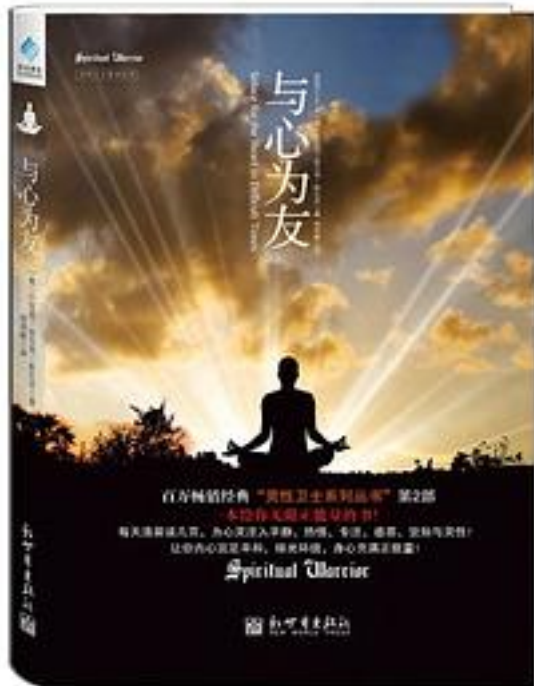


与心为友



[与心为友_下载链接1](#)

著者:巴克提·提尔塔·斯瓦米

出版者:新世界出版社

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9787510441332

《与心为友》内容简介：我们常常日复一日、年复一年的觉得内心痛苦、纷乱、困惑，更常常焦虑，原因就在于我们一直在与自己为敌，站在自己真实心意的对立面。在《与心为友》当中，享誉世界的心灵导师巴克提·提尔塔·斯瓦米给出了一套绝妙的灵性方法，有了它，我们可以把心中的痛苦转化为一把钥匙，而不是一把锁。通过反复的深入自我内心对话、长期的专注、锻炼觉知力、保持热情和感恩的心态，从而进入你内心的灵性内核。如此，你会发现：你一天比一天更加快乐充实！

海报：

作者介绍:

巴克提·提尔塔·

斯瓦米，1950年出生于美国俄亥俄州，60年代就读于普林斯顿大学，获得心理学学位，同时深入学习瑜伽科学。1973年，他拜于印度大师A.C.帕布帕德门下，开始严格的灵修生活。他不仅是一位严格的修行者，而且学识渊博，足迹遍布世界各地，致力于社会与灵性福利领域，建立农场和学校，撰写著作，巡回讲学，启迪了无数人的心智。

他倡导简朴而崇高的生活理念，教导人们如何过一种平衡而健康的生活。他引导领导者如何把爱，和谐，服务和提高意识等原则运用到领导艺术中，得到美国五角大楼官员的高度赞扬，并多次受到南非前总统曼德拉的接见。

他的著作深深地根植于坚实的印度古老灵性文化土壤中，成为无数个人、企业家和社会活动家的精神源泉，其作品迄今已被翻译成15种语言，被许多大学当作课本，并赠予许多国家的最高领导人。

目录: 前言

编者序

作者自序

导言

第一章

对话——连接自我之道

超越表象

心灵之途上的障碍

求救信

改变内在的连接

寻根溯源

问答录

如何改变“成见”？

朋友患心理疾病会影响我们吗？

为什么内心常常充满恐惧？

人为什么要宽容？

第二章

目标——大海航行之舵

业精于勤

无舵之舟

心想事成的方法

问答录

“我们为什么活着？”

人们如何对原本厌烦但却不得不做的事情逐渐产生兴趣？

通过设定小目标来步步实现大目标的方法果真奏效吗？

为什么人们会害怕成功？

第三章

感恩——万物依存之源

万物依存之源

是什么阻碍了你的感恩之心

感恩之心从何而来

问答录

为什么自卑感是阻碍我们精神和灵性成长的大敌？

为什么人们时常会批判道德品质崇高的人？

是什么让我们无法内心坚强、乐观、平和而又愉悦地活着？

身为父母，如何用自身具备的灵性力量来教育孩子？

是物质能让人终极快乐？还是精神？

第四章

热情——捍卫灵性之盾

热情造就成功

停滞的原由

问答录

在灵性成长的“停滞期”，一个人应当如何保护自己的热情和信念？

怎么做才能避免让热情误入歧途？

我们如何对不感兴趣甚至有些厌恶的事情产生热情？

当我们缺乏热情时，该怎么办？是否永远把它当作心智的磨练，从而更加坚持不懈？

如何找到人生的平衡点？

第五章

觉知——通达本质之路

认识本质

神的富裕

做得好，亲爱的，做得好

在觉知中发现奇迹

问答录

为什么人常常在清晨时灵光闪现？又该如何把握？

“走路”真的能排解负面情绪吗？

没有觉知力的人是否就会遗忘并进而堕落呢？

培养觉知力，能有助于人际交往吗？

觉知力与环境或风水有何关联？

第六章

逃离——永脱痛苦之法

逃离苦地

寻找解决痛苦的永恒之道

逃离的边缘

问答录

跌倒后重新爬起来或者戒瘾后重新上瘾再戒，为什么会难上加难？

灵修者能脱离俗世生活吗？

第七章

假装——催生奉爱之心

灵性成长催生奉爱之心

“假装”

真实的行为

问答录

“假装”有爱心并期待别人的回应和认可，是危险的事吗？

果真是“种瓜得瓜，种豆得豆”吗？

健康的“假装”和不良的“假装”之间的区别和信心有关吗？

灵修的程序是必不可少的吗？比如念颂、敬拜、内省等。

神会夺走人的自由意志吗？

“稳定”等同于“停滞”吗？

为什么“成功”和“失败”都会让人停滞不前？

后记

．．．．．(收起)

[与心为友_下载链接1](#)

标签

心理学

灵修

放空

内心是一个世界，与外在世界同存在

救赎

成长

部分

纸质书

评论

第一章真是给予了最佳的解决方法

修行，改变好书之一

评分很高，但自己读下来感受一般。

有些地方都起来不好理解

好多观念改变了。

[与心为友_下载链接1](#)

书评

我想说，第一，这本书挺好看，能够一下午穷追不舍看完的书，引人入胜。
第二，这本书如果以下阅读完毕，会有不尽兴的感觉，或者说，根本没有明白作者要表达的内容，又或者说，自己没有能力明白作者要表达的意思，这本书，值得一读再度。

很有启迪性，但这要基于个人体悟和洞见，我这样认为，因为我个人是个狂热的宗教分子，我选择超越理性地全然接受，然后实践这本书。但这对于很多人来说，太难了。
本书的根本在于心灵层面。如果不喜欢身心灵的人，是不能了解其中奥妙的，希望人人圆满，具有富足、平和...

近来发现，爱不能给予一切，试图通过爱来满足自己的一切，包括内心对情感的诉求的想法是愚蠢的。因为在和男朋友讨论爱的定义，所以想到了这本书。
我们都知道，每个人要完成的生命意义，就是让自己快乐，但是小时候心灵的漏洞时刻提醒我们，受过伤，这本书，修补曾经的伤痛，明...

对唯物主义的人来说，这本书绝对毁三观，而且相信相当一部分根本人不会读完。还有一部分会把此书当科幻或魔幻小说来读吧。
不过，虽然不可思议，但仍能感到各种正能量涌动。
我喜欢这种书籍，因为我相信世界上有一些非人类能够检测的能量存在，它让我知道，我们这个...

在大学的时候，就很喜欢看吸引力法则，大概是相关的东西看了好多，自己用着也觉得不错，所以觉得这本书给的内容真的很好，自己平时也冥想、打坐，很有感觉，老实说，物质的、严肃的、理论分析透彻的，我都不喜欢，就喜欢这样的，能明了内心。

当年在克里希那穆提的书里...

几天前，我花了一整天泡在这本书里，希望找到我以前所希望了解的灵性：1.是什么让我终极快乐，物质还是精神？2.当我对爱缺乏热情地时候怎么办？3.如何把心智磨练，始终坚持不懈？4.因果报应真的吗？5.什么让我们内心坚强、乐观？6.为什么我的心总是左右摇摆不定？书...

很多时候，我们都未能过一个稳定良好的灵修生活，以致不能真正明了自己的心意。我们发现，如果人们能够不断从和自己的对话中与心神建立亲密的关系，又能够在灵修读经时体会到生活的应用，人就会更加渴慕内心生活，且对灵修生活不舍不弃。这本书，让你知晓如何挖掘...

在本书当中，心灵导师巴克提·提尔塔·斯瓦米给出了一套绝妙的灵性方法，有了它，我们可以把心中的痛苦转化为一把钥匙，而不是一把锁。通过反复的深入自我内心对话、保持热情和感恩的心态等，就会发现：自己一天比一天更加快乐充实！

[与心为友_下载链接1](#)