第一图书网, tushu007.com

<<灵性卫士之征服心敌>>

图书基本信息

书名：<<灵性卫士之征服心敌>>

13位ISBN编号：9787510436659

10位ISBN编号：7510436656

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：巴克提·提尔塔·斯瓦米,刘媛 编

页数：207

字数：150000

译者：杨培敏

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

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们之所以经常内心凌乱，大多是因为受到焦虑、愤怒、抑郁、上瘾、恐惧和痛苦6大心敌的困扰，唯有破解这六道心灵魔咒，我们才能让自己的内心真正强大！

在本书当中，享誉世界的心灵导师巴克提?提尔塔?斯瓦米将用精准犀利的语言，极富洞见的智慧告诉我们：战胜心敌的秘方，其实就在我们心中。

作者简介

巴克提·提尔塔·斯瓦米，1950年出生于美国俄亥俄州，60年代就读于普林斯顿大学，获得心理学学位，同时深入学习瑜伽科学。

1973年，他拜于印度大师A.C.帕布帕德门下，开始严格的灵修生活。
他不仅是一位严格的修行者，而且学识渊博，足迹遍布世界各地，致力于社会与灵性福利领域，建立农场和学校，撰写著作，巡回讲学，启迪了无数人的心智和灵魂。

他倡导简朴而崇高的生活理念，教导人们如何过一种平衡而健康的生活。
他引导领导者如何把爱、和谐、服务和提高意识等原则运用到领导艺术中，得到美国五角大楼官员的高度赞扬，并多次受到南非前总统曼德拉的接见。

他的著作深深地根植于坚实的印度古老灵性文化土壤中，成为无数个人、企业家和社会活动家的精神源泉，其作品迄今已被翻译成15种语言，被许多大学当做课本，并赠予许多国家的最高领导人。

第一图书网, tushu007.com

<<灵性卫士之征服心敌>>

书籍目录

前言
编者序
作者自序
第一章 恐惧--蚀骨的无力
毛里求斯的飓风和从天而降的炸弹
每个人都背负着自身堆积的恐惧
与生俱来的三种恐惧
恐惧的对面是希望
恐惧的五张面孔
恐惧的后果
社会活动家与精神利己主义者
爱与恐惧的太极图
好狗与恶狗：一个古老的寓言
问答录
我们总是不断受到潜意识中某些障碍的影响，如何才能克服这种障碍呢？

有些人害怕交出自己的内心，因为他们不愿冒心碎的危险，你怎么看这个问题？

第二章 愤怒--心意的失控
生物学上对“ 愤怒 ”的误解
被愤怒刺中的世界
愤怒是色欲的产物
走进心灵的战场
放纵感官无济于事
愤怒的精神杀伤力
愤怒会隐藏痛苦的根源
愤怒会导致身体疾病
愤怒会导致理智的丧失
愤怒会导致社交障碍
愤怒会导致灵性缺损
五个应该
四个“ 指责 ”
解决“ 应该型 ”和“ 指责型 ”问题的
9种积极方法
克制愤怒的8种方法
消除愤怒的6种方法
学会利用愤怒
扭曲的倒影
培养真正的爱与无私
问答录
为什么有的灵修之士经常对别人发怒？

缺乏宽容也是一种愤怒，面对别人的一再伤害，我们该如何克制愤怒？

如何在不摒弃经典教理的前提下，以健康的方式认识愤怒，从而顺利地解决问题？

为什么看见自己或别人的缺点时，我们会感到愤怒？

第三章 痛苦--心灵的碰壁
关于痛苦
痛苦的根源
痛苦像一架过山车
痛苦的八个阶段
感同身受
痛苦的症象
走出痛苦的道路
痛苦之后
问答录
有的人会因为痛苦和迷茫萌发轻生的念头，应该如何看待这个问题？

第四章 忧郁--灵魂的黑夜
卡利年代
抑郁是一种精神感冒
单极抑郁和双极抑郁
抑郁是意念的产物
遗传、生理及产后因素
“突发的热情”与“灵魂的黑夜”
为什么CEO是抑郁症高危群体？

女性更容易患上抑郁症？

具有灵性思想的治疗师
心灵的六个敌人
抑郁的本质
宽容、信念与感恩的力量
最好的朋友和最坏的敌人
征服抑郁的32种方法
消除恐慌症的6大步骤
怎样帮助焦虑中的孩子
4种能走进奉献服务的人
问答录
人是因为心理脆弱才求助于宗教或灵修吗？

灵修环境和物质环境二者能够兼顾吗？

当灵修和现实物质生活发生冲突时，该怎么解决？

为什么有些人总认为自己是对的，别人的看法无关紧要呢？

灵修者比常人更容易患上抑郁症和心理疾病吗？

第五章 上瘾--灵魂的饥渴

寻找狂喜--60年代的美国
精神危机与灵性的相遇
“ 12步方案 ”--一场全球性的心灵革命
认真过好每一天
灵性的沉醉和狂喜
问答录
灵修者是否会惧怕那些不利于自己培养奉爱之心的世俗诱惑？

药物在治愈人的疾病中到底能发挥多大作用？

真的有外星人吗？

第六章 焦虑--灼心的烈火
焦虑是因为我们忘了更高的力量
焦虑的真相
破除焦虑的12味良药
问答录
帮助别人真的能有助于减轻焦虑吗？

经常焦虑的人是“ 不愿采取行动的懦夫 ”吗？

是别人的行为在让你焦虑，还是你自己本身在焦虑？

祈祷真的会有助于缓解焦虑吗？

第七章 笑是最完美的补药
笑会让所有心敌打道回府
让快乐飞扬
弄臣与国王的秘密
笑是最完美的补药
每一份挑战都是一次机遇
后院的蚂蚁、犹太学校和我在普林斯顿的经历
灵修的历程
笑是人类灵性的展示
发现生活中的幽默
后记

章节摘录

版权页： 与生俱来的三种恐惧 恐惧是一种极具威力的物质能量。
事实上，在古老而智慧的韦达（Vedic）传统中，恐惧被认为是维系物质世界和假象的主要因素。
一切生物都存在着相似的基本活动——进食、睡眠、交配，还有恐惧或者自卫，这些活动与觉悟自我关系不大。
一切物种，毫无例外都必须通过吃和睡来蓄积体力，恢复精力。
交配，也是生物种群生长和繁衍的自然功能。
然而，尽管所有的生物都在追求这些活动，却时刻在为食、睡、性等活动担忧——或担心这些活动会突然中止，或担心其质量有所下降。
因此，对于未来，我们总是怀着某种隐忧。
韦达经典还描述到，一切生灵，不论种族、性别或栖居地，都不得不承受以下几种痛苦或者恐惧。
最基本的几种痛苦是精神之痛、自然之痛和社会之痛。
精神之痛泛指由精神或思想而产生的恐惧或创伤。
自然之痛指由自然神谕和自然环境引起的灾难，如飓风、龙卷风、地震、干旱、洪水等，这些痛苦往往突如其来，带有毁灭性的力量，甚至夺去我们的生命。
由于曾经经历的困境，致使我们的心中至今还萦绕着一种恐惧，这种恐惧感甚至还会波及到未来。
最后一种恐惧，即社会之痛，是我们和他人交往的某种产物，它来自社交过程中不断遭遇的失望和烦恼等体验。
除非人能在很大程度上托庇于某种灵性文化，反复充实自己的精神世界，否则，这些恐惧将成为生活中无法剔除的一部分。
不仅我们自身将成为这种恐惧感的产物，就连我们的子孙后代也不得不生活在这个按照我们的意志而维系的环境中。
当我们越来越无法向爱张开怀抱时，一种恐惧的文化也在相应地被创造和维系着。
进食、睡眠、性爱和恐惧与三种痛苦夹杂在一起，构成了一种虚幻的文化现象。
9·11的恐怖袭击大大加剧了人们心中的恐惧感和焦虑感，因为这次灾难暴露了某些假象。
看似永恒的寄托在瞬间化为泡影，那种坚实的安全感从此不再。
尽管有些人觉得这场袭击活动改变了整个世界，但从另一个意义上来说，我们的危险依然如故，这三重苦：精神之痛、自然之痛和社会之痛一直在侵袭着整个地球，人们依然沉醉于食、睡、性和恐惧之中，但是在世界上的很多地方，掩盖在光鲜外表下的却是难以面对的现实。
走进21世纪，人们必然会看到，人类对于环境的恐惧感正在不断增加。
我们耳边回响着这些名词：干预性药物、疯牛病、杀人蜂、连环杀手、石棉、恐怖分子、核战争、化学战争等等。
癌症、艾滋病、心脏病正在夺走不计其数的生命，而干旱、龙卷风和飓风则给许多地方留下了满目疮痍。
就连心理疾病的影响也在日益加剧，各种各样的忧郁症、焦虑症和精神疾病困扰着越来越多的人，暴力和敌对情绪也在迅速攀升。
自从世贸中心遭受袭击造成大量人员伤亡以来，恐怖分子一直在制造大范围的恐慌气氛。

后记

编辑推荐

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