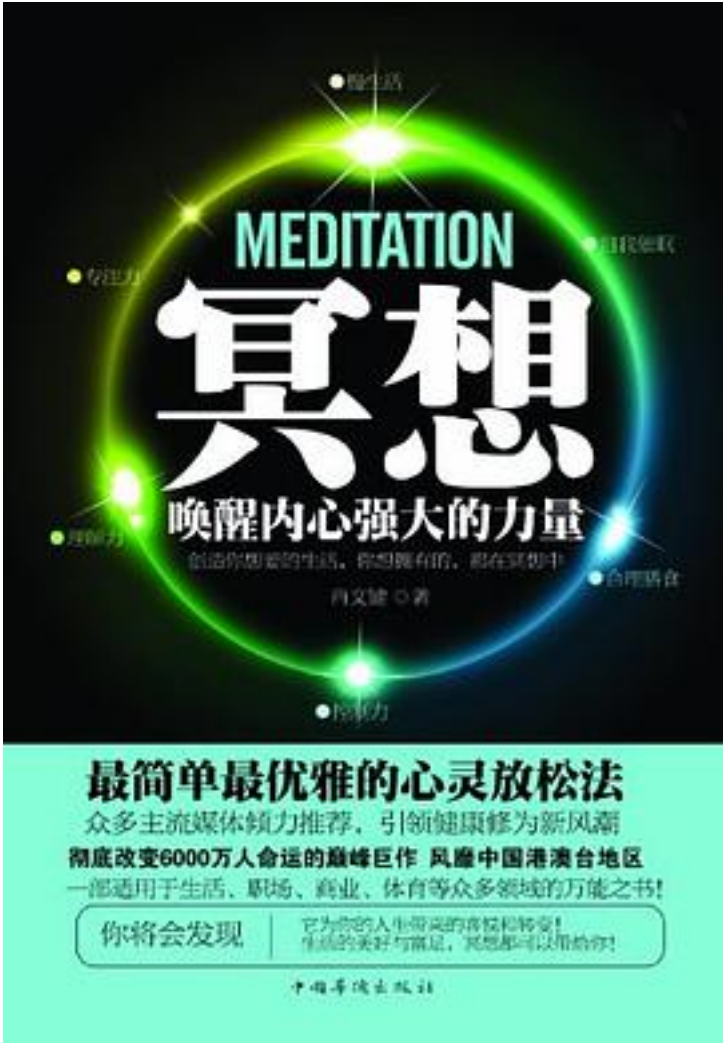


冥想



[冥想_下载链接1](#)

著者:[美] J. 唐纳德·沃尔特斯(斯瓦米·克里阿南达)

出版者:译林出版社

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787544717267

本书作者克力阿南达上师平静的话语，将带着你的思想和精神进入冥想的安详之境。他有六十多年经验，是真正的冥想专家，已成功帮助千万人开始了规律的冥想生活。这本书为你提供了初学冥想需要了解的一切，简单易行的指导，清新的想象指导，以及有关冥想的许多重要问题的解答。

作者介绍:

斯瓦米·克里阿南达 (Swami Kriyannada)

他是瑜伽南达上尊的直传弟子，被誉为世界最顶级的冥想、瑜伽和心灵修行大师之一。他有六十多年经验，是真正的冥想专家，已成功帮助千万人开始了规律的冥想生活。他写作了90多部瑜伽书籍，《冥想—清风的味道》是他最重要的作品之一。

目录: 1 为何冥想2 什么是冥想3 如何冥想4 准备冥想5 放松身体6 凝神7 应该冥想多久8 冥想之后9 冥想作为日常指引10 神秘之地
· · · · · · ([收起](#))

[冥想_下载链接1](#)

标签

- 冥想
- 灵修
- 心灵
- 修行
- 超意识
- 潜意识
- 放松
- 心理学

评论

简洁 明晰，很适合入门。行文清新，一如书名

冥想入门。20110619启。

很入门的一本书，里面的一些话适合点醒一些可怜人

暂不评论

平静。倾听。接受。感受内在的寂静。

Awaken to Superconsciousness

浅显易懂，没有废话。（畅销书无废话很难得）

字字珠玑，字里行间流露大师的气质~~

这是一本大觉冥想技巧性的心得体验。
冥想中微妙能量向上向下的敞开，往往决定于冥想中体态姿势。
停顿，思想情绪学会有意的停顿。
冥想不是将自己的意志强加于世界，放开对未来的盘算！相信世界是潜在的统一，不要凡事都分析。
放松放松，放松对最佳方式是--先让身体紧张。同时应对任何痛苦的正确态度就是心理疏离--不管怎样，不要屈服于你感受到的痛，越屈服，它就越欺负到你的头上。

冥想，倾听的态度，喋喋不休的大脑，如奔腾不息思绪之河，我们只需观察静静地观察。
。 倾听 · 接受 · 放松--冥想开始

内容比较少 适合了解用 文字比较简洁 初级入门 没什么太大效果

冥想入门的一本书，感觉到冥想并不是那么神秘，也是要讲究方法和技巧的。冥想是我们每个人都应该学习一下的，它会帮助我们摆脱烦恼，克服困难，获得内心的平静和快乐。

[冥想 下载链接1](#)

书评

[冥想 下载链接1](#)