

<<天空之镜>>

图书基本信息

书名：<<天空之镜>>

13位ISBN编号：9787104038054

10位ISBN编号：7104038051

出版时间：2012-10

出版时间：中国戏剧出版社

作者：黎坚惠

页数：280

字数：180000

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>

<<天空之镜>>

前言

“这真是一本善良而巧妙之书，既是你个人的旅程，也定能启迪有缘的人：你的读者。这是多么让人向往的经历，异地奇眩的感受与个人当下的情绪、深层的情结如此交织而终究相互圆融。

在这本书里，你找到了一种写作的策略，让我们也对serendipity有所体会。

你也和大家共了一种人生的味道，相信会触动不少人，他们会像你妹妹一样感到爱。

” 自序 在人生最困惑的几年，见了很多人，希望能找到问题的答案或头绪，无论是中或西，用的是电脑软件或易卦，都说到了2010事情就会好。

等呀等，终于来到2010，怎么好法呢？

不知道。

然后有这个去南美洲的机会来到面前，跟工作、玩乐无关，但心里觉得像是一件重要的事，尤其它在四十二岁生日之前发生〔注〕，觉得戏剧性转变的契机就在这里，但一个旅程如何改变我呢？

好像知道，但又无法想像，唯有亲身经历。

然后经历了。

真是奇妙的旅程。

2010也过去了。

真是奇妙的一年。

这书难写，第一要学懂用心写而不是用脑写，而当心门打开后，心魔走出来，搏斗多轮，就花了很多时间；二是经历旅程的高之后，回来得花一阵子适应香港的低；三是现实生活发生了很多事，令观点不断改变，文字追不上经历，也追不上每天都会改变一点的心态和眼光。

但是我能做的也不过是活出我的潜能，如果我被赋予的才华只是把我经历的真实，用心记下来，也就只能把它做好，然后庆幸自己所能做到的。

每一次打开那心房掏一些东西出来客观地检视，然后把它变成文字，都牵涉一种“跳吧！”

”的勇气，勇气不够时，就带自己回到全球最高的湖，重播跃下的那一刻，及跳完之后那种圆满，然后深呼吸，写。

治疗师说，写作不光光只是写出来的语言文字，或技术上的行文造句，奥妙是在字里行间的一切，字里行间能承载写作人的能量，读的人就能接收这能量，所以读书不单单只是关于语言文字。

这么说来，此书也是一种power object-储存了治疗能量的物质-我在记录自己的净化过程的同时，你也能接收这种净化的能量，果真如是，我希望在有限的文字描述中能带给你多一点天空之镜的光亮、清澈和无遮掩，一种对自己的真实、坦诚和接受。

We need to stretch but most of the time we don't want to, we want to lie comfortably, on a sofa, or on someone.

But to grow is to stretch.

Let's stretch together.

<<天空之镜>>

内容概要

本书记录作者赴南美的一次感受大自然正能量的身心灵旅程。她将这次灵修过程中的点滴分享，记下自己或惶恐或尖酸或猜忌时的真实感受和内心变化，勇敢面对“内心小孩”，一路向前，找寻真的自己。冲击着作者的身心灵的各个层次，从而验证了“天空之镜”所带来的提升能力以及开发探索精神的可能性。内容情节跌宕，文字真诚撼人。

<<天空之镜>>

作者简介

作者黎坚惠，英文名Winifred Lai，香港资深媒体人，专栏作家。文字涉猎时尚、乐评、时装等众多领域，是开创香港潮流—时装传媒专业的要员。著有《个人装备1 少年口味》、《时装时刻1987-2007》。在凤凰卫视主持《时尚达人》电视节目。

<<天空之镜>>

书籍目录

自序/ 半途中途

About this book

第一部 / 秘鲁

- 第一步/ 都是Facebook惹的
- 第二步/ 忠于自己的教育
- 第三步/ 让我认识你
- 第四步/ 看见我的黑暗
- 第五步/ 天空之城
- 第六步/ 自然的变面
- 第七步/ 自由信任课
- 第八步/ 忽然结婚
- 第九步/ 我要吃饭我要睡
- 第十步/ Coca Leaf Reading
- 第十一步/ 活在大场面
- 第十二步/ 生命是这个味道！

第二部 / Solar Disc Activation

- 第十三步/ 启动太阳碟
- 第十四步/ Good Time For You!
- 第十五步/ Jump! Titicaca
- 第十六步/ 给自己的情人节（上）
—开心意外
- 第十七步/ 给自己的情人节（下）
—Amantani: 难忘马拉松
- 第十八步/ 爸爸妈妈山
- 第十九步/ 过境

第三部 / 玻利维亚

- 第二十步/ 一切自有安排
- 第二十一部/ 沙漠野餐
- 第二十二步/ 银河就在眼前
- 第二十三步/ 盐酒店
- 第二十四步/ 天空之镜
- 第二十五步/ 窒息的七彩沙漠
- 第二十六步/ 大师的石头
- 第二十七步/ 风水的雕塑
- 第二十八步/ 太阳月亮岛
- 第二十九步/ About a Girl偷渡
- 第三十步/ 即时生效

第四部 / L.A.H.K

- 第三十一部/ Some Luxurious Surprisese
- 第三十二步/ 真相大白
- 第三十三步/ Zen Business Woman
- 第三十四步/ 人人都有一课
- 第三十五步/ 有效期起码三个月

<<天空之镜>>

章节摘录

版权页：插图：我其实是颇为期待的，不少外国朋友推荐：“如果你到秘鲁，一定要试Ayahuasca！”

新郎保罗吃饭时谈他的Ayahuasca经验：太奇妙了，所以今年要再做一次。

空了一天肚子，烈日当空的暴晒，经历婚礼，竟然没有中暑、头晕，只在婚礼上吃了干面饼，为的，是要准备身体，参与Ayahuasca仪式。

Shaman的世界观是大自然一草一树一石一木都是有生命的，有生命的东西就有精灵（spirit），有精灵的东西就可以跟有精灵的我们结合——《阿凡达》电影的潘多拉星及其族人就是撷取了Shaman的精华而将之戏剧化，潘多拉星族人跟异兽的结合，尾巴的连接当然是象征，也在我们的意识中开了一道门，就是我们可跟万事万物连接，用的是心和能量，不是肉眼所见的东西。

Ayahuasca被誉为有智慧的精灵，一般情况是比人类的智慧较高，所以可以引领我们，但是做Ayahuasca可能会有很强烈的反应，所以参与之前，你会不停被咨询，通常被劝喻：“如果只是纯粹想看看有甚么反应，就不要做，因为精灵不是为你表演。”

我明白有些人对大自然无半点敬畏心，这些人是需要被劝喻的，但我觉得想经历一些未经历过的事情，也是有心——只要抱着尊重的态度，好奇心不应被看扁；当然，足以令我们冒险的，通常是好奇心以外还有一点甚么，“我想做”和“我要做”之间的那一点甚么。

话说回来，我做Ayahuasca的反应不是很大，我是第二个上前拿杯的，它是将Ayahuasca这蔓藤植物辗碎，然后调为饮料，饮了之后每个人的反应都不一样，有些会晕，有些会吐，有些看到非现实视象，有人认为那是幻觉，所以称Ayahuasca为致幻、迷幻植物，吸引不少西方爱玩的人来尝试，以为是兴奋药，这是误会。

它绝对不是像大麻那样的天然迷幻药，而是有智慧的植物精灵，有净化心灵与身体的能耐，在你的许可下跑到你的身体中，跟你合作做一些它认为对你好的事，例如让你看到一些画面，或令你有一些官感，最重要是让你知道自己原来这样那样——也就是说，你是完全清醒的。

<<天空之镜>>

编辑推荐

《天空之镜》是由中国戏剧出版社出版。

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>