

<<拥抱忧伤>>

图书基本信息

书名：<<拥抱忧伤>>

13位ISBN编号：9787221088796

10位ISBN编号：7221088799

出版时间：2010-4

出版时间：贵州人民出版社

作者：史蒂芬·拉维

页数：286

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>

## <<拥抱忧伤>>

### 前言

美国首屈一指的心理学家威廉·詹姆斯（William James）不断强调，我们平常所认识自我意识只不过是意识的一个小环而已，在它四周环绕着浩瀚无际、玄秘难测的意识海洋，人的自我意识若能超越身、心、意的狭窄范围，就可以包括整个宇宙。与万物一体认同，如此无生、无死、不灭、不坏的永恒存在才是人的真实体。

荣格也说人是由身体的知觉（sensing）、心的感觉（feeling）、理性的思考（thinking）和直觉（intuiting）结合而成，唯有四者合而为一，人才有整全的实存感。

## <<拥抱忧伤>>

### 内容概要

这是一本专门探讨觉知的治疗、身心整合的工具书，主要在探讨如何去释放那纠结、扭曲又干扰我们生活的各种忧伤。

面对忧伤，与忧伤同在，将忧伤融入浩瀚的真实自然之中。

用悲悯的心来治疗因痛苦所引起的心理困境。

## <<拥抱忧伤>>

### 作者简介

史蒂芬·拉维，是享誉国际的心灵治疗大师，他用诗人的笔触，款款道出人类由身心分裂的整全愈合过程：从行尸走肉的存在到意识清明地活着；从畏惧死亡到体认接纳它的存在。这项“心灵技能”在全球各地的冥想中心、灵修殿堂以及医学院校广泛地被采用。哈佛与斯坦福等校的医学院也教授由他所研发对头脑（意念）及身体深度探索的过程。

## &lt;&lt;拥抱忧伤&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序我们无法放下我们没有的东西 徐慎恕前言导论1 为修炼奠基2 导引性冥想的使用3 心的探索4 慈爱冥想介绍5 慈爱冥想导引6 软腹7 软腹冥想导引8 软腹正念呼吸冥想9 做一次神圣的呼吸10 宽恕11 宽恕冥想导引12 这是谁的生命?13 一次神圣的旅程14 以神之名15 练习的方法16 选择一位老师17 头脑的探索18 船直接进入19 寻找当下的正念20 一个简单的正念冥想——专注在呼吸和注意力上21 注意力的一个注解22 放下执着意识清醒地活着23 正念冥想导引24 刀跨出第一步25 冥想布鲁斯26 探究不可承受之重与痛苦的情绪状态27 探索沉重与痛苦情绪状态的导引28 一次一件事——一个意识的实验29 他问：“出生前你的脸孔是什么样子？”30 口大瘾——一个错误的认同31 打破上瘾32 一份关于上瘾的私人记录33 事件链34 搔痒的游戏——一个意识的实验35 进食的探索36 一次吃一口冥想37 饮食的进一步探讨38 用神圣的态度进食39 神圣态度进食冥想的导引40 进食冥想——一个技术上的注解41 进食的游戏——一个意识的实验42 当佛教徒冥想时43 记住44 淡然处之45 探索真实体46 初雪47 抗拒的探索48 观想抗拒导引49 核对真实——一个意识的实验50 疼痛处理51 探究疼痛52 软化疼痛冥想导引53 疼痛漂浮冥想导引54 疼痛情绪的探索55 疼痛情绪冥想导引——疼痛篇56 终结未了情冥想导引——疼痛篇 57 业报的储存与借贷58 愈合的探究59 愈合冥想导引60 觉醒的号角——一个意识的实验61 拥抱忧伤62 用心拥抱忧伤63 忧伤冥想导引64 探究忧伤65 慈悲之母冥想66 温暖和耐心的心之呼吸67 新的起点68 打开子宫之心——一个愈合的探索69 愈合进入身体——冥想的注释70 愈合进入身体冥想71 子宫之心冥想的注释72 打开子宫之心冥想73 在慈爱冥想中分享——愈合的注释74 在慈爱冥想中——分享愈合75 做自己的患者76 愿这是你最后一个生日——一个意识的实验77 意识清醒地死78 死亡冥想的介绍79 死亡冥想导引的注释80 死亡冥想导引81 死亡冥想介绍82 死亡冥想导引最后的注解

## &lt;&lt;拥抱忧伤&gt;&gt;

## 章节摘录

知觉不是思想，它们是无法用文字描述，在身体内持续不断变化，可以被感觉到的存在。它们是观察头脑中最细微的动作的最完美背景。

当我们转到永远可以和呼吸在一起的知觉层面时，就不会迷失在思想或情绪性的反射中。我们有能力直接回应当下所发生的事。看清楚思想就像漂游而过的泡沫，也看清楚感觉就像夏天浩瀚天际间的一朵云彩，我们为当下升起一股感激之情。

在这里没有分心这回事。一切都变成觉醒这个磨坊内的谷物。

我们可以注意着鼻孔或腹部的呼吸。

软腹正念呼吸冥想（the Soft-Belly Mindful Breathing meditation）将探究腹部的呼吸。

在有意识地将注意力转到鼻孔呼吸之前，我注意了五年腹部的呼吸。

两种方法都有独到之处，没有哪个比另一个更好。

重要的是，不论你选择注意鼻子或腹部呼吸，在冥想中不要变来变去。

在练习的五年之中，我注意到这颗不肯休息的头脑总是在建议换个方法，但是，不要改变，要由认知本身来决定所要做的事，而不要被认知的对象左右。

让我们在当下将注意力放在腹部或鼻孔上，去感受每一次通过的呼吸的独特性。

注意每一次吸气所制造的不同感受。

注意两次吸气之间的时间，也看看我们的本性多么憎恨被当作一个吸尘器，去吸收那不请自来的各种念头和想象。

注意那完整的呼气，它如何开始和终结。

完整的呼吸在完整的认知中。

开始时，少数人可以连续不断地专注于呼吸六次。

随之。

各种念头会轻轻在脑际闪过。

想象就会在意识的荧幕上兴起。

意识会想要跟这些想象漂浮入梦中，但这都是没有关系的，只要你认知这样的过程。

每一秒钟都是独特的，带着清澈、不作选择的认知，让它们全然地表现着它们自己。

这个认知既没有倾向也不从任何事上退缩，既不执着也不反对。

甚至连“判断”这个举动。

## <<拥抱忧伤>>

### 媒体关注与评论

史蒂芬·拉维的书，以其幽微之美、诚挚之声，是人人必上的智慧和根基之课在我们这社会汲汲于对抗死亡之际，这本出色的作品，正像指引的明灯，带领我们迈向朴实、谦卑，成就圆满的一生。世间少有著作，可以终生为伴——此书即是其一。

——托马斯·摩尔

<<拥抱忧伤>>

编辑推荐

我们忧伤，不是因为害怕失去，而是因为忧伤本身的美丽。

<<拥抱忧伤>>

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>