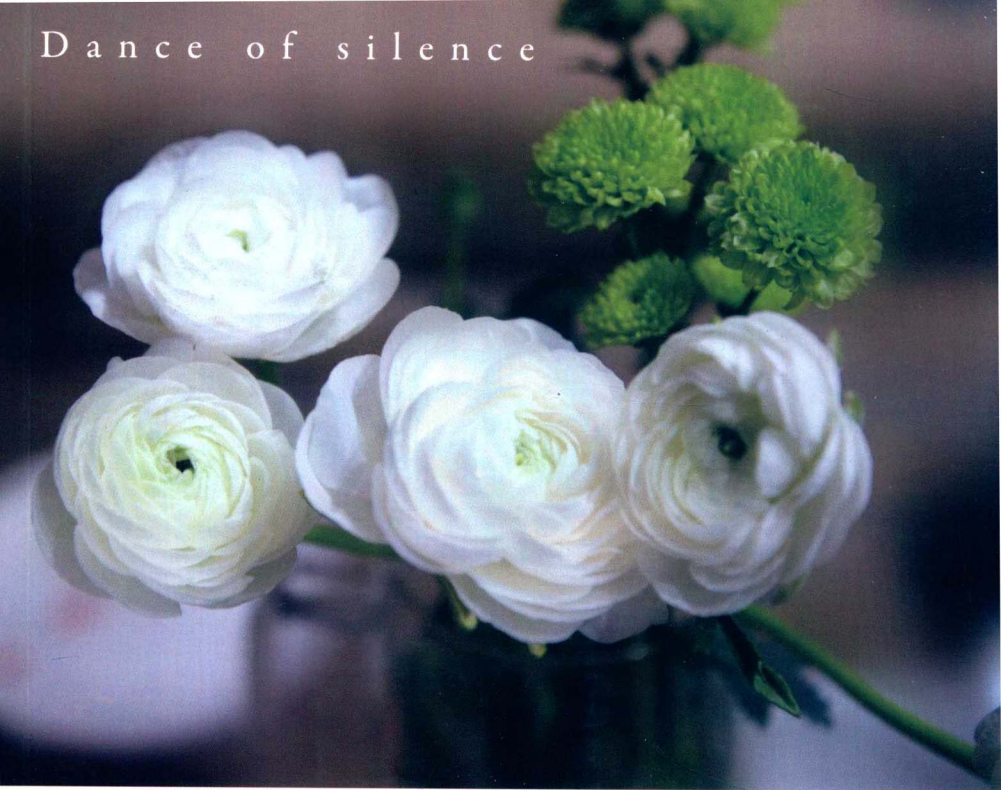


Dance of silence

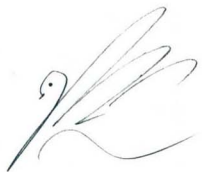


寂静之舞

[美] 托尼·莫思达智 著

Tony Mostajir

徐玲 译



永恒隐于爱，
爱在你之内，
而你在你的寂静中。

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

寂静之舞

Dance of silence

[美]托尼·莫思达智 著

徐玲 译



图书在版编目 (CIP) 数据

寂静之舞: 英汉对照 / (美) 莫思达智著; 徐玲译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0922-7

I. ①寂… II. ①莫… ②徐… III. ①人生哲学—通俗读物—英语、汉语 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 109542 号

寂静之舞

著 者 | [美] 托尼·莫思达智

译 者 | 徐 玲

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 余 玲 李 强

特约编辑 | 刘一寒 赵 扬

责任编辑 | 周海燕 丁克霞

装帧设计 | 程 慧 段文辉

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 [http: //www.press-mart.com](http://www.press-mart.com)

北京时代华文书局 [http: //www.bjsdsj.com.cn](http://www.bjsdsj.com.cn)

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 10.5

字 数 | 150 千字

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0922-7

定 价 | 36.80 元

版权所有, 侵权必究

太近……
太近……
以致你的眼
一直
错失

It is so close that your eyes miss it all the time

永恒隐于爱，爱在你之内，而你在你的寂静中。

Eternity hides in love, Love hides in you. And you are hidden in your silence.

这些语句的编撰，是为了让你打开去向你更深意识的不同的窗。试着每次读一篇，让它沉入你的意识。你会看到随着时间的流逝，你的意识越来越往上升。

享受这些语句，和宇宙分享爱。

托尼·莫思达智医生

These quotes have been written for you to open a different kind of window towards your deeper consciousness. Try to read one at a time and let it sink in your conscious level. You will see your consciousness rise more and more as time goes by.

Enjoy the quotes and share the love with the universe.

Dr. Tony Mostajir

序 /

在一个慵懒的周日下午，我们正在努力完成一幅拼图。我注意到：每个图片本身没有任何意义，但是，图片汇集在一起就构成了一幅美得无与伦比的画面。

原因是：当每个图片在拼图上找到各自的位置，每片图就和其他图片连起来了。

人类也是如此。为了看到我们生命本然的喜悦和意义，我们必须首先发现我们是谁。对此，冥想是最有效的方法。

我写的这本书，就像地图，帮助我们在宇宙中找到我们的位置，让我们有能力去爱、去享受，并与周围的人们分享我们人生的每一刻。就像所有图片已经全部连上的拼图游戏（已完成的拼图）。

托尼·莫思达智医生

Prologue

It was a lazy Sunday afternoon and we were trying to complete a jigsaw puzzle. I noticed that each piece by itself does not hold any meaning but altogether it makes the most beautiful picture. The reason is that each piece relates to other pieces when they find their own place on the board. Human beings are the same. In order to see our lives as joyful and meaningful as they are, we must first find who we are. Meditation is one of the most effective ways to do so.

I wrote this book so that it can be like a road map to help us find our place in the universe and to enable us to love, enjoy and share every moment of our lives with people around us, just like a picture puzzle when all the pieces are connected.

Dr. Tony Mostajir

认识真实的自己。不被环境所局限。真实的你，远超于
你所认知的自己。

Know your true self. Do not be limited by your environment. You are
more than whom you know you are.

爱的旅程 /

这些文章是为你而写，帮助你看到人生可以多么简单。宇宙总是给我们完完全全简单的答案。记住，没有东西要学，但要知晓。当你依赖于学，你只是观众。但当你知晓，你就成了这幕的导演。

这部分的作用是使你的人生更为简单。每天阅读一篇，让它照亮你生命中所有繁复的问题，不再分析，抛开你的头脑。你将用你的心领会其中蕴含的意义。

你可以记录下阅读后的反思，与我们，与和你一起成长的人来分享你的奇迹。当你回首，你将惊叹自己已走过了那么长的旅程。

玩得开心！享受这旅程，发出光芒，和宇宙分享你的爱！因为你就是“创造者”。

Passage to love

These passages have been written for you to help you see life as simple as it could be. The universe always gives us answers in its complete simplicity. Remember that there is nothing to learn, but something to realize. When you rely on learning, you are just a viewer, but when you realize, you become the director of the scene.

This section serves to promote simplicity in your life. Read one passage a day; let it illuminate all the complicated issues in your life. Instead of analyzing, throw your mind away; you will grasp its significance with your heart.

Write down your reflections on the passages, share the miracles you experience with us and with the people who grow with you. When you look back, you will be amazed by how far you have travelled.

Have fun! Enjoy the passage, shine and share your love with the universe as you are "the creator".



第一部分：爱的旅程

/ 001

每一滴雨滴都会在恰当的时间形成，在恰当的地点坠落，流向该去的方向，最终在合适的时间汇入大海。我们都是雨滴，信任这旅程、享受生命。

第二部分：寂静之舞

/ 199

早在农夫开始播种时，丰收的田野就已经在农夫的脑海里被勾勒出来。所以，警觉于现在你播撒在你意识里的种子，因为那是你将在未来收获的。

第三部分：蒲公英的梦

/ 237

请像蜜蜂，蜜蜂踞于每一朵花上，它不要求那花归它所有，却在那一刻享受着花朵。然后飞去另一朵花。它们活在从一朵花飞去另一朵花的当下一刻，活在此时此地。当你这样活着你的人生，你的人生将成为喜悦的河流。

尾声

/ 311

译者的话

/ 313



第一部分：爱的旅程

Passage to love



每一滴雨滴都会在恰当的时间形成，在恰当的地点坠落，流向该去的方向，最终在合适的时间汇入大海。我们都是雨滴，信任这旅程、享受生命。

寂静是宇宙中最大的声音，却又是极其和谐的声音，但唯有你安静下你的头脑，你才能听到它。

当你体验到内在的寂静时，再大的噪音也无法扰动它。

When you experience silence within, there is no noise loud enough to disturb it.

早上好，
用金钥匙打开人们的内心，来迎接今天，
那就是：
带着喜悦的微笑，
和一句真诚的“早上好”。

对那些在爱中醒来的人，每一天都是新的诞生，
所以祝大家生日快乐！

Every day is a new birth for those who become awakened in love.
So happy birthday to all of you.

生命中有一天是值得庆祝的，那就是“今天”。

There is one day in life which worth celebrating, and that day is today.

当你早上醒来，告诉自己，之前发生的所有是我体验今天的奇迹的必然要素。

When you wake up this morning, tell yourself what happened before was essential for me to experience the miracles today.

• 7
爱的旅程