

《擦亮心镜》

图书基本信息

《擦亮心镜》

内容概要

生活节奏的日剧加快，给人们的心理造成了越来越大的压力，很多人都会感到心烦、焦虑、抑郁……本书告诉我们几种净化心灵的方法，让我们荡涤心头的尘埃，享受内心的宁静、和谐。

作者认为：“爱和领悟确实会在无意中发生，然而却能在实质上改变我们的行为，除却我们心头的尘埃。在塑造我们独特人格的过程中，这些经历会成为不可或缺的一部分。”

本书有较完整、具体的灵性生活实践指导，具有很强的操作性，包括呼吸、冥想、唱诵等。通过奉爱瑜伽——打开心扉，心怀感恩地去博爱；内容有生活、步入老年、死亡、拥抱生命的每一刻；无我瑜伽——介绍了如何用谦逊的品格和服务社会来深刻地改造自我。作者告诉我们，生活中的磨难是通往优雅和自由的必经之路；生活的艺术是敞开心灵。

阅读本书，有助于我们发现内在的自己和我们的本性。

《擦亮心镜》

作者简介

书籍目录

前言

开篇 活在当下

熟能生巧

回家的路

上师——黑暗的清除者

最初的修行

简单的真理

第一章 擦亮那面镜子

心灵之域

你不可能知道它；你只能成为它

超越思维

摆脱思维和感官的束缚

实现开悟

见证者的特征

吸气，呼气

让冥想过程视觉化

第二章 奉爱瑜伽：虔敬之路

我要如何爱汝？

爱是一种存在状态

上师的恩典

神圣的关系

马哈拉杰先生

敬拜之感

哈努曼，拉姆忠诚的仆人

第三章 业力瑜伽：生活之道

你的业力是你的律法

见证你自己的心灵历程

一家人的含义

人际关系和情感

真理会让你自由

处理你的情绪

对待他人的态度

有信仰，无恐惧；无信仰，有恐惧

无所不在的知音

第四章 年老和变化

对待衰老的文化态度

应对变化

优雅地老去

成为自由的生命

学会放手

接受身边的一切

第五章 理性面对生死

应对恐惧

应对痛苦

什么会死亡？

与生命垂危之人相处

有意识的死亡

《擦亮心镜》

悲痛
死亡是充实生活的一种提醒物
第六章 从苦难到恩典
为什么会有苦难？
恩典之路
改变你的角度
它是痛苦还是恩典？
信念
一切都很完美
给予关爱
照顾好长辈
痛苦的本质
我们如何能够提供帮助？
无可替代的慈悲
第七章 知足常乐
海滩时光
面对挫折
从角色到灵魂
永恒的瞬间
你需要的只是……
让生活处于最佳状态
冥想：爱的意识
开放的心态
幻觉的车轮
第八章 修行，再修行
创造一个神圣的空间
坚持晨修
坚持写日记
冥想
内观冥想
就上师展开的冥想
咒语
静默
感谢主，赐我食
科尔坦唱诵
朝圣
隐居
贤哲之言
聆听你的自我
鸣谢
译后记

《擦亮心镜》

精彩短评

1、心灵的领悟还每到那个境界，从书本的字里行间还不能感知一切，有些是得自己经历过才知道。

《擦亮心镜》

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：www.tushu000.com