

<<坐下来,什么都别做>>

图书基本信息

书名：<<坐下来,什么都别做>>

13位ISBN编号：9789577334473

10位ISBN编号：9577334474

作者：希薇雅·布尔斯坦

译者：林瑞瑛

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>

<<坐下来,什么都别做>>

内容概要

内容简介

独自一人，没有娱乐是领悟的开始。

觉醒简单的、当下的幸福。

把当下时刻复杂化的结果，只是使我们的人生更艰难。

当身边每件事都因心灵的运作变得更复杂，那就什么都别做吧！

真理在任何时刻都垂手可得。

即始在超级市场，你也可以悟得智慧和自由。

希薇雅·布尔斯坦提供了一份三日僻静的日程表，以及许多没有时间限制、落实于人生的实用课程，读者将可由她指导的冥想修炼获致平静、喜悦和灵智清明。

对一般人而言，灵智修炼和冥想似乎是神秘而遥不可及的事。

在接触本以前，同样也认为，灵修和冥想是高人隐士才能做的事，然而这本书却大大颠覆了这个观念。

在本书中，作者用浅显易懂的文字，生动的故事，一步步揭开了灵修和冥想的神秘面纱。

原来，灵修和冥想并没有我们所想像的困难。

只要我们能掌握其关键 专注于当下的经验 就可以悠游于灵修和冥想的世界。

那么，我们究竟要如何冥想呢？

作者告诉我们：用最简单的话来说，冥想就是专注于我们的呼吸。

从未想过，我们视为理所当然的呼吸，竟然如此复杂、有趣，看似普通的吸气与呼气，竟然有镇定心灵的作用，而我们要做的就是，把注意力集中在呼吸上面。

至于看似深奥的灵修，其实也是专注的工夫 在走路、静坐，乃至吃饭、洗澡时，专心注意我们身体的感觉、心绪绪态和呼吸。

久而久之，我们就会时时保持专注和警醒，而这就是灵智清明的开始。

灵修和冥想对我们最大的帮助就是，让我们得以养成活在当下的习惯 专心走路，专心吃饭，专心静坐，专心做每一件事，不急不徐而全神贯注于每个当下时刻。

因为关注于现在，不懊悔过去，不妄想未来，所以我们能『活得满足』，而言也是作者要倡导灵修的用意之一。

露修和冥想不需要特殊的准备，只要你愿意抛开成见和疑虑，你随时都可以开始修炼。

现在，就请你跟随作者一起进入灵修和冥想的世界。

<<坐下来,什么都别做>>

作者简介

作者简介

希薇雅·布尔斯坦 (Sylvia Boorstein) 在全美传授灵修和带领僻静。

她和杰克·寇恩菲尔德 (Jack Kornfield) 共同在加州伍德艾卡 (Woodacre) 创办了『灵岩冥想中心』 (Spirit Rock Meditation Center), 她同时也是立于麻州贝尔 (Barre) 的『灵识冥想协会』 (Insight Meditation Society) 的资深教师。

此外, 布尔斯坦还是一位精神治疗医师。

她的著作有《它比你想象的简单: 佛教徒的快乐之道》 (It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness) 。

译者简介

林瑞瑛东吴大学英文系毕业, 喜好阅读及旅游。

曾翻译过《配件创新你的型》、《电脑文明病》、《接触灵界》、《挑拨疗法》、《让男人无力抗拒》等书。

导读者简介

瑞姆·达斯 (Ram Dass) 『希薇雅·布尔斯坦在日常生活中发现伟大智慧的精髓; 她用独特的文笔提醒我们, 灵性修练的可能性无所不在.....』杰克·寇恩菲尔德 (Jack) 『优雅、清晰、简单易懂的灵智修练指示。

』

<<坐下来,什么都别做>>

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>