

<<当下的力量（珍藏版）>>

图书基本信息

书名：<<当下的力量（珍藏版）>>

13位ISBN编号：9787508640099

10位ISBN编号：7508640098

出版时间：2013-7

出版公司：中信出版股份有限公司

作者：[德] 埃克哈特·托利

译者：曹植

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>

<<当下的力量（珍藏版）>>

前言

<<当下的力量（珍藏版）>>

内容概要

<<当下的力量（珍藏版）>>

作者简介

<<当下的力量（珍藏版）>>

书籍目录

导读 活在当下序言前言第一章 你不等于你的大脑开悟的最大障碍从你的大脑中解放出来超越你的思维情绪：身体对思维的反应第二章 意识：摆脱痛苦的途径别在当下制造更多的痛苦瓦解你的痛苦之身小我对痛苦之身的认同恐惧的起源小我对圆满的追寻第三章 深深地进入当下别在思维中寻找你自己终结时间的幻象任何事物都不能存在于当下时刻之外进入灵性殿堂的关键汲取当下的力量摆脱心理时间消极心态和痛苦植根于时间之中在生活情境中寻找你的生命所有的问题都是思维的幻象意识演化过程中的重大跃进本体的喜悦第四章 思维逃避当下的策略丧失当下时刻：幻象的核心一般的无意识和深层的无意识他们在寻找什么瓦解一般的无意识状态从不快乐中解脱无论身处何地，全然地安于当下你生命旅程的内在目的过去无法在你的临在里生存第五章 临在状态临在不是你所想的那样“等待”的奥秘美好源自于你临在的定静之中纯意识的实现救世主：你神圣临在的现实第六章 内在身体本体是你最深刻的自我超越字面的含义找出你无形的和不可摧毁的本质与内在身体联结通过身体进行转化有关身体的训诫在体内深处扎根进入内在身体之前，请宽恕你与未显化状态之间的联系减缓衰老的过程加强你的免疫系统让呼吸带你进入内在身体创造性地使用你的大脑倾听的艺术第七章 进入未显化状态的大门深深地进入你的体内气的源头无梦睡眠其他的大门寂静空间空间和时间的真正本质第八章 开悟的爱情关系随处进入当下爱与恨的关系沉溺上瘾和追寻圆满从上瘾到开悟的爱情关系在爱情关系中灵修为什么女人更容易开悟瓦解女性的集体痛苦之身放弃和你自己的关系第九章 超越幸福和不幸超越好和坏的至善生命戏剧的终结生命的无常和循环利用和放弃消极心态慈悲的本质一个不同层次现实第十章 臣服的意义接受当下时刻从思维能量到灵性能量在个人关系中臣服将疾病转化成开悟当灾难降临将痛苦转变成平安受苦之路选择的力量

<<当下的力量（珍藏版）>>

章节摘录

我不是很赞同你的说法。

虽然像大多数人一样，我常常漫无目的地思考，但是我仍然利用我的大脑完成了许多事情，一直以来我都是这样做的。

你能解答一个填字谜语或制造一颗原子弹，并不能说明你利用了你的大脑。

就像狗喜欢啃骨头一样，大脑喜欢思考问题。

这就是为什么它要去玩填字游戏和制造原子弹的原因。

你或许对这两个活动都不感兴趣，让我这样问你吧：无论何时，当你想从思维中解放出来的时候，你能做到吗？

你找到了停止思考的那个按钮吗？

你是说完全停止思考吗？

不，我做不到，一两分钟或许还可以。

那么，就是你的大脑在利用你了。

你无意识地认同了它，所以你甚至不知道自己是它的奴隶。

这几乎就像你在毫不知情的情况下被它所俘虏，所以你认为思考问题的这个实体就是你自己。

从思维中解放出来的开始就是认识到你不是一个思考问题的实体——思考者。

认识到这一点能使你很好地观察这个思考者。

在你观察这个思考者时，一个更高层次的意识就被激活了。

然后，你会开始意识到有很大的一片超越思想的智性，思想只是这个智性的小方面。

你同样还会认识到从思维中解放出来的开始就是认识到你不是一个思考问题的实体——思考者。

认识到所有真正重要的事情，如美貌、爱情、创造力、欢乐、内在的宁静等，都是来自于大脑之外的。

你开始觉醒了。

从你的大脑中解放出来 “观察思考者” 的准确含义是什么？

当某人去看病时说“在我的脑海里有一个声音”，他或她很可能就被送去精神病医院了。

事实是，几乎每个人都会以相似的方式在他们的脑海中听到一种或几种声音：这就是所谓不自‘主的思考过程，你却没有意识到你有阻止这种独白或对话的力量。

在街道上，你可能会遇到不断喃喃自语的“疯子”。

其实他的行为与你和其他“正常人”区别不大，只是你们没有大声说出来而已。

那个声音不停地在评论、推测、批判、比较、抱怨、选择好恶等。

这种声音可能与你当下所在的情况无关，它可能是关于过去或未来的一些事情，它可能是在回忆往昔，或是在幻想未来可能发生的事情。

它经常想象事情可能会出差错，或产生不利的后果，这就是杞人忧天。

有时这种声音还会伴随着一些视觉意象或“心理电影”。

即使这种声音与现在的情况相关，它也会以过去的形式来解释它，这是因为声音属于你被制约了的大脑，它是你过去的经历以及你继承下来的集体文化思维模式的结果。

所以，你以对过去的看法来判断现在的事情，一定会得到一个完全被歪曲的理解。

这个声音是人类自己最大的敌人，这是毫不夸张的。

许多人在大脑的折磨下度过一生，任由它攻击、惩罚，并耗尽生命的能量。

这就是数不清的灾难、痛苦以及疾病产生的原因。

好消息是你能从你的思维中解放出来。

这是唯一的真正的解放。

现在，你可以采取第一个步骤了——经常倾听你大脑中的声音。

特别关注那些重复性的思维模式，那些多年来缠绕你的“旧唱片”。

这就是我说的“观察思考者”的含义，换句话说：倾听你脑袋中的声音并作为一个观察者的临在。

当你在倾听那种声音时，不要去做任何评判。

不要对你所听到的声音做出判断或进行谴责，因为这样做意味着同样的声音又会从后门乘虚而入。

<<当下的力量（珍藏版）>>

你将会很快地认识到：那里有一种声音，而我在这里倾听它，观察它。

这是一种自我存在的感觉而不是思维。

它超越了你的思维。

P10 - P12

<<当下的力量（珍藏版）>>

编辑推荐

《当下的力量》编辑推荐：17年蝉联美国亚马逊畅销书排行榜 翻译成50多种文字，畅销全球500多万册 我们这个时代最具影响力的心灵经典 身心灵畅销作家张德芬导读推荐 曾经，有一位乞丐在路边坐了三十多年。

一天，一位陌生人经过。

这位乞丐机械地举起他的旧棒球帽，喃喃地说：“给点儿吧。”

“陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”

“然后他问：“你坐着的是什么？”

“乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，自从我有记忆以来，我就一直坐在它上面。”

“陌生人问：“你曾经打开过箱子吗？”

“没有。”

“乞丐说：“有什么用？”

里面什么都没有。”

“陌生人坚持：“打开箱子看一看。”

“乞丐这才试着打开箱子。”

这时令人意想不到的事情发生了，乞丐充满了惊奇与狂喜：箱子里装满了金子。

那些没有找到他们真正财富——存在的欢乐以及与它紧密联系在一起的深深的不可动摇的宁静——的人就是故事中的那个乞丐，即便已经拥有很多物质上的财富，他们依然在四处寻找欢乐、成就、安全或爱情的残余，他们不知道，自己不仅已经拥有了所有这些，还拥有了比这些更为珍贵的东西，那就是——当下的力量。

<<当下的力量（珍藏版）>>

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:<http://www.tushu007.com>