

# 回到當下的旅程



[回到當下的旅程\\_下载链接1\\_](#)

著者:李耳納．傑克伯森

出版者:生命潛能文化事業有限公司

出版时间:2009-1-1

装帧:平装

isbn:9789867349804

回到當下的旅程

Journey into Now: Clear Guidance on the Path of Spiritual Awakening

2005年國際宗教科學組織和平獎得主李耳納第一本中文靈性著作

本書揭露了「當下」的奧祕，引導您超越覺醒的障礙，引領您跟「我執」建立良好的關係，脫離我執／頭腦的控制。療癒、釋放壓抑在內在無意識的痛苦層面，進入生命的真理、永恆的現在，處在愛的源頭裡。

＊ ＊ ＊

揭露隱藏的開悟之鑰……

這是一本回家的地圖

從古到今，在適當的時機就會出現一本能轉變生命，提升意識至全新層面的書。而《回到當下的旅程》就是這樣的一本書。

這是一本完美而明確的書，作者引導讀者沿著覺醒之路自痛苦和狹隘的過去中解脫出來，進入那喜悅和永無止盡「現在」的世界中。這本書揭示了簡單的方法，例如：如何使頭腦寂靜下來，完全的處在當下覺醒進入生命的真理。

或許這本書最重要的部分是作者對頭腦和我執那獨特的洞察力。他很仔細的描述了我執對「存在現在」的抗拒是覺醒最主要的障礙，並且告訴我們如何用簡單、有效的方法去戰勝、超越我執的抗拒。

這本書的每一頁都揭露了一部分的奧祕，每一頁都隱藏著覺醒之鑰，就像是回家的地圖。

本書特色

＊這本書帶領讀者進入處在當下的一個層面，提供答案給那些真誠在尋找「覺醒」的人。

＊引領您跟「我執」建立良好的關係，脫離我執／頭腦的控制。療癒、釋放壓抑在內在無意識的痛苦層面，進入生命的真理、永恆的現在，處在愛的源頭裡。

＊這本美好、充滿愛且有力量的書，是非常好的個人成長自助手冊，也是專業心理治療工作者的重要參考書。書中所提的諸多個案是很好的參考。自看或送禮皆宜。

作者介绍:

作者簡介

李耳納．傑克伯森（Leonard Jacobson）

李耳納，一九四四年出生於澳大利亞的墨爾本，現居於加州聖塔克魯茲，在一九七九年開始轉向靈性探尋之前，曾從事法律工作十年。在一九八一年體驗了第一次的覺醒後，他更在一連串自發性的神祕覺醒中改變了對生命、真理與真實性的看法。在過去二十年間，他在美國、歐洲、澳洲舉辦夜間授課講習、週末研習會與長時間的靜修等活動，致力於幫助那些向整體前進的人。同時，他也是「意識生活基金會」（Conscious Living Foundation）的創辦人，二〇〇五年獲國際宗教科學組織授與和平獎。另著有《來自寂靜的訊息》、《擁抱當下》、《架上天堂與地球的橋》等書。

網站：[www.leonardjacobson.com](http://www.leonardjacobson.com)

譯者簡介

鄭羽庭（Tina Tan）

現居美國麻薩諸塞州羅威爾城，畢業於中國市政專科學校建築系，曾服務於李祖原建築師事務所。在美期間學習過自然氣療法初、中級，水晶療法，上帝細胞療法初、中級等

屬於靈性六輪的治療課程，並取得結業證書。

李耳納中文部落格：blog.yam.com/enlightenmen

tw.myblog.yahoo.com/enlightenmen-1

（部落格所有的文章為李耳納授權其學生Tina，翻譯自「意識生活基金會」網站。黃遠麗協助校對與打字，提供李耳納精采的生命問答與相關教導。）

目录: 推薦文 再次踏上神的國度一天堂／賴佩霞  
推薦文 找到回家的路／許適湖、黃遠麗  
譯者序 獻給對生命的真理、覺醒有興趣的朋友們  
名詞解釋  
前言 揭露隱藏的覺醒之鑰  
第一章 覺醒的呼喚  
第二章 覺醒的二步舞  
第三章 第二步  
第四章 頭腦的自然天性  
第五章 我執  
第六章 感受  
第七章 靈體的旅程  
第八章 靈體的功課  
第九章 上帝和永恆空間的存在  
第十章 存活在時間的世界裡  
第十一章 死亡是生命的一部分  
獻給感興趣的人 覺醒  
作者生平介紹  
附錄 李耳納問答錄  
李耳納工作坊教學內容概述  
．．．．．(收起)

[回到當下的旅程\\_下载链接1](#)

标签

灵修

心灵成长

当下

身心灵

心理学

心灵

靈修

澳大利亚

## 评论

後段感覺神棍了……………

-----  
临在 悔悟 宽恕

-----  
对压抑着的那些感受负起责任，不要害怕痛苦，去拥抱，去坦白，去表达。

-----  
[回到當下的旅程 下载链接1](#)

## 书评

你对现实不满意，对自身不满意，进而寻求灵性的成长？  
你活在不开心的过去，并且对未来充满恐惧，所以希望活在当下？  
你想干掉小我，活在大我中？  
你寻求开悟，认为开悟是痛苦和负面情绪的终结，而你将从中获得不可思议的力量？  
在“灵修”的过程中，你不断获得新的知识，感到...

-----  
觉醒最最重要的要诀——就是以无条件的爱和接受你那在头脑层面的自己。  
这包括了所有那些有关你自己、你想要改变的一切，  
如：嫉妒、自私占有、控制、批判看法、无助、没自信、埋怨责备、内疚自责、  
犹豫不决、傲慢自大、期待期望、怨恨愤恨、怒气、悲伤、沮丧灰心、...

-----  
这确实是一本很棒的书，是一本带领你直接走向觉悟的书。  
但顿悟确实离不开渐修，想一步登天确实会适得其反。  
可能在世间法来说比不上张德芬另外几本书实用 但如果是想解脱 想觉悟  
想将生命提升到更高的层次 无疑是一个非常简单而又方便的法门  
推荐大家可以看看李尔纳课程...

-----  
前段时间和朋友在五道口闲聊，推荐了这本书给我。十一假期无事，遂拿来读一读了。  
这是一本灵修之类的书，家里其实原也有几本——我爱人买回来的，像什么《遇见未知的自己》《秘密》之类。不过这些不是我喜欢的文哲史之类的，而且我觉得这些东西有点像神棍巫婆之...

-----  
应无所住而生其心，此书确实是我遇到的最好灵修书籍，简短的案例分享和寥寥数语，  
就洞悉了当下的真谛，或许，我们真的可以在去车库的路上，去咖啡店的路上，好好的  
和自己呆一会儿，直到你明白，你一直就在这里，你从不在这里，你不曾离开，呵呵，  
此书见人见智吧，大概会把一些...

-----  
很久前关注的一个公众号，时常有截取该书的章节的文章，单个章节看起来感觉非常有道理，非常的治愈，遂去搜索买下。买时还因该书断货，等待了一些时日。  
这本书读了很久，前半段是生硬的读下来的，不能很好融入其中进行感受。搁置停顿了半年，才又拾起，后半段是半懂半...

-----  
“杰克布森在《回到当下的旅程》一书中，权威性地指出过去不能决定未来，除非我们自己允许。对活在当下的重要性，他的阐述对希望觉醒的每个人来讲，不仅契机，而且堪称完美。”——安东尼·罗宾斯 畅销书作者《唤醒内在的巨人与无限的力量》  
“杰克布森著有四部著作，包括《寂...

-----  
我感觉这本书对于自愈是非常不错的选择，但是我感觉书里面还是有一些自相矛盾的地方，比如说作者一直强调活在当下，不要被小我所左右，但是在当他给别人做咨询的时候，还是让那些来访者回忆过去带给她们的痛苦，让他们去觉察前意识里面的东西，我感觉作者还是带着他们回到了小...

-----  
承认你的痛苦、无条件的爱及接纳、温柔地记得活在当下、没有任何批判、充分表达、

感受你的感受、告白忏悔、把自己从过去和未来中释放出来、允许他人自由、负起生活的全部责任、做自己灵魂的主宰——》“临在”。

-----  
几天前买了这本书，对我来说，很差劲。

我买过并读过《遇见未知的自己》《当下的力量》，这本书也是张德芬所译，她在序里说，这本书是《当下的力量》的实践版，也就是说，看了《当下的力量》，这本书能更好的教你实践。但是，但是，我的感觉，看了《当下的力量》，再看这本...

-----  
我花了两个小时把这本书从头翻到尾。

先不说前面凌乱无章的理论阐述，抛弃过往的自己，那岂不就是开始否定自身呢？过往的痛苦带给人的不仅是伤痛，还有警戒下次不再被伤害的预警和经验不是么。

翻到后来，我就直接开始看案例了。什么祥瑞之光浮现，什么与小我的辩驳（就像是人

...

-----  
[回到當下的旅程 下载链接1](#)