

《回到当下的旅程》

书籍信息

版次：1

页数：200

字数：180000

印刷时间：2011年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787805889054

编辑推荐

学组织和平奖得主李尔纳**本中文著作，张德芬翻译，《关于世界,你知道个X》导演盛赞推荐)

2005年国际宗教科学组织和平奖得主

李尔纳

**本中文著作

这本书用*简单的方法，让我们的头脑安静下来。学习正确释放、表达我们的情绪；脱离执着；释放压抑的过去；爱自己，接纳自己。温柔的活在幸福的当下。

身心灵作者 张德芬 翻译

《关于世界,你知道个X》导演 威尔·阿兰特 盛赞推荐

内容简介

这本书带领读者进入处在当下的一个层面，提供答案给那些真诚在寻找“真实生活”的人。

这本书回答了：如何治疗并完成结束我们的过去，进而增加处在当下的可能性？我们生活最主要的障碍是什么？治疗、宽恕和悔悟在生活中所扮演的角色是什么？我们该如何从那伤害我们健康、人际关系和生活乐趣所压抑的情感情绪中得到自由？我们要如何从我执的专制中得到自由？我们该用什么方式，让喋喋不休的头脑安静下来？

这本美好、充满爱且有力量的书，是非常好的个人成长自助手册，也是专业心理治疗工作者的重要参考书。书中所提的诸多个案是很好的参考。自看或*皆宜。

作者简介

李尔纳·杰克伯森 (Leonard Jacobson)，他是加利福尼亚圣克鲁斯“意识生活基金会”的创办人。二〇〇五年“意识生活基金会”被国际宗教科学组织授予和平奖，虽然它不附

属于任何宗教团体或教会，但它的教诲却包含并超越所有的宗教。

他曾撰写四部力作：《来自寂静的讯息》、《拥抱当下》（Embracing the Present）、《架上天堂与地球的桥》（Bridging Heaven & Earth）以及*面世的《回到当下的旅程》（Journey into now）。

在过去的二十年，他周游于美国、欧洲、澳大利亚等地区讲学，举办了多场座谈研习会和静修活动，激励启发并引导那些走在真实生命道路上的人。

他现居加州圣塔克鲁兹（Santa Cruz），并在美国、欧洲、澳洲定期的举办夜间授课讲习，周末研习会和长时间的静修活动。

目录

译者序

前言

第一章?觉醒的呼唤

第二章?觉醒的二步舞

第三章?觉醒第二步

第四章?头脑的天性

第五章?小我

第六章?感受

第七章?灵魂的旅程

第八章?灵魂的功课

第九章?神和存在的永恒层面

第十章?在时间的世界里生活

第十一章?死亡是生命的一部分

关于作者

媒体评论

本书是李尔纳老师教导的精华所在，收录他的中心思想、实践临在的实际操作方法，以及注意事项，同时也记载了他为多个人做疗愈和个案的实例，真是一本结合了灵性思想深度和实用性的好书。

——张德芬 著名身心灵作家

杰克柏森是四本书的作者，受人尊敬的老师，治疗师和传奇人物。《回到当下的旅程》是他的*作品，给长久跋涉在心灵修行道路上的旅行者和新来的拓荒者们绘制了一幅详尽的启悟地图，并清晰解答当一个人回到当下状态时是什么样的，感觉如何。这本书是一块敲门砖，为你打开通向灵感，挑战和无限可能的神奇大门。

——克里斯蒂娜·莫里斯 前言杂志

《回到当下的旅程》略去了心灵修行书籍中通常都有的赘述与晦涩，它不是关于处于当下这个想法，它本身就是处在当下的。李尔纳在这本书中为你指明阻挡你觉知真我的障碍，教你积极的修习方法，带你进入当下时刻。

——威尔·阿兰特《关于世界,你知道个X》导演，制片人

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

这趟旅程的起点和终点都在这里，
而唯一能到达的时间是现在。

THE JOURNEY IS FROM HERE TO HERE.

AND THE ONLY TIME YOU CAN ARRIVE IS NOW.

我们正展开回归本我的旅程，

而这正是我们生命中不可置信的矛盾。

WE ARE ON A JOURNEY OF BECOMING THAT WHICH WE ALREADY ARE.

THAT IS THE IMPOSSIBLE PARADOX OF OUR LIVES.

我知道你是谁

让我从我知道你是谁说起，你是永恒的存在；你是爱、接纳、慈悲；你是坚毅、明晰、真理；在你的最深层你是纯净的意识，超越形式和内容；你强大得超乎想象；你是神的意志（God's will）在地球上实现的工具；你是宇宙的守护者；你最终的命运是进入合一的觉醒；你是你灵魂的主宰；你是觉醒的男人；你是觉醒的女人。

你是永恒的，只不过你在时间当中旅行；而你的旅程把你从合一带入二元性（duality）的世界；把你带入幻象和分裂的世界；把你从当下时刻带到了过去和未来；把你从实相中带出，进入思想、概念、看法、信念的世界里。

这趟旅程原本是十分有意义的，但最主要的是，我们迷路了，忘了自己是谁，现在我们是执在个人和分裂的世界里运作，我们偏离实相太远了，如娇纵的孩子般挥霍着生命。

由于科技的蓬勃发展，人对世界的影响越来越大我们若继续无意识地在地球上生活下去，这最终会造成毁灭性的结果。觉醒的时间到了，不过在觉醒前，我们必须清楚知道我们是如何、而且是在哪儿迷失了自己。

人类存在的窘境

大多数的人都活在不意识的状态下，就算是睁着眼，呈现出清醒的样子在走路、说话和生活着，可事实上，他们都没有苏醒。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)