心点的能量，透过一道主要的腺体进入肉体，例如，位于喉头附近的“咽喉中心”（thr。at centre）的能量，便是透过甲状腺而进入肉体。
每一个中心点的能量，则各自支配身体的某个特定区域。
　　现在，我将检视那些与我们进行精神认知，以及个人成长探索相关的中心点。
位在脊椎骨的底部，是肉体毅力的“基本中心点”（base centre）。
如果我们肉体所处的舒适度、营养以及环境较为贫乏，这个中心点也会相对地比较微弱。
位于我们生殖器官附近的“荐椎中心”（sacral centre）象征肉体的生产力。
这儿的精力是用在产生后代、建立家庭、延续族类等等。
“太阳神经丛”（solar plexus）大约是在胃部的位置，是个人认同中心：我要、我需要、我必须要、我害怕、我高兴、我值得（更常有的感觉是：我缺乏存在的价值）等。
就是这儿，肉体经常跟随心理的状态而产生反应。
例如，害怕的时候便感到胃在抽动、情感上受到伤害时的肠绞动，或者是对某物或某种情况感到恶心或厌烦。
对从事医疗的人而言，在太阳神经丛而不感受到纷乱的情绪，是相当稀少的（这个想法同样适用于行星）。

编辑推荐

做自己，就要了解自己。
善待自己，热爱自己，抛下隐藏了你的真我的众多扭曲，在性灵与物质的两端找到平衡。

第一图书网, tushu007.com

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