

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807092568

10位ISBN编号：7807092564

出版时间：2009-6

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：韦达·帕若堤

页数：227

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>

<<心灵瑜伽>>

内容概要

《心灵瑜伽：改变生命能量的20个法则》集结了国际权威瑜伽泰斗宗师、扬名世界的哲学大师、联合国教科文组织的精神顾问及印度知名吠陀哲学尊者斯瓦米韦达的瑜伽修习演讲精义，与你分享不容错过的智慧和洞见，改变生命能量的20个法则，为你导航力量和创造力丰盈的安泰生命，全书铺排流畅易懂、意蕴回甘，是老少皆宜的黄金养生书。

传承千年的喜马拉雅瑜伽，已然成为时下全球最时尚火热的流行运动。

本书集结了享誉全球的国际权威瑜伽泰斗宗师斯瓦米韦达大师的瑜伽演讲精义，为你带来卓越智慧和洞见，传达韦达大师指引我们改变生命能量的20个黄金法则，是不容错过的智慧能量书，引领你获得从内而外的全方位身心健康、启航驻颜益寿的安泰生命。

滋养身心、提升能量是时下每个人最渴求的圆满境界。

然而，很多人却因不谙养生之道而事与愿违地选择了有碍身心成长、消耗能量、缩短寿命的生活方式。

其实，生命的能量和智慧并不难求，当你领会了活用心智的精义，在斯瓦米韦达的引导下透过各种延年益寿的养生瑜伽法及放松、调息术，提升自我的节制力与专注力，激活身心的自我疗愈机制，即能轻松获得源源不断的丰沛生命能与创造力，成就身心灵的和谐如意。

<<心灵瑜伽>>

作者简介

斯瓦米韦达·帕若堤 (Swami Veda Bharati) 斯瓦米·韦达是印度传奇人物斯瓦米拉玛的入室弟子，他是印度瑞诗凯诗斯瓦米·拉玛静修中心的负责人和精神导师，在全球教授瑜伽、指导人们的精神生活已有60余年，是瑜伽科学和哲学界的权威人物。

他本人有着六十多年的瑜伽执教经验，弟子遍布世界各地，被誉为国际瑜伽界泰斗之一。

韦达大师对所有宗教的文献都有很深的造诣，他能通17种语言，对于派坦伽利所著的《瑜伽经》和印度吠檀多哲学著作尤其有深入的研究并且身体力行，他同时还是一位卓越的诗人、学者、研究指导以及国际讲师。

韦达大师自幼在家中学习，从未入学，但是却能在1965年到1967年间获得伦敦文学学士、伦敦文学硕士、荷兰文学博士的学位，并开始前往世界各地讲学，足迹遍及欧美亚非。

斯瓦米韦达对世界各个主要宗教的历史根源和教义和均有相当程度的研究，擅长带引不同信仰以及没有宗教信仰的人们领略静坐的滋味。

1999年，斯瓦米韦达被推举为Mahamandaleshwara，成为印度地位最崇高的宗教精神领袖之一。

<<心灵瑜伽>>

书籍目录

作者简介
序言
译者序
第一部分 心灵瑜伽
1. 对治暴食
2. 得失之间
3. 对治欲望
4. 人生蓝图
5. 金钱人生
6. 精力无穷
7. 两性之间
8. 日常修行指引
9. 生活瑜伽化
10. 心在做什么
11. 谈谈死亡
12. 看待生病
第二部分 养生瑜伽
1. 希望长寿
2. 养生秘笈
3. 对治情绪
4. 养生与灵性
5. 看住自己
6. 照看自己的身体
7. 培养无私之心
8. 记忆瑜伽与睡眠瑜伽

<<心灵瑜伽>>

章节摘录

1 对治暴食 暴食是因为缺乏爱 我们过去派发过的一本小册子里写道：“如果心灵是充实的，就不需要去猛填你的胃。

”当今社会处处讲究成功，而不注重幸福，以至成功的人多于幸福的人。追求高度经济效率的结果是，大家没有时间处理好人际关系，少了轻松的沟通与真诚的互动。

心中由此默默生出一种空虚感，不知道怎样去填补，所以就试图以填饱肚子来替代。

肚子有很大的伸缩性，我们拼命往里面装食物，结果肚子满了，心却还是空的。

更何况心理的欲望是永远填不满的，即使暂时满足了生理欲望，然后又如何呢？

不妨纵容吃的欲望，但是在吃之前，心里要明白：我是无法借此得到满足的。

假如明白，暴食的真正的原因是缺少爱，需要有人照顾，是内在的不安全感引起进食的欲望，我们就已经成功了一半。

但是你依然会问：“然后呢？

就算少吃一点，我还不是一样寂寞？

怎么办？

”答案是爱。

2 得失之间 芬芳的心灵和带有香味的言语是成功的秘诀， 都是生起于内心的。

拥有成功秘诀的人，是绝不会失败的。

成就有很多方面，身体上的健康强壮是成就，能背诵许多文章是成就，与丈夫、妻子、父母、子女相处和谐是成就。

妻子（丈夫）对你满意，你在夫妻感情方面就成功了。

练好了内功，即使生病还是感到活力充沛，这也是成就。

能处变不惊，保持镇定平和，成为众人追随的中心，也是一种成就。

你想要的是什么样的成就？

是能清清楚楚地觉知身体每一部分的情况吗？

是能轻易地得到智慧吗？

是不论去到什么地方，每个看到你的人，不论是朋友还是陌生人，都会感到你的亲和力吗？

是和别人握手之际，对方会由衷地信任你吗？

是子女和你没有隔阂，有问题时会求助于你吗？

是你的丈夫或妻子对你无所隐瞒吗？

是父母亲每天暗暗为你祝福，以你为荣，你们之间没有摩擦，看到彼此就觉得开心吗？

印度的古老传统里有一个字——Sri（读Shri），是印度圣母的名字，她赐福众生，心中有她，才能万事成就、心想事成。

印度人常常把这个字放在尊敬的人的姓名前，例如在信封上写Sri某某，如果是男士，就写Sriman某某，如果是女士，就写Srimati某某，表示某某人具有Sri的品德。

Sri代表了收容众生、庇护众生的力量，具有这种特质的人会有深厚的慈悲心，即中国人所指具有观音菩萨的心肠。

请记住，真正的成就是，没有人会抗拒你的成就 3 对治欲望 没有什么能满足我们

我们就像一头驴子，面前悬吊着一根胡萝卜，不停地往前赶，却怎么也吃不到胡萝卜。

喜马拉雅山中有一种麝香鹿，据说每年到了一定季节，鹿的身体就会散发出麝香，所以猎人很容易循着香味找到鹿。

鹿也能闻到自己的香味，但是不知道是自己体内散发出来的，于是会疯狂地山间奔走，渴求找到香味的来源。

可是，它到哪儿，香味就到哪儿，结果鹿把自己急得团团转。

如果我们不不仅能够找到欲望的来源，也能够明白什么才是真正的满足，就不会成为欲望的俘虏。

当内心生起欲望的时候，首先要做的是，试着去降低欲望的强度。

过去我也曾有过许多欲望，它们来的时候是如此强烈，我竭尽全力去满足自己的欲望，可是当终于得

<<心灵瑜伽>>

到想要的东西时，我非但没有感到满足，反而又生起新的欲望。

你也一样，总是想得到别的东西，总觉得还是缺少什么。

“啊，如果可以和自己心仪的对象结婚，我就够快乐了。

”可是，和心上人结婚之后呢？

你真的知足了吗？

这个世界上的东西都是如此，它们的价值都是相对的，一旦拥有了，当新鲜感不再时，你又会转头另寻新的。

明白此点，你的欲望强度就会降低。

有一个办法能让我们获得快乐，且让内心保持平衡。

这个办法有两个要点，第一，对于你最欣赏、对你最具吸引力的东西（吸引力强到你认为假如没有它，连日子都过不下去），不论是什么，一定要记住：不要把脸正对着它，略略转偏一些。

第二，对于你最讨厌、最不耐烦、打从心里憎恶的东西，不论是什么，试着把脸略略转向它。

这个世界的奇妙之处在于，越想要的东西，越去追它，它跑得越远，就像驴子老是吃不到吊在面前的胡萝卜一样。

可是，当你转身不理它时，它反而会倒过来追随你。

所以，要学习平衡自己的心，试着排斥喜欢的，接纳讨厌的，不论情绪、心情、自我形象、嗜好、家人、邻居、敌人、财物，都一样。

这并不意味着，我们该把心爱的花瓶丢掉。

不用这么极端，我们还是可以把花瓶摆出来，欣赏它的美，从中得到乐趣。

但是不要老把它搁在心头，而是要准备好有一天可能会将它送出去。

一物不去，一物不来。

<<心灵瑜伽>>

编辑推荐

《心灵瑜伽：改变生命能量的20个法则》亮点：喜玛传承的心念瑜伽大法 活用心智的20个黄金法则，引领你开创永续的生命慧能 重塑心灵、健康养生的修行之道 同修心灵、养生瑜伽，由内而外的身心满愿健康熊掌兼得 瑜伽可培养一个人的耐心、恒心、爱心、积极向上的心境。是每一个热爱自我、珍视自我、尊重生命的人都应当练习的；是一种最好的能量补充练习。本书荟萃了斯瓦米韦达大师所传达的关于如何对治暴食、欲望和情绪；看待人生得失、生老病死以及如何培养无私之心、培养智慧的指引、提升记忆力与安眠的秘方等20篇滋养心性的心灵美文，引领我们开发内在的直觉力与智慧，提升心灵的能量，安定心智。

提升自我意识，唤醒身体、心智与灵魂的能量 透过生动的实例讲解和体验及有着在全球教授瑜伽、指导人们的精神生活已达六十余年丰富经验的韦达大师的指引，本书为你找到最健康的养生秘诀、最心安的生活态度，最优雅的肢体交际语言，使心境更加平和，生命更有能量，激发更大的创造力，成功身心圆满。

明了易懂的铺陈、意蕴回甘的哲学奥义，令人回甘 作者斯瓦米韦达学识渊博，横贯古今地穿插佛学典籍中的哲理故事、典故史料以及寓言篇章，精彩评点现代的社会万象，字里行间妙语连珠，精彩言论信手拈来，谈笑间引领读者进入瑜伽学习的奇妙境界。

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>