

<<活在喜悦中>>

图书基本信息

书名：<<活在喜悦中>>

13位ISBN编号：9787507532869

10位ISBN编号：7507532860

出版时间：2010-10

出版时间：华文出版社

作者：（美）萨娜娅·罗曼

页数：240

译者：王季庆

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>

## <<活在喜悦中>>

### 前言

作者序——与宇宙之智慧连结 萨娜娅·罗曼 许多伟大的艺术家、作家、商人、运动员都曾说过，他们最伟大的作品、发明和灵感，仿佛是由一个超乎他们日常真实世界的来源“送给”他们的。

往往，科学家们获得洞见和突破，不是当他们在书桌旁研究方程式的时候，而是在一种放松的状态中——也许是在淋浴，在海滩上散步，做白日梦，等等。

这本《活在喜悦中》是当我在宁静和知觉扩展的状态下，由一位我称之为欧林的智慧之源“送”给我的。

我经过几个月的时间，在一连串的静坐冥想里收到这份资料。

我的宁静状态，就像我们全都知道的，是当我们与“大我”连结起来的时候，也许是一次看绚烂的日落时，也许是在祈祷或怀抱着一个幼儿时的感受。

在生命中我们全都经历过那种时刻，尤其是身处于危机中，会突然察觉原先视而不见的答案或解决方法。

我们全都有过这种经验，那时自己以超乎平时的智慧水平、力量或勇气在行动，有些人把那些知觉扩张的时刻归之于他们的“大我”，有的人则归之于灵性的指引。

那些灵光乍现的片刻，有人称之为超感应能力，有人称之为预言的天赋，另一些人则称之为与“宇宙心”的连结。

我称我的灵性指引之源为欧林。

就我的体验，他是位充满爱、智慧且温和的大师，永远是积极而慈悲的。

欧林和我鼓励你看这本书，是因为它包涵的智慧，而非对其来源的任何声明。

你可以在里面找到与你内心真理共鸣的地方。

我则尽可能地变得“透明”，以容许这智慧流过我，而不沾上我的信念，或以我的思想渲染这份资料，来服务大众。

这本书能助你敞开你的心扉，扩展你生而俱有的更大潜能。

它是为那些会评估新观念在他们生命中有多少启发，而估量其价值的人所写的一本书。

如果你们想要知道更多关于欧林以及我是如何开始传递訊息的，你可以从“来自欧林的讯息”及“欧林向你问候”这两章读起。

若你想直接进入本题，那就从“你能喜悦地生活”开始吧！

以此书，我邀你振作精神，放掉人生中的挣扎，与我一同选择喜悦，并发挥你在个人力量和灵性转化上的潜能。

## <<活在喜悦中>>

### 内容概要

在这个危机四伏的世界里，个人何以安生？

拥有更多的金钱能解决内心的恐惧和焦虑吗？

在拥挤的地铁里、公交上你随处可见许多木然的面孔，喜悦究竟去了哪里？

喜悦是一种态度；是对自己与他人爱的临在。

它来自一种内心宁静的感觉，有给与和接受的能力，他是一种感恩与慈悲的境界。

在《活在喜悦中》这本书里，你将学会怎样创造一个滋养、护持的环境，以使你的心灵在其中绽放。

这本书具有极大的治疗能量，在它平缓温暖的语境里，你可以转化曾经的伤痛，帮你看见每件事情背后更高的目的和意义，重新燃起对生活的信心和力量。

## <<活在喜悦中>>

### 作者简介

萨娜娅·罗曼(Sanaya Roman)，国际知名心灵成长导师，协助无数人开启更大的潜能、扩展意识并觉知个人的力量。

著有《喜悦之道》《个人觉醒的力量》《灵性成长》《灵魂之爱》《创造金钱》《开启光体》等书。这些书传达了一个共同的讯息：宇宙是友善的、无限丰裕的，发生在我们身上的一切都是为了我们的成长；我们可以通过喜悦的接纳生活而非苦苦挣扎获得想要的一切。

<<活在喜悦中>>

书籍目录

推荐与分享——追随你的至乐 王季庆——离苦得乐 许添盛——与欧林的甚深缘起 黄万晖（黄加兴）——全然的感恩道谢 郑锦燕——温柔敦厚的能量空间 罗孝英作者序——与宇宙之智慧连结第一章 来自欧林的讯息第二章 欧林向你问候第三章 你能喜悦地生活第四章 化负面为正面第五章 爱自己的艺术第六章 重视自我价值第七章 认识你的真正力量第八章 统一分裂的自我第九章 明白心的智慧第十章 开放地接受第十一章 欣赏、感恩与增多律第十二章 感觉内心的平静第十三章 获得平衡、稳定和安全感第十四章 明晰——活在更多的光中第十五章 自由是你与生俱来的权利第十六章 拥抱新事第十七章 向前跃一大步第十八章 活在更高的目的里第十九章 确认你此生的目的

## &lt;&lt;活在喜悦中&gt;&gt;

## 章节摘录

第十六章 拥抱新事 敞开心胸接受新事、新观念和新人进到你的生活里，会创造一个对喜悦不断扩大的容量。

有个群体的思想形式，认为未来可能比过去要糟。

这创造了一个抓住你现有的东西不放，让事情照现状僵滞不动，免得它们改变。

这导致很多痛苦。

拥抱新事意指敞开心胸，在生活中拥有更多。

你们许多人认为，到目前为止，你们已创造的是你们的最佳表现。

你创造了某样东西，而以为第一次的尝试是你最好的表现，但在尝试第二或第三次时，你可能做得更好。

当你在生活中创造事物时，你变得更行而更有技巧，那即是人生的过程。

一个初学步的小孩，总是步履蹒跚，而不断练习后，步履变得稳健而踏实。

你做的每件事也都是如此，因为人生像是个螺旋，你一次又一次地在其中转圈子，常常面对同样的问题，但每次都从更高的视角来看。

对新事开放，意指对自己和别人都能信任和有信心。

它意指相信未来充满喜悦和许诺，它意指相信自己的成长和方向。

心是信心、信任和信念的中心。

向新事开放意指开放你的心，愿意跨出你正常的限制和观点，以不同的方式来看世界。

信任世界是安全的，并且知道，你正是你生活里所发生的事的导演和制片人。

对新事开放，需要一个以慈悲来看旧事的意愿，而放掉憎恨、愤怒或不齿。

许多人含恨离开一个关系，或对旧车生气时就买辆新车，那是离开旧的而拥抱新事的方式之一。

当你循着喜悦之路前进时，你可以学会，向新事开放的同时，以接受和宁静的心境面对旧的。

当你生活中诸事不顺时，有时你藉由变得愤怒或选择痛苦，去聚集改变它们的动机和能量。

离开旧的拥抱新的不必很难。

如果你开始思考你想要什么，你希望你的生活是什么样子，你便会开始轻而易举地将新的吸向你。

如果你想要某件事物，而只有当另一个人改变或做法不同时，它才会到来，那么你对那事并没有力量或控制权。

你唯一拥有的，是对自己的情感和反应的掌控力。

假使你想要什么新事物 要开放让它来自任何地方、任何人 要对惊喜和新事开放。

保持你的心开放。

你们有的人想到要将新的人或事带入你的生活时，就有一种脆弱或恐惧之感。

你所谓在一个事件发生之前的紧张或焦虑感，反过来可被视为，是在集中你的能量，令你为应付新的东西做好准备。

它是你振动频率上的一个改变，来为你生活中更好更高的东西做准备。

在你踏出去而做成某事之前，你也许觉得必须先克服恐惧和焦虑。

但在尝试新事之前，每个人都有某种程度的内在紧张感；那是段聚集能量的时间，以便转进到更高的振动。

在你身上的每一件事的发生，都是为了帮助你将自己带入更高层次的进化。

甚至那些你称为负面或不好的事，之所以在那儿，也是为了显示给你新的反应方式，以使你在未来更强而有力。

如果它看来像是同样的问题，或某个情况一而再、再而三地重现，要觉知每一次它都是以一个新的方式发生。

拥抱那个模式或情况所呈现的新意，看看你是如何成功地将它带到了更高的层面。

也许你比以前更有觉知，或更了解了。

你也许较少情绪上的卷入，而更能观察发生的模式。

每一天的来临都带来新的情境、挑战和事情，容许你有成长的机会。

## &lt;&lt;活在喜悦中&gt;&gt;

一个开放和接受的态度，将带给你许多好事。

放掉那些认为你未来也许会比现在拥有的还要少，或你有些东西会被拿走的恐惧。

开放向那些概念：明天你将会更聪明、更坚强和更有力，不论你创造什么都会比你现在的更好。

要对观念和字眼开放，它们往往是上苍带给你关于你下一步怎么走的记号和指标。

向新事开放可以许多方式体验。

许多人有一份对活泼、兴奋和冒险的需要。

你常怪你的伴侣，因为生活似乎呆板无趣，或抱怨你的工作，因为其单调乏味。

你能在你做的每件事里创造生气勃勃的感觉，并且很简单地做到。

改变你早晨的惯例，早起些，晚睡些，下班回家时做些不同的事，甚至些微的改变也能激发一种活泼的感觉。

每次你拥抱什么新的事 都将一股活泼生机，带入你自己 你的心胸在扩展，你真的在开始复苏自己，让身体年轻化。

生命总是在寻求成长、扩展和进化。

在经验新事时，关于你是谁你可以看到更多。

你不需要说旧的方法是错的；不如在旧事里面创新。

只有当你看不到旧事里蕴涵的新意时，成长才会停止，而关系变得呆板无趣。

你们也许曾见过在一起多年的伴侣，他们表现得有活力、年轻并且仍在恋爱中。

假若你审视他们的关系，你将发现他们在做新的事情，创造新的计划，并把一种生气勃勃的感觉带入他们的个人生活里。

他们很可能以适合于他们的方式，正在征服新的领域，向冒险开放，并且各自都感觉生气勃勃。

长时期共同生活的人，常常视彼此为当然，每晚同样时间就寝，起来做同样的工作，在周末做同样的事情。

所有这些都都在心房周围导致一种窒息感，以及内心的一种厌烦和死气沉沉的感觉。

向新事开放是让你的身体年轻，扩张你如孩童般的惊奇和敬畏感的一种方法。

当年事渐长，许多人都紧缩他们的生活范围里；他们开始寻求舒适、熟悉和安全的東西。

他们的世界变得狭窄而局促。

生活变得集中焦点于琐事，而非贯注于伟大的事上。

你曾见过那些人，他们所关切的事是如此微不足道，你们不再把他们当真，他们已不再向他们人生更大的画面扩展了。

每一天都生出一个新的你 每天清晨当你醒来时，你实实在在是重新又新鲜的生出来。

每天你心里都有新的事、要见的人、要做的事。

在你醒来开始一天的生活时，你不必想到过去而忆起错误；相反的，集中焦点在未来及你将创造什么之上。

每天尝试新的日常事务；看你是否能令即使很小的事也变得更有意识。

当你做新的事情时，你对当下一刻是有意识且觉知的。

你将注意放在上面，完全的警醒。

做新的事情对身体有振奋作用。

你们必须能将许多事都设定成全自动才能过活，呼吸和许多身体机能都是自动控制的。

当你是个孩子时，神经系统就是以学习拣选资料的方式在发展，因为如果太多的资料进来，就失去了焦点。

因此，在发展你们的本体时，集中焦点于那些必须付出关注的事，及学习不被无意义、琐碎而经常不变的讯息转移注意力，这两者之间，有一个可以通过学习而获得的平衡。

在孩提时你发展选择性的觉知，将你们宇宙里的许多事排除在外，以使你能对其他的调准频率。

你们被赋予了将许多事设定为全自动的能力，将它们当作例行公事或习惯，以便你能集中焦点在那些真正重要的事上。

然而，由于这能力，许多人对那些应加检视的事也自动反应。

许多你们视为理所当然的事，造成你们的不舒服和身心的不健全。

## <<活在喜悦中>>

当你尝试新事时，你开始重新检查你视为理所当然的所有习惯和例行事务。许多人选择涉及危险或紧张的工作，以使他们能体验保持活络所需要的觉知和注意。他们必须活在当下这一刻。

赛车手、登山者，那些将自己放在一种必须集中注意力，并保持全然警醒位置的人，他们了解这种冒险和生机活泼的经验。

这种经验的来临，是当你不在自动档上，却对每一个动作完全地意识、觉知到的时候。

在你拥抱新事时，你开始将那些可能曾是例行事务的事带入了意识。

你开始经验这片刻的觉知力，而活在当下。

力量来自活在当下 从这儿你能采取行动和创造未来 因此当你拥抱新事时，记着，事情将永远变得更好；没有什么会被拿走，除非有更好的要到来。

每一个向下的循环，都紧随着一个大跃进。

拥抱新事很容易。

像孩子一样嬉戏吧！

你曾见过年幼的孩子如何拥抱每件事，当它是一个全新的经验。

假如你将它想得很容易，你就能轻易地开放而拥抱新事。

在你心里保持一个画面，画面里的未来是正面积极的，而且比你所知的任何事情还要更好。

当你成长、进化，你所创造的将比你现有的为你带来更多的喜悦。

.....



## <<活在喜悦中>>

### 媒体关注与评论

欧林，是一位生活的大师，提供了选择追随“喜悦之道”的人一个切实的“方法”，只要你心中有困惑，随手翻阅本书的任一页，都会找到正适合你、呼应你的答案，就像你的心灵正温柔地提醒你、肯定你一样。

——中华新时代协会理事长 王季庆 要达到真正的离苦得乐，这个人必须从里到外，从宇宙到人生的本质，从哲学到宗教的层面，都彻底的由相信人生是苦到相信人生是乐，也就是欧林所说的“喜悦之道”。

——台北县立板桥医院身心科代理主任 许添盛

## <<活在喜悦中>>

### 编辑推荐

对于寻求喜悦、和平、丰盛、创造性以及想要提升自我的人来说，《活在喜悦中》是一本极其珍贵的书。

欧林的文字充满了令人难以置信的爱的能量。

如果在你的人生之路上，你想要选择爱的道路，那么你一定会被《活在喜悦中》吸引。

在《活在喜悦中》的陪伴下，你的成长会急剧加速，它会带给你一种更高的生命观。

<<活在喜悦中>>

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>