

# 当下的觉醒



[当下的觉醒\\_下载链接1](#)

著者:乔治·布莱斯切克

出版者:华夏

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787508060385

《当下的觉醒》将带你踏上寻找完全觉知的美妙旅程，再现埃克哈特·托利本人及其著作的精意，同时也会带你逐步了解另外一些伟大的思想家所产生的影响，如乔治·伊万诺维奇·葛吉夫、亚伯拉罕·马斯洛、罗伯托·阿沙吉欧力，等等。此外，《当下的觉醒》也将涉及一些传统的教派，如苏菲派或是佛教，同时也会为你介绍一些最新的量子理论或超个人理论的观点，并结合物理学、医学和其他学科方面的一些发现。

《当下的觉醒》还将你深入探索你的情绪和人际关系，探索诸如痛苦、苦恼、小我、直觉、乐观、冥想、快乐以及选择能力的影响等概念。作者试图宣布一个秘密行：伟大的力量就在于“处在当下”。这个秘诀一旦学会，将有助你专注于生命中真正重要的事物，满足你对内在平静的渴求，让你克服恐惧，活在平静和谐的当下。

作者介绍:

西班牙《国家报》记者，广播节目经理、编剧，同时也是电视纪录片制作人，曾于1982年获得了西班牙国家新闻奖。他研究过天文学、古生物学，曾经附则西班牙在阿尔及利亚的挖掘探险与研究活动。他在巴塞罗那的超个人心理学院参加了针对“恢复有意识的状态”的调查研究，致力于探索宗教与新时代信仰之间的差异。他的著作超过50本，其中最值得关注的是《信仰和宗教大全》、《出售上帝》、《耶稣基督或虚假的故事》、《你所指以外》以及《我们是能量》。

目录: 推荐序 情绪向左，觉醒向右 推荐序 当下，一切快乐的源头 介绍 第一章 情绪的世界 困于情绪之中 失控的情绪与心智之间的冲突 观察我们的情绪 积极的情绪与负面的情绪 佛教的简要介绍 第二章 痛苦和苦恼 痛苦和苦恼的概念 过去的痛苦 当下的痛苦 身体上的疼痛，以及解脱之道 身体对疼痛的认同 第三章 超越恐惧 恐惧，一路相随的旅伴 阿沙吉欧力所说的恐惧 恐惧的化学性 个人解脱与超越恐惧 对疾病的恐惧 第四章 小我 小我：有着不同面向的巨大破坏者 怨恨，嫉妒，抱怨和痛苦 是对还是错，有什么关系吗？ 恶棍、受害者、名利之徒及一些闲话 整体的幻相 成为更多，而不是索求更多 第五章 活在永恒的当下 此时此地 活在当下，有意识地生活 存在、观察与活在当下 认同你自己，与活在虚幻的人格之中 时间的幻象：只有当下存在 第六章 运用你的心智取得胜利 每个人都有内在的力量 发展我们的才能：好处和危险 我们的层次 直觉，神圣的知识 直觉的神奇世界 感受我们内在和外在的能量 第七章 连结我们的内在身体 把注意力导向身体，并倾听身体 身体在向你要求什么？ 观察内在的抗拒，瓦解我们的创伤 万物在你之内，你也在万物之内 转变你自己！ 我们就是神 第八章 与他人连结起来 你的世界和别人的世界 倾听的艺术，战胜心理噪音的艺术 离开庸俗之地，寻求创造性 爱与恨 谈谈职场中的人际关系 我们是我们问题的因 负面的思想及其结果 价值观体系及优先选择 第九章 冥想和神圣静心的世界 冥想、独处和静心 每一天都清晰地做梦 连结自然和冥想 用海浪冥想 冥想，以突破我们的内在空间 第十章 什么是快乐？快乐存在吗？快乐是短暂的，金钱是一种虚幻的安慰剂 从不快乐中解放自己 冥想状态中此时此地的快乐 第十一章 选择的权利 接受现存的事物 不是改变这个世界，而是改变你自己 选择的强大效果 避开陈旧的观念 第十二章 从梦中醒来 如葛吉夫所言，我们正在沉睡 我们如何觉醒？ 从昏睡中走出的建议和前提 后记 附录1 埃克哈特·托利是谁？ 附录2 埃克哈特·托利所著的书 附录3 伟大的导师 参考文献 其他同类书籍

· · · · · · [\(收起\)](#)

[当下的觉醒\\_下载链接1](#)

## 标签

灵修

当下的觉醒

心理

心灵

心理学

灵修心理

灵修灵性

当下

## 评论

一个中午读到100页，差不多一半。莫名对量子力学的世界产生了好感呢！

---

当下，当下。我打着这些字。。。这些句号。。。

---

《当下的力量》的读书笔记

---

粗略地看了下，感觉自己的心静不下来，里面的内容并不是很能吸引我，没有之前看的灵修类的书有震撼力

-----  
有一些基本的普遍的心理学概念。

-----  
让人思考，但是对于这种哲学并不特别感冒。

-----  
非常棒的一本书，主要是对【当下的力量】一本书的讲解，也引用了很多思想家的话语。能让自己发现自己心灵的不足，主要讲的还是心理的灵修

-----  
沉睡从来也不会开出美丽的玫瑰~

-----  
确实了解了很多活在当下的方法，但是知易行难，加油！

-----  
这大概是我看过的最差的灵修书籍了。。。

-----  
[当下的觉醒\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[当下的觉醒\\_下载链接1](#)