

<<不羁的灵魂>>

图书基本信息

<<不羁的灵魂>>

内容概要

《不羁的灵魂：超越自我的旅程》的作者迈克·A·辛格是瑜伽和冥想大师，对东西方哲学很有研究。在本书中，他用第二人称的方式教导读者如何去探寻自己的内心世界，认识到真正的自己，认清自己的意识、情绪、困扰等，让读者明白了基本的概念。然后作者从日常生活入手，列举了许多浅显易懂的例子让读者能够感同身受，进而认识到自己的问题，渐渐掌握如何摆脱让自己不幸福却习惯了的思维模式的方法，超越原来的自己，真正获取精神上的自由。

本书视角新颖，结构清晰，紧密联系实际，是针对目前许多有各种困扰人群的心理自助良方。

<<不羁的灵魂>>

作者简介

作者：（美国）迈克·辛格（Michael Singer）译者：曾早垒迈克·辛格（Michael Singer），心灵导师，他在1975年创建了“宇宙之庙”，今天已是久负盛名的瑜伽和冥想中心，持任何宗教和信仰的人都可以在这里一起感受内心的宁静。

经过多年的努力，辛格已经在商业、艺术、教育、健康和环保等诸多领域取得了重大成就。

之前他还著有两本关于东西方哲学融合的书籍：《寻找真相》和《宇宙法则的三篇论文：因果，意志和爱》。

<<不羁的灵魂>>

书籍目录

第一部分：觉醒的意识 1 头脑中的声音 2 你的内心室友 3 你是谁？
4 清醒的自我第二部分：感受活力 5 无限的活力 6 心灵世界的秘密 7 超越封闭的趋势第三部分：
释放你自己 8 现在就放手，不然就完了 9 拔掉你内心的刺 10 从自己的灵魂中窃取自由 11 痛苦，自由的代价
第四部分：超越 12 推倒樊篱 13 远一些，再远一些 14 放开稳定的假象第五部分：去生活 15 通向无条件幸福的道路 16 不抵抗的精神之路 17 思考死亡 18 中庸之道的秘密 19 上帝慈爱的双眼

<<不羁的灵魂>>

章节摘录

不要再想自己睡不着了！

你为何还要容忍让这样的声音继续说下去？

就算这声音讲的是一些令人宽慰和舒服的话语，仍然会给你做的每件事带来困扰。

如果你花点时间观察头脑里像这样的声音，首先你会注意到，这种声音永远不会停息。

要是放任自由的话，它就会这样持续下去。

假想你看到某个人经常在散步时自言自语的话，一定会觉得他挺奇怪。

你会想，“如果他既是说话人，又是听众，那么他一定在讲话之前就知道会听到什么内容了。

那么这样做有什么意义呢？

”其实这就和你头脑中的声音一样。

为什么要一直没完没了呢？

讲话的人也是你，听众也是你。

当这个声音在和自己争辩的时候，究竟是在和谁争辩呢？

谁有可能取得辩论的胜利？

这令人倍感困惑。

听听看吧：“我认为我应该结婚。

不！

你知道自己还没准备好。

你会后悔的。

但是我爱他。

哦，拜托，你对汤姆是有这样的感觉。

但如果你真的和他结婚了呢？

”如果你仔细观察的话，你就会发现这样的声音总是在试图找到一个舒适的落脚点。

如果必要的话，这样的声音总是会在瞬间转变立场。

就算是发现不对劲也不会停止，而只是会调整观点，继续进行下去。

如果你留心一下的话，这些思维模式会变得很明显。

第一次意识到自己的思维会不断地谈论，是挺让人震惊的。

你甚至有可能想要大叫着让它停下来。

但你很快又意识到发出尖叫的正是这个声音本身：“闭嘴！

我想要睡觉了。

为什么你总是这样喋喋不休？

”显然，你没法通过这样的方式让其停下来。

让自己摆脱这喋喋不休的最好办法就是倒退回去，客观地看待它。

把这个声音看成是会发声的机械装置，像一个和你说话的人一样发声。

不要去思考，而只是关注。

不管这个声音讲了什么内容，都没区别。

不管讲的是好事还是坏事，世俗的事还是精神的事，都不重要，因为这只是你头脑中的声音罢了。

事实上，能使你和这个声音拉开距离的唯一办法就是不去分辨其讲述的内容。

不要觉得讲述的某些内容和你有关，而另一些内容又和你无关。

如果你听到这样的声音，就说明这声音和你无关。

你不过是听到这个声音的人而已。

你不过是注意到这个讲述的声音的人而已。

<<不羁的灵魂>>

媒体关注与评论

迈克·A.辛格打开了我思维中全新的境界。

通过《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书，我在心理上和智力上都对自己进行了全新而令人兴奋的挑战。

这本书可能要读上好几遍，还要花上数小时来加以回味，但对于想要更好地理解自己和真理的人来说，本书是不可错过的选择。

——路易斯·齐瓦萨，美林证券高级副总裁，巴郎排名前15位的美国投资顾问《不羁的灵魂：超越自我的旅程》一书，以其清晰实用的方式，向读者展示出如何达到人生的真正目标——自我实现。

——比克·若姆，热瑜伽的创始人。

以及遍布全球的印度瑜伽学院的创始人在本书中，你可以探寻到深层的精神灵性。

这本书就像一面镜子，让你看到无限制的，神圣的自我。

如果你希望找寻到不受教条和规矩约束的本质的灵性，就读读这本书。

——萨曼·沙赫特·撒罗米拉比，《犹太人的情感》和《从衰退到智慧》的共同作者东方还是东方，西方还是西方，但迈克·A.辛格用卓越的文字，告诉人们如何在精神追寻以及日常琐事里取得成功，为这两大伟大的传统架起了一座桥梁。

弗洛伊德说生活充满了爱和工作。

辛格用他卓越的口才、智慧，以及令人信服的逻辑，在本书中阐释了这一思想，爱和工作正是无私奉献的两极。

——雷·柯兹威尔，发明家，著有《灵魂机器的时代》《起点迫近》等书

<<不羈的灵魂>>

编辑推荐

《不羈的灵魂:超越自我的旅程》：心理自助系列

<<不羁的灵魂>>

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>