

《幸福是一场修行》

图书基本信息

书名：《幸福是一场修行》

13位ISBN编号：9787517110713

出版时间：2016-3

作者：李茂华

页数：287

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《幸福是一场修行》

内容概要

一个天真单纯的女人带着对婚姻生活的美好憧憬嫁给了一个比她大五岁的成熟男人。婚后生活短暂甜蜜过后，只剩下柴米油盐、鸡零狗碎的日子了。女人对于婚姻家庭的美好想象全部破碎，这让她一度对丈夫极其失望，争吵不休，怀疑人生，几近崩溃。偶然机缘，女人接触习练了瑜伽，找到了心灵的寄托与开悟的良方。从瑜伽习练者到瑜伽会所经营者，瑜伽修行让她心智成熟，心胸豁达。修练瑜伽后的她遇见了更好的自己，并通过沟通解开了夫妻之间的心结，从此坦诚相待，相爱如初。

《幸福是一场修行》

作者简介

李茂华，资深瑜伽导师，青少年瑜伽项目专家，中国国际瑜伽协会会员，北京吉利学院瑜伽研究中心研究员，擅长成人瑜伽（身心灵和谐统一）课程，具有教育心理学和公立学校艺术教师资质，多年从事青少年瑜伽及艺术教学研究和实践，开展亲子瑜伽课程，开展青少年脊柱矫正和考试综合症的减压疏导瑜伽课程。2015年5月15日，李茂华参加了我国政府举办的中印文化交流活动。2015年6月21日，李茂华作为第一个国际瑜伽日千人瑜伽筹备组成员，参加了中印官方联合举办的瑜伽活动。

书籍目录

目录

序一 / 001

序二 / 003

自序 / 005

第一章 幸福的憧憬——爱情与家庭

往事如风 / 002

大男子主义 / 004

单纯的傻女人 / 006

美满的小家庭 / 009

最真实的幸福 / 014

第二章 爱情的围城——婚姻危机

和谐的家庭氛围为什么不见了 / 018

爱不是索取 / 020

爱情不等同婚姻 / 022

婚姻背后的孤单 / 026

情绪的爆发 / 032

无休止的争吵 / 037

在婚姻中孤独挣扎 / 041

第三章 心灵栖息的会所——瑜伽事业

给自己的定位 / 046

开启和谐的钥匙 / 050

那些避免不了的弯路 / 053

孩子是爱情的纽带 / 056

身份认同的探索 / 061

第四章 活出更好的自己——瑜伽修行

我们到底想要什么 / 066

寻找真实的自己 / 069

不执着，无牵挂 / 073

释然心中事 / 077

记忆中的母亲 / 081

第五章 沟通是和谐的基础——放下我执后的拯救

小我与真我的对话 / 088

找一种方式沟通 / 095

性格迥异的两个人如何相处 / 108

有矛盾是舌战还是沟通 / 113

情绪的体验 / 121

第六章 定静下的人生感悟——瑜伽哲学

当下的臣服 / 128

检视思想 / 134

修心人会化痛苦为领悟 / 140

生命之光 / 144

超脱的心路 / 148

灵性的实相 / 166

第七章 修炼优质的心境——瑜伽身心灵体系

瑜伽渊源 / 180

瑜伽作用 / 182

瑜伽习练 / 184

瑜伽呼吸 / 185
瑜伽五大脉轮的生命能控制及五大手印 / 188
瑜伽脉轮与五大元素和身体的对应关系 / 189
冥想体验 / 192
元气调控 / 194
瑜伽体式 / 196
“ 八肢瑜伽 ” 的修炼方法 / 233
瑜伽身心灵体系心得 / 244
第八章 让生活充满灵性——瑜伽诗意感怀
宇宙、星河、人与大自然 / 254
观世，观人海 / 269
成长感怀 / 276
忆母 / 283
后记 给你们的一封信

《幸福是一场修行》

精彩短评

- 1、感受细腻，高情商却拖个低情商爱人的女人，必读！
- 2、华语世界史无前例的生活践行瑜伽小说
- 3、让自己静下心来，瑜伽和读书有相同的功效。本书中提出的“灵性的实相”让我颇为震惊，用某些方法达到开慧，使自己明净开悟增加智慧、调整内循环，达到人与自然的天人合一。书本比《男人来自火星，女人来自金星》更细腻的表达内心的包容的力量，借助于瑜伽，让一切更美好。

1、时下，人们谈论最多的，你幸福吗？是的，幸福是什么，幸福意味着什么，幸福生活是什么样子，一千个人可能有一千个回答，一千个人有一千种感受，幸福离我们自己有多远，诗和远方在哪里，修行和幸福是人生的两轮，需要协同、配合，更需要感同身受的体悟，这个顿悟也好，明了也罢，禅修、研磨、悟道，每个人经历、知识、观察和认识的差异，导致幸福没有统一的衡量标准，这很自然！一方面幸福不能衡量，甚至不能言说；另一方面幸福又是看得见摸得着，甚至近在咫尺的爱恋，你感受得到，别人也能感受得到。幸福的模样，正如每个人的外貌，千姿百态各具形态。幸福是生活的美满，幸福是事业的成功，幸福是花前月下，幸福是父母的呵护，幸福是子女的守望，幸福是爱情的滋润，幸福是亲如朋友的密切，幸福是美好前景的憧憬，幸福是一次成功的旅行，幸福是一场率性的阅读，幸福是一场轰轰烈烈的表演，幸福是一项经过数十年实验研究的成果的喜悦，幸福是和睦的家庭，幸福是和谐的同事关系，幸福是每天的晨操，幸福是日出日落的宁静和淡泊，幸福是归去来辞的豁达，幸福是踌躇满志的期待……国民经济指标用GDP表示，消费指数用CPI表达，幸福指数就用一个函数来表达 $X=Y(A+W+C)$ ，因为幸福不仅是物理过程，还是一个化学的过程、生命的成长过程，正因为如此，生命如此绚烂多彩，婚姻、家庭、国家的演绎，完整地、全面地、生动地诠释幸福的多个维度与内涵。被幸福是一种无奈，幸福是一种状态；更多的时候，我们处于这两者之间，这是生活的常态，更是生命的常态，幸福是一种巅峰状态，不可能一直处于颠覆，幸福是一种理想状态，生活是现实形态，幸福是对现实生活的补充和补偿，更是对现实的生动诠释。文学上有个词语叫典型，生活中有个字眼叫幸福，我们憧憬幸福，因为幸福时生活的修行，人生不断的修行，幸福就会不期而至。李茂华的《幸福是一场修行》，看起来是修练瑜伽，其实就是暗含着对生命的参悟和感触。对人生来说，每个阶段何尝不是一种修行；对生命来说，事业和爱情谁说缺了一块谁还会说是完整的；人生是多方面的，生命是多维度的，事业是辉煌的，友情是常青的，亲情是感人的，孝悌忠义仁义礼智缺一环总是遗憾。瑜伽，正日益成为现代人强身美体的体操；通过瑜伽的体操，有人感悟到幸福是什么，这难道不是生命的独到理解和领悟？有人通过阅读，体会到幸福。“人丑多阅读”，阅读和瑜伽一样，修炼了人的精神内核。有人热衷公益，体会到幸福。“幸福是一种给予”，慈善和阅读一样，修炼自己的同时，达到对社会的影响，这影响是潜移默化的，感动世界的同时，诠释生命的大爱，爱自己容易，爱别人就不易，这是人性决定的。有人热爱运动，通过运动研究人类的极限，这是一门学问。李茂华的《幸福是一场修行》也是一门学问，你看明白了吗？

2、“幸福”一词，大家都非常熟悉。何谓幸福？一千个人可以给出一千个不同的答案。你是否感到幸福？却只有两个答案——“是”或者“否”。不论现在的答案如何，都不能阻止我们对拥有幸福人生的渴望。如何获得幸福，您是否想过？《幸福是一场修行》是一本实用性很强的瑜伽修行小说。作者李茂华是一位拥有十几年瑜伽修炼经验的美女老师。本书引导我们用瑜伽修行的方式来收获人生的幸福。作为小说，本书的情节人物都略显简单。主人公只有两位——妻子如水和丈夫似火。当年身为校花的如水，面对众多的追求者毅然选择嫁给大自己五岁的似火。似火成熟稳重不失帅气，但家境一般，无任何背景。这注定这个男人在事业上要想有所成就，需付出更多的努力才行。事实正是如此，似火为了事业升迁，每天下班后参加各种酒局饭局应酬不断。一个人的精力是有限的，在外的应酬太多，必然会忽视家庭，冷淡妻女。为此，如水陷入无尽的烦恼，两人沟通不利，一度暴力相加。备受精神煎熬的如水，幸运地爱上了修习瑜伽。在修习瑜伽的过程中，她学会了重新审视自我，重新看待自己身边的人和事。其实很多时候，同一个人、同样的事，换一种心境、换一个角度去看待，将会有完全两种不同的效果。幸福的修行，修炼的是自己的价值观、世界观和人生观。当如水明白了这个道理，她试着努力调整着自己：从最初的感情用事到慢慢地学会理性控制，再到最后理性完胜感性。站在对方的角度考虑问题，理性地沟通，这些道理或许如水很久以前就明白，但是关键时刻做不到！从明白道理，到能在关键时刻运用自如，是一个重要而不易的过程。这个过程需要学习，需要修炼。修炼并养成习惯，即成为修养。我们经常说一个人有修养，大概也是这么来的吧。而如水的这一过程，正是随着她对瑜伽修行的深入而成功领悟到的。本书前半部分讲述的是一个简单反复的故事，如水通过瑜伽的修行，成功解决了困扰她已久的家庭矛盾。后半部分相对更精彩，主要讲了瑜伽的文化以及修习方法以及注意事项。读了作者的介绍，我才明白，原来瑜伽练习有那么多讲究。想起来我去年因为颈椎疼，曾经自己在家跟着视频练习瑜伽，没练多久就因为肩背疼得厉害放弃了，现在看来可能是我练习不得要领吧。练习瑜伽，确实有很多好处：不仅可以强身塑体而

《幸福是一场修行》

且可以帮助我们缓和情绪，更可以“使心灵清澈，走向开悟”。记得幸福是一场身、心、灵的修行。有空可以多多研读瑜伽文化。实践瑜伽生活的方式，保持瑜伽淡然的心境，拯救现实中被诸多琐事烦扰的自己，让自己活得洒脱、与家人相处得和谐。

《幸福是一场修行》

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：www.tushu000.com