

冥想



[冥想_下载链接1](#)

著者:[美]爱德华·维尔容 (Edward Viljoen)

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9787540471828

冥想让人学会了不回避令人害怕的想法，不拒绝与自己观点相左的理念，竭尽全力与这个世界和睦相处。冥想让人产生一种解脱的感觉，一种与生命同在的力量。这样你就不必依赖他人的证据来了解冥想是什么、冥想应怎么做。你一生中唯一的责任就是忠实于自己。忠实于其他人或事不仅不可能，而且还会被打上虚情假意的弥赛亚的烙印。乃至生活中的一切心情的小起伏都能够得到。

作者介绍:

[美]爱德华·维尔容 (Edward Viljoen) 是位于美国加利福尼亚州圣罗莎的一家精神生活中心的高级部长。主要作品有：《精神在呼唤》《实践存在》《发现工作的美》，以及电子书《薄伽梵歌入门》《心灵与精神科学入门》。他定居在加利福尼亚州。

目录: 01 冥想的力量
02 开始冥想
03 陷入焦躁不安中
04 接下来会发生什么
05 我可以打断一下吗
06 设想一下……
07 写作冥想
08 走出困顿
09 和自己相处
10 发现新灵性
结语
· · · · · (收起)

[冥想 下载链接1](#)

标签

身心修行

冥想

正能量

心理学

我想读这本书

好书，值得一读

爱德华·维尔荣

温暖的书

评论

这本书不太好读。作者一直在描述他的感受、感悟，有些地方没法用调理来展现，有些东西也在不断重复。作为个人的日志来记录、回顾是有用的，但对于初入门的人很难去摸到边去执行去模仿。方法是工具，还是要自己去练习。

读前以为是入门介绍和方法概述，读完原来是个人反思和总结

作者本人保持着强烈的赤子之心，全书洋溢的，是满满一股正能量。

全文只是在说一件事…抽离的看待自己。
通过静坐，冥想，练习如何抽离。这本书不如上一本，灵性的觉醒。有些失望。
而且作者学识不足，那个不朽的存在，道德经中说到。有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。

内容较空泛，且过于主观

明显带有翻译腔，内容尚可。提出冥想只要全身心投入专注去做就好。

实在读不下去，即使是对我这个每天冥想的人来说。

这书写得也太乱了...浪费时间不说，还看得心烦...

静坐，冥想，抽离地看待自己。关键还是要实践和坚持。

草草翻过，内容有限。

"在我的想象世界有一个世界~~我会经常在那养精蓄锐重整旗鼓。"
我热爱和尊敬一切有能力坦诚自己经历与感受的人

尝试冥想练习也有几年时间，涉及的信息都是部分，也没有导师，或者加入禅修营，只是每天根据时间冥想练习，放空，关注呼吸，有时好像也有忘记呼吸的感觉。慢慢的自己有些混乱，到底什么是真正的冥想。直到这本书，原来方法因人而异，你的疑惑，别人也出现过。冥想也不是解脱俗世的万能大法。只是换了一个看世界的方法，更淡定更从容。或许有意外惊喜也不得而知。

说的内容挺有道理，不过感觉都是冥想之后的个人体会，总结就是，冥想需要开始实施，才能有不同于他人的体会～

没有多大收获

国内书店总是放成功学和心灵鸡汤，这种书在国外也差不多了，白人喜欢什么瑜伽，冥想健身之类的满足他们中产阶级空虚焦躁的心吧

不知道是不是因为翻译的缘故，读起来感觉内容很宽泛，感觉不到什么有用的东西。

临睡前看看安静的文字，感觉没怎么学会，可能是由于自己还处在浮躁的状态吧。
结语部分有一句很喜欢。

“在你把注意力投射到过去和未来时，当下的美很容易错过。生活不是让你去忍受或受煎熬的，而是让你带着敬畏和惊奇去见证的。”

带着翻译的怪味，语言空乏，唯一的亮点就是开篇的薄伽梵歌的几句引用语，读不下去。

初看很散松然后快速阅读深感那种意味深长，不是超乎而是不需要一心多用！一直想提醒内在的自己坚持，你为什么在这里？到处信息场让你的心无法安静，终有一天必须知道专注的力量。真实的生活对我的吸引力正与日俱增，缓慢但稳步地摆脱大众对生活爱情和幸福的定义，渐渐熟悉自己的内在智慧，没必要让其他人影响你的思考方式，因为你所发现的东西也存在于他们的生活中，顺从，生活会给予无限惊喜。在你把注意力投射在过去和未来时，当下美很容易错过。剥离一切，剩下就是爱不是那种以爱的名义去控制，而是在自然状态下去掉任性

这本书大体是在告诉我们冥想给作者带来了益处，但是具体的改变太空泛，作者所提出的大多观点体现出来的是作者对《薄伽梵歌》的理解以及自身教学经验或长期练习所得出的感受，凭自身经验下结论，有种以个案代替全部的感觉，反而使文章显得苍白，缺乏工具性的效果，使我更多看到的是作者通过写作的方式对自己的思想有了进一步的了解。

[冥想_下载链接1](#)

书评

在中国，不论是佛教、道教、还是儒家理学，对于“静坐”这门功夫都非常重视，认为这是直达内心根源的唯一捷径。如晚清名臣曾国藩，早年就因为性情急躁浮夸毛病满身，后师从理学大家唐鉴而习得“静功”，每日练习，于静中反躬自身，日久时长毛病渐除，其中道理...

瑜伽练习中接触过冥想，介绍的相对比较简略。关于如何练习冥想，印象比较深的比如想象一幅优美的景象来进行，我自己的体验是闭上眼睛，优美的景象不是不出来，就是画面比较混乱，很难静下心来。最终冥想练习根本进行不下去。平常心绪烦躁的时候，发火抱怨，给自己和周围的人...

冥想是自己很想很想做的一件事情，关掉手机，电脑，没有网络，没有其他人，就只有自己一个人，安安静静地去想一想。

现实的生活太过烦累，根本没有时间去做这件事情，而且还是看似很简单，大家都能做到的一件事情。记得最初有这个想法的时候，是在念大学，一个很好的朋友在美...

在《相约星期二》中，莫里教授曾经这样向忙得不可开交的米奇发问：“你是否能和自己的心灵和谐相处？”当进入生命的倒计时阶段，莫里教授开始关注心灵最本质的需要。在病榻上的最后一堂课上，他提议让米奇每周二都到墓园去看他，带上食物，放下匆忙而浮躁的生活，静静地与他“...

对于冥想，熟悉又陌生，于是我简单粗暴的打开了百度，敲出这两个字，强大的度娘给了我答案：

冥想,英文是meditation，是瑜伽中最珍贵的一项技法，是实现入定的途径。一切真实的瑜伽冥想术的最终目的都在于把人引导到解脱的境界。一名习瑜伽者通过瑜伽冥想来制服心灵（心思意念...

[冥想 下载链接1](#)