

<<心靈瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<心靈瑜珈>>

13位ISBN编号：9789868480933

10位ISBN编号：9868480930

出版时间：2012-1

出版时间：台趁髅幕

作者：斯瓦米韋達．帕若堤（Swami Veda Bharati）

页数：260

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>

## <<心靈瑜珈>>

### 內容概要

喜瑪傳承的瑜珈大法活用心智的20個黃金法則，引領你開創永續的生命慧能傳承千年的喜馬拉雅瑜珈，已然成為時下全球最時尚火熱的流行運動。

本書集結了享譽全球的國際權威瑜珈泰斗宗師斯瓦米韋達大師的瑜珈演講精義，為你帶來卓越的智慧和洞見，傳達韋達大師指引我們改變生命能量的20個黃金法則，是不容錯失的智慧能量書，引領你獲得從內而外的全方位身心健康、啟航駐顏益壽的安泰生命。滋養身心、提升能量是時下每個人最渴求的圓滿境界。

然而，很多人卻因不諳養生之道而事與願違地選擇了有礙身心成長、消耗能量、縮短壽命的生活方式。

其實，生命的能量和智慧並不難求，當你領會了活用心智的精義，在斯瓦米韋達的引導下透過各種延年益壽的養生瑜珈法及放鬆、調息術，提升自我的節制力與專注力，激活身心的自我療愈機制，即能輕鬆獲得源源不斷的豐沛生命能與創造力，成就身心靈的和諧如意。

同修心靈、養生瑜珈，兼得由內而外的身心滿願

瑜珈可培養一個人的耐心、恒心、愛心、積極向上的心境。

是每一個熱愛自我、珍視自我、尊重生命的人都應當練習的；是一種最好的能量補充練習。

本書薈萃了斯瓦米韋達大師所傳達的關於如何對治暴食、欲望和情緒；看待人生得失、生老病死以及如何培養無私之心、培養智慧的指引、提升記憶力與安眠的秘方等20篇滋養心性的心靈美文，引領我們開發內在的直覺力與智慧，提升心靈的能量，安定心智。

提升自我意識，喚醒身體、心智與靈魂的能量

透過生動的實例講解和體驗及有著在全球教授瑜珈、指導人們的精神生活已達六十餘年豐富經驗的韋達大師的指引，本書為你找到最健康的養生秘訣、最心安的生活態度，最優雅的肢體交際語言，使心境更加平和，生命更有能量，激發更大的創造力，成功身心圓滿。

明瞭易懂的鋪陳、意蘊回甘的哲學奧義，令人回甘

作者斯瓦米韋達學識淵博，橫貫古今地穿插佛學典籍中的哲理故事、典故史料以及寓言篇章，精彩評點現代的社會萬象，字裏行間妙語連珠，精彩言論信手拈來，談笑間引領讀者進入瑜珈學習的奇妙境界。

## <<心靈瑜珈>>

### 作者簡介

斯瓦米·韋達是印度傳奇人物斯瓦米拉瑪的入室弟子，他是印度瑞詩凱詩斯瓦米·拉瑪靜修中心的負責人和精神導師，在全球教授瑜伽、指導人們的精神生活已有60餘年，是瑜伽科學和哲學界的權威人物。

他本人有著六十多年的瑜伽執教經驗，弟子遍佈世界各地，被譽為國際瑜伽界泰斗之一。

韋達大師對所有宗教的文獻都有很深的造詣，他能通17種語言，對於派坦伽利所著的《瑜伽經》和印度吠檀多哲學著作尤其有深入的研究並且身體力行，他同時還是一位卓越的詩人、學者、研究指導以及國際講師。

<<心靈瑜珈>>

書籍目錄

作者簡介

序言

譯者序

第一部 心灵瑜珈

譯者序

暴食是因缺乏愛

學會接納和包容

何時才能滿足慾望

和諧的人生藍圖

財富不等於慾望

如何保有無窮的精力

兩性交融的能量

如何入門日修

生活瑜珈化

心在做什麼

看待身病與心病

死亡是另一種寂靜

第二部 养生瑜珈

希望活得久一點

用氣養生的秘訣

讓情緒昇華

如何向內導引能量

看住自己的心

照看自己的身體

培養無私之心

記憶瑜珈與睡眠瑜珈

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>