第一图书网, tushu007.com

<<阳光下的无限冥想>>

图书基本信息

书名：<<阳光下的无限冥想>>

13位ISBN编号：9787561349991

10位ISBN编号：7561349998

出版时间：2010-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：玛格·阿黛尔

页数：262

译者：魏怡

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

<<阳光下的无限冥想>>

内容概要

寂静与孤独是进入思索、沉思与冥想的大门。
我们让自身安静下来，进入平静的沉思时刻，就能碰触到神秘的事物，并与精神坦诚相对。
就像玛格•阿黛尔告诉我们的那样，“冥想活动引导我们与生命固有的和谐力量积极互动。”冥想、利用直觉以及主动性想象都是可以将内部¾¬验与外部行为和帮助统一起来的练习。
作为这个世界长期精神传统的智慧从来都承认，这些练习不但能增强人们的认知和创造力，还能使我们的日常生活更为和谐。
这是一本实用的指南。
你可以应用其中的众多冥想训练——用于个人、专业人士以及创造生活，而不用顾忌你目前运用的灵魂修养练习、你的个人信仰或是年龄。
冥想同样可以用于团体，团队冥想可以增强集体的决心，成员能在指导下接触到不同的视角、思想及解决方法。
同时它们又承认我们个人¾¬验的多样化，它们并不要求你遵Ñ¬某个特定的惯例，而是邀请你召唤出自身最尊崇的东西，使大家都能接触到。
归根结底，这些都是治疗手段，能够发掘出你与自身本性更亲密的关系。
或许，只有人性保持平静的时候，我们才可能感受到世界的平静。

<<阳光下的无限冥想>>

作者简介

从1975年起，玛格•阿黛尔一直致力于发展和教授直觉性问题解决方式的应用性冥想。
她始终保持着个人的冥想训练，还与其他人共同进行冥想，而且大力支持群组训练。
阿黛尔和众多组织与团体，共同致力于生态平衡与社会和谐。
她的作品将政治、心理、精神等方面的视角编织在一起，运用个人治疗、人与人之间关系的修复与发展，致力于使我们的生活变得更为美好。

<<阳光下的无限冥想>>

书籍目录

第一部分 斗志昂扬地工作　应用性冥想的核心　找回想象　想象与正念　意识的剖析　见证　主动性想象　接受性想象　意识的永恒舞蹈第二部分 应用性冥想　练习应用性冥想　创造一个冥想容器：何时、何地、与何人？
　　为你的内心旅行设置路标　目的决定着结果　打造一个积极的设想　逐步了解自己的设想，并设法使它与周围的环境Ð¬调一致　为你的设想赋予权力　树立坚定的信念　自我挫败的信念　接受性想象力　接受性想象力基于圣境：认识洞察力第三部分 各种情况下的冥想　第一节：创造容器　　心怀虔诚，唤起想象　　打造冥想环境，增强内心意识　　完成冥想，返回外部焦点　第二节：聚集力量　　召唤力量　第三节：保持幸福　　集中　　过去　　现在　　未来　　结尾　　增强　控制自己　第四节：治疗自然地开始　　与身体交流　　遭遇挫折：情绪的弹性　第五节：生命的活力　　聚在一起：繁杂中的平衡　　处理事务：解决问题和做决定　　调整你的力量Ó¬接Ó¬面的挑战　第六节：共同创造健康　　亲密关系　　前进　　团队中的冥想训练附录　应用性冥想的Ô¬则　要记住：　内心意识的性质　总是要力争做到以下几点：　见证力　运用见证力，你可以：　积极性想象力　接受性想象力　信念：考察你的主观世界　信念　气氛　积极的主观资源　揭示负面消极的自我观念　社会制约与调节　阻生活质量提高的事物　头脑中的死胡同：一个不健康的主观心态的征兆　种种状况　自我确认　普遍的幸福状态　健康　时间和日常生活　活动　人际关系　群组　世界　　冥想训练（根据编号和页码位置的顺序排列）

章节摘录

为了自我治疗并拯救我们的文化，我们必须花些时间留给深度的灵魂空间。
我写这本书是为了给大家提供一些治疗工具。
我希冀，大家能够与自身的意识建立一种更亲密的关系，让这些意识深入到与你有关的所有经历中。
在相信自身的主观过程中，你将学会如何理解发生在你意识中的事情，学会识别在哪里，又是怎样引导注意力，以增加幸福感。
因此，你将可以应用内部资源处理目前忧虑的事情，包括任何日常生活需要，面对重大危机，或是应对需要凝聚社会力量的事件。
冥想带给个人的很多东西都可以应用于团体之中。
由于冥想打开了精神与心灵的大门，在团体中与其他成员一同冥想就可以形成一种能促成明智选择、合作创新和社区精神的凝聚力。
这本书提出了一种有意识进行工作的新理论及练习方法。
这个理论将想象从梦想的发生器，转变为意识最适于显示真相和启发积极改变的方面。
在主观与客观领域的相互影响下它发挥作用，带领每个人参与到现实的共同创造中。
应用性冥想将意识的三种难以交叉的途径交织在一起。
我称之为：见证力（纯粹的感觉）——比如东方冥想中的正念；主动性想象——比如想象、引导式幻想、自我催眠；以及接受性想象——比如直觉、精神觉知、创造。
本书为你提供了一种方法学，使你能瞄准自己的目标，增加它们实现的几率；使你运用直觉的洞察力解决问题；还可开发你的警觉能力。
这项能力是基于你此时此刻的实际情况。
其中，有157种冥想可以使大家获得洞察力、治疗方式，加深人际关系，使你与自己的精神体验相连，并将神圣力量带人日常生活。
冥想并不能显露某种特定的惯例，但它的确能让你接近神圣的观感。
冥想可用于不同的团体中，引导人们去访问自己尊崇的事情。
可以将冥想进行简单的混合和匹配。
你可以用它们来与环境和周围组织对话。
找回想象想象的力量十分强大，是我们对已发生事物进行诠释，对将要发生事物进行设想的精神家园。
这些诠释和设想构建了我们在扬起生命之帆时做出的每一项选择。

媒体关注与评论

《阳光下的无限冥想》一书必定会帮助你通往自己内心的智慧。
我把我拥有的这一本就放在床头柜上，经常查询、参阅。
——克里斯蒂安·诺思拉普，超级畅销书《女人的身体，女人的智慧以及更年期的智慧》的作者
这是任何人认真考虑个人成长时的必须读本。
——菲利普·斯莱特 《追求孤独：断点处的美国文化》的作者应用性冥想对任何热心于自我发展的人们来说都是一种广泛的、颇有价值的资源。
我从事这项工作已经20余载了，但这本书依然为我提供了新的视角与见解以及新的方法。
我要向希望生活有所改观的任何个人与团体强烈推荐本书！
——斯塔霍克 《十二只野天鹅与螺旋之舞》的作者《阳光下的无限冥想》一书致力于关注自己与他人。
它欣然地远离了传统的自助书籍。
这本书面向团队合作，不仅能帮助个人进步，还有助于整个社区的发展，能够使我们更有效地把握自身的命运，更有效地打造出一个充满爱心的世界。
——瑞恩西·艾斯勒 《圣杯、刀刃与神圣的欢悦》的作者

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