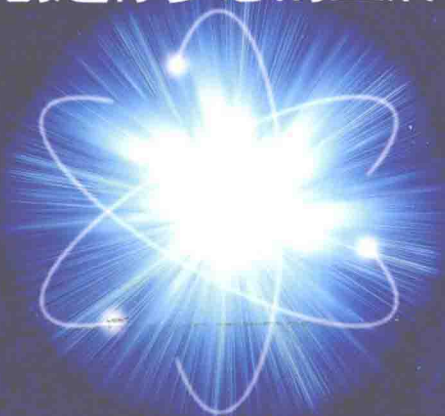


Creative Visualization

冥想

创造你梦想的生活



[美] 莎克蒂·高文 / 著
蒋永强 / 译

光明日报出版社

冥想

创造你梦想的生活



[美] 莎克蒂·高文 著

蒋永强 译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想 / (美) 高文著 ; 蒋永强译 . -- 北京 : 光明
日报出版社 , 2014.11

书名原文 : Creative visualization - use the
power of your imagination to create what you want
in your life

ISBN 978-7-5112-7475-5

I . ①冥… II . ①高… ②蒋… III . ①个人—修养—
通俗读物 IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249471 号

版权登记号 : 01-2014-5694

CREATIVE VISUALIZATION - Use the Power of Your Imagination to Create What
You Want In Your Life

By Shakti Gawain

Copyright © 1978 by Shakti Gawain

Original English language publication 1978 by Whatever Publishing, Inc.,
California, USA.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Double Spiral Culture &
Exchange Company Ltd

ALL RIGHTS RESERVED

书 名 : 冥 想

著 者 : [美] 莎克蒂·高文

译 者 : 蒋永强

策 划 : 双螺旋文化

责任编辑 : 黄海龙

责任校对 : 傅泉泽

装帧设计 : 友 雅

责任印制 : 曹 净

特约编辑 : 唐 许 伍四运 赵 静

特约技术编辑 : 张雅琴 沈永勤 杨 骏

出版发行 : 光明日报出版社

地 址 : 北京市东城区珠市口东大街 5 号 , 100062

电 话 : 010-67078241 (咨询) , 67078870 (发行) , 67078235 (邮购)
010-63497501、63370061 (团购)

传 真 : 010-67078227, 67078255

网 址 : <http://book.gmw.cn>

邮 箱 : gmcbcs@gmw.cn

法律顾问 : 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷 : 北京浩德印务有限公司

装 订 : 北京浩德印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本 : 880 × 1230mm 1/32

字 数 : 120 千字

印 张 : 6.25

版 次 : 2015 年 1 月第 1 版

印 次 : 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5112-7475-5

定 价 : 28.00 元

版权所有 翻印必究

出版前言

1974年，我在加利福尼亚的贝克利遇到了莎克蒂·高文，那时候我们都才20多岁。莎克蒂刚刚完成了她的世界之旅，穿越了整个欧洲和亚洲大陆。她在印度待了几个月，那里的经历对她产生了某种特殊的影响。很快我们就发现我俩之间有很多共同之处：都全身心致力于个人成长，都对整合东西方灵性和心理学的智慧深感兴趣，都有着强烈的改变世界的愿望。

1977年，我们合写并出版了一本叫做《转化的工具》的小书。我们没有资金，也几乎没有什么从商的经验，但是随着我们跨出的每一小步，接下来的那一步就自然地展现在我们面前。回顾从前，感觉一路上的每一步都像有神灵在指引我们。

1978年，莎克蒂写作了她的第一本著作《冥想》。我们最初

印刷了2000本，而且我们不得不借钱来支付印刷费。我不记得我们在宣传上花过什么钱，我也不记得我们曾经送出过哪怕一本供评论用的书。但是书很快就卖完了，完全是口碑相传的结果。书商不断地告诉我们这样一个情况：人们进来，买了一本，几天之后又回来，想要再买五本或十本送朋友。所以这本书起初完全是凭着自身的魅力而销售一空——我觉得一个原因是莎克蒂清晰而优雅的文笔，另一个原因是此书内容翔实而精彩。这是一本人们想要一读再读的书，人们会将这本书藏在一个特别的地方，珍爱着它所传递的每一个信息。它属于那种稀有的、可以帮助人们在生活中做出奇迹般改变的书。

出版后不久，我们开始收到读者讲述自己深受感动的信件。每一封信件都有一个故事。一个又一个故事开始如潮水般涌了进来。其中我最喜欢的一封来信传达了众多读者的心声：

“我所读到的其他励志读物都让我感觉有人在戳着手指告诉我应该如何如何。但是莎克蒂却牵着我的手，把我带到一个花园中，然后递给我一束花，每隔一段时间又递给我一束。如此安静、柔和，并带着巨大的关怀。谢谢你写了这一本美丽的书。”



《冥想》至今已经售出超过600万本——在北美地区售出300多万本，另外35个译本在世界各地至少又售出300万本。事实证明这是一本有着全球影响的开创性著作。这本书启动了莎克蒂的事业旅程，使她成为备受喜爱的国际著名演讲者和这一领域的领头人，同时这本书也让我一脚踏入了出版行业。这本书向我们两人展示了如何冥想与创造成功，我对莎克蒂有远见和勇气写作本书永远都怀着感恩之心。

我真心祝愿，通过阅读本书，你可以真正创造出你所设想的那种生活，这样你就会真实地感受到满足、丰盛与健康，并充满创造的能量。你现在手中拿着的这本书已经帮助了许许多多人提升了他们的生活品质。

马克·艾伦

2002年6月

修订版序言

真是难以置信，《冥想》出版至今已经过去了这么多年。

当年我才30岁，正处于寻找人生方向的路途中。多少年来，我一直是一个积极的追寻者，将自己献身于探索东方哲学与西方心理学，企图从中发现我生活的深层意义与目的。事实上，我所学到的某些思想和技巧也确实对我的意识与生活方式产生了深远的影响。

我属于这样一种人：一旦发现某些有价值的事情，就会迫不及待地告诉每一个愿意倾听的人。结果我发现自己渐渐开始从事咨询以及引导小团体和工作坊方面的工作，将那些曾经帮助我解决个人难题、拓展意识领域的观念和练习传授给其他人。

对我而言，将这些事情写成一本小书并提供给我的学生是一

个不错的主意。写作本书期间，我经历了创造热情和自我怀疑交替出现的困境，当时我想：“我有什么资格写这样一本书，告诉人们怎样找到生活中更大的快乐与满足？我肯定不是这方面的专家。我自己的生活也并不完美。”

我的朋友马克·艾伦帮助我走出了这些困难时期，他鼓励我不必担心这样的问题，而要将注意力集中于我的创造性过程上。我们决定自费出版这本书，虽然我们对出版行业所知甚少，对金钱方面的事情更是毫无概念。不管怎样，我们还是设法让书在一些书店上架。

这本书创造了一段历史。人们似乎很喜欢这本书，凭着口耳相传，在接下来的几年中它渐渐地成为一本畅销书，并持续在世界各地热销至今。我觉得它热销的其中一个原因就是它短小、简洁、实用，而且其中的一些技巧读者可以马上加以有效地运用。

我收到过成千上万封读者来信，告诉我这本书是如何帮助他们解决了一些特殊的、有时候是相当严重的问题，这真是非常令人欣慰的一件事。我对自己有机会以这种方式给予他人帮助而感恩在心。

我的工作和事业也随着这本书而日益兴旺。许多年来我一直



修订版序言

在世界各地带领工作坊，并撰写和出版了另外几本书。就像它帮助其他人找到了他们的生活之路一样，《冥想》也帮助我找到了生活的方向。

该到了做一个新的修订版的时候了。我稍做了一些修改，对一些观点做了梳理，对一些定义进行了深化，在总体上也做了相应的更新。

如果你早就看过第一版，我希望你从这些修订中找到乐趣。如果你是第一次阅读本书，祝愿它能帮助你创造出你所向往的一切。

莎克蒂·高文

2002年5月

致读者

亲爱的读者：

我决定写这本书，因为，这是我所能想到的最好方式，可以将我所学到的、深化和拓展了我生命体验的许多美妙之事跟他人分享。

无论从哪个角度看，我都不认为自己是冥想这门艺术的专家。我是这门科目的一名学生，学得越多，越发现其深不可测……事实上，它就像你自己的想象力一样，没有穷尽的时候。

本书旨在成为学习和运用冥想的一本介绍和实践手册。其中几乎没什么东西是我所原创的，它只是将我个人所学到的最具实践性和运用性的观念和技巧做一个整合。

本书包含有许多不同的技巧。你最好不要一次性地照单全

收，而要循序渐进。我建议你慢慢地阅读本书，一边读一边尝试其中的几个练习，给自己机会去深入地吸收它们。或者你也可以一气读完，然后再回头慢慢地重读。

本书是我所给你的爱的礼物……但愿它是一份对你的祝福……但愿它给你的生活带去更多的喜悦、满足和美好……但愿它可以长养你内心的那一盏明灯……

阅读愉快！

爱你们的

莎克蒂

CONTENTS 目录

.....■

出版前言	005
修订版序言	009
致读者	013

第一部分 冥想的基础

什么是冥想	017
冥想是如何运作的	022
冥想的简单练习	028
放松很重要	032
如何冥想	034
冥想的四个基本步骤	038
冥想只能用于善事	042
肯定陈述	044
一个灵修“悖论”	053

第二部分 运用冥想

让冥想成为你生活的一部分	061
存在，运作，拥有	065
三项必要元素	067
接触更高的自我	069
顺其自然	073
丰盛	077
接受你的好	083
回流	090
疗愈	095

第三部分 冥想与肯定

接地和能量流动	105
打开能量中心	107
创造你的心灵幽静处	110
结识你的向导	112
粉色泡泡技巧	116
疗愈性冥想	118
祈求	126
运用肯定的多种方式	129



第四部分 专用技巧

记载冥想的笔记本	139
清理	143
书面肯定	154
设定目标	157
理想场景	167
宝图	169
健康与美貌	174
团体中的冥想	180
人际关系中的冥想	183

第五部分 生生不息的创造力

创造性意识	191
找到我们更高的目的	192
生活就是你的艺术作品	194
致谢	195

CONTENTS 目录

.....■

出版前言	005
修订版序言	009
致读者	013

第一部分 冥想的基础

什么是冥想	017
冥想是如何运作的	022
冥想的简单练习	028
放松很重要	032
如何冥想	034
冥想的四个基本步骤	038
冥想只能用于善事	042
肯定陈述	044
一个灵修“悖论”	053

第二部分 运用冥想

让冥想成为你生活的一部分	061
存在，运作，拥有	065
三项必要元素	067
接触更高的自我	069
顺其自然	073
丰盛	077
接受你的好	083
回流	090
疗愈	095

第三部分 冥想与肯定

接地和能量流动	105
打开能量中心	107
创造你的心灵幽静处	110
结识你的向导	112
粉色泡泡技巧	116
疗愈性冥想	118
祈求	126
运用肯定的多种方式	129



第四部分 专用技巧

记载冥想的笔记本	139
清理	143
书面肯定	154
设定目标	157
理想场景	167
宝图	169
健康与美貌	174
团体中的冥想	180
人际关系中的冥想	183

第五部分 生生不息的创造力

创造性意识	191
找到我们更高的目的	192
生活就是你的艺术作品	194
致谢	195