<<活在喜悦中>>

图书基本信息

书名:<<活在喜悦中>>

13位ISBN编号: 9787507532869

10位ISBN编号:7507532860

出版时间:2010-10

出版时间:华文出版社

作者:(美)萨娜娅·罗曼

页数:240

译者:王季庆

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

<<活在喜悦中>>

前言

作者序——与宇宙之智慧连结 萨娜娅?罗曼 许多伟大的艺术家、作家、商人、运动员都曾说过,他们最伟大的作品、发明和灵感,仿佛是由一个超乎他们日常真实世界的来源"送给"他们的。

往往,科学家们获得洞见和突破,不是当他们在书桌旁研究方程式的时候,而是在一种放松的状态中——也许是在淋浴,在海滩上散步,做白日梦,等等。

这本《活在喜悦中》是当我在宁静和知觉扩展的状态下,由一位我称之为欧林的智慧之源"送" 给我的。

我经过几个月的时间,在一连串的静坐冥想里收到这份资料。

我的宁静状态,就像我们全都知道的,是当我们与"大我"连结起来的时候,也许是一次看绚烂的日 落时,也许是在祈祷或怀抱着一个幼儿时的感受。

在生命中我们全都经历过那种时刻,尤其是身处于危机中,会突然察觉原先视而不见的答案或解决方法。

我们全都有过这种经验,那时自己以超乎平时的智慧水平、力量或勇气在行动,有些人把那些知觉扩 张的时刻归之于他们的" 大我 ",有的人则归之于灵性的指引。

那些灵光乍现的片刻,有人称之为超感应能力,有人称之为预言的天赋,另一些人则称之为与"宇宙心"的连结。

我称我的灵性指引之源为欧林。

就我的体验,他是位充满爱、智慧且温和的大师,永远是积极而慈悲的。

欧林和我鼓励你看这本书,是因为它包涵的智慧,而非对其来源的任何声明。

你可以在里面找到与你内心真理共鸣的地方。

我则尽可能地变得"透明",以容许这智慧流过我,而不沾上我的信念,或以我的思想渲染这份资料,来服务大众。

这本书能助你敞开你的心扉,扩展你生而俱有的更大潜能。

它是为那些会评估新观念在他们生命中有多少启发,而估量其价值的人所写的一本书。

如果你们想要知道更多关于欧林以及我是如何开始传递讯息的,你可以从"来自欧林的讯息"及"欧林向你问候"这两章读起。

若你想直接进入本题,那就从"你能喜悦地生活"开始吧!

以此书,我邀你振作精神,放掉人生中的挣扎,与我一同选择喜悦,并发挥你在个人力量和灵性 转化上的潜能。

<<活在喜悦中>>

内容概要

在这个危机四伏的世界里,个人何以安生?

拥有更多的金钱能解决内心的恐惧和焦虑吗?

在拥挤的地铁里、公交上你随处可见许多木然的面孔,喜悦究竟去了哪里?

喜悦是一种态度;是对自己与他人爱的临在。

它来自一种内心宁静的感觉,有给与和接受的能力,他是一种感恩与慈悲的境界。

在《活在喜悦中》这本书里,你将学会怎样创造一个滋养、护持的环境,以使你的心灵在其中绽放。

这本书具有极大的治疗能量,在它平缓温暖的语境里,你可以转化曾经的伤痛,帮你看见每件事情背后更高的目的和意义,重新燃起对生活的信心和力量。

<<活在喜悦中>>

作者简介

萨娜娅?罗曼(Sanaya Roman),国际知名心灵成长导师,协助无数人开启更大的潜能、扩展意识并觉知个人的力量。

著有《喜悦之道》《个人觉醒的力量》《灵性成长》《灵魂之爱》《创造金钱》《开启光体》等书。 这些书传达了一个共同的讯息:宇宙是友善的、无限丰裕的,发生在我们身上的一切都是为了我们的 成长;我们可以通过喜悦的接纳生活而非苦苦挣扎获得想要的一切。

<<活在喜悦中>>

书籍目录

推荐与分享——追随你的至乐 王季庆——离苦得乐 许添盛——与欧林的甚深缘起 黄万晖(黄加兴)——全然的感恩道谢 郑锦燕——温柔敦厚的能量空间 罗孝英作者序——与宇宙之智慧连结第一章 来自欧林的讯息第二章 欧林向你问候第三章 你能喜悦地生活第四章 化负面为正面第五章 爱自己的艺术第六章 重视自我价值第七章 认识你的真正力量第八章 统一分裂的自我第九章 明白心的智慧第十章 开放地接受第十一章 欣赏、感恩与增多律第十二章 感觉内心的平静第十三章 获得平衡、稳定和安全感第十四章 明晰——活在更多的光中第十五章 自由是你与生俱来的权利第十六章 拥抱新事第十七章 向前跃一大步第十八章 活在更高的目的里第十九章 确认你此生的目的

<<活在喜悦中>>

章节摘录

第十六章 拥抱新事 开放心胸接受新事、新观念和新人进到你的生活里,会创造一个对 喜悦不断扩大的容量。

有个群体的思想形式,认为未来可能比过去要糟。

这创造了一个抓住你现有的东西不放,让事情照现状僵滞不动,免得它们改变。

这导致很多痛苦。

拥抱新事意指开放心胸,在生活中拥有更多。

你们许多人认为,到目前为止,你们已创造的是你们的最佳表现。

你创造了某样东西,而以为第一次的尝试是你最好的表现,但在尝试第二或第三次时,你可能做得更 好。

当你在生活中创造事物时,你变得更行而更有技巧,那即是人生的过程。

个初学步的小孩,总是步履蹦跚,而不断练习后,步履变得稳健而踏实。

你做的每件事也都是如此,因为人生像是个螺旋,你一次又一次地在其中转圈子,常常面对同样的问 题,但每次都从更高的视角来看。

对新事开放,意指对自己和别人都能信任和有信心。

它意指相信未来充满喜悦和许诺,它意指相信自己的成长和方向。

心是信心、信任和信念的中心。

向新事开放意指开放你的心,愿意跨出你正常的限制和观点,以不同的方式来看世界。

信任世界是安全的,并且知道,你正是你生活里所发生的事的导演和制片人。

对新事开放,需要一个以慈悲来看旧事的意愿,而放掉憎恨、愤怒或不齿。

许多人含恨离开一个关系,或对旧车生气时就买辆新车,那是离开旧的而拥抱新事的方式之一。 当你循着喜悦之路前进时,你可以学会,向新事开放的同时,以接受和宁静的心境面对旧的。

当你生活中诸事不顺时,有时你藉由变得愤怒或选择痛苦,去聚集改变它们的动机和能量。 离开旧的拥抱新的不必很难。

如果你开始思考你想要什么,你希望你的生活是什么样子,你便会开始轻而易举地将新的吸向你。 如果你想要某件事物,而只有当另一个人改变或做法不同时,它才会到来,那么你对那事并没有力量 或控制权。

你唯一拥有的,是对自己的情感和反应的掌控力。

假使你想要什么新事物 要开放让它来自任何地方、任何人 要对惊喜和新事开放。 保持你的心开放。

你们有的人想到要将新的人或事带入你的生活时,就有一种脆弱或恐惧之感。

你所谓在一个事件发生之前的紧张或焦虑感,反过来可被视为,是在集中你的能量,令你为应付新的 东西做好准备。

它是你振动频率上的一个改变,来为你生活中更好更高的东西做准备。

在你踏出去而做成某事之前,你也许觉得必须先克服恐惧和焦虑。

但在尝试新事之前,每个人都有某种程度的内在紧张感;那是段聚集能量的时间,以便转进到更高的 振动。

在你身上的每一件事的发生,都是为了帮助你将自己带入更高层次的进化。

甚至那些你称为负面或不好的事,之所以在那儿,也是为了显示给你新的反应方式,以使你在未来更 强而有力。

如果它看来像是同样的问题,或某个情况一而再、再而三地重现,要觉知每一次它都是以一个新的方

拥抱那个模式或情况所呈现的新意,看看你是如何成功地将它带到了一个更高的层面。

也许你比以前更有觉知,或更了解了。

你也许较少情绪上的卷入,而更能观察发生的模式。

每一天的来临都带来新的情境、挑战和事情,容许你有成长的机会。

<<活在喜悦中>>

一个开放和接受的态度,将带给你许多好事。

放掉那些认为你未来也许会比现在拥有的还要少,或你有些东西会被拿走的恐惧。

开放向那些概念:明天你将会更聪明、更坚强和更有力,不论你创造什么都会比你现在的更好。

要对观念和字眼开放,它们往往是上苍带给你关于你下一步怎么走的记号和指标。

向新事开放可以许多方式体验。

许多人有一份对活泼、兴奋和冒险的需要。

你常怪你的伴侣,因为生活似乎呆板无趣,或抱怨你的工作,因为其单调乏味。

你能在你做的每件事里创造生气勃勃的感觉,并且很简单地做到。

改变你早晨的惯例,早起些,晚睡些,下班回家时做些不同的事,甚至些微的改变也能激发一种活泼 的感觉。

每次你拥抱什么新的事 都将一股活泼生机,带入你自己 你的心胸在扩展,你真的在 开始复苏自己,让身体年轻化。

生命总是在寻求成长、扩展和进化。

在经验新事时,关于你是谁你可以看到更多。

你不需要说旧的方法是错的;不如在旧事里面创新。

只有当你看不到旧事里蕴涵的新意时,成长才会停止,而关系变得呆板无趣。

你们也许曾见过在一起多年的伴侣,他们表现得有活力、年轻并且仍在恋爱中。

假若你审视他们的关系,你将发现他们在做新的事情,创造新的计划,并把一种生气勃勃的感觉带入 他们的个人生活里。

他们很可能以适合于他们的方式,正在征服新的领域,向冒险开放,并且各自都感觉生气勃勃。

长时期共同生活的人,常常视彼此为当然,每晚同样时间就寝,起来做同样的工作,在周末做同样的 事情。

所有这些都在心房周围导致一种窒息感,以及内心的一种厌烦和死气沉沉的感觉。

向新事开放是让你的身体年轻,扩张你如孩童般的惊奇和敬畏感的一种方法。

当年事渐长,许多人都紧缩他们的生活范围里;他们开始寻求舒适、熟悉和安全的东西。

他们的世界变得狭窄而局促。

生活变得集中焦点于琐事,而非贯注于伟大的事上。

你曾见过那些人,他们所关切的事是如此微不足道,你们不再把他们当真,他们已不再向他们人生更 大的画面扩展了。

每一天都生出一个新的你 每天清晨当你醒来时,你实实在在是重新又新鲜的生出来。每天你心里都有新的事、要见的人、要做的事。

在你醒来开始一天的生活时,你不必想到过去而忆起错误;相反的,集中焦点在未来及你将创造什么 之上。

每天尝试新的日常事务;看你是否能令即使很小的事也变得更有意识。

当你做新的事情时,你对当下一刻是有意识且觉知的。

你将注意放在上面,完全的警醒。

做新的事情对身体有振奋作用。

你们必须能将许多事都设定成全自动才能过活,呼吸和许多身体机能都是自动控制的。

当你是个孩子时,神经系统就是以学习拣选资料的方式在发展,因为如果太多的资料进来,就失去了 焦点。

因此,在发展你们的本体时,集中焦点于那些必须付出关注的事,及学习不被无意义、琐碎而经常不 变的讯息转移注意力,这两者之间,有一个可以通过学习而获得的平衡。

在孩提时你发展选择性的觉知,将你们宇宙里的许多事排除在外,以使你能对其他的调准频率。

你们被赋予了将许多事设定为全自动的能力,将它们当作例行公事或习惯,以便你能集中焦点在 那些真正重要的事上。

然而,由于这能力,许多人对那些应加检视的事也自动反应。

许多你们视为理所当然的事,造成你们的不舒服和身心的不健全。

<<活在喜悦中>>

当你尝试新事时,你开始重新检查你视为理所当然的所有习惯和例行事务。 许多人选择涉及危险或紧张的工作,以使他们能体验保持活络所需要的觉知和注意。 他们必须活在当下这一刻。

赛车手、登山者,那些将自己放在一种必须集中注意力,并保持全然警醒位置的人,他们了解这种冒险和生机活泼的经验。

这种经验的来临,是当你不在自动档上,却对每一个动作完全地意识、觉知到的时候。

在你拥抱新事时,你开始将那些可能曾是例行事务的事带入了意识。

你开始经验这片刻的觉知力,而活在当下。

力量来自活在当下 从这儿你能采取行动和创造未来 因此当你拥抱新事时,记着,事情将永远变得更好;没有什么会被拿走,除非有更好的要到来。

每一个向下的循环,都紧随着一个大跃进。

拥抱新事很容易。

像孩子一样嬉戏吧!

你曾见过年幼的孩子如何拥抱每件事,当它是一个全新的经验。

假如你将它想得很容易,你就能轻易地开放而拥抱新事。

在你心里保持一个画面,画面里的未来是正面积极的,而且比你所知的任何事情还要更好。

当你成长、进化,你所创造的将比你现有的为你带来更多的喜悦。

.

<<活在喜悦中>>

媒体关注与评论

欧林,是一位生活的大师,提供了选择追随"喜悦之道"的人一个切实的"方法",只要你心中有困惑,随手翻阅本书的任一页,都会找到正适合你、呼应你的答案,就像你的心灵正温柔地提醒你、肯定你一样。

——中华新时代协会理事长 王季庆 要达到真正的离苦得乐,这个人必须从里到外,从宇宙到人生的本质,从哲学到宗教的层面,都彻底的由相信人生是苦到相信人生是乐,也就是欧林所说的"喜悦之道"。

——台北县立板桥医院身心科代理主任 许添盛

<<活在喜悦中>>

编辑推荐

对于寻求喜悦、和平、丰盛、创造性以及想要提升自我的人来说,《活在喜悦中》是一本极其珍贵的书。

欧林的文字充满了令人难以置信的爱的能量。

如果在你的人生之路上,你想要选择爱的道路,那么你一定会被《活在喜悦中》吸引。

在《活在喜悦中》的陪伴下,你的成长会急剧加速,它会带给你一种更高的生命观。

<<活在喜悦中>>

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