第一图书网, tushu007.com

<<西藏正念书>>

图书基本信息

书名：<<西藏正念书>>

13位ISBN编号：9789861244624

10位ISBN编号：986124462X

出版时间：2005年

出版时间：商周出版

作者：Christopher Hansard

页数：320

译者：何定照

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

第一图书网, tushu007.com

<<西藏正念书>>

内容概要

真正自發性的心念，潛藏在每一個人心中，乃是最具威力的能量泉源之一。
西藏本教文化千百年來就知道，汲取善用這份心念，能讓我們心靈充實、情緒平和、生活富足。
然而，大多數人都不知道怎樣去修持心念，以享有生命蛻變的種種甘美。
西藏本教修行者克里斯托弗?漢沙指出，我們以為是自己所有的念頭，其實往往只是對周遭環境做出本能反應罷了；它們不像目標專注、效力非凡的心念能量那樣，具有改變生活的力量。
克里斯托弗在這本深具啟發性的書裡，傳授我們傳統西藏本教中駕馭心念的方法，讓我們得以創造出自己真正想過的人生。
他從自己對西藏學說的深奧體悟中，擷取出一系列簡單的觀想與練習，與我們分享。
藉著這些觀想與練習，人人都能連結上正面心念的能量。
他告訴我們如何把這融合了實用智慧與心靈體悟的獨特能量，運用到生命中的每一個領域：包括工作、財務、自由，與愛、人際關係及身心靈和諧。
懷著潛力無限的正面心念，我們將能以自己內在的智慧為師，讓它導引我們邁向更崇高的意義、成就與幸福。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

從四歲起就開始接受西藏本教的心靈與醫學的傳統訓練. 目前擔任倫敦伊甸醫療中心臨床事務主任. 其他著作有西藏生活書 (Tibetan Art of Living).

第一图书网, tushu007.com

<<西藏正念书>>

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