

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

图书基本信息

书名：《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

13位ISBN编号：9789866409646

10位ISBN编号：9866409643

出版时间：2013-11-13

出版社：橡樹林

作者：麥可.羅區格西

页数：445

译者：謝佩玟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

內容概要

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

作者簡介

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

書籍目錄

1. 從頭開始
2. 身體即牢籠
3. 不能偷懶的理由
4. 保持感覺的平衡
5. 把動作做對
6. 喜好的桎梏
7. 不厭其煩，長期鍛鍊
8. 日脈與月脈
9. 中脈
10. 騎士和馬匹，念頭和風息
11. 呼吸和微笑
12. 呼吸和心跳
13. 靜坐
14. 正確的坐姿
15. 善意，免費的良藥
16. 我們曲解了這世界
17. 筆非筆，牛非牛
18. 以為所見事物就是事物本身，這就是自我
19. 執念
20. 阻撓與挑戰
21. 眾生皆苦
22. 瑜伽的容器
23. 驕者必敗
24. 空間的雜物，心靈的雜物
25. 兩個邀請
26. 掙脫肉身
27. 心靈運作的方式
28. 種下心靈種子
29. 種子的正義
30. 心靈園丁
31. 打破惡性循環
32. 心靈的堡壘
33. 刁鑽的問題，困難的解答
34. 世界觀
35. 誠實的真義
36. 不滅種子
37. 喜樂之心
38. 不偷竊的終極境界
39. 消滅壞種子
40. 爛賬一筆勾消
41. 心靈的深呼吸
42. 占有欲
43. 簡單有效的方法
44. 諦觀之徑
45. 打破時間與空間
46. 在河面上行走
47. 恩典

48. 有形的手，無形的光

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

精彩短评

1、这也就是为什么那些总顾及着他人的人
一旦接触瑜伽后更容易从中受益的原因吧

万物一体

想着 做着什么

让这个世界变得更好

那么身为这个世界一分子的“我”

自然也会跟着变好

道理简单

行之不易

当下修行

2、期待简体版的出版。以小说形式，教授瑜伽和佛学的理念，引人入胜，练习瑜伽的要点都一一涉及。练完瑜伽每读一次都有新体验。

书中后面部分的佛学理念讲解非常具有深度，竟助我有效理解了《奇迹课程》。大道归一吧。

3、仔细做笔记阅读第二遍中，晋升今年最喜欢的书！~

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

精彩书评

1、练瑜伽后开始淘关于瑜伽的书，知道作者前两本当和尚遇到钻石系列很出名，但是并没有看过，出于好奇心买的一本书。并没有仔细看介绍，以为跟之前买的瑜伽的书差不多，讲瑜伽理论说明瑜伽有用之类的，结果拿到手是个长篇的小说，因为港版的所以是繁体竖排，当时就觉得又买了一本不怎么需要的书．．．．看了一章之后就觉得很棒，起码很吸引我,成了那一批书中最棒的一本，我是不是很罗嗦．．脸红，但是真的很激动，还好当时买了。书名是how yoga works:healing yourself and others with the yoga sutra。其实就说明了这本书讲了什么，讲的是瑜伽运作的法则，阐释瑜伽经的内容，用它来治愈你。所以中文书名会有些误导。很多人知道瑜伽并不只是练练体式而已，但市面上没有很好的地方教你如何深入，或许有但并不容易找到机会，或者大多这种会打上灵修的标签的课程就会奇贵无比，并且不接地气。学完也没啥用，或者过了一段时间就会打回原形。这本书用故事的形式很好的讲了一个人学瑜伽的进程，也讲了瑜伽经的内容，你还可以看到怎么当一名好的瑜伽老师，并且这是一个很棒的很吸引人的故事。按照作者说的这个是属于西藏心瑜伽的一个派别，我对各个派别之间的精神支撑的具体区别还不是很清楚，但是觉得这个是对生活很实用，很正面的，对深入修行瑜伽很棒的一个进程。推荐大家看。

《瑜伽真的有用嗎？：身心靈覺醒的旅程》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com