第一图书网, tushu007.com

<<慢慢喝水，就能消除焦虑的慢 >

图书基本信息

书名：<<慢慢喝水，就能消除焦虑的慢动作冥想法>>

13位ISBN编号：9787539950433

10位ISBN编号：7539950439

出版时间：2012-6-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：阿鲁老和尚（Alubomulle Sumanasara）

页数：188

字数：110000

译者：酸奶

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

你知道吗？
有这样一个简单可靠的方法，可以随时消除你突然爆发的焦虑，让幸福和成功就像影子不会离开人那样，变成永远属于你自己的东西。
无论是谁，部希望能快乐地度过人生，都不希望遭遇挫折和烦恼，也都不愿意在日常生活、工作以及人生方面遇到失败，对吧？
在和他人交往这个问题上，好像有很多人都感到头痛。
再怎么有才华的人，如果在人际关系上遭遇挫折，也倍感孤独，甚至会觉得活着本身就是一种痛苦。
假如这种痛苦到达极点，人还会产生自杀的念头。
但是，除了这些令人讨厌和想要回避的事以外，在我们心中，期待和希望发生的事也数不胜数。
没有人不希望拥有健康又美丽的身材、优雅的气质，也没有人不愿意永葆青春。
可是，虽然人们都想吃好吃的东西，但没人想看到自己身上堆满脂肪变成一个大胖子吧？
然而，为了保持身材而不吃这样或那样的食物，一味节食也是件相当痛苦的事。
而想要消除一切不安、只做自己喜欢做的事情、活得轻松快乐，就必须有稳定的收入。
所以，一般人都希望能在工作和生意上获得成功。
另外，有人希望过大家都喜欢的生活，也有人不在乎他人的看法，只想尽兴地做自己爱做的事，自由自在地生活。
可是，偏偏又在意家人和社会的看法，很难活得自由洒脱。
真矛盾啊！
总之，人都希望能活得幸福。
为了精力充沛、乐观积极地生活下去，就需要拥有一个确切的目标，既不想失败，也不想认输。
这种心情，是地球人都明白、全世界人皆有的。
但遗憾的是，现实却总是朝着与人们的希望相反的方向行进。
那么，是不是有什么重要的东西被我们遗忘了呢？
莫非，这个东西正是所有失败和不幸的原因？
我们究竟忘记了什么？
也许谁都会毫不怀疑地认为，只要有健康的身体和充裕的金钱就能活个痛快，而要是钱多得溢出来的话，人生大概就冲上幸福的顶峰了。
然而，真正支配和管理人生一切的，其实是我们自己的内心。
内心如果脆弱得根本不起作用，或者被严重污染了，我们会变成什么样呢？
作为支配者和管理者，或者说创造者的内心，若是处于上述这种状态，想要实现心中的愿望就比登天还要难上百倍。
关于这一点，佛陀是这样阐述的：请锻炼你的心。
只要除去心中的污秽，就能马上实现终极的幸福。
这并不是什么虚假的臆测或不切实际的承诺。
就像一直做俯卧撑，手臂上的肌肉就会变得发达一样，锻炼心就能获得幸福，这是有根有据的必然事实。
在本书中，我将向大家介绍一种任何人都可以轻松做到的方法，不仅能锻炼内心、消除焦虑，还能使内心保持清净。
不妨尝试一下，短短几天，你一定可以发现属于你自身的幸福。
希望世间所有生命都能幸福。
阿鲁老和尚

内容概要

慢动作冥想法，是最日常、简单的冥想法：慢慢地伸出手，慢慢地握住杯子，慢慢地拿起杯子，慢慢地喝一口水，慢慢地咽下水，慢慢地放下杯子……在把动作刻意放慢的同时，留意每一个动作带给你的细微感受——这就是慢动作冥想法。
2600年前，佛祖释迦牟尼就是依靠这一方便法门，从压力和焦虑中获得了解脱。

你可以用1分钟、甚至3分钟慢慢地喝一口水，在这期间，注意力将全然集中在身体动作和感觉上，担忧、紧张、烦躁等毫无意义的焦虑感全部退避三舍，无法再继续消耗你的能量、阻碍你的行动，瞬间回归思路清晰、执行力超强的最佳状态。

现在，来自斯里兰卡的阿鲁老和尚，正交给你这个能快速消除焦虑的方便法门：站起身的时候慢动作一下，走路的时候慢动作一下，吃饭夹菜的时候慢动作一下……随时随地，以任意动作为开端，让慢动作冥想法成为消除焦虑的得力武器。

翻开本书，随时慢动作一下，消除负面情绪，获得自我调整后的全新自己。

作者简介

阿鲁老和尚（Alubomulle Sumanasara），生于1945年，斯里兰卡人，上座部佛教长老，35岁时渡海到日本弘法，是当今日本影响力第一的佛学导师，也是当今日本最畅销的“身心灵佛法”作家。

他以教授初期佛教、指导冥想修行为主要工作，帮助我们以喜悦平和的心态化解情绪烦恼、工作压力，以及现实生活中的各种挑战，由此吸引了为数最多的信众和追随者，共同走上心灵成长之路。

书籍目录

慢动作冥想法初尝试?慢慢喝水
序
第一章 冥想的力量——让心灵变强壮
冥想，增强心灵的抵抗力
任性的心，是不顺利的原因
不成熟的心，才让你焦虑
冥想，锻炼心的科学方法
2种令佛陀开悟的冥想法
消除焦虑，你就能和佛陀一样
第二章 焦虑的原因——心为什么烦恼？

你是否每天都会感到焦虑？

切断焦虑的恶性循环
承认事实，痛苦就会消失
告别4种消极思考
令你焦虑的消极思考① 生气
令你焦虑的消极思考② 嫉妒
令你焦虑的消极思考③ 吝啬
令你焦虑的消极思考④ 后悔
第三章 善意冥想法——现在起马上就能变得平和
痛苦的止痛药：善意
“我是为了你着想”，真是如此吗？

改善与人、事、物之间关系的秘密
蟑螂也渴望得到你的爱
用善意，开启良性循环
生病，或许是情绪在作怪
向神祈求没有用
善意才能换回善意
实践 开始练习善意冥想法吧！

善意冥想法① 为自己祈祷幸福
善待自己，才能善待他人
善意冥想法② 为与自己关系亲密的人祈祷幸福
向自己衷心希望过得幸福的人传递善意
善意冥想法③ 为一切生命祈祷幸福
对所有生命，涌现无限善意
善意冥想法④ 为我讨厌的人祈祷幸福
为讨厌我的人祈祷幸福
测试一下，你的心灵成长了吗？

善意冥想，将迎来大获成功的奇迹人生
第四章 慢动作冥想法——让焦虑全部消失
冥想是在观察内心

不思考，就不焦虑
活在当下这1秒钟，人生就会成功
慢动作冥想：向停止思考挑战！

放弃执著，才是冥想的终极目的
慢动作冥想之前
慢动作冥想的5个关键步骤
冥想时，不分析，不期待
实践 一起进行慢动作冥想法吧！

慢动作冥想法?站立冥想
慢动作冥想法?步行冥想
慢动作冥想法?静坐冥想
实况转播时的语言要点
一日冥想计划表
像玩游戏一样玩冥想
不高兴时，请试着冥想
第五章 老和尚手把手排解冥想疑难
关于善意冥想法
关于慢动作冥想法
关于思考和杂念
冥想中的意外状况

章节摘录

版权页：插图：虽然我多次对他们提出建议，但他们每次都无视，固执地依旧用自己的方式进行冥想。
他们自己似乎并没有意识到这一点，但终究还是没有听从我的建议。
某个固执的人对我说：“我的身体感受到的，如果硬要说的话，应该是佛教中所说的苦受。”身体发麻时，他转播成苦受，痛的时候也转播成苦受，痒的时候也是。
这样做其实是偷工减料，是虚荣，是用佛教术语来为自己装门面。
请不要虚荣，如果明白此刻对自己来说感觉很好，就必须如实转播“感觉很好”。
生气时，转播“或许是生气吧”也不行。
绝对不要用“或许”这样的词来转播，而要用肯定的语句。
总之，如实地转播你所感觉到的东西就可以了。
不要试图让自己看起来了不起。
要进行极其单纯的、对自己来说确定性为100%、证据齐全的实况转播。
98%正确也不行，连1%的推测也不要加入。
我再多说一点，虽然痛的时候就要转播“痛、痛”，但如果此时有“像是痛的感觉”，也请实况转播出来。
不要因为我说过要转播“痛”，你就转播“痛”。
如果自己已明白了是“像是痛的感觉”，那就这样实况转播。

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