

美国著名脱口秀主持人 奥普拉·温弗瑞 / “花生系列”漫画之父 查尔斯·舒尔茨  
华语世界首席身心灵小说家 张德芬 / 心灵开启导师 阿勋

联袂推荐



“我们时代的心灵大师”、畅销书《当下的力量》作者埃克哈特·托利  
“有史以来最好的漫画之一MUTTS之父”帕特里克·麦克唐纳  
两位大师联手打造的第一本心灵绘本大作

# 守护者

[德] 埃克哈特·托利◎著 [美] 帕特里克·麦克唐纳◎绘

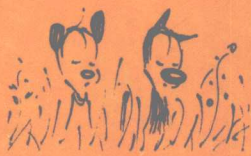
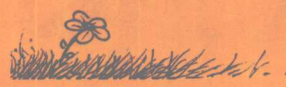
*Guardians of Being*



中信出版社 CHINACITICPRESS



BZZZZ 



~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~



Guardians of Being





*Guardians of*  
守护者 *Being*



埃克哈特·托利 / 著  
帕特里克·麦克唐纳 / 绘  
陈寿文 钟蓓 / 译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 生命是舞者，而我们是舞步

身心灵作家 张德芬

这是一本让你的心轻松起舞的灵性小书。

作者埃克哈特·托利是当今西方世界最重要也最受欢迎的灵性导师之一。他的几本代表性的著作《当下的力量》、《新世界》、《修炼当下的力量》等，在全世界销售已逾千万本，受到众多读者的欢迎，但是，很多人的反应都是：深奥难懂。

这是因为现代人的心过于浮躁，无法感受大师文字后面深厚的功力和那份自在的定静。

为了让读者们更容易了解他的思想，把“当下的力量”灵活地运用在生活当中，埃克哈特前年写了一本童书《米尔顿的秘密》，非常受欢迎，因

此，他这次又写了《守护者》，算是成人版的童书了。书中每句话都简短而有力，配上精美生动的图画，真是一本让人赏心悦目又振奋人心的好书。

书中，作者引用了各种大自然的事物，让我们了解到，原来最好的灵性老师不是一堂课要上万元的名师，而是就在我们每日生活周遭的花草树木、山川溪流，甚至我们每个人家里都可以养的宠物。

书中他对“狗”这位灵性大师有着精彩的描述。我自己是个爱狗成痴的人，我常常对于我的爱犬的自在、童心和忠诚感到不可思议。我一直知道它是我最好的朋友，现在也知道了它还是我最好的老师。

作者最后的总结非常美，他说：那合一的生命、合一的意识，显化成了众多不同的生命形式，从青草、小狗，到星球、太阳、银河，而这就是生命之舞！！

我也记得作者说过：生命是舞者，而我们是舞步。

随顺生命之流，我们就能在这个世界上真正地安家，找到心灵的安宁！



## 那一眼，我又与自己相遇

心灵开启导师 阿勋

晨曦的竹林里  
和往常一样  
一点也不稀奇  
迎面，又遇见了我自己

那只流浪的小猫  
定定地看着我  
带着足够的好奇  
它，也遇见了它自己

在林中唯一的小径上  
彼此的散步中  
面对面  
只那一眼  
我俩的脚都忘了再抬起

我看着它，如同看我自己  
它看着我，如同看它自己  
没有陌生，没有新奇  
没有过程，没有结局

只有，看只是看  
没有未来，没有过去

就在那一刻凝望中  
世界静止  
只有风儿调皮吹起  
万千竹叶奏响了乐曲  
而我和它  
那一刻，足够安静  
成了安静的竹笛

当竹笛足够安静  
竹笛才会成为竹笛  
天籁才会奏起  
我们不是普通的竹子  
身上的气孔  
本来只是为了吹响乐曲

虽然很多竹笛把自己当成了竹子  
最后丢在火里

那一凝望中  
我们什么都记不起

安静，宁静，寂静  
忘记了世界上的一切  
包括静  
看只是看

于是  
在这千万年的寂静中  
智慧的气息  
从我们这两个竹笛中  
酣畅吹过  
贯通气息

那一刻  
我再次听到  
天籁在我里面  
鼓瑟齐鸣  
轰然响起  
就这样  
百合闻到百合  
钟声听到钟声  
在这个幽静的山谷里  
就在相视凝望中  
我们失去了所有的记忆  
看只是看  
这一眼  
早已相视了千万年

在这个早上  
竹林中

我和一只流浪的小猫  
相视对望中  
静静地在看着我们自己

直到——  
一只蝴蝶飞进我们中间  
它转过头，追逐而去  
已经把我忘记  
是的，它不会记得  
我和它的早上生命合二为一  
如果不是为了写这个序，  
我也不会再去回忆  
过去的，不回忆  
将来的，不稀奇  
现在的，是自己  
看只是看  
仅此而已

其实  
哪里有什么合一？  
我和它  
和自己 从来都没有分离

就这样  
今早，和往常一样  
我和它，都遇到了我们自己  
之后 我和它都继续  
去和自己相遇

下一个——  
于它，是蝴蝶  
于我，是你







۳

۳

۳

-

۳

۳

۳

۳

-



True **happiness** is found in simple,  
seemingly unremarkable things.

真正的幸福  
存在于看似寻常的简单事物中。



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX





But to be aware of little, quiet things,  
you need to be quiet inside.  
A high degree of alertness is required.  
Be still. Look. Listen.

**Be present.**

但要想觉察到细微的、不起眼的事物，  
你需要内心宁静，  
需要高度警觉。  
安静、观看、聆听。

**活在当下。**