

<<生命之光>>

图书基本信息

书名：<<生命之光>>

13位ISBN编号：9787508628622

10位ISBN编号：7508628624

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：[美] 马克思·斯多姆

页数：250

译者：王博

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>

<<生命之光>>

前言

中文版序当我得知自己的著作将被译为中文的时候，内心感到非常激动。

我曾在北京待过很长时间，也有幸在那里认识了很多善良的人，因此在我心里，中国及其悠久历史在我心里有着特殊的地位。

从气功到孔子的道德伦理，再到道教的清静无为，这些饱含智慧的文化传统博大精深，历经时间的考验而长存不朽。

我从中获益良多，并因此而彻底地改变，因此我对这些教导满怀深切的感激之情。

当下，工业世界正在同时进行四场革命：高科技革命、基因工程革命、纳米技术革命和生物技术革命-这四个领域都在飞速地发展着，但可悲的是，我们并没有一场带来快乐的革命。

道德进步也后续乏力。

如果我们想过上有意义的生活，我们需要“心灵科技”来提升自我，从心理、情感、生理，甚至灵性层面治愈我们自己。

我希望这本书能够帮助所有读者，让我们都能够找到内心的天堂。

一旦我们能够做到这一点，我们就能更积极地去影响他人。

愿我们都能彻底展现自我，成为我们原本应有的样子，走上我们真正的人生之路。

平静的马克思·斯多姆

<<生命之光>>

内容概要

你想知道瑜伽的灵魂与精髓吗？

这本书将带领我们超越瑜伽本身，帮助我们去寻找一种更有意义的生活，而这正是瑜伽的灵魂与精髓。

尽管我们无时无刻都渴望自己在有限的生命中，可以过得更美好、更幸福，但这一切看起来都像是奢望，原因是我们没有获得正确的方法。

马克思·斯多姆这位美国瑜伽界赫赫有名的导师在这《生命之光》中，给我们透露了他练习瑜伽的成长历程，正如他自己所说“对我来说，瑜伽就像荒凉贫瘠、遍地沙砾的荒漠中的一片绿洲。就在我最没想到的时候，瑜伽走进了我的生活，而且这正是我最需要它的时候。”

《生命之光》这本珍贵的大师手记，带给我们的不仅仅是实用的方法、准确的指引，更是一种对生命的无限向往，从此之后，你的生活将会改变，你的生命将到达一个更高的层次。

<<生命之光>>

作者简介

作者：马克思·斯多姆 Max Strom

美国瑜伽联盟(Yoga

Alliance)的高级导师，“神圣运动”瑜伽中心的创建人，是国际公认的瑜伽大师，在全球已有数以万计的学生。

马克思·斯多姆以他高尚的情操、亲和的个人气质、发自内心的真诚不断地影响和激励着他的学生。他认为“瑜伽的终极力量并非人眼能见，瑜伽能够疗愈你的身体及心灵，让我们的生命更有意义。”

现在马克思·斯多姆正在世界各地进行瑜伽高级课程培训及演讲，受到众多瑜伽练习者的追捧。

译者：王博

修习瑜伽8年有余，翻译作品有：《瑜伽之道》、《探寻真理之途》和《韦旦塔心理学》等瑜伽经典名著。

<<生命之光>>

书籍目录

中文版序

作者声明

导言

缘起

初识瑜伽

第1章 瑜伽之旅的起点

第2章 生活的真正意义

第3章 自我完善的三个支柱

第4章 心意风暴——无论哪里，唯独不是这里

心意中的风暴

意愿的力量

意愿运作原理

自我

无论哪里，唯独不是这里

平衡现在与未来

明智的谦卑

自律的力量

借助圣人的眼光

如何将硬木地板变成羽毛软床

快乐是种选择

忆念

从梦中醒来

冥想—通向内心的旅程

开始冥想

神经系统与和谐的起点

第5章 驯服情感——宽恕与自爱的练习课

抑郁

愤怒

理直气壮地反击

对愤怒的耐心

反应过度

宽恕

什么不是宽恕？

什么是宽恕？

自我宽恕

从绝望中寻找希望

感恩—美德之母

心灵

重拾自爱

盔甲与存在感

呼吸是一项精神修习

有意识地呼吸

呼吸对我们人际关系的影响

<<生命之光>>

父母的影响
悲伤储存在肺部
潮汐呼吸法
放松姿势时的眼泪
第6章 治愈身体——哈他瑜伽的行动之路
治愈自己
野马
哈他瑜伽—行动之路
竞技精神VS瑜伽精神
身体上储存情感的部位
瑜伽姿势与身体的关系
给瑜伽初学者的建议
瑜伽开始之前
饮食：适应新口味
食物与意志力
餐前仪式
噪音
第7章 心意、情感、身体—合而为一
第8章 改变人生的生活原则
道德规范是行为的科学
感恩、宽恕、友善和诚实、谦卑、双赢
唤醒良知
时间的意义
以身作则
第9章 改变人生的工作原则
野心与成功
“万事俱备”
职业道德
竞争与权力
结果并不决定方法
名声
金钱
学会简朴
第10章 结束梦游般的生活
瑜伽的死亡观
克服对死亡的恐惧
看得开
如果生命只有一年
仁慈
恩典
第11章 抱怨世界不如改变自己
和平的激进主义
结语
致谢
作者简介

<<生命之光>>

章节摘录

版权页：导言我们的生活绝不应该仅此而已。

我们都知道这一点，也都渴望能活得更精彩，只是怎样做到-这我们就知道了。

正如有些人形容自己的生活是：“早上起不来，白天没精神，晚上累得很，夜里睡不着。

”即便我们想要改变，也不知道该何去何从，就算真的找到了方向，知道怎样将自己那绝望的生活变得更有意义，却又通常因为情感饱经创伤、身体状况不理想或精神压力过大而放弃，始终迈不出第一步。

我们中很多人也渴望能改变这个糟糕的世界，但我们最能改变的就是每天早上镜子里看着我们的那个自己。

我们在恐怖主义的阴影中提心吊胆地生活，但实际上，最具破坏力的恐怖来自我们内心，因为我们一直都在扼杀自己的生命。

被忽视的身体、混乱的头脑或伤痕累累的心，这些都和其他外在的敌人一样，让我们没办法把命运掌握在自己手中。

我们知道自己值得过更有意义的生活，我们也应该过这样的生活，而不仅仅是活着而已。

但是，怎么做呢？

第一步：治愈身体。

只有身体充满活力，你才能在其他方面全力以赴。

学会控制你的身体，这样就不会被身体控制。

第二步：让头脑冷静下来。

你的头脑越冷静越清晰，你的判断力就越强，这样你就能够按理性来行事，而不是受恐惧或欲望的驱策。

第三步：疗愈你的心灵，你的情感。

你越是敞开心扉，装入快乐和感恩，你就越能享受生活，也更能让你的光芒由内而外地焕发出来，照亮世界。

你焕发出的光芒越强烈，你就越能够帮助别人，哪怕你什么也没做。

身体、心意和情感-这三者的改变需要同时进行，这会让你进入一个全新的境界，一个多少钱也买不到的境界。

你会开始过上你一直渴望的生活，一种有意义的生活，一种充满爱的生活，一种值得呼吸的生活。

这浑然天成地整合了几乎所有信仰和哲学流派的教导。

本书并无意取代它们，也并非让你改变自己的信仰，而是让你更彻底地坚定信仰，实现自己最理想的生活。

这本书之所以能做到这一点，部分原因是这本书教导的价值是普世的，是世界所有宗教典籍中都倍加推崇的。

我们的首要目标是学会如何利用呼吸从生命之源，或宇宙之灵那里获取力量，然后融入其中，最终达到天人合一的境界。

但生命之源是什么？

它是无法用名字和语言来形容的，为我们心智所不及，但我们心里却知道。

纵观历史，世界各地的人赋予了这种力量不同的名字、面孔和人格，然而，我们都知道，对上天的真正体验是我们内心的感受。

这就好像不同的人需要不同的钥匙来打开同一扇门。

对一些人来说，这些认识和信念是一种遥不可及的体验；而对另一些人来说，这是他们触手可及的强烈感受。

但正如同一个太阳有成百上千个名字，我请你去追寻你心中的太阳，而不用为它安上一个名字。

在我们这个时代，哈他瑜伽是最重要的修炼方式之一，它正在以爆炸性的传播速度席卷全球。

为什么？

有的人可能会问，“这种异域的锻炼方式对我们的快乐、人际关系和事业能起到什么作用？

<<生命之光>>

”瑜伽真正的力量是肉眼看不出来的。

哈他瑜伽，有时候被误认为只是一种身体锻炼，实际上，它是一种健康的生活方式，而身体的健康只是一个副产品。

瑜伽的目标是将我们最高的理想（或灵性）灌输到我们每天的生活，灌输到我们这个身体中，从而使美丽、和谐与善良成为一种生活方式。

这本书并无意详细阐述某一瑜伽哲学流派的教导。

关于瑜伽的书已经卷帙浩繁，就算花上一辈子也读不完，而且其中有很多理论都是彼此矛盾的。

瑜伽的形式也并不是只有一种；事实上，在历史的长河里，人们为了追随各种瑜伽之路而形成了众多的传统和教义。

这本书越过了瑜伽那些纷繁的传统和教义，而专注于纯粹的实践方法与练习，让你能够回归自我。

这里所包含的所有知识和智慧，说到底，就是瑜伽的目标，即帮助我们认识自我。

这个工作不需要梵文知识，不需要对着神像唱颂或背诵曼陀罗。

这些活动并不是不对，对很多人来说是很有帮助的，但对于自我转变来说，这些活动不是必需的。

<<生命之光>>

媒体关注与评论

“这本书拥有强大的力量，它简单易读，并且让我看到了生命的更高层次。

马克思阐述并解释了我们生命的神圣，以及如何全然地享受生命。

我已经迫不及待地想翻开这本书了。

”——黛安娜·莱恩“这本书文字非常优美，对灵魂进行了全方位的深度探索。

我喜欢极了，向你隆重地推荐它。

”——西恩·科恩《流瑜伽，身体与超越》的作者“这本书具有巨大的价值，它除了提供瑜伽练习的实用技巧外，还可以在瞬间激励我们完成自我的进化与提升。

——利利亚斯·福朗美国公共广播电视公司主持人，《利利亚斯!年龄越大越适合练瑜伽》的作者“这本书写得太好了，思想深刻，讲解透彻。

”——Paul Grilley《阴瑜伽》的作者“这本书介绍了瑜伽的深远涵义，瑜伽不是一种体操，它能改变你的生活。

”——Rod Stryker 帕拉瑜伽的创始者“瑜伽的目标是将我们最高的理想（或灵性）灌输到我们每个人的生活，灌输到我们的身体中，从而使美丽、和谐与善良成为一种生活方式”“瑜伽彻底地改变了我。

”——马克思·斯多姆

<<生命之光>>

编辑推荐

《生命之光:一位瑜伽大师获得力量、优雅与疗愈的真实记录》： 美国亚马逊五星评论推荐！

！
！
！

全球重量级大师联袂推荐：读了《生命之光:一位瑜伽大师获得力量、优雅与疗愈的真实记录》，你才能真正体会到瑜伽的真义、生命的真义； 让你更加深刻地感受瑜伽，感受自己；去过一种真正有意义、成功、快乐的生活，一种值得去享受、一种值得去呼吸的生命。

马克思·斯多姆：“对我来说，瑜伽就像荒凉贫瘠、遍地沙砾的荒漠中的一片绿洲。

就在我最没想到的时候，瑜伽走进了我的生活，而且这正是我最需要它的时候。

”让你更加深刻地感受瑜伽感受自我，去过一种值得去呼吸的生活，一种真正有意义成功，快乐的生活。

全球重量级大师联袂推荐·美国亚马逊五星推荐读了《生命之光:一位瑜伽大师获得力量、优雅与疗愈的真实记录》，你才能真正体会到瑜伽的真义、生命的真义。

<<生命之光>>

名人推荐

<<生命之光>>

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>