

图书基本信息

书名：<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花-都市沙漠里的灵魂炼金术>>

13位ISBN编号：9787510434723

10位ISBN编号：7510434726

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：月小妆

页数：212

字数：260000

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>

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

内容概要

生命究竟为了什么？

人类对生命的两大疑惑，一个是起源处，一个是归宿感。

往往，我们以不停地行动来麻痹自己，想把这两个扑朔迷离的黑洞谜团抛诸脑后，不想来处也不想去处。

生命呈现出奔跑跳跃的质感，却忽略了内心的定静。

这是一本心灵治愈书，是都市心灵修行的指南。

它将告诉我们，如何以定静的心思，拆穿世俗的幻相，赎回灵魂深处的力量。

如果，你还在为自己的情绪空洞得不到救赎而痛苦。

如果，你还在为亲密关系的去向而忧心。

如果，你在为选择或者得失而苦恼。

那么，让我们收敛起浮躁，翻开这本灵修书。

学会内省，学会定静，向宇宙的最高层赎回智慧和力量。

找到真我，找到灵性。

只要能够参悟灵修，我们就一定会找到那个心想事成的自己。

作者简介

月小妆，曾任时尚杂志编辑，记者，心灵咨询师。
在《爱人》，《爱人坊》，《爱人品味》，《意林》，《青年文摘》，《家庭之友》，《幸福》等知名杂志发表文章80多万字。
给各类报刊撰写心灵励志，心灵修行类专栏。
研修心灵励志多年，为各类读者做心灵按摩。
崇尚淡泊生活，简单爱。
热爱并擅长琴棋书画，诗词歌赋。
观花品茗，自有一番玲珑剔透心。

书籍目录

Chapter 1快乐是心灵的垦荒者

灵修——快乐与生命的两生花

跳出“我执”，寻找真我

让大自然的气场流经你

快乐来自于心灵平衡法则

快乐隐藏在幻灭深处

深信而后抽离，内心的“恋人”相处法则

强大的意念力，重建你的幸福

如何破除孤独的境界（1）

如何破除孤独的境界（2）

光环实际是外界能量的垃圾输送站

Chapter 2爱是人世间最简单也是最复杂的命题

怎样平衡爱情中的能量

你爱上的，是你心灵缺乏的“维生素”

爱情潜意识里的能量场

真爱是一棵什么样的树

复杂爱里的“障眼法”

忍无可忍的爱，实际是“情绪黑洞”互不相容

“幻觉法”治愈失恋

你确定你失去的是爱情吗？

当爱的能量拒绝流动时

追爱里隐藏的情绪骗局

Chapter 3在幸福的功课里未修满的学分

情绪的警察，时间的小偷

时光隧道的深处，是生命轮回的起点

过多的痛苦是因为“假设概念”

选择困难症——制造痛苦的“钟摆状态”

对“纠结度”的渴求——痛苦的“情绪木桩”原理

人生的预设痛苦——我们真的希望一切顺利吗？

自编自导的人生剧情

潜意识与无意识的对撞——摆脱诱惑的“金苹果”

糟糕的生存情境，原本就是莫须有

从“小我”中觉醒——这只是你的一个想法而已

放弃和放下——成功的灵魂真相

“假”释放里的瘾君子——娱乐并未得到真正的放松

Chapter 4接纳灵魂深处的喜悦感

唤醒灵魂的感知力

认可什么，你将吸引什么

选择性障碍——打破心灵的囚笼

情绪病毒，干扰你的命运

一切痛苦，都是为他人做嫁衣裳

逃离“无力感”的情绪黑洞——不要让情绪掉下钢丝

脱去合脚的鞋子，打破自我设限的喜悦（1）

脱去合脚的鞋子，打破自我设限的喜悦（2）
所有的敌人，都是“小我”邀请来的
宽恕和慈悲的灵力——将你的敌人，赶出预设的剧情
汲取来自宇宙的自信心
Chapter 5像个哲学家一样去生活
世界就剩一个人了
长生不老并不神秘
你闯入他们的剧情了吗？

心想事成的神秘能量场
收集花瓣上的意念力——反方向的成功跳板
喜悦的“临在”和“永恒”——你想永远喜悦吗？

操纵命运的权杖——通往最高智慧的臣服（1）
操纵命运的权杖——通往最高智慧的臣服（2）
顿悟里的智慧爆发力——毁灭“真我”的炼狱

章节摘录

Chapter 1快乐是心灵的垦荒者灵修——快乐与生命的两生花我们一生都在寻找那个叫做“快乐”的东西。

我们一度以为，快乐就像咖啡因一样，只有从外界摄入，才能保持生命能量的愉悦流动。

但是，大部分人，是很难从日复一日的生活中找到“快乐”的因子的。

越来越多的人抱怨生活的无聊、沉闷、机械。

越来越多的人，精神提前向老化迈进，伴随着空虚、恐惧和无所适从。

越来越多的理由，可以让你一天都烦躁不安。

工作的不顺心，爱人的忽视，同事的明争暗斗，还有来自外界恶意的中伤……即使这一切都没发生，仍然有外界的冲击波，干扰着我们快乐的磁场。

比如，别人的房子越换越大，而我们还在为月供而奔波；比如，别人假日可以去马尔代夫，而我们只能在附近的公园转转。

工作越来越累，但物质改善得并不明显。

看到这里，我们明确了两点信息：第一，不快乐的根源在于——生活日复一日，看不到自我存在的价值；第二，不快乐的根源在于——别人似乎比自己幸福。

我们可以看到，不快乐的深层次原因在于自我价值的缺失感——对自己漠视、忽视，带来“自我的走失”。

究竟哪个是我的感觉？

被压抑、烦恼、空虚所围困的我，究竟是不是“我”的一种幻觉？

我们没有意识到，产生这种焦虑情绪的根源在于，用外界的我，去替换心灵深处的我。

心灵深处的“我”看似是出走，实际是被囚禁。

当我们意识到那个“我”走失的时候，我们第一个反应，是从外界去找去抓，抓来漂浮的幸福感，来填充心里的空洞。

比如，我们会越发努力工作，换取想要的物质生活，以为那就可以获得快乐。

比如，我们会拼命地寻找爱情，攫取恋人的赞美与认可，填充内心的空洞，以为那样可以让我们愉悦。

当我们的物质越来越丰厚，房子越换越大，车越换越贵时……当我们的恋人变成妻子或者丈夫时……我们突然发现，那种压抑、焦虑、空虚、茫然的感觉纷纷回来了。

被各种糟糕的感觉把守着的“情绪黑洞”，像个警觉的猎物，安静的注视着我们的一举一动。

当我们从外界拿回“快乐物资”时，你可以想象一下，那是一团带着信息能量场的云朵，我们就是用它们来填充黑洞的。

这时，黑洞便会张开大嘴，一口吞噬那些扩散的信息。

那些信息是游移的，漂浮的，不稳定的。

而真正的灵性，真正可以拯救我们的灵性，却隐藏在黑洞深处。

灵性是存在的，是光，是暖，闪烁着光泽。

它足以消弭一切的情绪黑洞。

但，需要你发现它，还原它。

哲人曾说过，人生除了痛苦就是无聊。

物质匮乏的人们担忧生活，于是收获了痛苦；物质饱和的人们疲倦了安逸，于是收获了无聊。

由此，哲人告诉我们，人生的本质是痛苦的。

我们可能未曾意识到，不快乐的最深层次原因是什么。

哲人所说的痛苦，其实是虚拟痛苦——外界的“投射”而导致的痛苦，就像照镜子一样。

我们在日常生活中，不断放大这种痛苦，加深了对痛苦的恐惧。

于是，越来越多的痛苦被吸附进来。

我们因为不如别人过得好而焦虑、痛苦。

表面上看，是因为自我价值得不到认同；深层次原因，是无法驱逐的恐惧感。

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

我们不如很多人好——自我认定是个没有价值的人——自我走失，找不到落脚点。我们不得不日复一日做自己不喜欢做的事，以维持行尸走肉的生活——自我的僵化，麻木。一部分人通过拼命做事的方式，维系摇摇欲坠的自我价值。他们必须从任务的峭壁丛中，艰难地跋涉过去，寻找走失的自我。一部分人在循规蹈矩的生活中麻木了寻找的神经，实际是一种自我的放逐。因为没有“自我回归本位感”而觉得焦虑不安。表面上看是放弃了寻找，跟自我和谐相处；实际却是真正的自我落入了情绪黑洞，内心被麻木和空虚包围的结果。由此可推断，导致不快乐的深层根源在于恐惧。恐惧变化，恐惧不变。我们都看过红舞鞋的故事，姑娘穿了红舞鞋便停不下来，最后刀斧工匠砍下了她的脚，才将她解脱出来。不停追求成就的人，深层次的恐惧是不变，害怕一成不变带来的失去。比如，失去名望地位，失去社会认可，失去别人的爱与欣赏。按部就班生活的人，深层次的恐惧是变化，害怕某种变化冲破他们的平静。他们忧惧将来或许不存在的威胁，忧惧变化会使他们脱离主流价值观，会引起震动、孤独，甚至死亡。

我们并非是怕“不快乐”的本身，而是怕死亡，怕自我灵性的死亡。这一点，我们或许从未正视，也未深刻地想过。那个我，究竟还存在不存在？或者它已经走在死亡的路上。如果灵性死亡，那肉体势必无所归依；一个无所归依的肉体，最终的归宿就是——死亡。越来越多的名人、富人选择自杀，正是因为过多地汲取外界坏死的信息，去充斥心灵的黑洞，而灵性的光芒又无法稀释这些毒素，因而导致灵性的死亡。这样，会导致精神的巨大空虚，无法稀释的虚无感。就好像一个饥饿的人，在某一个时刻，清晰看到了自己的饥饿。在双重恐惧之下，必然导致精神免疫系统的崩溃。从今天起，一定要重视起灵性的修养。因为那不仅仅是肉身的外衣，更是灵魂的树根。失去了这个根，整个身体的躯干都会腐朽风化，飘零无依。跳出“我执”，寻找真我我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？每个人在儿时都曾思考过这样的问题。那么现在，你找到答案了吗？你是谁？你，真的是你想象中的你吗？越来越多的星座、测试、人格分析开始风靡，无非是越来越多的人想了解：我，到底是谁？那些眼光投注在外界的，也缓缓地内敛，向内收，向内看。想要了解完全未知的自己。别人告诉我，我是个可爱的女人，单纯，讨人喜欢。别人说，我是个深刻的女人，与众不同，有思想。别人说，我是个成功人士，比同龄的男人都优秀。别人欣赏我的果决、勇敢，有领导权威。时常我们会受到外界的意识冲击波，带给我们短暂的兴奋。当这些正面的能量流经我们的时候，我们往往能高兴一整天。可是要那些负面能量来了，该怎么办呢？

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

今天某人讲我坏话了，真想掐死她，她一定是嫉妒我才故意中伤我的！

恋人信息不回，电话不接，他怎么这么不在乎我！

他是变心了吧？

工作上出了点错误，老板不高兴，不知道接下来有什么后果。

跟朋友意见不一致，吵起来了，他居然说我自私，我帮了他那么多，我真是瞎了眼！

接下来，是一整天被沮丧情绪包围。

令人恐惧的是，随着我们年龄的增长，我们开始卷入了失眠，之前我们没挨到枕头边就能睡着的。

一切因为令我们喜悦的事情越来越少，而令我们沮丧的事情却越来越多。

一大堆的烦心事。

一堆账单，信用卡又刷爆了。

一堆的工作，总加班，烦死了。

恋人真不懂事，我已经够烦的了，谈恋爱真累。

……这都是别人的能量场，带给我们情绪的影响。

那我们又是如何同“我”交流的呢？

我们如何评定自我的？

上学时候，只要成绩好，就是一个有价值的“我”。

但是当这个“我”被抛入社会，同无数个“我”混杂在一起的时候，我突然找不到“我”的位置了。

现在，坐在沙发上，闭上眼睛感受下“我”。

我相信，很多人对这个“我”并不满意。

我想要做很多事情，但是实在太懒惰了，怎样才能有动力呢？

我不想做那么多事情，但是却无法停下来。

每当我停下来的时候，就会觉得很空虚。

我，每天都不知道自己在做什么？

我想超越身边所有的人，想成为最成功最耀眼的人，所以疲于奔命，感觉好累。

想想童年，真的很感慨，一小桶沙子，都能让我们兴奋地玩很久。

那时的自己怎么就那么容易被取悦？

现在，反而很难很难被取悦了。

这一切都源于，“我执”。

我过于执着于“我”的感受，压根儿没想过，并且依赖于外界的能量场。

就像婴儿依赖吸吮一样，我们需要依赖着外界给予的“能量信息”。

灵修专家告诉我们，“我”，是可以抽离出来，作为一个旁观者来审视自我的。

“我”没有意识到自己可以抽离出来，以另一个角度与这些负面能量交流。

实际上，灵修的方法不止一种，我们可以继续寻找更好的办法。

外界是心灵幻化出来的，越是“我执”的人，越容易幻化出充满负面气场的世界。

我们从童年一路走来，一步一步地，增加“我执”的砝码。

就好比建屋子，一砖一瓦的，最终形成一个堡垒。

这个堡垒里住着什么？

就是别人眼里的“我”，跟我所认为的“我”，融合在一起形成的“四不像”的“我”。

我们首先共同幻化出一个糟糕的外界，然后拼命地把“负面信息”搬运回“我”的堡垒，让内外气场

对流，同化。

更糟糕的是，我们无比执着于这种“能量挪移”，以为只有这样，才能够拯救不快乐的心灵。

“拜托，请不要把我和那些三八混为一谈好吗？

”这是个追求独特的“我”。

因为她想从追我的路途上，发现那个真实的自我。

一个朋友曾这样说过，她的内心世界是如花瓣一样缓缓收拢的。

她说，她更关注的是“我”，而并非外界。

是这样吗？

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

当然不是。

她更关注的仍然是外界。

通过修为自己的“独特”，来达到外界的认同。

这只是她从外界能量场里搬运“能量信息”的方式而已。

“要是不想办法超越其他人，我感到自己好没价值，好失落！

”卓越有那么重要吗？

他一定要追求别墅名车吗？

不，他要追求的是，别人眼中的自己。

他以为那个是真我。

这是对于外界气场反馈过来的能量场的一个执着。

是通过别人的能量场，打造的“我执”。

我们一直关注的，放不下的，并不是内在的我，也不是外界反馈的我，而是如何取悦自己心灵的方式

。我们要这一刻，或者下一刻觉得舒服，就不惜用一切手段来从外界搬运能量。

问题是这样做的结果，却导致了心灵更加焦虑、空虚。

比如，你是一个追求成就的人士，你的人生有一个规划或者目标。

当一个个目标实现的时候，你竟然感觉到了一种恐惧，一种莫名的空虚。

正如有个登山运动员，在征服最高的山后，竟毫不犹豫地跳了下去。

表面上看，是因为他追逐的目标达到顶峰后，巨大的空虚感和失落感；实际上，在他数次与外界对话过程中，他不断依赖外界“目标”供给生命的养料，并快速消耗这种养料，直到最后，他的灵魂“家徒四壁”。

这种虚无感，其实是灵魂被抽空的感觉。

被我们糟糕的情绪幻化出来的外界，并非真实的存在，而是“情绪外界”。

是虚无的，是一种假象。

那么，它可能是我们大家集体排放的“情绪毒素”所形成的巨大垃圾场。

这种能量场本身就是充满毒性的，而我们却当氧气吸附进去。

这些有毒的能量场，占据我们灵魂深处真正的“我”的据点。

而把真我逐渐地，一点点地，挤出了我们的身体。

真我，仿佛受到魔法的诅咒，即使跟“我”的躯壳狭路相逢，也形同陌路了。

更可怕的是，登山运动员的例子足以说明，外界能量场蕴含的毒素是多么厉害，甚至可以一点一点地抽干你的生命。

登山运动员的外界能量依赖是——山，不断地征服更高的山。

他一点一点把“登山，征服最高的山”这个信息稳固在生命能量底层，然后用精神力去吸附外界的东西。

比如，他人的认同，多年形成的价值观，对事物的固定看法。

在他眼里，他就应该以一个攀登者、征服者的形象出现。

慢慢地，他那个“真我”彻底丧失记忆，已记不起“我”是谁？

他被外界的能量场同化了。

“我”，被他贴上了标签。

不断征服更高的山，直到征服完最高的山。

目标达到了，“我”，便不存在了。

导致日益高发的自杀率的原因，一部分是目标达到后的虚无感；另一部分，则是丧失了存活的动力。

这并非是我们放弃了寻找自我，更令人恐惧的是，我们找到了“魔鬼自我”——心魔。

但是，如果我们放弃这种能量的汲取，我们可能一刻也活不下去。

如果我们现在在孤立的岛屿上，即使衣食无忧，恐怕也难以鼓足活下去的勇气。

因为我们发现，周围没有由人组成的“能量场”让我们吸附。

活下去，不依赖于一个个具体的目标，不依赖于他人给予的爱。

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

我们不要从外界中再汲取负面信息，那只会鼓励我们把活下去的意义，幻化成具体的目标感。注意，当我们活下去的意义，被肢解成不同的目标，或者被吸附到他人的能量场——“爱”的能量上时，恰恰是我们最危险，也是离死亡最近的状态。

因为一旦我们全力争取过，不管争取到还是没争取到，都会在极度兴奋后，产生强烈的情绪落差，最终掉进虚无的陷阱。

我们不得不承认，他人的精神情绪，滋养着我们。

从现在开始，我们必须解救自我。

解救自我，首先要放开自我。

放开你手里紧抓不放的那个“我”，那只手抓住的是“我”的替身，是你的一种幻觉。

如果那个“我”不肯走，那么，你走。

通过灵修的方式找回自我，一个是放开自我，一个是跳出自我，一个是抽离自我。

“我”会分裂成许许多多的我，以至于无论是抽离还是放开，都存在着难度。

就像折射镜一样，四面八方的我，带着庞杂的信息扑面而来。

首先，我们要实现灵魂的出走。

找一个安静的地方静坐，把自己渐渐剥离出来，成为游离状态。

这时的你，已经不在你的城堡里，魔法解除，你可以自由行动，重新观察周围的世界。

当你看到桌子上的仙人掌时，你不动声色地观察，从里面抓出生命的真谛。

渐渐地，你会发现它在移动，它在呼吸，你会感觉到生命的微观和奇妙。

一株仙人掌，可以不依赖任何情绪滋养而活下去。

你跟它说，我爱你，它纹丝不动。

你对它说，我恨你，它纹丝不动。

植物比人具有坚韧的生命属性和完整的灵魂，因为它们找到了牢不可破的自我归属感。

当它认为自己是一株植物的时候，它就会安静地遵循自我的生命轨迹。

不，它甚至没有认为自己是“植物”。

它是按照自然赋予的方式，静静生长。

它与之沟通的能量场，不是人为铸成的“情绪能量场”。

抽离的时候，我们已经不去想任何“我”，已忘掉了所有的“我”。

寻找自我最好的方法，不是首先学会放下，也不是抽离，而是——忘记。

忘记所有的信息，而后静静抽离，观察自然，让负面情绪在无意识间，缓缓地流动到自然界，实现了能量的对接。

这是正确的能量转移途径，废弃物的排放，有利于使真我浮出水面。

然后我们恍然大悟，原来我们可以像一株仙人掌那样存活。

什么也不想，无为而治，静静顺应自然。

按照自然的正确方式完成生命的轨迹。

不争不抢，不急不躁。

一切早有铺陈，我们只需要循迹而行。

但是当我们回归世俗时，能量信息的垃圾场依然干扰着我们。

你必须拥有什么，才能感到自己是有价值的。

你必须从爱人那里掠夺更多的爱，才能证明你活着。

当这些信息垃圾企图涌进你的灵魂，你会发现，你的真我将它们轻轻隔离开来。

你会学习仙人掌那样，寂然生长，不闻不问。

你完成了灵修的第一步。

当然，日后，你将更强大。

寻找自我，是灵修的第一堂课，因为只有找回真我，才能让自己的负面情绪，顺利释放到自然中去，才能找回童年时候单纯快乐的心境。

一切的负面情绪，一切的抑郁悲观和巨大的虚无感，都是因为自我的走失。

找不回走失的自我，错误的把“魔鬼自我”当做正确的“我”或唯一存在的“我”，那是生命危急的

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

示警信号。

让大自然的气场流经你上两篇我们可以看出，当我们与负面情绪“正面交锋”的时候，一部分人迅速逃避，回归心灵的角落。

这部分人，是不会碰触“本我”以及“灵性”的。

即使这两个东西是他们胸前的挂件，或者就在他们触手可及的地方，他们也不会碰触。

他们只会躲进洞穴深处，一动不动。

因为他们不相信那些东西真的有。

另外一部分人，会留下来面对。

其中一部分具有一些智慧的人，会开始做搬运动作。

用外界“美好”的能量，来填充内心的空洞。

比如婴儿哭，可能是需要奶水，也可能仅仅需要爱抚。

爱抚，可以驱逐人类与生俱来的不安。

成年的我们，很难得到类似母爱的慰藉。

这个世界充满着不良情绪和不良信息。

我们在做搬运动作的同时，会很苦恼地发现，无法识别这些情绪符号！

就像现在的蔬菜，你不能区分，这一口你吃掉的是叶绿素还是毒素，是营养还是寿命。

我们可以做到灵魂澄澈，方法在于清空，清空所有的信息。

因为打破“我执”，在于忘记。

让自我短暂分离，缓缓后退，看着不断前行的我。

所有的信息都将在此刻予以清空，我还原成天地初始那个蒙昧混沌的我，像婴儿一样单纯。

我们发现，那个负重前行的我，是因为过分执着相信外界的“菜叶”，不断搬运能量毒素，而导致的精神肌肉萎缩。

第一，我们要宽恕那个我，用爱来包容那个负重前行的我。

当我们周身的能量场散发着慈善的光芒，我们很容易就消融一些不正确的气场。

第二，我们要看看那个我，究竟背负了些什么？

因为那个我，需要世俗的爱抚。

他太幼小，他不够强大。

但是他假装强大，并且一直相信他可以解决所有的问题。

其实，问题都在那里，一点也没解决。

做完这一步，就基本做到了客观的“审判”。

一位三十岁的女人告诉我说，直到现在也没遇到可心的结婚对象，别看她表面上淡定，内心烦躁死了。

偏偏几位同窗好友，还在她眼前炫耀，自己的丈夫多么富有，带她们去哪里旅游，对她们多好，给她们买了什么礼物。

为了不让人看穿她骨子里的虚弱，她强颜欢笑，内心却对她们恨得要死。

这个女人认为她们一定是故意刺激自己的！

这位女人虽然是富姐，事业不错，标榜不婚；但其实，她内心的苦如同发酵般渐渐膨胀。

她注意到了这些痛苦，但是“接纳”，并不意味着放下。

她发现她无法和这些“痛苦”和平共处。

她去上过灵修课，也看心理门诊。

在一段时间内，她痛苦的症状有所减轻，但还是受不了外界的刺激。

她很敏感于外界的评价，哪怕随便扔一个字，丢在她心里，也仿佛油锅里溅入的水花。

那么，她是怎么解决的呢？

她告诉我说，她会回想从前愉快的事情。

无疑，这是一种常见的好方法。

用光明去洗涤阴暗。

慢慢地，光明的因素越来越多，心灵洞穴被照得通透。

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

我们感觉被温暖，被解救了。
仿佛困于山洞的人，看到了微弱的光。
但这个光，毕竟是微弱的，靠不住的。
它不会常明，它会熄灭。
有些人会从外界寻找慰藉。
比如，跟好友宣泄，得到好友言语的鼓励。
再比如，得到异性的爱慕，去软化这种苦闷的情绪。
这两者都是从外界搬运“感情能量”。
这是一种更加微弱的，短暂的光。
更何况，我们可能无法识别很多能量信息，一股脑儿地搬运进来。
心灵的黑洞里就堆满了垃圾。
那样，疏导起来就非常麻烦！
这一步，是对于自我的疏导。
首先要放空自我，想象一下，被放空的纯白透明的自我，犹如灵魂，缓缓地漂浮在空气上方。
脱离了愤怒、纠结、嫉恨，脱离了痛苦、焦虑、茫然，整个自我如琉璃般通透。
然后，漂浮的自我就剥离开来，自我得到了抽空。
第二，让漂浮的自我，净化地面上的自我。
把怒气和其他不良情绪宣泄出来。
这是一种心灵的瑜伽。
漂浮的自我，就好像一个瑜伽老师，监督着地面上自我的动作，并且，按照“大自然本生”的法则，不断纠正、净化、升华。
这是一场自我受洗的过程。
当我们以俯视的“审判眼光”，去疏导清洗自我后，就会发现精神松快了许多，也愉悦了许多！
疏导自我，更高级阶段，在于与自然的沟通。
当我们的灵性无限接近自然，接近宇宙本源的时候，在我们的气场周围，就会幻化出一个愉悦的世界。

在这个世界上，喜悦是其中唯一的因素。
我们可以任意让心灵的气场与这个气场进行对流，沟通。
但是，幻化出这个气场，需要强大的心里能量。
我的这个女朋友，在听从我的建议后，索性出去旅游，去一些原始森林的旅游景区，感受大自然的能量。
她要学会与自然沟通。
一路上，她尝试什么也不想，以最纯净的眼神，凝视车窗外的风景。
单纯地看树、房屋、云朵，以婴儿纯净好奇的眼神。
她忘却了自我，放空了自我。
而后，当她踏入野生公园，看到古槐的那一霎，她清晰地感受到灵魂的震动。
天地万物间，只剩下古槐，跟她的灵魂对立。
她通过这种特殊的对话，缓缓释放出心灵的垃圾，在能量对流中，感到由衷的愉悦。
事后，她给我打电话，惊喜地说，她好像发现了一个全新的自我！
这种愉悦，是内心能量幻化出的，建立在坚实的内心能量基础之上。
不依靠外界的评判、外界的慰藉而存在，同时不受任何外界话语、外界情绪的干扰。
它是我们自身生长出的情绪。
灵性，是随着我们的出生而来的，它一直存在。
只是我们要用透明的身体、清空的思想，默默查找。
找到它，拖出情绪的黑洞。
而后，用它跟自然界沟通。
我们会发现，原本虚拟的外界，被挡在心灵气场之外。

<<遇见最真的自己-唤醒灵性的那朵花->>

其实，一切都是干扰，是假象，是我们逃避灵性的后果。

当我们肯相信自己，具有面对灵性的勇气和能力时，外界的情绪干扰，就不攻自破了。

让大自然的气场流经你，首先得有跟气场接轨的方向。

放下我执，松开抓住问题不放的手，让自己完全服从于自然，融化于自然。

当天人合一的时候，任何问题，都可以被解决掉。

我们只有把内心的难题，交还给自然，才会得到一份完美的答卷。

编辑推荐

《遇见最真的自己,唤醒灵性的那朵花:都市沙漠里的灵魂炼金术》编辑推荐：我们需要一种爱的能量，唤醒本体的喜悦感。

我们的智慧在等待一场觉醒，抵达一种高能量的成功。

无论外界怎样，爱自己，和不完美的自己紧紧相拥。

亲爱的，你必须寻找一种爱自己的能量，你才能够有真正丰盈的人生。

这是一本心灵治愈书，是都市心灵修行的指南。

它将告诉我们，如何以定静的心思，拆穿世俗的幻相，赎回灵魂深处的力量。

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>