

瑜珈之書（上冊）



[瑜珈之書（上冊）_下载链接1](#)

著者:奧修

出版者:奧修出版社

出版时间:2004年01月19日

装帧:平裝

isbn:9789578693548

此書為瑜珈始末第一卷至第五卷的濃縮版，今年會再下冊，是第六卷至第十卷的濃縮版。奧修講派坦加利的瑜珈經全部就這十卷，它彼生命潛能所出的瑜珈更完整。

作者介绍:

目录:

[瑜珈之書（上冊）_下载链接1](#)

标签

瑜伽

奥修

灵修

心灵成长

Osho

修行

靈修

神秘主义

评论

瑜伽是头脑的停止。头脑跟手脚一样，只是工具。当你不走路时，脚就应该停下来，同样，当你不需要运用头脑进行计算评估时，头脑就应该静止。呼吸比思想更深，改变呼吸可以改变思想。消除无知的唯一方法是增强觉知。对客体的每一次认同都是对真实的一种扭曲。当头脑被思想打扰时，去思索完全相反的东西。能量就会转化，因为不论愤怒还是慈悲，当中的能量都是同一种能量，问题只是你要把这些能量放在愤怒还是慈悲之上。这不是压抑，你可以让体内的愤怒继续流动，但你的意识已经转移到慈悲，持续专注于慈悲，不多久你体内的愤怒就会转化平息，到时候你想继续愤怒也变得不可能了。有80%生物能会透过眼睛外泄，圆形可减低能量流失。带着觉知重复念诵OM音可补充能量。OM是宇宙原音，当其他所有声音静灭，你就会听到OM音。

面对自我得消散。

[瑜珈之書（上冊）_下载链接1](#)

书评

[瑜珈之書（上冊）_下载链接1](#)