

冥想



作者：（印）斯瓦米·拉玛著；刘海凝译

出版社：天津：天津人民出版社

出版日期：2016.10

总页数：164

介绍：本书是一部讲述瑜伽哲学的书，作者斯瓦米·拉玛是印度瑜伽的传奇人物、喜马拉雅瑜伽学院创始人。他在本书中教导读者如何在日常生活中通过冥想提升自我，如何藉由心灵境界的提升，走出生活的困境，最终化解压力，获得平和的心境。书中倡导保持乐观积极的心境、健康的身体，倡导简化生活的理念，能对都市中人起到减轻压力、平和心境的作用。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14116143.html>）查找全本阅读方式

冥想 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14116143.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14116143.html>

书名：冥想