

<<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

出版时间：橡樹林

作者：麥可.羅區格西

译者：謝佩奴

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：<http://www.tushu007.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>>

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

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:<http://www.tushu007.com>