

<<瑜伽的艺术与生活>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽的艺术与生活>>

13位ISBN编号：9787501985333

10位ISBN编号：7501985332

出版时间：2012-5

出版时间：俞亮 中国轻工业出版社 (2012-05出版)

作者：俞亮

页数：207

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>

<<瑜伽的艺术与生活>>

内容概要

随着修行的深入，瑜伽似乎不断地在把一个瑜伽士拉向世外，培养着一种脱离肉身和世俗的品味，但这是一个所有的瑜伽士都得经历和容忍的阶段。

瑜伽最终的圆满，是一个瑜伽士能够成为两个世界的公民，同时平衡自如地生活在两个世界里。

因为在一个瑜伽士身上，灵性的世界和世俗的世界已合二为一。

在第一个世界里，是你所有内在的平和、喜悦和爱的源泉，她恒常地与你同在；在第二个世界里，是你用点滴的第一世界的甘露所创造的种种奇迹，它们是短暂的，但却是第一个世界的能量的证明和外显。

在第一个世界里，你永远是你；在第二个世界里，你可以选择成为任何一个你。

在第一个世界里，你永远不会失去自己；在第二个世界里，你随时准备弃绝任何一个你。

因为你，生活在第一个世界，但创造了第二个世界的生活；因为你，这两个世界、两种生活，其实只是一种生活。

《瑜伽的艺术与生活：两个世界里的笔记》不是宣扬任何一种瑜伽流派或是就如何练习瑜伽给予具体的建议，它是一个瑜伽士内在的思索、洞察和喜悦的分享，有关一个瑜伽士如何看待他的修行和他的生活，如何不断地更新他对瑜伽、周围世界和人们之间关系的认知的真实写照和记录。

是有关如何每时每刻都生活在由瑜伽的力量所激发的灵感和崭新的现实之中的描述。

<<瑜伽的艺术与生活>>

作者简介

俞亮，梵文名Yama，童年起学习古典音乐和绘画，后毕业于上海大学美术学院装潢设计系，获得本科学位并从事近十年的图形和室内设计教学。

1994年接触到瑜伽并深深地被古印度哲学及其神秘文化所吸引。

2001年Yama在菲律宾马尼拉国际瑜伽协会接受瑜伽教师培训并首次获得教师资质。

2002年开始瑜伽教学。

2005年赴印度，先后在普那的艾扬格瑜伽学院和瑞希凯施等地跟随多名资深的艾杨格瑜伽教师学习。

2006年参加加拿大瑜伽大师夏克提麦（Shakti Mhi）的200小时（全美瑜伽联盟资质）瑜伽教师培训，并于同年毕业于普拉那瑜伽和禅修学院（Pranayoga College&Zen Center）。

同年，Yama当选为国家健康产业委员会评委之一，并获得高级瑜伽指导师资格证书。

Yama除了是一个极富经验和技巧的瑜伽教师以外，他本身也是一个真正的瑜伽修行者，一个勤奋钻研古代梵文典籍的学者，一个极具天赋的音乐家和作家。

Yama的个人博客《瑜伽的艺术与生活》已经触及了无数人的生活，成为一个真正学习、探讨、联结和探索瑜伽的喜悦天地。

他富于哲理深度和创意的写作，总是富于时代感并使艰涩的理论充满清新的诗意、活力和清晰度。

Yama作为一个瑜伽唱诵的引领者还定期组织唱诵聚会，他的富于磁性的嗓音和感染力在瑜伽圈内外都具有很高的声誉。

Yama目前生活在上海，他教授常规的体式课、瑜伽调息、瑜伽哲学、曼陀罗唱诵和冥想、瑜伽教师培训、专题工作坊和各种形式的瑜伽静修。

<<瑜伽的艺术与生活>>

书籍目录

第一章只是想到一棵树一朵花是不够的 奥义书的黄昏 城市和喜悦的回忆 导盲犬之夜 花园之悟 假我的噪音 梦回山枕隐花钿 明媚的飞翔 亲爱的小虫和其他 只是想到一棵树一朵花是不够的 秋天的标记 榕树啊, 榕树 阳光之散文 一切都已经不同 隐秘的观众席 雨滋润着这里 紫色姐妹们和其他联想 第二章钻石的十六个面 瑜伽的益处和内在的平和 味道和描述 Namaste是什么意思 唱诵OH的甘露 身体的真相 瑜伽体式 and 灵性的体验 瑜伽体武的语言和暗喻 瑜伽体武和不朽的你 瑜伽调息 献给儿童节的点滴 学而时习之 献给所有的教师 瑜伽教学的人性角度 教师的必要性 教师和临在的力量 冥想的陷阱 领受者的明天 物质的悲剧和灵性的喜剧 开悟的神话和现实 你的真相和你的玩具 自我、神我和不在场的觉察者 开悟和开车 第三章两个世界里的公民 对一些事物的看法 微笑和你无法估量的生活 美和另一个世界 两个世界里的公民 内在和外在的天堂 内在和外在的旅行 生日礼物 富人和穷人的吞咽 灵性伴侣 失去后的祝福 消费者和瑜伽 两个卢比的瑜伽 好教师和好学生 痛苦的独自及其他 用光驱动的车子及其他联想 这种或那种生活 聪明和智慧 柯布的创造、发现和梦想 黑客帝国中的吠檀多哲学 迈克尔、罗摩和奎师那 飞行母体中的尼欧 没有被浪费的舞步 黑暗中的新娘 当海水漫过来的时候 永恒的拖延——你会放下你的剑吗？

第四章一个公共瑜伽士的回答 有关瑜伽的媒体和采访 教师在隐秘的观众席上 瑜伽和金钱的对话 关于“更难”的体式练习 有关练习瓶颈的问题和回答 有关冥想的问答 通向灵性身体的道路—观想脊椎神经呼吸线 瑜伽调息是自然的吗？

脊椎调息和冥想：飘离和觉察 第五章爱的频率 什么是瑜伽唱诵？

唱诵—流动中的禅定 唱诵的精神 唱诵超越两种提升灵性的教导 爱自己 and 爱别人 爱的失忆症及其历史 爱的灰尘 深度冥想 第六章只能穿的诗 带注释的诗（一）带注释的诗（二）带注释的诗（三）：在街上 新年之诗——致隐秘观众席上的你 如果你和一切 无声的善 蝴蝶 当雨落下时 允许——致中秋 Navasana——瑜伽之船 自由 只能穿的诗（不能读，不能听） 圣奎师那 风和你 无论 / 夜 雨之鼓 樱花

<<瑜伽的艺术与生活>>

章节摘录

版权页：物质的悲剧和灵性的喜剧 你的身体、和你的身体相关的那些物质，还有你的头脑只是构成整个宇宙的浩瀚的物质元素中的一些微粒和碎屑，它们将无可避免地按照宇宙能量的流动规则或出现，或消失。

这也就是我们所说的无常。

你可以想尽一切方法去控制你能操控的那一点点物质——它们无论是以固体、液体、热量、气体、空间的方式出现，还是以思维、情感、欲望、智性和假我的方式出现。

最终你都无法阻止它们的流逝，就像你想要留住手里的沙子和水一样。

这种想要让身体持续下去的愿望是那么令人绝望地强烈和顽固！

但你无法用物质的方法使物质永恒——你无法靠更换器官使自己不死，即便你可以得到无限量的备用器官，最终，即便你能承受那些器官，你却也许无法再承受“更换”这一程序了。

再说，让一个受苦的生命尽量拖延地停留在一个衰败的、打满补丁、插满管子和支离破碎的身体中，抱着希望能够再次从床上起来，以便再多进几次超市，再多看几集电视连续剧，再多打几圈麻将或多想几次那些使你受伤的人，到底意义何在呢？

这个物质的悲剧真正的悲哀之处在于你不知道你根本不需要用物质的方法拯救自己，使自己“永恒”，你甚至不需要用灵性的方法使自己“变成”永恒，因为你本身就是永恒的体现（即便你被囚禁在一个会死的躯体中，但你还会得到另一个），你的真实身份没有开始，没有结束，直到永远。

你唯一缺少的，就是对此理解和行动中的体验。

你并非一个追求灵性的人，而是一个正在体验人生的灵魂。

只要你没有理解和体验，你就注定会相信——除了你在劫难逃的躯体以外，你一无所有。

而只要你继续如此相信“我是物质”。

你的意愿就会继续吸引物质，宇宙就会精确地回应你——继续向你提供无数个在劫难逃的躯体，直到你觉悟自己的灵性的本性为止。

你在轮回中得到的每一个躯体都是一份考卷，除非你答对了，否则你无法离开这个生死轮回的考场。

所有生命的真相和你的真相是：作为灵魂，你是整个无限的宇宙灵魂的光芒，就像一个无限的太阳中闪耀着觉知光芒的火花，一块无形的爱的水晶。

你是永恒不灭的，充满了觉知和喜乐。

按照属于你真实身份的那些特性而生活，这是每个生命与生俱来的权利和潜力。

无论你是逐渐觉悟这一点，还是在一瞬间明白了这一切，你都必须用超越躯体局限的无条件的爱来展示和证明它。

Yama说，如果这一切是真的，你就会像灵魂那样使用你所有的时间、空间。

你会像一朵炽烈的花朵那样，在永恒的现在无尽地盛放，每时每刻充满了优美、谦卑和感恩。

<<瑜伽的艺术与生活>>

编辑推荐

《瑜伽的艺术与生活:两个世界里的笔记》不是宣扬任何一种瑜伽流派或是就如何练习瑜伽给予具体的建议,它是一个瑜伽士内在的思索、洞察和喜悦的分享,有关一个瑜伽士如何看待他的修行和他的生活,如何不断地更新他对瑜伽、周围世界和人们之间关系的认知的真实写照和记录。是有关如何每时每刻都生活在由瑜伽的力量所激发的灵感和崭新的现实之中的描述。

<<瑜伽的艺术与生活>>

名人推荐

通过瑜伽士Yama干净、清澈、真诚和质朴的文字，你会了悟到瑜伽在引领我们拥抱生活，而不是在寻找逃避的途径。

——黄佳蕾 天津宝莲瑜伽 Yama优美的文字和卓越的触感，向我们描绘了一个瑜伽修行者内在世界的图像，以及通过他的感官所觉察的外在世界。

这些笔记所揭示的是：瑜伽最终的圆满。

是一个瑜伽士能够成为两个世界的公民，同时平衡自如地生活在两个世界里。

因为在一个瑜伽士身上，灵性的世界和世俗的世界已合二为一。

——王志成 《智慧瑜伽》译注者、浙江大学教授 二十年前的Yama和我，常常坐在阴暗的角落，我们那时还太年轻的生命不知为何却如此沉重暗淡。

如今，Yama变得轻盈，他就是瑜伽，而我却在遥远的异地头顶着星空，因他的文字而喜悦。

这本书是Yama的瑜伽。

——苏晓琴（德）语言学博士

<<瑜伽的艺术与生活>>

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>