

《瑜伽的秘密》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787556109289

编辑推荐

本书由钱学森研究中心顾问中国著名科学家、北京大学博士生导师马蔼乃作序，湖南人民出版社出版，被世界卫生组织联盟推荐为生命健康**读物。该书科学、全面、系统解读瑜伽深层知识，分为瑜伽概述、身体奥秘、精神探索、自我认识、究竟知识五个章节，并收录喻为“千古之深经，人间之宝典”的《博伽梵歌》全本原文700诗节，揭秘五千年瑜伽背后的面纱，以通俗易懂的语言，帮助读者获得知识、爱、公正、奉献、忍耐这健康正法的五大基石，以大道至简的实践获得人体健康自愈的方法，帮助读者了解人的生命真相，达到身心灵平衡，科学健康自愈养生目的。

这本书适宜于身心灵生命大健康追求者、瑜伽修习者、心理学爱好者与专业人员、自愈力研究探索者、神秘学研究探索与爱好者、慢性疑难疾病追求自愈者，也可作为瑜伽养生高级教材。

《瑜伽的秘密》不是纯技术瑜伽书，读者可从中感悟到实现身体自由、心灵自由的独特路径。同时，读者还能从作者与众不同的思维方式和独到见解中吸取营养，启迪智慧，引发心灵上的共鸣和精神上的契合。从这个角度看，该书是一本既有历史厚度，兼具智慧深度的好书，值得细细品读并终身收藏。

内容简介

《瑜伽的秘密》由湖南人民出版社于2015年8月出版，全书分为五章。通过概述瑜伽基本知识，探索身体奥秘，对精神活动进行分析，从而进一步认识自我，达到研究生命真相的目的。同时该书引经据典，对《博伽梵歌》等著名印度经典进行了解读，并结合健康学、心理学等相关知识，从生命学角度深度诠释了瑜伽。因此，它被世界卫生组织联盟推荐为生命健康*读物。

作者简介

作者林万硕从事健康保健和生命教育工作多年，并对生命哲学有独到的见解。他主讲的“爱己达人，健康中国”公益课堂已举办70余期，针对中国企业家全面健康教育的“生命大智慧”课堂及国民健康大讲堂已让数万人受益。这本书作为生命智慧宝典丛书的第一本著作，是作者林万硕对生命思考的思想精华，并对大众探索生命真相有一定启示作用。

目录

序

第五章 究竟知识

第一节 生命真相

第二节 物质大自然

第一章 瑜伽概述

第二节 瑜伽原理

第三章 精神探索

[显示全部信息](#)

前言

心灵渴望着享受充满爱的喜悦经历，但却被恐惧、色欲、愤怒、贪婪、嫉妒、疯狂及幻念等敌人所影响，由它们可以衍生出痛苦、忧郁、慢性焦虑、恐慌、强迫症、创伤后心理压力以及恐惧症等等精神问题。瑜伽就是回归事物原本的样貌，回到我们的自然状态，如此万物便和谐共处。当我们通过瑜伽维持了生命平衡时，凡事都会以非常自然的方式流向我们：财富流向我们，健康流向我们，快乐流向我们，爱流向我们。真我寓居心里，在五气中飘浮，其影响遍及“体困生物”的全身，当真我摆脱了五种物质之气的污染而得到净化后，其灵性影响始得展现。

瑜伽的原意是联结，是个体自我（个体灵魂）和至尊梵（绝对整体存在真相）的连接。瑜伽程序就是将自我与至尊相联结的过程。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系，有着完整的世界观、生命观和价值观。科学发展到如今，已经有越来越多的证据支持古老的瑜伽智慧，关于宇宙、生命及一切的起源。瑜伽的本质就是通过身、心、灵共修，使心灵回归真正的自我，从而达到纯粹灵性生命的圆满。学习真正的瑜伽文化，使人自然透悟绝对真理(梵光、超灵和至尊梵)，一切便昭然揭示，彻底通晓至上意识、生物、物质、自然及其相伴的一切。

媒体评论

被世界卫生组织职盟推荐为生命健康*读物

在线试读部分章节

林万硕健康自愈养生七大理念

我本来就是健康的。

我是自己健康的主人。

家的健康才是真正智慧的传承。

疾病是提醒我要爱自己的礼物。

疼痛是报警信号。

我有强大的自愈能力。

不健康的原因是我不知道爱自己。

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)