

## <<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&#8226;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&frac34;&not;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&frac34;&not;验的多样化，它们并不要求你遵&Ntilde;&not;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&ETH;&not;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&Oacute;&not;

接&Oacute;&not;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&Ocirc;&not;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）

## <<阳光下的无限冥想>>

### 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，并将神圣力量带入日常生活。

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 and 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。

## <<阳光下的无限冥想>>

### 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

<<阳光下的无限冥想>>

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>