

弗拉基米尔·安东诺夫

关于至高瑜伽的 森林讲座

讲座材料整理及书籍出版筹备工作的

参与者如下：

安娜·祖布科娃

米哈伊尔·尼科连科

玛利亚·施基里

拉里萨·瓦乌莉娜

叶卡捷琳娜·斯米尔诺娃

德米特里·奥西波夫

斯维特兰娜·叶廖米娜

本书收集了一系列关于人类精神完善的高阶讲座。在讲座中阐述了过去和现在地球上存在的基本哲学-宗教传统方法论。

这些材料阐述了这样一个事实，即精神发展方法论——对于所有人都是统一的；通过它，唯一的神将人类引向完美。

本书谨献给所有渴望找寻并认知自己的尘世生命意义、认知我们共同的造物主、达到精神完善境界的读者。

目录

前言	5
实践生态心理学.....	6
亚特兰蒂斯人瑜伽.....	20
毕达哥拉斯瑜伽.....	35
奎师那瑜伽.....	51
奎师那教义的本体方面：	51
什么是神.....	52
什么是人.....	53
奎师那教义的伦理道德方面.....	56
关于人对待周围环境的态度.....	57
关于与自身粗糙的、负面的情绪以及尘世欲望的斗争.....	58
关于与虚假欲望的斗争：	59
关于与作为“小我”的显现的自我中心主义、野心的斗争：	60
关于培养自己的积极品质：	61
关于服务于神：	61
奎师那教义的心理能量方面.....	62
让我们从身体准备开始：	62
奎师那关于身体能量的准备练习的观点.....	63
关于征服思想：	63
神我的描述，以及如何认识他：	64

对婆罗门的描述与对在婆罗门中涅槃的理解:	66
对自在天的描述:	68
关于神-绝对的认知:	69
阿斯汤加瑜伽	70
克里亚瑜伽	82
坤达里尼瑜伽	90
拉亚瑜伽	97
不二论瑜伽	100
唐·胡安·马特斯 和其他印第安精神领袖的瑜伽	106
道家瑜伽	135
佛教瑜伽	155
苏非派瑜伽	189
古罗斯瑜伽	217
烈火瑜伽	250
实谛·赛巴巴瑜伽.....	268
耶稣·基督瑜伽.....	287

前言

每个人灵魂的进化之路都是由不同阶段构成的。人不能如同自己所希望的那样立即达到精神完美的境界。

自古以来，就一直存在着借助生物能量结构完善身体、智慧、意识的训练方法。我们可以在所有发达的精神文化中发现对这些方法的研究。

钵颠伽利（Patanjali）在阿什坦加（Ashtanga）瑜伽中已经对各阶段进行了相当详细的阐述。

与心理能量发展相关的精神训练还包括下列方面：哈他瑜伽——拉贾瑜伽——菩提瑜伽。

在这里，哈他瑜伽师初级阶段，它可以帮助人们改善身体状况，并且掌握在身体内部凝聚精神、移动意识的基本技能。

拉贾-瑜伽是洁净并发展脉轮和主要经络的方法系统。也就是说，本阶段的工作是在身体以及环绕在身体周围的能量茧中进行的。

而菩提-瑜伽则是在身体外、而后摆脱物质“束缚”——进入多维空间的发展意识的方法系统，即通过这种方法可以直接（也就是说，无需通过身体的感觉器官）与神圣导师——圣灵交流沟通。

修炼拉贾瑜伽的结果就是禅定（三昧）：当个人意识与神（从神灵的角度上看）接触时所产生的情绪上无限愉悦的高等状态。

在菩提-瑜伽阶段，在婆罗门中、而后在自在天（造物主、父神、原始意识）中实现涅槃（“小我”的消失，“燃烧”，与神圣意识“融合”）。

在此，我要立即解释一下，梵语单词“瑜伽” (*yoga*) 等同于拉丁语单词“宗教” (*religion*)。我们应当将这两个术语都理解为同一含义：直通认知造物主并与之融合状态的精神完善之路。

本书为演讲资料集。在本书中，我们主要讨论的是精神之路的高级阶段，即关于如何揭开菩提-瑜伽本质的问题。

实践生态心理学

关于生态心理学这一主题，我们已经探讨得相当多了：我们既有关于这一课题的网站，也出版过名为《生态心理学》的书籍。

现在，让我们探讨一下，在以精神完善为目标的生态心理学的框架下，我们在森林中可以做些什么。

和往常一样，我们先来解释术语，以便我们对下面所讲的内容不产生任何误解。

生态学——是关于机体与其周围环境之间的相互关系的科学。

心理学——是关于灵魂的科学，换言之，是关于意识的科学。

因此，我们必须将生态心理学理解为生态学的一部分，它研究的是机体与外在环境之间的交流问题，这里的机体指的不是肉体，而是“灵魂”。生态心理学的主要研究课题为人类精神完善的方法论。

正是通过与生命本质的和谐共融：灵魂在化身中可以逐渐成长，很容易就能成长到与神圣导师进行富有成效的互动的境界，——在此神圣导师指的是创造物、造物主。

这些课程对儿童大有裨益，——当然，要考虑到儿童对信息的理解和处理能力。要知道，这将教会他们以珍惜、温柔、怜悯、关爱和关怀的态度对待他人、动物、植物等一切生物。那些从小就学会如此生活的人，——能够按照神的意愿度过自己的一生、掌控自己的命运，他们不会残害其他生物、使它们（它们）遭受痛苦。

使真正的精神文化成为群众精神文明的核心，——这将使神改变对成功推动这一进程的国家的人们的态度。在此基础上，生活在这些国家中的人民所蒙受的福祉将有所提高。

……那么，应当从哪里开始呢？举个例子，我们既可以教导人们（既可以是成人，也可以是儿童）用手掌感受生命体周围的能量“茧”。一个苹果、一个西红柿、一丛蕨类灌木、一根树干、猫的躯体、狗的躯体、人的身躯——在这些事物的周围都存在着能量“茧”，它们是由身体细胞的能量场积聚而成的。

因此，如果身体的某处受伤或存在病痛，——那么在这个区域我们很容易就能发现能量“茧”密度发生了变化、边界遭到了扭曲。例如，当“茧”的边界向外突出时，——表明它在抵抗发炎病变的病灶；或者当“茧”的边界向内凹陷时，——表明它在抵抗生物能量活性较低的病灶，这可能是发生慢性疾病的征兆，而病灶的位置就在这里。

看啊，——这是一棵被削掉了表皮、残缺不全的松树……然后，有人在它的树干上绑了一根电线。当然，在发现了以后，我们立即将电线摘了下来。看啊，——这是一棵缠着透明胶带的松树：胶带下面的树皮细胞接触不到空气，进而导致多

余的水分无法蒸发而发霉，这个生物已经开始腐烂了…… 如果你们看到这种情况，——一定要将这些胶带摘下来。

如果你们能够感受到这些植物的能量“茧”，并且与它们的灵魂调谐，——那么你们就能看到并且理解这些伤口对它们来说并非无足轻重：事实上，它们因此备受折磨！……

如果儿童能够坚信神的律法对于他们中的每个人、对于所有人、对于动物和植物都是统一而平等的，即所有生物都会因为无知之人的残忍暴行而遭受痛苦……——那么这些孩子从小就能产生同情和怜悯的情绪。然后，就可以期望他们不伤害其他生物，不会变得像原始人一样，不破坏自己的命运…… 要知道，对他人作恶，我们会为自己的命运制造恶业……

沙迪亚·赛·巴巴曾引用古印度智者毗耶娑的话：“帮助所有人，不要欺辱任何人！”我们可以是当地补充这个公式：“对所有人行善、帮助所有人，不要欺辱任何人！”——无论是儿童还是成人，每个人都应当谨记这条最重要的生活原则，——就像记忆乘法表一样，不，应当比记忆乘法表记得还要清楚！

不对其他生物造成无端伤害的原则（佛教不害众生的原则）——是掌握爱的能力的第一要义。神即是爱，神通过新约教导我们应当变成爱！我们若要靠近神，则需要将自己逐渐变成爱，而非是参加各种宗教仪式或诵读标准化的祈祷文。顺便说一下，我注意到耶稣从未教导人们参加宗教仪式，他教导人们的是要具有道德、要在精神自我完善方面不断努力。

爱是多方面的。每个人都可以检视自己：例如，自己是否存有关爱之心（不是那种纠缠不休或令人讨厌的“关爱”）？自己是否温柔（不是那种招人厌烦或虚情假意的温柔）？或者：自己的粗鲁、傲慢、自高自大的态度难道符合爱的原则么？我以前怎么就不能理解（领悟）它呢？！

请注意，耶稣基督曾多次谈及这一问题！我们这个时代的弥赛亚——沙迪亚·赛·巴巴在布道时也同样关注这一问题。

（关于这一问题，你们可以在我们的书中找到答案。推荐你们阅读下列书籍：《宗教弟子》、《精神哲学经典及其现代性》、《生态心理学》）。

* * *

……人类精神发展的下一个重要阶段就是“开启”并继续发展精神之心。关于如何达成这一目标，可详细阅读《生态心理学》一书并且观看我们所拍摄的系列影片，其中就包括名为《精神之心》的电影。

此外，毫无疑问，所有人都希望能够尽快摆脱长期困扰自己并且随着年龄增长而逐渐恶化的疾病……

改善健康状况、实现精神之心的功能，——在相应的力量之地我们很容易实现这一目标。对于刚刚开始修炼的人们来说，这是生态心理学实践领域最有趣且最吸引人方面。

能量之地是存在于陆地或水上的区域，它与人类自身的能量背景截然不同。

既存在积极的能量之地，也存在消极的能量之地。前者——对我们有益；后者——通常对我们有害。在积极的能量之地，我们通常可以无比轻松地洁净并且发展自己的脉轮和主要经络，治愈自身的各种疾病，使作为意识的自己变得微妙并且发展作为意识的自己。至于消极的能量之地，——我们最好避免在那里停留：在那里，人会生病、丧失力量，甚至进入破坏性的情绪状态……如果一个人在消极的能量之地居住，那简直太糟糕了……（类似的例子可以查阅《生态心理学》一书）。

此外，还存在着能量石和能量植物……

在许多积极的能量之地，人们可以轻松地与神圣导师交流……神圣导师将这些地方称之为自己的修道场……

* * *

因此，我们可以利用积极的能量之地进行治疗，——在那里洁净并发展脉轮和经络，形成正确的情绪状态并且使意识变得微妙，与神圣导师交流并且与它们（圣灵）融合，认知多维空间结构，在造物主之家中与造物主融合，使自己的身体细胞获得神性。

现在，让我们在森林里漫步吧……

（关于在能量之地以及与能量植物、能量石一同进行实践工作的可能性的展现——请观看电影）1。

* * *

例如，这是一种对于我们精神发展十分有益的能量植物。对，就是这棵松树！与周围的植物不同，这棵松树树干的能量“茧”延伸范围在五米左右；周围的其它松树能量“茧”延伸范围一般都在一米半左右。

……在这颗松树的能量“茧”中，——我们可以感受到银铃般幸福的寂静状态，极乐的状态、圣灵的状态！此外，带能量“茧”的这颗松树存在于圣灵代表的“马哈多波”（Mahadouble）中（在下一世的化身中被称为玛格丽特），……但是她更喜欢被称为雏菊——以花的名字命名。

现在，我正在与它相调谐。你们能够感受到她的幸福——造物主代表的幸福，即造物主女性代表的幸福。

那么，应该如何使用这种能量植物促进我们的精神发展呢？首先，我们应当与躯体的“茧”想调谐并且使“茧”的状态融入自己的体内，这样我们才能摆脱身体中可能存在的粗鄙能量。

其次，我们可以用精神之心来填补整棵树的“茧”。对于刚刚开始修炼的人来说，可能很难感受到圣灵的磅礴；因此，

精神之心的扩展和发展的过渡阶段可以帮助我们征服能量植物。

……这棵松树的“茧”高数十米；直径十多米。我们可以从身体的心轮出发向后退，此时我们需要借助双臂，它们在我们退出身体时一定有所感知。我们从内部用自己填充这个“茧”，感知它内部的边界。

我们必须对这个“茧”的载体——这个充满最微妙的爱的生物——充满爱意！我们只有献出自己的爱，才能获得爱的回馈和精神上的帮助！

* * *

我们有一些独特的*能量之树*，它们可以帮助我们治愈身体的疾病，其中一棵能量植物——是沙迪亚·赛·巴巴处的一棵白杨树；还有一棵能量植物是在玛格丽特——神圣的玛格丽特（神圣的恩科莫的姊妹）处的松树！此外，在梅尼邮尔的非凡的桦树，它对我们大有裨益。

看啊——那些云杉，它们也能给我带来很多益处……例如，我略微移动自己的身体，用躯干触碰树干“茧”的边界。只需这样——就能治愈脊柱的疾病！

如果将身体留在“茧”内——身体、乃至整个躯体都能得到净化：这不是脉轮和经络层次上的净化，而是整个物质层面上的净化。整个物质身体都能得到净化：骨骼、肌肉、整条脊柱、消化器官、口腔、牙齿、颌骨、颅骨、四肢。到处都充满了光！如果用后背接触树干、在它的里面让意识与光融合——然后与云杉的灵魂一同重新回归身体，此时这种感觉尤为明显。这样就能感受到自己与这株植物的灵魂的融合。我用自己完全充满这株云杉的树干、树冠和根系……它（云杉）比我的身体大很多。它像灵魂一般纯洁而微妙！在它的帮助下，现在我能够净化自己的身体。

具体来说，如果我的身体受到了污染，——那么在我与这株植物的共同努力下很容易净化它。但是，很可惜，我现在无法这样做，因为在我的身体中没有污物……

这两棵云杉是相同的，它们是两姊妹。

在此还需要重点理解什么问题呢？这些植物的特性既不取决于木材的化学成分，也不取决于它们树干上的年轮数量，更不取决于它们树冠上针叶的数量！在同样的光照和土壤条件下，为什么这两颗云杉与其它众多云杉大有不同呢？它们与其它云杉的区别在哪里呢？它们的差别体现在灵魂方面！同样地，人与人之间——灵魂的质量也千差万别；动物与动物之间——灵魂也各有不同……（以狗为例）；对于植物来说也是如此——它们在年龄和心理年龄方面也存在着差异。这些植物乐于与灵魂不断成长的人们相接触，它们愿意帮助这些人！非常奇妙，它们用植物之爱回应人类的爱：它们能够清楚地理解人类的爱！在自己的周围找寻一下这种植物吧！

* * *

现在，我们身处另一个*能量之地*、*治愈之地*。这是一个维舒德哈 (vishudha) 脉轮工作的地方。我们会注意到，在这里浓缩的意识自发地集中到了颈部的下半部分。浓缩的意识停留于此有助于治疗扁桃腺炎和甲状腺疾病。这种动力是由声音创造的——森林河流的声音。这种声音能够在维舒德哈 (vishudha) 脉轮发生共鸣。

在此，我们还可以从内部出发拉伸维舒德哈 (vishudha) 脉轮壁，这不仅治愈颈部或颈部略上方器官的疾病，还可以发展作为接收周围环境信息的美学感知脉轮。

* * *

现在，我们身处另一个非凡的能量之地，这里对于与精神之心共同工作十分重要。这是拉德克·沃伦斯基 (Radek Volynsky) 的道场。拉德克·沃伦斯基，波兰人，他曾经在这里生活并且达到了神圣的完美境界，获得了神性。现在，他在这里帮助那些在此停留的人们。他从精神进步的角度上给予人们帮助。他时刻给予人们帮助……或者说努力帮助人们……然而，他只帮助他能够帮助的人！

当我第一次来到这个地方时，我感觉（作为精神之心的）自己离开了身体！……现在，在我的身后是湖泊，一方小小的森林湖泊，充满了神性的美妙水源。在其中放松是尘世的极乐！

对我么来说，这个地方最重要的东西是什么呢？它使我们学会在物质身体之外成为精神之心并且在那里成长。在其它情况下，人们可能需要努力以精神之心的形式从心轮中出来，并且开始过上不依赖物质世界的生活。然而，在这里——拉德克帮助我们做到了这件事，对于修炼者来说，这是自发的、不由自主的事情！……只要站在这里放松一下就足够了，如果心轮发达并且整个身体能量洁净，——那么作为庞大的精神之心的我们就能突然两百米以外的地方！在那里，我们可以按照与人体相类似的形象创造拟人物，而它们一定都具有手臂。

……从这个节点开始，我们开始能够轻松地最微妙的空间中移动，发展意识之手，提高意识的“灵活性”，进而提升意识的空间移动能力。我们的意识之手可以越来越大，可以用它们拥抱圣灵，可以凭借它们从一个空间移动到另一个空间，——最后进入造物主之家。为了与造物主融合，我们必须获得进入造物主之家的资格。

我们知道这些地方都在海边，因为那里的工作范围更广阔的！

……因此，我们可能无法立即领悟到我们已然发生了巨大的变化……

……在这一小方森林湖泊旁，我们可以开始进行这种训练。

……你们看看自己居住的地方：从高山、山丘上眺望湖泊、河流和辽阔的空间。也许，你们也能在自己的周围找到这样的地方，找到伟大而卓越的神圣导师！

这就是辽阔空间的重要性！在那里，你们的精神之心可以脱离身体——并且用自己填满整个山丘上方的空间！对于这种工作来说，辽阔的空间是非凡的能量之地！

如果精神之心脱离了牢笼——即所谓的胸腔，——那么它的移动就无需依赖物质身体了！那时，我们能够立即感受到意识之手，它们源于精神之心、与精神之心相统一！摆脱了对物质世界的依赖的你们，能够全心全意地爱神！耶稣曾说：神即是灵，应当在灵里和真理中敬拜神！——也就是说，在成为自由的意识后，你们才能正确地理解这句话。

我们必须与神 - 意识相遇，也必须变成自己物质身体无法比拟的更大的意识！

……人们时常追求这种辽阔的空间——即使他们无法理解什么是精神发展，对神也漠不关心，对脉轮和精神之心一无所知……但是，人们依然热爱山川、大海以及可以策马奔腾的草原，乃至水域上方辽阔的空间！……神赐予他们幸福，鼓励他们这样做，——因为只有这样他们才能发展作为精神之心的自己！

……在我的头脑中响起了弗拉基米尔·维索茨基的一首歌：

“整个世界——尽在掌中！你是如此的幸福！你有些羡慕那些人，那些在前方山峰上的人！”

……人们追求辽阔——神鼓励他们去追求！尤里·库金纳在歌曲中曾唱到：去追求吧，无论“严寒、酷热、蚊虫、艰辛——都是小事一桩！”……

那些将自己的生活局限于几平方米的公寓、办公室和实验室里的人，——是无法扩展作为意识的自己的！……

……生态心理学的实践要求人们生活在“数千米而非几平方米的范围内”（尤里·库金纳如是说）……我们恰恰应当这样生活！这样，我们才能在精神之路上获得丰收！

* * *

当我第一次来到这个地方时……（我们的神圣导师将我带到此处）——我突然听到了下面的话（那时是晚上）：“在月亮的照耀下，一切都很美好……”这让我想起了俄罗斯诗人涅克拉索夫。我环顾四周，——确实看见了他蓄着胡须的脸庞，在学生时期我早已通过他的肖像画认识了他……然后，我们开始交谈起来，彼此审视、彼此了解。我发现，涅克拉索夫不仅是一位为俄国人民解放事业而奋斗的俄国地主、诗人，还是被神称为天才的代表性人物。（阿德列尔曾详细地向我们阐述过这一问题；此外，你们还可以阅读《精神哲学经典及其现代性》一书）。

谁是天才？天才在化身时通常已经具备了神性水平，但化身身后却落入极其不利的精神环境中，因此他们无法意识到自己的神性，有时甚至过着与神性水平不相符的生活，尽管他们能够表现出极高的天赋、尽可能地传播爱、同情怜悯被奴役的人们和其它生物……

……在俄罗斯历史上，我们所熟知的那些高尚的人就是天才：例如——尼古拉·涅克拉索夫、马克西姆·高尔基、亚历山大·普希金、伊戈尔·达利科夫。

当他们“摆脱”化身后，他们又重新体现了自己的神性，……即与昆达里尼联合的灵魂。那时，在“摆脱”化身后，神圣的灵魂重新展现了自己的神性，担任起神圣导师的角色。

……我与高尔基曾有过一段有趣的过往。在圣彼得堡的北部，我朝着电车走去，走到了一个小村庄的边缘……我突然感觉到了神圣意识的靠近！我环顾四周——看到了高尔基！（马克西姆·高尔基，即阿列克谢·彼什科夫（这是他的真名）；马克西姆·高尔基是他的笔名）。

……我们交谈起来，他向我讲述起自己的生活……然后我发现这是一条以高尔基命名的街道——“高尔基大街”……

我不知道高尔基在圣彼得堡住在哪里……也许，他在那个村庄里有一处乡间别墅……很可能，“高尔基大街”与他在这里的生活存在某种关系……

……现在，我们所在的地方是涅克拉索夫的地盘。顺便说一下，这也是亚历山大·普希金和伊戈尔·达利科夫喜欢的地方。在这里，很容易与他们进行交流，他们总是乐于与人们进行这样的对话，并且向人们展示一些禅定的技巧……

……谁在唱歌？也许是星鸦或者松鸦……

在这个地方，在涅克拉索夫的地盘上，——有一个有趣的细节。……我曾经说过，生长在能量之地的蘑菇不受季节和生态条件的影响……或者，无论何时，黑果越橘总是长得很大，并且像樱桃一样美味……

在涅克拉索夫的地盘上，存在一种独特的自然现象……

这是一只啄木鸟——斑点啄木鸟。我从未听说过啄木鸟能这样发声。很明显，是涅克拉索夫让它这样歌唱的！

这首“kek-kek”歌是斑点啄木鸟的典型作品……这不会错的……

在此，我要说一下涅克拉索夫巨大的能量之地独有的自然现象：在云杉上形成了一种形状如同我们所熟知的涅克拉索夫的胡子一样的苔藓……

我们现在能从他身上学到什么？他在这里展示了什么？

尽管每个神圣导师都在造物主中融为一体，——但是当他们在创造物中显现自己时或多或少还会保留自己的个性特点。

这些特点指的是什么呢？即他们以自己在尘世生活中最熟悉的状态进行冥想。

现在，涅克拉索夫是什么样的呢？看啊——他的脸就在这座山的中间。你们能够很清楚地看见它！……能够看见这张脸的人，——就能看见现在蓄着胡子的涅克拉索夫——瘦削的、头发灰白的、略显苍白的脸庞……在这张脸的下面是一个巨大无比的心轮！他的精神之心以自己充满了我们地球上重要的地方！在脸的下面，在表现为婆罗门形态的精神之心的下面，——是造物主之家，而涅克拉索夫正从那里走来！

这样，通过模仿他，你们也可以发展作为精神之心的自己！现在让我们开始吧！

……我曾说过，在地球上没有任何地狱！是的，地狱——是谎言！相反：我们的星球充满了神圣的意识！……你们可以在精神上发展自己，然后如同涅克拉索夫一样用作为精神之心的自己充满地球！

……如果一个人能够穿越地球的核心，那么他就可以感受到不受我们地球空间大小限制的无边的浩瀚，——那就是造物主之家！

……在涅克拉索夫的帮助下，所有的一切都可以在这**能量之地**进行探索！

……现在，我要诵读涅克拉索夫不久前口授我们的诗歌。

黎明之光映射在桦树的嫩叶上——
在微妙的晨光下它们闪闪发光……
我爱这个地球，爱得如此深沉，爱得泪流满面！
一切都在我的手掌中，我是如此地珍爱一切！
我爱抚树木，亲吻花朵，
我拥抱它们，用爱哺育、燃烧它们！
全心全意地热爱亲爱的自然吧，
要明白，这一切都是神的造物！

* * *

现在，我们处于一个非凡的*能量之地*。这里是一个巨大的、绵延数千里的恩戈莫（Ngomo）的*能量之地*，这是一个与众不同的地方，这里极其适合冥想。在这里有恩戈莫沙土，它所蕴含的能量能够洁净我们的身体。

这也是一个很棒的地方！

谁是恩戈莫（Ngomo）？关于他是谁，你们可以在《精神哲学经典及其现代性》一书中找到具体的内容。

……他向我们详细地讲述了个人从人性进化为神性的进化历史。特别是，他曾是一名东正教僧侣……他告诉我们，过去的某一刻耶稣第一次用“爱之翼”触碰了他……然后，从那时起，他开始不懈地追求某种东西……，但事实上他已经走上了通向神的直道！……

什么是直道？——就是通向神的爱之路。

这是一个了不起的地方，那么它为什么对高层次的精神工作有益呢？唐璜（胡安·马图斯）曾说过，某些*能量之地*就如同多维空间中的孔洞一般。这是什么意思呢？这表示一些空间（即：多维宇宙层）显现较弱或根本显现不出来；与之相反，另一些空间则显现得格外强烈。

在这些空间中，造物主之家就是占主导地位的空间之一！在这里，如果你们学会让意识出现在自己身体的后面，用自己意识之手从后面插入身体，那么洁净脉轮对你们来说格外容易！

在这里洁净任脉的效果也优于其它地方。我们只需从山丘的深处伸出意识之手并且让意识之手自下而上地在任脉上游走并且“刮净”任脉（或者像用带肥皂沫的湿抹布擦洗一样清洁任脉）……可以这样清洁整条任脉，直至萨哈司拉拉（sahasrara）脉轮的顶部……我们可以清洁并打开萨哈司拉拉（sahasrara）脉轮的通达，从它的里面探出“头”来，环顾四周，而后返回……在这里我们可以从造物主之家里出来直接做任何事情！这真是令人惊叹不已的地方啊！

这里还有什么其它有趣之处么？赫尔墨斯·特利斯墨吉斯忒斯曾有过这样的表述，同样的说法也存在于民间传说中：*在上面的，也是在下面的……在下面的，也是在上面的。*

但是，只有极少数人才可能理解赫尔墨斯这句话的含义！人们要么开始对这个公式“发疯”，要么开始幻想“神的国度”也如同化身的人类的世界一般存在各种丑恶行径：酗酒、嫉妒、争执、杀戮……这种愚昧的传说会带来极为恶劣的后果！因为这是对神的玷污，对关于神的真正的知识的玷污！

然而，这种表述到底是什么意思呢？它的意思是精神修士既应当从上方认知造物主之家，也应当从下方认知造物主之家，因此你们不仅应当认知与自己的身体相对的世界，也应当认知与我们的地球相对的世界。当意识足够发达并且足够庞大时，它同时存在于地球的上方和下方——这完全是可行的。……甚至还可以通过自己的身体——即在身体所存在的多维空间内——将“上方”和“下方”的天空（此处为大写，指“多维空间”）连接起来，那时我们将感知到作为原始意识而居住在造物主之家中的自己！

这可以确保你们从另一侧（即造物主的方向上）与身体细胞、身体的分子和原子靠得最近。在此情况下，你们可以洁净物质身体，清除不属于原始意识的一切。这真的可以做到！

然后应当…… 让身体慢慢靠近自己，——进入作为原始意识的自己，如果我们与原始意识相一致了……

我要提醒你们，这个能量之地是由伟大的恩戈莫创造的！

（恩戈莫——这是不久前他在非洲化身时所使用的名字…… 并且这是他最喜欢的一个人名。当然了，他曾经在许多地方化身过，就像我们中的很多人一样。）

也许，到处都能找到这样的地方。恩戈莫以及其他神圣导师——通过自己的停留不断地创造这种能量之地。

这个地方就是恩戈莫创造的，因为他经常停留在这里。

* * *

因此，我们可以利用积极的能量之地进行治疗，清洁并发展脉轮和经络，形成正确的情感状态，使意识变得微妙并且促进意识的成长，——进而与神圣导师交流，认知多维空间结构，在造物主之家中与造物主融合，使身体细胞获得神性。今天我们所阐述的这些，我们曾经也进行过很多说明，但是将来我们对此还会进行更细致的阐述。

祝你们在这条道路上取得成功！

亚特兰蒂斯人瑜伽

亚特兰蒂斯——这是一个已经消失了的古老大陆，它是由位于大西洋中的两座大型岛屿组成的。在那里，亚特兰蒂斯人建立起了高度发达的文明。这种文明的主要特征是高达发达的

哲学-宗教知识——这使很多人能够通过精神完善法迅速达到完美的境界。

然而，随着时间的推移，亚特兰蒂斯的精神文化退化了，这是因为具有侵略性的原始人掌握了国家政权，他们摒弃真正的精神完善原则、转而崇尚黑魔法和粗暴的统治。后来，神让海洋淹没了亚特兰蒂斯群岛。

但是，获得神性的亚特兰蒂斯人将高等的精神知识传播给了埃及和其它国家，这些知识在一段时间内在这些国家流传，它们成为了这些国家的精神文化基础。

* * *

在考察南美洲的金字塔时，——人们在那里发现了托特-亚特兰蒂斯的古代信函。它们被称之为“翡翠石板”，那么在它们上面写着什么呢？

……在文本开端，托特-亚特兰蒂斯描述了亚特兰蒂斯灭亡的原因：隐秘的知识传授给了不配得到它的人，后来它们被用于作恶。特别是，后来人们开始大规模的血腥献祭。在化身的人们中开始出现了大量来自地狱的生物。

在亚特兰蒂斯灭亡时（两座岛屿——依次——按照最高意志沉入海洋），托特-亚特兰蒂斯与一群获得神性的亚特兰蒂斯人漂洋过海，乘船向埃及（即 Khem）迁移。

……此外，托特还讲述了他自己是如何走过于原始意识融合的整条道路的。这是一条每个人都能通过的道路。但是，这条道路并不平顺，它为探索者设置了困难和障碍：这些困难和障碍将阻止弱者、在道德上有所亏欠者以及智力不足者通过这道路。托特指出：“你们向前走吧！不要带上哪些愚蠢、虚伪和软弱的人！”

托特还为脉轮系统最初的协调提出了最简单的建议。只有按照他的建议去做，——他才能承诺人们获得健康与长寿。

（在此，我要强调：与脉轮一同工作——这只是走上严肃而伟大的精神之路的开端，这只达到了拉贾瑜伽的境界；要知道，精神的高等境界需要在一个巨大的层次上——在菩提瑜伽的境界上实现）。

在禅定训练的最高层次上，也就是说，在菩提瑜伽的框架下，托特教导人们要让意识潜入多维空间的深处，在那里认知世界，其中包括“恒星世界”以及在通往原始意识之家的道路上的伟大火焰之光。

在那里还有其它“空间”，“它们看起来似乎是空的，但是钥匙隐藏在它们的里面”。

此外，托特还详细地阐述了禅定的一个重要方面“神殿”，即“金字塔”，——这十分重要。

……关于个人的提升，托特进行了如下阐述。现在我将诵读他的话语：

“有一天，在很久以前被遗忘的时代，我，托特，打开了那扇大门，进入了其它空间平面并且参悟了隐藏的奥秘。

我时常从下面沿着*黑暗的道路*¹走到那个永远发光的空间²。

我在原始意识的神殿中呆了很久，最终直到我与*神圣之光*融为一体。”

* * *

托特为精神探索者留下了如下教导：

“珍藏并且保守原始的训诫：

找出自己生活中的混乱并且消灭它！平衡自己的生活，让它井然有序！

¹ 此处涉及原始物质（详见[13]）。

² 在造物主方面的神。

消灭自己情绪中的所有混乱——然后你将获得生命的和谐。

用*沉默不语*征服废话连篇的习惯。

目光总是投向光的方向！

谨记我的诫命！珍藏它们并且按照它们行事——我将一直陪伴在你们身旁，帮助并护送你们进入*神圣之光*！

你从黑暗中升起，与光融为一体。

人类必须追求成为*神圣的太阳*³。

沿着这条道路前行——你将与*整体*成为一体！⁴

光明属于那些努力的人。通向智慧的道路是艰难坎坷的；通向光明的道路是艰难坎坷的。在通向神圣之光的道路上，你将遇到顽石挡路，你将翻山越岭。

但是，你要知道，光的使者总是陪伴在你身旁。通向神圣之光的道路永远向所有愿意进入*光明*的人们开放！

他们是光的使者、清晨的信使，他们在人们中间照耀着。他们与人类相似，——同时他们又与人类不同。⁵

许多黑暗的阴影投射在你的光上，这些黑暗的阴影试图湮没你渴望自由的灵魂之光。在这条路上等待着你的是繁多的陷阱。无论何时，你都要努力认知至高的智慧！领悟它——那是你将认知*神圣之光*！

光是无限的，而黑暗是短暂的。噢，人啊，你要永远向光而生！你要知道，当光充满你的本质时，——于你而言，黑暗将会消失！

³ 神圣的太阳这是禅定的意象，它们可以促使人们在造物主之家中认知造物主。

⁴ 与神-绝对。

⁵ 与躯体形象类似。与意识的发展水平不类似。

向光之使者敞开灵魂吧！让它们进入你的里面并且用光充满你！

永远朝着这个目标前进吧！

……噢，人啊，向整个宇宙敞开灵魂吧！让它“流”过你，与你的灵魂结合吧！

人类的进化是由转化为不属于这个世界的形式的过程构成的。在逐渐转化为无形的同时，人也在成长，这是为了能够在高等平面生活。要知道，在与光融合前，你必须变为无形。⁶

噢，人啊，听一听我的声音的，它在向你说明通向神圣之光的道路、指明成就之路，即关于你应当如何与光融为一体：

首先，应当找寻地球之心的奥秘！找寻活的地球火焰！让自己沉浸在火焰的光辉中！

噢，人啊，你应当知道自己在本质上是复杂的，你是由物质和火焰构成的生物。让你的火焰⁷闪耀光芒吧！让自己只成为火焰！

去找寻越来越多的智慧吧！在火焰的深处找寻它吧！

你要知道，只有通过你自己的努力，火焰才会充满你！

只有被光充满的人，才有希望通过由道路守卫者们把守的道路，守卫者将阻拦不够格通过道路的人。

你应当认知作为光的自己，并且为了在通往光的道路上继续前行而准备自己。

智慧被黑暗所掩盖。但是，当灵魂的火焰复燃时，你将作为光而重生。然后，你将变成犹如神圣的太阴一般无限大小。

与光融为一体吧！在人的世界中，成为神圣诫命和原则的传播者吧！

⁶ 当然，此处所说的是改造意识，而非改造身体。

⁷ 精神之心“燃烧的”火焰。

噢，人啊，通过神圣的太阳的意象，努力探索那伟大的、通向无限生命的道路吧！

……噢，人啊，你要知道，你是灵魂！身体——什么都不是！灵魂才是主要的！不要让你的身体禁锢自己！

摆脱黑暗——在光中漫游！噢，人啊，你要学会离开自己的身体，摆脱它的束缚！你要成为真理之光，然后与伟大的光融合！⁸

要知道，你所居住的空间已经渗入了其它伟大的圣贤，他们像托特一样，住在你的里面。

……他们住在你的里面。

在你的精神之心中，你能够认知他们。但是，与此同时，他们存在于与物质世界相分离的属于他们的空间维度中。

……要知道，在空间中在任何时刻、在任何地方都存在着永恒而无限的意识。虽然肉眼的视觉看不到它，但是它一直都存在。

通向高等世界的钥匙——就在你的里面，只有在你的里面才能找到它！⁹

开启自己内部的大门吧——你将过上真实的生活！

……噢，人啊，你以为你活着……但是，要知道，你过去的生活只会导致死亡。当你被自己的身体束缚住时，对你来说，真正的生命从未存在！只有灵魂摆脱物质世界的枷锁而获得自由时，你才能获得真正的生命！其余所有的一切——都只是必须挣脱的桎梏和必须摆脱的枷锁！

不要认为人是为尘世而生的！虽然人出生在尘世，但是人——在本质上——是与光类似的灵魂！但是，如果没有真正的知识，人永远都无法获得自由！

⁸ 换言之，要与阿特曼融合，然后与最高阿特曼结合。

⁹ 在发达的精神之心里面。

……黑暗环绕在那些渴望在光中诞生的追求者的周围。黑暗束缚着灵魂……但是，只有修行者才拥有自由的希望！

成为神圣的太阳吧，成为伟大的天体吧！做到这点——你就自由了！

充满所有空间的伟大的光完全愿意帮助人们！因此，点燃你自己身体中光之火焰吧，它将照亮周围的人！

……你要聆听并且领悟：神圣的火焰是万物之源，所有的一切都是它的显现！

努力与神圣的太阳融为一体吧！

你应当将思想聚焦于如何使光与你人类的躯体相统一的这件事情上来！¹⁰

光是所有生命的源泉；若没有伟大的光，一切都不复存在！

要知道，任何物质事物的本质都是光。

要知道，整个空间都被世界中的世界所充满。

在金字塔意象下的深处隐藏着我的秘密。在我所建造的金字塔中找寻并且找到它吧！¹¹

去找寻我留给你的那把钥匙吧。找寻它——真实生命的入口将属于你！在我的金字塔中、在金字塔的深处、在墙壁里，找寻它吧！¹²

再次重申，正是通过我所创造的金字塔，你才能找到通往真实生命的秘密通道。

搜索——你会发现我藏了什么！

去找寻吧——你将在那里找到我所隐藏的奥秘！

¹⁰ 这是物质身体获得神性的路径。

¹¹ 这里所说的是促使个人意识获得神性的至高禅定中的一种。

¹² “墙”也是菩提瑜伽至高禅定中的一种。

……事实上，正如我们所知的那样，除了灵魂的成长外，其他事情对你们来说都毫无意义。我们都知道，肉体是短暂易逝的。人们认为伟大的东西，对我们来说毫无意义。我们所期待的事物并非来源于你们的肉体，而是你们作为灵魂的完美状态。

当你们能够理解除了发展灵魂之外其它的任何事情都没有意义时，你们才能摆脱所有束缚，并且为完成自己作为人的使命而自由工作！

要知道：你必须努力追求完美，因为只有这样才能达成目标！

要知道，未来从来都不是被锁定的，它是由人类自由的意志而预先确定的！

要知道，如果你的身体保持完美的秩序，那么它永远都不会被死亡触碰！事实上，当你与自己的使命背离时，只有那时“意外”才有机会发生！当你与自己的使命的匹配程度无懈可击时，——你将不会品尝死亡的味道。

……难道你不知道，地球之心是地球表面万物的和谐之源么？你的灵魂与地球之心相连，而你的肉体——与地球上的物质相连。¹³

当你学会保持自己内在的和谐时，那时你就能够从地球之心的和谐中汲取能量了。

那时，只要地球存在，你就会存在于地球上；你的肉体只会随着地球本身的变化而变化，那时你将停留在自己的躯体中直至万物消失，你将与地球融为一体，永生不死。

……在神的光之家¹⁴中，神具有以下三种本质：无限的力量、无限的智慧、无限的爱。

¹³ 请注意，在烈火瑜伽（Agni yoga）中也曾谈及此点。

¹⁴ 在造物主之家里面。

灵性导师则具备以下三种能力：改造邪恶、促进善行、慧眼识人。

因此，他们不可避免地将表现出以下三种品质：力量、智慧和爱。

圣灵的三种显现创造了世间万物：拥有完美的知识的神圣的爱，使用一切可能的工具来帮助化身的众生发展自己的神圣的智慧，以及统一的原始意识所用的神圣的力量——其本质是神圣的爱和智慧。

黑暗与光明——本质上是统一的，只是外在显现有所不同；因为两者的来源是统一的。黑暗——即混乱；光明——即神圣的和谐。经过改造的黑暗就是光明。

我的孩子们啊，这是你们生存的目标：将黑暗变为光明！

像我教你的那样，摒弃自己的躯体！然后走向深深地、隐秘的极限！”

* * *

后来，托特-亚特兰蒂斯再次在埃及转世，并且取名为赫尔墨斯·特利斯墨吉斯忒斯（即三生）。但是，名字的后半部分与转世降生无关，可以将其视为精神发展的重要阶段：也就是说，他在物质世界、圣灵和造物主之家中依次降生。

他与埃及人的交谈记录得以留存。在此，那个托特-亚特兰蒂斯已经成为了赫尔墨斯·特利斯墨吉斯忒斯：

我开始向人们宣扬宗教和知识之美。

噢，人民啊，在地球上降生的人们啊，沉浸在酗酒、睡梦和对神的无知中的人们啊！你们赶快警醒吧，摆脱困惑和对肉欲的沉迷吧，从浑浑噩噩中清醒过来吧！

噢，人们啊，你们为什么要让自己走向死亡，即使那时你们可以获得永生？

你们这些在无知中迷失、萎靡的人啊，敞开自我、领悟自己的真正的本质吧！

远离黑暗的道路，朝着永生前进吧，永远摒弃自己的恶习吧！

愿你们蒙神眷顾，除了神——别无出路！

此外，赫尔墨斯本人所写的一篇短文也闻名于世。它被称之为翡翠石板。

这里所说的，只有真理，别无他物！

下面与上面相似；二上面也与下面相似。之所以要知晓这一点，为的是能够获得最奇妙的统一（意识）的知识！¹⁵

所有的物质的出现都是统一（意识）的计划。所有的物质客体都是通过统一（意识）能量压缩所显现出来的。

太阳¹⁶是显化世界的父亲、“月亮”¹⁷是“月亮”世界的母亲。

圣灵“孕育”发展中的灵魂，地球滋养着这些灵魂。在整个宇宙中发展的父——无时不在、无处不在。

他的力量是至高的力量！这种力量超越其它万有！它在尘世是全能的！

要分辨：尘世的——和圣火的，粗鄙的——和微妙的！在此情况下，你要带着最大的警醒、敬畏和理智行事！

在成为最微妙的火后，——去认知天国吧！这就是实现融合的方式。然后重新返回尘世——那时你将抓住最微妙的，并且能够有效地改造不完美的。

¹⁵ 通过禅定训练，使你们沉浸在自己发达的精神之心内部多维空间的深处。

¹⁶ 也就是说，在此背景下，可通过无限大小的神之太阳认知神圣的太阳（造物主）。

¹⁷ 也就是说，在此种背景下，在两个“在镜子后面的”空间中的本质：原始物质和原始普鲁沙。

这意味着，你已经获得了与统一融合的荣耀，并且彻底摆脱了无知的黑暗。

统一（意识）的力量渗透万有（既包括微妙的，也包括粗鄙的）并且操控万有。这正是整个宇宙存在的方式。由于万物之间存在这种惊人的联系，世界才得以发展。

这就是为什么我的名字叫做赫尔墨斯·特利斯墨吉斯忒斯（即三生）：因为我存在并且作用于全部的三个平面并且拥有全宇宙的智慧！

因此，我缄默不言，因为我已经宣布了所有想要宣布的关于**太阳**的奥秘。

* * *

正是基于这些原则，古埃及的文化存在了一段时间。后来，不幸的是，正如通常发生在所有的精神文化方面的事情一样，它也堕落并且消失。

但是，现在我们要将这些知识全部归还给当今的人们。实现它，——那时如果你们愿意也可以在尘世、在圣灵中、在造物主之家里称自己为特利斯墨吉斯忒斯（Trismegistus）！当然了，重要的不是名称和头衔——而是精神成就的本质。

* * *

好的，我继续说：另一个伟大的神圣导师是领导亚特兰蒂斯精神工作的阿德勒。

我将引用他的话语：

“亚特兰蒂斯是出自我手的作品：从始至终亚特兰蒂斯的精神文化都是由我创造的。从那里出发，——亚特兰蒂斯的精神文化中的一部分迁徙到了埃及。

每当我发现有资格的人，我都将他们引入自己的里面——
一世又一世、一波又一波。因此，在那里我曾多次化身。”

欲知此事，你们可以详细阅读我们的著作《精神哲学经典
与现代性》

亚特兰蒂斯精神学校的潜力在于它赋予许多人在精神方面
取得巨大进步、达到与原始意识（造物主）融合的境界的机
会。在这些人当中就包括我们所知晓的开罗、尼基福、奥
丁，…… 尼古拉·涅克拉索夫。

在亚特兰蒂斯灭亡后，许多神圣的亚特兰蒂斯人将至高的
精神知识带到了埃及等其它国家。此外，他们之中的很多人再
次在尘世化身，化身为弥赛亚、天神化身。例如，奥丁曾这样
说：

“我想要讲述一下，例如，关于阿萨神族的事情。

（Aesir，该术语源于斯堪的纳维亚半岛，指的是在那里化身的
原亚特兰蒂斯人。）他们曾是亚特兰蒂斯人，他们在亚特兰蒂
斯大陆湮没后肩负起了地球人的命运。

他们人数不多。他们的寿命远远超过了其他地球人的寿
命。他们在躯体中生存 300-500 年，这对于亚特兰蒂斯人来说
很正常。人们奉他们为来自天国、统治地球的神。他们一次又
一次地降临尘世，娶凡人为妻，这使灵魂依赖物质平面…… 但
是在每次重新化身时，他们都能在新的凡人躯体中返回充分神
圣意识……

神圣意识璀璨阳光指引着他们尘世的生命……

我就是他们中的一位……

在很多世的生命中我进入了造物的世界，然后我又重新与
统一“大我”的神圣能量结合，这种神圣的能量使物质平面充
满了崇高的精神。

* * *

神圣的开罗也曾讲述过关于亚特兰蒂斯和亚特兰蒂斯人生活的事情；亚特兰蒂斯一词就表示地球（作为一个活着的机体）：

“我是亚特兰蒂斯的五名统治者之一。在由五名亚特兰蒂斯统治者-元老构成的集团中，我是领导者。我拥有赋予人们宗教知识的世俗权力。

地球的精神生活史和文明史，远比现代人所认为的要久远得多。亚特兰蒂斯并非是地球灵性发展的起源。它只不过是其中的重要阶段之一。海洋和大陆的构架层发生多次改变，深处的居住者为意识的发展和成长创造了一切新条件。

亚特兰蒂斯人的故事也许对现代人有益。阿德勒、托特和我都愿意告诉人们他们迫切需要知道的事情。

在亚特兰蒂斯曾经存在过一个伟大的文明。拥有尘世躯体的社会统治者拥有着至高的精神知识。

被选出来的统治者有责任领导所有的社会成员实现精神成长，这种责任是巨大的。即使稍稍偏离神圣之爱和无私原则也将使人跌入深渊，进而与造物主失去联系！正是因为发生了这种事情（具有侵略性的、自私的人掌权了），神才会终结意识在地球上发展的这一时期，使亚特兰蒂斯走向灭亡。

……我还要讲述一下关于**神殿**的事情。

神殿的意象——不是人类虚构的。**神殿**是生命星球多维机体中的神圣结构，也是与神的香巴拉（Shambala）一词（即星球内部——在至高的空间维度中神圣意识的居住地）最为接近的同等概念；它是进入造物主意识无边海洋的出口。

神殿——是星球创造生命的中心。这是神圣造物岛屿生命发展监督者们的居住地。

神殿有“入口”和“出口”。这是地球多维空间中的神圣结构，它与人类多维机体中的昆达里尼一样真实。正如在人类机体的阿特曼成分组成中包含对前世化身的记忆一样，通过进入神殿，人地球生命中的一些重要事件。例如，为了阐述精神上的亚特兰蒂斯人：为了在地球上培养发展中的意识，阿德勒、托特以及（作为意识的）其他圣灵们将自己融入了尘世的生命，可以翻开亚特兰蒂斯的历史篇章。

最初，几个世纪以来，亚特兰蒂斯的所有统治者都拥有“开启神殿的钥匙”，也就是说，他们作为来自神殿的婆罗门的意识生活着，并且能够使自己神圣的个体沉浸、消解在造物主原始意识的海洋中——在空间中神殿下面。因此，亚特兰蒂斯人的文明得到了指引和发展。

金字塔和地球上的其它庙宇都只是奉献灵魂的神殿的映射。

每个星球的创建都是将意识能量压缩至物质平面而形成的，而后才会在星球上开启在物质载体中发展生命的过程。

在亚特兰蒂斯化形的灵魂曾经在其它星球上化形。虽然这些灵魂已经足够发达，但是它们依旧没有到达神性的境界。这里大部分居民都能意识到自己首先是灵魂，而非是物质的躯体。他们只享受因物质身体的存在而带给自己的感觉上的敏锐度。这种感觉的力量，包括全部积极情感的能量，比身体外的天堂生命更令人印象深刻。对于长期处于无实体状态的灵魂来说，这种感觉的力量更令其陶醉。他们生活在接近三昧的状态下，这可以被称之为尘世的天堂。对于很多人来说，这是最终的（最后一次或者倒数第二次）化身，此时已经具备使人达到神性境界的所有条件。

在亚特兰蒂斯的通识教育体系中包括心理自我调节技能、对多维宇宙结构的认知、伦理学和各种类型的艺术、科技创造

以及高水平发展课程。在亚特兰蒂斯的文化中，创造力受到高度重视。

对于那些选择实现高等生命意义——认知造物主的人们来说，还需进行灵性启蒙。这是隐秘的、深奥的教育。这种教育只针对那些已经意识到生命的高等意义和目标的人们。他们的导师是拥有物质躯体的神圣灵魂。在此情况下，物质躯体是神圣创造物的工具。

在很长一段时间内，亚特兰蒂斯文明的存在协助了许多天堂的灵魂完成了进化的循环，这些灵魂已经融入了造物主并且不再需要化身。

那些获得了物质躯体的灵魂沿着获得物质享乐（其中包括性）的道路前行，他们创造了一类新型人种——此后他们将作为意识在地球上成长。这是年轻灵魂的新“萌芽”，它们还需经历漫长的进化过程。

在各个国家都流传着许多关于这种种族的融合的神话和传说。伊丽莎白·海奇曾经对在那些时期存在于地球上的人种以及他们的意识和躯体发展水平的区别进行过可信的描述。通过两性结合、繁育后代而产生的种族融合极大地显著地加快了进化过程。

那些与造物主实现了融合的人，已经不再化身，少数关心新一代人类发展状况的人除外。后者希望与阿德勒一起带领人们走上自我认知和认知神圣统一道路。他们一次又一次的化身，给人们带来了关于至高的知识。所有这一切都需要数千年的漫长过程，而你们也可以参与其中。”

* * *

让我们用阿德勒的下列话语结束今天的谈话啊：

“毕达哥拉斯希望借助自己的学派在地球上重建亚特兰蒂斯传统；这正是我们在你们的帮助下努力为人们所做的事情。

神圣灵魂的世界即将敞开口，去告诉人们当前人类的主要使命是意识的进化吧。这是将意识-灵魂转化为精神之心的一个阶段，这意味着‘动物性的人’将成为真正的‘人’。这是一个人接受神性教育的起始阶段。”

毕达哥拉斯瑜伽

历史上著名的毕达哥拉斯曾在公元前 570-500 年左右化身。他是举世闻名的希腊哲学家和数学家，是严格的素食主义者。他在意大利南部城市克罗托内（当时是希腊领土的一部分）创立了毕达哥拉斯哲学-宗教同盟，后来以分支的形式广泛传播。毕达哥拉斯之所以从事该活动是为了革新社会道德、净化宗教信仰，并且向弟子们传达自我完善的隐秘的精神方法。毕达哥拉斯同盟是社区修道院，其中既有男人也有女人，他们都崇拜作为神之化身的毕达哥拉斯，事实就是如此。无知的人们对这所伟大学校进行了镇压，这导致了这所伟大学校事业的终结……

……毕达哥拉斯所撰写的著作涉及哲学、数学、天文学和音乐等领域。特别是，他知道地球是球形的，其内部是中央圣火。他还教导人们灵魂是不朽的，灵魂随着一系列的化身而逐渐完善。

……目前，毕达哥拉斯还在于尘世化身的人们一同工作。我们与毕达哥拉斯以及他的弟子们曾进行过多次重要对话。但是，现在毕达哥拉斯主要负责监管地中海地区。

* * *

毕达哥拉斯出生于爱琴海上的萨摩斯岛。对于他的降生先知曾有过预言。通过预言，神向他的父母预先宣告了这个男孩的降生。此时的毕达哥拉斯已经成熟了，他因智慧、美貌和为神颂扬的伟大行为而获得光荣。

从童年起，毕达哥拉斯就对哲学和其它科学方面显现出了兴趣和天赋。他师从当时著名的科学家，他不仅学习哲学，还学习医学、生物学、天文学、数学以及音乐和绘画。后来，他去了波斯，在那里研究精神文化。

那时，他已经完全成熟，他在克罗托内创建了自己的精神学校。我们从毕达哥拉斯几位弟子的叙述中了解到了学校工作是如何运行的。在毕达哥拉斯的帮助下，这几位弟子在与造物主融合的过程中获得了神性。（关于这些材料的具体情况详见我们的著作《精神哲学经典及其现代性》。）

* * *

现在我们将共同了解毕达哥拉斯金色诗篇中的主要观点。
本文适合初学者们进行研读：

记住你命运的因果规律。

你有能力克服自己的激情。因此，你应当以自己强大的意志力克服贪婪、懒惰、性欲和鲁莽的愤怒！

无论是独身一人，还是在他人面前，——都不要进行任何可耻的行为！要保护自己的名誉！

用你的言行来实践正义；严格遵循思想和律法的要求。

请记住，所有人注定要走向不可避免的死亡。

请记住，人们很容易获得尘世的幸福，也很容易失去它们。

至于根据命运施加给人们的不幸，你必须耐心忍受。但是，与此同时，尽可能地尽量减轻痛苦。请记住，永生的神不会给予人们超出他们力量范围的试炼。

人生存在许多选择的机会，它们之中有好有坏。因此，需要仔细甄别，在其中为自己选择一条有价值的道路。

请仔细聆听我所告诉你的事情，并且你要记住：

不要让别人的行为和思想扰乱你；不要受他们的引诱而说出有害的话语或做出恶行！

听取别人的意见并且慎重考虑！只有傻瓜才会不假思索地草率地行事！

只做事后不会让你陷入痛苦的事情，不要做任何会让你感到羞耻的事情！

不要使身体疲惫不堪，要尽量适量地摄取食物、饮品，要适度地锻炼身体——让身体变得强壮起来，即要节制，也要勤奋！

尽量让自己的生活井然有序。远离所有奢华的事物！因为它会招致别人的嫉妒。

不要吝啬！

但也害怕像游手好闲的人那样挥霍东西！

只做那些无论现在还是事后都不会危害自己的事情！因此，在行动前要仔细斟酌。

当你坚定地站在这条路上时，——你就会知晓关于永生神的一切，关于人的一切；你也会知道关于他们之间的区别，以及既包含着他们、也是他们的根基的神；你还会知道整个宇宙都是统一的整体，而在永恒中没有死亡的东西。¹⁸

¹⁸ 请格外关注最后一句话：这句话描述的神-绝对，神-绝对正是统一的生命机体。

在知道这些后，你就不会犯错：因为对你来说一切都无处隐藏！

你也会知道，人类所有的不幸都是因自己无知的过错而导致的！毕竟，他们可以自由地选择自己的命运！

他们有祸了！在自己疯狂的迷乱中，人们并没有看到所期望的幸福就隐藏在自己的深处！

我们中只有少数人可以通过自身的努力摆脱苦难，因为大多数人都无视构建自己命运的律法！就像轮子一样，它们从山上滚下来，把他们曾经受到的伤害的重负施加给别人，而这种垃圾（负能量）则在无形中控制着他们的命运——直至他们死亡……

人不应当随意挑起争端，而应尽可能地避免争端，作出退让……

但是，无论如何，都不应当放弃将从黑暗中拯救他人的希望，因为每个人都有神性的根基……

治愈灵魂！它为你开启通往自由的道路！

不要吃肉：因为这违背你的本性，干扰你的净化！

因此，如果你想摆脱尘世命运的束缚，那么就让上面的原则指引你把！让它引导你的命运吧！

当你彻底完成对灵魂的改造后，你就可以成为永生的神，死亡将被你踩在脚下。

现在，共同分享毕达哥拉斯对我们的教导：

——毕达哥拉斯，请你说说你自己的故事吧：你是如何接收启蒙的，以及后来是如何教导他人的！

——毕达哥拉斯几何学——这不仅是学校研究的关于三角形的定理。这是一门关于我们星球的多维性、关于宇宙的多维性的科学。几何学中的点、线、面以及空间的无限性等概念——这都是探讨神、在神-绝对中神的多维性的手段之一。我在教学中也用到了这些东西。

金字塔是在造物主的原始品质、原始微妙中渗入创造物的造物主的象征。金字塔的顶端——比一个原子还小，因为这是几何学中的点，而底端——则是无限本身。

……在很长一段时间里，我一直在思考如何引导灵魂了解人类真正的本质、认知统一，引导人类去爱、去认知自然和大地母亲，如何向他们展现神圣之火并且用智慧之光照亮他们……几个世纪以来，我所有的非化身的导师都曾帮助我建立、构建被称之为毕达哥拉斯学说的教义。

我将教学步骤严谨地细分为若干阶段，因此思想上的弱者就不会认为这是不可克服的负担。

我将道德、爱和美作为第一阶段的基础，并且将它们称之为灵魂的宁静。

只有在思想平静并且能够压制自身的邪恶思想时，才能改造作为灵魂的自己，让自己在爱和智慧中成长，——那时才能进入有资质的弟子候选人之列。

我将精神启蒙的传统转化为了科学：关于灵魂发展的科学。在这方面，你们的工作继承并发展了那时我曾在地球上所进行的那项事业。

智慧是关于至高者的精神知识。

只是进行智力和记忆力训练没有多大价值：这就仿佛是锻炼身体打球一般的游戏。但是，只有当人类认知真理、认知统一的生命律法时，他们所获得知识才是有价值的。

如果没有精神上的转变，知识就毫无用处！

如果没有道德，——知识就是危险的！

我——毕达哥拉斯——在地球上重新开设了精神学校！现在，在这里，我的朋友们，在你们的帮助下，一切又重新开始了！

我希望引起年轻人对生存法则和生命意义的关注！

赞美美丽地球！

我想让爱和善行能够成为人类社会的生活基础！

在神圣的爱、宁静和幸福的世界中，向那些在精神道路上不懈努力的人敞开大门！

我将爱、智慧和力量之间的和谐发展称之为升华灵魂的黄金法则。

在最后一次化身中，我是一个在过去很多世的生命中拥有认知神的经验的灵魂。而在那次化身中，我的主要任务是在地球上为许多代的人们重建关于神的真理。

可以说，我是最后一个在埃及按照透特-亚特兰蒂斯的传统方式接受启蒙的人，但是在若干个世纪后关于神的知识已经被严重曲解了。

如果没有神圣之爱，力量就会消失……只有被爱改造的灵魂才能变得更加睿智！只有精神之心才能毫无障碍地走过整条认知造物主的道路，并且融入统治宇宙的神圣本质！

触摸之光非祭司所知。

因此，最后一步是在光中与我相遇的神圣灵魂向我揭示的。在那里，他们引我走向灵魂生命的律法、神圣而永恒的本质。

……神圣的正义——并不是像大多数人想象的那样。在人生中所发生的一切都是应当发生的：那是思想和过去所引导自己完成的。

神是这些律法的创造者！人所遭受的任何苦难都不是平白无故的！而降临在人身上的幸福也绝不是毫无缘由、不应得到的！只有那些傲慢、自怜、依赖其他人和事物、有嫉妒心的人才不能看到此点！

神的公义是伟大的：每个人都收获并且品尝他所播种、培育的果实。如果果实是苦涩的，那么每个人都应当在自己身上培养一些其它品质——以便使果实变得甘甜而美好！

应当学会净化思想！

只有当你的思想变得沉默且专注时，在你的心中才会充满爱——神才会与你交流。

我们问道：

——请告诉我们，为了调整身体能量秩序，在你的学校中是否也使用类似于哈达瑜伽体位的技巧？

——我本人熟悉类似的方法，因为它们在埃及广泛应用。但是我并没有在我所创办的学校中使用，因为类似的方法是将学生的注意力引向身体，而非灵魂。

在我们这里学习的最初阶段是“准备”和“净化”——那时灵魂会吸收了关于道德与纯洁、关于整体和谐、关于灵魂在身体中存在的意义的知识，此外还将领悟到灵魂是人类的本质，而躯体——只是灵魂的覆盖物和临时居所。教导灵魂向善，教导灵魂学会爱、宁静，教导灵魂掌握道德标准——这就是你所谓的拉贾瑜伽的准备阶段。这也将促进和谐生活方式的形成：在海岸边，气候温和怡人（不冷不热），辅以正确且纯净的饮食。我的弟子们做着柔软而平顺的体操、在海里游泳。

当灵魂-爱成长到超过身体的大小时，身体的能量才开始有序的工作。在海岸边生活，空间的和谐极大地促进能量工作。

在每个阶段，进入新境界的第一步都是由灵魂主导的，而身体只处于从属地位，以便使自己逐渐适应新的灵魂状态。这就是身体的改造和净化方式。当灵魂的缺陷或问题消失时，——身体上的任何问题也将随之消失。

灵魂-爱远远超越了身体的大小，灵魂能够调节作为工具的身体。为了能够与宇宙和谐相处，需要调节身体中的七个脉轮腔和经络之“弦”。身这个工具（身体）使人类灵魂奏响了生命与和谐的伟大乐章。

在这一阶段，我们十分关注能够将灵魂的崇高状态捕捉并传递给其他弟子的音乐和舞蹈。

我们学校的禅定通常是在慢走中完成的。

当进入菩提瑜伽阶段时，作为“个人摩诃形状（Mahadouble，这是你们的术语）”的灵魂生命变得自然。

在我化身时，为此项工作做好准备的弟子并不多，但是后来他们继承了学校的事业。他们在整个地中海地区建立了分校来支持毕达哥拉斯同盟的精神工作——距今已有 500 余年的历史。现在，他们已经做好了帮助你们传播、推广你们——即我们共同的知识的时候了。

你之前问过我关于物质化和非物质化的问题，当时我没有回答你的问题。但是，现在我愿意回答这个问题了。

我从未试图掌握非物质化的身体，我没有为自己设定使命。与至高的神圣意识融为一体的永生的灵魂——这是我为自己和弟子们设定的使命。

如果灵魂能够实现这一目标并且如此生活，服务于造物主和人类，在灵魂获得神性的同时，此人物质躯体将变得神圣。获得神性的灵魂将物质平面转化为光。

当学校遭遇火灾后，我不得不支援那些逃脱迫害、但却因为我的死亡而丧失信心的弟子们，因此我毫不费力地恢复了自己物质躯体的容貌，并且以物质躯体的形式出现在了他们面前。这就是毕达哥拉斯逃脱死亡传说的源头。我必须重新塑造自己的躯体，以便能够支持那些继续从事神的事业、保护真理之光的人们，他们为地球上在躯体中不断发展自己的人们带去了至高的知识。

现在，让我们聆听他神圣弟子的故事。

让我们从康斯坦丁诺斯的故事说起：

——我是毕达哥拉斯的弟子。这里曾是希腊的一座城市。我的学校坐落在这里。这所学校是我根据我的导师毕达哥拉斯的指示创办的。在这里我试图保留毕达哥拉斯学校的所有传统和原则。

在候选人的选择方面十分严格。在特定的试炼期间举办讲座，帮助那些愿意加入毕达哥拉斯同盟的人们根据至高的道德标准实现初步的道德改造。只有这样，候选人才能成为弟子。

在学习的初级阶段，获得宁静至关重要。然而，获得内在的宁静并非一时一刻之功，而是需要数日或数周的时间——直至这个状态成为灵魂的品质。

注视着海洋空间，聆听波浪从容不迫的喧嚣声——有助于静止思维，让灵魂沉浸在内在的宁静中。此时，弟子开始生活在宁静的空间中。与大海相比，身体只是一粒沙；在悬崖和海洋的永恒面前，人类的生活——只是短暂的一瞬……

毕达哥拉斯和他的弟子所创作的文学作品对处于初级阶段的修炼者们也有所帮助，它们为沉浸在内在宁静的修炼者们提供了思维方式。

“你的个性就像海底的一粒沙。但是作为整体的一小部分能够与整体的其余部分融为一体……因此，我们可以使自己接近真理……”

然后，在这种宁静中，弟子学会了聆听：最初关注化身的导师，而后是非化身的导师。因此，这培养了弟子集中所有意识聆听并且领悟信息的能力（而非只是通过身体的思维聆听并接收信息）。

当然，在学校开始学习之初，我们就教导学生开发身体能量结构的方法：清洁它们，而后将浓缩的意识沿着脉轮和经络移动。弟子学会了在某些能量结构中浓缩作为意识的自己，并且学会了让作为意识的自己与整体和谐相处：感受并且辐射爱、宁静、喜悦、力量、自信、温柔等状态。

因此，像控制乐器一样控制身体的能力得以发展，这有助于弟子与神圣的微妙和纯洁和谐相处。

根据本阶段的学习成果，我们从弟子中选出少数菩提瑜伽的修炼者。然后开始“摩诃形状”（Mahadouble）禅定工作阶段。

我们还为其他弟子创造了思维和创造力发展的绝佳条件，他们可以通过对数学、逻辑、建筑、修辞艺术等的研究发展思维能力，通过不同形式的服务来展现思考和创造能力。毕竟，创造才是发展思维能力的最佳方式！

在工作的至高阶段，——禅定与你们所做的那些事情相似。当然，我们未对其进行命名，但是它们在本质上是相似的。

现在，让我们聆听他神圣弟子拉里萨的故事（她不是毕达哥拉斯的弟子）。（顺便说一下，拉里萨的名字可以翻译为海鸥。）

我们问道：

——拉里萨，请说说你自己的故事吧！

——我最好先说说我所知道的康斯坦丁诺斯！

康斯坦丁诺斯是毕达哥拉斯的弟子之一。在毕达哥拉斯的克罗托内学校被摧毁前，毕达哥拉斯的弟子们受到导师的委托被派往不同的城市创建分校，以便向更多的人传播真理和智慧。

康斯坦丁诺斯在这个新地方开始做起了毕达哥拉斯曾经做过的工作。他在这里点燃了新的爱之火——并且向人们传播宇宙造物主的智慧，告诉人们关于整体的生命、关于毕达哥拉斯的事情。

很多人聚集在一起聆听康斯坦丁诺斯的布道，问他问题，——并且留在他身边。留在他身边的人不仅是出于对问题答案的好奇！在他最初的弟子中有一个就是我。

我睁开灵魂之眼，聆听他的教导，——在心中燃起了对他、对他所显现的万物、对他所恩赐的知识的伟大的爱！那时，我领悟了人生的意义！

康斯坦丁诺斯邀请人们——特别是富裕的人们捐建学校：这是每个人都能做到的事情。那时，我捐出了我的所有。我在海边的房子成为了学校的第一栋建筑。

其他许多贵族也为学校的建设捐献了黄金和劳力（奴隶）。康斯坦丁诺斯提出了一个条件，即愿意参与学校建筑的以及被奴隶主派来参与学校建筑的奴隶在学校建成后应当获得解放和自由公民的地位。后来，人们释放了自己的奴隶，并且赠与他们财物，而学校也扩大了规模！

学校组织了针对儿童的教育课程。这是非同寻常的，这使得当地贵族对学校感到满意，同时也使学校受到当局的保护。

康斯坦丁诺斯每周都会为所有感兴趣的人开设一场公开讲座。讲座聚集了许多远道而来的听众，乃至航海者——他们都想要了解伟大的毕达哥拉斯的教义。

每天上午我们都在禅定中度过，之后我们共进午餐，然后投入到学校的建设工作中。

和谐的生活为学校的生活奠定了坚实的基础，这使校园生活和工作变得如此高尚、如此美好，在这里人们已经不再寻找更好的命运了！

随着时间的推移，在康斯坦丁诺斯的讲座中融入了灵魂能力得以发展的弟子们的表演，这些表演和展示包括音乐、舞蹈和演讲。这吸引了更多的人参加讲座。学校得以扩大并发展！

——但是，拉里萨！请说说你自己的故事吧！

——当对地球上作为神的显现的那个人产生爱时，——学习就变得容易了！在这种爱中生活，灵魂的成长和发展都将变得容易起来！

在康斯坦丁诺斯教导的禅定方法的帮助下，精神之心得以扩展和成长！我们学会了在浩瀚的海洋的上空以精神之心填满空间！真挚的爱火蔓延各处——用自己拥抱所有的生命、所有的美！灵魂在爱的光芒中靠近了通往神圣意识的门槛！

我们也学会了管理自己的情绪：让自己永远生活在爱的状态中！

后来，我们学会了成为光之流，就像在海洋上空流动着的、吹动“灵魂之帆”的“太阳风”！

然后我们消解了，——以便每个点滴的自我-光都能溶于神圣意识之光，即你们所谓的圣灵或婆罗门。在与它们融合的过程中，人可能会消失，——然后作为光继续存在！

在这统一的光中，人们可以学会感知庞大的、富有生机的、完整的自己，完全摆脱身体束缚的自己！

我学会了成为灵魂之光，——拥有真实的面庞、微笑的嘴唇、散发着爱的光芒的眼睛，用温柔的手抚摸一切的光！我可以用指尖触摸化身的人们，——治愈并且爱抚他们！

怀着一颗火热的心，我追求创造万物的造物主，——学习作为他的活的爱之火而生活！

康斯坦丁诺斯、毕达哥拉斯以及阿德勒都是我的引导者！现在，我与来自永恒的统一的其他人同在，用神圣的爱之火照耀着造物！

……此外，还应补充一下，那时我成为了康斯坦丁诺斯的妻子。

——请你告诉我，你和康斯坦丁诺斯是如何结束你们在尘世的化身的？

——康斯坦丁诺斯和我，在自己的里面彻底消解了“尘世”的一切，包括物质躯体，——彻底地、完全地！

后来，我嫁给了第二任丈夫——他是康斯坦丁诺斯最有前途的弟子之一。他比我小很多岁。

那时他还不能……

……只有通过不断地改造作为灵魂的自己，人才能获得完全的自由！

……在“正常”条件下，人类在多世的肉体化身中遭受业力的教训，——经历痛苦和试炼——灵魂才得以重塑和成长，这种经验的取得是缓慢、痛苦而艰难的过程。

然而，正确地组织并融入道德自我纠正的禅定工作——可以使人们更加和谐、更加快速地度过这一改造阶段！这就是毕达哥拉斯和康斯坦丁诺斯的教导。

所有真正的神秘主义灵魂学校都是基于同样的原则而运行的！

如果意识的状态与他（神）不相合，那么任何禅定技巧，即使掌握地再好，也无法使灵魂融入造物主的海洋！在人们未摆脱“过去的阴影”以前，即非神圣的品质和状态，——灵魂无法完成最终的融合！

特别是，灵魂所拥有的对进步有益的品质，但是当人的存在被神的存在所取代时，应该摒弃这些品质！

要知道，造物主的海洋只吸纳那些与自己相合的人进入深处！

……应当依据毕达哥拉斯所制定的原则在地球上创建学校！

毕竟，在整体中和谐生活的原则是如此简单：

——发自内心的爱！

——思想的宁静和内在的宁静！

——仁慈地对待万物，对所有生命做善事——无论是在行为上，或是情感上，或是思想上！

——感谢造物主的所有教训！

在自己的生活中能够遵循这些原则的人，已经极大地接近了神对每个人的品质要求！

俄罗斯历史上著名诗人尼古拉·涅克拉索夫和建筑师卡尔罗西都是毕达哥拉斯的弟子。

关于他们精神领域建树的详细情况可参阅我所提及的著作。

现在，下文是尼古拉·涅克拉索夫关于毕达哥拉斯的叙述：

——我不是再最后一次化身中（即你们所知道的那次化身中）获得神性的，而是在之前的那次化身中获得了神性。当时，我是毕达哥拉斯学校的追随者，是毕达哥拉斯和苏格拉底的弟子的弟子。

在那所学校中，大家都知道宇宙的多维性，以及如何认知造物主并且永远融入造物主、成为造物主的一部分。

我们问道：

——你是在最后一次化身中意识到了自己的神性么？

——不是的。在许多方面我的生活都与天神下凡的生活不同……但是这是由神设计的：使我免遭刽子手的迫害……

……在接下来的几千年中，只有少数人理解并且高度评价毕达哥拉斯的传统，意识到了该学校的伟大之处。毕达哥拉斯的化身是神的化身！

——毕达哥拉斯现在在哪里工作呢？我们能否与你沟通一样去与他沟通呢？在某处他的“摩诃形状”（Mahadouble）的角落里是否存在他的修炼场呢？

——在地中海东南海岸线上，特别是西西里岛附近，可以找到他。

毕达哥拉斯是那里的弥赛亚，他的意义与耶稣基督的意义相似。

——对于我们来说，了解更多关于你倒数第二世的化身以及你师从毕达哥拉斯的经历会很有趣且很有益……”

——那时，我生活在地中海地区。我是一个出身于贵族家庭的罗马公民，我身负外交使命出航地中海多国……

大海很美！清晨，当巨大的太阳从地平线上升起，整个空间都充满了金色的柔光，——灵魂因造物主的伟大而沉醉了！在这样的时刻，人们很容易在辽阔的海洋上扩展意识，张开精神之心的双臂，感受自由的快乐——与日光、和畅的海风融为一体，感觉自己像自由的大鸟一般盘旋在水面上！……

……我是一个受过良好教育的人，对新事物有着无法抑制的渴望。我曾多次听说过毕达哥拉斯和他的教义——并且梦想着找他继承了他的事业的追随者。我知道，在大屠杀过后，伟大导师的弟子们分散在地中海沿岸、成立了毕达哥拉斯社团。

很幸运，我能成为其中的一员！

在社团中，他们向人们传授毕达哥拉斯所提出的至高正义法则；根据每个弟子的发展水平，提供多阶段的至高神秘知识。

——在这所学校中，使用哪种方法认知造物主呢？

——在至高层次上，为弟子们提供关于宇宙构造的多维知识。修士——通过由庞大的精神之心构成的发达意识——在意识之手的帮助下学习在多维层面中移动：从密集层到最微妙层。这样，弟子才能认知造物主之家，然后逐渐掌握它，并且在与造物主融合的过程中学会在造物主之家中生活。

我们有化身的导师。但是，在我们学习的过程中，毕达哥拉斯和他亲近的弟子都是我们真实的非化身的神圣导师。他们引导我们实现精神进步。

在毕达哥拉斯学派的传统中，社会生活转型占据着首要位置；但是，对我来说，生命中最重要的事情是认知造物主。

在那次化身中，我认识到了与造物主的融合，但我来不及将目光转向到作为造物主的代表的化身的人们的身上。但是，

这却成为了我在罗斯的生活使命：我应当在对人们的神圣之爱中发展自己。

在俄罗斯，作为公众人物和诗人我所从事的公民活动的目的在于尝试改变社会道德标准，揭露并披览俄罗斯人们生活中的可怕事物……我试图引起当局政府对人们的同情……

这就是我对造物主的服务。

我依靠精神之心生活，——它因在俄罗斯所发生的一切而“流血”：官员随意弄权，地主暴力欺压农奴，黑暗和无知无处不在……

我爱地球，我爱人民，我爱自然伟大的温柔与和谐……我学会了不从抽象的角度上关爱人们，我要为他们而奋斗……

——你想对我们以及所有朝着造物主前进的人们提出什么建议呢？

——对于那些刚刚走上这条道路的人们来说，——首先要学会依靠向人们、向万物敞开并且辐射爱的精神之心生活；其次，要为人们带去关于神的真正知识和纯洁教导。

必须在真正认知神的基础上培养社会自由公民！只有这样，才能构建有益于全人类灵魂进化的社会道德模式。

……在过去的几个世纪以来，尽管出现了许多聪明而杰出的人物，他们努力向社会传播爱与善的思想，然而，从整体上来看为什么俄罗斯发展得还是如此糟糕？

……是的，神通过这些入播撒种子……但是其他的社会成员需要自己决定如何对待这些思想。对此，他们拥有选择的自由……

神的目标不是通过各种方式让人们在地球上快乐而幸福的生活！一直以来，神都在以某种方式帮助每个人作出正确的决定。但是，神依然赋予人们选择自己的道路、按照自己想要的方式成长的机会。毕竟，只有在这种条件下，才能拥有真正的

创造的自由。也就是说，当人能够作为创造者而成长：在一开始就成为自己的创造者……

……你们学校的工作必须按照已知的原则发展：神希望在地球上建立新的精神基地，类似于毕达哥拉斯学校那样，以便来自不同国家的政治家和科学家通过你们获得隐秘的知识。

但是，这所需的时间不是几年，而是数十年。

奎师那瑜伽

奎师那——是一位神圣导师、阿凡达、弥赛亚，约在5000年前在印度化身。

奎师那的教义主要体现在薄伽梵歌中。在梵语中薄伽梵歌意为“主之歌”。

在薄伽梵歌中所体现的奎师那的教义，与其它神的教义一样，可以分为三部分：

在薄伽梵歌中所体现的奎师那的教义，与其它神的教义一样，可以分为三部分：本体部分、伦理道德部分以及心理能量部分（即在拉贾瑜伽和菩提瑜伽的框架下涉及人类发展的部分）。

这与人类精神发展的三个部分相对应：智力发展、伦理道德发展以及心理能量发展。

现在让我们分别研究这三部分中的每一部分。

奎师那教义的本体方面：

让我们从奎师那教义的本体方面开始分析。从本体论角度上看，薄伽梵歌为哲学的主要问题提供了完整的答案：

a) 什么是神

- b) 什么是人
- c) 人类生命的意义是什么，以及人应当如何在地球上生活。

什么是神

在薄伽梵歌中，需从以下几方面探究神：自在天 - 造物主、神-绝对、婆罗门和天神下凡。

首先，在其它语言中，自在天被称为天父、父神、耶和华、真主、道、原始意识；在斯拉夫的古老历史中，他被称之为斯瓦罗格等。他也是至高的导师，是我们每个人的目标。

神的第二方面，神这个词语——表示绝对或所有——也就是说造物主与他所创造的多维造物同在。

神-绝对的进化是周期性的（也被称之为宇宙的律动），人们将其称之为“曼梵达拉期”（Manvantara）。“曼梵达拉期”是由劫（Kalpa，“婆罗门之日”）和灭（Pralalay，“婆罗门之夜”）组成的。每个劫都开始于创世之初，终结于“世界末日”。这种周期性的意义在于为宇宙意识或神-绝对的进化和宇宙的持续进化创造新的条件。

神的第三方面——是婆罗门，或者是圣灵。这是来对自于造物主之家的神圣个体的统称，他们的主要目标是帮助化身的人们。

在地球上，神还有另一种表现形式——天神下凡或弥赛亚、基督——他们都是道成肉身的人-神，他们用意识与造物主融合。在神性层面上，他也能帮助人们找到通往造物主的道路。

奎师那向我们呈现了薄伽梵歌，而耶稣基督、巴巴吉·沙迪亚·赛以及其它我们星球历史上的许多人——都是天神下凡的具体例证。

什么是人

……人不是身体。身体只是人本身的而临时物质载体。人是意识、灵魂、存在自我意识的能量。对于不同的人来说，意识凝块的大小、灵魂的大小大相径庭：从微型的“胚胎”大小——到庞大的宇宙大小。这取决于两个因素：心理年龄（即灵魂的年龄）和某人在精神之路上的努力强度。

奎师那认为人的躯体与人本身之间的对应关系如下：

2.18. 化身的躯体是容易逝去的，但是灵魂本身——是永恒的、坚不可摧的……

2.22 就像一个人扔掉旧衣服并且穿上新衣服一样，——灵魂也可以抛弃破旧的躯体而进入新的躯体。

人是化身的原质发展进化的最后阶段：植物——动物——人——神。这是获得神性、与造物主融合之前的最后一个阶段。

人的使命——是努力追求获得神圣的完美。在这条路上，人必然要经历某些阶段和步骤。

这种提升的路径——可通过古纳质的进化来描述。

也就是说，存在三种古纳质：

第一种——塔马斯——黑暗、无知、愚蠢、粗鲁；

第二种——拉贾——激情、活力、对生活之处的密集探索、为自己的理想奋斗等；

第三种——萨特瓦——纯洁、和谐。

但是，奎师那曾经说过，人必须继续向前走——超脱所有古纳质的界限，超越萨特瓦的界限，朝着与造物主融合努力，这需要付出新的努力，与自己进行新的斗争。理解此事十分重要，因为萨特瓦可能会成为一个陷阱：它用这一阶段人们所获得的幸福而迷惑人们。它削弱了人们的斗志，让人们放弃努力。它虽然能够提供天堂的保障，但是人仍需要继续前进。毕

竟，成为婆罗门，在婆罗门中认知涅槃，而后与自在天融合——这还需要付出很多努力。

但是，不要对萨特瓦古纳质退避三舍。如果不能拥有这一古纳质所固有的品质，那么就无法与神融合。

也不要对拉贾古纳质退避三舍，因为只有在它的里面人才能够掌握如能量、自律、追求、力量……灵魂的力量、意识的力量等品质。

……奎师那为推动人类进化所提供的第二条路径是——瓦尔纳制度（scale of varnas）（在此强调一下，这一制度和其它许多心理类型制度是相辅相成的；对自己或者其它任何人系统应用这些制度都能绘制出更加完整的精神图谱）。

根据瓦尔纳制度可知，处于灵魂进化第一阶段的人被称之为首陀罗。首陀罗的心理年龄过于年轻，他所能做的事情还很少。当前，首陀罗的任务是向在进化方面更为成熟的人们学习，辅助他们。

处于灵魂进化第二阶段的人被称之为吠舍。吠舍——是成功的商人、工匠以及农民。处于该瓦尔纳的人已经拥有了足够发达的智力，能够开始从事创造性的商业活动。毕竟，要独立开展事业，需要发达的智力。正是通过上述互动，吠舍才能发展自己。

下一级的瓦尔纳是刹帝利。这是一群在智力发展和精力能量方面都上升到了更高水平的人。刹帝利——是拥有足够“开阔的”思想以及相应的个人能力（即意识力量）的领导者。

（当然，我所指的是优秀的领导者。）他们还具有充足的个人力量，即灵魂力量、意识力量。顺便说一下，人们可以从青年时期开始为达到这一精神发展阶段而准备自己，不断地发展个人的力量和能量。从事体力劳动、积极进行各种体育运动、在富有节奏感的音乐伴奏下跳着充满活力的青年舞蹈，——这都有益于个人力量和能量的发展。如果一个人能够做到这一切，

并且摆脱了粗糙的情绪状态，认知神，在神的面前遵守一切已知的道德伦理规范，——那么这都将为富有成效的精神完善奠定重要基础，这个人也将进入精神上的成年阶段。在成年阶段，人应当拒绝竞争、拒绝激情。相反地，和谐、温柔、宁静、平和、智慧将降临到人的身上。但是，这必须建立在强大的个人能力——庞大的智力和意识能量的基础上。

最高的瓦尔纳是婆罗门，即精神领袖。

顺便说一下，婆罗门（Brahman）是一个梵文单词。在翻译成俄语时，有时会以与梵文单词类似的其它词汇表示，这种翻译是不相符的。因此，出现了“婆罗门僧侣”（«Brahmin»）、婆罗贺摩（«Brahma»）、婆罗摩（«Brahmo»）、梵天（«Brama»）等词汇。因此，这是错误的。在范文仲只有唯一一个单词表示婆罗门意识、达到婆罗门境界和进入这一发展阶段的人。

在印度和其他一些国家，瓦尔纳等级制度传承已久。当然了，并非所有属于最高瓦尔纳阶级的人都有很高的精神成就。

……现在，我将引用奎师那的话语来说明如何选择适合自己的精神工作方法——即那些使现有的、实际的精神发展与本体发展阶段相匹配的方法。

奎师那曾说：

12：8. 把思想凝集于我，让智慧进入我，随后，毫无疑问，你将居于我之中！

12：9. 如果不能做到把思想凝集于我，你就练习瑜伽，争取到达我这里！

12：10. 如果不能练习瑜伽，你就把为我而行动，作为你的最高目的，这样，你也会成功！

12：11. 如果连这也不能，那就控制自己，遵照我的瑜伽，弃绝一切行动成果。

摒弃利己主义而服务于进化的活动（换言之，精神服务）——这是业力瑜伽。

……奎师那为走在精神之路生的人类的智力发展赋予了重要意义，这十分重要。

这至关重要，因为某些教派否定了智力发展的重要性，——甚至开展反对儿童接受校园教育的宣传。

奎师那对智慧高度认可：

他曾这样说：

7：17. 其中最优良的是贤哲，因其常修瑜伽信仰专一，他们为我所至爱，我为他们所至喜。

8：28. 瑜伽行者知道这一切，他们超越吠陀、祭祀、苦行和布施的功果，达到至高的原始境界。

谁才能被称为智者？——对于最重要的问题（关于神、关于人、关于人走向神的路径等问题）有着广泛知识的人。这是智慧的基础。但是，这还不是智慧。这只能被称之为博学而广智。智慧——还需辅以运用知识的能力、智力创造的能力。

如何发展自己的这种品质呢？最简单也是最首要的方法——是在普通的教育机构中学习：如在学校、学院、大学中学习……这能够训练并培养人的思维能力。此外，还应尽可能多地掌握各种技能、专业，与各种人交流，与神交流等。彻底度过家居（家长）阶段也十分重要。在服务他人、关心他人的过程中，——首先是在一个普通的家庭框架内，然后在灵性同窗的“家庭”框架内，——形成人的智慧。

造物主不吸纳愚人：因为他根本不需要他们。

奎师那教义的伦理道德方面

伦理道德包括三个部分：

第一部分——对待他人、其它所有生物、自然的态度；

第二部分——对待神的态度；

第三部分——对待自己的精神之路、精神成就的态度。

针对伦理道德教义的以上三方面，我们将引用奎师那的下列论述。

关于人对待周围环境的态度

奎师那认为，在宇宙中所存在的一切，——都是神-绝对方面神的显现。对神的爱——其中包括对创造物的爱，因为创造物是神-绝对方面神不可分割的一部分。

奎师那认为：

7: 8. 我是水的滋味，我是太阳和月亮的光芒……，是“唵”音（pranava），是宇宙的知识，空中之声，人的英气！

7: 9. 我是大地的清香，我是众生的生命，我是火中的火焰，我是苦行者的苦行！

7: 10. ……我是发达意识的意识！我是荣光者的荣光！

7: 11. 我是坚强者的力量，用以清除预防和激情！对于众生，我是不违达摩的欲望。

7: 12. 要知道，萨特瓦、拉贾、塔马斯都源自于我。它们均含于我内，而我却不为它们所包括。

12: 15. 那些不会给人们带来痛苦的人——是我所喜悦的人。

16: 2-3. 怜悯众生…… 这样的人生来就具有神资……

17: 15. 言不伤人，…… 亲切、真诚……——此皆言语苦行。

17: 16. ……待人友善……——此为思想苦行。

6: 9. 对待朋友、敌人、中立者、仇人、亲人，甚至对待善人和恶人一视同仁者，这是拥有发达意识和进步灵魂的人。

对待造物主的态度

现在，我们将探讨对待的造物主应有的态度：

11: 54. ……只有依靠爱才能在我内心的本质中看到我、进入我!

13: 10-11. 对我不可动摇的、纯洁的爱……——这是真实的。

9: 27 把你的所为何所食，把你的苦行和施舍，把你的祭献和供物……，——都当作祭品给我!

12: 14. ……追求与我融为一体，坚定不移地认知神我，把思想和智慧献给我，——我喜欢这样修行者。

12: 20. ……所有……以我为至高目的的，——我最喜欢这样的虔诚者!

对待通向完美之路的态度:

神建议我们将生命视为: 通过不懈地努力改造自己、通过服务于人而服务于神的创造性的爱的服务使自己获得接近完美的机会。关于此点，奎师那曾说:

关于与自身粗糙的、负面的情绪以及尘世欲望的斗争

12: 13. 对待万有，友好、怜悯而无仇怨，等视苦乐宽厚忍让，

12: 14. 永远满足……，此修行者方如我愿。

12: 15. 不令他人痛苦……，超脱喜怒忧惧，——我喜欢这样的人。

5: 23. 在从躯体解脱前，贪嗔冲击忍得住，——方能品味和谐与幸福。

16: 21. 欲望、贪心、嗔怒——地狱之门三重，导致自我毁灭，顾应弃绝莫从。

16: 22. 这三道通向黑暗之门，如果谁能与之背离，并从事利我之业，谁便能达到至高境地。

18: 27. 热烈渴求行动后果，嗜杀成性，污秽不洁，贪得无厌，或喜或悲，这是拉贾行动者。

18: 28. 放荡不羁，骄横，粗野，虚伪，狡诈，懒惰，拖沓，沮丧，这是塔马斯行动者。

顺便说一下，人的各种特性均可依据古纳质区分。也就是说，我们用每一种古纳质代表这类拥有此种古纳质之人的固有欲望特征。这些知识可以成为自我剖析和自我完善的基础，也可以成为更好地了解他人的基础。只有萨特瓦特性才是值得鼓励的。

在薄伽梵歌中对萨特瓦性质进行许多介绍：它是和谐、心灵的宁静、意识的微妙、控制自己情绪的能力、拒绝粗糙情绪的显现、微妙 u 快乐的爱的状态的呈现、对自我中心主义和暴力行为的排斥。

从方法论角度上看，必须要强调的是：只有在饮食中剔除肉类和鱼类食品才能获得萨特瓦特质。这一点十分重要。只有对于完全度过刹帝利阶段的人来说，萨特瓦特性才会相对稳定，并且还拥有了足够可靠的知识。

关于与虚假欲望的斗争：

12: 18-19. ……摆脱尘世欲望…… 这样的修行者是我所珍视的。

13: 8-11. ……对凡尘俗世无动于衷……，摒弃尘世欲念——这被称为真知。

2: 62. 一个人思念诸种物境，对物境的迷恋便会生出，由迷恋则能产生欲望，由欲望又会产生嗔怒。

16: 1-3. ……慷慨、不贪婪…… 这些均属于生来就具有神资的人。

18: 49. 人若摆脱对万有的迷恋，认知神我，消灭尘世的欲望，——他便能通过舍弃，获得至高的完美，摆脱命运的束缚！

关于与作为“小我”的显现的自我中心主义、野心的斗争：

12: 13. ……摆脱尘世欲望和自我中心主义，等视苦乐宽厚忍让，

12: 16. ……对他人无所求，——我喜欢这样的人。

13: 7-11. 谦卑，……简单，不自私……——这才是真知。

16: 4. ……傲慢、骄傲……——这些均属于具有恶魔品质的人。

12: 18. 无论敌人朋友，无论荣誉耻辱，无论冷热苦乐，一视同仁不执着，摆脱对“尘世”欲望，

12: 19. 责备和赞美，等量齐观，凡事知足，沉默少语，居无定所，思想坚定，博爱众生，我喜欢这样的虔诚者！

应当注意，在与虚假的欲望斗争、自私自利和自我中心主义的斗争时，可以通过下列方式彻底解决问题：

——形成正确的精神方向（即对造物主的彻底渴望），

——掌握自己的根(indriyas)（意识的触角）

——通过“完全交互”禅定在涅槃中直接消除自己的低级“小我”。如果在圣灵中进行这种禅定，——在婆罗门中将出现涅槃状态；如果在造物主的空间内进行这种禅定，——那么将与造物主融合。

与根(indriyas)一起工作是心理能量方向工作的重要组成部分。只有在拉贾瑜伽的框架下掌握了将意识由一个脉轮过渡到另一个脉轮、发展上中下三个丹田的人才能与根(indriyas)一

起工作。而后，在菩提瑜伽阶段，才能使两个“感知囊”达到完美状态¹⁹。

关于培养自己的积极品质：

12：19. ……思想坚定、充满爱心，——我喜欢这样的人。

2：14. 与物质接触，冷热苦乐，来去无常，但愿你忍受它们！

2：15. 智者将苦乐视为等同，接触物境不会烦恼，此人一定享有永生。

4：33. 智慧的祭祀胜于一切物质的祭祀……一切行动在智慧中达到圆满极致。

4：34. 通过虔敬、询问和侍奉，获得智慧！洞悉真谛的智者，会把智慧教给你。

4：38. 哪里也找不出像智慧这样的净化者。通过瑜伽获得成功的人，自己在神我中获得清醒。

4：39. 怀抱信仰、控制感官，专心致志，获得智慧。这种获得智慧的人，很快达到至高的宁静。

11：54. 只有依靠忠贞不二的虔诚，才能真正理解我、看到我、融入我！

关于服务于神：

14：26. 怀着不可动摇的爱服务与我，此人既脱三德（三种古纳），即可归于梵境。

5：25. 奉献自己，为一切众生谋福的智者，他们在婆罗门中获得涅槃。

¹⁹ 此后，我们会详细讨论这个问题。

奎师那教义的心理能量方面

在奎师那的叙述中，瑜伽的心理能量方向包括以下几个阶段：

1. 关于身体准备：
2. 身体能量的准备练习。
3. 通过以下方式了解神我：
 - a) 调节自己的情绪领域，
 - b) 摆脱虚假的欲望，
 - c) 形成真实的追求并且为之努力，
 - d) 控制根(indriyas)的活动，
 - e) 进行旨在微妙意识、掌握意识运动的禅定训练，凝结个人能量，认知神我。
4. 了解婆罗门。
5. 进一步“增强意识”。
6. 认知自在天并且与之融合。
7. 与神-绝对融合。

让我们从身体准备开始：

为此，奎师那并未提供特殊技巧，但是给出了一般性的指示：

17: 5. 要知道，有些人因骄傲自大而修炼…… 残酷的苦行……

17: 6. 他们丧失理智，折磨身体的各种元素，——要知道，他们下定了魔的决心。

17: 14. ……纯洁，…… 禁欲且不杀生，——这是身体的苦行。

6.16. 事实上，修炼瑜伽士既不能暴食，也不能绝食；既不能贪睡，也不能不睡！……

6.17. 控制饮食娱乐，控制行为动作，控制睡眠觉醒，——对于这样的人，瑜伽能够消除痛苦。

17: 8 味美、滋润、结实而有营养，增长寿命，增强精力和力量，促进健康、幸福和快乐，——此类食物是萨特瓦之人喜爱的食物。

奎师那关于身体能量的准备练习的观点

立即开始于神我的合作是不可能的。此前，必须进行准备训练。

关于这一准备阶段，奎师那曾简要地说过：

12: 9. 如果不能做到把思想凝集于我，——你就练习瑜伽，争取到达我这里。（此处谈及的是使用拉加瑜伽的方法，在生态心理学一书中曾对此有过详细的描述）。

关于征服思想：

在薄伽梵歌中曾说过：

阿周那对奎师那说：

6: 33. 这种瑜伽具有平等的性质，……而我烦躁不安，看不出它有坚实根基。

6: 34. 因为思想浮躁，冲动，有力，固执，奎师那啊！我认为它象风一样难以把握。

奎师那说：

6: 35. 毫无疑问，……思想活跃，难以把握。但只要摒弃贪欲，反复训练，仍可以把握。

6: 36. 不认知神我，确实难以获得瑜伽，但努力认知神我，便有办法获得瑜伽。（在此情况下，——原文中的神我为大写字母，表示终极目标——与自在天融合）这是正确的道路，——我是这样认为的。

应当注意，在神秘主义的实践中，心灵控制问题很容易通过拉贾瑜伽和菩提瑜伽的方法解决。为此，必须学会如何将意识凝聚在心轮中。在此情况下，支配思想的因素将被摧毁，兴奋的思想将归于沉寂，思想的根(indriyas)将摆脱“尘世”。

再后来，在菩提瑜伽阶段，当信徒学会分别移动高度发达的上“感知囊”和下“感知囊”并且使其进入超脱身体的微妙世界时，——思想控制的问题将得到更加彻底的解决。

在此情况下，这并不意味着信徒将丧失自己的智力，相反，他的智力将更上一层楼。通过这种精神成就，人可以更客观地看待所发生的事件。因此，人的行为和决定将更加正确、更加准确。

在更高阶段，解决这一问题需要在意识完全与婆罗门融合的状态进行，然后凭借特殊的禅定技巧与自在天融合。那时，信徒的智力将与神的智力融合。

一些不良教派试图对信徒的思想进行不完全控制，这是众所周知的事情。因此，长期“锁定”自己，即不使用任何专业的神秘主义方法，不给予任何解释，信徒知识在白白地浪费时间。此外，为此使用迷幻剂也是徒劳无益的，并且迷幻剂危害身心健康的副作用也是众所周知的。思想控制的唯一正确方法——是在完全适应且清晰的意识状态下依靠拉贾瑜伽和菩提瑜伽的协助下积极工作。

在更高阶段，解决这一问题需要在意识完全与婆罗门融合的状态进行，然后凭借特殊的禅定技巧与自在天融合。那时，信徒的智力将与神的智力融合。

以下是奎师那对神我以及如何认知神我的描述：

神我的描述，以及如何认识他：

8: 3. …… (人的) 主要本质是神我……

6: 7. 认知神我达到彻底的宁静，至高的神我沉浸在神圣的意识中，平等看待（身体的）快乐和痛苦、冷和热、幸福和苦难、荣誉和耻辱。

6: 10. 瑜伽修士应永远聚集在神我中！……

6: 18 思想纯洁、摆脱所有欲望，只专注于神我，——才能说这样的瑜伽士：“他——处于和谐之中”。

5: 17. 认知作为意识的自己、与神我融为一体、虔诚信靠全能至高神、从神那里寻求庇护的人，——必将得到解脱，其罪恶也将被智慧洗涤、救赎。

15: 11. 勤奋努力的瑜伽士，将在自己的里面认知灵魂和神我。无知者则找不到神我。

2: 58. 犹如乌龟从四方缩回肢体，而（瑜伽士）将诸根（根(indriyas)）抽离于根境（尘世的客体），——那时他才能获得真知。

13: 22. 监督者、支持者、感受者、至高的统治者、神圣的神我——被称之为居于身体中的至高灵魂。

13: 29. 人能看到的一切行动，都是原质所为，神我处于宁静中，——其看法才算确切。

13: 31. 至高神我永恒不灭，与原质无关，即使居于身体中，也不行动，不受污染……

13: 32. 正像遍布一切的虚空，因其微妙而不受污染，居于一切身体的神我，也不受任何污染。

6: 32. 谁能在一切中看到神我，处处等视苦和乐，谁就可以被认作至高的瑜伽士……

9: 34. 专心于我吧，要向我献祭！虔信于我吧，要向我敬礼！你要把我作为最高归宿，你完成了瑜伽就将与我合一。

对婆罗门的描述与对在婆罗门中涅槃的理解：

奎师那曾说：

13: 12. 我将告诉你应当认知什么，知道了它，就通向了永生：他是无始、至高的婆罗门，既非存在，又非不存在。

13: 13. 到处有他的手和脚，到处有他的头和嘴，统治万物，——居于世界，包罗一切。

13: 14. 他具备一切感官功能，却又没有任何感官，无牵连却维系着万有，超脱三种古纳质，又拥有古纳质。

13: 15. 他在万有之外亦在其中，他既是静物又是动物，他极近却又相距辽远，他不可知乃微妙之故，——他是永恒的！

13: 16. 他独立完整不可分割，却又分别居于万有之中。他是众生的帮助者。他用自己拥抱众生并且指导其发展。

13: 17. 他被称作是超越黑暗者，是光明中的光明，是智慧、各种智慧的目的、凭智可悟，它却存在于万有的心中！

14: 26. 怀着坚定不移的爱服务于我，——此人超脱三种古纳质，即可归于婆罗门。

18: 50. 我将简要地为你们讲述，如何成功，如何趋向于婆罗门，如何达到这种至高的智慧之境……

5: 24. 具有内在的幸福、不因外界而欢喜、因爱而闪耀光辉的瑜伽士，——能够与婆罗门融为一体，在婆罗门中达到涅槃。

5: 25. 涤除罪恶、斩断疑惑、认知神我、奉献自己为一切众生谋福者，他们在婆罗门中获得涅槃。

5: 26. 摆脱尘世的欲望和愤怒、专注于精神苦修、控制自己的思想、认知神我，——这些人在婆罗门中走向涅槃。

6: 27. 当瑜伽士纯洁无暇且与婆罗门合一时，——至高的幸福将来到他身旁。

6: 28. 引自己进入和谐状态，摒弃一切罪恶，瑜伽行者很容易获得接触婆罗门的无限幸福。

18: 51. 凭借纯洁的意识，回避外界俗物，坚定克制自我，舍尽爱恨双情。

18: 52. 收心、制身、独居、节食、克制言语，专心于禅定，淡泊无欲。

18: 53. 舍弃自私、暴力、骄矜，抛却性欲、嗔怒、贪婪，秉承新年而无私，——此人便能归之于婆罗门。

5: 20. 遇所恶不苦悲，逢所好不欢喜，意识平静而坚定者可达婆罗门境，且居于婆罗门中。

5: 21. 不执着于与外界接触的感官满足，在神我中发现幸福，——与婆罗门融为一体者，方能品味永恒的幸福。

18: 54. 在与婆罗门融为一体中实现永恒，此为对我的至高之爱！

关于“意识的增强”：

当一个人按照菩提瑜伽的阶段进行修炼时，其意识能量将不断增加——即“意识的增强”（或意识的“结晶”）：

奎师那曾说：

2: 64. ……战胜自己的根(indriyas)（感官的触角），摆脱爱恨纠葛，将自己交托给神我，——便能获得内在的纯净。

2: 65. 获得这种纯净的人，脱离一切痛苦；由于心灵纯净，意识将会迅速增强。

然而，奎师那也曾警告过人们，这种成就也会因下列罪过而丧失：

2: 67. 屈服于激情的淫威，理智将飞驰而去，犹如风卷水中之船。

2: 63. 因嗔怒再生出迷惑，因迷惑而记忆消散（关于自己过去的成就的记忆）。记忆消散而意识能量泯灭，意识能量泯灭，人就会蜕化。

对自在天的描述：

10: 8. 我是万有的起源，万有皆由我产生。如此认知我的智者，敬仰我而心怀至诚。

10: 9. 如果时常思念我、谈论我，将毕生都奉献给我，且能互相鼓励劝勉，——那就会满足而喜悦。

10: 10. 对于那些充满爱的人，——我便授之以菩提瑜伽，依靠它方能认知我。

10: 42. 我只用我的一小部分，即可将那全宇宙充盈。

10: 40. 我的神力无限！……

11: 47. ……我永恒、至高的形象只能在瑜伽中显现，只能在与神我的融合中显现……

7: 7. 在我之上什么都没有！……

15: 18. 我——凌驾于所有可摧毁的、不可摧毁的之上！……

9: 4. 我没有显现形体，但遍及一切世界。一切众生都根植于我……

8: 9. 那人知道统治一切的世界永恒主宰者，微妙中的微妙，万物不可名状的、胜过黑暗而色如灿阳基础，

8: 14. ……时时刻刻想念我，永远不驰心旁骛，那沉着安宁的瑜伽士……就容易到达我。

11: 54. 只有依靠忠贞不二的虔诚，才能真正理解我、看到我、融入我！

11: 55. 无迷恋而只为我操持所有事业，以我为至高目标且虔诚地爱我，对所有存在之物均无敌意，——这样的人才能归于我。

12: 8. 把思想凝集于我，让智慧进入我，随后，毫无疑问，你将居于我之中！

14: 27. ……婆罗门不朽不灭——以我为基础。我是永恒正法之所在，终极幸福之所在。

18: 46. 众生皆由他起源，万有皆由他充盈，以尽天职敬仰他，才能够臻于圆满。

18: 55. 凭借爱方能认知我的本质：我是谁，我的本质时什么。一旦在我的本质中认知了我，便能迅速沉浸在我的存在中。

18: 65. 永远想念我，爱我，为我奉献自己，虔信我，——你必将归于我！……

6: 15. 与神我融合、控制思想的瑜伽士，以我为归宿，将走向至高的涅槃。

关于神-绝对的认知：

正如上文我们所讨论过的神的一个方面，神是绝对 - 造物主与自己的创造物融为一体的共同体。实际上，与造物主和神-绝对的融合是与禅定认知几乎平行发生的。

奎师那关于神-绝对的认知如下：

7: 19. 贤哲经历多生，最终要归于我。“万有皆为婆苏天 (Vasudeva)！” ，这个大我 (宇宙灵魂， Mahatma) 很难得。

18: 20. 在万有中能见不灭之共性，在不同中能见相同，——要知道，这就是萨特瓦的知识！

11: 13. ……阿周那看到了整个宇宙，分离成了很多世界，但又在至尊神的身体中统一为一体。

6: 30. 他在我中能看见万有，也能在我中看见各处，——我从不抛弃他，他也从不抛弃我！

6: 31. 我遍居于众生之内，瑜伽士对我十分崇拜，统一的观念他信守不渝，任其所为仍居于我中。

通过禅定的方法（“完全交互的禅定”）可以使作为意识的自己进入到“无我”的状态中，进而实现与婆罗门、造物主、神-绝对的融合。此时，不仅思想会发生变化，而且以自我为中心的禅定将被以神为中心的禅定所替代。此时，注意力的载体从造物主指向了创造物。

以下是出自薄伽梵歌的最新观点：

7: 4. 地、水、火、风、空 (akasha)²⁰，思想、意识和个体的“小我”，是我那原质存在于世界的八个不同方面。

7: 5. 这还是我比较低级的原质，须知我还有高级的原质，这种高级的原质是生命的要素，……整个世界皆有它所载持！

7: 6. 它（高级原质）孕育了世间万有。我是世界的起源（显现），它（高级原质）也消失在我的里面……

我们每个人的终极目标都是与他（神）融合。为此，应当完全奉献自己的生命！这是有意义的。

阿斯汤加瑜伽

阿斯汤加瑜伽——是沿着精神之路前进的计划，它是由古印度圣人帕坦伽利提出的。翻译过来，这个术语表示通向最终目标的八步之路。

圣人帕坦伽利将这条道路分为八个主要部分：禁制 (yama) —— 遵行 (niyama) —— 体位 (asana) —— 调息

²⁰ 以弥散状态分散在外层空间的物质、能量，这是创造物质和灵魂的“建筑材料”。

(pranayama) —— 静 虑 (pratyahara) —— 执 持 (dharana) —— 禅 定 (dhyana) —— 入 定 (samadhi) 。

让我们共同研究这些步骤。

* * *

禁制 (YAMA) 和遵行 (NIYAMA) 这两个术语被翻译为“努力和放松”或“紧张和宁静”。这两个阶段包含着精神探索者主要的道德与精神卫生准则。

第一项准则叫做非暴力主义 (*ahimsa*)，即不伤害。此处说的是，应当尽可能低避免在行为、言语、思想和情感上对所有生物造成伤害。

除此之外，这还包括符合道德标准的正确的饮食原则。同样重要的是摆脱粗糙的情绪，因为与恶劣的思想相伴的粗糙的情绪往往会导致粗鲁的言行。

由于我们的无知、对宇宙构造的误解、对我们在宇宙中的地位及其作用的误解，或者放任如愤怒、谴责、嫉妒、怨恨、焦虑、绝望、恐惧等体现个体“小我”的情绪，我们可能会犯下道德错误，甚至罪行。

通过将个体的低级“小我”融入造物主整体的高级“大我”来摧毁个体的低级“小我”，——是精神道路上的重要任务之一。

这个方向上的工作起始于与“小我”所有恶行的斗争，首先是在情绪领域中的斗争。

忏悔是完成这项工作的重要方法：真诚的忏悔所犯下的道德错误，对相应的状况进行精神分析，然后找到解决问题的最佳方法。

很多人不理解非批判原则是什么。批判、谴责——这是一种情绪，一种愤怒的表现形式，它完全不是理智的分析，不是对某人所犯下错误的分辨和讨论。分析——是必要的：因为通

过分析我们可以避免重复别人的错误。在进行分析时，应当摆脱愤怒的情绪，做到心平气和。

情绪——是意识的状态。它们向身体外辐射，为周围的人们和其它生物创造能量环境。

生活在粗糙的情绪状态中的人们会为周围的人们和其它生物创造破坏性的、病态的生活环境。与这种人交流会致周围的人或生物受到严重的能量损害，进而罹患疾病，其影响对于儿童尤为明显。

但是，生活在细腻的、微妙的爱的状态中的人们会使周围的一切变得健康、有灵性、高尚起来，并且他们的存在还能治愈疾病。他们的爱越强烈、他们的意识越强大，——那么他们周围的灵性空间将越辽阔——甚至能达到行星的规模。

只有使自己的脉轮与其它能量机构一起工作，然后使作为意识的自己与神圣意识融合，精神探索者才能完全控制自己的情绪领域。但是，在这个方向上的努力应当从踏上精神道路之初立即开始。

禁制 (yama) 的第二项准则是真理 (*satya*) ——真实、纯洁、诚实。

然而，在某些情况下，我们无法说实话，因为这会伤害某人。此时，我们最好保持沉默或避而不谈……

如果我们对他人说谎，我们在神的面前就成为了罪人，因为在说谎后我们总会担心谎言暴露，进而生活在焦虑恐慌中，而不是稳定而纯洁的宁静的状态中。

第三项准则——不偷盗 (*asteya*) ——不觊觎其他人的东西。我们必须完全专注于对神的认知！对物质的追求，对他人财物的渴望，——将彻底地扭曲意识的真正方向，同时对他人造成伤害。

第四项准则——*不执着 (aparigraha)* ——摆脱不必要的（即不需要的）事物，它们只会分散我们的注意力：使我们不再渴望与造物主融合。

第五项准则——*节制 (Brahmacharya)* ，意思是“遵循婆罗门（圣灵）的道路”。这意味着摒弃自己“尘世”的欲望（身体的基本需求除外），将注意力转向神，用智慧寻找神，然后用发达的意识寻找神。

这项准则要求我们坦率地放弃对尘世名和荣耀的追求，放弃在精神之路上积累无益的东西，放弃对躯体的装饰点缀。

有些人将*节制 (Brahmacharya)* 规则解释为禁欲（节制性欲）。但是，这很狭隘，在精神修炼方面完全没必要节制性欲。

相反，禁欲可能导致男性的前列腺腺瘤、女性的能量“干枯”、两性意识的“萎靡”。这完全无法促进人们在精神道路上取得进步。实际上，重要不是拒绝性行为，而是要避免沉迷其中或者与不合适的伴侣发生关系²¹。

第六项准则——*清净 (shaucha)* ——保持身体的洁净。最重要的是每天用温水（或热水）和肥皂清洗整个身体。这可以清除皮肤上破坏整个生物体的正常功能的汗液沉积物。让我们回忆一下洗完澡、身体洁净后的感受吧，特别是在长时间没有洗澡的情况下！每天，我们都可以并且应该通过清晨沐浴来为自己创造这种舒适的状态。

清净 (shaucha) 还包括刷牙等活动。

清净 (shaucha) 也是一种特殊的治疗方法：例如，用盐水清洗鼻子。经常这样做没有什么意义。但是，这可以有效地治疗慢性鼻炎。

²¹ 我们在书中提及这个主题[12]。

第七项准则——*节食 (mitahara)*——纯营养。关于遵循“非杀生”的饮食原则的必要性我们已经多次强调过了。现在，我只想强调一下，应当在良好的情绪状态下进食；绝不能在任何冲突的谈话或激烈的争吵的氛围中，或者在恶人、讨厌的人在场的情况下，进食。

在用餐前，初学者可以通过禅定而协调自己的状态。

例如，在这方面东正教的祈祷 - 禅定“天国之王”就做的非常好。

第八项准则——*知足常乐 (santosh)*——一直保持积极的情绪态度。如果我们能够感受到神的存在，并且将自己的生命完全地献给，而非是为了获得我们自身的利益；如果我们知道：神一直在看护、引导、教导我们，神为我们设置学习的困难同时也帮助我们找到解决问题的办法，——那么我们为什么不能生活在喜乐中呢？

第九项准则——*成就法 (svadhyana)*——哲学思考、对话和阅读有助于我们充分理解自己人生命的意义和通向完美的道路。

“让你的思想聚集在我这里……”——奎师那通过薄伽梵歌为人们指明了认知神的道路的最初步骤。“让你的思想聚集在我这里……”……即聚集在神这里，奎师那如是说。

第十项准则——*苦行 (tapas)*——与自身恶习斗争的任何形式的自我约束和努力。除此之外，苦行 (tapas) 教导人们要遵守精神纪律，即遵守“我应该！”而非“我想要！”的原则。

第十一项准则——*神圣的天意 (Ishvarapranithana)*——感觉神圣的意识（自在天）渗入万有；在自己和他人的身体中、在事物中经常能够感觉到他（神）的存在；感觉他（神）是自己所做一切的导师，是在自己身上所发一切的见证者

此外，还有四项非常重要的准则：

——宽恕 (kshama) —— 宽容那些与我存在不同想法的人，

——达雅 (daya) —— 怜悯、善良，

—— 阿尔扎瓦 (arjava) —— 简单、不傲慢，

—— 赫里 (hri) —— 谦卑：首先不因自己所取得的实际成就而骄傲、自大，其次要摒弃虚荣心，不因自己臆想的美德而赞美自己。

* * *

在此背景下，体位 (ASANA) 这个词意味着姿势，一种稳定的体位。在此，我们讨论的是信徒为精神工作的下一阶段做准备的特殊的工作方法。

这此水平上由体位 (asana) 和其它训练所组成的系统统称“哈达瑜伽”。通过练习，可以掌握机体能量系统凝聚和发展初级技能。

只有在学习并且领悟了前一阶段的原则后，方能进行体位 (asana) 训练。例如，如果在“杀戮”饮食的基础上练习哈他瑜伽，那么这将使能量变得粗糙，通过练习所积累的能量也是粗糙的能量，——进而导致修炼者偏离正途，背道而驰。

体位 (asana) 训练最好在早上 4-5 点钟时进行。

每次练习必须通过仰尸式 (shavasana) 完成——保持仰卧姿势，深度放松自己的身体和思想，持续约 20 分钟。如果不这样做，——可能损害健康，例如导致视力模糊、情绪焦虑、夜间失眠等。

必须明白，哈他瑜伽——这只是瑜伽道路上的准备阶段，因此将生命奉献给哈他瑜伽，并且认为这是了不起的成就，——这是荒谬的。只有在拉贾瑜伽、而后在菩提瑜伽的框架下与精神之心合作，才能保证取得巨大的精神进步。

* * *

与身体外部和周围的能量茧的能量一同工作，——这是拉贾瑜伽的重要任务。调息（PRANAYAMA）是其中的重要方法之一，它也被翻译为“能量工作”。

有时候，这个词被理解为“呼吸练习”，这是错误的。实际上，意识能量在调息期间会发生转移，但是为了方便起见呼吸运动也会同时进行。

在调息（pranayamas）期间，我们会将意识的移动部分变成白色的流光。通过这种光，我们能够清洁身体中的生物能量污染、修复能量损坏，进而可消除各种疾病、改善健康状况。同样地，意识恩深也获得了移动性和活性。

* * *

静虑（pratyahara）一词表示“从物质对象中移除根（indriyas）”。静虑（pratyahara）是信徒学会控制意识“触手”（即梵语中的“根（indriyas）”）的阶段。

掌握静虑（pratyahara）能够在多维空间细腻而微妙的层面上开启视觉的可能性，教导人们脱离自己的物质躯壳进入多维空间，居住在它们的里面，使自己适应多维空间的微妙、温柔与纯洁。

根（indriyas）的概念只存在于印度精神文化中。具有简化而堕落的宗教观念的欧洲人通常无法掌握这种知识。即使在印地语的翻译中，人们也经常使用表示感官之意的词汇来替代“根（indriyas）”，这种翻译无法保留“根（indriyas）”的本意。在此情况下，人们完全否决了静虑（pratyahara）的概念以及这一阶段工作原则的重要意义。

那么什么是“控制感觉”呢（欧洲人是如何翻译静虑（pratyahara）一词的呢）？对于庸俗的人来说，感觉（

чувство) 这个词来源于“深受感动”(расчувствоваться), 即“放生大哭”(расплакаться)。在通用语言中, 这个词既可以与感受(ощущение)一词相互替代(感觉寒冷、感觉饥饿、感觉发生的事情具有重大意义等), 也可以与情绪(ЭМОЦИЯ)一词相互替代(恐惧的“感觉”、快乐的“感觉”)。

对于有学问的人来说, 感觉(чувство)——这是感觉器官的功能——视觉、嗅觉等。但是, 这还不是根(indriyas), 因为在根(indriyas)中包含思想

与此同时, 必须重视根(indriyas)一词所包含的“触手”形象, 这可以帮助我们深刻地理解思想和意识的活动以及控制它们的方法。

在薄伽梵歌中奎师那曾提出了与根(indriyas)合作的基本知识(在我们的《神说·宗教教科书》和《精神哲学经典与现代性》等书籍中, 找到与之相关的文本)。奎师那曾讲过视觉、听觉、嗅觉、触觉、本体感受以及思想的根(indriyas)。实际上: 一个人在通过感觉器官或思想将注意力集中在某一客体上时, ——仿佛就能从身体中伸出触手一般。当集中的注意力转移到另一个客体上时, 我们就能抽离并且转移自己的根(indriyas)。

当我们想到某人或某事时, 我们可以观察思想时如何创造根(indriyas)的。

具有发达的敏感度的人可以感知到异己的根(indriyas)的触碰。在某些情况下, 甚至可以看见他人的根(indriyas), 这意味着可以作用于它们。

正如奎师那所说的那样, 人应当学会从物质世界中吸收自己所有的根(indriyas), 像乌龟向躯壳内收回爪子和脑袋一样。然后, 人应当经根(indriyas)延伸至神圣的空间中, 以便用它们拥抱神, 使自己靠近神并且融入神。

现在，沙迪亚·赛——当代的弥赛亚也经常谈起根(indriyas)。他的许多书籍被翻译成了俄语，但是由于翻译地不充分，很多关于根(indriyas)的信息都丢失了。

如果不能提前清楚地掌握凝集的意识沿着脉轮和主要经脉（即沿着“微观轨道”的经脉和中央经络）的移动方式，那么就不能控制根(indriyas)。（在《生态心理学》一书中对此有详细的叙述）。

* * *

执持 (DHARANA) ——以正确的方式集中注意力。以正确的方式集中注意力——意味着将根(indriyas)保留在神那里。换言之，这是人对神、对于神融合的迫切渴望的真实显现。

但是，在这个训练阶段，在造物主和圣灵方面的神仍是无法直接感知的。

通过与具体的神圣导师的形象一起工作，可以部分地缓解对神的爱 - 渴望。例如，耶稣、或巴巴吉、或沙迪亚·赛都能够成为神圣导师，——他们上一世道成肉身的形象为人们所熟知。

如果在对神的至高的爱的情绪状态下，在自己的心轮中能够长期维持这一形象，那么渐渐地将会进入这样一种状态：从心轮出发看世界的不是我，而是他（神）。这意味着本尊（Yidam，通常这样称呼这种形象）“复活”了，并且与他实现了部分的融合。此后，就可以与他（神）在心轮中融为一体、共同生活；或者将集中的意识转移至头轮，然后在自己的心轮中与他（神）交流，就像与顾问、导师交流一样。

例如，现在，在我的心轮中能够看到耶稣的面容……

这不是一种幻觉，而是神圣导师真正进入修士所创造的神圣导师的形象。他可以成为禅定的训练导师，他将带领虔诚而充满爱心的弟子通过自己进入造物主宇宙意识之家。

在项工作上，奎师那可以给予弟子许多帮助。但是，不幸的是，我们未曾见过与之相符的面容。“奎师那意识协会”所发布的奎师那的肖像与奎师那真实的外貌无关。事实上，奎师那的长相与耶稣的长相十分相似。

如果无法立即与本尊合作，那么创建导师形象的训练将会大有帮助。这些形象可以帮助脉轮的发展，使自己沉浸在与自然交流的幸福画面中。只有充满和谐、幸福、微妙、幸福的形象才能促进精神的健康发展。

商羯罗（Shankara）是这样描述神的：SAT-CHIT-ANANDA。

在翻译成俄语时，人们将它错误地翻译为：纯粹的存在——意识——幸福。这个翻译没有任何意义。

事实上，应当这样翻译：纯洁——微妙——幸福。我们的精神之路应当从万有的纯洁和意识的微妙开始。那时，来自于婆罗门（圣灵）和自在天（造物主）接触并融合的至高幸福才会降临。

* * *

接下来是禅定（DHYANA），即通向入定（Samadhi，三摩地）的禅定训练阶段。

禅定是意识的工作，旨在沿着通向圆满的道路发展自己，进而与造物主融合。帕坦伽利将禅定实践分为三个阶段。

在禅定（dharana）阶段，应当学会脱离物质世界在最微妙、最美好的空间中发展意识。通过这种调和，人可以在萨特瓦古纳质中巩固自己。

通过与神圣本尊（Yidam）的合作，人可以立即接触神圣意识的显现，进而认知入定（Samadhi，三摩地）。

在禅定（dharana）阶段，应当进行旨在发展、扩充意识的工作，进而在微妙中获得力量。

在下一阶段——入定（Samadhi，三摩地）阶段——应当竭尽全力使个人意识与宇宙神圣意识相互作用、使个人意识在宇宙神圣意识的无限中与之融合。

在禅定（dhyana）阶段，如果在能量之地（极有利于人类修炼的、能量极佳的地球表面）进行禅定工作效果最佳。在地球上存在许多这样的地方，应当选择那些在微妙的空间内促进意识扩张的地方。选择正确的能量之地为意识的正确“结晶”（——意识的数量增长）这一复杂任务的简单解决提供了保障。

为达到此目的，在采用特殊的禅定技巧（如“冬泳”、“禅定跑步”等）的背景下进行负荷运动。

负责禅定的机体机构是下部的“感知囊”，其本质主要是由下部三个脉轮（下丹田）提供能量的心轮。

所有这些使我们接受这些词语不是一个美丽的比喻，而是作为一个非常具体的知识，作为一个实际的行动指南。

从禅定训练之初到取得与原始意识和神-绝对融合的彻底胜利之时，都必须牢记：人类的主要尊严在于他发达的精神之心。最初，人只有依靠发达的精神之心才能与神融合，因此必须在纯洁中发展精神之心。上文所述的一切不是华丽隐喻，而是在实践中指引行动的具体知识。

我们之所以讨论精神提升阶梯，是为了让人们学会将意识完全至于净化的心轮中，然后确保体内心轮的健康成长，然后摆脱躯体的束缚——在能量“茧”的范围内成长，然后在地球的范围之内，再然后超脱地球进入至高空间。

通过这种方式，我们可以发展作为爱的自己。神即是爱，因此只有成为神圣的爱、由爱构成的伟大灵魂（圣雄），才能与神融合！

若要发展自己并且使自己获得神性，除了上述我们所探讨基本步骤外，没有其它办法。

那么，最后一个阶段入定（Samadhi，三摩地）包括精神成就的最高阶段：从最初的入定（Samadhi，三摩地）——到与原始意识和神-绝对的融合。

经过前一阶段的准备工作——信徒的意识拥有了在至高的空间中与神的意识接触的能力。初次的接触会使人感到前所未有的幸福，这就是所谓的入定（Samadhi，三摩地）。

涅槃与入定（Samadhi，三摩地）不同，涅槃是与神的意识融合的相当稳定的状态（此时，局部的“小我”的感觉消失了）。涅槃意味着燃烧，即通过与圣灵或造物主方面的神融合毁灭自己的个性。实际上，这正在发生。

在薄伽梵歌中，奎师那既讲述了关于入定（Samadhi，三摩地）的事情，也讲述了涅槃的两个主要阶段：在婆罗门（圣灵）中涅槃，在自在天（造物主）中涅槃。

在印度，在某段时间里，佛教徒广泛使用涅槃这一术语，而后印度教教徒将佛教和这一术语一同“赶出”了印度。取而代之，印度教派开始扩充术语入定（Samadhi，三摩地）的意义，并且给它增添了不同的前缀。不同的教派开始使用这些具有不同含义的符合词。正因如此，入定（Samadhi，三摩地）的词义变得“模糊”起来，丧失了明确的指向性。因此，神通过奎师那向精神文化中引入具有明确含义的术语是有意义的。

因此，为了从入定（接触的极乐）过渡到涅槃（融合），应当具有相当庞大、相当强大的个人意识，——可以通过上述训练发展个人意识。此外，必须在神圣的微妙中保持意识的稳定。

如果满足这些条件，那么只需找到所需空间的入口，进入它——通过“完全交互”的方式使意识溶解其中，但是这也必须经过预先的训练才能达成。

完成这项任务不仅需要掌握禅定技巧，还需进行道德准备：以一切可能的方式摧毁低等的“小我”，追求用整体的“小我”替代它，然后用全体的“大我”或全体的“我们”替代它，即至尊灵魂（Paramatman）。

只有这样，人才能成为无限神力的一部分。

……修士需要一步一步地适应神-绝对的高等空间。为了开始探索下一个空间，必须长期积累意识能量，有时甚至需要数年，——方能渗入其中、在其中停留；但是，那些在前世的化身中曾经靠近这些空间、在此生还保留着所需的个体意识能量与微妙性的人除外。

……现在所有人都得到了指引，因此让我们行动起来吧！

克里亚瑜伽

今天我们将讨论另一个瑜伽方向，即克里亚瑜伽（Kriya Yoga）。

克里亚（kriya）——表示净化。

瑜伽这个词，我们之前已经讨论过了。

当瑜伽这个词的首字母大写（Yoga）时，表示个体意识与神的意识的融合。当瑜伽这个词的首字母小写（yoga）时，表示通向这种融合的道路。

也就是，应当将克里亚瑜伽（Kriya Yoga）一词理解为将作为意识的自己净化到造物主（圣灵、弥赛亚）的意识所拥有的至高纯洁水平的净化之路。事实上，只有完全纯洁的瑜伽士才能与造物主融合。

克里亚瑜伽（Kriya Yoga）教义与伟大的巴巴吉的名字密切相关。巴巴吉的两次神圣化身均发生于近代：第一次化身发

生在 20 世纪上半叶，是他书中所描述的尤伽南达 (Yogananda)²²；第二次化身出现在 1970 至 1984 年间印度的海达汗 (Haidakhan)，那时巴巴吉直接为自己创造了一个成年人的物质躯体并且在这具躯体中生活了 14 年。

我注意到，耶稣基督预言了巴巴吉的第二次降临，即大约两千年前。耶稣曾说：“当你们看到不是被女人生出的那个人时，——你们要跪地敬拜他，因为他——是你们的父”。这些话被记载在了马太福音中²³。

我们都知道拉西里·玛哈赛 (Lahiri Mahasai)、尤地斯瓦尔 (Yuktswar)、尤伽南达 (Yogananda) 的名字，他们是巴巴吉第一次化身时期的弟子，那时他们已经获得了神性。

在上文所提到的巴巴吉的第二次化身时，巴巴吉曾帮助沙思特里吉 (Shastriji) 获得神性。

此外，还有一个有趣的细节——巴维尔·纳希莫夫——曾经的俄国海军上将，在巴巴吉两次化身的同时他也化身了，同样地他也获得了神性。

我们曾有幸与这四位神圣导师沟通。

但是，巴巴吉也曾亲自为化身的人们提供精神帮助——在神圣的水平上提供帮助——这不只发生在他化身时期。特别是，他曾经为那些有资格进行灵修并且向他寻求灵性指引的修士，提供了精神指导。在这些修士中就包括我们。

但是，巴巴吉不仅在化身期间教导人们。在非化身期间，他也曾为那些有资格进行灵修并且向他寻求灵性指引的修士，提供了精神指导。

²² [36]等。

²³ 托马斯福音书 16 章。[14]

巴巴吉还为地球人留下了简洁而深刻的教诲；在我们的《神说·宗教教科书》、《精神哲学经典与现代性》等书中可以了解这些教诲。

后来，我们造访了一个最容易感知非化身的巴巴吉的存在、看见巴巴吉神圣面孔的力量之地，在那里能够与非化身的巴巴吉交流、拥抱、融合。在那个力量之地，他给予我们精神工作的方法，通过这些方法我们变成了现在这个样子。（在《如何认知神》一书中，我们将用两卷讲述我们与巴巴吉的联系与交流）。

现在，让我们详细地探讨一下克里亚瑜伽（Kriya Yoga）。

克里亚（Kriya）——表示净化。但是需要净化的究竟是什么？为什么需要净化呢？从整体上看——我们在地球上存在的意义是什么呢？

通过神留给人们的神圣教义可知，我们在地球上生活的意义在于完善（作为灵魂、意识的）自己——以便成为与神类似的人，进而获得神性。进而，通过这样的方式融入原始意识、造物主，用自己丰富他。

耶稣基督曾经清楚地表达了这个思想：变得完美，犹如你们的天父一般完美！耶稣基督的这些话语在新约中有所记载²⁴。

使徒马太，在谈及耶稣的教义时，我们属灵努力的目标是与天国之王融为一体²⁵。

此外，使徒腓立比在自己的福音书（腓立比福音）中指出：耶稣基督曾教导过自己最亲近的弟子们实现这种融合的禅定方法。

²⁴ 马太福音 5:48。

²⁵ 马可伪经，145章；请参阅书中的完整引文[8]。伪经发表在托马斯·阿特莱特之书中，本书是为圆满者所写的。[23]

(详情请阅读《神说·宗教教科书》、《精神哲学经典与现代性》等书籍。)

这就是宇宙意识的进化过程：神创造原质粒子——未来可构成人类灵魂的微粒，并且向那些适合原质粒子成长、发展的星球发送它们。在矿物晶体中这些粒子发展成型，然后它们在植物的躯体中化身，再然后在动物的躯体中化身，最后在人类的躯体中化身。因此，在化身为日之前，我们都在地球上经历了长期的进化。

现在，我们所能看到的植物和动物，——在未来这……都是人！我们在对待它们时，应当像对待自己的弟弟妹妹一样，即应当关心、同情、温柔、慈悲地对待它们，将它们视为正在进化的灵魂，而非躯体。我们应当尽最大可能地帮助它们进化！

* * *

神圣的完美的特征是什么？在这条路上我们应当发展什么特性呢？

神的主要品质是爱、智慧和力量。此外，还必须之初，原始意识——是多维神 - 绝对领域内最微妙的显现。

因此，应当在这些方向上发展自己。

我还注意到，意识在力量方面与它的大小直接相关。是的，个人意识的质量和数量都是可以改变的。但是，在精神道路上，在数量方面增加微妙的意识是有意义的。

至于那些纵容情绪变得粗糙的人们，——他们的归宿就是地狱：神-绝对进化的“垃圾坑”、“厕所”。

所有这一切使人们创建一个贯穿宇宙各个层次的多维空间向量图像：从原始意识——到地狱。

依靠神赋予我们的自由意志，我们每个人都能在高维空间向量的某个方向上前进。

顺便说一下，沙迪亚·赛认为这是一把“双刃剑”。

若灵魂状态接近这个向量的神性一端——将获得不断增加的幸福。

若灵魂状态接近这个向量的地狱一端——将陷入破坏性情绪状态的噩梦、遭受病痛的折磨、生活在与自己相似的人们中间，最后灵魂受到损害……由此产生了“火焰地狱”的意象……

（关于在神-绝对中所发生的进化过程，详见《生态心理学》一书。）

* * *

现在，我所说的不是某人的幻想，而是神告知人的知识。神希望，未来所有人都能在积极的意识进化流中融为一体。巴巴吉与其他所有的神圣导师都表示：已经准备好愿竭尽全力（付出自己所有神力）帮助那些在精神之路上行走的人们。

但是……从哪里开始呢？

巴巴吉提出了一个非常简单的方案，该方案包含五个方面；掌握它，就能步入精神发展的高级阶段。这五点是：真理——朴素——爱——业力瑜伽——为了与高等的“大我”融合而消灭低等的“小我”。

关于这五点中的每一点，详情请阅读《神说·宗教教科书》、《精神哲学经典与现代性》等书籍。

现在，我将进行简单的阐释。

真理——这是对我们现在所探讨的一切的深刻理解。

朴素——是不高傲、不傲慢、不自我夸赞、不自负自大、不蔑视他人，在生活形象和自我感觉方面保持谦虚，不追求奢靡、不追求对身体无用的修饰。

爱——是在自己的里面发展爱的情绪，摒弃所有粗糙、自私的情绪状态。一旦掌握了精神自我调节的技巧并且开启了精

神之心的全面发展模式，这很容易做到。但是，不仅应当在自己的内在状态中显现爱，同时也应当用爱造福他人：为他人的幸福而奉献自己。

业力瑜伽——通过帮助人们在进化过程中取得进步而服务于神。因此，在从事业力瑜伽时，必须放弃个人私利。

最有一点，为了与高等的“大我”融合而消灭低等的“小我”——在自我感觉和行为中消除自我中心主义，取而代之的是以神为中心。在个人进化的最终阶段，人应当只留下神的“大我”、造物主的“大我”（或者至高的“我们”）。个人“膨胀的”属人的“小我”将阻碍进化，在此情况下，无法实现与神的融合。

我来解释一下，所有进入造物主之家的成就者都居住在相互融合的状态下；因此，只存在一个原始意识统一的神圣“大我”（或者统一的“我们”）。

只有当成就者中的某人使自己的一部分从造物主之家中分离——进入造物物时（通常，这样做是为了帮助化身的生物），他或她的个性才会部分恢复。

只有当成就者中的某个人为了在造物物中进行神圣服务时，——他才会部分地重塑自己、重新表现出自己的个性。

……在此，我必须强调一下，道德的转型不是一蹴而就的，例如只聆听我们今天的谈话无法立即实现道德转型。是的，道德的转型需要很长时间。为此，自己需要为所犯下的道德错误进行忏悔：以便不再重蹈覆辙。

我强烈建议你们详细研究一下：耶稣基督、巴巴吉、沙迪亚·赛以及其他神圣导师与弟子关于道德转型问题的探讨。

* * *

刚刚我们所探讨的是与精神工作、精神净化的道德和知识相关的内容。现在，让我们转向精神工作的心理能量问题。

但是，我立即注意到了一件事情：如果我们不断地污染自己机体中的能量，——那么试图清除机体中的能量污垢毫无意义。

这种污染的主要来源是：

——食用动物尸体，

——个人的“污染”，即粗暴的情绪状态，

——与粗鲁的人、能量污浊的人进行情感沟通，特别是与之发生性接触，

——与此相关的是我们曾提及：居住在粗糙的、受污染的、消极的能量之地的后果。

至于净化，可通过下列方法实现：

——“冬泳”，即在冰水中游泳，

——采取各种物理方法，例如使用高频电流、磁场等实现净化，

——生物能方法，即依靠治疗师实现净化，

——在特殊的禅定期间，接受神圣导师——圣灵的帮助，例如拉吉汗（latihan）和普让纳瓦（pranava），

——运用拉贾瑜伽的方法清洁脉轮和经络，

——在菩提瑜伽阶段，用自己发达的意识之手积极改善身体能量，

关于什么才是最有效的“冬泳”方式以及应当如何与脉轮、经络合作等问题，——现在我们将不再赘述，因为在我们所提供的书籍和电影中有具体答案。

我们曾在《生态心理学》和影视作品中详细地探讨过这些问题；现在我们将不再赘述，——因为这几乎没什么意义。

相反，我们将格外关注我们从巴巴吉及其神圣弟子尤伽南达（Yogananda）、尤地斯瓦尔（Yuktswar）那里直接获得的修炼方法。

让我们从他们所说的尤迦南达克里亚调息法 (Pranayama Kriya Yogananda) 开始吧。必须注意：只有在清洁脉轮后，当脉轮变得像孔隙一样可见并且里面充满了纯洁的白金色的光芒时，——方可顺利完成修炼。

(请参见电影中的练习演示。)

* * *

精神发展的规律之一：只有从达到纯洁、微妙境界的身体中出发，才能进入微妙、最微妙的宇宙多维空间层中。通过这种方式可以达到纯洁而微妙的境界，与此同时生活模式也会发生相应的改变。关于此点，无论是今天，还是在其它对话中，我们都曾探讨过。

当我们成为足够洁净、足够微妙的意识时，——我们才有机会真正看到、感受到我们的神圣导师，并且进入到他们庞大的拟人化的身躯中——马哈杜波利（修炼场），用意识与他们融合，学习成为他们。

(请参见电影中的进入巴巴吉的马哈杜波利的工作演示。)

* * *

在积累了足够的经验后，——他们将带领我们继续前进：进入共同的居所、造物主之家，所有的成就者在那里都统一成一个整体。

但是，神圣导师只允许拥有庞大的精神之心的我们进入到自己的里面。虽然我们已经探讨过了如何成为这样的精神之心，但是未来在我们的其它书籍和对话中还会继续探讨。

坤达里尼瑜伽

现在，让我们来探讨一下坤达里尼瑜伽以及它在人类精神自我实现中的作用。

但是，首先我要指出在瑜伽之路上（或者——在宗教之路上）自身的修炼可以分为智力、道德以及心理能量等三个方向。它们指的分别是：

——研究、领悟精神努力的目标以及达成这一目标的方法。

——道德上的自我纠正。

——为了使自己变得接近原始意识的微妙水平，应当直接改造作为灵魂的自己（或者意识）：毕竟原始意识是神-绝对最微妙的部分！与此同时，我们还应在数量方面使自己成长起来。

这一切都是必要的。如果不能掌握我所列举的这些能力，那就无法完全达到精神自我实现的境界。

与此同时，我要强调，取得完全的胜利需要个人能量达到高水平，即微妙的意识能量达到高水平。这直接关系到个人灵魂的大小。此外，还必须发展意识行动的能力，应当发展体外工作的技能。

同时，意识的维度和能量只有在净化各种粗糙情绪和自我中心主义时，才有意义。理解这一点十分重要。

在我们的书籍和过去的谈话中，我们已经多次谈到了：那些暴力的、具有侵略性、生活在愤怒状态中的粗糙的人的命运归宿——是地狱。地狱——是神-绝对的“垃圾坑”，是宇宙意识进化的“垃圾坑”。

至于自我中心主义，那些以自我为中心的人无法融入造物主！毕竟，使自己融入造物主需要在造物主的里面消解自己，

而个人“小我”的强烈表达必然会妨碍这件事！与神融合意味着之剩下一个他的我——作为造物主的大我；而第二个渺小的、“膨胀的”、个体的、属人的“小我”不允许人类这样做。因此，必须在融入高等的“大我”时，使低等的“小我”消失。

……在《生态心理学》一书中，我们曾研究了古代先贤帕坦伽利（Patanjali）所提出的精神之路的各个阶段，其中包括：在洁净心灵、身体和意识等方面的建议，在控制自己的根（indriyas）（即机体感官和思维的触角，我们可以通过它们触碰物体）以及与原始意识互动方面的工作。

通过我们的《精神哲学经典与现代性》一书，您可以学习到许多关于精神完善原理的知识。该书详细地阐述了耶稣基督、奎师那、巴巴吉、胡安·马图斯、沙迪亚·赛的教义，并且阐述了乔达摩佛和伊斯兰教的道德原则。

在精神之路上顺利前进的最重要的准则之一就是“非杀戮型饮食”——即不食用由任何动物的尸体烹饪而成的菜肴。

* * *

当在某位导师的指导下开始进行某种精神实践前，——首先应当弄清楚：派我们来到尘世完善自己的神究竟希望我们人类做些什么。只有这样，才能保护自己不陷入各种无知教派、不受被其摧残的追随者的影响。

因此，当我们认知了造物主对我们的打算后，当我们完全接受了造物主所期待的与之相处、与万物相处、与神-绝对中整个生态系统相处的道德准则后，——那时我们就能坚定地沿着精神之路前进！

心理能量工作始于清洁并扩展自己体内的能量结构。这一阶段被称之为拉贾-瑜伽。在此需使用诸如曼特罗、图案（yantra）、调息法（pranayama）等方法，此外还需使用不

同的意象进行工作。对此，在《生态心理学》一书中、在我们的其它影视作品中，都有详细的描述。

使用这些方法可以正确地调整自己的情绪状态，这非常重要。毕竟，我们的情绪产生于脉轮，而情绪——即意识状态。此外，在尘世生活中我们所习惯的情绪状态，——决定了当我们脱离了物质身体后未来的灵魂状态。

因此，粗糙的情绪习惯必将使人堕入地狱。

而温柔的爱-关心的微妙的情绪习惯必将使人进入天堂。

顺便说一句，我们应当注意到：耶稣基督在自己的教义中是多么地重视这一点！为了了解此事，您可以详细阅读我先前出版的两本书。

此外，灵魂的天堂状态（它们也被称之为萨特瓦状态）——无论是在两次化身之间还是在本次化身中——是开始朝着“终点线”（在造物主之家中直接认知造物主，而后与之融合）前进的“起跑线”。

……此外，还应当明白：若要进一步发展（作为意识的）自己，那么作为意识的自己则需要摆脱物质躯体的束缚，进入多维宇宙或神-绝对的最微妙空间中。只有当机体的能量结构达到像他们（神-绝对）一样纯净且微妙的水平，才能进入最微妙的空间并且在那里工作。若躯体中的能量是肮脏的，那么作为意识的自己只能进入粗糙的空间，即神-绝对的地狱空间或与之相近的空间。

* * *

因此，当你们在躯体内洁净并且拉伸了脉轮和主要经络并且掌握了在心轮中稳定停留的能力后，你们就可以投身于精神之路最后一个大阶段的工作中去——即菩提瑜伽。

菩提瑜伽——可以发展（作为意识、灵魂的）自己，使自己摆脱躯体大小的约束，进而变得无比庞大。

为此，首先应当做到以下几点：

1. 发展作为精神之心的自己。在此，我必须强调：我们若要直接认知神，那么除了使自己成为庞大而微妙的精神之心外，别无他法。

2. 需要创建法身（dharmakaya）。法身（dharmakaya）这个词被翻译为“道路的身体”（它与物质身体不同），即“精神之路的身体”。

3. 通过“完全交互”（total reciprocity）禅定掌握涅槃状态。这是一种通用的方法。通过这种方法，意识能够以“超越其物质躯壳的大小”进入到与圣灵的造物融合的状态中去，进而实现与造物主的融合。（顺便说一句，如果我们与卡洛斯·卡斯塔涅达所描述的胡安·马图斯教派的学说相比较，那么在此可以使用被称之为“翻滚波”的类似方法。）

对所有主要空间的认知，即对多维宇宙空间以及它们中最微妙的“生活”的认知。（在我们所出版的一系列图书中，其中包括《生态心理学》一书，首次推出了研究这些空间的最成功方案。）

在物质躯体之外发展脉轮特别有益于法身的形成。通过向躯体之外扩展所有脉轮——即全部的七条脉轮，可以实现对脉轮的改造。这种扩展脉轮的方法使脉轮突破脉轮壁向外扩展。

法身是由相互连接的脉轮“支柱”构建而成的。其中，上四脉轮保留在体内，下三脉轮相对于躯体向后、向下延伸这个“支柱”，但是这一切都发生在一个完全不同的尺度上：这些脉轮应当是庞大的。

发达的法身是一个绵延数公里的结构。很明显，使意识迅速“成长到”这样的尺度是不可能的：这需要自己长年累月的密集修炼。更确切地说，为此需要奉献我们的一生（当然，这不是从童年时期开始的，而是成年后才开始的）。

此外，每个人最好创造两个法身，而非一个：左法身和右法身。

……实际上，法身也可以被称之为更简单的结构。创造法身只需要以一个重要的脉轮结构为基础——即心轮。在此，我所说的是发达的精神之心，它的尺寸比物质躯体庞大许多。这非常棒！只有沿着这个方向发展，才能使你们迅速靠近灵魂状态，——靠近原始意识。

法身最初是在精神之心的基础上构建的，而后则需依靠整个脉轮结构（正如我刚刚所说的那样）维持运转。创造法身可以使人们获得直接走向（在原始意识之家中）与原始意识融合的罕见机会。

此外，还需要做些什么呢？应当成为发达的精神之心，并且从两个法身的海底轮（muladhara）处延伸出积极运作的意识之手。这种最简单的行为能够使我们为自己开启在躯体内部（而非某个遥远的地方）感知原始意识的可能。这为我们能够掌握与原始意识融合、互生的方法提供了最有利的条件，同样也未躯体细胞的神化提供了最有利的保障。

此后，很容易就能掌握以“神殿”、“两个神殿”为意象的禅定了。

正因如此，人才能直接从普通的人类化身转变为弥赛亚、下凡的天神，即造物主代表的化身。

* * *

为了实现所有的这一切，在前世或更早的化身中，人应当积累足够丰富的、积极的灵魂进化经验。这种经验的积累体现为在意识的原子层面上的多维机体（即到达神圣层次的微妙意识）的积累，这被称之为“坤达里尼”（Kundalini）。

事实证明，对于处于积极发展状态的人来说，在每一次新的化身中并非所有的意识能量都能进入新的躯体中，进入新的

躯体的意识能量只是过去所积累的能量中的一小部分，这部分被称之为“魂”（*jiva*）。其余的一切——最珍贵的部分则以“压缩存档”的形式“存储”在了非常独特的“存储器”中（在此请允许我们使用计算机语言）。

坤达里尼“存储器”的形状犹如一个巨大的、几乎拉伸为圆柱状的气球，其尺寸可达数公里。

因此，声称坤达里尼位于尾椎骨或海底轮处的观点是完全错误的。事实上：坤达里尼与人类的物质躯体之间的距离很远，但是它通过特殊的通道与人类的物质躯体相连，这个通道直通海底轮的前下部分。

* * *

意识具有定量增长的能力。首先，我们通过摄入食物获取能量，进而促进意识的增长。

但是，意识能量的积累质量则取决于我们所摄入的食物以及我们习以为常的情绪状态。应当特别注意，从杀戮性饮食中我们所获取的意识能量——是最粗糙的能量，而从素食中所获取的——则是最微妙的意识能量。

（必须指出，意识同样具有定量退化的能力，即意识在数量上的减少。这种情况发生在某人长期处于怨恨、沮丧、感到“绝望”、“可悲”或类似于“受尽折磨”的意识状态下。）

……因此，（作为意识）我们每个人的最佳部分是我们在体验爱 - 温柔的最微妙情绪（其中包括性的温柔）以及类似状态时形成的，——这一切都被神“隐藏”在了坤达里尼的“存储器”中：这样我们就不会白白地浪费这些宝贵的能量了。

但是，随着我们逐渐获得精神上的进步，并且成长到了能够获得这项权力时，——我们就可以通过魂（*jiva*）与自己的坤达里尼重新融合。为此需“解压”坤达里尼，——这一过程被称之为“坤达里尼的崛起”。

与坤达里尼一同工作需经历以下几个阶段。

首先，整个坤达里尼“存储器”应当靠近躯体并且通过海底轮与躯体相连。你们无法独立做到此点：只有掌握相应方法的精神导师、神圣导师才可以完成这件事。此时，信徒的任务就是为此创造条件。

其次，白天（最好是清晨，此时人精力充沛，不会感到疲劳）信徒应当睁着眼睛面朝上躺着，然后用发达的意识之手穿过自己的海底轮、进入坤达里尼“存储器”，——在那里“唤醒”它。这就是坤达里尼的“解压”过程：在此过程中，坤达里尼的体积似乎在不成比例地增加，类似于在未冷却的酒瓶中“气泡”的香槟酒。然后，看起来犹如一道微妙的白光的坤达里尼流飞奔着穿过躯体的经络，在此之前需使用拉贾-瑜伽的方法进行长时间的准备。

在实践者自己的控制下，坤达里尼穿过躯体的不同结构，——这可以彻底治愈、改造躯体。

当坤达里尼彻底穿过躯体并且从顶轮（sahasrara，头顶的脉轮）倾泻而出时，坤达里尼则聚集在躺卧的躯体的后脑处。这是工作的重要时刻：它使实践者可以轻松地进入由坤达里尼形成的“云层”中，并且与之同化，学习成为活着的原子之光。

这样的工作应当持续数日：直到储备的坤达里尼全部耗尽为止。

但是，将来，在与代表造物主的神圣导师进行禅定交流时，在与精神团体或社区的其他成员进行温柔而充满爱的情绪交流时，实践者将继续重新积累坤达里尼。

特别是在像这里一样的能量之地，——格外有利于你们储备坤达里尼、与之一起工作！

再次重申，坤达里尼的“解压”工作是为了用自己的力量丰富自己，——这听起来并不离奇，——“解压”坤达里尼是

为了更好地利用它进一步地认知多维宇宙，追求与造物主融合，进而更好地服侍造物主。

那些尚未积累坤达里尼的人们，——现在已经知道了应当如何积累它了。

祝你们好运！

拉亚瑜伽

朋友们，昨天我们已经研究过了坤达里尼瑜伽，那么今天让我们将注意力转移到类似的方法论方向上——*拉亚瑜伽*。

拉亚——表示溶解。

溶解，指的使自己最初消解在圣灵中，然后消解在造物主——父神、神-绝对的万有中，——这正是宗教道路的终结部分的组成要素之一。

此外，除了我们最初为了走上精神之路所掌握的坤达里尼瑜伽、业力瑜伽、奉爱瑜伽、菩提瑜伽以及宁静主义、苏非主义外，我们还必须掌握拉亚瑜伽……毕竟，人类取得精神进步的方法方案对整个宇宙而言是普遍适用的、统一的，——这些方法不只适用于生活在地球上的人们！这个方案是通用的、普遍适用的！其差别主要体现在某些术语和微不足道的细微差别上，这是因历史传统的不同而产生的。

* * *

那么，若沿着拉亚瑜伽的道路前行，为了达到完美境界，需要做些什么呢？

……为了使问题变得更加清晰，我换一种方式提问：为了最初能够学会感知宇宙意识最微妙的显现（——即圣灵和造物主），我们需要做些什么呢？

在新约中记载着这样一条诫命：*靠近神——神也将靠近你们！*在这里说的是什么呢？如何才能靠近神呢？也许，使徒雅各²⁶所说的并非是前往寺庙、或是进行某种躯体活动、或是进行祈祷。在此所说的是要让（作为灵魂、意识的）自己接近造物主的状态！

此时，我回想起了耶稣的话语：你们要变得完美，像天父一样完美！²⁷

正因如此，——我们能够靠近神，学会感知神，聆听神的具体建议、指示、要求和命令。正是通过这件事，——我们能够学会进入与神融合的极乐境界，能够与神融合、与之合为一体！

因此，首先我们应当做的事情就是净化身体、思想以及全部意识——使它们摆脱粗鲁的状态。

要做到这一点，必须使用拉贾瑜伽的方法清洁躯体的能量结构，——只有这样才能彻底改善健康状况，相应地，改善灵魂状态（在非杀戮性饮食的背景下——也只能在此背景下，我们才能彻底做到这一点。非杀戮性饮食——要求我们拒绝一切由动物尸体制成的菜肴）。

在思想上（即在思想工作中）应当摆脱对他人的不友善的态度，即使对方是最令人厌恶的卑鄙小人！摒弃那种愤怒、恼怒的情绪吧，去同情那些误入歧途的人们吧，虽然他们还没有意识到他们所选择的道路将使自己陷入灾难（我的这些话语并

²⁶ 雅各书 4: 8。

²⁷ 马太福音 5:48。

不意味着：让你们对那些准备成为罪犯的人们的邪恶思想放任自流、不加遏制）。

请注意：情绪——正是（作为意识的）*我们的状态*。粗糙的情绪——地狱灵魂的典型状态；微妙的情绪——是天堂灵魂的典型状态。最微妙的情绪——则是圣灵、造物主以及弥赛亚的典型状态。因此，*使意识变得微妙的工作*——是接近造物主的最重要方法。

研究神赐给我们的诫命、*掌握精神自我调节的技巧*——将为实现上述目标提供宝贵的帮助。在我们的书籍（《精神哲学经典与现代性》和《生态心理学》）中，对上述内容进行了最完整的阐述。

应当指出，只有发展作为*精神之心*的自己——使自己成为微妙而庞大的精神之心，才能在瑜伽之路上取得巨大的成功。那时，我们就能*看到神圣导师*——圣灵。正是通过在圣灵的穆哈度不利(Mahadoubles，在地表或水表为化身的灵魂显现的巨大形态)中与圣灵的多次融合，——才能使自己在灵魂的数量和规模上与之（圣灵）变得相似起来。

当然，在拉贾瑜伽的道路上，培养微妙的意识力量的训练、与坤达里尼瑜伽融合的工作以及通过发达的意识对多维神-绝对结构的研究——都是十分必要的。但是，现在应当将注意力集中探索在与圣灵和谐相处的方法上。这些方法可以使我们真正地认知圣灵并且实现与它的融合。

（关于心理物理训练以及其它相关的禅定展示——请观看我们的影片）。

* * *

当你们实现了上述所说的各个方面，——那时圣灵将引导你们继续前进：进入造物主之家的深处，——即圣灵出发的地方。

不二论瑜伽

不二论 (Advaita) 表示非二元性。

在哲学思想领域存在许多对不二论的探讨，这被称之为吠檀多 (Vedanta)。事实上，吠檀多并非某种严谨的、单一的学说，而是印度 (古印度) 许多哲学家个人观点的集合，他们试图理解和发展古印度四大吠陀经中的某些经文。他们降世的时间都比奎师那晚许多。应当明白，他们都熟知奎师那的教义。但是……并非每个人都能理解它。

这——令人感到惊讶、费解：毕竟神已经通过薄伽梵歌向人们揭示了婆罗门的本质、自在天的本质、个体灵魂在化身中发展自己的本质和意义。(并且，我发现：奎师那的教义完全符合神在数千年间向在尘世化身的人们所传达的诫命！顺便说一句，可以在我们所创作的《精神哲学经典与现代性》一书中详细认知它。)

从奎师那的教义中可以完全清楚地看出：婆罗门是自在天 (即原始意识、造物主、父神) 的意志的显现与执行者。换言之，术语婆罗门等同于圣灵。

但是，在吠檀多信徒的概念中，婆罗门这一术语被赋予了自在天或者神-绝对的含义，——这源自在奎师那神圣化身前就已经存在许久的哲学观点。

现在，详细分析吠檀多的真假观点——不是我们的目的。但是，我们应当将注意力集中在吠檀多的主要的、有价值的思想 (即：不二论) 上。

与此同时，奎师那在向我们展示了精神努力的目标时，也曾谈及此点。他曾说：

我是自在天，但我也 是万有 (即现代语言中的神-绝对)。万有——是自在天的集合，是婆罗门的世界，是婆罗门

的活动范围；换言之，是包括所有物质躯体以及在其中化身的进化的个体灵魂的创造物。人类的使命是发展自己，直至开始认知婆罗门，进而在婆罗门的涅槃中与之融合，然后在“我的隐秘本质中认知大我（奎师那如是说）”并且在自在天、神-绝对中与大我融合。

换言之，在神-绝对方面的神正是统一的有机体（我必须强调它的重要性！）。我们每个人应当认知神总体的统一本质，以及自己与神的统一本质（这不仅是在思想和言语层面上的认知，更是通过发展作为意识的自己的实践而获得的认知）。只有在与造物主-自在天融合后，才能真正实现与神-绝对的统一。毕竟，造物主——用他无限的爱之手——穿透并巩固自己的创造物。

就探讨这些术语而言——我们必须探讨不二论！

此外，已经具备精神修炼经验的人们都明白：要实现这一使命，只能循序渐进地沿着以下阶段前进：首先——洁净思想、躯体、情绪领域以及主要的能量结构，而后——通过专业的禅定方法逐渐使意识变得微妙并且实现定量培养。

* * *

这一切与“吠檀多信徒”的现代教派的实践做法不同，因为他们认为空论和自我暗示是发展个人意识并且使之获得神性的宏伟目标的“实现方案”……

由此，随之而来的恶果是变态的荒谬！他们的思想扭曲至此：“我是神的组成部分，我认为这意味着——我的思想、言语和情绪——都是神的！我——是神不可分割的一部分——我拥有凌驾于万物的权力！我——是神在尘世的意志的体现！万物——都应当服从我！万物——都应当臣服于我！只要我愿意——我就能掠夺你的！只要我愿意——我就能杀死你！我——

在帮助你认知与‘大我’的统一时，将摧毁你，摧毁你的‘小我’……

此外，在这种狂野的宗派主义背景下致使人们罹患精神疾病的事情——并非个例。我个人不止一次地遇见过这样的怪物，特别是瘾君子，他们将这条“道路”奉为精神之路……在这条“道路”上，他们有所“成就”——智力损害，进而道德沦丧——情绪领域变得粗糙、在化身的状态下灵魂堕入地狱状态……在化身毁灭后，——等待他们的是地狱……事实上，当灵魂在地狱（甚至“地狱烈火”）中被彻底摧毁后，原质将获得“二元性”（带引号）……

* * *

实际上，必须以一种完全不同的方式走向真正的不二论：正如神所教导的那样！

那么，具体需要做些什么呢？在不二论瑜伽的道路上，主要应当做些什么呢？

在智力-道德方面，应当虔信至上印心密法——通过神圣意识产生不断渗透一切（其中包括我的躯体）的感觉。这不仅让我能够感受到我的导师-神就在我的身边，还能让我感受到神在我的里面，在极端状态下这尤为重要。正是极端状态才能提醒我感知回归这种感受的必要性！主啊，你通过此事对我说什么呢？——这是在极端状态下首先应当提出的问题。

此外，不贪婪（aparigraha）原则——放弃对不必要的占有欲（即对不必要的事物的占有欲）也十分重要：毕竟，这可以使我们将注意力的中心集中于神，避免分散。

耶稣基督曾对自己的弟子们说过：“你的宝藏在哪里，——你的心就在哪里”。这——是多么铿锵有力的话语啊！作为自我改造工作的成果，我们应当使作为意识的自己转化为巨大

儿微妙的精神之心，微妙到自在天的状态，——进而与“神-绝对的心灵”（即自在天本身、造物主）融合！

同样地，我们还应回想起胡安·马图斯在这方面的教导；我指的是桌边的谈话情节；（如果有人还不知道这件事——那么稍后我再稍微谈一下）：只有当音调（即物质客体的世界）排除了所有不必要的杂质时，——那时才能成功地洞察、思考神-绝对的非物质方面。

我们也必须强调哈里（hri）——谦卑智慧的原则。毕竟，当两个意识、两个灵魂融合时——应当形成一个统一的认识。如果我们在与神融合时考虑到这一点，——那么我们就应当明白：与声称与神融合的个体意识相比，——自在天是无限大的，并且没有比他更完美的了！这种融合正是将自己融入他（神）的里面并且在他（神）的里面消解。

我要再次重申：只能融合成统一的认识；除此之外再无其它！

应当尽早学会这一点，通过发展自己谦卑的智慧学习它：即在宇宙神-绝对的伟大面前，应当发展自己谦卑、谦虚、谦逊、无害的感觉。

但是，只有通过掌握以清洁自己的脉轮为基础的心理自我调节技巧，才能发展自己谦卑的智慧；关于此点，我们在《生态心理学》一书中进行过详细的探讨。

事实上，例如，头部脉轮（眉心轮 - ajna，顺便说一句这种翻译并不明智）恰恰是人类低等“小我”的载体，即所谓的“自我中心主义的中心”。只有当我们学会“封闭”眉心轮（ajna）并且将意识聚集在心轮中时，——我们才能发展谦卑的智慧；除此之外，别无他法！

但是，在智力方面，跟踪观察自己的粗糙情绪——如：怨恨、愤怒、恼怒、固步自封、虚荣傲慢、嫉妒等类似的灵魂状态——对于战胜自己的恶习是十分必要的。

学习并执行在《生态心理学》一书中、在对帕坦伽利的教义进行分析的章节中（即所谓的阿斯汤加瑜伽）所涉及到的其它道德准则，——也是十分必要的。每个人都应自己思考诸如阿欣萨（ahimsa）、实谛（sathya）、达亚（daya）等原则的重要性。

通过上文可知，当今存在的所谓的“当代心理学”推崇牺牲“教员”并且摧毁、侮辱自己的弟子——以便达到消灭他们的“低等小我”的目的。这种方法不仅完全无效，而且还应被视为恶意的流氓行为，这是那些“教员”最邪恶的灵魂品质的明显表现。

* * *

在精神能量发展陆先生，必须掌握洁净脉轮和主要经络的所有步骤，而后必须掌握发展作为微妙且定量增长的精神之心的自己的方法。

顺便说一下，只有在精神获得内在的安宁——宁静的背景下（在精神之心取得长足发展的情况下），才能实现这一目标。在我们的对话和书籍中（如《精神心理学》），我们曾多次谈及此事。

此后，就可以开始研究多维神-绝对的整体了：最初一部分一部分地研究，而后在我们的“纳姆”（NAM）禅定中将所有部分融为一体。

下面，我将对“纳姆”禅定进行详细的阐释，因为人们对它存在太多的误解。

事实上，从灵魂角度上看，应当将“纳姆”（NAM）一词理解为对神的描述，而非是神的名字。起初，我们可以通过这种方式进行禅定，甚至能够通过意识与我们所熟知的神圣导师进行调和、融合——有些人能够做到这点。这些人中的佼佼者——完全适合成为奎师那。

然后，我们需要与多维神-绝对所在的空间层中达到和谐。在《生态心理学》一书中，我们已经在研究神-绝对的纲要中已经对多维神-绝对的空间进行过说明。（当然，即使神-绝对对多维空间的边界被清楚地描绘出来，但也不应当与地狱的内容物融合）。

人们应当学会与至高空间意识融合。在此情况下，被称之为完全互惠的禅定是实现这种融合的机制。掌握这种禅定方法可以使人们领悟四谛的涅槃状态。

当我们能够在自己的里面同时聚集所有重要的空间并且着重关注自在天的居所时，——那么就可以认为我们已经在精神之路上走过了大半的路程。

此外，最好在每个阶段相应的能量之地上合理地掌握这一切。因此，无论是为了寻找地狱的边界，还是为了掌握每个“镜子”空间，而后或是为了彻底实现“纳姆”（NAM）禅定，——都应当找到相应的、最佳的能量之地。去探索吧，——神圣导师会帮助你们的！

然后呢？

然后，我们应当通过菩提瑜伽的特殊技巧使之加倍；那时对神-绝对和自在天的感知能力也将加倍——这足以使我们在两个至高的方面与神实现彻底的融合。现在，我要说起关于“十字架”禅定的事情了，对此使徒腓立比在自己的福音书中曾记载过耶稣基督对弟子们的教诲。

只有这样，——不二论才能成为现实！

但是，在此方面——自我完善工作完全不止于此！……

唐·胡安·马特斯 和其他印第安精神领袖的瑜伽

多亏卡洛斯·卡斯塔尼达的伟大著作，我们才能对美洲大陆土著居民的高等精神工作方法有了最详尽的了解。卡斯塔尼达著作的价值在于他与墨西哥印第安-乐格维——胡安·马特斯（卡斯塔尼达称他为唐·胡安）的对话。

卡斯塔尼达的系列著作于 1966-1987 年间陆续出版。此外，诺埃尔（Noel）还出版了《卡斯塔尼达的评述》，其中收集整理了对卡斯塔尼达的采访内容。

应当指出，卡斯塔尼达在书中记录并描述了自己与唐·胡安·马特斯三十余年的交流内容。在此期间，不仅卡斯塔尼达有所进步，唐·胡安本人也有所发展。也就是说，阅读卡斯塔尼达的著作，我们可以知晓唐·胡安早期和晚期的个人精神探索，其中也包括他所犯过的错误。因此，在评价该教派的灵修观念时，不应以唐·胡安数十年的所说、所行为依据，而应以他在结束尘世生命时所取得的成就为依据。

关于该教派的工作，我们曾在《神如是说》和《精神哲学经典与现代性》等书籍中进行过详细的阐述。

但是，现在令我们感兴趣的是该流派的方法论观念。

宇宙是由两个“平行”世界构成的，它们被称之为“多纳尔”（tonal，即物质世界）和“乐格维”（nagual，即多维非物质世界）。

我们通过所谓的“第一注意力”与物质世界沟通，“第一注意力”是由身体感官所提供的。

为了认知“乐格维”，我们必须发展“第二注意力”，即灵视。

此外，还存在“第三注意力”。在“第三注意力”的帮助下，人类可以认知造物主，其中包括他的显现，即唐·胡安所说的神火状态。

决心踏上追求永生道路的人首先应当成为属灵的“猎人”。在此，“猎人”指的不是猎杀野物的屠夫，而是走在“精神之路”上追求至高知识的“猎人”，他们勤俭节约、热爱地球、热爱地球上的生物。

在“猎人”阶段取得圆满后，他就可以成为属灵的“战士”，也就是说，他将“追踪”力量（在印第安教派中，力量即神），追求“潜入”神并认识神。

唐·胡安在教导卡斯塔尼达和其他弟子时，时常带领他们进入荒漠和山谷——在自然环境中直接与周围的多维空间交流。

在弟子已经掌握道德和智慧的原理后，他开始向他们传授精神能量工作技巧。

在准备阶段结束后，需将环绕在我们每个人躯体周围的生物能量“茧”一分为二：上部“感知囊”和下部“感知囊”。

为什么是“囊”呢？——因为“茧”的这两部分在灵视者看来与某些鱼类的囊性结构相类似。为什么是“感知”呢？——因为通过它们可以相应地感知到多纳尔或乐格维。

将“能量茧”分为两个“感知囊”——是向完善精神能量的后续阶段过渡的重要路径。此外，应当掌握在“能量茧”的两极聚合意识的方法。

后续工作需依托于发展下部“感知囊”。只有在适当地使意识变得微妙后，或者，用胡安·马图斯教派的说法，在“能量茧”经过光的净化后，方可发展下部“感知囊”。

也就是说，胡安·马图斯教派与其它发达的灵修流派一样，使意识变得微妙化的方法都是使意识大规模的“结晶”。

通过使意识变得微妙，通过修炼下部“感知囊”（其中包括“完全相反性{Nirodhi}”状态），唐·胡安教派的弟子们进入了涅槃状态（尽管他们并不知晓“涅槃”这一梵语术语）。最初，他们掌握了婆罗门的静态涅槃状态；而后，当“结晶的”意识在微妙的空间内积极运动时，他们便掌握了婆罗门的动态涅槃状态。在此状态下，只要知晓相关的信息，他们就能够接触到地球上、乃至地球周围任何生物的意识。

在任何发达的菩提瑜伽流派中，“完全相反性（Nirodhi）”状态都是广为人知的；然而，唐·胡安在向本教派的弟子们描述这一状态时，再次使用土著术语。在此，必须提及“滚动”（取自“滚动波”）。在对弟子们阐述“完全相反性”状态时，他表示：在所有生物体周围存在着滚动的能量波，而我们自身的“能量茧”保护我们不受其影响。应当找寻机会利用能量波的力量，以便在它们的帮助下进入未知的世界。这些未知的世界——本质上，就是其它空间维度。为此，应当让“滚动波”淹没“能量茧”。那时，人将变为“无我”，他的“小我”亦会消失。

只有在婆罗门中达到消解的状态，才能认知自在天——并且在战胜死亡后，永远融入其中，即与宇宙之神-力量融为一体。

* * *

现在，让我们详细地分析一下唐·胡安教派的修炼方法——卡斯塔尼达曾对其进行详细描述，并且这些方法也可为我们所用。

这些方法可分为两个阶段：准备阶段和基础阶段。

在众多准备方法中，居于首位的是“审视自我”。就其本质而言，“审视自我”就是忏悔，各大主流教派的弟子们都必须这样做。首先，快速回忆近几日的所作所为，回想起自己在

生活中所犯下的错误，而后重新“经历”当时的场景，改正错误，按正确的方式行事。在这项艰难的工作中，为了激发弟子们更大的“个人兴趣”，需向他们说明：在自我审视过程中，他们能够回收那些在错误的情绪反应和错误的行为中所白白浪费的能量。尽管使用了计谋，但是忏悔工作的结果却未打折扣，因为忏悔的主要目标是掌握符合道德要求的正确的反应模式、不再犯罪，——在尽心竭力的情况下，这一目标是可以达成的。

此外，还必须消解“自我重视”和“自艾自怜”等不良情绪。它们是使人平白损耗大量能量的品质“元凶”。毕竟，如果某人感觉自己格外重要，而其他入却以不甚敬重的方式打破了这种重要性，——那么作为回应前者则会爆发出愤怒、不满等消极情绪。在此情况下，本可以使意识得到正确发展的精神能量就被这样迅速且无意义地消耗掉了。

回顾卡洛斯·卡斯塔尼达的一生，我们可以发现一个有趣且颇具启发性的事实：在唐·胡安教派结束学习后，卡斯塔尼达因出版书籍而成为百万富翁。尽管如此，他与自己最亲密的伙伴戈尔达（Gorda）却使用假名在某个富人家充当奴仆，在那里他们必须忍受来自其他奴仆粗鲁而阴险的侮辱。他们之所以这样做，是为了彻底消除自己“自我重视”的感觉，——为了获得谦虚贤明的品质。对此，卡斯塔尼达有过明确的阐述：对属灵的战士而言，在物质平面上所发生的一切，——都毫无意义；重要的唯有意识的状态。

与自己设定的至高目标相比，——这所有的一切，事实上，都毫无意义！正如唐·胡安所教导的那样，必须使自己变得微不足道，面对他人的不公对待而不设防，这样才能受到神的庇护——这才是具有重大意义的事情。当我们的“小我”不复存在时，就只剩下了神，我们就是受神庇护的。

在胡安·马图斯教派的修炼中，最重要的准备工作之一就是清除“多纳尔”（即物质世界；在印度教瑜伽伦理学中，这被称为不役于物（aparigraha）。

我们已经提到过睿智的唐·胡安能够运用日常生活中的自然实例，以易于理解的方式阐述最复杂的哲学问题。例如，有一次，当他向弟子们阐述“不役于物”的原理时，他是这样做的：

一天，他将弟子们召集到一起，拿起一个袋子，在某位弟子的房间里，将他在桌子上能找到的一切都装进袋子里，而后要求这名弟子背着这个袋子，同时要求另一名弟子背着桌子，——随后，他带领众人走向荒无人烟的地方。在山谷中，他吩咐弟子放下桌子，并且将袋子里的一切都倒在了桌子上，然后将弟子们带向另一边，询问他们看到了什么？

弟子们开始列举所见，如：收音机……等等……

这时，唐·胡安站了起来，将所有东西都从桌子上推了下去，然后再次询问他们看到了什么？此时，弟子们才突然意识到，他们只看到了桌子上的东西，而忽略了桌子本身乃至桌子周围和桌子下方的空间。桌子上的东西吸引了他们的注意力，因此蒙蔽了他们。

因此，他向弟子们揭示了这样一个道理：为了认知“乐格维”（即多维空间的集合），而后认知神，必须消除自己周围的“多纳尔”（即物质世界）。

在此，也许应该回想一下基督教历史上秉承相同原则的事例：当时，修士在自己居住单人间中只放置圣像、若干本经书和用于睡觉的棺材。之所以摆放棺材，是为了不断地提醒自己死亡正在追赶自己，进而督促那些牢记此事的人在精神之路上不懈努力、奋勇前进。

唐·胡安还教导人们应当打破物质世界陈旧的生活方式，放弃无条件遵守的活动日程。为什么要这样做呢？——为了获

得自由！打破顽固的陈规旧俗以及受教育和传统所左右的行为模式、思维想法、反应态度，——最终将使人们失去“失去世俗的人形”，也就是说，将进入这样一种状态：人将学会按照客观的合理目标行事，而非按照约定俗成或习以为常的世俗习惯行事。

“失去世俗的人形”——不是短暂的机械式的行为（像唐·胡安某些弟子所想象的那样），而是人逐渐接近神的漫长过程。当精神修士学会通过造物主之眼看待尘世的事物时，则说明他已经完成了这一过程。

但是，“失去人的形式”完全不意味着我们应在社会中变得“与众不同、特立独行”。首先，这将不可避免地引发我们与他人的冲突，进而妨碍我们的重要事业；其次，在很多情况下，“挑衅性”的行为都是违反不伤害其他生物的客观道德准则的。因此，唐·胡安教派的弟子们在社会中行为与常人无异，有时虽会私下嘲笑自己，但却依旧遵循“可控的愚蠢”原则。

唐·胡安为了向卡斯塔尼达阐述“可控的愚蠢”原则，在去城市旅行前，他脱下了普通的印第安服饰，换上了无可挑剔的欧洲服饰！

为了融入社会，唐·胡安学着用人们能够理解的语言与他人交谈。某日，唐·胡安和卡斯塔尼达坐在天主教堂附近的长椅上，发现两个不太年轻的女士走出教堂，犹豫不决地盘算着应当怎样走下阶梯。然后，唐·胡安优雅地来到她们身旁，帮助她们走下阶梯，并劝告她们如果她们某一天跌倒了，无论如何，在医生赶到前不要移动！女士们衷心感谢他的建议。

第二个至关重要的方法——就是牢记死亡。

我们这个时代大部分人都习惯于将死亡逐出脑海。甚至，即使当我们面临他人离开人世的事实时，我们也绝不会设身处

地地考虑死亡的问题。我们说服自己，如果这件事将发生在自己身上，那么必然是遥遥无期的。

如果现在我们每个人都反问自己：“我什么时候会死？”，——那么答案将是遥远的日期。尽管，理论上，每个人都知道：“黄泉路上无老少”。

唐·胡安每个人都建议将死亡拟人化，领悟死亡时常伴随我们左右。如果你突然瞥向左肩，就会发现那里闪烁着死神的阴影……他向卡斯塔尼达解释道：死神与你坐在同一个草席上，等待着你犯下错误……没人知道自己什么时候将会死去。因此，我们不应留下未尽的事业。

在瓦西里·马克西莫夫（Vasily Maximov）的译本中，唐·胡安对死亡存在如下精彩论述——这是他著作中的理论精华：

“当我们知道死亡正在追击我们时，有谁会觉得自己是如此重要？

当你躁动不安时，您应当向死神寻求建议。如果死神向你示意并且你也瞥见了她的身影，或者你感觉到你的同伴在这里（死神那里）等待着你，那么你将从无限的琐事中抽身！

死神——是我们身旁睿智的谋士！……我们必须向死神寻求建议，并且抛弃该死的琐事，人们因它们而一直有恃无恐地生活着，仿佛死神永远不会触碰自己！

如果不牢记自己终将死亡的事实，那么你的一生将碌碌无为、乱七八糟！

（属灵的战士）知道死亡正在追逐他，并且不给他时间去纠缠某事……因此，在死亡意识的驱使下……通过个人的决策力，属灵的战士站在战略的高度上规划自己的一生；……他所选择的，从战略角度上来看，始终都是最好的；……因此，他所做的一切都是有品位的、热情而高效的！

属灵的战士的生活——是战略性的历练。

如果意识不到死亡，那么一切都是平凡而琐碎的。正是因为死神注视着我们，世界才拥有着无限的奥秘！

对你而言时间所剩不多，因此你完全没有时间去顾及琐事。拿出最佳的状态吧！我要说的是，当我们被压在墙上时，当我们感觉宝剑高高地悬在我们头顶时，我们才会尽我们所能地做到最好。我个人认为，没有其它更好的办法了。”

在与弟子们共同修炼的过程中，还有一点也是至关重要的，即掌握“意识的停顿”，换言之，获得内在的宁静。（第一个术语更好，因为除了“内在的对话”，还存在着“内在独白”）。

掌握“意识的停顿”——是领悟乐格维（即多维空间平面的集合）的绝对必要条件，因为乐格维的领悟需依靠禅定；而禅定，正如拉杰尼希所说，是“无意识状态”。也就是说，为了沉浸在乐格维中，必须学会暂停，其中包括意识的暂停。

为了实现掌握“意识的停顿”，唐·胡安使用了致幻剂。但是，我们应当注意：在他本人尚未弄清修炼方法时，他也只是在共同修炼之初使用过致幻剂；后来，他就不再使用了。卡斯塔尼达曾抱怨过，尽管他无限感谢唐·胡安教给自己的一切，但尽管如此，自己（卡斯塔尼达）的肝脏却伤痕累累。因此，绝对不应使用任何致幻剂（它们也是毒品）！毕竟想要达成“意识的停顿”目标，还可使用其它更有效且完全无害的方法。

此外，在该教派中唐·胡安的前辈还研究出一种独特的精神工作法——故意与所谓的“尘世的压迫者”互动。通过这种方法可以锤炼属灵的战士的道德品质，即拥有在极端情况下坚持道德原则、保持客观公正的能力。有一次，唐·胡安本人被他的师父派到残暴的监工-压迫者手下工作。在墨西哥这种情况很少见；在属灵的战士看来，找到这种人并且在他手下经受磨难——是件非常成功的事情。

……现在，让我们列举一下唐·胡安教派所使用的精神能量工作方法：

第一，这是内在的光的净化（即使意识变得微妙）。

第二，借助能量之地，即依靠对人类掌握某种禅定方法大有益处的能量区域进行修炼。

第三，“梦景”，这种方法受到唐·胡安教派的高度重视。这是什么呢？许多人在阅读卡斯塔尼达著作后，曾试图在夜间的睡梦中进行这种训练，但均为成功。不，他们不应该这样做！“梦景”是“禅定”的同义词。简而言之，由于其它国家的人们不知道禅定这一术语，——因此印第安人不得不用自己的语言描述某些关键性方法、现象和精神实践的对象。由此，诞生了“梦景”这一术语，因为禅定的意象有时确实与梦景的意象有些类似。

通过“梦景”的特殊训练，弟子的意识可以与躯体分离，而后沿着墙壁奔跑、沿着高能光束攀爬（“世界线”）等等。

第四，在导师有意创造的极端魔法条件下进行行为训练。这种方式适用于积习难改的弟子。例如，如果某人出于自私的目的而攻击他人，那么则对他进行魔法斗争（显然这对领导者而言是失败的），事实证明这种方法对所有参与者均有益处。

第五，在能量导师的帮助下“移动聚合点”，即修炼者将意识聚集在某一空间区域内，这种方法也被称之为“乐格维的碰撞”；在此，乐格维意为：已经掌握了乐格维（即多维空间平面的集合）并且能够自由进出乐格维的人类领导者。

第六，按照至高空间维度的外部辐射，在“能量茧”内部通过禅定调整能量“辐射”。

第七，通过修炼哈茹阿（hara，即下丹田），提高意识能量强度。

第八，利用“奥利（ollie）”（即鬼魂）进行修炼，其中分为两种方法。

第一种方法，“驯服”鬼魂，按照设想它们应当成为法师的助手或保护者。在精神探索之初，在唐·胡安及其友人赫纳罗（Genaro）身边曾存在过这种“奥利”。

但是，必须警告各位：这是一种错误且极其危险的修炼方法，无论如何都不应试图模仿。顺便说一下，随着时间的推移，唐·胡安和赫纳罗放弃了这种方式。

第二种方法，狩猎它们。在时常与野物交流的印第安人中间出现这种现象不足为奇，我们无需感到大惊小怪。

因此，唐·胡安告诫弟子：在某些时候，你一定会遇到某个以男人形象示人的“奥利”，并且他将向你发起挑战。在这场战斗中，你可以因屈服于恐惧而失败，但是也可以战胜他。在后一种情况下，人将获得这个鬼魂的力量。

为了做好准备迎接这场随时可能到来的战斗，弟子们努力培养自己的警觉性（即专注力）和其它必备的战斗品质。

在这种训练模式下，弟子们着手开发下部“感知囊”。

* * *

综上所述，让我们总结一下唐·胡安教派学说的主要方面，其中包含了该学说最有价值的理论和实践要素。

唐·胡安将它分为三部分：a) 跟踪法（或者，用英语表述，stalking），b) 意图法，以及 c) 意识法。

历史上，在印第安精神传统中，跟踪法最初用于：在不了解你的人（即处于心灵进化早期阶段的人）的周围偷偷自己的至高目标。

但是，后来，因唐·胡安的个人贡献，这种方法得到了广泛的普及并且适用于寻找自身的恶习。对此，我们已进行过多次讨论。现在，我只想重申唐·胡安所提出的一个精彩公式：神（用他的话说——力量）是依据我们的完美程度而赋予的。

也就是说，随着我们在道德上的日臻完善，神将愈加接纳我们，使我们愈加沉浸在与神融合的至高幸福中。

第二部分，意图法。在此情况下，“意图”指的就是对至高目标的追求。唐·胡安认为，“属灵的战士”——是在精神之路上怀着正确而成熟的意图的人。

第三部分-意识的艺术-这是佛陀瑜伽：精神道路的更高层次。

第三部分——意识法——菩提瑜伽，这种方法是禅定工作的高等阶段。

……因此，我们再次重申：在统一的方法论的指导下，在心灵进化方面达到一定的成熟水平的人——无论他们生活在哪个国家、信仰何种宗教——都将受到神的引领。

* * *

多年来，我们有幸成为唐·胡安、赫纳罗、西尔维奥·曼努埃尔神圣导师的弟子，有幸师从其他印第安灵修流派代表人物——胡安·尼特和伊格尔（顺便说一下，在美洲和欧洲伊格尔因近代的一次化身而享有盛名，当时他取名为白鹰；伊格尔这个名字本意正是苍鹰）。

现在，我将提供与他们对话的一些最重要片段：

现节选与唐·胡安的对话中的观点

— 地球上的许多人在接触宗教时只做了表面功夫，他们坚信自己的“职责”、自己的“宗教义务”就是哭泣。

然而，属灵的战士既不哭泣，也不抱怨，更不会怜悯自己。他会发现自己的缺点，并且与之不断斗争——直至彻底消灭它们！

当我们视线只停留在寻找自己的缺点上时，当我们一直为自己的不完善而感到遗憾时，——我们就丧失了献身重要事业、帮助他人、完善自己的可能。

我们必须将注意力从个人的“小我”上移开，——看向你所热爱的那位（即神）！在生活和行动方面，我们必须以他为榜样！遵守他的遗教！

为了认识并改正自己的错误，我们必须向他求助；但是，应当牢记，许多事情必须依靠自己！

最重要的是——面对过往所发生的似乎不利的状况，我们必须转变态度。应当学会从神的角度看待事情，也就是说，从宇宙意识进化角度、从个人意识在精神之路上的成长角度出发看待事情。

……例如，你知道，若要彻底掌握物质操控术应当怎么做么？——很简单！我们必须学会笑！

我爱笑！我即将讲述关于乐格维（“Nagual”，墨西哥和中美洲印第安人供奉的“守护神”）的嘲笑，你想听么？

属灵的战士必须从修炼之初学习乐格维的嘲笑：嘲笑自己的恶习，使它们像肥皂泡一样破碎，——与之同时破碎的还有妄自尊大的膨胀感！

许多人认为，武器使人强大。事实并非如此！嘲笑使人强大！乐格维的嘲笑消解了“小我”的外壳——使之不复存在。此后，让爱和宁静充满自己，那时……存在的只有无限的、流动的、自由意识……

“对个人力量的探索”——不过是唯一力量（即神）的“诡计”、“钩子”；借助此事，神能够“捕获”并惩戒那些将神关于爱……或温柔的训诫当作“耳旁风”的愚人……

如果他（她）不向神学习此事（爱或温柔），——那么他（她）将不会进步……

存在这样一条定律：力量（即神）不属于任何人，而你可以属于力量。

力量——就是力量，是爱的力量！（在此，我要提醒大家，印第安人使用“力量”一词表示神）。

当你获得自由时，你只需与之（力量）融为一体……那时，你的期望与力量的期望将达成一致；你的选择与力量的选择——将相互吻合……

试图……按照个人的想法“操控”力量的人，——将陷入力量设下的陷阱。力量因这种虚幻的期望而“捕捉”到了他，——进而使之成为听命于己的武器，而他却从未有所质疑。这种人像盲人一样生活，被自尊心所困扰，甚至永远不会醒悟。

粗鄙能量的增长犹如被忽视的癌症进程一样，变得不可逆转……

……嘲笑自己的恶习，讥笑它们——这是走向与力量真正融合的第一步！

学会乐格维的嘲笑的人，——他所嘲笑的灵魂恶习将不复存在，此时他正处于获得伟大成就的边缘！

属灵的战士只会嘲笑自己，从不嘲笑他人！

属灵的战士透过居住在自己里面的真理看到自身的不完美，——然后嘲笑它！当他身上没什么值得被嘲笑的，——他将成为万有，成为真正的乐格维，他的笑声将与存在的喜悦、与自由、与力量融为一体！

那时，他将作用于伟大整体的粒子，清除妨碍存在的快乐、妨碍力量射线的障碍，因为它们阻碍了力量射线照耀在他在自己的里面能够感知到的其他人——那些相信他、相信乐格维、相信通往自由之路的领导者的人们的身上。

让我们评价一下，乐格维的嘲笑是多么的美妙吧：它能治愈灵魂，使人摆脱负担与病痛，使人们有能力飞向未知的空间……

怎么样？——现在你已经理解物质控制术的原理了么？

当你掌握了物质控制术——我再继续往下说…… 并且，不要忘记戴上我的帽子：这——有所助益！（这是唐·胡安的玩笑话，他指的是菩提瑜伽中最重要的一种禅定方式，他已经将其传授给了我们。）

……属灵的战士与力量的互动是无可指摘的，这使他的生活充满了沉默的激情和特殊的敏锐。

乐格维的生活是力量行动的显现。

人们可以在大学里增长智慧——这当然是件好事；但是高等智慧的增进应当且必须依靠与力量的互动。当你为乐格维党寻找解决方案时，当你为了弟子的发展找寻与之互动的方法时，——你将获得智慧。

我与赫纳罗，乃至那些共同生活、共同行动的人们，不探讨此事。无论是过去，还是现在，我们的生命都被无可挑剔的爱与力量所充满。

“此时此刻”，去感受乐格维的生命状态吧，去感受被神的力量所充满——神充满万有的每个瞬间吧：

……这烈火……

……森林的寂静……

……你身体下方的地球……

……这个能量之地，让你认知地球的生命意识…… 而后是深层的……，更深层的……，在那里只有伟大的爱和造物主的力量！

……此事无法通过言语向他人述说。这需要“细细品味”：就像一块面包一样，你需要撕咬、咀嚼、吞咽——只有这样，你才能了解它。

精神之路也是如此：如果你选择了它，那么就需要不断探索！在与力量互动的生命的每个瞬间——都是灵魂的宝贵体验。

在真正的属灵的勇士的生活中绝无“漏洞和缺陷”，他也不会感到无聊，不会因过往的失败或对未来的恐惧而感到悲伤……对他而言，当生命一旦掌控在自己的手中，他将以最高效的方式、对目标的充分认知，秉承着对个人决策完全负责的理念，奋斗到生命的尽头！那时，力量将尽可能地充满他的生命……

……如果你们不在脱离造物主的海洋，那么你们讲成为神的双手。这是爱-力量的海洋，它渗入并穿透你们的躯体和“能量茧”，并且通过它们得以显现。我们将其称之为激发茧的所有辐射，根据原始平面的微妙程度调节它们的能量。

现在，让我们听听赫纳罗对我们的忠告

——你爱我，你用意识与我融合。但是，我也爱你，同样也与你融合！融合只能是相互的、自愿的。任何违反这一原则的行为——都是暴力！

为了实现绝对且彻底的融合，你们必须与我志同道合……

思想的清理与启发并非易事。为了变得与我志同道合，你们必须从摒弃在脑中形成已久且习以为常的所有事情做起，因为类似事情是限制思维和行动的陈词滥调、陈规旧俗。属灵的战士应当解放思维、勇于接受新思想——这仿佛是最大限度地拆除“思维的挡板”。毕竟，为了感知整个宇宙意识的无限，必须具备“埋头钻研”新事物和未知事物的能力！

为此，你们还需具备勇气、力量和知识。

只有当你不再通过“面具”和“模板”与周围的世界相接触时，才能开启真正的生活。“面具”和“模板”来源于你的思想——你的低等“小我”的创造者……

但是，我们必须学会将周围的世界看作是清除了低等“小我”的符号的“赤裸的意识”，——并且接受世界真实的样子，而非沉迷于自己的臆想！

……存在这样一种意识技巧，它是获得自由的关键！在认知自己时，不要将自己视为躯体。这种方法将使我们摆脱躯体——致密的、物质的灵魂容器的束缚。

首先，人必须明白：人本身与躯体——完全不是一回事。在此事上获得实践经验，意味着已经与乐格维世界完成了初次会面。

然而，对于许多人而言，这一阶段成为了他们灵修路上的最后一个阶段：毕竟，要沿着自由与知识、爱与力量之路走得更远，需要莫大的勇气！在这条路上空有好奇心，是行不通的。胆怯与犹豫、懒惰与骄傲——都无法承受自由的力量：自由将摧毁它们，消灭它们，撕裂它们！自由，就如同那火箭的发动机，绝不应连接在儿童脚踏车上。

自由确立了自己精神修士的要求，唐·胡安将其称之为战士的无可挑剔的品质。在精神之路上的每一步都应做到无可挑剔，否则将功亏一篑、彻底失败，——我们必须明白这个道理。

此外，还应知道一个重要的原则：从某个阶段开始，属灵的战士既无法后退，也无法回到普通的世俗生活。如果失去战士的身份，他将无法生存。从某一时刻开始，他只能前进，没有退路！

脱离躯体束缚的自由——只是一个片段；这是灵魂自由完整显现的一部分。

……脱离躯体束缚的自由是无法立即实现的。

存在某些方法——你们也知道不少——可以将自我感觉移入体内，而后移除体外……

你们应当彻底摆脱躯体的束缚，获得绝对的自由！这种自由在监狱中也无法被剥夺；即使在刀架在脖子上的死亡迫近时分，它也不好消失……

自由——赋予你能力，让你能够随意进入所选择的世界。如果你愿意，亦可自由自在地呆在那里！

让你所选择的世界成为“聚合的整体”！让原始的意识世界变得比肉身所在的物质世界更真实吧！同样的，应当使神-绝对的其它空间适合居住；应当学会“在自己的里面完整地”“聚合”神-绝对的其它空间，这一空间内完整世界——宇宙存在（即造物主存在）的最深层次！——为此不仅需要成为可认知的现实，还应学会在其中生活！

当你的意识距离躯体越遥远，——这一目标越容易达成。

然后——在那里——你需要继续成长！

应当在造物主之家中变大变强，乃至躯体和神-绝对的其它空间再也无法容纳你！

例如，你现在再也穿不上童年时期的连脚裤了。即使你付出再多的努力，——这件事依旧是行不通的！如果你习惯于在原始意识中生活并且在那里成长，那么情况则与之类似！也就是说，那时，无论多么努力，你都“无法套用”物质世界的陈旧认知！

那时，所剩的工作寥寥无几：只需调整躯体本身的能量……就能量的质量而言，它应当变得与你所进入的世界完全相同。此后，我们就可以完全从这个世界消失，彻底“聚合”成另一个世界！

完美的乐格维能够自由地进入他所选择的任何世界。他——无处不在，可以随心所欲地到达任何地方。他——可以随心所欲地化为万物，在自己——无限的宇宙意识的里面移动聚合

的自己！在此情况下，自己的中心必须留在家中，即原始意识之家。无论何时，都应牢记这一原则！

……当神秘的死亡降临时，当尘世的你彻底“死亡”时：自我重视的感觉就消失了。这是如何实现的呢？只需通过自我控制、不间断的控制自己的根(indriyas)，因为它们与尘世紧密相连。

自我重视的感觉的消失将导致“失去世俗的人形”。

但是，应当指出，自我重视的感觉也不无优点。

在生命之路伊始，它的存在十分必要；若缺失了这种感觉，人就无法发展！

通常，出于自己的野心，人们不断尝试变得更优秀、更聪明、更强大；出于对爱与尊重的渴望，——人们不断完善自己。这就是自我重视感的第一个优点。

缺乏自我重视感的人——无法被教导，因此，这就是自我重视感的第二个优点。毕竟，缺乏这种感觉的人，在心理上几乎无懈可击。但是，当没什么可以“压迫”他、“击溃”他或让他“碰一鼻子灰”时，我们应当如何引导、纠正这种人呢？

……我一向性格随和，而某些人总是性格暴躁。但是，实际上，自我重视感存在于每个人身上，只是表现形式各有不同。

我的导师曾告诉过我：当我摒弃自我重视感时，我将成为万能的巫师。我对此深信不疑摒弃制定了一个计划，以便“骗过”自己身上的这种品质，进而脱离它的控制。最终，我想出了办法，即“不给它喘息的机会”、不让它得以舒展。除此之外，我还制定了这样的策略：不因自己的成就而高兴，不因自己的失败而沮丧。

例如，当我成功地做到某事并且即将因骄傲而“膨胀”时，——作为意识的“大我”将从遥远的地方看待此时的场景，以至于什么都看不到²⁸。

换言之，当力量“碾压”我并且制造出某些状况时，当我无法抑制自己的骄傲或愤怒时，——作为意识的“大我”瞬间移动到“能量茧”以外，即“自己”的外面，并且与滚滚而来的力量融为一体。

但是，不应认为摒弃自我重视感——就是自我完善的极限。不，不是这样的：这知识精神之路下一阶段的开端……

与胡安尼特（Juanito）的对话节选

——我曾是一个印第安小部落的领袖。在这个部落中存在乐格维的研究者。因此，在这个部落中建立了这样一种制度：不合标准的人——均被驱逐；符合标准的人——从四面八法、从其他部落吸纳加入。于是，在我们那里就出现了“部落”灵修流派！历史上，我们部落一直有近 100 - 200 名弟子。

现在，作为意识的“大我”与你、与你们所有人同在！

在这里，若天气晴朗，我每天都欣赏日出、日落！

我梦想着，尘世的每个人都能走上精神之路并且有所建树！

……我们询问胡安尼特：在他看来，对我们而言，现在什么才是最重要的？

²⁸ 在此，我们所讨论的是“聚合点”的禅定位置——意识的聚合、分布区域。只有那些拥有足够广阔、足够强大的意识并且能够摆脱肉体束缚、在远处活动自如的精神修士，方可彻底理解此点并在实践中对此加以运用。

他展示了“胡安尼特的帽子”禅定（这与“唐·胡安的帽子”相同），笑着补充道：

看啊，自由！需要向前看，更多地看向自由！

你们应当意识到：作为意识的“大我”——始终都是那个“大我”，无论在物质平面上遭遇了何种状况。你们应当学会：无论周围的事态如何发展，都能保守作为意识的“大我”。

属灵的战士的行为技巧在于：若身（肉体）处不利境遇，他绝不受其影响、融入其中，而是保持自我。在地球表面没有任何力量能够迫使你改变对自己的认识，而你应当坚守本心，成为自己决心成为的人——不受周围空间的能量和其它作用力的影响！

我们问道：

— 胡安尼特！请和我们讲讲你走向造物主的精神之路以及你的部落是如何一代代地传承关于认知神的灵修方法的吧！您是如何修炼的？您是如何帮助他人的？

— 部落中的每名成员都掌握了“隐形”的技能。这是通过逐步掌握完全的相互性（total reciprocity）方法（尽管我们以其它说法表述此事，但两者基本一致）实现的。为了变成“隐形人”，应当在深度宁静中学会与周围的空间相融合。自然，“依靠头脑的想象”是无法掌握这项本来的：只有依靠下部“感知囊”方可融入周围的空间，进而与之融合。

我们部落的弟子能够花费数小时获得与石头和岩石融为一体的能力，——此后，山川的宁静、悬崖的稳定和静止都变为了意识存在的体验；在此情况下，当他人从远处看向他时，几乎无法发现他这个活人的躯体……

然后，树木、森林…… 我们部落的弟子以作为意识的自己拥抱空间，他的躯体与周围的世界融为一体、不再显露，于是他就这样“消失了”……

在宁静 - 融合中栖息教会了我们爱。在开启精神之心方面，虽然我们没有什么特殊方法，但是我们却知道，人的灵魂位于中央：在那里，存在着心律和呼吸的源头。

此后，应当学会如何在宁静中运动。我们选择动作最柔和、最平稳的动物。我们部落的弟子能够像一种或几种野物一样柔软地移动，用意识聆听并观察周围的空间，远距离地发射意识信号并接收答复信号…… 如果以意识的形态停留在下部的“感知囊”中，并且努力观察只有目光敏锐的雄鹰才能看到的远处，那么他将逐渐获得通过意识去观看肉眼所看不到的事物的能力。

然后，符合要求的弟子将成为青年领袖。青年领袖将成为年轻人的师父，青年领袖自己将学习如何像感知自己一样清楚地感知他们，学习爱与关怀。在这段时间里，他将获得感知至高领袖和原始领袖——伟大的指引力量、最高意志的机会。

现在，青年领袖还发展出了在精神空间内的视觉和听觉能力。视觉，及通过意识精准地认知、理解所见所闻的本质的能力。

就这样，弟子逐渐能够直接感知神。而后，一切就变得简单起来，一切如你们一样：在不同的灵修流派中，后面若干阶段的方法大同小异，只不过是因语言不同而存在名称上的差异罢了。在这些阶段，能够融入并成为与你融合的——是了不起的成就：将自我意识转移到精神世界、力量世界——很容易做到。

因此，我们首先将意识转移到圣灵的世界中，然后再转移到造物主之家。每个获得自由的人都能成为引领他人到达那里（即圣灵的世界、造物主之家）的向导……

与西尔维奥·曼努埃尔 (Silvio Manuel) 的对话节选

— 我，西尔维奥·曼努埃尔 (Silvio Manuel) ，认为：只有那些敢作敢为的人，才能自信地沿知识之路前行！为了飞向未知的世界，必须拥有一颗绝望的心！

我就是这样沿着自己的道路前进的。当我踏上了通往未知的远方的巫师之旅时，我从未想过要重返“尘世”。我努力探索在知识之路上等待着我的新的、未知的空间。我的生活充满了魔法和尚未开启辽阔空间——它们驱使我不断前进！

随着我前行的脚步，我逐渐被智慧所充满。我从“躁动不安”的行人变为了探索未知的远方的旅行者-巫师，我变得越来越分散，越来越拥抱宁静。

渐渐地，在力量的帮助下，我理解并感知到了知识之路的真正目标。

有一天，我从一个独立的探索的“小我”转变为至高的“大我”，——成为了整个无限的力量-光。

这是我们每个人生命的唯一目的。在看到了“令人难以置信”的前景在我们面前展开后，我们将生命中的其余一切都抛弃了，“放手了”过去我们所有抓住的一切。

关于此点，我想告诉你们关于“超脱”的信息，——这是属灵的战士的基本生活属性。

“超脱”意味着两件事：圣灵向战士揭示的价值体系，以及遵循这一体系的决心。

“超脱”——意味着：面对的自己生活，不是像逛市场一样走马观花似的四处张望，而是遵循这一体系目标坚定且清晰地迈出自己的每一步，沿着知识之路前行。

当唐·胡安在向卡斯塔内达阐释属灵的战士行动计划以及面对迫近的死亡的建议时，他也曾谈及此事。

另外，既不找寻同伴也不带领他人修炼的人的未来是可悲的！属灵的战士若不为任何人而战，他将变得日渐虚弱、衰败！

最初，属灵的战士是为自己而战；然后，——是为他人而战。在此过程中，他将获得成长。若不为任何人而战，他将变得虚弱，并且因肉体与精神死亡而迅速死去。

因此，——必须战斗！

我邀请你进入我的深处！

但是，你必须吸引我，我不需要任何人——进入我！

生活在我的深处的自由——是对那些真正愿意猛烈冲刺——克服所有阻碍、摆脱狭隘生活和封闭框架的人们的至高嘉奖……

无需引诱任何人进入我！我只接受那些渴望与我共同生活的人，在我的里面生活——不是一时的意气用事，而是愿意将自己的一生献给我！

如同能够绕过一切障碍的水流一般，渴望进入我的深处的人，应当遵循自己的方针，并且永不回头！

与伊格尔（Eagle）的对话节选

——山川的语言是沉默，它们以巍峨彰显自己的本质！

自由飞行的风与张开翅膀的生物交流！

海洋通过汹涌的波涛和水流的力量展示其外在。但是，原始意识的海洋决不让任何“不请自来”的人进入自己的深处，因为在那里微小的“表层生物”将被压扁！

愿意做出至高奉献的灵魂，原始（神）在与之交流时，无需言语。神通过触摸即可向灵魂布道！那时，灵魂将体验到合为一体的滋味，并且努力地停留在与神融合的境界中。

话语固然重要，但却没有山坡溪流的杂音、拍岸浪的低语声或掠过发丝的风重要。

当神与行走在路上的灵魂交谈时，在神所使用的语言中——词语只是神与灵魂之间伟大的爱的反映！

……通过您的方法，可以在一个月或稍长的时间内在一系列化身中使足够成熟的灵魂进入造物主之家……

但是，在此必须重塑、改造更为年轻的灵魂，使他们得以成长；教导他们放弃自我中心主义的外衣、摆脱“人的形式”，教会他们与我融为一体，——这需要多年的艰苦努力。这一过程可以比作用大理石雕刻雕塑的过程：需要去除所有多余部分，——只留下纯净的阿特曼本质——至高“大我”。

我们问道：

——伊格尔，请讲一下：当你在印第安人中间化身时，你的自我感受么？

——我的身体充满了力量。对我而言，没有不可逾越的障碍。我认为，所有障碍都能够……轻易克服！

在我的数次化身过程中，我从未沉迷于“尘世”生活的问题。我从未“缩小”自己，使自己彻底陷入“尘世的纠葛”，也就是说，将全部的意识都集中到某一“尘世”问题上，并且因此而陷入困局——“画地为牢”。

我的“家园”是辽阔的宇宙空间；在完成自己的事业时，我始终胸怀宽广、包容一切。

我从未陷入过幻觉的陷阱，荒谬地认为“尘世”是我生活的唯一世界。对我来而言，这个世界只存在于无限的存在海洋的表面。在（存在的）海洋中的生命是我真正的生命。意识的“大我”来自那里。

——生活在尘世的肉体中，你是如何做到不丧失神性的意识的呢？

——我从未将自己以意识的海洋般的存在“缩小”至“尘世的”生命，从不欺骗自己，从不让“尘世的”各种琐事成为自己唯一的“存在空间”。

当你认为某件事或某个问题比“与我（神）同在”更加重要时，意识将“跳跃”、转移至“尘世的”生活。那时，凡尘俗物将吸引你的注意，——你的意识也将陷入其中。

当你希望使意识从尘世的问题中抽身而退，那么只需使从心轮出发的意识的视线转向后方——看向神的无限——然后沉浸其中。

在“尘世”层面与他人互动时，不要把自己当作曾经的“凡人”：一个参与凡俗活动的小人物！努力保持神的存在的意识！我赋予你大自然的广阔空间，不是为了让你在大自然中感受个人的渺小，而是为了帮助你感受自己的庞大与伟岸！

当“大我”在尘世显现神迹时，它们所反映的是我的无限，而非是在忧虑的海洋中的挣扎。

……发展成熟并获得神性的每个心轮，都是进入我的深处的“孔洞”，也就是说，通过它们可以抵达空间多维深处的底部。原则上，通过每个这样的“孔洞”都可以渗入我的深处并且认知我。但是，重要的是应当知晓：如何穿越“孔洞”，而后扩宽“孔洞”。无论是你还是你们当中的每个人都应当知道，这是一切的基础。

……与此同时，你务必牢记：无论外部条件如何，我都不依赖它们；一切都在我的内部生存、发展！

我以主宰之手操纵一切，因此遇见任何事情，你都应看向我的主宰之手、顺应我的意志，保持与我融合的状态！这就是认知宇宙万物一体性的方法。²⁹

²⁹ 此前，伊格尔谈到了对原始意识的认知。在最后两段，他谈到了是对神-绝对的认识。

……另外，还需创造新的“巢穴”，以便我的“雏鸟们”（弟子们）能够在其中不断成长，最终变为雄鹰！这——就是你的任务！

……我们请求伊格尔讲讲关于与印第安人共同修炼的事情。

印第安人拥有古老的文明。古时候，他们的世界观与现代的世界观大相径庭。我教导他们将世界视为统一的、有机的整体。我教导他们尊重每一种生活；教导他们在不破坏环境和谐、平衡和美丽的前提下，在地球上无懈可击地行事、生活。自童年时代起，印第安人就学会了聆听和理解周围的世界——太阳、星星、清风、森林、河流、湖泊、野兽、禽类……印第安人学会了遵循自然规律；他（她）知道，若违反这些规则，就会使其他生物遭受不必要的痛苦。

教导印第安人很容易！毕竟，与当代的欧洲人不同，他们并未被囚禁在石头房屋的“枷锁”中，没有被关于世界结构的观念所“束缚”。印第安人将自己视为大自然不可或缺的一部分，他们以广阔的森林、陡峭的山川、湛蓝的湖泊、瀑布为家。对他们而言，与自然融合的状态是完全自然的！

乘独木舟在河流上穿梭、漫步在山间或林间的小路上，印第安人感觉自己像风、像水、像山、像飞鸟……印第安人从小就知道：自己的躯体只是物质世界中微小碎片，自己的躯体并不特殊，——不比在风中摇曳的松树、在空中漂浮的云朵、在树上嬉戏的松鼠或在水里遨游的鱼类更重要。

我是如何教导他们的呢？是的，我对他们的教导就如同现在我对你们的教导一样。我教他们——飞！此外，我还教导他们：永远不要遵从自己的意志，而应遵从爱和智慧的引导。

上述两点是我们在精神道路上必须掌握的要点。

随着弟子们逐渐走向成熟，我向他们揭示了这样一个事实，即：物质世界——这远非一切，整体统一的世界——更加丰富多彩。那些坚定地踏上爱之路并且学会通过自己的行为创造美与和谐的人，我就会带他（她）——将他（她）“拽出”肉体，而后带他（她）飞向精神世界。

他们开始看到周围的一切都被光所渗透，而后学会感知与神成为统一整体的自己。这一过程需要耗费数年的光阴；而对于某些人而言，则需要花费一生的时间。

并非每个人都有如此境遇；只有那些敢于探索未知世界的勇士，方可进入下一阶段——“跳入深渊”。我不需要为此找寻能量之地：在任何地方，我都能凭借个人的意识力量建立能量之地。

在某一时刻，在那些勇士面前，我“劈开”地表坚硬的外壳，——闪烁着神火之光的雄鹰从火海中升起。于是，至高的“大我”——以自己为钥匙——开启了进入至高灵魂的居所、进入神火世界的入口！

只有那些心灵纯洁、不惧怕造物主神火的人，方可跳到那里。

跳到那里的人，再也无法回到过去的状态：他们走出神火获得新生；他们之所以走出神火，为的是积聚力量——再次“跳跃”。

一旦无可挑剔的修士完成了自己的最后一跳，——造物主的神火意识将彻底将他融化、吸收。因此，若干世纪以来，在印第安的土地上诞生了一代又一代的新的属灵的力量。

……我多次降临尘世，否则人们将在通往自由、通向我的道路上迷失！我用物质的躯体“伪装”我的灵魂，而后降临于此。对此，我的解释是：至高的“大我”——是真实的、是可认知的！

我所能展示的全部的无限力量，——即神！当你对至高“大我”失去信心时，——你将失去与力量的联系；要知道，我的力量时刻准备着与你融合！

在神的意志面前，你必须保持绝对的谦卑；对神力量，即你所拥有的力量，保持绝对的信心！如果你不相信我通过你所展现的至高“大我”的力量，那么你可能有所建树，不可能向他人提供巨大的帮助！

— 请赐予他们——太阳！请赐予他们普照大地的日出！

请赐予他们——神火！

在尘世存在炉火和篝火，它们的火焰可以温暖人的躯体……

但是，你应当赐予他们神赋予尘世的神火，——神之爱火、心灵之火！

请赐予他们天空和天堂！请赐予他们土地上空无垠的蓝天，以及被初升的太阳照亮的云朵——它们犹如我的翅膀所留下的痕迹！

并且，请赐予他们我的深处！

请赐予他们山川！那些山川的山峰虽耸入云端，但是它们的根基却深植宇宙神圣海洋的深处！

请赐予他们——自由！至少让他们知道：自由——是存在的；自由——是可能获得的！

请赐予他们——翅膀！让他们凭借翅膀——追求与我同行（共同飞行），进入我的里面！

请赐予他们——我的爱！

我将教导你们：属灵的修士所拥有的不可动摇的意志和坚定不移的信念，——他将实现至高自由作为主要目标。自由——是认知神；自由——是张开爱的翅膀；自由——是融入至高“大我”存在的海洋！

在你生命中的每一天、每一刻，我都会为你们提供帮助！
当你们遭遇强大的外部阻力时，——请召唤我，我将以我的爱之无限力量伴你左右！

你们应当认知自由的飞行！对于拥有在神的海洋中遨游的、与我共同成长、共同生活的心灵的人而言，——逐渐成长为我的道路是开放的！

……白鹰——并非神话！这是神为了赐予人类心灵之火、向人类开机通往天堂的道路（即自由之路）而降临尘世的某次化身！

这——是天父对人类的恩赐！

每个人都可以接受这份伟大的恩赐！每个人都能拥有它！
——但是……，只有当你亲自将它赠与他人时，方可拥有！

……自由——近在咫尺！我已开启光辉之路——无可挑剔的爱之道路！

……我将与太阳一同升起，普照大地……到我这里来吧！我在黎明时分与你相会。我将教导你如何点燃天堂的神火——爱之火！我将尽可能地与太阳一同升起，我将永远这样做！

我将在“回家”的路上等你！

我将与你同行，为你指路！

当你到达那个只有我的地方时，神的太阳将再添一缕光芒。

那时，你亦能够与太阳一同升起，——你将成为年轻的神圣领袖，而我将为自己头饰再添一条羽毛……

我等候你的到来！……

* * *

……现在，我们所探讨的是：胡安·马图斯的菩提瑜伽流派以及其他几位按照印第安灵修传统发展、修炼的神圣领袖的基础修炼阶段。

我们发现，对于各级别的菩提瑜伽流派而言，——无论这些流派位于世界的哪个角落、彼此之间是否存在关联，无论它们使用何种语言、何种术语，——领悟精神之路的方法是基本相通的。

之所以如此，是因为宇宙独一无二的神依据统一的灵性发展规律指导这些将是生命奉献给他（神）的人。

道家瑜伽

今天我们的谈话主题——是道家瑜伽。

灵修思想这个奇妙的方向源自中国；自古以来，神圣的黄帝始终掌管在中国化身的人们的精神发展。

道家瑜伽，道家源于汉语词汇“道”（或者，按英文发音“Tao”）。“道”是“造物主、父神”。（“德”是圣灵，或者婆罗门）。

道家瑜伽教义是关于认知“道”并与之融合的教义，是由神圣导师黄帝的神圣弟子老子所著。我们是首家公开发行俄语版本的道家瑜伽教义的机构，我们以内行权威且通俗易懂的语言对该教义进行了阐释，详情请见《精神哲学经典及其现代性》一书。

老子所著的《道德经》（即关于“道”与“德”的书籍）——是一本伟大的宗教教程，至高至伟的教程！此外，我必须指出：在《道德经》中所包含的真理与耶稣基督的教义、与

《薄伽梵歌》和其它由神所创造的至伟文献著作所阐述的重点基本一致。

它们之间的区别只是以略微不同的语言呈现出相同的精神发展方法。这非常棒！因为这可以帮助读者、属灵的探索者认知真理。

简而言之，可以通过以下几句话来概括道家学说、关于“道”与“德”的教义以及认知“道”并与之融合的本质：

在内心宁静的背景下，人们可以通过发展作为精神之心的自己来认识“道”（即父神、造物主）。在这种宁静的背景下，我们必须学会热爱造物之美并且细心地、温柔地对待这种美，学会通过作为意识的自己与之融合。那时，我们就能与“德”融合，而后与“道”融合（但是，我必须强调，只有当我们成为足够庞大且足够微妙的精神之心时，方可如此！）。

在中国以及地球上的其它国家，这种关于美、宁静、和谐以及与神融合的学说对这些国家的精神文化发展产生了决定性的影响，例如：茶道、景观公园以及与这种宗教-哲学流派相对应的各类艺术形式，甚至包括各类军事策略。

当佛教——一种与道家学说相类似的关于认知原始意识的学说（应当如何认知原始意识呢？——通过爱：首先是对造物之爱，然后是对造物主之爱）——传入中国和周边国家时，两个相似的流派相互融合，进而产生了一个新的综合型流派——禅宗。

现在，让我们一同了解神圣导师黄帝、老子及其追随者（特别是黄和汉）是如何阐述通往“道”（“道”即原始意识、父神、造物主）的路径的吧！

与黄帝的对话：

让我们从与黄帝的对话开始说起吧。

黄帝说道：

——永恒的——就是爱！

“文明的出现、繁荣与消亡，生命在宇宙各个角落的兴起与消失——在时间的长河中恍如一瞬；但是，爱——是万物存在永恒不变的基础！

爱——是神与宇宙对话的生命语言！爱——是促进人类彼此理解的语言！爱——是帮助人类理解神的语言！要知道，神即是爱！

我们问道：

黄帝，你是如何认知造物主的？

他回答道：

——噢！这是很久以前的事情了，我都记不起来了！——黄帝玩笑道。——我与宇宙原始意识融合已久，因此现在述说我的过去未必合适。

我站在地球诞生本源的身旁，——从最初到现在，地球后续所有的发展都是在我的帮助下发生的。

我的使命在于宇宙！恒星、星系——乃至整个宇宙的显现都发生在我的里面！

对于探索我的人，——我亲自向他们展现那些未显露的。同时，我还好赋予他们认知整个宇宙“建筑材料”的机会。

我从不建造婆罗门的“马哈杜博尔”（Mahadouble，即神灵的“庞大的拟人化形象”），我几乎始终呆在“镜子”的那一面。我从造物主之家出发，穿过“镜像世界”进入造物世界。

在此，我要说明一下：关于“镜子”和“镜像世界”的阐释请详阅我们的书籍——《生态心理学》。

……作为宇宙的神性灵魂，我“进入了”尘世的生命流。与其他许多圣人一样，我不是在地球层面上获得神性的。但

是，无论某个灵魂的升华之路是多么的特殊，但是灵魂的精神发展规律却是万变不离其宗的。

既存在伟大的无尽的“道”，也存在“道”所创造的灵魂个体——它们应当学会正确使用“道”所赐予的意志的自由。

意志的自由——是一件非常有趣的事情。它既可以使灵魂坠入深渊，也可以使灵魂提升至无法想象的高度……这一切都取决于人们是如何使用它的。

正确地使用意志的自由——将使人们过上完美的生活。

若要变得无可挑剔，需经历以下三个阶段：

灵魂所需经历的第一阶段，即在不破坏尘世的美丽、和谐与平衡的前提下学会在尘世生活。这体现出了化身的生物与其它所有造物元素之间正确的道德关系。

与任何下凡的天神一样，我向人类阐释了：在与环境相互作用时，他们应遵守的行动法则。在教导人们时，我首先教他们道德。人类需要接受道德教育：要知道，低等的生命形式几乎永远都不会破坏世界的和谐。事实上，只有人类才会破坏“道”的法则……

一个能够从理智上理解这些法则、吸收内化它们并且以之为依据安排自己的生活的灵魂，——已经跨越了通向完美境界的第一个障碍。“道”允许这样完美的尘世灵魂继续前进。

在第二阶段，遵循美之法则的人应当使自己进化为美。他们应当与美融为一体，成为美。这里所说的不是要求大家装饰自己的躯体，而是使作为灵魂的自己进化为美。在这一阶段需要掌握通过精神能量清洁脉轮和其他机体结构的方法，而后则应发展作为精神之心的自己。

在此，存在许多方法，但其本质完全相同：既存在“天国”——“道”，也存在“尘世”——物质世界，还存在灵魂——他必须为自己开辟一条从“尘世”到“天国”（从“阴”到

“阳”）的道路。在这条道路的终点，灵魂将与“道”之美融合并且成为它。

达到完美境界的第三阶段——是灵魂与“道”相互融合，学会在尘世积极地创造至高之美——通过自己的一言一行、所思所想让“道”的无尽海洋溅起美之浪花……

……在地球生命开始之初，我作为下凡的天神开始了自己的服务。几千年来，中国一直是我服务的主要领域。我为他们带来了道德法则和认知至高的法则。我在世上展现了神的爱，以便使人们想要变得与我类似。

存在相似性定律：“相似的事物总是相互吸引”。我在灵魂中播下了爱的种子，几个世纪以来，我用伟大的宇宙“磁石”——伟大的爱将这些灵魂吸入我的里面！

我曾多次降临尘世。在神话传说中，我是中国的首位神皇。

“你有许多成功地认知了造物主的弟子吗？”

“是的，我有不少这样的弟子。我为他们开启了通往至高的道路，就像对待你们一样。”

我的弟子们掌握了两个基本原理，这使他们能够顺利地掌握其它所有知识。这两个原理就是拥有内在的宁静与精神之心的手臂。

宁静——是融合的基础。宁静——是使意识保持一尘不染、保持纯净透明的基础……只有获得了内在的宁静的人，才能认知造物主。

存在透明现象，水是透明的，空气也是透明的。“道”——是最微妙的“透明”！

我们继续说，若要学会认知自己，——就需要让自己沉浸在宁静之中！——感受意识之手：精神之心的手臂。应当学会使用精神之心的手臂触碰非物质层面上的客体，这就犹如我们使用躯体的手臂触碰物质客体一样。应当学会感受多维空间

（犹如感受水一样）并且在其中滑动手臂（犹如在水中一样）……如果掌握了这项本领，那么认知“镜子”另一面的世界则会容易许多。伟大的宁静——就在那里……

——黄帝，如何才能获得与负面的能量作用完全毫无关联的力量呢？

个体的“小我”是无法拥有绝对的力量！

在宇宙中只有一种这样的力量——这就是造物主的力量！

为了与造物主的力量相融合，必须学会接受作为造物主意志显现的事物发展规律。此外，自己还应接受这样一个事实，即：宇宙中所发生的一切——完全受造物主的主宰。

只有在个人的“小我”完全不显现的情况下（也就是说，你能够接受那些不如意的事件），方可与绝对力量融合。那时，你将立于不败之地。

……我的生命——是一个不断发展、不断地朝着新方向前进的过程。我永远不会故步自封、停滞不前，我是不断变化的。

在任何地方存在的一切、所发生的一切都与直接相关。

万事万物——都源于我的深处。

来源于那里——我的深处的力量赋予万物存在的显现。万物的存在皆因至高“大我”赋予其存在的机会！

现在，你应当理解：我站在万事万物的背后！

任何显现——甚至是你最厌恶的——都有存在的必要，因为正是至高“大我”赋予他（她/它）这样的机会。

因此，不要责怪任何人、任何事物！

……伟大的、无边的“道”之海洋是显像世界万物存在的基础。没有什么能够脱离“道”而独立存在！在造物世界中，随着时间的流逝，——万物终将消失；而“道”——永生、永存！

在将存在于显像世界中临时而有限的万物与“道”之海洋中的无穷无尽的生命进行对比后，每个人都应尝试去感受这一真理！

对于已经意识到并且感受到这种区别的人而言，就应知道在人生道路上应当追求什么。这有助于他（她）做出正确的选择，以免将物质世界中的某些事物视为生活的本质而陷入虚幻……

我们问道：

——黄帝，请讲一讲你的个人经历吧。

他回答道：

——从何讲起呢？

——请讲讲对我们有益的事情吧；或者你乐于回忆的事情。

——好。

……我的某次化身与其他若干次化身完全不同。那时，我同时拥有七名强大的弟子，他们进入了菩提瑜伽的最后阶段。他们中每个人都如同我的儿子、如同我的弟弟一般！他们中的每个人都愿意毫不犹豫地追随我跳入深渊或进入火海……他们凭借自己的头脑、心灵乃至每个人所拥有的庞大意识聆听我的教诲。

这是真是罕见的成就啊！他们如同七轮明日一般放射光芒，后来他们同事融入父神。这样的事情在宇宙的历史中很少发生……你们知道，什么是集体禅定么？——相互融合、同步行动的意识的力量是成倍增长的……

这真是太了不起了！作为意识的他们追求进入我的里面，——至高“大我”则引领他们；来自宇宙深处的至高“大我”接纳了他们并且使之融入造物主的无限之中……

……后来，当他们降临尘世时，有时他们会使用黄帝的名号……他们拥有这个名字的继承权，而“大我”本尊有时也会再次降临尘世……

……光明的未来正在等候大家！知识之光将通过你们普照大地！但是，我们应当明白：这是个循序渐进的过程。

我们所有人——都将为你们服务！为了造福人类进化，为了造福宇宙进化，我们将与你们同在！

与老子的对话：

接下来，是从与老子的对话中提炼的观点。

他开始说道：

——……是的，中华古文明——是人类至今铭记的最重要的文化之一；追根溯源，它的发展是在下凡的天神黄帝的指导下进行的。

从那时起，人们开始以“道”称呼伟大而不可分割的整体——原始意识层面上的神。

“道”——既凌驾于万物之上，亦在万物之下的深处。

虽然它超出了普通人的理解范畴，但是却可以为发达的意识所认知。

——统一的“道”——是至高无上的，是最微妙的，是不分雌雄、不分左右的幸福，这种幸福与完美程度无关。

“道”——是创造。“道”——通过自己展现出了万事万物的原始本质，但却不是它们本身。

“道”——无所不在。

物质世界的一切都有边界；然而，“道”是无限的，是突破了时间的桎梏的永恒。

只有将毕生致力于认知“道”并且生活在爱与宁静中的人，——方可认知原始的“道”！

千年已逝……，关于“道”和认知“道”的教义仍旧流传人间。

……我们问道：

——你说，你是黄帝的弟子？

——是的……有一天，我坚持靠近他，然后我看到了他……我设法保持沉默和宁静，以便能够聆听他的教诲。黄帝一边说，我一边记，——于是便有了现在的《道德经》……

——请问，你是怎么学习的？

——到了某一阶段，过去的若干世化身所积累的发达的意识得到了“道”的直接指引。在灵魂发展的某一阶段，关于永生的教义不仅可以通过言语进行领悟，还可以将其变为现实。我最后一世的化身便是如此。那时，我之所以降临尘世，为的是清除关于“道”的教义的流言蜚语，更新关于“道”的教义并将关于“道”知识留在人间

我们提出了这样一个问题：

——据传说，你是哲学家、史学家、古籍档案保管员，后来你退休了，开始四处游历；到了边境，守卫拦住了你，不再放行，直到你留下了关于道家教义的书稿。这是真的吗？

——“是真的。就像任何得道高人一样，当我跨越生死边界、超脱尘世化身轮回并且进入“道”的生命后，——我应当为世人留下信息。

……甚至此前，上一世，我还是黄帝的伟大弟子之一。

——能请你说说关于黄帝、关于黄帝是如何教导你的故事么？

——神是如何教导的？难度你不知道么？……他为你指引道路，然后设下你应当克服的障碍。他于细微处教导你，然后建议你增强力量。他建议你认知自己，然后向你揭示：除了“道”，你一无所有……安静而柔软地，如同海上温柔的宁静，——他拥抱着你沉浸在他的里面。那时，在寂静与无限

中，——只剩下你自己！那时，除了渗透万物的、无限的“道”之外，别无他物！……在道之海洋之上——是拥有名字和形态的光…… 黄帝——就是其中的一个名字。但是，他们——多数如同太阳的光芒。老子——也是其中之一。

—— 这意味着，你说的是：你见过活在躯体内的他（黄帝）？

—— 是的，我见过他——活在躯体内，然后消失，然后又重新出现。是的，我看到他了！我聆听从嘴边倾泻而出他的话语，聆听从精神之心深处响起的他的话语，聆听从“道”的深处他寂静无声的沉默。

—— 你多讲讲关于他的事情吗？……

—— 这是天朝生活的古老图像……

山上的礼明…… 黄河（Huang He）泛滥成海，现在被称之为黄海（Yellow Sea）。你知道这是为什么吗？据传说，黄帝的荣耀与伟大闪耀着金色的光芒，这金色的光芒映照在黄河上，——于是河水便充满了金色的光芒……

黄帝的宫殿…… 在形式上类似于一座巨型的多层金字塔。金字塔各层的宽大露台可以使人们可以四处走动。但是，若要更上一层楼，则必须经过一扇由守卫把守的大门进入内部的宁静。在那里，达到意识发展水平要求的人，则可继续通行，进入下一阶段；未达到意识发展水平要求的人，则不允许进入更高阶段。

黄帝在自己至高阶段的内在宁静中接待自己最亲密的战友和弟子。

第一阶段是多人聚会。宽广的大门向外敞开，——在举行仪式时，庄严的游行队伍从中穿过。

那时，黄帝不仅赠与天朝（中国）关于“道”的教义，同时也为华夏大地提供了关于物质世界的知识：象形文字、数学和天文学，其中包括计时法和日历纪元法以及许多医学知识。

这些知识适用于各国人民。黄帝关于美德和秩序的训诫也为华夏数百年的繁荣奠定了基础。

……静静流淌的黄河，山峰与天空相连的山脉，——地球是它们坚实的基础……看着黄帝的眼睛，你们能学到更多……

有永恒不变的神的教导。有无边的“道”。“道”所创造的一切在不断地诞生与消亡，而“道”永生、永存……无法用言语来形容“道”，但是走完精神之路并且彻底认知“道”的人已经获得永生！

——老子，请问，你有属于自己的能量之地么？

——是的，我有属于自己的能量之地，而且还不少！它们大多数位于中国，但不局限于中国。几个世纪以来，我一直在关注着许多人的成长。我热爱艺术；我是那些艺术家的赞助者，——他们能够令观赏者屏息凝神地观看湿润的画笔在画纸上移动，他们的画作中未显现的部分令人神往——尽管观赏者期待着在那里看到些什么，但是那里却是画作上的留白空间。我因渗透着宁静的诗歌的韵律而欢愉。我是宁静、和谐与美之传统的守护者。爱与宁静是正义存在的基础！

——你想对刚刚走上这条道路的人说些什么呢？

——密集和粗糙的意识只会带来破坏、老化与死亡。因此，在一切事务上，你们必须追求和谐与意识的微妙！在显像的世界中，完美的意识——如同脆弱而温柔的花朵、柔和的微风、透明的水流！人必须学会不因粗鲁的举动而破坏这种和谐！

而后，应当在心灵中解放并清洁自己的意识；然后，使自己的躯体成为“道”的容器！

成为“德”（即“圣灵”）的人必须学会服务“道”，这不仅是躯体的服务！这是“得道者”的属性！

睿智而完美的人——正在静静地向世界讲述“道”的伟大！追寻者——正在灵魂的寂静中聆听“道”的教诲，并在爱与知识中成长！

最微妙的拥有最伟大的创造之力和神性之力！

变得与最微妙的相似——那时你们将拥抱整个宇宙！

伟大的太阳的温暖融化了残留的低等“小我”，——然后爱之光开始自由地穿过那些使作为意识的自己沉浸在“道”之中的人们的躯体！随着沉浸在原始的“道”中的意识变得逐渐成熟，它将作为“德”从“道”中离开去帮助他人，此时“道”的永生将在他的躯体中萌发。这就如同一棵桃花盛开的桃树：在吸收了春日的生命流后，美丽的花朵铺满了之前光秃秃的枝干！同样地，“道”在躯体中萌发，通过自身向世界展示深处的宁静、光明和智慧。根植于深处的爱之树将不断成长，并且在适当时机开出灿烂的花朵，向全世界散发真理的芬芳！

当神性的生命之光的幸福流升起时，请在寂静中聆听！

让“道”在这里显现自己！你的“无为”——就是“道”的有为！

去认知无边无际的伟大的极限吧！造物世界的“底部”只不过是无限深处世界的“幕布”……

与胡安的对话

下文节选自与胡安的对话：

——我向所有为神（而非为自己）而活的人致敬！

——胡安，请介绍一下你自己！

——我最好先说说，谁才是真正的道家修士。

道家修士——首先必须是认知宁静的人。发达的智慧让他保持沉默。他无时无刻不沉浸在“道”中进行自我观察、自我剖析，创造无尽的寂静。

道家修士通过爱的纽带与“道”紧密相连。

道家修士的道路——是宁静而幸福的。他的爱——是不可动摇的；他的信念——是坚定不移的。道家修士在自己的里面以伟大的温柔对待“道”所创造的万物。他从不平白无故地欺辱任何生物，从不破坏尘世任何生物的宁静。

完美的道家修士的心灵被“道”所充满，——他生活在道之家中。在生活中，他向周围散发着波及所有生物的幸福。

完美的道家修士会成为“道”。

……下面，我想向你们介绍一下我曾经在那里学习过的教派所传授的方法。

整个学习过程分为三个主要阶段：a) 初始阶段，b) 理清身体所有能量结构的阶段，c) 改造（转化）作为意识的自己的阶段。最后一阶段则被称之为——“新的躯体的诞生”。

该教派修炼的初始阶段是面向所有人开放的——任何真诚地渴望将自己变得更好的人都可以被接纳。在这一阶段所传授的方法包括身体的初步清洁法。在该教派的指导下，初学者会进入微妙的意识状态。在此过程中，他们对体内的非物质之光产生了初步认知；而后，引导他们与光融合，并且以此洁净躯体，从而实现躯体康复的目的。大部分人满足于这种初级水平的“日常”知识，因此不再渴求更多。

但是，有些人却渴求更多，他们希望获得关于进一步改造自己、发展自己的知识。

该教派始终欢迎这样的探索者，但是进入下一阶段继续学习的准入条件十分严苛。只有那些将沿这条道路前进真正地作为人生主要目标的人，那些愿意为之牺牲一切、奉献自己的人，方可入选。

在该教派的指导下，这些见习修士能够使意识变得越来越微妙并且能够控制意识的提纯（也就是说，将某种能量形式转换成另一种）。他们掌握了依靠“光”彻底探查整个躯体的方法。值得注意的是，他们还能够彻底清洁头部的能量结构。当能量流可以绝对自由地、自然而然地在体内移动并且途中不遇到任何阻碍时，便可认为修士已成功地掌握了该状态。

在第三阶段，修士将过渡到使用“金丹”（Golden Elixir）修炼的阶段。“金丹”指的是最微妙的、最温柔的“道”的金色之光，此外别无他意。修士应当学会在原始的深处找寻它，并且逐渐使自己适应“金丹”的状态以及“金丹”的存在状态。修士还应学会让“金丹”之光作用于躯体。在原始之光的作用下，躯体的能量结构应被“点燃”乃至“消失”，——此时，在躯体内部则感受不到任何被“道”之光更稠密的東西了……

……但是，读者应当明白，在使用原始之光或“金丹”（无论如何称呼它，其本质是相同的）修炼时，其功用不应局限于探查躯体。首先，人应当改变作为灵魂的自己，即改善自己的情绪状态。

若灵魂的状态毫无变化——依旧粗鄙，那么在躯体内部反复不断地运行能量流，以期躯体能够产生奇迹般地变化，——是毫无意义的。要知道，炼金术的目标在于使躯体本身成为“道”的金色之光，而非使躯体变成金光！

……“道”是宁静。

“道”是幸福。

永生是与“道”融合的状态。

中国拥有数百年的道家传统。它们却被人们遗忘了……——但是，那些旨在振兴关于至高存在的幸福本质及其实现路径的教义的人又重新降临在了天朝（华夏）大地。

——你认识老子吗？

—— 不认识，但是我知晓他的教义。我化身的时间要比他晚一些。

—— 请再讲讲你自己的故事吧，黄。

—— 在我最后一次降临尘世时，我已经没有任何需要在尘世中追求的未实现灵魂愿望了。我既不追求职务与荣耀，也不追求财帛与女人的温柔。除了对“道”的领悟，我没有任何追求。我之所以降临尘世，是为了成为“道”的导师；在化身前我便产生了这种意图，——自童年时期，它便指引我前进。

自婴儿期起，我就住在一所不大的修道院里，这所修道院是智慧的明珠。

当我还是个小男孩的时候，我便开始过上了属灵的生活。

没人限制我的自由；通过爬山、观察动植物，我对周围的世界有所认知……

对我而言，成年人的禅定时光成为了我认知内在宁静的第一课。通过沉浸在“天国之心”——“精神之心”的思想的沉默，我理解了宁静。这就是最初我所学习的禅定。

我师父所讲述的关于永生的修士的故事——成为了我重要的精神食粮。师父巧妙地将历史、道德、心理以及关于统一的神的真理融入这些故事。

当我长大后，关于脉轮、子午线、身体器官及其结构的知识成为了我的研究对象。在前几世的化身中，我已经拥有了发达的灵视，能够轻松地掌控身体能量工作。能量在我体内呈金色光流状流淌……

我学会了通过被称之为“金色花朵的茎”的结构浸入地球的核心。我成为了“神火”。在此阶段，我对躯体的探索已再次提升到了更微妙的层次，——涉及最微小的子午线，

现在，我的双目可以发射“神火”，而经过双臂的子午线的“神火”也可以治病救人。我可以轻易看到他人体内阻碍能

量流通的患病部位以及淤塞的子午线。我可以洗净黑暗的负能量或者用神火流“燃烧”它们。

我获得了在修道院治病救人的行医许可。对我而言，这是宝贵的心理学课程：训练识人的能力。毕竟，在不改造灵魂状态的前提下，身体上的痊愈无法维持长期稳定的成效。相反，这智慧增加治愈者与治疗者本身的业力³⁰。

然后，我“结晶”了一个巨大的灵体。与你们初次相遇时，我以这种形式显现在了此处能量之地，后来我继续帮助你们洁净自己的躯体。

接下来，是与“道”的融合阶段。在这一阶段，应领悟伟大的“无我”状态。我所要学会的不是在几分钟或几小时内保持“道”的状态，而是要成为“道”。

这是个体的“小我”的无为。

这是个体的“小我”的无思。

这就是“道”之家的完全相互性。

这是对“道”之海洋、始因、伟大的边界的领悟。

现在，伟大的“无我”已经成为了在原始深处、在我躯体各处的“道”之海洋。

我学会了成为“道”之海洋——从内部充满显现的万有，从内部充满有形的和无形的万有。

我已彻底沉浸在这种状态之中！在万物中最微妙的幸福——“过去的小我”已不复存在。

沉浸在“道”之海洋的万物都被它所充满，就像沉入水中的瓦罐被水充满一样。

我想赋予你与肉体融合的伟大的“无我”状态。在这种状态下，身体的各个部位都因“大我”而净化，沉浸在“道”之海洋中，弥漫着“道”的伟大的宁静。

³⁰ 有关治愈的原理详见书籍 [7].

如果一个人这样生活，那么迈出下一步也不是困难。他需要做的事情所剩不多：就像领悟唯一存在的“大我”一样，领悟这个伟大的“无我”。为此，必须成长为庞大而不朽的“躯体”——也就是你们所说的在造物主中达到完全成熟的状态。这种状态也可以被称之为“道家的动态涅槃”：获得来自宇宙原始意识、来自“道”的行动能力。

我领悟了这点，并且成为了道家大师。

——黄，你有很多学生吗？

——不，不是很多：几十个，而非几百个。我想身边的人以及神所引领的少数人讲过此事，其中一人——汉你们是认识的。

然后，我还将道家教义留给了人们，——后来我以非化身状态帮助了許多人。在帮助了你们和正在为你们提供帮助的过程中，我感到幸福。

我爱你们所有人，你们——是我的春天！

我即是美！认知我的人的美就是这种美的映射！

……我还要提醒你们注意，通过认知人造之美也能促进自己认知我（“道”）。

……黄向我们展示“茶室”，公园中的小径，在那里小溪潺潺流淌，荷花朵朵盛开……

——人们可以通过这种人造之美陷入宁静，而后在宁静中沉浸在我（“道”）的里面。我希望整个地球处处如此：这样，融入宁静的人们便可沉浸在我的里面！

——那自然之美呢？

——要始终，有些人生活在城市之中，事实上，他们从未离开过城市……因此，对他们而言，通过接触人造之美，也可以轻松地接触“道”之美。

你们应当注意：灵魂之美——这才是至高的人造之美！

与汉的对话

——保持思想的静默！思想发达的人，对一切都保持沉默！只有这样，才能敞开精神之心的怀抱，而后迎接天父，迎接与天父的拥抱！

用爱的臂膀拥抱造物世界的所有生命，然后拥抱“道”！

这就是我穿越整个路径的方式，我们每个人，无论是你认识的还是不认识的，都是如此。

无论何时，在地球的所有大陆上和所有国家中，只有一种策略能够帮助公义的灵魂彻底靠近我：这——就是让发达思想保持沉默！

当发达的思想保持沉默时，——在这具躯体中说话只有“大我”！

我只接收那些个体的思想学会了沉默的发达灵魂进入我的里面！在那里，形成一个统一的思想就足够了！第二个思想——就是干扰！

……我们问道：

——你能告诉我们你是如何发展自己的么？

——在那种寂静中，我像鲜花一样绽放。

在“天鹅绒”般温柔的状态下，我的大师抚育我成长。他就是黄！

花园，荷花池……那就是他的修道场……

黄还首次提出了“金色花朵”的种植理论！数十年前，你曾在“盗版的”打字机稿上——在名为《金色花朵的奥秘》的文稿上阅读过这些想法。不幸的是，传达到你那里的那些思想是被译者严重扭曲了的。

该理论的本质在于：

“金色花朵”的花冠——是发达的心轮。

茎是通往“道”之家的路径。

“金色花朵”——根植于“道”。

“金色花朵”的“球茎”如同郁金香的球茎一样。在“金色花朵”的球茎中应当开始移动用“双手”（意识之手）移动心轮。

接下来，就像你很早之前便已经知晓的那样，——让个体的“球茎”与在那里的万物的“球茎”共同“生长”……在那里，万物的“球茎”将合而为一……在时间与规模上，他是无限的……这即是“道”。

——好的，谢谢你。我们完全明白了。

请问，你现在为什么定居俄罗斯？

——要知道，“大我”在这里抚育了你！……你之所以能够认知精神完美，那应当感谢“大我”，感谢我们！……

——谢谢你，亲爱的汉！但是请不要在此结束我们的对话！

请告诉我们你过去的经历，这些经历对于化身的人来说是最有价值的，例如，你是如何向黄学习的？

——我一直在寻找能够为我指明道路的永生的³¹道家大师。

我见过很多人。他们所有人都告诉我：他们知晓真理，通过他们的方法可以实现永生……但是，我并不相信他们的能力，于是我离开他们继续前行……

一天，我在小溪附近休息。远处坐落着一座修道院，那是我正要前往的地方。

一名男子向我走来，并且询问可否坐在我旁边。他身上充满了令人震惊的流动的、柔和的宁静……

他问我要去哪里。

³¹ 永生躯体的拥有者，即以“结晶的”意识的形式居住在“道”之家中的修士。

我回答道，我正在寻找一位能够教导我如何认知道的圣贤。

黄——这名男子正是他——回答道：

——以这种方式，你将永远找不到你想要的！你所必须找寻不是某个人，而是“道”！那时，“道”将成为你的向导，带领你朝着目标前进！

感谢你睿智的建议，——我回答道。——那么我应当朝哪个方向前进呢？

——你不应走向远处，而应走向深处！“道”——是最微妙的，他存在于万物之下的深处；他无处不在。当你学会让思想保持宁静时，只有那时你才能够看见认知心灵的道路。

……我明白了……，但是我不知道要去哪里……于是，我便成为了黄的弟子。

……然后，很长一段时间，我一直错误地以为：黄自己也不知道向我们——他的弟子们所提出的问题的答案。他……只不过将我们带到了每扇大门的门口，但是我们当中的每个人只能通过自己的努力才能走得更远……

我这样生活了很久，对他的伟大一无所知。他的智慧就在于……宁静。

直到后来，我在禅定中认识到了他的标志性的微笑和柔软的温柔；最终，我才意识到他与“道”是包罗万象的整体……

他帮助过许多人认知伟大的统一，其中就包括我。

——你对那些想要学习如何控制自己的思想的人有什么建议呢？

——他们可以通过修习我所发送并赠与的功课掌握思想的宁静状态。

使自的思想习惯于尊重每个生命。

让自己学会感恩。感恩的心灵——是温柔而顺从的。在感恩的心灵中，永远不会萌发骄傲的种子；感恩的人永远不会骄傲。

数百年来，“道”之海洋一直付出巨大的努力和无尽的耐心抚育每个心灵！“道”无与伦比的爱之力量滋养着每条生命，并使之成长！

实际上，毕竟，一个人没有什么值得骄傲的：他在尘世生活中所取得的一切，无论是在世俗事务上还是在精神探索上的成功，都是许多人的努力结果，而非个人的努力成果。他从书本中获取知识，从其他化身的和非化身的灵魂那里获取知识，——这些知识都是从地球上无穷无尽的生命中汲取的。在这一切的背后是伟大的造物主，他创造了天堂和尘世以及万物。人类利用天父的恩赐发展自己；在正确地发展作为灵魂的自己上，人类所付出的那些努力与天父的爱与关怀相比，——简直使微不足道的贡献！

宇宙中最伟大的事情——就是向人类的灵魂揭示“道”！每朵灵魂之花——对我而言，都是无价之宝！毕竟，没有什么比这更重要了！

佛教瑜伽

悲哀的是，随着时间的流逝，在各大宗教范围内，在个别倾向并且能够促成道德败坏的领导风格的信徒中间出现了新的“个别意见”。他们正在组建或大或小的宗派（我们已在《精神之心·统一的宗教》一书中详细地探讨过此类现象）。

此类宗派扭曲了神的原始教义，乃至与之完全对立。此类宗派挑衅般的宣称，他们自己才是“真理唯一的载体”，并且不时地“打压”其他教派。

有时，此类教派能够为自己招徕大量信众，那么其“能量”究竟来自何方？

问题的答案在于，首先，这些教派的领袖不再坚定地要求信徒拥有纯洁的道德，相反，打着神圣神权的幌子允许人类作恶，如暴食、侵略等……其次，向信徒提供完全错误但却极其简单——无需付出任何艰辛的努力用来改变自己的自我“救赎”方案：例如，信徒似乎只需说出某些字眼，做出某些动作……显然，这种欺骗行为完全无法“拯救”信徒，反而会残害“羊群”：唯有此类教派的自私的领袖才需要这种手段……

我们看到佛教存在某些反常的趋向。在许多情况下，他们放弃了佛教创始人以禁欲原则为基础的道德准则，转而打着佛教的幌子公然练习黑魔法，某些教派甚至产生了这样一种倾向，即彻底否认原始意识的存在……

现在，我们不再分析这些反常的现象，而是将以现存于柬埔寨和韩国的两个佛教正派为例探讨真正的佛教教派应当是什么样的。

因此，朋友们，今天我们将探讨佛教瑜伽。众所周知，这种精神传统是由乔达摩佛创立的。另外，他也被称作释迦牟尼；此外，他还是悉达多王子。

他向人们传授了关于通向终极目标和自我完善的精神之路的教义，通过与原始意识的融合来完成个人的进化。这种融合叫做涅槃。

然而，不幸的是，与所有真正来源于神的精神传统一样，佛教的教义被人们扭曲了。

这是怎么回事呢？为什么会出现这种情况呢？因为总会出现某些精力旺盛、在自身能量和道德特性方面兼具魔鬼习性的

个体，他们对精神之路有着异类的看法——此类领导者要求别人（信徒、追随者）崇拜自己、供养自己，只是因为自己向他们传递了某些愚蠢的信息。于是，形成了五花八门的教派。

我们在《精神之心·统一的宗教》一书中对此进行了详细的阐述。

这是宗教运动的典型特征。

在此类教派中，神的教义可能被彻底扭曲。这些教派奉行宗派主义，自诩为“绝对真理的代表”，时常“打压”其他教派。

此类教派为何能够招徕众多乃至大量信徒？

因为在他们中，“合法化”-好像“代表”神圣的神权机构-恶习，例如暴食，侵略……

因为他们打着神圣神权的幌子使包括暴食、侵略在内的恶习变得“合法化”……

在佛教中，我们发现了此类现象。例如，许多教派完全拒绝承认原始意识的存在。这些自诩为宗教人士的人们将造物主层面上的原始意识或神彻底排除在了自己的世界观之外。这真是一个奇怪的悖论！

这些教派的做法看起来颇为荒谬，例如，故意使用从眉心轮、头部脉轮产生的阴沉的鼻音念出不同的咒语。

另外，某些宗教传统沦为防身的魔法；某些教派甚至被黑魔法侵蚀，他们呼吁招徕并与愤怒的“神灵”结盟。事实上，它们不是神灵，而是地狱的体现、魔鬼般的恶灵。

现在我们不再讨论这一话题，而是探讨由乔达摩佛亲自创造的教义，以及真正的佛教教派是如何运作的。

摘自与劳的对话：

—— 劳，你是如何爱上神的？您对神的爱是多么地强烈，以至于您和您的诸多弟子都能与神融为一体？

—— 我不知道…… 当我还是个孩童的时候，他总陪在我身边…… 我知道，他那无限深邃的巨眸始终都在注视着我，同时给予我爱，—— 我融入其中…… 当我聆听树叶的沙沙声、雨点的低语声、小河的潺潺声或鸟禽的鸣叫声时，—— 我总能听见他的声音…… 在夜晚的寂静中，在清晨的氤氲里，他总是与我同在。他向我讲述爱…… 他对每朵花微笑，抚摸晨光，用微风轻触我的脸颊…… 当我站在地上时，我感觉到他用双手支撑着我、指引着我……

……孩童是从何时开始爱上自己的母亲的？—— 在他（她）在她体内生长时？还是当他（她）喝到第一口温热的母乳时？或是当她第一次露出微笑时？…… 孩童对此一无所知。但是，他（她）是在这种爱中诞生、成长的。

我不知道，我是如何爱上神的。我出生于神的爱中，沐浴着神的爱，因神的爱而欢喜，在神的爱中成长。我对神的爱与我一同成长……

我发现，人们不了解这种爱…… 后来，我开始探索帮助他们的方法。

于是，我找到了自己的湖泊，在湖岸边建起了静修院…… 在那里神开始教导我帮助他人——开始教导我像怀抱孩子的母亲一样热爱、关怀、忍耐…… 花草树木、禽鸟乃至人们——那些学习爱的人们都是我的孩子……

在那里，我成为了你所知道的劳…… 我的心灵化为神圣的爱之湖泊——伟大海洋中的渺小水滴。向我走来的每个人都沉浸其中，带走了所能容纳的尽可能多的爱……

那些与我一同留在静修院的人在我的心灵中成长，我的心灵与造物主的海洋联系密切、不可分割。

……另外，我还想补充说明以下内容。在精神之路上，修士从不孤单：修士的前进离不开身的积极参与。换言之，精神上的进步不是修士个人努力的成果，而是神与修士共同努力的结果。

要知道，这正是神为修士所创造的实现进一步发展的条件。以此为契机，神赐予修士自由选择且朝着自己所期望的方向发展的机会。

神为修士提供了自我完善的机会，在此过程中汲取能量。在自我完善和帮助他人达到完美的进程中，修士越是具有自我牺牲精神、越是充分地奉献自我，神越是能赋予他不可思议的前景和机会。

我希望，走上了善之路的每个人牢记，神时刻存在于自己的生命，永远不要怀疑神的力量！在生命的轨道上，经常能够感知到神、与神同行的人，永远不会陷入阴郁和绝望！毕竟，沮丧是对生命中无限神力的否定，是与神分离、拒绝神的帮助的行为……

……我用一片最微妙的晨雾温柔地覆盖刚刚破土而出的嫩芽上。

它们如此脆弱、如此温柔，这是我的孩子们。我把它们温柔地捧在手心里，用柔和的晨光温暖着它们。

它们沐浴在我的爱之光芒中，不断成长。

我对它们关怀备至、温柔和善，我帮它们变强，帮它们成长、绽放……

然后，最微妙的芬芳充满整个宇宙……

“做我里花园里的园丁吧，帮我呵护我的花朵，助其成长！”

蕴藏在造物主的爱之无限的精神之心成为了神的殿堂，并且在世界上的任何角落它都可以成为灵源。

如果修士本身成为了神的殿堂，并且现在成为了造物主之家，那么生命的真理之源、“活水”之源——神圣之流将从那里流出。接触到这一源头的每个人都有机会实现自我提升！

神需要你们现世的肉体！它们连接着神的世界和物理层面！通过它们，人们能够看见造物主之光、真理之光！因此，消灭物质化的躯体并不属于你们当前的计划。但是，应当献身！如果消灭了物质化的躯体，那么……就将变得与我们一样，这与我们的安排不符！

你们每个人都应热切地盼望神的馈赠、渴望来自渴慕者所亲近的创造生命的真理之源的辐射！

在服务的同时，应当沐浴神火之光！向我们，乃至众生，奉献自己！

让尘世成为蓬勃发展的静修场——这是我和我们所有人的梦想！尽管我们知道尘世有多少罪恶……

……我们问劳：

——老！在孩子们在接触到我们的知识后，为了避免产生适得其反的效果，我们应该怎么做呢？

——首先，应当在孩子们心中发展爱，对，就是爱！那时，他们就不可能“倒退”了。在爱中成长的灵魂是不会退化的！

其次，我们应当尽量为儿童群体（或儿童和成人群体）创建类似森林静修场的环境，为他们提供洁净、和谐的生活与沟通环境。正是在这样的环境里，积极向上的生活准则、道德准

则、与自然界互动的准则才能在灵魂中扎根。森林学校庇护着那些需要被时刻呵护的善的萌芽，保护它们不被扼杀。

“与众不同”的生活 —— 对于寄居在孩童的躯体中的灵魂而言通常是力所不及的。独自抵抗侵蚀性的原始主义 —— 那是成年人和强大的人才能做到的。

而且，并非所有的孩子都能独自经受住来自鬻质古纳的愚昧的满足感的诱惑。

然而，如果在精神之路上有人与之同行，那么即使是过去被周遭环境所驱逐的人也能开启崭新而积极的人生，成为先锋英雄、善的捍卫者！

对于儿童而言，拥有志同道合的朋友（无论是大人，还是儿童）至关重要！

…… 必须在发展爱的基础上奠定孩子的成长基调！那么，未来可能遭遇的困境，其中包括来自世界的利己主义态度的诱惑，—— 就会变得不那么危险了。

在教育任何年龄段的灵魂时，都应以为爱为根基！未来，这种教育的影响无法彻底消解！经由精神之心馈赠、创造爱的双手打下灵魂生命的根基的人，不会堕落！在此情况下，智力也应有所发展。在与自然和谐相处中收获健康、快乐的生活方式，奉献爱心 —— 这是培育灵魂应有的方式！发展对造物主所创造的万物的心灵之爱 —— 将帮助孩子走上精神之路！森林学校为创造灵魂的成长合适的环境提供了可能！

在你们周围应当存在可供年轻、纯洁的灵魂发展的花园！应当在全世界围起“篱笆栅栏”：以这座欣欣向荣的花园为中心！

—— 我们应该如何帮助那些厌恶爱的人呢？

在他们今后的人生中还有许多选择……

探索如何帮助他人的人会得到神的帮助。

摘自与迈达的对话：

——我邀请你们进入圣灵的内在的宁静！神圣的爱之春花在那里绽放！

我的神圣导师劳通过心轮的运转、发展精神之心教导人们爱。不仅是在禅定过程中，导师乃至我们所有人毕生都在培育爱！在禅定训练中，在静修场培育“花蕾”时，在治愈的过程中，在居所和花园里创造和谐的过程中，我们与给予人们光明、温柔和关怀的精神之心携手并肩！

这就是掌控在尘世进化的全部灵魂的爱在我们的里面成长的方式！

劳向每个已经为此做好了准备的灵魂敞开内殿——接纳我们、容纳一切原始本质的神殿。

摘自与乔莉的对话：

紧张的禅定过后，当我们在篝火旁休息时，她向我们走来。由温柔之光组成的她身着传统的朝鲜服饰，面色柔和，嘴边挂着温柔的浅笑。因她的出现，我们沐浴在了柔和、融化一切的爱中，也许唯有女性神圣显现才能产生这种爱……

——您怎么称呼？

——乔莉

——您能介绍一下自己么？毫无疑问，我们发现您已经获得了神性……

——好的……

作为一个成熟的灵魂来到了我在韩国的最后一次转世；经历了多次化身，我获得了在最微妙的意识状态中生活的丰富经验。我能够保持柔和的平静，能够创造性地思考，学会了为他人而活、为他人牺牲自己。我能够发现美、欣赏美，与和谐的

自然融为一体，并且融入纯洁的意识。我只缺乏关于神的知识——关于神的存在知识。与此同时，那时我尚未掌握发展作为意识的自己的修炼方法。这种方法可以使人彻底实现自我完善，然后以最有效的方式向人们提供帮助。

蒙神眷顾 —— 我遇到了我未来的丈夫和我的精神导师金。

我们的相遇发生在了我生命的后期，最初……

……从幼年起，几乎刚会走路时，我就开始跳舞。我们家有一座小花园。与和同龄人交流相比，那里宁静的氛围、与花草树木、禽鸟的交流更能吸引我。我可以在花园里待上好几个小时，观察花鸟的动态，聆听它们的语言，在清澈的小池塘边追踪鱼儿的活动轨迹。我理解它们、爱护它们，试图凭借手势和其它动作与之进行无言的交流，向它们表达我的爱意。每次都会诞生一支新的舞蹈……

例如，我感觉自己是一朵花：躯干是灵活的花茎，双臂是叶子，花冠始终都蕴藏在胸腔里。我开始摆动花茎——躯干，用双臂——叶子爱抚阳光、天空乃至周围的空间…… 藉此，全身上下都沉浸在了极乐的状态里，我忘记了周围的一切，——唯有舞蹈，唯有向自己朋友们播撒爱！

当我长大后，父母将我送到了一所佛教寺院的学堂里，那里传授舞蹈艺术。

对我而言，学习轻松而愉悦：毕竟舞蹈已经成为了我的生活，我只需磨练技巧、完善技艺，使每个动作、每个姿势达到完美。

但是，那里传授的最重要的知识却是应当传达情感状态，因为这是舞蹈的本质。对此，我儿时的即兴创作派上了用场。

黄鹂舞、白鹤舞、春日里歌唱的夜莺之舞，…… —— 我在舞蹈时完全忘记了身外的一切：唯有黄鹂、唯有白鹤、唯有

夜莺之歌以及我在舞蹈中赋予它们的爱…… 舞蹈时，我的灵魂仿佛在无声地歌唱——在我心中响起了爱的不同基调！

…… 外表的一切是那么的美丽：人们喜欢并欣赏我的舞蹈……

尽管如此，我的内心却产生了一种无以名状的不满足感……

后来，我才明白，在那个年龄，我仍然无法向观众传达完美无缺的爱，因为缺少那种唯有彼此相爱的人才经历过的那种温柔的感情…… 那时，我的还尚未成熟。

…… 在那所学堂，我们接受了全方位的教育，学习了包括哲学、宗教学、史学在内的各门科学。必须强调，这至关重要！

对我而言，重要的是掌握佛教教义。我有意识地向自己开辟一个崭新的、神圣的世界！这是爱与光明的世界！我领悟了乔达摩佛毕生遵循并且号召我们在生活中遵循的法则：悲悯、仁慈、公正、善良、仁爱！那时，我无时无刻都在奉行这些法则。

最终，我认知了男性之爱——与那位同样能够奉献自己的人走到了一起。

金不仅成为了我丈夫，还成为了我进入原始意识之家的精神导师。在他的帮助下，我掌握了禅定的技巧；他赋予我爱和力量。我则用温柔充满了他，用宁静与爱抚包围他。我们之间完全和谐的关系帮助我们在灵性之路上不断进步。灵魂融合的狂喜、用温柔和爱抚充满彼此的无尚快乐、奉献自我的幸福——若无这些宝贵的生活经验，爱永远无法达到圆满、获得力量！

现在，舞蹈已经成为了我向原始意识表达爱意的手段！……

……现在，我依然致力于在朝鲜恢复古代的舞蹈艺术。
我帮助那些愿意向他人奉献自己、奉献爱心的人。唯有这种追求才能使人走向完美，在爱重实现与神圣爱人的融合！

……你们可以在世界各国创建想儿童和成人传授此项技艺的学校！现在，欧洲人，特别是年轻人，对东方舞蹈表现出了极高的兴趣！

可以依靠舞蹈教学向人类传授神的哲学。

我将帮助你们：提供必要的条件，展示躯体的动作。

你们还记得么？——黄鹂舞、白鹤舞……要知道，在舞蹈中可以再现任何纯质的鸟类！

首先，你们需要研究它们的习性，观察它们的生活，学会爱它们，——然后才能通过舞蹈表达这种爱。

你们不仅可以在舞蹈中展现鸟类的的生活，还可以展现日出、湖面上的晨雾乃至春天……主要的是要在躯体动作中融入正确的情绪状态！

在此，音乐伴奏可能非常简单（如各种铃铛的声音）。

与此同时，通过这样的课程，可以阐释人生的意义……

在海上盘旋的飞鸟之舞！……

黄鹂或白鹤之舞！……

双臂向翅膀一样挥舞！

舞蹈——我的爱和生命！

温柔的风之舞！……

奔涌的浪花之舞！……

微笑与光明之舞！……

春日诞生之舞！……

初升的太阳之舞——

如同生命升到地球上空！

依靠神之爱而活的舞蹈，——

他的舞蹈和我的舞蹈！……

摘自与金的对话：

辽阔的笑脸，强大而温柔的拥抱着我们的意识之手——神圣而温柔！……这就是我们的老朋友——金！

—— 想了解我的故事么？

—— 当然了，金！

金向我们展示：

……朝鲜…… 山中的一座寺庙。经关爱之手修葺的小径、种植的树木和灌木。山泉潺潺，滋润着整座寺院，装饰着每个角落。山泉丰盈着大大小小的池塘，瀑布潺潺，沿着石阶流淌而过……

清澈的泉水洗刷着山石…… 这时，传来了悠远而清澈的钟声：微风轻抚，纤尘不染的空气里充满了清亮的钟声……

金继续说道：

—— 佛教，究其原始的本质，首先是道德。也就是说，在和谐中领悟世界，这正是宁静！

你们是否考虑过“菩萨”的意思？菩提（boddhi），或者说，智性（buddhi）代表发达的个人意识；纯质——和谐、明朗、纯洁。每个人都应努力达到菩萨的境界——为了救赎所有灵魂摆脱苦难的深渊而奋斗终身。

最终，每个人都能成为佛陀——彻底获得自由。

佛教的主要戒律——不杀生——尽量不伤害任何生物。这是慈悲、仁爱的基础。在个人生活中奉行这一戒律的人已经踏上了光明之路……

…… 当我还是个小男孩时，我就愿意成为一名守护者。我珍爱生命——无论对方是昆虫、禽鸟，还是植物。我的祖父向我阐释了为什么不能以动物的尸体为食；为什么我们必须尽量避免给其他生物造成痛苦，即使是无意为之…… 作为昆虫、兔子、蝴蝶、小鸡以及其它一切生物的守护者和救世主，我感

到欣喜！那时候，我刚刚五岁，便已承担起了守护众生的“使命”……

但是，有一天……我和我的兄弟们在逗弄一只从鸟巢中掉落的雏鸟时，我不小心扭断了它的爪子。我几乎要哭了。祖父轻蔑地看着我，同时向年龄较大的孩子讲明了如何治疗受伤的雏鸟。然后，祖父将我叫到身旁，说道：这种娱乐使雏鸟平白无故地遭受了痛苦……

从那一刻起，我彻底领悟了不作恶、不凌虐、不残暴地对待有生意识的准则。是的，直至现在，我已经彻底领悟了这些准则，而非幼稚地自以为是……从那时起，我从未违背这一准则。

……长大后，我全心全意地爱上了一个美丽的姑娘。后来，她成了我的妻子、我们三个儿子的母亲。

……那时，可怕的瘟疫席卷而来，夺走了许多人的生命，我的妻子和孩子们也因此丧命……我无法保护我所爱的人免受疾病和死亡之苦……

那时，我下定决心拥有至高知识——拯救、保护众生……

……那时，朝鲜的寺院是向人们传授文化、医学知识、教导人们认知原始意识的中心。只有出身显赫的孩子才能在那里接受教育。

当时，我已经年近四十……我从一座寺庙走向另一座寺庙，然而没人愿意收我为徒。他们为我提供住所和简单的工作，但是当我想要探索更多知识时，所有人都毫不掩饰地嘲笑我、驱赶我……

……某日，当一名傲慢的僧人再次拒绝我时，我心灰意冷，向门外走去。突然……我看到一名“大圣”从寺庙里缓缓走来……我们四目相对。他做了一个微不可查的手势，然后刚刚还不可一世的僧人突然匍匐在了“大圣”面前，而后突然一跃而起、跑步向前将我领了回去……

……从那时起，我感觉像做梦一样。但是，一切，哪怕是最微小的细节，都印刻在了我的脑海里。

他是一位伟大的导师！在他的眼中闪烁着爱与智慧的光辉。他将我看穿……

他将我叫到身旁。我向他走去，仿佛趟过一池清水，而后忘却了尘世的一切！……我甚至忘记了跪拜……他微笑着用手掌抚摸着我的头颅……然后，我才回过神来，跪拜在他的脚下……

他轻声说道：

——我将教导你……

这句话深深地触动了我，直击灵魂……灵魂不再混沌，已经开始觉醒！

他吩咐僧人带我洗漱、供我饮食，然后将我安置在寺院的单间内。他说，明天在黎明前他会等我。

早晨，天还没亮，我被带到了他那里。他做了个手势，于是屋内只剩下我们两个。

——你想学什么？——他问道。

我开始诉说我的过往……中途，他打断了我：

——我知道关于你的一切，但是我想知道另一件事：从现在开始，直至地球上所有灵魂都获得解放的那一刻，你愿意为伟大的事业而献身么？

——愿意！……——我低声说道。

——那么，你必须补足你生命中前四十年的缺失……每天你都需要收获四十天的学习成果，你愿意为此辛勤努力么？你必须弥补过往所失去的时光，永远不愿因自己所取得的成就而骄傲自满。我将会帮助你。此后，我将再次召唤你……至于现在，跟我来……

我们登上了寺庙的露台……

太阳从山间冉冉升起。山谷上空的蓝色薄雾变成了一片生机勃勃的光之海洋。在寂静中，在蕴藏着光宇生机的伟大奥秘的宁静中，——太阳升起来了。我们并肩而立：伟大的导师和一个四十岁的男人——他从这一天起开始认知通向光明的灵魂之路，以便日后引导他人沿着这条道路前进……

后来的一切都有条不紊地进行着。我掌握了科学和禅定的本领，同时牢记每天所掌握的本领应与他人一个月所掌握的本领一样多……

……有一天，在结束了辛勤忙碌的一天后，我在自己的屋子里陷入了禅定，导师突然出现在了我的面前。我匍匐在他面前，想要触碰他的脚掌……，然而我的双手穿透了它们：此时在我面前的他的躯体是非物质的躯体！……他光辉的意识之躯面带微笑，我大为震惊，瘫坐在地板上……

他不动嘴唇地说道：

……很好！你能清楚地看到我并且理解我的嘱托。现在，躺下睡觉吧。你需要好好地睡上一觉。现在，我将亲自教导你。每天早上你都应进入禅定，——等候我的到来。那时，像现在一样，我会来找你……

于是，我进入了佛教瑜伽的入门阶段。

导师只是偶尔召唤我，并且以物质化的躯体现身，向我做出补充解释。后来，我学会了在清晨禅定以外的时间感知他的存在：那时，每当陷入困境，我都询问他解决之道；相应地，他也会在语言或理解的层面上给予回答。有时，当我过分依赖他的帮助时间，他不再作答：他会来到我身旁，但是对我报以不悦的沉默。在此情况下，我意识到了，我应当自己寻找解决之法。

……某日，他来到我的身边，告诉我：他即将离开尘世的躯体……

……“大圣”离去……悲伤、哀恸笼罩着寺院……

……我悲痛欲绝……次日清晨，我费了很大劲才进入禅定状态……我登上了观看日出的露台……我试图向整个空间中辐射我的意识，然而眼泪却夺眶而出……

……这时，我感觉有人触碰我的肩膀……我抬眼望去，看见了我的导师……

——我向你解释过很多次，不存在死亡！——他微笑着说道。

我匍匐在他面前，令我大吃一惊的是……我用双手触碰到了他的脚掌。他的躯体是物质化的血肉之躯！我能触碰到他！

他说道：

——前段时间，你曾向我保证不会浪费任何一天，并且毕生都将致力于认知通往光明的道路并且帮助他人寻找光明。你还记得吗？

下次，当你成为寺院的住持，我将亲自化身向你表示祝贺。至于现在，你完全无需再向化身的我继续学习什么了……我将继续以非化身的形式教导你……

……导师信守了自己的诺言。

但是，这发生在了我的下一次转世……

那时，我叫金。我时常在禅定中看到他——我的导师。

我与原始意识融合道路简单而笔直。在与之融合的过程中，我认知了涅槃，然后成为了寺院的住持。这一天，预言中的奇迹发生了：我的神圣导师以一个物质化的身体降临，并且祝福我进入了灵修之路的新阶段——伟大的奉献阶段。

……我们问道：

——金，您能不能详细说说，你在寺院中时如何达到涅槃境界的？

他回答道：

——各地的佛教瑜伽大同小异，只有细微的差别和“泛音”。你们在贵派也有所学习，因此这很好理解。

但是，我想要强调以下几点。它们对于取得成功至关重要，—— 甚至说，如果无法做到，就无法有所成就：始终保持宁静、欢喜、庄严的积极的情绪状态。

人不能没有乐观、积极的情绪，否则将无法感受喜乐 —— 融入喜乐！对你们而言，眼前的经历 —— 正是你们爱的天性在纯质中溶解的过程，这种经历对于我们每个人都弥足珍贵！在掌握了深层次的纯质 —— 欢喜、宁静、内心神圣的寂静后，很容易进入涅槃的境界！

为此，需要满足感！因某事而引发的不满情绪一旦成为主导，—— 那么它将严重地妨碍我们修行。

唯有一种不满应予以保留，即不满足于个人所取得的精神成就，以及对尚未彻底认知原始意识、尚未实现与至高“大我”的融合而感到不满。这种不满情绪值得保留，因为它驱动我们前进！

纯质灵魂的其它一切需求都应予以满足！事物应当纯洁、可口，但也不应吃得过多！身体必须每日清洁，这样躯体和灵魂才不会受到污染！应当拥有与生机勃勃的大自然交流的本领，并且乐在其中！应当与心爱的朋友相会！布道（satsanga）是彼此相爱、同乘一艘大船摆脱“轮回”之路而追求涅槃境界的精神之友的团体和社区。

此外，存在于所有年轻、健康的个体之间的性行为为理性地表达自己提供了可能，同时也为伴侣的精神发展做出了贡献！然而，这个道理远非所有人都能领悟。寺院是精神修士自我完善、认知原始意识的修行圣地！而非那些自我折磨、等待生命的“终结”、谈性色变的聚居地！后者被翳质所充满！……

健康、纯洁的性行为能够使人学会关爱他人；它使人充满柔情、变得微妙；在人们探索造物主时，它恰好能够消除分散

人们精力的极端不良的性冲动！当然，我们必须始终遵守性关系中的道德准则。

如果一切都能正确地实施，那么爱情层面上纯洁、鲜活的情绪——温柔、爱抚、对美的欣赏——将会向外发散，这将为意识的正向成长提供它所必需的额外的微妙能量。

无论是过去还是现在，神都祝福这种性行为。只有与翳质古纳相关的性行为才是不被神所祝福的。对此，你们可以询问任何一位精神导师，询问耶稣基督！

耶稣加入了对话：

——是的，我也说过这样的话！代表天父的我们中的任何一位都会这样说。通向我的道路，融入我的道路，融入天父的道路——都要依靠纯质，而非翳质。

此外，我还要强调一下，内在的宁静是何等地重要……只有在和谐的行为给人带来满足感后，才能获得内在的宁静。或者，在“经历”、享受过这种性行为后²，灵魂才能保持温柔！

金继续说道：

——我向你们所有人都介绍了乔莉。你们觉得她怎么样？

——最微妙、最温柔的神圣生命！

——她是我的第二任妻子！当然，她了解我的一切，并且支持我。后来，在我的引领下，她和我一起进入了造物主之家！

——金，您的导师是谁？

——林！

摘自与林的对话：

我们问道：

—— 林！请讲讲您的经历！您是如何获得神性的？

林开始了他的讲述：

—— 我的启蒙老师是爱……

…… 我出生在朝鲜北部，生于一个富裕且显赫的家庭中，是家中的独子。我的母亲生活在最温柔的爱的状态里。她周身都散发着温柔的爱与柔情，无论对谁，都是如此。我沐浴在母亲的爱与柔情，不断成长。

在我年仅七岁时，我的母亲去世了。父亲安慰我说，灵魂时永生的；没有躯体，母亲甚至活得更好。我领悟到了……母亲有回来的可能。

我开始找寻她，试图看见作为灵魂的她，拥抱她，感受她的爱。结果，我成功了！她温柔地拥抱着我并且说道：

—— 如果你感到悲伤、孤独，如果你缺乏足够的爱，那么你要牢记现在我是多么地爱你，然后尽力将自己的爱赠与他人，就像我所做的那样。那时，爱将与你同在，你永远也不会感到孤单！

当你哭泣并索取爱时，你永远不会感到满足。从他人那里得到的所有的爱都有可能消失…… 但是，你心中的爱永远不会消失！

她拥抱着我，抚摸着我的身体，用自己的爱充满了整个房间……

我毕生都记得她的教诲…… 我努力按照她的教导生活。我继续生活，散发着爱的光芒。人们感受到了这种光芒，逐渐向我靠近…… 我向众生辐射爱，学会发现美与和谐……

我的第二位老师是美。

即使在童年时代，我也能自然而然地进入与纯质 —— 温柔的清晨、熹微的晨光、清晨纯净的空气中的丝丝凉意、花朵的芬芳、禽鸟迎接新一天的啼鸣 —— 相协调的状态。对我而言，这是在化身中走向神的第一步，因为这让我认知了微妙与

温柔的状态，这种状态时人们在庸碌的日常生活中无法体会的。

在随后的几年里，我与美融为一体，我进入了特殊的灵魂状态，那时普通的“小我”消失了，——我成为了美本身。

我寻找美，发现美无处不在：在辽阔的海面上的落日里，在以温柔的宁静充满一切的微风中，在最好的艺术作品中，在自然景观中……

随着时间的推移，我萌生了一种愿望，不仅要时常与美融为一体，而是要始终与美融为一体。我渴望找到一位导师——能够向我揭露美的律法的大师……

……不久后，父亲将我送到了佛寺接受教育。

在那里，宁静成为我的第三任老师。

那座寺院里住着一位中国老道。我喜欢与之交流。他说了很多发生在其他地方的事情。我的世界也扩展到了院墙之外……

有时候，我们并肩而坐，他提议聆听他那遥远的故乡河水流淌的声音……虽然我听不见水声，但是我却听到了土地上的寂静。

……寂静时如此辽阔、清澈……它直达中国老者曾经居住过的地方……它无处不在：在我的里面，在我的外面……

我们时常那样坐着，沉浸在内心的宁静与安宁中。世间的纷扰都被隔绝在外，毕竟它无法穿透宁静，无法突破被爱与宁静充满的心灵所筑起的宁静的防线……

……我喜欢学习，特别是研读保存在寺院里的手稿。它们是无价之宝……我渴望像海绵吸水一样吸收知识。

我的第四位老师是知识。

我遇到了一群佛教高僧，从他们那里获取了许多新知识。虽然他们不是精神修士，但是他们向我阐述了自己的观点和某些真理，其中包括不杀生准则和服务他人的原则。与他们的相

处为我后续的发展提供了动力，因为这激发了我探索精神自我实现的兴趣。我热切地渴望探索生命中的至高——能够使生命变得更有意义的事物……我感觉必须探索生命的至高意义，然后实现它并且将其公之于众！

我只身前往中国，在一家佛教寺院里学习艺术。不久后，我遇到了几位僧人，他们不仅是传统的追随者，还是灵修的探索者。与他们的交流为我打开了全新的视野。

他们与中国的另一所灵修中心相关联，事实证明，那里掌握着重要的灵修知识和方法。那里只收极少的弟子——只有那些能够理解至高知识并且正确使用它们的人，才能在那里修炼。

当我得知这个中心的存在时，我渴望在那里学习。

后来，我进入了那所灵修中心。正是从那时起，我才依靠实用技巧真正地踏上了发展作为意识的自己的修行之路。

我顺利抵走过了修炼的初始阶段，修炼内容包括研究纯质饮食原则、清洁躯体的能量系统、锻炼身体、发展将凝集的意识转移到身体各处的能力。

在下一段，我的导师教我从胸腔发射爱并且拥抱周围的空间——森林、山川……我以自己-心灵拥抱自然，并且长期保持这种状态。在此过程中，我更加深刻地领悟了宁静。

后来，在这种宁静的状态中——在群山寂静的环绕下，我的意识不断成长。

……后来，寺院的住持换人了。寺院的秩序变得残酷、严苛。一想到我必须在院墙之内度过一生，我便感到害怕……我逃出寺院，开始流浪……

生活成了我的第五任老师。

那时，我学到了很多。我辗转于不同的道观和寺庙，看到了不同的人生，见证了他们的悲欢离合。

在求学过程中所获得的知识使我得以轻松地谋生。我能写诉状，能提供治疗多种疾病的草药，能完成其他任何工作……我遇见了形形色色的人。我认识到了可以使两个不同的灵魂——男人和女人结合在一起的爱……我获得了宝贵的生活经验，后来这让我领悟了很多……

但是，有一天，我在寂静中听到一个声音。它建议我回家，因为我的父亲快要死了。

我回到了家乡，但却无法医治我的父亲……后来，我继承了巨额财产。

……我决定建造一所自己的寺院，其中融入我在流浪途中所见到的一切美好。我选择了一处极其美丽的地方，同时雇佣了建筑师。

很快，其他人受到了我的计划的启发，加入其中。我的学友和我最优秀的老师也来到了我的身边。

我渴望打造最卓越的寺院！工作热火朝天地进行着。我为我的创意感到自豪！……

我的第六位老师是谦虚。

……一位朝圣者来到了我的寺院……

那时，所有来找我的人都对寺院里的一切赞不绝口。我自豪地向客人们展示竣工的部分，同时谈论着自己的计划……

可是，这位客人却环顾四周……然后惊讶地耸了耸肩……

最后，他说道：

——最重要的是：神不在这里啊！

……神通过此人开口说道。

朝圣者离开了，但是我依然停留在了骄傲的废墟中……

此后，我决不允许自负蒙蔽我的双眼……

我想修建一处美丽的寺院——爱之家。这项工程只能与神合力完成，也只能为神所做。然而，我所做的这些是为了谁呢？

何况，那时我放弃了禅定，认为对于“领导者”而言这不是必要的……

我的第七位老师是禅定。

我为自己设定目标——认知原始意识！于是，便开始竭尽全力地探索他！我忘却一切杂务，只为向他走去！

禅定成为了跨越我与他之间的距离的方法……

后来，我感知到了他——统一的、原始的、无处不在的神！

我感到震惊……我与他融为一体！我认知了原始的神！

我一次又一次地沉浸在他的里面。我在融合禅定中度过了无数个日夜。他的伟大、他的爱让我深受感动！……我只想做一件事：永远留在他的里面！……我追求达到永无止境的涅槃状态……

……但是，有一天，当我在寺院中踱步时，他向我展示了自从我潜心禅定、无视生命中的其他事物以来寺院日渐荒芜的场景……

他让我看看自己的属下是如何虚度光阴的！……

失去了我的关爱，寺院如同一株干枯的幼苗……

原始意识责备我说：

——你对我的爱应当因对众生的关爱而成熟！只有那样，你才能成为伟大的导师！至于现在，你应当为剥夺对我的孩子们的爱和关心为耻！

那时，关怀成为了我的第八位老师。

……之后，我有了弟子且人数众多……

……我后续的修炼经历颇为简单。在我用双手托起的那些人的“重压”下，我愈加深入原始意识之家。无论是对于我自己而言，还是对于所有人而言，原始意识都是重要的导师

耶稣曾对我说道：

——你永远都应只进入的里面！但是，我能通过你靠近我的其他孩子：那些我交托于你、劳你照顾的孩子！

——请问，您如何教导他们？

——通过帮助其他生物，灵魂之爱在或大或小的各类善行中得以发展。禅定技巧能够帮助他们接触新知，但是这种新知只能通过爱的给予、爱的奉献等方式转换为人的存在。

神是这样教导我的。

正是通过关心自己的弟子，我才学会了向神一样感知、看待众人。我学会了透过神的眼睛观察每个人当前可以采取的行动。我从不对弟子说：“到那里去！这样做！”但是，我给弟子们布置任务，引导他们采取一系列的必要措施完善自己。决定都是弟子自己做出的：付出相应的努力，获得新发展，迈上新台阶。弟子之所以服从引导，只因他们对原始意识、对众生心怀爱意。

我为所有求助于我且接受我的指引的人提供帮助。

在我的弟子中，有人需要用石头铺就了一条通往禅定池塘的小路，以便每个走向那处池塘的人都能享受到人工劳动所带来的和谐……有人需要向其他弟子讲授禅定的技巧……任务虽然复杂，但却是可以完成的。迈向光明的每一步都需要凝聚灵魂之力、在宁静中燃烧爱。

在我的弟子当中，并非人人都已认知原始意识，但是他们每个人都在这条伟大的路上不断前进。

如同挖井一般，我所做的正是清除灵魂中“致密的岩层”，找寻他们的共同的本源，以便满足我的弟子对认知的渴望。

如同敞开窗户让光线从室外进入室内一般，我所做的正是为灵魂敞开了永恒之光。而后，这道光将通过弟子敞开的心灵向外播撒，惠及众生。

达到至高境界的灵魂则从宇宙存在的原始层面出发继续自己的服务。对于这些灵魂而言，人类道路的终点只是崭新的神性生命的伟大开端。

…… 因此，为了协助原始意识收集智慧的果实，在汇集数百年的智慧、播撒知识的同时，我培育灵魂。

我付出爱、播撒爱的种子，以期爱之花以其芬芳愉悦众生，爱之果实生出新的种子、萌生新的枝芽！我赋予所有正确发展的人力量。

作为意识的我与原始意识共同成长，以至于我的躯体成了他在物质世界中的“凸起”。我的躯体与原始意识共同成长，以至于它可以轻松地在物质位面的任何角落——任何需要他的地方——再现这具躯体的外观。

我与原始的海洋融为一体。他的意志通过我的躯体显现。他的话语出自我口。他的眼睛透过我的眼睛观看。他的智慧成为了我的智慧。他的宁静成为了我的宁静。他的爱成为了我的爱。他的关怀成为了我的关怀。

…… 人类的肉体唯有摆脱低等的“小我”才能获得解放，才能容神进入。通过融合共生的伟大秘法，方可实现。

当个体达到圆满境界——与原始意识融为一体且停留其中，那时躯体将摆脱轮回。

那时，从原始的整体深处向外看的双眼将透过躯体的双眼看向外面。

那时，从原始获得行动力的意识之手将使躯体的臂膀充满至高的力量。

那时，无边无际的心灵将与我们所有人的统一的心灵紧密相连，直至永远。

这一切都为世人开辟了这样一条道路，藉此其他意识也可融入原始的海洋，成为他……

佛教徒将其称之为“涅槃”、佛陀境界、解脱。

我们问道：

—— 林，请给刚刚走上这条道路的人提点建议吧……

—— 让清晨的宁静与清新触动每一颗心灵！

此外，我还想说说关于如何依靠意识之手进行灵修的问题。与你们一样，在教导弟子时，我始终关注着意识之手的灵修问题。

一个没有双手的人在世上能做什么？对此，无需多言。同理，对于生活在微妙世界中的修士而言，若想拥有充实的生活——帮助他人、完成工作、关爱众生，那么拥有一双发达的意识之手是完全必要的！

躯体的手臂的起点是蕴藏着心轮的胸腔，即“居住着灵魂的胸腔”。最初，精神之心“苦闷地困在”其中。

但是，怀着对给予（爱）的渴望，心灵从中挣脱出来。从那一刻起，灵魂成长步入正轨，逐渐发展为辽阔而自由的精神之心。与肉体的行动器官一样，意识之手成为了灵魂的行动器官。它们与意识合而为一，也是由爱构成的。

灵魂在多维宇宙空间的移动能力取决于意识之手的行动能力；与此同时，前者决定着灵魂与我融合、居住在我的里面的稳定性。“无臂的懒人”无法停留在宇宙深处，无法与我融为一体：他们只能像软木塞一样随波飘荡……

神是宇宙中最伟大的劳动者，他用那源于宇宙之心的数以百万计的意识之手照拂众生：拥抱、触摸、爱抚、鼓励、养育、治愈、融化、保护、帮助、给予、教导众生……

在躯体尚存的现在，学习用意识之手进行修炼比灵魂脱离躯体后容易得多。之所以如此，时因为在意识之手的帮助下，人们能够感知到它们与躯体之手的联系。除此之外，如果躯体

之手灵活有力、勤劳能干，那么这将极大地促进意识之手的发展。

…… 神圣的意识之手的规模、形状和功能可能各不相同。

例如，有些意识之手能够通过源自造物主之家的阿特密光线治愈疾病——在局部发挥强大的效用。

有些神圣的、巨型意识之手辽阔宽广，能够延伸至任意距离，抵达地球上的任何地方——向有需要的人提供帮助。

有些源自原始之家的意识之手可以将“帘幕”³引到凡人身边进行治疗，然后只需用指尖仔细地清理受疾病影响的身体部位。

有些意识之手似乎闪耀着愉悦和幸福之光，在需要时，可以瞬间鼓舞人们行善。

有些神圣的意识之手可以抚摸并且沉浸在绝对之心中，给人和平与活力，使追随我的人的疲惫的灵魂得到安息。

神坚持不懈，他的双手永不停歇！这正是原始生命的意义！他也因此而不断进化！

禅定是在向神展示自己。

禅定是走进神的里面的手段。

当个体可以感知神、认知神、融入神时，禅定是个体与之融合的一种方式。

真实存在的状态是除他以外万物消解的状态。这是神的生命、神的爱、神的进化状态……

生活在神的里面——无限自由！生活在神的里面的意识不受“显现”世界的束缚。

想要成为我，必须在尘世获得解脱。被尘世生活奴役的灵魂无法进入与我融为一体的状态！

我是无限的！我能充分地意识到自己的存在。与我融合意味着按照我的方式生活，而非为自己“夺取”天堂的一块领地。

竭尽所能地按照我的方式生活吧！

另外：

想要达到圆满境界，必须坚定信念、不断前进！下定决心如此修炼的人，我将陪伴左右，帮助他（她）彻底认知温柔的道并且成为他！

* * *

最后，我将引用佛教创始人乔达摩佛讲道的观点³²：
让我们从佛教创始人乔达摩佛留下的戒律开始讲起。

不杀生；

不偷盗；

不淫邪³³；

不妄语；

不饮酒。

难道你从未想过：你在衰老，并且无法遏制？

难道你不曾想过：你会生病，并且无法避免？

难道你从未担心过：你会死亡，并且无从逃脱？

我不为自己谋福，我怜悯众生！

因此，……我希望众生蒙福。

不要对他人作恶，因为那将成为你遭受痛苦的根源！

对众生仁慈——是真正的宗教信仰！

请珍惜你们心中对万物的无限慈爱吧！

³² 基于本书[22]。

³³ 通奸一词应该被理解为对性的过度热情。

你们不应忧心忡忡，也不应说出污言秽语；你们应当保持善意和仁慈，使心灵保持纯洁、被爱充满，同时摒弃隐秘的恶念。

甚至，在对待敌人时，你们也应满怀爱意、豁达慷慨，保持思想的无限和深邃，摆脱一切愤怒和仇恨！

仁慈、爱心、公正、纯洁、高尚、善良是真正的宗教的显著特征。

唯有不断行善，才能获得永生；仁慈和怜悯帮助我们达到完美。

爱心是其中的关键！

“别人仇视我、不理解我、欺骗我！”——存在这种想法的人永远都无法摆脱自我毁灭的结局！³⁴

无论敌对一方或心怀恨意的一方对他人造成了何种伤害，邪恶的想法都会对自身造成更大的伤害。

恶……由自我而生³⁵，自我——是恶的源头。

然而，邪恶如同金刚石一般“打磨”宇宙……

我教导你们摒弃十大恶习：

不杀生，尊重生命！

不偷盗，帮助每个人成为自己的劳动成果的主人！

不淫邪，过上完美的生活！

不说谎，要诚实！以仁爱之心慎重、无畏地说出真理！

³⁴ 这种想法会引发相应的情绪状态，进而导致意识的自我毁灭。

³⁵ “自我”一词的同义词是低等“小我”、自我中心主义。“自我”的衍生物包括自我中心主义、自私自利、傲慢自大、怨恨、嫉妒、固执、暴力、野心等其它恶习。

“自我”是导致人类社会性心理依赖的原因。

它严重地阻碍个人意识与神圣意识的融合。在“自我”残留的情况下，无法实现与神的持久融合。

不造谣，不传谣！不批判，关注周围人的好的方面——这样，你们才能虔诚地保护他们免遭敌人的攻击！

不出口伤人，要谦虚有礼！

不因闲聊而虚度光阴：或在不偏离主题的情况下发表见解；或保持沉默！

不强求，不妒忌，为他人的成就而开心！

清除自己的恶意，不恨仇敌；善待众生！

从无知中解放思想，努力探索真理，特别是你们必须了解的真理，以免成为怀疑主义和错误思想的牺牲品！

愿无人欺骗他人，愿无人鄙视他人，愿无人因愤怒或积怨生出害人之心！

不杀生！

不偷盗！

不淫邪！

不说谎！

不诽谤！

不出口伤人！

不闲聊！

不贪图他人财产！

不记恨！

心存善念！

* * *

这就是佛教创始人乔达摩佛对我们的告诫。

——爱是全宇宙真正的基础！

任何想要了解事物本质的人，首先，必须被爱充满。

爱的对立面——自私自利、拒绝接受他人——使人陷入无知和幻想的深渊。

唯有爱才能使人看清真理。

对万物的爱助我找到精神之路。

没有爱，你们只能在幻想的黑暗中徘徊。

愿爱照亮每名真理探索者前行的道路！

…… 我最后一次化身的目标正是引导人们彻底摆脱物质世界的枷锁，向他们表明自由是真实的、可实现的存在。

然后，我们向乔达摩佛提问道：

—您的道路有何独到之处？

—这是一条认知之路，我们每个人——基于原始的天性——都能（有潜力）彻底获得自由。

我在自己的深处。

（乔达摩称）我意识到，在自己深层的本质中，我不受物质世界中任何事物的束缚。（这正是对作为原始意识的组成部分的存在的描述）。

“我想向人们传达的正是这个真理：就其本质而言，他们是自由的，而这种自由远比物质世界中的任何财产都要珍贵，两者无法相提并论。因此，没有理由与人为敌、劫掠他人财产、嫉妒或猜忌他人。毕竟，每个人一出生就已经拥有无价之宝。我们只需找到它！

后来，下起了雨。我们在帐篷中与他继续交谈：

—即使下雨了，那又如何？雨天——正是禅定的好时机！

我喜欢在雨中禅定。在雨中，只需向身体周围的空间发散意识，——然后感受雨滴的掉落，从另一侧进入它们中的每一滴。

在这场禅定中，你能够感知到我与其他普通的化形的灵魂的区别。普通的灵魂只有在自己的躯体中才能感知到活着的自己；而我在发生的每个事件中都能感知到活着的自己：在小草的每次摇摆中，在树叶的每阵沙沙声中，在从天而降的每滴雨水中……

…… 每个开始属灵探索的人都值得帮助。我们向每个踏上这条道路的人施以援手，即使他的道路并非笔直。

……是的，许多化身的有识之士、几千年来传承的知识已被遗忘……

保持教义的纯洁性，同时让众人能够理解它，这项使命极为艰巨。只有包括你们在内的少数人意识到了这一点。

“每名降临尘世的阿凡达、神圣导师在赋予众生道德准则的同时，竭尽所能地帮助有能力接纳高等精神知识的人们领悟它们，以便引导他们走上光明之路。

然后，我们问道：

—— 作为人类精神探索的终极目标的神，为什么不是您布道的核心主题？

—— ……最初，当我踏上精神探索之路时，我寻求至高的公正、免除人类疾苦的良机。

我爱世人，我愿帮助他们。

“我出生在尘世的皇族家庭，注定要成为统治者。我很善良，很公正。很快，这个国家一切权力都归我所有。然而，我发现我的公正和权力无法战胜苦难、疾病和死亡。对于转世众生，它们是不可避免的……

我开始了自己精神之旅，探索人在出生后必须承受疾病、困苦和死亡的原因及意义。我从隐士和智者那里寻求答案……为了亲自找出答案，我探索灵魂的深处，进入了越来越深的禅定状态。

我找到了答案！我看到了多重世界，即多维空间层。我看到了决定作为每个尘世生命生死、痛苦与幸福的依据因果报应法则。我找到了克服诸多苦难的方法——改变自己，改变自己对世界和生活在其中的灵魂的态度。我获得了至高的自由！

我的探索并非为了自己。我希望赋予所有人认识生命、认知通往自由之路的机会。

我走在灵性的道路上，在那里“自我”不断消解，“空”（即完全相反性的状态³⁶）取而代之。这种状态出现于多维空间最深、最微妙处，——永恒意识，即宇宙的原始意识，是那里唯一的存在。在“小我”消失的那一刻，我成为了唯一存在的不可分割的一部分。这正是我所说的自由，即涅槃。在此情况下，灵魂的高等“大我”将意识到自己与存在于一切的原始意识是一体的。我的《金刚经》讲的正是此事。

——“但是，在距离您最后一次化身数千年前，在印度的《薄伽梵歌》中也包含着这些知识原理。与此同时，通过您的阐述可以看出，您再次讲述奎师那已经阐明的观点。您作为皇室成员怎可能不熟悉奎师那的教义？”

——当时的印度还不是一个统一的国家：在这片土地上存在若干个王国或公国……那时，他们甚至没有通用的语言……大规模的图书出版业、大众传媒体系（广播、电视）在几百年后才出现……

此外，在我年轻的时候，在我的父母和老师“保护”下，我无从接触至高的精神知识……

是的，与我身边的很多人一样，我不了解奎师那的教义。因此，我自己只能依靠无形的至高智慧“重新探索”一切……

如果我通过《薄伽梵歌》实现了与原始意识的融合，那么奎师那就是我的导师。如若这样，他的名字、他的话语和训诫就会出现在我向人们传递的信息中！

事实并非如此。毕竟，永恒的真理通常需要被反复揭示。

³⁶ 完全相反性 —— 是发达的意识的至高禅定涅槃状态中的一种。完全相反性状态是在实行被称之为“总体的相互性”训练时出现的，其结果是意识从“主要的协调中心”消失了，“空”取而代之地出现在了原来的位置上。在此情况下，个人意识与周围意识协同一致。

只有当我完全靠近那个在其后个性不复存在的门槛时，我才认识了许多认知“整体”的诸多伟人……

在当时的印度，对于大多数人而言，奎师那所带来的关于真理的知识已经被诸多神话般的“拜神”仪式所取代。仪式和利益取代了真理本身……即使在当今世界，这种现象依旧随处可见……

是的，我独自探索精神之路，向众人再次重申：人应当按照不作恶、奉献爱的原则生活；每个人都能通过道德的生活和禅定（而非祈祷）走向自由。

……只学会进入涅槃状态是远远不够的。你们很多弟子都领悟了涅槃的状态，但是由于受到个体“小我”的影响做出了错误的决定或行为，他们再次轮回、化形，以便重新——继续——探索至高的统一。他们未来的道路将走得更加轻松，毕竟他们曾经触及真理……

另外，你们的很多圣友也曾说过，在前世的化身中，他们触及了涅槃状态，但是未与原始意识融为一体……

若与原始意识融为一体，必须成为本质、成为存在！此时，神圣的“大我”必须彻底取代个体的“小我”！

我不仅能够瞬间进入涅槃状态，还能以全体“得道者”的统一的“大我”取代自身的“小我”。在进入至高境界后，现在的我正是如此生活、如此思考的。尽管我依然拥有尘世的躯壳，但是我已经获得了绝对的自由！因为个体的思想已被神圣的意识所取代。

……弗拉基米尔在自己的著作中提出，征服思想分为以下几个阶段：

第一阶段，学会保持内在的宁静，使思想保持沉寂。当然，沉入精神之心便可达到这一境界。

第二阶段，学会将个人意识融入神圣意识。

第三阶段，使个体迁入统一的原始意识、统一的“大我”或“我们”中去。

我们问道：

—— 请问，万字（“卍”）禅定是您的恩赐么？

—— 不完全是。但是，其中蕴含着我对精神之路的想法。每个进行万字禅定的人都将邀请我进入他们的精神之心，进而得到我的帮助。

毕竟，重要的是选择“大爱”作为指导自己的生活准则。然而，这种爱不是对自己的爱，而是从自身出发辐射众生——尘世中化形和非化形的万物的爱。

无论我们是否知晓，我们身边的一切都充满了生机，爱滋养一切。当属灵的知识靠近每个人时，拒绝接受这些知识绝非明智之举。

苏非派瑜伽

伊斯兰教奉神的旨意担负起了在尘世创建真正的一神教，并且从神那里获悉了禅定最重要的一个公式：真主最伟大！³⁷—— 神最伟大！

以上两个要素指引那些接受伊斯兰教思想的智者探索、钻研神的伟大属性。

阿拉伯及伊斯兰教最初广泛传播的其它地区得天独厚的自然景观——广袤无垠的沙漠——对此极为有利。正是这种辽阔的风光激发了精神修士在开阔的沙漠中扩展已转变为精神之心的灵魂的斗志，用自己和自己的爱拥抱广阔天地的信念！

³⁷ 更确切地说，阿拉伯语发音声音是“Allahu Akbar”！

然而，为了从“凡人”转变为成功认知造物主的伟大的精神修士，我们必须掌握正确的灵修方法。

在那些虔诚地伊斯兰教徒中，存在一些高度进化的精神修士，神赐予他们灵修方法。苏非派就这样诞生了，相关的宗教运动被称之为苏非派运动。

苏非派一词源自阿拉伯语，其词根为 Sufi，意为“纯粹的”。

但是，我必须立刻提醒你，应当极为批判地看待当今那些自诩为苏非派信徒的人，因为在他们当中拥有纯洁的思想和知识的人不多。众所周知，某些瘾君子组织、贩毒头目也会自诩为苏非派信徒。有时，某些具有侵略性灵魂特征的不学无术的傻瓜也会自称为苏非派的教长（即精神领袖、导师），以此组件犯罪团伙……

* * *

现在，我们即将探讨真正的苏非主义。首先，需要明白的是，苏非主义的创始人——苏非派神学大师是如何理解苏非主义的，我们与之（及苏非派的神圣弟子）就灵修问题进行了多次神圣的会面和交谈，收获了宝贵的经验。

现在，我将引用与之对话的某些片段。详情请参阅《精神哲学经典及其现代性》一书。

从与苏非派大师的对话：

——我认知真主阿拉，并且成为了他的组成部分。从这个意义上看，我是真主阿拉，——关于自己，他如是说。

我的道路——是心灵之路。真主阿拉将它传授给我。我欣然接受，走上了这条道路，在真主阿拉的指引下将它发扬光大。

心灵之路（即精神之心而非肉体心脏的发展之路）——意味着将爱与宁静的准则融入自身。

……他教我聆听宁静……

“首先，要学会聆听周围的声音：风声、海浪的拍打声、鸟儿的叫声、篝火的噼啪声……此后，你就可以开始聆听宁静了。

那时，我才发现，世间各种声音都是局限的、短暂的。唯有宁静无处不在、永远存在。在宇宙所有声响之下弥漫着无边的、伟大的宁静。

我能连续数小时聆听世界的声音——纷繁复杂、美妙绝伦，然后“释放”自我并且“沉入”其中——进入宁静状态。在那里，我恍然大悟：我能看见宁静清晰透明的本质，能听见它的寂静。我能安然、恬静地徜徉其中，潜入它的最深处……渐渐地，伟大的宁静成为了我的归宿……

自此，我领悟到了，世间的所有声音仿佛都源于伟大的宁静。我看到了它的呼吸是如何从内部充满各种生命形式的——它们听起来如同各类乐器协调一致的和声，如同在伟大的宁静的永恒中鲜花绽放瞬间的声音……

我们向大师询问道：

——您为何要聆听世界？您天生就看不见么？

——当然，这只是一个美好的误会……事实并非如此，我能看得见。但是，应当知道，有人天生就是艺术家，有人天生就是音乐家；有人看世界，有人聆听世界。我——就是聆听者。

顺便说一句，对于刚刚入门的灵修者而言，聆听周围的空间更为有益。通过聆听，我们能够占据更为辽阔的空间，甚至能够听到无法看见的事物。

学会聆听才能成为宁静的大师。

宁静使人获得灵魂的安宁。

宁静的独特之处在于它能充满你。

让宁静充满你和神——是研究、认知宁静的最终结果……

真主阿拉倡导人们通过这种方式认知自己。

……我大胆地打断了他的叙述：

——但是，您忽略了一个至关重要的问题，即人不应通过长在头上的耳朵聆听宁静，而应通过精神之心聆听宁静……

——是的，你说得对，他回答道。——要知道，最初我曾谈到这一问题……

事实上，在转世降临到阿拉伯以前，我的心轮便已得到了开发。此前，我是第一批基督徒-宁静主义教派信徒中的一员。那时，我便开始学习聆听宁静了……

此外，在我化身为阿拉伯人前，在尚未化身时，我的灵魂就已达到了足够发达的水平，因此我可以选择自己的化身之地。我不再养牛游牧，我选择在绿洲降生。

椰枣树之间穿插着桃树，麦田和土地的慷慨恩赐……它们为我提供了相应的养分。这是一个人能够保留和进一步发展灵魂最佳品质的必要条件。你们中的每个人都清楚地明白这一点：因为你们的导师过去曾从我这里得知此事……

……因此，我开始了在阿拉伯半岛的服务。在阿拉伯的广阔沙漠中，我必须再创建一个尘世的精神家园。

……西方人的生活方式与我们那里截然不同。在阿拉伯，大部分人属于自由的游牧民族，他们不在特定区域定居、生活。他们驯养牛群，时常带领牲畜从一个地方迁徙到另一个地方。与生活在西方世界的人们相比，这种生活方式给予他们更

大的自由。他们不愿接收政权对自己的统治；对他们而言，在他们的土地上建立属于某个人的政权——这种想法十分奇怪……

为了使他们听从我的教导，我必须激发他们的兴趣，向他们提出一个能够吸引他们自由思想的想法。

我用至高的公正思想吸引了他们。我教导他们走上通往至高的良善之路，此举代表至高的公正。

至高是一切理想的源头，是诸类美德的起点。至高不受任何人和任何事物的左右，他不依附任何人，因此他是正义真正的基础。

我教导人们，至高的公正将永远占上风。人与人之间必然存在不公，但是它不能永远存在。至高者将对此设限并且进行裁决：什么是公正，而什么是不公。

我曾说过，至高如太阳一般绚烂。在至高的照耀下，万事万物必将现出真实的本质。因此，面对至高的裁决，人类的诡计毫无用处——谎言无法被粉饰成真理。

我教导人们不要为了惩罚而报复冤家；不要为了寻回失物而找出偷盗者。我教导人们不要审判他人，因为这种审判只是公正的幻觉：唯有至高者才能进行公正的审判——在适当的时刻，他将审判众生、万物。我曾说过，世上的任何一家法院都不能以至高者的名义进行审判；任何统治者都无权宣布自己的审判是至高的裁决。我教导人们不要随意谴责他人，不要陷入仇恨和报复的情绪而影响对至高的认知。一颗向着至高者奋进的正直发展的精神之心必能直接聆听至高的公正，——这样的人将会遵从至高公正的律法并且受其庇佑。

……什么心轮，如何开发心轮并在其中发展自己，如何才能离开它并且为作为灵魂的自己谋得新的居所（即真主之家）——这是我所阐释的最隐秘的知识，也是开启真主之家大门的秘诀。近年来，我参与了本教派（真主阿拉教派）的灵修工

作，在此过程中有幸向你们展示过这一切。现在，我将你们的知识——通过你们的躯体——传遍整个地球。

……我们向大师提问道：

——您能详细说说，在最后一次化身期间，您的童年经历么？从教育学角度上看，这很有意义：在进化过程中，为了帮助儿童发展有益品质，如何教育才能为他们提供最有利的发展条件？

——好吧，既然如此，那我就详细说说。

……有一次，我父亲带着年幼的我随商队去麦加旅行。这是我童年最深刻的记忆！灵魂意识觉醒！那时，我不是用孩子的眼睛观察周围的世界，而是将地球视为真主的造物！从那一刻起，对我而言，他变得真实了！

……有一天，我们站在了高原边缘，从那里，我似乎看到了整个世界！我可以从高处鸟瞰尘世！

太阳升起，身处下方山谷的商队如同微缩的人物和骆驼模型。成群的鸟儿从我身下飞过，飞向远方……

那一刻，我意识到了创造这一切的真主是多么伟大！我初次领悟到了：“真主阿拉是伟大的！无出其右！真主的力量是无穷的！”

创造世界的真主阿拉，感知他的伟大的奇妙喜悦充满了我的躯体！

我赞美真主，万界之主！

……目睹了我对真主阿拉的年复一年不断增强的热忱，父亲将我送到了伊斯兰教学学校接受教育。

……在此，我不仅接受了宗教教育，还能收获数个世纪以来在阿拉伯地区积攒的智慧财富……

……在阅读《古兰经》时，有时我感觉真主阿拉在我身边，伴我阅读，向我解释每个词的含义……

有时，……我只是在阅读，目光掠过一行行的经文，但却感受不到他的存在……

带着疑问，我向遍寻名师：

——为什么会这样呢？

他们回答道：这是真主阿拉的意愿……

后来，我开始祈求真主阿拉，剖析自己。我领悟到了这样一个道理：当心中充满了对真主的爱时，他才会降临到我的身边，他才会充满我的心灵。那时，《古兰经》的话语听起来如同天堂的赞美诗一般！

然后，我开始学习在自己的里面激发对他——世界的主宰的爱的狂喜状态！在此过程中，胸中满是温暖，眼中泛着泪花——感知他令我如此喜悦，感激他对我的爱，感激他与我同在。

这段青年时期的经历帮助我创立了齐克尔（伊斯兰教苏非派的一种宗教仪式）：一种创造爱的领域并且让所有参与者感知真主阿拉的禅定方法。后来，我研究了齐克尔的原理。在那一世的化身中，我初次感受到了精神之心的禅定力量——真主阿拉的喜悦充满了我的生命！

……在那一世化身时，我的灵魂已经成为了一个庞大的、“凝聚的”的意识。因此，当我布道或与他人交谈时，——能够对他人产生深刻的影响：人们会陷入爱的状态，感受到神的存在。我发现自己拥有这个本领，在完成学业后，我开始宣扬真主阿拉的教义；在他的祝福和肯定下，我走上了这条道路！我宣扬那时我所领悟的教义，指引人们认知真理……

……然而，有一次，在这条道路上发生一个意想不到的状况……，它教会了我很多……

我遇到了一个女孩……那时，她正在用罐子装水……我请求她给我倒点水喝，于是她给我倒了些水……我感觉火焰包围着我。我的双手被温柔所充满，美妙的诗歌从我的口中倾泻

而出……她那愉悦的笑声如同纯洁的小溪一般，她的身躯是优美的化身……在她那浓密而舒展的睫毛后面嵌着一双深邃而充满柔情的眼眸……睫毛微动，眼眸张开，在那一瞬间，我看到了眼眸深处的点点星光……我抚摸她的双手，在我的里面迸发出了爱的火焰，染红了她的脸颊。这种感觉笼罩着我们，跟随着这种感觉，她张开了双唇……

感谢真主阿拉赋予我们这种爱！我领悟到了灵魂之爱的伟大！

……后来，我们结婚了，生活幸福美满。

……时光流逝……我组建了自己的家庭……在我的生活里充满了尘世的羁绊，因此为神的工作留下的时间越来越少……

后来，按照东方的习俗，我又娶了两个妻子……长此以往，如果照此下去，我的生命将彻底湮没在“尘世”的纷扰中……

真主阿拉让我生了一场大病。死神盯着我的眼睛，并且对我说道：你没有完成在从神的学校毕业时所设定的人生目标——带着心中的真主阿拉走向世人……

……我开始领悟出了灵修的本质。我明白了，为了认知真主阿拉，真主的仆人必须把灵魂（即自身的注意力和追求）完全奉献给真主阿拉！我发现，这个道理我明白得太晚了！……

……人们随商队把我送到了知名医师那里……在路上，商队遭到了好战的贝陀因人的袭击……他们以为我死了，因为其他人都被杀害了……

后来，与另一个商队同行的印度教徒救起了我……他带着半死的我来到了附近的一个村庄，并且和我度过了一段时光。他部分治愈了我的伤势，然后开始带领我学习关于人体、脉轮和经络的知识。他教会了我禅定的基础——意识的修炼。从他那里，我初次了解到了无杀戮型饮食的道德规范。

……自童年时期起，我从来不吃由被杀死的动物躯体制成的食物：我怜悯这些死去的动物。然而，有一次，我违反了这一个原则，——这让我生了一场重病……

我意识到了自己的错误，通过忏悔的方式洁净了自己的灵魂。依靠从印度教徒那里学到的方法，我得以独自治疗我的躯体……

在我彻底康复前，他离开了我。他告诉我，我必将痊愈，对神的伟大侍奉前方等待着我……

……然后，在我重获新生后的每个日夜——与神同在的生命里，真主阿拉充满了我！

我再次触摸到了真主之光，从前我在自己的里面曾经感受过真主阿拉的存在，——现在我能超越躯体的界限，触摸到神所居住的多维空间的深处！

后来，修炼变得容易起来。真主阿拉引导着我：现在我能非常清楚地聆听旨意，理解他的意志！

我沉浸在了他那伟大的宁静的深处！我认知了他！

现在，我能清楚地看到他——我挚爱的神！

灵魂之手触及到了他的光，因此在我的里面他的光华愈加明亮！

真主阿拉对我说：

——进入我的里面，沉浸在我的光之海洋中！现在你所感受到的只是我的表层，你要进入我的更深处！

当我满心崇敬地沉浸在他的里面时，——他从四面八方拥抱着我！我们融为一体！现在，他中有我，我中有他，我们是一体的！

——真主阿拉，我的主啊！如何才能在被充满我的爱燃尽前与你融合？如何才能让我的双臂沉入你的深处拥抱你？如何才能在我活着的情况下用灵魂之眼看到你的光辉？——我在爱的狂喜中问道。

真主阿拉回答道：

——现在，你清楚地知晓了我的存在！而你——得到了我的爱！我让爱我的人进入我的深处！我在他的里面，而他也在我的里面！

……从那一刻起，除了献身于他的事业，我什么也不做。他在我的里面，他在周围的一切中彰显自己；他用自己充满着我！

我开始教导人们；同时，结合毕生所学，创造出了一套帮助人们靠近他、认知他的方法。这就是他所指明的正道之法。我开始招收弟子，他们都是追求认知至高的人。神的教义广为流传。

我们向大师提问道：

——请您说说，您是如何教导弟子用脉轮进行修炼的？

用脉轮进行修炼的方法是众所周知的。但是，很有必要再讲一遍，因为人们对它的认知非常混乱。

脉轮总共有七个。进化成功的人是健康且和谐的人，其脉轮高度发达且充满了光明、纯洁的能量。至于虚弱、病态或沾染恶习的人，他们的脉轮或是未经开发，或是虽已开发但却充满了污浊、粗鄙的能量。

人类体内的脉轮是由真主创造的。值得注意的是，情绪诞生于脉轮。脉轮既是体内意识活动的调节机构，也是通往多维宇宙深处的入口。若要进入这些微妙世界，人类必须发展脉轮、洁净脉轮，并且让纯洁、微妙的光充满它们。然而，只有奉行非杀戮型饮食准则、积极地进行自我道德改造，才能实现这一目标。

在所有脉轮中，最重要的当属心轮。因此，应当从心轮开始发展作为意识的自己。

真主之光唯有依靠洁净且发达的脉轮，才能进入人的灵魂。

世间虽然只存在七个音符，但是美妙的音乐作品却层出不穷！我们身上虽然只有七个脉轮，——但是当真主之光进入脉轮时，我们便能感受到丰富的最微妙的意识状态！

真主阿拉（世上最伟大的音乐家）能够用自己所创造的“乐器”（即人的躯体）演奏出神圣的爱的旋律。然而，演奏神圣旋律的前提是乐器能够正常发声。

……现在，我继续讲述我的经历……

有一天，我差遣一名弟子前往我的老家，以便了解妻子们的境遇。弟子回来后，对我说道：在得知我的死讯后，三位妻子中的两位改嫁了，而我最先爱上并娶进门的妻子出门找寻我我的踪迹，此后音信全无……

……我四处游历，并且学到了很多。后来，我们在一片绿洲创建了真主学校，这里成为了我们教派的中心……我的弟子从那里出发前往世界各地，向人们介绍了被真主之爱照亮了的通往真主阿拉的路径。

有一天，一个渴望认知真主阿拉的人找到了我……当她扬起睫毛时，在她眼睛的深处闪烁着熟悉的星光，她看向了我。我认出来了，……就是她——我的初恋、我的爱人……

我知道真主阿拉会把我带到你的面前！——她说道。真主阿拉告诉我，当我去找寻他时，我将与你重逢。我以为，人死以后，真主阿拉会让相爱的人在天国重逢！……噢！我们的主啊，你真是无所不能！我甚至不敢相信，我可以在死前见到你！让我留下来领受你的教导吧！

我获得了无上的快乐！真主阿拉的规划真奇妙！我让她换上了男人的衣服：毕竟，真主阿拉从未禁止妇女认知自己的爱！

“她成了我的第一个女弟子，并且她彻底地认知了真主！”

她为伟大的爱人写下了许多美好的诗篇。在她的帮助下，许多人领悟到了这样一个道理：神是否靠近自己与自身的性别

无关，而是与是否拥有一颗渴望上进的心灵有关。与男性相比，女性得益于心灵温柔、微妙的属性，能够更快地靠近天国的爱人并且与之融为一体。在迈过了在自己的里面融解他的爱的门槛后，——无论男女都将平等地与之融为一体！

……在这里，我既不会透露的姓名，也不会透露她的姓名，这样那些只会进行人名崇拜的人就无法崇拜我们的名字……

我们问道：

——您希望通过我们向世人传达些什么呢？

——神愿在世间众生的灵魂中开口！那时，每个人都必须聆听神的旨意！

然而，只有当一个人能以精神之心的“耳朵”，而非长在头上的肉体的耳朵，聆听神的话语时，神才会开口。

与苏利亚的对话：

现在，让我们转向与苏利亚的对话。

我们恳请她讲述自己的经历。

她开始了她的讲述：

……我是大师的弟子。在那一世的化身中，真主赋予我男性的躯体，我完全献身于学习生涯：认知挚爱的真主阿拉！

大师——是真主的高人！师从于他是我最大的幸福！

……在我二十三岁那年，真主阿拉召唤我彻底皈依于神——“假期”即将来临：摆脱尘世生活的休假。

在“休假”期间，在几名化身弟子的协助下，我写下了几本关于伊斯兰教原理的著作。迄今为止，它们仍旧保存在哈萨克斯坦的图书馆中。

我的下一世化身，也就是最后一世的化身，发生在十八世纪，当时的我降生在了哈萨克斯坦。大师——我的导师再次指引我的生命：他通过我向世人传达了真主阿拉的意志……

……现在，在最终返回挚爱的真主之家后，我继续在哈萨克斯坦工作——在博物馆、档案馆和研究伊斯兰教的学者中间工作。

……但是…… 食肉饮食导致大脑愚钝、思维僵硬！意识丧失了敏捷性。因此，食肉是当代伊斯兰的灾难！

“在年轻人中间传播我们的知识至关重要！伴随着年轻人的成长，我们可以在这些人中找出真主之眼。应当将人类的灵魂与真主阿拉联系在一起：这将造就真主之眼！依靠此种灵魂，真主阿拉显现于世——在其周围创建灵魂绿洲。

爱，在心灵中点燃；爱指引心灵——找寻造物主！

我们问道：

—— 苏利亚，请问，您对自己有着怎样的认识呢？

—— 我是谁，苏利亚是谁？

我只感知到了真主的伟大，他无限透明的宁静！

当他的目光落在创造物上时，——混合着多种声音和色彩的金色的爱流从深处喷涌而出，其中的一员为苏利亚。

学会在穆哈度不利中体悟自己。学会幸福！

我感受到了无尽的幸福：真主阿拉既在我的内部，也在我的周围…… 在任何时候，我都能后退一步——融入原始的宁静…… 或者向前一步——作为金色波浪的苏利亚就能再次为世界带来真主的爱和意志！

……为了达到这种境界，修士必须放弃肉体的“孤岛”，迁居真主阿拉的海洋！那时，我们躯体将不再被“小我”桎梏，真主便可居于其中。

我们应当让造物主之家的极乐充满躯体，然后——融解、消失！真主阿拉从内部进入，然后融入……

为了实现这一目标，我们应当摒弃意识中除了爱以外的一切：唯有爱才能促进意识的融合！……

……但是，也不应向飞蛾扑火一般冒失地挺进，不能靠得太近：否则“火焰”将点燃或烧毁自己的翅膀！

真主之火也是如此！真主之火远非虚弱的灵魂所能承受的！只有在自己的里面燃起“圣火”的人，才能无所畏惧地靠近真主之火。

……你听！我将对你低语，说出那些火热的话语…… 我将低语，——而你应当调整自己，使自己与伟大的整体同频，与他的存在共呼吸…… 这样，神圣之爱的花蜜则不会溢出，神的话语则不会被断章取义——遭到歪曲；这样，真理的声音和思想将充满灵魂，你的心灵将与名为真主阿拉的原始意识相结合！

燃烧着对真主的爱的灵魂不会被激情之火灼伤！

渴慕原始海洋并且向其靠近的灵魂不会陷入生命的漩涡！

在沙漠中，生命之源将创造一片绿洲，散发芬芳，发射爱流，开花结果！

在精神之心的火焰中——人的灵魂将彻底暴露！

在纯洁的爱中——人的灵魂将在真爱面前显现！

除了唯一的真爱，在灵魂面前一切都如同虚无！

在真爱面前，灵魂永存！

灵魂之手爱抚着真爱！

灵魂的目光聚焦在神的身上！

对于灵魂而言，唯一的光就是神的爱之光！

在灵魂之眼中闪耀着神之光！

在灵魂之口中满是神的爱之话语！

心心相通——除了神，别无所求！

那些与他合而为一的人被至高的幸福所充满！

* * *

……你们每个人的生命都应当被我（神）充满！

你们应当用我充实自己的生命，直至完全！

凡我所在，悲伤和毁灭无影无踪！

我将逐渐清除你们生命中“世俗”的残余和腐朽；随之而来的是，你们将与我的生命成为统一的整体。

听啊：

啊，伟大！啊，永恒！啊，无限！

你的爱之波浪是如此柔软，如此温和！……你那原始的本真渗入一切！

你无处不在！你那爱之波浪——无处不在。它们承载着你所创造、呈现的世界——在你无数双手指尖上存在的世界！

我与你融为一体！现在，我的爱人，除了你，别无所求！

用在你们周围流动、扩展的爱（而非凡人的躯体）去感知自己吧！将真主之光赐予众生！

因我的爱而欢喜吧！时常与我们交流；在道德领域，变得如同我们一般——睿智而纯洁！不要被周围的诱惑所影响！

……我建议你们按照以下方式禅定：

唯一的真神！我爱上了你！

我爱上了盛开的田野，

我爱上了闪耀的太阳，

我爱上了春天绽放的花园！

我的爱人！你的外在是如此美丽！

如同小溪温柔的低语！

如同森林的爱抚和诱人的宁静！

我上方的天空无边无际！

我爱上了你！唯有你——无处不在！

我爱上了芬芳的花朵，

我爱上了平静水面上的日出，
我爱上了被波浪爱抚着的清泉……
噢，我的爱人！我的眼里只有你！
在清晨的微笑中，在白日的娴静里，
在晚间的清凉中，在深夜的寂静里——
我的心里只有你，我的爱人！
让我进入你的里面，——然后……融合！
让我成为你的爱的组成部分！
让我感知你无上幸福的宁静！
让我永远与你合而为一！

摘自与（伊斯兰教）神圣教长的对话：

——真主阿拉——是唯一的神！除了真主阿拉，别无他神！我们所有人——在他的里面——与他是一体的！

对于你们而言，此事已相当明确。然而，对于其他许多人而言，他们还需等待：暂时他们无法领悟这个道理。

我们问道：

——我们应该如何称呼您？

——除真主阿拉外，我没有其他名字！

我们又问道：

——请和我们讲讲，您是如何修炼到真主阿拉的状态的？

——我已经记不起来这件事了，——我不知道，也不知道了！我领悟了与真主阿拉融为一体的奥秘——其它一切已从记忆中清除，因为对我而言它们已经毫无价值了。

——尽管如此，请您至少让我们知道，您上一世是在哪里化身的？

——在波斯，在当今的伊朗境内，在钵缇沙赫末期。那时，我是清真寺的阿訇。在清真寺周围出现了一片绿洲：为了抚摸我，人们从四处汇集而来……

但是，我当时并非发展自己：那时，我已经有了第二个头衔——真主阿拉的头衔。那时，我向人们介绍造物主。

——您想对修炼之初的人说些什么呢？

——我要告诉他们有关苏非主义的一些事情。

许多人将苏非主义视作众多宗教教义中的一种，认为苏非主义具有自己的一套准则、教条和指令。然而，苏非主义不是一套呆板“死”规则。苏非主义——是生活，是一种以爱为基础的生活方式。因此，任何人——无论信仰如此，是基督徒还是佛教徒——只要心中充满爱，渴望神，并且愿意用爱拥抱世界，都可以被称之为苏非派信徒。

苏非主义要求人们以美——神之美为生！无论看向何方，苏非派信徒总能发现普通人看不见的真爱之美。神之美充满了整个世界，唯有充满爱的心灵才能看见它！

谁有资格成为苏非派信徒呢？莫非只有那些生活在东方的人才可以么？此外，谁才是苏非派信徒你？是那些给自己冠上了如此称号的人吗？还是执着于某种传统并且穿着特殊服装的人呢？

一个人是否能够成为苏非派信徒，这与他（或她）出生或生活在地球上的哪个角落无关。真正的苏非派信徒不会将充满爱的心灵视线从真爱之美上移开，因为他（或她）以美为生！

我们问道：

——请讲讲您的经历吧！

——我的道路——是使“小我”融入真主阿拉的历程！神是真主阿拉伟大的宁静，其中充满了与真主融合的灵魂之声。

—— 为什么您会在这片森林里，毕竟化身的人们几乎从不拜访此地？

—— 你们来到了这里…… 而后…… 我感觉如此幸福，这是极乐：真主阿拉的光照进了尘世！

与我彻底融合！

让真主阿拉的爱之流潺潺流淌，穿过你躯体！

…… 禅定是真主进入你体内的精神之心的状态。涅槃指的是你能够潜入神-绝对的心灵并融入其中的状态。那时，你的周围只有真主阿拉。去探索这些状态的联系吧！灵魂从深处升起进入躯体，真主阿拉之光充满它！让自己的世界里只有真主阿拉：让他无处不在，甚至进入你的躯体！

我始终都在教导人们这样做：无论是在化身时，还是现在——没有躯体时。我这样教导过你们，也这样教导过很多人……

我用真主之光充满了心灵，让人们有机会体验真主之爱。除了爱，我什么都不教。这是我的使命——让探索者能够触碰他！

存在令你结束禅定的边界。在那里你不再是一个个体。在这个边界之外——只有爱，即真主阿拉！

我接纳、吸收那些心怀大爱靠近我的人！真主之光充满他们！

除了对真主的爱而别无他求的灵魂才能让我进入其中。

如果灵魂尚且幼小，我会让他们更接近自己。

如果灵魂已然强大，我就让他们沉浸在我的里面。我会让他们沉浸在与共成长阶段相匹配的真主阿拉的深处。

无论如何，他们的归宿只有一个——融入真主之光！

摘自与卡拉斯的对话：

下面，简要地摘录与卡拉斯的对话。

——我想聊聊关于伟大导师——神圣教长的事情。

这是真主阿拉的神奇礼物：看到化身为人的他！

对与真主合而为一的人的爱——无穷无尽，没有界限！

我亲眼目睹了真主阿拉在尘世的显现！我看见独一无二神的儿子：虽化身，但未丧失神性！

那时，我意识到了，真爱的主——可以靠近；人可以融入全能的神！我通过导师的显现领悟了这个真理。

对他而言，一颗渴望真主阿拉的心灵值得靠近，——这样的心灵如同燃烧着的灯油，火焰散发着爱的光芒！

他曾教导我们说：充满爱的心灵——深不可测。同时，他建议沉浸在神无边无际的深处……

摘自与哈吉·比姆·穆拉特的对话：

我们与他初次会面发生在一座长满低矮“蓬松”的长松针的山上，哈吉·比姆·穆拉特将山上的一块空地当成了修炼场所。从外表上看，他是一个二十来岁的年轻人，明眸皓齿、青春洋溢。

我们向他请教道：

——您上一世的化身，在您还很年轻的时候就结束了。

您的那次化身结局如何？

——我“飞升”到了天堂！

——您的躯体彻底消散了？

——是的，毫无保留！

神圣的拉达（造物主的代表之一）加入谈话。她说道：

——“飞升”是这样一个过程：肉体升天，然后消散。

此地会建立他的修炼场所。苏非派导师会在这片区域聚集。然后，他们将向自己的弟子——穆里德（伊斯兰教苏非派

信徒，完成一定苦修功课便成为托钵僧）揭示“金花”的奥秘。

指向其他未化身的伟大灵魂，哈吉·比姆·穆拉特继续说道：

——看啊，我们的孩子们！他们都是苏非派教长的弟子，他们聚集于此，聆听布道。从未化身的拉达也在他们中间。现在，在这里有些灵魂并未与真主融合，但是大多数灵魂已经与真主融合——真主的命运已然向他们招手。

我们请求道：

——请讲讲您的亲身经历以及您走向真主阿拉的历程吧！

——小男孩穆拉特降生时非常幸福。他生来就能够感受到真主阿拉的存在。尽管降临尘世，他依旧清楚地知道，神——存在于一切之中，无处不在；神是慈爱的、全能的，无处不在且令人愉悦的！

真正的伊斯兰教可以帮助人们理解此事。任何真正的精神知识也能使人领悟：神即真理！

怀揣着这个真理，我开启了自己的尘世生活；在与真主融合后，——结束了这段经历。

我生活在真主阿拉恒常临在的幸福中！在看到河流流动、树枝随风摇曳、海浪飞溅时，我总能感到幸福……我喝下了他极乐的琼浆，享受着幸福的馈赠！

与神对话、向神学习——是命运之河赋予苏非派信徒的一切！苏非派信徒乐于接受主所赋予他们的一切！

通过从真爱那里获取的一切与真主阿拉交流——这就是苏非派信徒的生活。他们欣然接受一切，将它当做神的恩赐！这是苏非派信徒的学习生涯——他的无上幸福！这是苏非派信徒的感恩之歌，是他以己之爱对造物主之爱的回应！

从苏非派信徒口中说出来的一切都是对真主阿拉的永恒和美丽的赞美诗！这是香气馥郁的爱的甘露，它能以话语或音乐的形式出现，也能以无声的线条或形式出现，这为踏上真主阿拉之路的人们留下指路明灯。修行者能够触摸这些光亮，并且用越来越多的爱点燃它们，获得力量和信心——克服前路的艰难。

—— 您是如何学习的？谁是您的导师呢？

—— 只有真主阿拉！在我最后一世尘世生活中，我能直接感知他的爱和力量！我不需要宣扬宗教教条和仪式的中间纽带教导我。万物之主与我同在。我感知到神的临在——在显现和未显现中，在修炼途中遇到的人们之中，在他慷慨之手赐予世间的一切中！我未将所得分为好与坏，因为真主不会给予人不应接受的！

我感激神的每一份恩赐！每一次相遇，每一次的命运转折，每个日子，每一分钟，每一口水，每一次呼吸——这都是神的恩赐！我感谢他——我们的对话如此美妙！除了辜负神的恩赐外，还有什么事情能够折损你与造物主同在的生命呢？

你生命中的每一分钟——既是神写给你的信函，也是你对神的回应。生命中的每个瞬间都值得你细细品读，如同阅读《古兰经》一样！因为这就是《创世纪》，神教导你阅读它。当你学会阅读时，你会体验到神之爱的极乐！而后，当你开口时，——这将是你对造物主的感恩之歌！

鸟儿的歌声、享受的美食、遇到过的每一个人——这是阿拉真主对人类灵魂的恩赐！这是灵魂的宝贵体验！这是与造物主的对话！

我如此生活：观察、聆听生命！与他同在的幸福充满了我——无论我所吃到的果实是甘美的还是苦涩的。

因此，我学会了聆听真主阿拉的节奏和旋律，并且以他的语言与其他灵魂交流。真主赋予我如此神通，我开始教导那些受他指引的人……

我们问道：

——哈吉·比姆·穆拉特，请问：您是如何教导他们的？毕竟教导人们感知神并非易事！

是的，为此，首先需要用爱之光洁净灵魂的居所——人的躯体，——然后一切都变得简单起来了！

……他向我们展示了人的躯体，人的子午线类似一个需要从内部清洁的无底的透明罐子。同时，他还向我们展示了在子午线中自由穿梭、洁净子午线的活光之流。结果，它如同明灯一般……

穆拉特继续说道：

——我就是这样教导人们的。然而，重要的是对造物主的爱和感恩——它们谱写出了灵魂之歌！我教导人们：在生命中接受神，在生命的每时每刻感知神的存在。然后，真主阿拉才是弹奏灵魂乐器的主宰，而我只是调校乐器声响的仆人。

——你是如何使躯体变得非物质化的？你掌握这个本领了么？

——我渴望达到大圆满的境界——真主阿拉做出了回应……

真主阿拉知道你的每一个想法，你的每一个愿望！只有当他的愿望与你的愿望相一致时，他才会赋予你力量。这就是融合的结果。那时，按照真主阿拉的旨意所追求、所构思的一切将依靠他的力量一一实现。你也会愿望成真！如果只剩下最后一个关于伟大融合的愿望，——那么它也将成为现实！就这样，我摆脱了躯体的束缚！

不了解真主阿拉的爱的人会去祈求。知晓这份爱的人——只会用歌声赞美他！

没有什么能够防癌认知真主阿拉的人获得无上的幸福！即使是监狱，即使是暴徒，也无法囚禁、限制他们！

“这样一个人的地上生活是与真主的对话。当谈到结束时，他只能将他与整体分开的一步。当对真主的爱的地球歌曲完成了——他扮演了最后的电源线——灵魂的音乐永远融入了真主的旋律，并帮助其他寻求者调整他们心中的弦乐并创造新的赞美歌曲对安拉！”

对于这样的人而言，在尘世生命中，当他与真主阿拉结束对话时，他只需向前迈出一大步。当世间对真主的爱之歌进入尾声时，——他将唱响最后一个和音——灵魂之声将永远融入真主所在的旋律，而后将帮助其他修炼者调整心弦，创作出献给真主阿拉的全新的赞美歌！

摘自与卡伊尔的对话：

我们向他请教道：

——卡伊尔！你是如何认知与造物主的融合的？

——我死了……我死于瘟疫……一切都结束了——只剩下了他——唯一的、永恒的神，——除此之外，什么也没有……

我之前为了追求融合所做的一切——所有的禅定及其它努力，躯体的疼痛——一切都结束了，我的世界里只有造物主……

现在，当他看向尘世时，——卡伊尔在那里显现。

——你能再透露一些内情吗？

——那时，我在中亚化身，在苏非派传统的熏陶下成长。那时，我初次接触原始意识。卡伊尔这个名字就来源于那一世的化身……

……我曾描述过，当太阳在沙漠中升起时我是如何禅定的，你还记得么？

……你知道，什么人才是托钵僧吗？真正的托钵僧绝对不是以乞讨为生的苏非派僧侣……托钵僧是云游四方的旅人，是沿着认知造物主的伟大道路前进的圣人！

我的教长并未成神，他是那种走过了一段旅途后就休养生息的人。他并不是全心全意地渴望着神，但是他生活在光辉的宁静与和谐中。我感激他：正是他教会了正确的禅定——意识修炼的正确方法。

在学习过程中，苏非旋转给我留下了极其深刻的印象。通过这种方法，我初次体会到了我不是一具躯体，而是意识：可以认知自我的鲜活意识。

卡伊尔开始缓慢地旋转起来，——他那艳丽衣衫飞扬而起，在这个动作中变得如同海平面上柔和的波浪一般……

他继续旋转——他的衣服化作延伸到地平线的透明罩盖，在它的下方光之海洋温柔的荡漾着……

然后，他停止了旋转——但是光依旧存在……

后来，他继续阐述道：

——还有一片沙漠……这是一个无限开阔的空间，黄沙蔓延直至天边，无边无际的苍穹笼罩其上。在那里，只有永恒的、全能的神和沙漠中的一粒名为卡伊尔的渺小的沙子……在那里，始终只有我们俩……面对面，一对一……目之所及，别无他人……

——在那里，神教导我迎接日出……

你在沙漠里看过日出么？这里的日常——不同寻常……

……黑暗的、繁星密布的苍穹笼罩着地球表面……我坐在星海底部的沙丘上……永恒而无限的宇宙从四面八方拥抱着我……

…… 然后，黎明逐渐来临…… 填空变得明亮起来，夜色褪去…… 巨大而饱满的朝阳从地平线下方缓慢升起。太阳出来了！满天星斗的苍穹化作大地之上的光之海洋……

于是，我邂逅了我生命中每日的日出……

但是，有一天，我突然“陷入”了更微妙、更深层的光芒中。现在，我巨大的双臂轻轻一划就可以潜入更深的空间……

这是一个伟大的发现！——要知道，在这道光在日落后也不会消失！

从那时起，坐在沙漠中等待日出时，我就已经可以在那道光中停留了。

当太阳冉冉升起时，他的光芒充满整个空间——感受到神存在于万物的不可估量的幸福淹没了我！我的身体可以沿着光海的沙底奔向太阳，——而作为意识的“大我”则进入了越来越深的空间，生活在神的光芒中，用双手托起了地球表面的光之海洋！

我学会了一直在深处停留。在那里，仿佛位于“地球之心”的里面；通向创造一切的造物主、神-绝对之心的通道就在那里！

于是，我初次认知了造物主的意识，但是那时候我并未与之融合……

……早在我开始向教长学习前，一个女孩已然触动了我心灵……

现在，我明白我对禁欲主义的错误理解是多么愚蠢…… 毕竟，我可以带她一起走上这条道路！当时，为了忘记她，我开始在沙漠中孤独地生活……

这种对尘世之爱的短暂渴望伴随着我进入了下一世的化身。

……我的下一世化身生于这里——你们居住的地方。在这里，我邂逅了我的尘世之爱，我们结婚了，并且有了一个儿子……

然而，在梦中，我时常看见沙漠中的日出……我开始再次找寻道路，成为了这条道路上的修行者……我在这里——在这些你们所熟知的能量之地——长大成人。在其他人的帮助下，我回忆起了我的过往……——我对与神融合的认知越来越深刻，我学会了与之融为一体，学会了热爱众生、关爱他人……然后，我就去了中亚。后来的事情——我已经告诉过你们了……

……卡伊尔展现出了我们所熟悉的样貌，微笑地看着我们。在我们北方地区，清晨已然降临。卡伊尔温柔喜悦与云雀的歌声与初升的太阳相互交织！卡伊尔双目的深处映射出了造物主的海洋，他的双手托起了地球表面的所有生物……

卡伊尔继续说道：

——时常与您在一起，让我体验到了无与伦比的幸福！依靠我们共同修行的经验，我领悟了我们教派帮助人类灵魂认知神的方法！在您的帮助下，我得以继续深造！

这全球建立学派的分支机构符合神的意愿！

——卡伊尔，请问，神圣导师为什么经常将修行场所设在人流密集街道、广场、公园里或湖泊附近——毕竟许多造访这些地方的人都不渴求神啊？

卡伊尔回答道：

——答案很简单：正如耶稣所说，我们是“得人的渔夫”！我们如同探测人类良好情绪的雷达一般，即使是最轻微的良好情绪也能感知得到。我们致力于挖掘并维持每个人的良好情绪。因此，我们也是人类命运的体现者……

每个化身为人的灵魂都有一套自治系统。通常，这套系统无法从外部进入，门只能从内部开启。如何才能敞开这些门

呢？——答案是情绪。良好的情绪，特别是那些伴随着利他行为的健康情绪，——能为灵魂转向光明。正是依靠这种“开放性”，光才能在灵魂内部流动。

——为什么需要经历如此复杂的过程？毕竟，神是无所不能的。难道他不能以其它方式进入灵魂？……

——当然，神是全能的，每个灵魂都在他的手掌中。然而，神赋予人类自由的意志，因此神不能不请自来地干预人类的自治系统。

圣灵（更准确地说是圣灵们）的使命正是抓住任何可能的机会与人类灵魂积极接触，以便校正他们的前进方向。

……此外，我还想说说我的意图。

认知造物主、与之融合并且在此方面帮助他人的意图应当成为精神修士生活中的绝对主导，并且这个意图不应包含任何“凡尘杂念”。唯有如此，才能创造奇迹，摆脱“尘世”的杂乱，重获自由，实现心中的目标。唯有这样的意图才能萌生出真正的创造力。

作为发达的意识的精神修士的真正意图已经完全超出了人类对物质世界的认知范畴，超出了人类关于“可能”与“不可能”的认知。

为了与我融为一体，人必须完全征服思想、身体和意识。人应当以与我完全融合为追求。在这种融合中，作为个体的“低等小我”不应留下任何痕迹³⁸。

因此，我将自己彻底交托给了这样的修士。

³⁸ 该建议仅适用于那些在个人进化（心理和个体方面）成长为真正修士的人。

其他所有人都应为自身发展的特定阶段做好准备；在物质世界中，在公义的生命和学习中走向“成熟”。

在整个宇宙中，唯有爱，才能使人走向真正无限的神性自由。

我爱你，因此我想赋予你们这种自由。

我已经做好准备，愿将我自己献给所有真诚渴望它的人。这就是我的本质——我只想依靠爱献出我自己——将自己交托给你和每一个值得的人！

将自己完全交托于我！这就是解决尘世烦扰的最佳方案！

在此情况下，首先，你应回忆起——这是我的宇宙的宁静！保持宁静的状态意味着你不会草率地使整个意识陷入某个被激情笼罩的“凡尘琐事”。

看啊，从我的宇宙的宁静状态下俯视你的烦恼——它们是何等的渺小，何等的微不足道啊！

永远不要陷入与低等的“小我”的斗争；永远不要间断与“大我”的融合！要知道，在战斗的过程中无论发生什么，“大我”都不会有任何损失！只有低等的“小我”才能被打败，高等的“大我”——永远不会！

* * *

……在认知与神融合但尚未与之融为一体 的情况下，在靠近神之家的门槛时，人能活几世？！

多少次化身为 人，只因为与神之家的那一点点距离，我们就需要重新踏上这艰难的旅程：要知道，每一世新的化身都无法保留灵魂关于过往所取得的成就的记忆？！

为了消除灵魂中的所有杂念，只留下与真主阿拉合而为一的渴望，——我们需要经历多少世的轮回？！

我们经历了多少世的生命啊——一世又一世，只为来到这里。

我们经历了多种命运——一遭有一遭，只为来到这里。

我们经历了好几世的成长，只为学会认知作为高等“大我”的自我。

我们之所以反复经历这些，为的是领悟：浩渺宇宙只存在他——独一的神，他的存在没有尽头。每个将自己彻底交托于他的人，——都将与他同在，成为他，在他的存在中与之融为一体。

古罗斯瑜伽

有一种错误的观点认为，在“罗斯受洗”前古斯拉夫人多为信仰多神教，“民间”的“民俗”信仰崇拜的是神话中虚构的神——这种信仰与存在唯一的真神的知识大相径庭。

……当然，在斯拉夫人当中也存在异教信仰：毕竟，人们的宗教理念在很大程度上取决于人的智力发展水平。或许，那时和现在一样，也存在通过杀戮动物甚至人“血祭神明”的原始人。这样的人认为：“我们将祭品的灵魂献给众神或某位神明享用，而肉可以留给自己吃…… 尽管神，乃至任何一个精神正常的人，都明白这是一种荒谬怪诞的行为，甚至属于犯罪……

此类荒谬行为的另一种变体是将“自身的恶习转移到动物身上”，然后以此为由杀害动物…… 然后，为了满足自己的口腹之欲将其分割、煎烤……

……但是，在斯拉夫人当中存在高度进化的智者，他们拥有关于宇宙唯一真神——造物主的丰富的知识，同时充分地领悟了人生真谛，即追求精神上的自我完善、认知造物主、使作为发达的意识的自己与神融合。

在斯拉夫领土的不同地区对唯一的神—造物主的称呼各有不同：其中，最常见的称呼是“斯瓦罗格”，不太常用的称呼则是“罗德”。（迄今为止，以这些词为基础构成的派生词依旧保留在俄语当中）。例如，сварганить — 创造；或者 родители — 父母，род — 族群（一大群人通过久远的亲属关系团结在一起）以及 родить、породить（生产）、роды（分娩）等。

……那时，我们熟知的神圣导师——造物主的代表曾在现代俄罗斯的欧洲地区工作，

其中包括俄赛里斯。在他的领导下，在俄罗斯森林地区化形的人们取得了精神上的进步。

在广袤的大草原上、在荒漠中，库尔干-巴什（Курган-Баши）履行着同样的职责。

苏利亚和拉达也曾帮助人们实现精神探索。

很长一段时期过后，恰逢在东方推行“罗斯受洗”政策的时代，拉达、阿列克谢和他们的儿子埃雷米在俄罗斯东部地区获得了神性，现在他们从神性的状态出发服务于造物主和属灵的人们。

后来，在“苏维埃”时代，彼得、奥列格·苏活多利斯基、伊戈尔·维索京及其他一些人都获得了上神性。

在这片土地上耕耘的还有耶稣及其神圣使徒——安德鲁、约翰、马太、马可、菲利普，来自哈拉卡的巴巴吉，奎师那、实谛·赛、奥丁、普塔霍杰普（Птахотеп）和艾丽扎别特·赫伊奇（Элизабет Хейч）、萨克拉尔（Сакрал）、萨尔卡尔（Саркар）、约马穆托（Йамамуто）、亚码码达（Йамамато），及印度教、伊斯兰教、道教、佛教的神圣导师。更确切地说，还有那些我们没有亲眼见过或者完全不认识的先贤……

我们在《精神哲学经典及其现代性》一书中阐述了我们与上述列举的我们所熟知的造物主代表的对话。在今天的对话中，我们将对其中部分对话进行阐释。

摘自与俄赛里斯的对话：

“很久以前，我在尘世掀起了两波‘灵修的浪潮’：其中一波是在古亚述和古波斯，那时伊斯兰教尚未在那里扎根；另一波是在基督教尚未到来时的罗斯大地上。

我以非化形状态支援这两次“浪潮”。

人们敬拜我，如同敬拜太阳神或火神一般。通常，我以类似于太阳神或火神的形态降临在弟子面前。在极少数情况下，我会以牧羊人或朝圣者的样貌——凡人可见的形貌——短暂地在尘世显现。

我出生和死亡不依赖肉体，与劫波无关……但是，通过那些轻松地领悟我的孩子们，我能有所作为……

我教导人们崇拜居于万事万物内部的唯一父神，而非太阳或烈火……现在，我依旧如此教导人们。

你们的三步定心法是对我所传授的方法的至真描述³⁹。弟子们必须依次掌握这三个重要发展阶段并且在生活中奉行这些准则。

任何人最初都应在日常生活中发展精神之心。只有在奉献爱的状态下变得绝对坚定的人，才有机会在传授隐秘而强大的灵修秘法的精神教派中获得进一步的成长。

此后，在第一阶段在本教派修炼的弟子便可以扩张的精神之心笼罩地球表面，然后实现意识的消解。

³⁹ 此处探讨的是我们所制作的影片《能量之地》，三步定心法。

第二阶段，弟子将生活在与“地球之心”相融合的精神之心当中。达到这一境界，通常需要不止一世的灵魂化身……在此情况下，弟子与造物主产生了最初的联系。

第三阶段，弟子认知造物主。

然后，这三个自我感知的中心应在贯穿人类物质躯体的神之光芒的照耀下融为一体。孕育这束光的本源是神-绝对之心，即造物主。

在此，我需阐明：造物主自称神-绝对之心，即神-绝对的主要部分。

当这束光成为与造物主同质的灵魂的恒定属性时，此类灵魂就会成为神的子女。此时，灵魂将实现彻底的自我完善。

至于后续的步骤，我暂时不想多说。但是，我想说说另一件事……

我想谈谈神之爱，以及神圣的爱是多么地无私。

这份爱如阳光般普照众生，给予万物温暖……太阳的本质正是如此——照耀万物……火的本质是发光、发热，糖的本质是甜甜蜜蜜，太阳的本质是普照大地，而爱的本质就是给予！

我在此重申：爱的本质是将自己奉献给他人！

爱——是神存在状态……

神普照众生：燃烧自己，发光发热！

有些人追逐光明，有些人走向阴暗……但是，无论是哪种人都从他（神）那里获得了生命！

应当学会成为神之爱的光芒！

不应作为躯体苟活于世，而应成为奉献之光行走世间！人应当以爱为光，进而使灵魂逐渐进化为纯洁无暇、明亮闪耀的造物主之光！

……现在，我将向你们讲述灵修路上的最后两个要领。其一是“最低纲领”，其二是“最高纲领”。

……精神修士的本质属性是盾牌和宝剑。

“对于精神修士，在物质世界生活就如同在战场上拼杀。

为了变得无拘无束且无可匹敌，为了避免在尘世激情的喧嚣中沉沦，为了达到与世隔绝的境界——精神修士必须拥有盾牌。

精神修士必须为之而战。拥有盾牌是精神修士长年累月为完善自我而不懈战斗的结果。

拥有盾牌意味着能够生活在神-绝对之心中，生活在比这个充满激情的世界更深层次的“帷幕”的后面。在至深处，精神修士以强壮的双臂举起“帷幕”——无限宽广的盾牌，进而使自己立于不败之地。毕竟，这是造物主的盾牌。无论是尘世的激情，还是敌人的仇恨，或是世俗的空虚都无法击穿它。

但是，精神修士可以收获更多。学会在与无限的原始意识融合的状态下生活的人，以与神-绝对之心、与神之光融为一体的无限之心为盾牌的人将收获宝剑。

宝剑——是与神之光同质的、保持自身原始的微妙属性的神圣光芒，它源自万物的本真，指向神的造物。

宝剑等同于在尘世不折不扣地执行神的意志的能力。这是父神赠予的权杖，是王权的象征。这是造物主的意图，是原始意识聚焦在光中的能量，是指向造物世界的能量，是造物主的意志直接福泽万福的能量。造物主说：“有！”——于是就有了光！

——您可以给我们提些具体的建议么？

——在物质世界里，在你的周围无论发生了什么事情，——你都应将其与我内在的无限生命进行对比。

此外，应当鼓励人们为我服务！应当用侍奉神的思想点燃他们的灵魂！

——您是如何广收弟子的？而且还是如此有前途的弟子？

——我“满世界地”招收弟子，其中包括俄罗斯的欧洲地区，并且从优秀的弟子中选拔“联络员”。

——我看，您的弟子大约 50 人左右。

——这只是很小的一部分。你要着眼深处：在那里有数百名弟子——几个世纪以来，他们追随我在那里修炼。

——经历了数次化身？

——是的。

——……化身——指的是弟子，还是您自己？

——通过化形的弟子教养他们。我自己则永远守在这里。

但是，后来……在俄罗斯，一切美好都逐渐消失了……

——您在这里，在这些地方工作过吗？这里有您的森林学校吗？

——我的学校遍布整个俄罗斯大地！数百年来，我教导了一批又一片的弟子，培养出了诸多有为的灵魂！

——人们是如何为此做好准备的？

——我“牧养”他们。那时，人们从事农业劳动，耕种土地。我建立起了一个广泛的灵修网络，森林学习分布各地，——我从中吸纳优秀弟子，教导他们一切应当学习的知识。

在现在我们所处的地方没有修道场。最优秀的弟子主要集中在伏尔加河沿岸地区。那里丛林密布，——我们的学校也都建在了那里。因此，我将它们称之为森林学校。

——您究竟是如何教导他们的呢？您的弟子可曾钻研脉轮和经络知识？

——是的，毫无疑问，我向他们阐释神-绝对结构的本质和自我发展的方法。至于“如何？”和“是什么？”的问题——我已经进行过了说明。

请把人们带到这里来，以便让每个人感知我，认识我的本质，如同在劳那里一样！

—— 能否可以称呼您“斯瓦罗格”？

—— “斯瓦罗格” —— 是一个笼统的称呼，而非某位特定的神圣导师的名字。它等同于“天父”、“造物主”等称呼。

请把人带到这里来！在此我能清晰地彰显自己，比在我们最初相识的地方效果更好。在这里，我将彻底展现自己！

—— 您的诸多弟子都成为了造物主的一份子， —— 您是如何取得如此卓越的成就的？

—— 最重要的是清楚地了解你们已经掌握的和在未来必须掌握的知识。那时，当躯体的生命走向终点时 —— 一切都将恢复正常！如果你们能够铭记这个道理，那么无需多做任何事情：一切都会顺其自然。

……如果你能写一本关于我的书《古罗斯——神的国度》，那真实太棒了！这本书将帮助你们吸引身边有潜力的灵魂，这将为后续的工作打下些许基础。多年后，幼小的枝芽逐渐成熟。这本书旨在引导人们发展自己（即从一个普通人向神转化的重要本质），而非在寺庙中祈祷！应当在花丛中、在鸟儿的啼鸣中、在树叶的沙沙声中、或者在春日萌发的嫩芽中寻找存在的本质！

现在，我们聊点其他事情。

毗湿奴即春天！

我可以带你参观分布各地的修道场，但是你甚至连路费都没有，因此毗湿奴的修道场一书只能让别人去写了。另外，为了方便出行，还需要一辆“大车”。

我们问道：在古罗斯，人们知道“毗湿奴”么？

他回答道：“毗湿奴和俄赛里斯是不同单词，但是词义相同，指的都是春天和旭日朝阳。

我们问道：在罗斯，人们怎么称呼您？

他回答道：俄赛里斯 —— 这是我作为神的重要本质。毗湿奴 —— 也是如此。毗湿奴 (Вишну) —— 春天的 (Весний) —— 春天 (Весна)⁴⁰…… 毗湿奴-春天 —— 只是单词的变体。

我如太阳，恒久照耀！

只有当你生活在尘世并且感知作为躯体的自己时，光和影、白昼和黑夜才为你存在……

日之光辉永远普照！日出和日落不过是地球自转的结果。地球的影子落在哪里，哪里就有黑夜；面向太阳，就是白昼！

我如太阳一般！光明、宁静、爱意 —— 永存我身。

一切阴影和两面性 —— 都在人的身上。

无论如何，我都普照众生，公正平等。

有些人渴望我，并在我的爱之光中成长。

有些人躲在阴影里，无法承受我触之火。但是，他们仍旧获得了光的滋养。

每个人都应成为充满神之爱的太阳！

向我一样去热爱！

只有付出爱，你才能成为我！

正如太阳发出光芒一样，我也将自己的儿女派往尘世。

得益于道德的神圣律法——爱的律法的存续，古罗斯成为了神高产的良田。在很长一段时间里，我都能在森林学校中留存至高知识。藉此，灵魂可以在此条件下（即存在关于灵修之路的知识的条件下）化形。森林学校有圣灵或神师领导。每个这样的灵魂都如同树苗一般，发源于地球上空，维持着现有的灵性基地。

唯有成熟的灵魂才能被森林学校拣选，获得学习至高秘法的机会。是否拥有发达的意识——谨慎思考的能力，是拣选的

⁴⁰ 在俄语中，«vesna»一词表示春天。

重要标准。拥有发达的精神之心 —— 是必要条件，而非充分条件。

当时，自然经济在罗斯占据主导地位。灵修学校无需担心食物的供给问题，因为村社时常为其提供物质支持。相应地，村社的居民也可获得来自学校的帮助 —— 如：获得干旱和歉收预警，病者获得医治，孩子受到教育…… 此类村社和就近的学校亲如一家，形成了统一的整体。

…… 那些来源于我且拥有成熟灵魂的人不需要以向头脑灌输信息的方式发展智力…… 这些人的思维技能的发展机制与常人略有不同。这类似于古希腊哲学家通过冥想认识宇宙的多维结构、我们星球的形状等。总所周知，通过意识研究任何问题都会存在不同的研究方案：始于人脑思考的信息，终于发达意识的直接研究和启发、启示，例如，对多维空间层次的探索。现在，你和我的对话也可视为此类认知的一个例证；而禅定 —— 是我给出的另一个例子。

在无为的宁静中，富有成效的思考能力才能得以发展。

很多人在学校里得到了成长。通过对自然现象和一切有机体的思考，孩子们学会了思索；成年人开始关注意识领域的工作。每只昆虫、飞鸟，每节干枯或鲜活的树枝 —— 都可以成为领悟生死、固意识与物质外壳联系、理解各种生命形式的异同的教科书……

这是修炼的第一阶段。

然后，便可水到渠成地向此类灵魂阐释：神是有生命的！ —— 神无时无刻都在我们身边，神无处不在！现在，在这里，神便存在！在他面前，每个人都为自己的思想和行为负责。

而后，弟子们将轻松地、迅速地学会感知多维空间。通常，灵魂中有极少数的根(indriyas)连接着物质世界；那时，我可以轻易地改变灵魂中的根(indriyas)的连接走向，使其接入非物质层面，与圣灵对话！

灵魂与神——非化形的神圣意识——建立交流渠道是修炼的基础。藉此，我可以轻松地向每个人布道。化身的导师只需要对此过程略加纠正，阐释基本方法，此外不需要再做什么了。神就是导师！沉浸在我的深处，如同生命本身一样坦荡、平和、自然。神之家的孩子们如此成长，并且任何人都不能揠苗助长——加速这一进程。

你还记得么？——我曾举过这样的例子：如果想要乘船渡过大江大河，就需要不断努力、不断划桨：否则就无法抵达彼岸。现在你们的灵修之路也是如此。但是，在那些年代，在世界观与社会结构之间存在一架宽阔的桥梁。由于此类桥梁的存在，人们便可从容地跨越湍急的水流，无所畏惧。正是这种正确的社会机构才为人们搭建了一条通向神的“桥梁”，帮助人们安全地度过汹涌澎湃的轮回之河……

摘自与明月 —— 俄赛里斯的神圣弟子的对话：

生机勃勃，闪耀着青春的、透明的、非物质化的光芒的快乐双眸和亲切微笑 —— 这就是明月 —— 俄赛里斯的神圣弟子之一。

他向我们致以问候，并且说道：

“可以在影片中向你们传达这种灵魂状态！

让心中充满喜乐！

让怀疑和沮丧的寒冰融化！

让每个有所追求的修士都能看到真正的幸福近在咫尺！

让灵魂触摸爱与光，以及春天赋予生命的喜悦！

请你们传达这些状态，让每个看过电影的人都想与人分享所得之乐，讲述所见所闻！于是，人们就能学会欣赏树叶的伸

展、露珠的闪耀、白桦树的纯洁、小溪的潺潺声、鸟儿的歌喉以及近在眼前的幸福！

我们的温柔将充满每一帧画面、每个文字和每段声音！我们将用灵魂之手触动人们的心灵，使其向往光明、向往神圣的纯洁！

一切都是如此简单！为了获得幸福——只需朝着正确的方向迈出一小步……那时，一切将变得明了：一切美好的背后都有神——美之创造者的存在！充满喜乐的心灵也将渴望神！

接下来，所有的方法你们都已知晓……

……我们问道：

明月，请问，你是如何获得神性的？

明月回答道：那时，我在俄赛里斯的森林学校毕业后不久！……

在修炼过程中，我们主要关注两个方向：

第一，作为精神之心的灵魂的发展及对神的深刻认知：最初，从圣灵角度认知神；然后，从父神的角度认知他。

第二，脱离肉体生活，并且在此状态下帮助化形和非化形的灵魂。

通过这种修炼，即使是那些尚未完全拥有神性（即尚未与造物主融合）的弟子，也能在脱离肉体后继续奉献自己：每个人都选择了他们最亲近的……

对此，我想详细说明。

例如，学会在大微妙境界中生活的人都能通过自己向他人传达这种状态。有人在孩子们玩耍的地方创造出了爱的领域⁴¹，以便让孩子们习惯在爱的领域中生活，即使在游戏中孩子们也

⁴¹ 我们不止一次观察到这一重要现象：神圣导师（如奎师那、巴巴吉、实谛·赛、伊戈尔等）经常在郊外儿童机构所在地或青年体育赛事举办地释放出持久且高浓度的爱的能量。

不会感受到怨恨、气愤或激动的情绪。于是，孩子们便适应了正确的情绪状态，而父母则在言语层面上向他们阐释这种状态。

或者，让我们以照顾森林或花园里的植物为例。不知你们可曾注意到，在你们的能量之地生长着异常美丽的植物？挺拔而俊秀的树干、茂密的树冠、绵软的针叶和如同我们的朋友一般充满生命力的针叶树丛……而在有害的能量之地，特别是恶人所创造的扭曲的能量之地，——植物如同病殃殃的孩子一般，看起来可怜极了……

无论化身还是非化身的人都能向自然献出自己的爱，我们应当牢记这份爱的重要意义……我们不仅应当教导人们不要伤害年少的兄弟姐妹，还应教导人们去爱他们！毕竟他们，我们年幼的（指灵魂年龄）的朋友，能够在地球上为天国创造能量、守护能量。

我们还需在许多方面付出努力，例如，帮助脱离肉体的灵魂适应没有躯体的生命，创造音乐韵律和节奏等。

每个训练阶段都伴随着掌握类似的服务技能。当肉体生命结束前，——灵魂已经在精神“专业”接受过训练了，这对于无躯体的灵魂生活大有裨益。

摘自与苏利耶的对话：

——在罗斯文化中，真挚的爱是生活的常态，而非特殊情况。自诞生之初，多维机体的组成原子便已保护在了他（她）的生命中。人们生活在和谐与微妙的状态中，因此他们能够快速积累宝贵的灵魂潜能。⁴²

⁴² 苏利耶在此谈论的是昆达里尼。

通过这种方式，每个人在一世又一世的化身中不断发展，直至获得与父神——斯瓦罗格完全融合的巨大潜能。实现此种融合的方法是众所周知的。教导弟子认知造物主的灵修学校通常位于居民点附近，以此实现精神修士与他人的“软”互动。

一切都顺其自然。当今，有人中学毕业后进入大学深造，有人自然而然地选择成家立业。与此类似，当时，有人选择了尘世之爱，有人对神心怀热爱并且渴望认知造物主。在此情况下，我们从未鄙视那些“还不成熟”的人，这就如同在充满爱的家庭中各年龄段的孩子彼此和睦相处——敬父母，爱手足。

人的生活不是“圣经中的伊甸园”——没有悲伤和苦难。但是，你看：心怀仇恨的人，在遭遇苦难时，总去报复，让别人如自己一般身处困境；相反，充满爱的人，一旦遭遇困苦，将会继续生活，并且帮助他人免遭类似的苦难！这就是在尘世获得幸福的秘诀！

太阳是斯瓦罗格的象征。每个弟子都应学会点燃体内的“阳光”，然后使其笼罩尘世，之后将迎来与太阳——斯瓦罗格融合。

什么可与在神之家与斯瓦罗格融合相媲美呢？

……阿凡达的化身——这是恒久的祭献：喜悦的、自愿的！这意味着将自己献给人们。阿凡达时常靠近那些忘却了爱的人……他们像医生一样治愈生病的灵魂……

……太阳永远照耀着我的森林！到我这里来！

——请您留步！请详细地讲讲：在教导弟子的过程中，您使用过哪些促进意识发展方法？

——我们常在日出时工作，借助冉冉升起的太阳：我们学习成为阳光，让阳光透过精神之心向外迸发，普照世界。

大多数人早上在做什么？答案很简单——他们在睡觉！但是，一个人如果能够离开温暖的床铺、舒适的房子，有意识地去迎接日出（哪怕一生中只有一次！），在安静和谐的自然环

境中迎接日出（是迎接，而非简单地看见），与初升的太阳面对面，他（她）也将欣喜若狂，这样的人就不会在世间白活一回，虚度尘世时光！

我们的灵修方法与你们大同小异，只不过使用表达方式不同而已。

—— 请问你们是如何工作的？

—— 进行此类工作的最佳季节是春季和夏季。通常，我们提前选择禅定场地：既可以是森林中的空地，也可是森林湖泊或河流沿岸，乃至高山。

在日出前，从容淡定地走向事先选好的场地，沉浸在清晨的寂静中。

你可曾发现，日出前的宁静是多么美妙？万籁寂静，一切生物都沉睡着。没有什么能够打破清晨的宁静……

人应当学会聆听宁静，被它充满，成为它！这是人获得精神发展的重要内容！

例如，在森林中，在日出时，我们开始用“灵魂之耳”（更确切地说，用“精神之心的耳朵”）聆听周围的寂静，然后便可获得绝对的宁静。

当你的内在只有宁静时，低等的“小我”将消失不见：再无其他破坏周围世界的宁静与和谐的东西了！在如此宁静的状态下，可以听到一切：森林小溪的潺潺细语、树叶的低声呢喃、熟睡的动物的温暖呼吸…… —— 乃至最为隐秘的宇宙奥秘。在如此宁静的状态下，可以听到神的声音，可以向神提问、得到神的答复……

在原始意识海洋中只存在唯一的“大我”，在那里无需语言 —— 彼此心意相通，在那里通用的唯一的语言 —— 就是爱的语言。在这里，每个人都将自己和自己的爱献给众生：合而为一的原始意识！

神性的本质非常简单：和谐与爱！

但是，为了彻底与原始意识合而为一，只是进入造物主之家并且学会在其中生活是远远不够的；应当成为造物主，显现造物主的大能，离开造物主之家化成肉身。这才是一个灵魂完整的发展周期。许多进入造物主之家的修士——为了获得这种圆满，彻底获得神性——带着奉献的使命再次化身。众所周知，有很多这样的例子。因此，我完成了最后一世的化身。

从与叶列梅的对话：

——我在罗斯多次化形……

所有的桦树、松树、鲜花、野草、鹈和黑松鸡都是我的朋友。对于大地之美，我心怀崇敬。我抚摸地表，如同抚摸爱人一般。喜悦和幸福充满了我，它们从我的心灵深处向外溢出，无穷无尽，滋养着我周围的一切。金色略带玫瑰色的日出以温柔之美充满了我俄心灵——我成为了笼罩大地的爱之光！

自由的灵魂如同翱翔苍穹的飞鸟，没有什么能够限制它飞翔！

自由的灵魂如同汇入海洋、自由奔腾的河流，从此再无堤岸拦截！

……至始至终，我所走的道路都是心灵之路：从人类的心灵到神性的心灵！

当我走完这条精神之路，我将成为他人的精神导师。

……在我最后几世的一次化身中，在领导俄赛里斯的森林学校。

即使在罗斯受洗后，它们也被称之为森林学校。然而，现在“森林学校”已经被赋予了其它内涵：“森林”暗指隐秘而封闭的环境。伴随着“基督教审判官”的到来，此时在罗斯领土上这一伟大的灵修文化已经被火与剑摧毁了。

只有少数人幸存了下来 —— 他们设法隐藏在了广袤的俄罗斯森林中……

如果说，最初灵修文化向所有人开放，无论其灵魂发展处于何等水平，那么如今封闭的森林学校只接收极少数人 —— 最有资质的修士。

我是如何教导那些将命运托付给我的呢？如同在春日的白桦林和松鸡的歌声中教导你们一般……

我是从造物主之家冉冉升起的*金色的神圣太阳* —— 我教导人们成为爱！我为我的弟子们送上瑰丽的金色朝阳，教导他们以精神之心笼罩大地，用意识之手拥抱森林、原野！…… 我从栖息着*神圣之心*的深处出发触动弟子的心灵，指明前进的道路！……

…… 我所教导他们的不仅是禅定。毕竟，我们曾生活在宗教审判时期！在征服美洲时期，我们每个人都必须掌握不亚于美洲原住民的围捕技巧……

—— 叶列梅，您对那些行走在灵修之路上的人们有哪些建议和指导呢？

—— 应当变成力量，始终都要使自己变得更加微妙！

应当全神贯注、机警谨慎，同时保持温柔的状态……

应当成为领袖和灵修先驱，同时保持谦和的状态……

应当学会成为神之太阳，同时感知那些触碰到你的光芒的人们！

应当体会那种状态 —— 生活在神之家的渴望取代一切愿望的境界！

绝对坦诚、摆脱一切恶习的完美灵魂将出现在宇宙本源面前。自由而绝对纯净的灵魂将进入并居住在宇宙本源 —— 创造一切的造物主的深处！在此情况下，认知与被认知的双方将彼此联系、融为一体。

然后，掀开遮蔽宇宙本源的层层叠叠的帷幕，初生的神圣灵魂缓缓浮现，闪耀着太阳之光，源源不断！

—— 叶列梅，应当如何帮助人们？如何才能改变此地乃至整个国家的现状？如何才能引导灵魂走向爱，走向与自然、大地、神和谐相处的生命？

—— 我很羡慕你们！现在，你们拥有无限的可能：书籍、电影、互联网！如果你们愿意，几乎瞬间，你们便可看到世界的另一侧，或依靠意识抵达那里！你们可以用多种语言宣讲神的真理！

另外，我还想聊聊生态。现在，该领域前景广阔。然而，大多数人一如既往地“生态”一词简单地理解为与排放废物等污染环境的行为作斗争。

你们的任务是拓宽全人类生态知识的视野，深化他们对生态知识的理解！通过启发他们对多维空间的领悟使其理解并且深刻地认识到：能够污染环境的不只是尘世的垃圾和废弃物！灵魂的状态也会印刻在人所居住的空间中，要么纯净和谐，要么肮脏粗鄙！

要让每个生活在尘世的人类都能领悟这个道理并且以此为规范做出相应的改变，就好比让人们养成不向自己居住的地方倾倒垃圾的习惯一样！引导人们不仅要以自己的公寓或房子为家，还要以我们生活的星球都为家！

现在，这种理念在西方广为流传：素食主义和绿色运动已经不是新鲜事儿了。

此外，我们还应使人们理解，他们自己对灵魂状态负有何等责任。因此，必须向人们阐释灵魂状态对物质世界的影响机制。

废油排入海洋或河流，—— 大家都能理解这一行为的破坏性。人类意识性周围空间辐射愤怒、侵略、仇恨等黑暗情绪的过程与之类似—— 毕竟作用机理完全相同：这些人在生活之

地或者“小憩停留”之地创造出了消极的能量场。与之处于同一空间的其他人则会因此患病！

如果对待拥有其他信仰的人们的仇视状态是在化形的魔鬼领袖的鼓动下产生的，那么定会产生各类宗教法庭——异端裁判所：旨在消灭异己的人类团体。然后，将会爆发战争——或大或小。

生活在尘世的每个人都必须对自己所处的、影响周围灵魂的灵魂状态负责！

然后，很多事情可能发生改变——人们不再为生产对人类具有破坏性作用的东西而浪费生命，会了解战争和恐怖主义的起源机制，进而不再教唆儿童去仇恨、去屠杀（比如，人们不再制作教会孩子射击和破坏的电脑游戏，不再电视、影视和书籍中植入暴力和杀戮的画面，毕竟这些东西都将摧毁孩子的健康和命运，贻害万年！）。

让地球之美与创意、和谐与纯洁成为道德标准！

将你们所掌握的关于神、自我完善、人生意义的知识贡献出去——那时，人间的生活将变得更好！

不要因无人愿意踏上光明之路而忧伤！

不要因并非每个人都渴求神之家而忧伤！……

不要忧伤！不要忧伤！现在……只是真理的寒冬！

很快，一切都将改变，你将亲眼见证。

轻轻唤醒那些愿意醒来的人！

——其余人呢？

——毕竟还有神！

神的孩子始终蒙恩，

哪怕是沉睡或陷入恶梦的孩子……

不要忧伤！我清楚地知道：春天和光明必将降临！

现在，你们应当学习如何成为我、生活在我的里面！

我很高兴看到你们的转变，特别是在我的帮助下发生的转变！

“我们都在观察着你们，我们中的很多人，你认识的和不认识的，都为你高兴！我很高兴，因为你们是我的孩子！我为这项工作贡献了很多。我为此感到自豪，因与你们同在而欢欣鼓舞！

感受一切生命都在我的里面呼吸！呼吸 —— 意味着生命！

春天 —— 也是我的爱的表现！永远如日出一般！

爱是灵魂的交汇，如同水流的汇聚！

晨曦用玫瑰色的温柔拥抱人间，阳光爱抚着人们的脸庞！

神圣的“大我”进入向我敞开的心灵，我用宁静充满他（她）！我赐予他们清晨的愉悦！

我把春天放在手掌里 ——

河流、山川、森林、海洋！……

我创造了尘世的春天，

为了众人，—— 为了你！

田野里的积雪正在融化……

候鸟返回故乡！

柔和的绯红色的光芒从地平线上升起 ——

让这美好的黎明属于你！

在每粒种子 —— 生命的点滴 ——

每天都从睡梦中醒来，

随着每个种子的破土而出，

春天正在萌发、生长！

来自存在的最深处 ——

原始的、唯一的、透明的爱流！

我时常进入我曾播种爱的心灵 ——

神也在那里诞生！

摘自与库尔干-巴什的对话：

一望无际的大草原…… 在我们面前，矗立着一个巨大的——比我们的地球还大的库尔干-巴什的修炼场。库尔干-巴什的弟子也在这里，他们达到了近乎获得神性的境界。他向我们介绍了这些弟子——自己的“军队”。

在这里，比在自己的身体里或周围，更容易进入与库尔干-巴什融合的状态，——因为这是能量之地，是神圣的库尔干-巴什与他的神圣“军队”修炼的地方。

我们向他提问道：

——您是如何进行训练“军队”的？他们是通过何种方法达到神圣境界的？

——我们生活在马背上。在禅定时，骏马上的骑士张开由“敞开的”精神之心生出的灵魂之手……用意识之手拥抱周围的空间：“这一切都是我的！这是我的草原！这是我的爱！大地，我与你融合，融入你的怀抱，我的母亲！”

藉此，他们“沉入”大地意识，最初与之融合，而后与斯瓦罗格-父神融合。

我们就是这样进行训练的——在马背上，在开阔的草原上！

——最初人们是如何领悟精神之心的作用的——是完全依靠自己的生活经验，还是通过训练呢？

他回答道：我们的大地母亲赋予我们一切！爱之手！——这是进行灵修的至理名言和重要条件！

——你们以什么为食？毕竟生活在草原上的游牧民族通常以奶制品和肉类为食。狩猎是生活的重要组成部分。历史的确如此。

——这是其他一些民族的做派。然而，这与亲爱的俄罗斯民族无关！毕竟，我也是俄罗斯人！我们的“军队”也是由

俄罗斯人组成的！而且，正如你所了解的那样，“杀戮”型饮食在那时的俄罗斯并不普及，远非无处不在。

——既然如此，你们以什么为食呢？

——“吃草，百年来吃酸模，灵魂都变酸了、鼓泡了……”——对于当时的罗斯人的生活，维索茨基如此吟唱。那时，人们在辽阔的土地上喝着牛奶、乳酒，吃着奶酪就着各种草本植物和木粉。

——你们是如何制作这种木粉的呢？

——这很容易：只需磨碎柳树干燥的树皮。这样一来，不仅能够获得这种美味可口的食物，还能激发其药用价值！你们知道什么是水杨酸吧！柳树皮中的这种物质可以使我们和马匹免受各种病痛的折磨。因此，我们从未遭遇过瘟疫、霍乱的侵袭，甚至连常见的鼻窦炎也从未得过——我们对这些疾病一无所知！

——那么谷物和作物呢？……你们用它们烙饼么？

——我个人对此并不了解，因为我不用它们做吃的——我不这样做。奶制品——我这样做。

他向我们展示了白色的圆形奶酪。

——这是我的食物！我们甚至用这些奶酪喂马！加入磨碎的草粉和野生坚果，有时候还加上一点蜂蜜，但是蜂蜜的功效十分有限。

——真棒！你们男人骑马驰骋，那女人们呢——她们做什么呢？也在马背上修炼吗？

——她们过着另一种生活。女人的地盘就是房子，毕竟我们不是游牧民族。每个家庭都有自己的房子，丈夫把他所拥有的精神知识和成就都传授给妻子。

——在马背上？

——不，不是这样的。虽然没人禁止女性骑马，但是通常女人们都会忙于家务：在房子和房子周围打转儿。

——你们是从什么时候开始在这里如此生活的？

库尔干-巴什略微踟蹰，然后说道：

——通常，它被认为是一个特定的时刻，一个单一的时间段……那时，罗斯还处于“前基督”时期。斯拉夫人居住在这些土地上。

——对于女性，我还是感到忧心……难道说，她们就没有机会站禅定中了解这片广阔的空间——达到和男人一样高的精神境界吗？

——不，不是这样的。那时，我们的子民便已知晓人需要经历多世的化身。因此，当时盛行完全不同的文化：没人酗酒，没有当今如你们所见的那种可怕的精神堕落，在这里也是如此！温柔、爱抚、彼此关心、关爱儿童——这些良好的情绪对草原上的女性居民大有裨益！在众所周知的“纯质”情绪下的爱的表现是积极筹备下一世化形——尘世飞升、以完美的意识之手拥抱整个地球的的“女性命运”的典范！

首先，每位妻子都学会了爱丈夫、爱孩子。事实的确如此！精神之心、爱的双手——这一切都为灵魂能够在尘世的生命中、在每次化形间隔期间进入天堂提供了保障。此后，只需化身为男性在辽阔的草原上经历一次意识的集体飞升，便可达成目标！……事实上，这就是她们所需的全部……

当然，不同灵魂转世来到我们这里……他们来自世界各地，他们都经历了非尘世的化形……然而，在“纯质”中经历女性的化身，获得“纯质”的状态，而后下一世化形为驰骋草原的男性……——实际上，这能够帮助他们（灵魂）迅速认知造物主并且与之融合！

如同你自己所说的那样，这一切都是美好、强大且科学的。这是灵魂发展的科学——那时，它已经以这种形式存在了。

—— 请讲一讲，您那时候是如何生活的？在禅定-驰骋、禅定-飞翔结束后……

—— 像风一样生活：当风静止时，—— 周围只剩下无限透明的空气。精神之心也是如此：随着飞翔-禅定的中止，只剩下了处于宁静状态的爱之光 —— 神圣之光。

库尔干-巴什 —— 这个名字的含义是“父神之山”。我有很多名字……，因为我不止一次降临尘世…… 我成为了所有渴求我的人的庇护，我成为了所有爱戴我、走进我的人的父亲。我成为了容纳众多灵魂的神。

感受我的双手，感受我手中的土地：草原、森林、湖泊……，驰骋其间的骑士。一切都年复一年、一个世纪又一个世纪地存在于我的里面，我在那里拣选得道之人。

—— 现在您过着怎样的生活呢？您在帮助谁呢？

如你所见，我从神山的无限深处升起，我绽放无限光芒 —— 普照世人！通过讲述我的经历，你们可以帮助许多人成为这道显耀的光芒。我将开口说话并且显现神迹 —— 让他们听到草原的歌声，看到湖泊如镜，而我将沉入所见者和所闻者的光中！

我想要让人们了解他们赖以生存的大地母亲。对她的爱能够治愈灵魂、团结人们造福尘世众生。

大地 —— 既是我的，也是你的！

草原、湖泊、田野……

在温柔的雾霭中 —— 旭日初升，

倒映在光洁如镜的水面上……

听，这是生命中最淳朴的诫命：

“爱自己的大地母亲！”

—— 再讲讲您的经历吧！

—— 作为造物主的神圣之光，我最后一次降临尘世。我必须帮助我的子民修复通往父神的、笔直而淳朴的道路。

在我生活的地方，没有记录关于至高者的知识的传统。尽管在童话和歌曲中保留了些许印记，但是在得道者离开后，几代以后，这些知识很容易失传。

最初，在我化形的这些地方，无论是在家庭，还是村社中，人们彼此尊敬、平和待人。但是，当我再次化身时，我看到了争吵和纠纷：欺辱老人者有之，侮辱妇女者有之，争权夺利者有之……

小时候，我的母亲给我唱歌、讲故事，这些事情拉达随后会和你们说起……我听着故事，轻松地回想起了过去所掌握的知识。

我慢慢地长大了，开始结交朋友。我们小伙子一起牧马。我教导自己的朋友要有一颗勇敢无畏、长着翅膀的心灵，不要想为自己谋取什么，而应给予他人、保护他人、关心他人。我们教导他们净化思想、诚实友善、团结统一……

当我和伙伴们长大后，村社里的人们开始关注我们、听取我们的意见：毕竟，人们感受到了我们背后的伟大能量。

尽管我很年轻，但是很快我便当选了村社首领。后来，一切就变得简单起来了。

一切变得简单起来了：灵魂飞翔、普拉那（能量），然后——“大地之心”以及更深层次的“神之家”。我以这种方式带领众人进入自己。

学会成为一颗飞翔的、生出翅膀、拥有与神融合的能力的心灵——这是走在灵修之路至关重要的一步。

意识的融合对我们的马匹也有帮助。这些聪慧的生灵学会了爱与忠诚，无需语言指引便可理解骑士的意图。意识理解意识！和我们一样，它们也能感受到灵魂的飞翔。此时，为了下一世能够化形为人，它们正在努力。

我的“军队”成了斯拉夫领土的护盾。几个世纪以来，任何妄图掠夺、占领这里的人都未能穿过神的骑士所居住的这片土地。在爱与神圣力量统治的这片土地上，从未爆发战争！

我发展“军队”，并且选拔出了新一代的灵修骑士。在我的引导下，在这片土地上传统重获新生，而我也在某一时刻获得神性。我所做的事情很简单：我教导人们热爱大地母亲、热爱众生；我教导人们爱人、爱神。

大地 —— 我的爱！
金色的草茵摇曳生姿，
骏马在草原上飞驰，
鬃毛迎风飘扬，
可爱的少女梳着金色的辫子，
白发苍苍的老人安然自得，
孩子的脸上挂着微笑，
时而发出响亮的笑声，
我愿为他们奉献生命！……
黎明朝着湖泊微笑，
薄雾在清澈的水面上荡漾，
爱之光在灵魂中诞生 ——
展开翅膀在大地上空飞翔！
几个世纪以来的生命之歌，
神圣的军队在草原上驰骋……
几千年来我始终深爱着这一切，
任何言语都无法表达这种情感！

摘自与亚辛的对话：

许多年前的一天，耶稣带领我们来到此地，这里是亚辛的修炼场。

在这里，我们学会了如何成为神火，用它净化自己的躯体……

亚辛教导我们，依靠意识之手在神圣意识的“明亮的光”中移动。我们可以在想要显现的地方显现意识之手，无论距离多么遥远，都在意识之手的手掌都能触及。而后，意识之手收回——而我们的精神之心则出现在了那里……要知道，精神之心分布在向外延伸的意识之手当中……

意识之手在空间中的移动训练可以有助于人们形成存在于纯粹意识的习惯，摆脱对躯体的依赖，使意识彻底脱离物质世界。

然后，亚辛说道：

——想象一下，你的躯体已经灭亡，而你依旧存在！要知道，作为意识的你可以脱离躯体、独立存在！

……此时，作为意识的你可以从四面八方随意穿越自己的躯体，在其中寻找能量错乱之处——然后用意识之手修复它们……

……亚辛继续教导我们：

——你的躯体应当变得透明，如原始领域的意识一般。那时，它将不再阻碍作为意识的你的成长，——这种成长发生在宇宙存在层面上的原始领域……

……为什么对我们而言在神圣的修炼场中修炼是如此重要的呢？因为在这里修士可以轻松地与神进行交流；更重要的是，还可以在神圣意识无比密集的地方展现自己！修士在这里很容易与神协调一致，与之融合——成为他，并且使自己适应以神的形式存在，进而使自己在神的里面“结晶”。

神圣导师将自己的修炼场的所在地称之为自己“工作站”——绝非偶然。

与神的融合始于实现与某些（某位）神圣导师的融合。此类知识可以在神圣导师的修炼场中轻易获取。

在此，我要再次重申：如果我能彻底进入其中（神圣导师的修炼场），不再感知作为物质躯体的自己，不再感知物质世界以及除了神圣意识所在空间以外的其它空间，——那么这意味着融合，尽管这暂时发生在相对狭小的空间内。

然后，融合的规模可以逐渐扩展——直至充满宇宙——当然，若要达到这种境界，则需坚持不懈的修炼……

……此外，亚辛继续说道：

——早在基督教出现前的古罗斯时期，我便化形了，而且不止一次地化形。

我奉献的对象并非局限于处于化形状态的人们：我始终都在帮助他们。

当人们还以部落-村社的形式生活在古罗斯这片土地上时（那时尚未形成通过某一政权联合而成的统一国家），我便开始了我的奉献。我与他们一同劳作，依靠传说和迷信向他们传达发展所需的正确思想，提出正确的理念，支持他们培育应有的良好情绪，特别是领袖和长辈——毕竟人们信服并且追随他们。就这样，我对人们的性格、世界观、民族思想的发展产生了积极的影响。

在远古时代，这片土地上居住着一群性格与现代俄罗斯公民迥然不同的居民——冷静平和、不崇尚暴力、善良和睦是他们的品质。他们崇尚自然，可以与大自然和谐共处；相应地，大自然也为他们提供了一切所需。

与大自然的和谐互动是罗斯民族生存文化的重要组成部分。

与大自然的交流、彼此间友善和睦且反对暴力的相处模式帮助这些人在幸福和快乐中成长。人与人之间的仁慈、理解、温柔和爱抚隔绝了负面情绪和敌意对命运的破坏、对灵魂的“玷污”。

毕竟，幸福的生活完全不是人类文明的技术成就所能保障的。现代科技成果足以令这些部落望其项背；在许多方面，他们的生活要艰难得多。尽管如此，与当代俄罗斯人相比，他们的生活充满了自由与幸福的感觉。

在现代技术社会中，人们的生活受到“禁锢”，远离自由和幸福。之所以如此，是因为人们将物质生活放在首位，期望物质财富给自己能带来幸福。

然而，幸福——就其本质而言——并非源自外在，而是源自内在。幸福是一种精神状态。因此，只有不关注肉体生命——追求灵魂成长的人才能获得幸福。

在此，我要重申：古罗斯人的价值观与现代社会截然不同：与大自然和谐相处、人与人之间奉行非暴力准则的相互关系、尊重每个人的自由——这让他们成为了快乐而自由的人……

……在最后几世化形中，有一世，我降生在了现在的科斯特罗马地区。

那时，美好的人类——纯洁的灵魂——居住在这片土地上。他们外表美丽：和谐匀称的躯体、微微卷曲的头发，深邃、纯洁而明亮的眼眸。

他们生活在由几户人家组成的村社。他们生活简朴，与自然和谐相处——这是他们生活的常态。

——亚辛，您的名字有何寓意？亚辛——是阿拉伯人的名字吗？您曾在阿拉伯地区降生？

——不，不是这样的。但是，我也所有阿拉伯子民，如同爱自己的孩子一样，并且随时准备帮助他们认知神：安拉真主、斯瓦罗格、天父——无论神叫什么名字，其本质都是一样的。

亚辛这个名字代表“明亮的光芒”。当我与造物主融合时，我认知了它并且成为了它。

—— 亚辛，但是您还没有告诉我们，您是如何认知造物主的……

—— 他说：在很久以前，在我某一世化身中，斯瓦罗格带领我进入了他的森林学校。

首先，他教导我们要融入植物的能量场 —— 春天的桦树、白蜡树和杨树。然后，让清晨的阳光照进胸膛，充满脉轮，沿着主要经络流淌。阳光般的纯洁应当充满整个身体，让它变得闪闪发光、几乎透明， —— 然后才可以向后推进。

接下来，我们的修炼方法与你们的完全一致：我们学会了用精神之心笼罩湖泊和田野，然后融入森林的寂静……

后来，我们在亚述和其他神圣导师的帮助下认知了婆罗门空间和神-绝对的其他空间。

在至高的终极阶段，我们必须用自己的意识填充一个类似于“大树”的形态 —— 它的枝桠伸入物质世界，树干穿透宇宙深处的微妙空间，而身处造物主之家、作为意识的我们如同树根一样连接共生。

后面的事情，无需我说，你们也都清楚。

…… 这就是我的经历，现在你们都了解了吧？

—— 亚辛，谢谢您！但是，还想听您讲讲其他事情！ …

…

—— 好的！如你所愿！

你们开始做我想做的、我们想做的事情；换言之，这也是唯一的宇宙之主现在想要向世人呈现的事情。尽管如此，你们尚未彻底领悟我们所计划的服务范围。

你现在所做的事情，如种子一般大小。看着这棵种子，你无法想象由此长出的树的规模。但是，我却能看到树木，乃至它所开出的花朵、结出的果实、孕育出来的种子！

…… 但是，我想再谈谈古罗斯瑜伽。若非如此，呈现在你们面前的图景并不完整。

在最后一世化身中，我从神性状态出发降临尘世 —— 那时距离耶稣基督降临人世前还有数千年。

那时候，我是一名“圣贤”（古斯拉夫时期的“术士”，这个称呼也是后来才出现的）。灵魂之所以化形为“圣贤”的人，是为了给予化形的人们以关爱 —— 关心他们的意识发展与进化方向。我们创造了被后世称之为习俗的道德规范，它们印刻在了人们的生活习惯中：在日常工作、休息和节日里均有体现。随着时间的推移，它们成为了传统。

被我称之为意识的那些活动绝不是一系列毫无意义的躯体运动或陈词滥调，而是一些列经过深思熟虑确定下来的活动，参与其中有助于人们产生良好的情绪、正确的思维；同时，向参与者们展现出了积极的生活规划。

因此，以这种方式形成的习俗可以帮助人们在工作中获得愉悦心情、在婚姻中构建和谐的关系，同时稳固家庭和社会秩序。然而，最重要的是：它们促进了意识的结合。每个人都认识到了作为家庭、村社、鲜活的自然世界的一份子的自己是大地母亲和父神的儿女，都学会了生活。这是依靠语言无法达成的目标，同时也不是停留在语言层面上的感悟，但是在这些仪式活动中人们能够产生此类意识状态。

我们 —— “圣贤”制定了相应的仪式流程；在某种程度上，它们对于灵魂的正向发展更为有效。

以整个村社完成庄稼的播种或收割为例。在田野中劳作时，人们的意识融为一体，进而创造出了一个充满力量和快乐的能量场 —— 身处其中，劳作变得轻松起来！这与你在禅定状态下奔跑类似 —— 在禅定状态下，跑步对于你们而言不费力气。因此，毫不夸张地说，在这种状态下人们劳作的田野成为了能量之地；在此类田野中生长的作物的收成和所蕴含的能量也是极好的。

或者，以盖房子为例：在砍伐树木前，人们会请求每棵被选中的树木的原谅……树木的每个部分都会物尽其用：树皮、树枝以及那些无法直接用来盖房子的部分都会得到利用——它们被做成了汤勺、柴火或是由树枝围城的栅栏……

与植物交流是建造房屋不可忽视的重要步骤，以便使房屋坚固可靠、家庭和睦并且在其中生出健康的孩子……

遵循类似的生活准则，人们学会了创造美和善。

庆祝活动也有助于人们强健体魄、培育快乐的灵魂；同时，也有助于人们铭记神-造物主！

人们在和谐的舞蹈和合唱中接受着意识融合的训练。

按照当时的生活传统，每家每户都养殖家禽，由此获得奶、蛋，并且以此为食。

因此，人们从不捕杀森林中的动物。

大自然为人们提供了蘑菇、坚果、浆果和蜂蜜。这足以满足人们的营养需求。大自然赐予人们充足的食物！

人类与自然世界绝不是敌对关系。我们教导人们与所有生命（——与大自然的力量、与森林中的“居民”）团结互助……

当时，虽然没有贸易，但是存在交换。通常需要礼尚往来——这也是不成文的人类生存法则。每个人都愿意赠与他人自己擅长制作或他人迫切需要的东西。于是，人们便按照“给予和感恩”的法则生活！这就是那个时代的“生意”！

“圣贤”是这些生活法则的创造者，也是人们（其中包括儿童）的老师。

“圣贤”没有正常的家庭和居所，所有人都是他们的家人，造物主之家是他的居所！他们行走在罗斯大地上，在村社中逗留一段时间，然后走向更远的地方。在当时，他们成为了连接众多斯拉夫部落和氏族的纽带，同时也成为了人与神之间的纽带。

在那个时代，至高的知识不是以书面形式传播的，而是
口口相传，或是意识对意识的传播——我们以此维护灵修知识的
纯洁。

然而，令我们遗憾的是，罗斯进入了“灵修的寒冬”——
几乎没人传承我们的真知，只剩下少数杰出的修士……

在很长一段时间里，我以非化形的状态支持那些在我的帮
助下形成的传统：我努力培养人们善良的品格，对劳动、对土
地的热爱。即使在几千年后，这些习俗依旧得以保留，存在影
响。例如，涅克拉索夫曾将惊讶并赞叹这样一个事实：被奴役
的罗斯人民依旧能够保持内在的纯洁和力量。

只有灵魂没有彻底沉沦，如同毒药一般恶毒，那么现在依
旧可以修炼……

——如果可以的话，还想听您再讲讲在森林学校修炼的
事情……

——你向我们所有导师打听在心理能量工作初期躯体和
灵魂的修炼秘诀。是的，存在此类修炼方法，例如，跳太阳
舞。这与存在于其它灵修教派的所谓的“自发舞蹈”类似。但
是，太阳舞的关键在于：感觉自己的灵魂中心如同在心轮中闪
耀的太阳一般。弟子邀请父神-斯瓦罗格进入精神之心，并且向
神献上爱与感恩的舞蹈！在精神之心里面的爱-太阳如同初升的
太阳一样越来越亮，——孕育出了向四面八方奉献爱的状态，
如同在“万字（卍）”禅定中一般。然后，这道光充满双臂、
双腿和头颅，进而透过灵魂之手、灵魂之眼向外溢出，辐射四
方……这一切都是在随心而动的舞蹈节拍中完成的。光之恩典
的爱流——通过意识之手触摸，意识目光的凝视——福泽身
边的众生。

我们应当坚持这种晨间的准备活动——禅定，不同的
是，随着灵魂的成长，太阳会逐渐扩大，比躯体庞大许多。然
后，将自己的意识中心移动至地球中心，乃至造物主之家。

因此，神的弟子邂逅每个清晨，学习成为斯瓦罗日奇 —— 斯瓦罗格的儿女。

还有一些类似于咒语的歌曲，在吟唱时能诱导体内不同能量结构的共振。但是，关于此事，拉达会告诉你们：她完善了这个领域。

—— “生命之树”或“世界之树” —— 这与您和您的教导存在怎样的关系？例如，在斯堪的纳维亚的传说中，这棵“树”化形为白蜡树，连接多维世界。您赞同这种说法么？

—— 几乎所有民族都流传着这样的神话。这是“关于真理的童话”。“生命之树” —— 是至高禅定，其各类变体在尘世的灵修启蒙史上留下了浓重的印记，其核心是在神-绝对层面上与神融合。“生命之树”诞生于微妙的原始维度，以其生命的神圣力量福泽万物：“我是创造生命生命！”

“生命之树”也被誉为道家的“金色花朵”、耶稣基督的“葡萄树”。尽管名称不同，但是本质如一，均能体现多维宇宙的结构。

你还记得，唐望是如何描述“能量的辐射”的么？他说，“辐射”与树木类似，“茧”中的众生就像树枝上的果实。

宇宙中的天体也是类似的果实。

造化之力 —— 是统一的原始意识、造物主层面上的神、唯一的“大我”或唯一的“我们”。

在我的成长经历中，依靠“生命之树”的意象进行禅定，我不仅掌握了沉入造物主之家的能力，而且也掌握了逆向移动的本领：从神圣层面出发进入躯体。藉此，躯体的能量结构转化为了最微小的单元。

人的躯体 —— 不过是“神性之树”的一根枝桠。但是，人体内部的经络结构也与枝桠向各个方向延伸的大树类似。微妙的神性储存于脊椎经络，同时通过由此出发向外延伸的能量通道渗入躯体，这种在体内传输的能量流被称之为“生命”。

以此，我们可以操纵、控制躯体的全部重要系统：呼吸、血液循环、心律……然而，只有在与赋予众生（包括自己体内的物质）生命的神圣力量彻底融合的情况下，才能实现这一目标。

烈火瑜伽

烈火瑜伽这一术语是由廖里赫夫妇——尼古拉和叶莲娜首次提出的。在中亚探险图中，他们从中亚原著居民那里得知这一说法。烈火瑜伽指的是与神圣之火融合或通往与之融合的路径。在此情况下，神火是至高意识所呈现出来的与火焰相类似的那种状态。

廖里赫夫妇发展了烈火瑜伽的教义并将其传入俄罗斯等国。如今，他们的名字与该术语密切相关。

廖里赫夫妇是一对了不起的夫妇：尼古拉是一位狂热的旅行家、才华横溢的画家；叶莲娜是尼古拉忠诚的伴侣，她拥有神奇的预言能力——与神双向沟通的能力。这些神圣的对话被记录在了叶莲娜·廖里赫的日记中，后来，经过整理编辑，集成十四卷的《生活伦理》。

这些笔记有什么作用呢？文本质量参差不齐，有些部分难以理解；多处文本的表述不符合语言文字规范；最为深奥的真理与神的玩笑和一长串无意义的短语杂糅在一起。为什么会这样呢？

问题的关键在于，按照神的本意，并不打算让这些笔记以原始的形式出版问世：神下令出版的只是其中的某些主题选集。

文本质量参差不齐的原因如下：为了培养叶莲娜·廖里赫的预言能力，神坚决要求叶莲娜每日都进行系统性的记录。然

而，在此过程中所记录下来的文字材料并非总能当前所急需的材料。那时，等待聆听主的话语的叶莲娜·廖里赫只会接收到一些几乎毫无意义的华丽语流，——这是预言过程中的典型现象。

神也会开些玩笑，比如：脚发冷是因为所有的能量都被用来点燃心脏了，——神开这些玩笑只是为了在艰难时刻鼓励疲惫的旅行者。

需要特别指出的是，这些文本所具有的另一个特征：将术语“火”和“火热”的语用边界扩展到了心理能量过程及心理能量现象。此举的目的是为了使读者充满奋斗的精神。然而，我们应当正确地理解这些教义，必须区分神圣之火——以及人与灵的精神活动层面上的“火热”现象。

在《生活伦理》这部著作中，“火热”的能量这一教义渗透全文，在尼古拉·廖里赫的绘画创作中也包含着对“火热”的能量描述。“火热”的能量——这是廖里赫夫妇所发起的精神运动的最显著特征之一。

得益于烈火瑜伽运动的杰出贡献，许多人实现了精神觉醒。特别是在俄罗斯，在那里共产党灌输无神论思想，人们的宗教意识退化到了童话般的水平。在《生活伦理》一书中，贯穿始终且最有价值的指示应当是：神再次向人类阐明什么是神、什么是人、什么是进化、什么是生命的意义；他向人类展示了实现精神完善、摆脱轮回之苦、认知作为神的他、通过与神融合实现至高自我的可能。

正如神通过叶莲娜·廖里赫之口所说的那样，烈火瑜伽的教义——不是安眠药，而是使人充满生机的良方。

现在，我们谈谈烈火瑜伽的基本教义。

首先，在烈火瑜伽中，神究竟是怎样的存在呢？

神的本质是宇宙原始意识；在烈火瑜伽中，他被称之为无限。可以这样理解，他是一切存在的父亲和母亲。他是诸神的

整体——所有通过意识融入神的得道者相互融合的整体。正是这种“统治世界的正是这种融为一体的意识”⁴³。人们用不同的方式称呼他：神、造物主、耶和华、真主阿拉、道、自在天、世界之母、本初佛、斯瓦罗格等，他是宇宙万物的唯一主宰。

宇宙的结构是多维的。它是由多维空间（层次）构成的。在多维世界的各个空间里，按照进化阶段，分别居住着相应进化水平的意识。意识越微妙，其居所所处的进化层次越高。

原始意识是最微妙的，他存在于至高的、本初的空间内。

进化、提升之路的要义是使意识变得更加微妙，同时在更为微妙的层次上巩固意识进化的成果。

“无限（即造物主之家）是人类能力的极限。

……说到无限，我们不应将其视为虚无的、无法量化的事物，这是某个整体……”⁴⁴

因此，个体的意识（正如我们曾经讨论过的那样，不只局限于人类的意识）分布在多维阶梯上的各个层级上，我们应当追求登顶。这条阶梯并非引导我们向上，而是将我们引向多维造物的深处——引领我们走向造物主。在此情况下，我们应当以“被神圣之火充满的至高灵魂的意识”为目标。

* * *

在烈火瑜伽中，“等级”这一术语与普通人的认知有所不同，指的是构成原始意识并且显现为婆罗门（圣灵）形态的主教的集合。

“凝聚在两个世界的等级力量：主导力量（自在天、造物主）和执行伟大意志的力量（婆罗门、圣灵），他们同宗同源”⁴⁵。

⁴³ [1]。

⁴⁴ [1]。

“造物的全部力量都集中在了等级层次当中。唯有对伟大侍奉的充分认知，才能理解灵性之美和等级之威”⁴⁶。

“……唯有对伟大侍奉的充分认知，才能使弟子充满对等级的敬畏、追求。当灵魂的创造力融入伟大的侍奉时，对于我们而言，所有的道路都将畅通无阻”⁴⁷。

请跟我一起说：“主啊，我爱您；至高无上的统治者啊，我忠于您；神圣的导师啊，我崇拜您！”……这样，虔诚的弟子将敞开新的大门。

……事实的确如此，如果在生活中你能够时时牢记神的存在，你就已经知晓加入我们的捷径。

……点燃精神之心，用爱去创造！”⁴⁸

现在，我们谈谈如何修炼烈火瑜伽。

人类生命的终极奥义在于个人意识的成长，——个人意识应当不断成长，最终融入造物主。

最初，每个人都在尘世生活中发展自己。随着对神的本质的认知的渴望的加深，个体便获得了迅速成长的机会。

这种渴望应当是充满激情的、如“烈焰般”炙热的，——那时，他（她）便会得到光之力量的全力支持。

“……在神圣之火道路上，既没有孤独，也没有空虚；只有脱离尘世的渴望，和对火之世界无法遏制的祈望！”⁴⁹

勇敢的人知道，唯有成就才能带来精神上的愉悦。因此，他们不寻求他人的认可，因为他们的成就是由劳动和奋斗编织而成的冠冕！

唯有属灵的英雄才知道：什么是真正的成就！

⁴⁵ [2]。

⁴⁶ [1]。

⁴⁷ [1]。

⁴⁸ [1]。

⁴⁹ [2]。

在通往火之世界的道路中，要坚定、勇敢！”⁵⁰

“虔心向主——是通往火之世界的首要前提”⁵¹。

若想在自我完善的道路上前进——首先需要实现道德上的自我改造，其中包括树立正确的、坚定的奋斗目标，摒弃自身恶习，比如：

- 懒惰，
- 暴力，
- 欺骗与背叛的习性，
- 粗鲁，
- 自私，
- 利己，
- 报复心，
- 傲慢，
- 自我中心主义，
- 寻求他人的认可；
- 陷入以下粗鄙的情绪状态的习性：
 - 恶意，
 - 刺激，
 - 妒忌，
 - 悲伤，
 - 向往，
 - 怨恨；
- 食用动物尸体的习性，
- 以及滥用酒精、烟草和其它致幻剂的习性。

在一系列正面品质中，需要着重发展以下品质：

⁵⁰ [2]。

⁵¹ [2]。

- 仁爱，
- 同情，
- 忠于神，
- 对神谦卑，
- 努力认知神并与之融合，
- 乐于帮助众生，
- 渴望创造，
- 无私，
- 敏锐的审美，
- 热衷自我发展和侍奉事业，
- 良好的情绪控制能力，拒绝粗鄙的情绪，培养微妙的情

绪，

- 渴望知识，了解生命的意义，
- 发展微妙而睿智的力量，
- 拥有珍贵的灵魂品质 —— 感恩之心，
- 珍惜健康，因为这是灵修工作和侍奉顺利开展的必要条件。

正是通过如此发展自己，我们才能避免神圣之火“灼伤”自己¹²。

发展精神之心是实现上述道德原则的至臻的方法。精神之心的“开启”与成长既是影响其发展的决定性因素，也是理清禅定法门的基础。毕竟，禅定是意识自我完善、正确认知神及与神融合的主要手段。

* * *

最好是以灵修社区的形式 —— 一群志同道合的修士共同走向神，他们正是被统一的、至高无上的追求团结起来的。

在社区中只应接纳忠于灵修事业、信仰虔诚的人们；至于那些懒惰、虚伪、随时可能叛变的人，我们应当毫不犹豫地将其踢出队伍。

社区的主要事业包括：团结大家钻研、探讨教义，互相帮助，特别是通过心理能量法让彼此被爱充满，用爱点燃精神之心，开展与美学、机体能量结构净化与发展相关的实践教学，开展禅定实践等。

对于个人而言，团体心理能量工作比个人工作更有成效。在此过程中，团体所创造的的能量场通常更为强盛。

在团体博爱的氛围下，社区成员意识的融合将为与神圣意识的充分融合奠定坚实的基础。

“火之律法指引着意识的融合”⁵²。

社区成员的劳作应当是他们对神的服务，而非谋取私利、“服务自己”¹⁴。

社区成员应当做好迎接属灵的导师的准备。只有在导师的帮助下，我们才能知晓通往神-绝对最微妙的空间的路径，才能认知等级。若无导师的帮助，就无法实现这种“蜕变”⁵³。

“事实的确如此，如果在生活中能够时常感知神的存在，你们便已找到通向我们的捷径。

人们不喜欢日常工作：对他们来说，这意味着疲劳……

然而，对于我们而言，你们的日常工作意味着完善与提升，这正是敞开通往无限的大门的钥匙”⁵⁴。

⁵² [1]。爱的情绪是意识融合的机制。

⁵³ [4]。

⁵⁴ [1]。

* * *

…… 在灵修之路上，每个人必将遇到来自化形的和非化形的邪恶势力的阻碍。他们是混乱和“黑暗”的代表。他们的“黑暗”——不仅是一种符号，更是一种现实的、可被洞察的粗鄙而肮脏的能量品质，这是意识堕落、蜕化的恶果。

他们是谁？如何识别？他们是生活在仇恨的情绪（妒忌、愤怒、谴责等）中的人。他们倾向于暴力、虚假、背叛，其中既包括化形的人，也包括非化形的人类灵魂：毕竟灵魂脱离肉体后仍保留着生前的品质。

但是，对于那些走向光明的人们而言，邪恶力量完全有存在的必要，正是他们创造出了适合灵修战士磨练意志的紧张环境和对抗状态。若无爆发最大能量、竭尽全力的紧张战斗，我们无法达成至高目标。与邪恶势力的接触也迫使一个人“更加靠近主”——这正是邪恶势力存在的客观意义。

“…… 与光之力量同行的人必须知道，没有激烈的战斗——就没有胜利。

…… 没有什么比对抗更能锤炼我们，进而增强我们的能量的了。因此，如果“黑暗”势力无所不用其极地增强我们的能量，我们又何必人为地制造阻碍呢？！

…… 应当牢记，正能量是在负能量的打压下形成的……

…… 没有压力就不会前进，因此每次前进既需要导师，也需要敌人。…… 没有压力，就没有助益…… 灵魂的每次成长，都需要在困境中磨砺。

…… 必须牢记两个前提：首先，应当避免遭遇敌对的人，因为他们不是通往至高的人选；第二，他人的敌意可以成为你们修炼的跳板。

…… 但是，要保持清醒，不能因与敌人纠缠而耽误修炼！

……创造性的战胜混乱是一项持续的壮举。但是，与黑暗斗争——是阻碍进步的痉挛”⁵⁵。

是的，修士不应沉迷于与邪恶势力的斗争。更重要的是，朝着自己目标前进，同时帮助同行的人。

* * *

……为光（神）服务的显性力量不会干扰业力，正如某些不敬畏业力之人所坚信的那样。光之力量监督人类行为，指明方向，但不干涉人的生活⁵⁶。

只有灵魂愚钝的人才会因世俗的苦难而变得残酷，进而将自己推向更深的地狱。

神说：“我是你们的帮手”⁵⁷。

摆脱所有困难的最佳手段就是与之融为一体。如果我们逗留其中，我们便拥有了与之对抗的盾牌。“所有的恐惧都是微不足道的。如果我们与等级保持牢固的联系，即使面对再强大的黑暗生物，我们也不会发生危险”⁵⁸。

为了走向融合，一个人必须发动战争，——对抗自己的不完美。

“（现在）让人们意识到周围的危险。……在微妙世界（化身之外的世界）里，生命无比漫长。我们必须做好准备。”

“……畏惧光——是荒谬而糟糕的：毕竟，火会变成吞噬的火焰！”

⁵⁵ [1]。

⁵⁶ [1]。

⁵⁷ [16]。

⁵⁸ [16]。

…… 人们很难下定决心认同世间最简单的法则：“受苦是有福的——它们帮助我们成长！”。试炼很容易被人们忽略，在它们尚未到来前。没人愿意经历磨练加速自身的进步！

人们讨厌听到关于受苦有益的说法。究其原因，人们害怕痛苦、不便，但是他们却对尘世之外的生活一无所知！他们愿意为明天的节日而忍受住宿不便，却不愿用无限衡量尘世的生活！

“对无限的恐惧是有思想的存在的最可耻的表现！”⁵⁹

* * *

与此同时，时刻谨记：神始终都在操控发生在我们身上的一切，——这至关重要。神期待我们做出正确的决定。只有当我们学会不以自我为中心而是以神的视角看待一切时，我们才能作出正确的决定。也就是说，我们感受到的不是自己，而是神——宇宙中所发生的一切事件的调节者、目的、意义和中心。

“实际上，对于那些沉迷于无所事事的尘世生活的人们而言，业力才是可怕的”。

…… 你们观察观察，行为是如何影响业力的波动的。

不难发现，各种形式的背叛都会导致（负面）业力的快速形成。你们可以从中学到很多。在此过程中，可以看到人们是如何伤害自己时，并为此感到痛惜！还可以看到，在自我毁灭的过程中，毒辣的人是如何伤害内在的灵魂的。因果循环，没有什么能够抵冲自己造下的恶业，及其所带来的恶果。

…… 与之相反：精神修士意识的成长——对我们而言，是一大盛事！

⁵⁹ [16]。

一个充满积极的、创造性之爱的人征服了负面业力，并且认知了神圣之火。与此同时，……宇宙的大无畏精神充满了火之载体。

…… 在各类勇敢无畏的精神中，燃烧之心的勇气是最不可胜的，即：在对壮举有着充分认知的前提下，修士毅力十足，只思进取。

因此，极度决绝的勇气才能与燃烧之心的勇气媲美。渴求尽快摆脱过去的决绝，—— 类似于以燃烧之心的勇气奔赴未来。

因此，若无燃烧之心的勇气，—— 那就要有决绝的勇气！唯有如此，精神修士才能应对艰难险阻，才能取得胜利。

…… 究竟哪条道路才是通向我们的最优解呢？最可靠的路径就是无私的壮举！最奇妙的火焰就是心中充满对等级（神）之爱的属灵的火焰！

…… 彼此帮扶，你们听到了吗？！无论大事小情，都要互相帮助！…… 只要力所能及，无论何处，都要互相帮助！…… 用无私的帮助点燃心灵，—— 我们的精神之心！”⁶⁰

现在，我们谈谈香巴拉（神的国度）是什么？在哪里找寻它？

“香巴拉是精神世界与物质世界交汇的重要场所”⁶¹。

香巴拉是指引尘世圣灵的“大能”们居住的敌方。在地球宇宙结构的中心⁶²，在多维空间的深处，可以找到这个地方。对于所有需要经历“转化”—— 进入那里 —— 至高、至微妙的多维空间的人类灵魂而言，香巴拉是“主磁场”汇集的中心。

⁶⁰ [1]。

⁶¹ [16]。

⁶² [1]。

在那里，在香巴拉，他们能够领悟神圣之火的洗礼⁶³，并在那里定居，实现与原始意识的永久融合。

人类应当扩展精神之心，使其包罗所有最微妙的世界，其中包括神圣之火的香巴拉世界，藉此认知香巴拉。我们可以用不断扩张的精神之心填充无限世界⁶⁴。

如何才能切实地走向神，走向至高等级，走向香巴拉呢？

首先，需要进行道德上的自我改造，其中包括对自我完善的火热追求，通过帮助他人服务进化事业。

其次，需要调整身体状态及其能量结构，确保拥有健康的体魄。

上述两点要求我们必须转向非杀戮性饮食，即拒绝以被杀戮的动物的尸体为食。⁶⁵首先，从道德伦理角度上看，这至关重要。若无正确的饮食习惯，就无法保障自身持久的健康状态，进而无法靠近神（关于正确组饮食，详情请参阅《生态心理学》一书）。

然后，能够做到非杀戮性饮食的人将会进入精神能量工作的后续阶段，其中包括禅定和发展脉轮。如果修炼得法，意识将逐渐发生“转变”：其微妙程度将趋近神圣之火的状态。

“……我们应当在自己的内部找到圣火的等级中心，它将引导并充满我们……”⁶⁶

作为生命体的我们将与神最初的接触看作是来自上苍的祝福⁶⁷。这是圣灵关心我们的表现——是圣灵鼓舞我们的标志。

然而，我要补充说明的是：一个人不仅要学会感受神之爱流，还要学会彻底脱离肉体进入其中，与之融合。最初，可以

⁶³ [2]。

⁶⁴ [1]。

⁶⁵ [4]。

⁶⁶ [1]。

⁶⁷ [1]。

通过普拉那禅定实现这一目标。通过这种融合实践，人的意识将逐渐结晶、粒化，也就是说，其数量和能量将大幅提升。

关于神圣之火，还有什么要补充的么？

在《烈火瑜伽》一书中，空中⁶⁸传来这样的声音：“我们惊叹道：火，火！但是，只有少数人理解，什么才是神圣之火……”

是的，至高等级的“大能”在不灼伤义人的神圣火焰中显形。

他们也能以巨大的拟人化的神火形象出现在地球上空，高耸入云。

他们能够进入虔诚的弟子的精神之心，点燃他们的神圣之火。

精神修士以意识的形式沉浸在神圣之火中并与之融合，进而“焚尽”一切残留的恶业，以神圣之火“焚烧”可以治愈躯体。

……宇宙中的一切是由引力定律安排的。它不仅作用于物质世界，而且也作用于精神世界。灵魂在积极进化的过程中，在微妙的境界里，灵魂逐渐靠近至高引力——栖息在造物主之家（无限）中的神的意识。这就是神所制定的进化定律。最好遵守这项定律，与神和谐相处。定律表明：我们之所以降生尘世，为的是保质保量地发展自己，其中包括：为了进入更为微妙的宇宙空间、以自己丰富原始意识——我们的造物主，提炼（“转化”）我们的意识，使之变得更加微妙。

甘愿走上这条道路的人有福了。

那些因迷恋物质世界而抗拒、脱离正道、与精神世界“格格不入”的人将纵容自己的傲慢和“低等小我”的膨胀，以便

⁶⁸ [3]。

在尘世取得“所谓的”成功。他们宣扬与神分离，拒绝神之爱，于是可怕的业力不断增加，最终堕入地狱。

因此，神提议：“……让意识向‘焦点’延伸……”；“等级的大能占据着意识的中心，光从那里向外辐射……”⁶⁹。让我们逐光而行！

因此，在靠近神的最初阶段，不应像其他人一样在群山中找寻香巴拉，而应在至高的多维空间内找寻它。

“人们将香巴拉视作具象的、修养身心的天堂，此时很少有人深思其中所包含的责任！……如果人们知晓，我们对他们的思想负有责任，那该多好啊！如果人们知晓，香巴拉的本质就是引导人类创造更好的人生的意识的源头，那该多好啊！……

人类对我们的形象的理解 —— 与现实相悖！

我们致力于帮助人类走向进步！

……我们从未说过应当依赖主！与之相反，我们重申：请让主充满自己！胆怯而缺乏主动性的依赖与用主的意识充满自身之间，存在很大的区别。

与主融合的意识，如同一柄不可战胜的宝剑，所向披靡 —— 摧毁一切障碍！火之意识一旦点燃，一切疑虑都将消除！不竭力量的源泉一旦融入，我们就不会感到疲倦！任何恐惧都无法穿透坚不可摧的盔甲！

因此，建议你们接受我的盾牌，而非寻求“救世主”的庇护， —— 最终通意识的融合取得伟大的胜利。⁷⁰

通过全心全意的修炼，在无限中实现与神圣之火融合的修士将成为“凡间的大能”⁷¹。依靠他们，神向世人阐释并具体说明自己至高的意志。

⁶⁹ [1]。

⁷⁰ [1]。

现在，谈谈精神之心在烈火瑜伽中所发挥的作用。

要知道，人的精神能量的完善之路，在很大程度上，取决于精神之心的发展水平：因为一切高等的精神成就都是由从心轮发出的意识能量完成的。

“…… 心灵应当被理解为显性世界和隐性世界之间唯一联系。…… 唯有心灵之线才能将人引入无限。

…… 点燃心灵之火是与至高者融合的唯一路径。

…… 若要连通各个世界（多维空间），必须格外关注精神之心。只有这样，我们才能在合理的范围内保持心灵的健康成长（即意识体量的健康增长）。”⁷²

精神之心是依附于个体意识而产生爱的情绪的器官。

情绪是意识的状态。他们形成于特殊的意识结构——脉轮中，而非源自大脑。

在进入心轮的同时，意识将变成“心灵之爱”的状态。

神即是爱。因此，只有当人也变成了爱并且在此状态下坚韧不拔、获得力量时，我们才能与神融合。

“心灵是连接世界的纽带。唯有精神之心才能回应主的心灵，回应处于各个等级的精神导师的心灵。

…… 无法领悟这个道理的意识只会夸夸其谈，而无法付诸实践。唯有被“至高大道”充满的心灵才能理解宇宙法则的伟大。

爱是指导与创造的源头——这种说法完全正确。这意味着，爱应当是有意识的、具有（明确）追求和自我牺牲精神的。…… 被爱充满的心灵是务实的、勇敢的、不断拓展乃至包容神的。

⁷¹ [1]。

⁷² [1]。

…… 对于被灵性之心充满的人而言，在灵修之路上建功立业的渴慕并无不妥；然而，对于甘于平庸、软弱无能、游移不定、被虚幻的“小我”蒙蔽双眼的人而言，这种渴慕使其害怕。

心灵的创造之火不会熄灭，反而会沿着等级阶梯不断上升，最终抵达至高之光。

爱是指导与创造的源头！”⁷³

烈火瑜伽 —— 是对神炙热而虔诚的爱之道路。

然而，我们必须明白，虔诚的爱之能力不能单单通过呼唤它的方式或发展心轮的精神能量法发展。爱是强大的灵魂的综合发展的成果。为了获得爱的能力，我们需要借助某些日常的、“世俗的”行为和特殊的、深奥的精神实践，这项工作的重中之重是依靠智力工作纠正自身的道德问题。

我们谈谈，应当如何在烈火瑜伽中使自己的意识变得更加微妙。

使意识变得微妙并且逐渐渗入多维空间的深处 —— 这是使作为意识的自己与神圣意识融合的一种方法。

然而，灵修之路始于道德，而非心理能量工作。

上文所探讨的伦理原则并非是某种刻板的道德教条。不，它们直接服务于意识的健康发展。它们旨在帮助人们从造物主、圣灵和弥赛亚身上获取与神同质的基本品质，如：爱、智慧、力量和微妙的意识。

我们通过关心其他化形的生物 —— 植物、动物、各种族的人们、非特定人群，通过发展对神虔诚、炽热的爱不断成长。此外，对神的无私奉献也能帮助我们成长。

⁷³ [1]。

我们通过研究自己、其他化形的或非化形的生物、乃至神来提升自己。爱的能力的获得离不开对神的侍奉，这种侍奉体现在了对他人的精神服务方面。

对神的认知是通过对神的智慧探究和诚挚之爱实现的。

在服务的过程中发展创造力是智慧的主要特征之一。

一个人真正的力量——最初来源于高水平的业务能力，而后将在以强大而微妙的意识为主导的心理能量成长的高级阶段逐渐显现。

……由此可见，使意识变得微妙是自身神性品质的发展的核心原则。

这应当以拒绝粗暴的情绪状态，养自身微妙的情绪状态为开端。只有这样，人们才能领悟纯粹而微妙心理能量法。

因此，在开启严肃的自我完善的深奥工作前，我们应当做好准备。为此，需要进行道德上的自我矫正，提高审美及与之协调的能力，并且使自己变得温柔、柔和。

现在，让我们关注以下几段引文：

“美：宇宙制定的进化法则！”⁷⁴

“抽象地谈论遥远的世界是一回事，意识到自己是其中的参与者是另一回事。

只有没有为自己关闭通往美的道路的人，才能理解遥远的世界（即多维空间）离他们有多近”⁷⁵。

“首先，应当习惯使自己处于微妙的情绪，以便使灵魂充满对世界之美的必要感知。这样，关于美的标准化的概念将对美的真理的领悟所取代。……必须将微妙的情绪引入我们的生命。”⁷⁶

⁷⁴ [16]。

⁷⁵ [4]。

⁷⁶ [2]。

“…… 我们赋予你们以美为基础的行动、处事原则。

…… 艺术之美可以切实地提升并快速改造灵魂。

“…… 一个人应该发展所有思想，导致意识的改进。因此，可以建立更高的步骤（为自己）”。

……你们应当发展一切可使意识变得微妙的思想，使自己有更高的建树。

…… 唯有对导师（这里指的是神圣导师，即圣灵或弥赛亚）的虔诚信仰，才能使意识变得更加微妙。

…… 灵魂进化的要求是使意识变得微妙，否则无法取得发展”。⁷⁷

“……只有微妙的能量才能接近微妙的原始意识，因此发展精神之心——是取得成就的捷径。

…… 心理能量因特质不同而有所区别，使之变得微妙可使生命功能的至高显现充满我们…… 在变得微妙的同时，精神能量也将有所进步。”⁷⁸

* * *

因此，朋友们，我们在此探讨神馈赠给我们的至高瑜伽的另一个方向。我们再次确信，我们探讨的所有情况（目前，我们尚未探讨的情况也包括在内）表明，神所说的是同一件事情，不同的只是个别细节。

让我们接受这些神圣的礼物，—— 让我们沿着这条笔直的大道走向神、走向造物主之家并与之融合！

祝你们成功！

⁷⁷ [1]。

⁷⁸ [2]。

实谛·赛巴巴瑜伽

也许，大家一直在等待我们近期的谈话：我什么时候才能谈到哈他瑜伽？

毕竟在很多人心中，瑜伽的概念只和哈他瑜伽有关！人们建立了许多此类“瑜伽”组织，举办瑜伽节、瑜伽比赛。在此过程中，人们甚至从未对“瑜伽”一词的含义提出质疑！有时候，他们甚至提出“瑜伽——无关宗教”的口号，却不知瑜伽一词恰恰指的就是宗教，即个体的灵魂与造物主融合，或者至少是通往融合的路径！（在第一种情况下，瑜伽一词在俄语中使用大写字母表示，在第二种情况下——小写字母）。

至于“哈他”一词（确切地说，是“哈-他”）可被翻译成“日月”。这是什么意思呢？这意味着通过瑜伽进行修炼可能带来的不同结果：既可以取得积极的效果，也可以取得消极的效果。

关键在于，那些将自己彻底奉献给哈他瑜伽的人，在自己的人生之路上，将陷入危险境地。哈达瑜伽是一种系统性训练，需要用到特殊体操姿势（体式）。这对身体健康有所助益。它还引导人们集中注意力。但是，当一个人进行体式训练时，身体会发生能量转换，其效果可能是正面的，也可能是负面的。这取决于他（她）是否遵守上帝所制定伦理原则。这与饮食方式（瑜伽士应当是素食主义者）和对自身情绪的掌控（摒弃粗糙的情绪状态，适应微妙状态）息息相关。然而，在教授或学习哈他瑜伽时，几乎没有人关注这些原则，这将导致意识变得粗糙，从而导致人们与瑜伽真正目标背道而驰！

哈他瑜伽的另一个危险陷阱是练习者有时会产生优于他人的优越感（我的身体可以做到这些事情！），以及已经达到的个人“完美”状态的感觉。这不仅遏制了个人的发展，而且滋

生了个人的自我中心主义，这从根本上违背了瑜伽要义：通过完善作为灵魂、意识的自己实现与造物主的融合，进而认知造物主。

所有这些错误都可以归咎于传授者和学习者哲学知识匮乏。因此，渴求在灵性之路上有所成就的人，首先应当潜心钻研神所赋予我们的灵性知识，这才是正确且英明的决定。只有在自己的一生中认识、接受这件事并且为之改变，才能为自己选出一个或者某些安全的自我完善的方法。

人们还应明白，哈他瑜伽无法带给我们显著的精神成就：它只能引导我们为了在精神之路上取得进步做好准备。因此，哈他瑜伽应被视作瑜伽训练的初级阶段，并非所有修士都需经历的初级阶段。由此可见，将自己大部分的生命奉献给哈他瑜伽——绝非明智之举！

……另外，彻底否定哈他瑜伽的某些要素的功用，例如放松体式（我们在《生态心理学》一书中对此进行过详细的阐述）——也是不明智的，毕竟某些体式对于治疗或预防脊椎的某些缺陷作用显著。

* * *

因此，今天我们将继续探讨起源于印度并且在此发展壮大的瑜伽教义。此前，在我们的对话中曾经探讨过这一主题，其中涵盖了吠陀瑜伽、奎师那瑜伽的教义、巴巴吉创立的克里亚瑜伽、坤达里尼瑜伽和拉娅瑜伽。

提请大家注意，我们在谈话中所涉及的这些瑜伽变体——从心理能量构成上看——都属于菩提瑜伽阶段。它们仅在名称和某些细微之处存在差异，最终它们引导人们实现同一个目标。显然，不同的瑜伽流派所沉淀下来的相互融合的精神宝藏，对于修士而言，尤为珍贵、大有裨益。

…… 顺便问一下大家，你们了解瑜伽的各个阶段（或者重要节点）和方向（或者传统）之间的差别么？

精神之路的心理能量方向分为三个重要阶段：哈他瑜伽（并非所有人都需经历的准备阶段）、拉贾瑜伽（对体内的能量结构及其周围的“能量茧”进行全面梳理的阶段）和菩提瑜伽（大成阶段，依靠复杂的禅定方法发展作为意识的自己，其中需要经历许多小阶段）阶段。

此外，历史上还有一些引导人们领悟精神之路的方法（传统），我们在谈话中曾对此进行过细致的探讨。

* * *

回顾历史，请大家注意，在奎师那在现代印度领土上化身前，世上没有真正的群众性的精神文化。吠陀中所呈现的信息并没有包含最重要的东西：对原始意识（即造物主、父神、自在天）的清晰描述，以及认知他的方法。某些经书展示的只是异教典型的虚构神话，以及对某些“拜神”仪式的描述及当时的“民间医学”信息，——这些东西不具备任何正面价值。

在印度，那个时代唯一重要的哲学思想是人应该将宇宙视为一个完整的有机生命体，而我们，不断进化的个体灵魂，必须寻求与之融合。在此基础上，形成了吠陀哲学传统，但是在吠陀哲学中缺乏关于自在天以及如何、在哪里找寻他的相关知识。

天神下凡-奎师那解决了这一问题，他补足了相关知识。正是造物主的代表——奎师那，告知人们关于万有的至高神圣的本质——自在天-造物主。奎师那还向人们指明认知自在天的方法基础——对被称之为奉爱瑜伽的神的虔信与热爱。

…… 可惜，人们总是忘记神的诫命。这样的事情总是发生在尘世……

后来，柴坦尼亚试图帮助人们记起奎师那的教义，他宣称，赞美奎师那、发展对他（也是对众生）的爱的情绪是精神自我实现的主要方法。

然而，这在印度教的历史上只留下了一点痕迹……崇拜虚构的甘尼萨和其他民间传说人物，在他们面前进行无用的祈祷——这种宗教形式在百姓当中更为方便：毕竟，这是寄希望于仿佛存在的秘密仪式、神秘力量，——而非要求自己付出努力、进行改变！然而，神对我们的期望恰恰正是这是努力……

……印度教历史上的下一个重要阶段是佛陀和巴巴吉化身时期。

可惜，在印度佛陀的教义“输给了”由民间传说演化而来的信仰的变体和仪式化的宗教形式，因为后者得益于原始主义的“优势”更方便传播。因此，佛陀的教义被逐出了印度。

……至于伟大的、神圣的瑜伽导师——天神下凡-巴巴吉，他两世化身为我们熟知。第一世化身被载入尤迦南达（Yogananda）于20世纪初发表的著作中；第二世化身，实际上，发生在不久前：20世纪下半叶。

在第一世化身期间，巴巴吉显现出了操控固态物质的神圣大能。

在第二世化身期间，巴巴吉赐予人们简洁而神圣的教义，其弟子（包括我们在内）对其进行整理、编辑，最终以文学形式发表⁷⁹。

但是，我们不能产生这样误解，即代表造物主的神圣导师只能在转世期间帮助化形的人们。不，事实并非如此：他们始终都在帮助我们！奎师那、柴坦尼亚、乔达摩佛陀、巴巴吉及其获得神性的弟子们，乃至其他诸多得道者，——始终与转世的人们同在！但是，存在这样一个问题：为了能够直接被神圣

⁷⁹ 它（教义）可以在我们的书中找到。[8,12].

导师感知，我们应当掌握基本掌握精神自我完善的方法。然而，对人类而言，这并非易事……因此，他们需要经历一世又一世的轮回，以便能够被我们感知。与此同时，他们承受了很多，其中包括尘世的困难……

……目前，在我们这个时代，天神下凡 - 实谛·赛巴巴承担了这项重任。他再次提醒人们关注神的统一教义，只不过他的表述略有改变——更容易被现代人理解。

实谛·赛巴巴的教义是什么呢？

* * *

在他看来，自己的教义并非全新。它只是神的教义在当今特定的尘世生活中的另一种表达。此前，神通过自己的使者多次向人类重申这一教义。在梵文中，它被称之为印度教（Sanatana Dharma）——永恒之道。

他说，尽管宇宙中所有的思想之力都凝聚在他的一只手掌里，但是他不会让所有人毫无差别地感到快乐。因为每个人都有自己的命运（业力），这是他们过去或好或坏的思想、行为所种下的因果。同样地，世人当前的行为也将为自己将来的命运种下因果。

为了摆脱尘世苦难的深渊，人应当活在对神、对万物的爱之中，其中包括服务于他人的创造-奉献之爱。为人服务，包括帮助他们积极进化，就是为神服务。

对人而言，导致恶业积累的首要敌人是错误的思想和无法控制的情绪，其中自我中心主义和粗鄙的情绪的负面作用最为显著。

为了克服这些障碍，人们可以加强信仰、以认知神性为精神目标，以及进行使情绪趋于正常化、帮助人们学习如何控制思想和意识的属灵的实践。

应当明白，思想本身根本不是人类的敌人。相反，它是智慧 (jnana) 的胚胎，应当以各种方式将其发展为具有分析与创造功能的意识。

为了清除精神之路上的业障，重要的是，忏悔对众生所犯下的所有罪行（无论大小）。“通过真诚地忏悔，所有罪孽都可以被洗涤。神以慈悲呼应。如果神愿意宽恕你，没有什么可以阻止他…… 尽管过去有罪，但如果在神面前深刻地忏悔、对神充满热爱，罪得赦免，人性就会得到洁净！担心此事不会发生本身就是懦弱的表现。神 —— 无限慈悲，寻求神之爱，你将得到宽恕！” —— 实谛·赛巴巴如是说⁸⁰。

“最重要的精神修行，就是发现自己的不完美和弱点，并努力摆脱它们，接近圆满！”⁸¹

获得信心 —— 是第一步。沿着这个方向发展的下一步是形成对神的爱。但是，人们怎会爱上他们尚未认知的的神呢？这就是神圣导师降临尘世帮助人们的原因：非化形者以可见的形式在人们面前显现。对于化形的人们而言，更易对显形的、拟人化的神产生爱的感情。

但是，人们应当明白，实谛·赛巴巴不仅存在于肉体中：他无所不在，存在于任何需要他的地方。因此，若要与之交流，不必非得前往他的道场，在自己家也可以。

实谛·赛巴巴教导所有人：宇宙中只存在唯一的神。人们绝不能因为信仰的不同各自为政、相互排斥。所有人都应以传统的信仰敬拜宇宙中唯一的真神！

真正区分人的 —— 不是民族和信仰，而是精神文化水平。

⁸⁰ [24]。

⁸¹ [20]。

若无完美的爱，则绝无走向神的可能，因为神即是爱，他只允许与之相似的人靠近自己。爱的主要原则是对众生——从植物到动物，乃至神的使者的慈悲。

非杀戮性饮食有助于思想和意识的净化。如果一个人能够早睡早起，也有助于此。

其次，刚刚皈依宗教的人应当避免将注意力集中在他人的负面特质上。每个人都是潜在神。在每个人身上看到神，爱他（她）如同神对你的每次显现！我教导你们，利用他人品质上的优点和缺点修炼自己！

……人因个体的“自我”、“小我”的品质差异而有所不同。

特别是堕落、蜕化的灵魂，他们热衷于作恶。即使得不到任何好处，他们也要作恶。这是他们的本性：如飞蛾一般，啃咬、破坏眼前的一切——无论是破布，还是纱丽。

即使是这样的人，在意识进化的洪流中，也是神的“工具”。通过他们的反面“示范”，人们可以分辨善恶，不成为那样的人。这将引导人们弃恶从善，走向完美、与神融合的道路！人应当知道：自己应当成为什么样的人，不能成为什么样的人。不识恶，难知善。

恶人是被用来磨砺真正精神修士的，同时校正其发展道路。特别是，通过濒临死亡的体验提醒精神修士：在灵修的道路上，不可松懈。

死亡和神——是所有尘世生命的两座里程碑。

在下一世，恶人必定下地狱、受苦刑。然而，他们仍旧拥有自我救赎的机会：改过和忏悔。忏悔是有意识的悔过，它将使人摆脱恶习。

关于道德上的自我校正，实谛·赛巴巴指出：

在阿特曼（宇宙灵魂）中寻求幸福的人不能追求感官上的享受。

正如没有呼吸的肉体是无用的，很快就会腐烂、发臭一样，不能领悟真理的生命也是无用的，将成为令人作呕的痛苦与纷争的容器。

要相信，没有比真理更伟大、更珍贵、更迷人、更持久的东西了！

真理之主赐予达尔尚（darshan，有缘看到神的人）说真话、有爱心之人。

保持对众生的慈悲和自我牺牲的精神。

还应保持对根(indriyas)的控制，拥有坚毅的性格，摒弃对物质世界的依恋。

首先，必须摒弃对他人成就的嫉妒之心和伤害身边人的恶念。因他人的幸福而感到幸福！同情那些处于逆境中的人们，祝愿他们一切顺利！这是培养自己对神之爱的有效手段。

渴望生活愉悦的人必须永远行善！

那些在社会上获得地位、获得世俗荣誉的人，被人们尊为英雄；但是，那些征服了自己的根(indriyas)的人，才是真正的英雄，可被称之为宇宙的征服者！

贪婪是痛苦的根源；最好学会知足。对物质利益的欲望必须根除！如果任其存在，它会扼杀生命本身！

己所不欲勿施于人！

对于因无知而犯下的过错和罪行，真诚地忏悔；尽量避免重蹈覆辙！

不要屈服于懦弱！

不要拒绝获得幸福的机会！

当人们赞美你时，不要骄傲！当人们责备你时，不要沮丧！

与其找别人的错，不如找自己的错！把他们连根拔起，彻底根除！找到自己的一处过错，胜过找到他人数百处过错！

不要对那些指出你错误的人心怀怨恨和敌意；不要以同样的方式回应“侮辱”——指出别人的错误，而应向他们表达你的感激之情！

试图让别人“睁开眼睛”看到自己的不足——大错特错！

当你认识到了自己的缺点，这是件好事；当你指出了别人的缺点，这是件坏事！

当你拥有闲暇时光时，不要浪费时间空谈无用之事，而应思考神的教义或者帮助他人。

只有奉爱者（bhakta，热爱神的人）理解主；只有主理解奉爱者。旁人无法理解他们，因此不要与奉爱者之外的人探讨与主相关的问题。

如果你的世俗欲望没有得到满足，不要责怪神之爱：世俗的欲望与神之爱没有任何关系！

如果你的禅定无法正常开展，不要灰心！在这种状态来临时，要找找自己的不足！

在此情况下，所有的道德教义都可以用毗耶娑所提出的简短公式概况：“永远助人（实谛·赛巴巴补充道：行一切善事），永不作恶！”（在此应当指出：这里的一切是指与神同在的万物，重要的是“与神同在”）⁸²。

每个人的终极使命都是认知更高的自我，即阿特曼、至高灵魂、造物主。为此，必须根除由思想臆造出来的、表现为自我中心主义的低等“小我”。

欲望不是思想。当思想因俗物而深深地“沉沦”时，思想就变成了欲望。

对俗物的渴望会带来快乐和痛苦。但是，如若渴望的对象是神，那么这种渴望会给人们带来幸福！

⁸² [22]。

必须经历“凡尘琐事”，才能发展明辨是非的思考能力，此后他将转化智性（buddhi）的能力。为此，意识的“触角”（根(indriyas)）应当从物质世界的客体（即使是俗世最好的东西）转向神圣意识。这样，在一切事物中不断发展的思想将提升至全新的高度，因为在这一阶段他（她）逐渐学会用神的眼光看待“俗世的”问题，其自我中心主义逐渐被上帝中心主义所取代。

如何才能摆脱阻碍思想不断进步的恶习呢？——非常简单：不要试图“镇压”它，我们只需一心向神！心灵的本质是需要被某种东西填满的，那么就让我们的心灵被神填满吧！

不受控制的思想就像一条蛇。它有两个倾向：无法直线移动，并且捕捉所看到的一切事物。我们应当迫使思想直面神，亲近神！

对于不断进步的修士而言，他（她）的思维不受思想的左右，而是在智性（buddhi）的影响下形成的，那么其智性将沉浸在神的里面，成为神。

因此，这就是让自己的面孔（意识的面孔）转向神的至关重要的原因了。⁸³

我们应当永远谨记两个主题：即将到来的死亡和神；此外，还应忘记两类事情：他人对你所作的恶，以及你对他人所行的善。

“时间是这个世界上最珍贵的礼物。不要将它白白地浪费在说坏话、做坏事上！……不要虚度光阴！……时间不等人……时间一去不复返，被白浪费的瞬间——我们只能永远失去它……没人知道人生的终点在哪里，时间之手能够随时将你击碎……”

⁸³ [34]。

你应当将自己的行为提升至英雄的水准，而非意志薄弱的懦夫！

为此，务必保重身体！

但是，必须牢记，你们不是这些躯体，这些躯体也不是你们。

躯体 —— 只是主赐予我们工具和武器，应当使之服务于我们的使命”。⁸⁴

一个人必须照顾好自己的身体 —— 这是发展自己、发展神性的工具。如果生病了，需要清洁、照料、医治；此时，使用药物和其他医学手段并无限制。

但是，食物不是人类获取快乐的手段！食物就像汽车的燃料一样，是服侍神的基本要素。⁸⁵

牢记即将到来的死亡，是为了敦促自己努力修炼，而非陷入沮丧和绝望。

相反，帮助他人、与志同道合的伙伴进行建设性探讨、在自我发展的道路上所取得的进步 —— 可以给人带来快乐和幸福。

“幸福是神性实现的要素…… 如果一个人无法感知幸福， —— 那么这不一种普通的缺陷，而是一种极为严重的缺陷！这是自我实现道路上的绊脚石！

在多数情况下，人们不幸福是因为世俗的欲望、依恋和执念没有得到满足：他们过于关注世俗的利益。”⁸⁶

很多时候，人们遭受困难是有原因的：只有让人们经历苦难，神才能使之确信 —— 有必要关注内在，关注机体内部多维

⁸⁴ [21]。

⁸⁵ [21]。

⁸⁶ [34]。

空间深处，进行自我剖析。若非如此，人永远无法摆脱痛苦！神在里面，在深处！神从那里出发，治愈世人！⁸⁷

（在此，我要阐明：进入意识深处，与思考或者对自己的过往进行“精神分析”、“深入挖掘”毫无关系。“潜意识”本来就是一个错误的术语，与“意识”的概念没有任何关联。所谓“潜意识”，就是被遗忘的心智，即末那识。末那识为生活物质世界中的生命提供保障；智性（buddhi）——生活非物质世界中的生命提供保障。）

实谛·赛巴巴继续说道：末那识应当通过沉浸精神之心而进入智性，并且在那里——在多维机体的深处——与至高“大我”融合。在此情况下，人的思想将与神的智慧融为一体。

“只有当你远离真理时，你才会经受苦难。

在你尚未领悟至高的现实前，你会被尘世的喧嚣困扰、压制。但是，一旦沉浸在精神探索的世界里，一切将会变得清晰，对现实的认知将在你的内心觉醒。在此之前，你将置身于无意义的争吵、争论和浮夸的自我炫耀当中。

通过奉爱（对神虔诚的爱）之路寻求永恒的人应当努力使自己具备以下特征：远离这个世界的动荡、残酷和虚假，实践真理、正义、爱与和平。这才是真正的奉爱之道！

寻求与主合为一体的人、渴求给世界带来福祉的人应该将赞美与责备、欣赏与嘲笑、顺景与逆境视作无物。没有人，哪怕是上帝或天神下凡，能够免遭批评和指责。尽管如此，他们对此无所畏惧。”⁸⁸

“人应当祈祷拥有更多的机会奉献自己——并且在获得这些机会时欢欣鼓舞。这将会给我们带来无边的快乐！被这种

⁸⁷ [34]。

⁸⁸ [19]。

快乐所充满的生活 —— 是真正的幸福！…… 如果你能时刻牢记此事并且付诸实践，那么在你的人生中将不断地为主服务。我’和‘你’的概念很快就会消失；所有‘自我’痕迹都将被抹除。

再华丽的语言，再高深的学问 —— 都是无用的！为了使教义融入现实生活，…… 应当看透它的本质和内在。唯有如此，才能定得福报！……⁸⁹

以业力瑜伽为准则服务他人，不仅能够使人得到全面的发展，而且还能改善他（她）的业力；与此同时，正确看待自己的服务，即领悟自己是神的助手，也将使自己的“小我”逐渐融入神圣的“大我”。

“在家里每个家庭成员都会完成指定给自己的工作。晚上，当结束了一天的工作后，没人会说：‘父亲，我完成了这项或那项工作，你必须付钱给我’。这是一个家庭，因此你们不会为自己的劳动索要报酬，你们只会做好自己工作。

但是，如果有外人来你家工作，那么你们将商定酬劳并且支付相应的费用。向他支付酬劳，这表明他不是自家人。

但是，当某人成为自己人时，你们就没有必要付钱给这个人了。他（她）对工作满怀热情，不期望从中获得任何奖励。

与神一起工作，也是一样的。当你知道神是自己最亲密、最珍贵的存在时，当你认识到自己和神是一家人，那么你就不会索取任何报酬。将自己完全奉献给神的人 —— 是神的人！他不应期待任何奖赏。

但如果有人说：‘我已经为修行奉献了这么多时间！’，并且与神建立了交易关系，同时说道：‘在我的修行中，我已经做到了，我必须得到回报！’ —— 那么事情的性质就发生根本的改变。

⁸⁹ [21]。

你们应当修行，应当靠近神！那时，你无需向神开口，说明你想要这个或者那个，——因为你们是他的孩子。他给予你们的远比你们祈求的更多！

将自己托付给神，意味着将自己的每个想法、每个行为都贡献给神，不谋私利、不求回报。做事不为自己谋好处，因为这是自己的义务！行动献给神，成果也归神！

以此为行事准则，在行动中无欲无求、大公无私，——将摆脱业力所招致的恶果，因为在这种行为中‘自私的小我’没有得到滋养和刺激，它很快就会消失。”

婚姻和业力瑜伽教导我们关爱他人，这是在培养爱的属性——关怀。这样，爱所惠及的人群将逐渐扩大。一个人原始的“小我”将在整体的“我们”中消解。

在该领域后续的发展需要依靠禅定，洗涤至高“大我”中残余的杂质。

但是，实谛·赛巴巴警告人们不能因为某些人宣称自己是“古鲁（精神领袖、导师）”就信以为真。真正的“古鲁”——认知神并且能够带领人们走向神，这种人少之又少。如果神本身就是你的古鲁，那就再好不过了。

实谛·赛巴巴明确地指出，禅定训练并非适用于所有人。首先，人的灵魂年龄有所不同，对于年幼、不成熟的灵魂，禅定训练可能具有破坏性，因为并非所有人都能理解禅定究竟是什么，例如，产生了飞向其他星球的梦境——这是虚假且有害的做法。⁹⁰

人的真正的本质——是造物主意识的海洋。通过修炼（精神进步之路）发展自己，以期真正地实现这一真理（而非精神上的领悟）——是我们的使命。

⁹⁰ [34]。

在这条道路上，人应当通过修炼菩提瑜伽从吉瓦（依附于肉体 and 物质客体的个体灵魂）变为毗特（纯质，即得到净化、变得如造物主一样微妙的意识，等同于阿特曼和人的至高“大我”）。

沿着精神之路不断前进的灵魂，从某个时刻开始，随着的探索的逐渐渗入，在微妙的空间中将会形成透视的能力。深入至高空间的人类意识能够透过神看到充满生机的神圣火光，并且与之互动。

自菩提瑜伽的某个阶段开始，修士可以所感知的物质世界如同“叠加”在神圣意识之上的光之世界。那时，修士则可轻松地“进入”、融入乃至成为它。⁹¹

奉爱瑜伽，即通过对神之爱实现自我，——这是至高瑜伽，至高且笔直的正道。（请大家注意：按照此前所探讨的精神之路的各个阶段发展自己是实现奉爱瑜伽的目标的有效手段）。

每个人的潜在的本质，——实谛·赛巴巴说道，——是神。神的确存在于人的多维机体内部，存在于它的深处，存在于最微妙的空间内。应当学会向那里移动意识、凝集意识，然后在那里强化意识。这将使我们彻底实现自我，实行神性，最终摆脱虚幻的物质世界的束缚。

人应当通过爱、通过对神的爱实现神性。这种爱使人沉浸在神的火焰中，沉浸在神之爱的拥抱中，与所爱融为一体。

这是获得至高精神成就的唯一途径；除此之外，别无他法。这是神在整个人类历史上对人们的教导。这是所有庄严的宗教制度的基础。但是，人们却将其抛之脑后，现在必须再次提醒大家。

对神的爱 —— 是一条通达的道路！

⁹¹ [22]。

* * *

在布道过程中，实谛·赛巴巴着重强调人的伦理道德发展的重要性。他宣传神的基本知识以及将注意力由物质世界转向研究和认知神的方面。对于每个人而言，这是精神发展的第一阶段。

在拉贾瑜伽的心理能量发展方面，实谛·赛巴巴只阐释了保持我们体内能量纯洁的重要性。特别是，他建议我们借助蜡烛的图像点燃心轮内部的光。让这光充满整个身体，进而辐射他人、辐射众生。

若无额外的（辅助）方法，很难实现上述建议，但是这可以阻止那些尚未达到相应的心理能量水平的人进入下一个成长阶段。

对于那些能够继续前进的成果的精神修士，实谛·赛巴巴向他们传授了菩提瑜伽框架下的禅定方法——神化个人意识并且使之与原始意识融合的知识。

多年来，在我们遵循实谛·赛巴巴的教义进行传道实践中，他针对在物质层面上发生在我们周围的特定事件及我们的服务提出某些建议；此外，还在他的修炼场向我们传授禅定方法。

现在，我将摘录与之对话的某些片段。

* * *

— 巴巴，一个人如何才能像您一样思考？

— 人不能驱逐自己脑中的一切，然后替换成我和我的意识……—— 否则人将成为傀儡、木偶。不，不能这样，人必须发展自己的智慧，拥有独立思考的能力。只有这样，这种用意识思考（即智性，而非末那识）的能力才能使自己与我的神圣智慧相互连接。

通过这种方式，灵魂得到发展。首先，一个人必须学会成为爱，并且像爱一样成长，然后学习将自己的爱献给我。这样，循序渐进，最终实现与我融合的目标。

如果一个人心中无爱……，那么他拿什么与我融合？！
爱应当辅以力量。

当你将灵魂之力全部贡献给我、服务于我的时候，你将开启与全能的我从何的旅途。这是一个循序渐进的过程……

以同样的方式，你将跟随我的思路逐渐学会像我一样思考，拥有神圣的思想。

毕竟，生活在我的里面就意味着成为我！因此，你的思想流动及其本质都应当与此相符！我建议你拥有开明的思想：可以轻松、顺畅、自由而平缓的流动，并且在物理层面上从深处显露。那时，人的意识不仅可以覆盖森林、草地、河流、湖泊及附近的居民，还能辐射国家、人民、村社和大陆，与此同时，能够感知所有人、感知个体。

是的，应当向我学习——爱、思考、行动！低等的“小我”必须被至高的“大我”取代——与宇宙之神的“大我”同质的真正的、神圣的“大我”。

但是，这并不是精神之路的终点。每个与我融为一体的人都将在我的里面继续发展自己，不断成长、服务众生——为宇宙中意识的进化贡献力量。

化形降临尘世的我们——各有特点。这并不意味着，谁比谁更“重要”，或者，相反地，谁比谁更“卑微”……我们之间的区别在于：有些人如同漂浮在无限意识表面的、刚刚破土而出的嫩芽；而有些人则像扎根多年的粗壮树木一般。

从我这里出来的每个人无论再伟大，他（她）也是伟大而统一的原始意识海洋中的一个微粒！

…… 爱包含很多方面！你可以列举出爱的不同方面：友谊之爱、关怀之爱、温柔之爱、崇敬之爱…… 现在，我们需要将这些爱融合在一起！

此外，还应关注我，关注我的行动、关注我的思想！我指导你和你们所有人！其中不排除让你们遭遇各种恶棍的行为……

请仔细思考一下：你们的目标是什么？答案简洁明了：彻底成为我！

成为我 —— 还有什么比这件事更重要呢？在我的存在中，你将看到所有的至高，以及人类梦想中遥不可及的一切！

你们要向人们解释清楚！向他们揭示这个伟大的目标！让每个人都明白，神 —— 不是主宰-篡权者，在他的里面每个人都拥有至高的自由 —— 这是大多数人无法想象的自由！

将生命奉献给我的人应当知晓，成为我 —— 将拥有什么样的生活。

然后，他们必须做出决定，告别过去的生活 —— 彻底进入我的生命。如此虔诚的探索者必将得到我的帮助。

他（她）必须放弃过去的生活方式，使自己的生活变为我向你们展示的生活。

当他（她）的生活只有我 —— 没有任何来自低等“小我”的追求时，他（她）便真正地成为了我的一部分。

神不能将自己赐予那些不全心渴望自己的人！

所有渴求认知我的人必须燃起自身对我的强烈渴望 —— 对爱之海洋的渴望！我希望人们不要懈怠，要时刻牢记神的存在！

只有当爱燃烧时，禅定才能带来真正的果实，这样你与我之间的障碍就消失了。然后，“孤立”的你将不复存在！

当你心中的火焰成为神圣之火的一部分时，便开始了对神的真正认知。只有当你成为爱之火时，——你才能领悟自己的本质，即源于造物主的神！

— 如何才能成功地点燃人们心中的爱呢？

— 火是被火点燃的……

我以燃烧之爱触动化形者的心灵，点燃他们的灵魂！

应当将人们带到我家门口，让每个人都能接触到我！在这里与我一对一地交流。

如果曾与我接触的灵魂能够继续照亮他人，——这才是真正的燃烧！

我的居所只供少数人居住！供那些我低头敬拜的人，那些不为自己，而是为我献出生命的人！这是主要标准！

我永远在你们中间！每个人都能感受到我的爱！我的爱无处不在！

此时此刻，让每个人感受意识流进化的动态吧：如同一些水分子融入沼泽——腐烂发臭，而另一些水分子落入湍流——你追我赶、奔涌向前！

以我之光充满灵魂，让他们在爱中复活！

我通过你们的修炼场（光之通道）辐射婆罗门之光！

神-绝对的空间——是“表层空间”，你们生活在它所笼罩的空间内！

时刻感知自己全新的阿特曼的躯体——它在全面成长！他们应当学会如何生活，因为随着新的躯体的成长肉体将会神化，灵魂的主导和中心将会融入“至尊灵魂”——神的“大我”！

当死亡来临时，意识将离开躯体，此时彻底摆脱躯体的束缚是完全可能的。然而，还存在另一种完全摆脱躯体束缚的方式！——且无需经历肉体的死亡；为此，需要通过造物主的意识“改造”躯体……

那些已经成为了意识的海洋的人，—— 他们与无限“大我”紧密相连！……

为了让自我意识彻底进入造物主之中，一个人不仅需要道德纯洁和绝对的虔诚，还应使躯体的能量转化为神的状态。此外，还应掌握“完全相互性”的生活准则，即造物主与个体的“小我”存在互惠关系。

因此，让你所有的梦想和想法都成为我的梦想和想法！

让你所有的愿望都成为我的愿望！

让你所有的决心都成为我的决心！

让你所有的爱都成为我的爱！

让你所有的行为都成为我的行为！

让你所有的愿望都成为我的愿望！

让你的整个人生都成为我的人生！

耶稣·基督瑜伽

最近，我收到一封“令人愤怒”的来信，其中“言之凿凿地”写道：对神的爱被东正教视为一种诱惑，这可能引发精神障碍……

我必须解释一下，信中所说的“诱惑”指的是魔鬼的诱惑……

莫非魔鬼能够激发人类对神的爱？……

…… 但是，今天我们不再讨论原始教派的各种悖论，而是认真聆听耶稣基督对我们的教导。

我们还应注意，耶稣对我们的教导及其教导方式—— 才是真正的基督教（它们也是“基督教”一词的本意）。真正的

基督教派完全不是那些时常阐释他的教义且自诩为基督徒的群体……

* * *

我们曾经多次探讨实现精神完善的三大要素：智力要素、道德要素和精神能量要素。我们详细地研究了《宗教教科书》和《精神哲学经典与现代性》——其中涉及了次经（即未纳入《圣经》的）福音材料，分析耶稣·基督对于三大要素的阐释。

关于第一大要素，耶稣将其阐释为一个人对造物主（父神）和圣灵的本质的理解。人类生命的意义在于自我发展，其目标是获得神性进而实现与造物主的融合。

至于道德的自我完善，耶稣坚信，神为我们每个人设定了任务，对神无懈可击的爱是完成任务的必经之路。为了完善我们的道德，我们必须学会在温和而微妙的情绪状态中生活。只有在内心宁静的前提下，才能实现这一目标。自我中心主义和粗鄙的意识状态将会摧毁内心的宁静。

如何才能获得内心的宁静？——我们曾多次探讨这一问题。再次重申，首先，应当真心期望在神的面前变得更好；其次，若不使用专业的心理自我调节方法——基于脉轮进行修炼，这一目标很难实现。

现在，让我们聚焦自身的精神能量工作——这正是耶稣对自己最亲密的门徒的教导。也就是说，我们即将探讨：在使自己变得更加微妙的过程中，应当如何摆脱对物质世界的依恋、直接改造自己的意识。这种灵修方式被称之为禅定。

我想强调的是，耶稣所传授的这种灵修方法不仅与其他神圣导师提供的通用方法基本统一，甚至他们所应用的具体的禅定方法也是大体相同的，尽管它们可能拥有不同的名称。

现在，我们提取某些观点：

“……我和我的弟子们……活水中洗净自己”⁹²。这是对禅定的描述，现在这种方法广为人知，得名为*拉提汉静心* (*Latihan*)。我们可以通过心理-生理训练为*觉醒*做准备。

“……求他（神）……借着他的灵，叫你们心里的力量（此处指的是生活在躯体中的个人意识）刚强起来，使基督……住在你们心里，叫你们的爱心（在父的里面）有根有基，能和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人（凡人）所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们”（以弗所书 3: 16-19）。这段引文内涵丰富：关于心轮在属灵的道路上的作用，关于我们可以邀请耶稣·基督进入自己的事实，关于发展精神之心以及从内部打破精神之心的壁垒的可能性和必要性，关于通过发达的精神之心认知并成为神之爱、乃至成为神的路径。

“神的国在你的里面”⁹³。这里说的是同一件事：造物主居住在发达的意识之中，这是一个公认的事实。现在，我们已经明白：造物主生活在发达的、庞大的精神之心里面。

“我实在告诉你们，凡不像孩童一样（即公开地、欢欣鼓舞地）接受神国的，就不进去”⁹⁴。

于是：

“……唯有努力才能进入天国，努力的人向往天国”⁹⁵。也就是说，微妙的意识应当变得强大起来，——以便从一个空间转移到另一个空间，直至进入造物主之家。正如我们之前所探讨的那样，个体意识的力量与作为精神之心成长起来的意识及其依靠意识之手所达到的发达程度、在规模上成正比关系。

⁹² 奥库洛夫等（编）——古代基督徒的伪经。《思想》，莫斯科，1989年。

⁹³ 路加福音 17: 21。

⁹⁴ 路加福音 18: 17。

⁹⁵ 马太福音 11:12。

“……主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体”

96。

“天与地都会在你们面前卷起，那靠永活者而活的，——不会尝死味”⁹⁷（多马福音，111）。也就是说，如果一个人与造物主同体，那么如同“岛屿”的物质世界与他的宇宙维度相比将显得微不足道。这意味着，他（她）作为神的组成部分将获得无限的生命。那时，便可使自己的肉体融入其中，去物质化，使之获得神性。

关于自己以及自己肩负的使命，耶稣是这样表述的：

“……永恒的灵魂，居于完全宁静且无上幸福的天国，从永恒的存在中苏醒并显现，化作人形，（向人们）展示与神融合、获得永恒的幸福的方法，并且以身作则地向人类证明如何获得道德纯洁，如何使灵魂摆脱粗鄙的躯壳，达到……进入充满永恒而无限的幸福的天国所需的完美境界”⁹⁸。

“……树根若是圣洁的，树枝也就圣洁了”（约翰一书 11: 16）⁹⁹。这里说的是来自造物主之家的、与造物主同质的神圣导师通过神圣的意识在化形的人类面前所呈现的形象。

“……我们看的不是有形的（即物质的），而是无形的（即非物质的）：因为有形的是暂时的，无形的是永恒的”¹⁰⁰（哥林多后书 4:18）。

“世人所以不认识我们，是因未曾认识他”¹⁰¹。（约翰一书 3:1）

“但与主联合的、便是与主成为一灵”¹⁰²。

⁹⁶ 约翰一书 3:2。

⁹⁷ 多马福音，115。[14]

⁹⁸ 圣伊斯的生活，4:2-4。[15]

⁹⁹ 罗马书 11:16。

¹⁰⁰ 哥林多后书 4:18。

¹⁰¹ 约翰一书 3:1。

* * *

通过这些摘录，我们足以得出这样一个结论：耶稣向包括保罗在内的自己所选中的弟子传授拉贾瑜伽、菩提瑜伽高等阶段的心理能量秘法。

耶稣的亲传弟子腓力比在福音书中介绍了某些在耶稣的指导下进行的禅定训练，其中包括当今被称之为*拉提汉*和*普兰纳*（*圣灵的垂直流动和水平流动*）的禅定方法；而后，在圣灵之中、在父神之中经历真正的洗礼（而非教会象征性的洗礼），便可重获“新生”，不断“成长”。

腓力比还对“卍字”禅定进行了描述，这是灵修工作至关重要的一步，是获得神性所需实现的“最小目标”：

“人不应该单单得着属于父、子和圣灵的名字，却要得着他们的本身……”

一旦人要藉着恩膏和十字架大能的圣油来领受他们。使徒称这个大能为‘右边的与左边的’。这样的人不再是基督徒，而是一个基督”¹⁰³。

这种禅定可使人的精神成就倍增，使人轻松地从小肉体的“一侧”走向造物主的一侧，从自己的深处看向万物……

* * *

现在，让我们倾听耶稣和他的神圣使徒对当地人的教诲：

摘自与使徒腓立比的对话：

我们问腓立比：

— 腓立比，请告诉我们，耶稣是如何教导人们的！……

¹⁰² 哥林多后书 6:17。

¹⁰³ 腓力福音 67。[8,12]

— 这很难用语言描述…… 他用自己的一生教导我们，他用自己的一言一行教导我们！……

他揭露我们身上的不完美之处。他教导我们要根除恶习，因为人若不成为 *纯洁的光*，就无法接近父！

他教我们禅定：教导我们，让我们沉浸在他的状态中，通过解释如何进入这种状态，如何在我们的身体处于艰难的条件下保持这种状态。

在他的指示下，我们决定是否准备过夜、是否召集人群、是否帮助某人或者在人们面前创造神迹——他的一言一行改变了那些倾听并跟随他的人。

自从我们遇见耶稣以来，除了与他同在的生活，我们便没有了其它生活。每个人都舍弃了尘世的一切——为了追随主！

但是，正如耶稣所教导的那样，与父合而为一是不够的。一个人也必须放弃“小我”……

腓立比继续说道：

他的时间不多了……

……我们必须完成对自己的改造，在与天父的融合中获得圆满——我们应当走遍世界各国将他的教义带给人们。耶稣始终与我们每个人同在……

— ……腓立比，您还有什么教诲么？

— 尽管想说，但是世间的语言无法表达这种思想……我想向你们讲述耶稣的爱……我将向每个靠近我的人讲述耶稣的爱，但是不是通过语言……

我还想说说耶稣之心。很多人在用到这些词汇时，联系其他……但是，他们自己明白这些词汇的含义么？

这是一个基督徒所能得出的最伟大的发现之一！

基督之心——比我们每个人（凡人）在自己的生命中所能遇到的一切都要庞大！

因此，只局限于语言，甚至无法理解其中最浅显的道理！

基督之心 —— 用爱拥抱一切！在它的里面是爱与生命力的无限源泉！如同无限庞大的太阳一样，照耀整个世界！（在此需要解释一下，我们探讨的是多维空间的深处，神的太阳从那里升起）。

通过感受基督之心，你们能够真切地感受到基督之爱，当他走向人们时怀揣的大爱！

只有如同感知自己的心灵一样感知基督之心，我们才能彻底理解这些知识……

因此，在我看来：为了成为像基督一样的人，努力成为基督之心是每个真正的基督徒的责任！

……我愿意帮助所有寻求耶稣、寻求父的人！

……耶稣、父神的其他儿女为我们的事业注入了新的活力，他们将在地球上创造一个新的属灵的春天！我们大家乐于为你们提供帮助！

耶稣的十字架 ——

通往父神之家的钥匙！

十字架后面，你的背后 ——

是去往天堂的通道！

耶稣之心 —— 在那里：

在十字架之翼的背后！

耶稣之心显现

造物主的拥抱！

无论在这里发生了什么 ——

在你的身后，

揭开帷幕， ——

都是一条回家的路！

新房里 —— 闪耀着

造物主之光！

神的儿女在这里

成就父神！
在那里，—— 所有认知神的人
合而为一。
在那里，—— 完美的光，造物主 ——
万物的基础！
耶稣用自己开辟了
这条光辉的道路！
他用活的葡萄树向世界显现
宇宙的本质 —— 神！

摘自与使徒安德鲁的对话：

— 带着绝对的信仰生活并非难事！耶稣教导我们：如果你必须接受死亡，那么你就坦然接受！如果神延长了你的生命，那么你就侍奉他！

绝对地相信他，相信与你同在、在你里面的神！你的力量、你的双手、你的嘴、你的思想 —— 都要为他服务，他会向你提供其余的一切：他认为你所需要的一切！

时间越久，在我的里面从前的安德烈的残存就越稀少，而耶稣-安德烈、安德烈-天父之子的成分就越多！……

被钉十字架却仍在传道的安德烈是真正的安德烈。当警卫想释放我时，他们甚至无法靠近……

我信靠耶稣！

这是天父的意志：我走进了他的里面！

…… 这对我们来说轻而易举！我们比其他成功进入父的殿堂的人更容易做到此事！从我们第一次见到耶稣的那一刻起，他就与我们同在。

我们不是必须顺流而下的河流。是的：我们是汇入大江大河、奔腾入海的浪潮。耶稣为我们指明了道路！我们与他并肩，我们与他同行，我们跟在他身后不远的地方！我们的道路笔直畅通！

耶稣为我们指明了道路，赐予我们前行的力量！他教导我们要融入天父的力量！我们每个人都希望走完耶稣的道路——像他一样进入天父之家！十字架上的死亡——是我们所渴望的！

我们走上了耶稣的道路！

我们将他的话语带给世人！

我们完成了他对我们的委托！

耶稣永远与我们同在！

现在，我们与他同在，在天父那里！

……来到他的面前——是灵魂在通往天父的道路上的第一项壮举。那时，生命开始在他的面前实现价值；自己的言行被放置在了“在他的天平上”称量……

为他服务——是灵修的第二项壮举。自己的思想、言行都应以为他为先，服务与他。融合前两项壮举，人们便可彻底忠于他，全心全意对待他。

当你沉浸在对天父的伟大的爱中不再为自己着想、忘记个体的小我时，你将自己完全献给他，——此乃第三项壮举便，这是灵魂生命的巅峰。那时，融入、合并、融合的伟大奥秘将成为现实。当曾经属于我的一切都变成爱并作为礼物献给他时，给予者就消失了，因为他已经给予了一切，他已经给予了自己！

进入他的里面的说：“父啊，世间只有你的存在！”

从他的里面出来的说：“我和父是一体的！”

那时，至高成为可能——耶稣用他的生命向世人证明了这件事。这意味着，完成使命的不再是孤独的个体！

摘自与使徒约翰的对话：

— 耶稣与我们同在；耶稣在我们里面；他将我们的心团结在他自己里面！借着耶稣的爱——我们与父合而为一！耶稣的心成为我们每个人的心！

耶稣的爱冶炼、改造、治愈！

神即是爱！耶稣向世人证明了这一点！

接受他的爱进入你心！这是天父的爱！这是我们每个人的爱！

在这里 —— 在他的家中 —— 所有认知他的人都是一体的！

……我愿帮助所有想要学会耶稣口中的爱的人！只要想起我的名字，向我求助就足够了！

我与父合而为一，对我来说，没有什么是不可能的！藉着天父的力量，我将创造一切修炼所需，一切有利于我弟子发展的条件！天地间没有什么力量可以阻止这一切！

但是，向我求助、得我应当的人，也应竭尽全力，否则无法取得任何进步！

他们必须保持高度敏感，以免忽视我的指示和提醒。

他们必须敢于相信来自神的直接指引，并且在无神论者和伪信徒之间、在尘世的生活遵守神的旨意。

他们必须热爱自由，以便摆脱习以为常的世俗的牵绊，达到他人无法企及的高度。

否则，怎能成为像耶稣一样的人？

你们要为未来、为来世的生命而活！不要陷入眼前的问题和烦恼的泥潭！

在你们面前敞开的未来是我生命的光辉前景！

摘自与使徒马太的对话：

…… 我想补充几句 —— 关于区分真假宗教信仰的一个最重要的标准。

我指的是，乞讨式的祈祷的趋势的蔓延 —— 百害而无一利，因为这会助长一个人的自我中心主义。

真正的宗教信仰必须表现为不断地根据神对道成肉身的人的期望来改造自己。这意味着服侍神，而非服务自己。传播关于神以及通往神的道路的真理 —— 是服侍神的重要表现。

摘自与耶稣基督的对话：

大多数人认为，只有在圣殿中才能与耶稣交流…… 但是，耶稣无处不在！

在自然界中有一些特殊的敌方 —— 能量之地、圣地 —— 在那里很容易地做到这一点。在这里，人可以很轻松地领悟到耶稣的教导，在意识上与他融为一体，溶化在他的里面……

…… 禅定：“世间无我，只有耶稣”……

此时，耶稣说道：

— 我与所有构成天父的本质的圣灵平等。在我们之间没有“强弱”、“大小”之分！毕竟，我们是一个整体！

无论是我们中的任何一个，还是我自己，都能代表天父 —— 这与在众多名字中使用哪个名字称呼他无关。

不幸的是，很少有人明白这一点！这就是为什么会出现那么多的进化“倒退”现象的原因，这是个体灵魂乃至整个国家的悲剧！这就是地球进化前景如此暗淡的原因！

这就是我想对人们 —— 对那些爱我、找寻我、却不敢直接面对我的人们说的心理话！我想改变“耶稣就是一个祈祷的象征”、只有在圣经中才能谈及我的情况（尽管它被人们改编并且曲解了）的现状……，

我 —— 是活的！我 —— 在这里，在你的房间里！我和我的许多子民同在，因为我无处不在！因为我和天父是一体的！

我愿意给所有爱我的人，给所有寻求我的人与我交流的机会！

现在，我想要在你的帮助下告诉每个人耶稣是真实存在的！

让每个人感受到站在他（她）身后的我，并且满怀爱心的请求我进入自己的内心 —— 精神之心……

我与每个人 —— 与每个渴求我的人同在！

天父的光与爱，伴随着我， —— 进入你的里面！

这是你的 —— 作为宇宙之父的儿女的权利！

如果你愿意 —— 当你召唤我进入自己的精神之心时，我将永远来到你身边！

你要学会认出我！

你要学会看见我！

你要学会听见我！

我将帮助你！

我将教你神的律法 —— 爱的律法！

我随时准备与你同在！

我 —— 在你们身边！我愿随时进入你的精神之心！现在的我是如此真实，如同我与保罗对话时那样真实！

如果爱之光在你心中燃烧，那么我已经在你里面了！

把这光赠与人们！

我通过先知屡次重申此事！我之所以降临尘世也是因着此事！ —— 为了让我的爱、天父之爱居于你心！

两千年前，我降临尘世就是为了实现这个目标！现在，我在这里依旧是为了实现这个目标！我想再次向人们展示通往天

父（你的父、我的父）之家的道路！爱 —— 是通往天父的捷径！

你们尝试着感受一下，在全世界、在我手中握着多少灵魂，众人高呼：“耶稣啊！主啊！请您来到我们身边吧！”这是我的“田野”，我在其中耕作。这是我曾经耕种的田地，—— 现在众多灵魂归向我。

…… 现在地球的气候不适合居住。我很高兴地看到，在北方寂静的森林中长出了我的爱的分支 —— 你们的灵修学院，这也是我的学院！爱与宁静充满心灵， —— 这是通往天父的笔直道路的基础！这是你们从我这里获取的、能够给予世界的宝贵财富！为了我，为了天父，你们去完成此事吧！

我们必须在对天父的爱中团结众人！应当向他们解释，他们不是新法利赛人，而是活神 —— 唯一的、敬爱的天父 —— 帮助每个指望他的灵魂！

爱能改造灵魂！在爱中改造、净化灵魂可以使神之光温暖、照亮这些人的生命！

要在尘世创造爱！

整个世界都将向你们敞开！无论何处，都将传扬我和父的伟大事业！

自由的精神之心 —— 你们注定能在精神之路上取得的成功！让心灵无拘无束！在哪里有这样的条件呢？ —— 在森林里，在大自然中！

承担起自己的使命 —— 传扬关于神、关于我的真理！你们是我的使徒！

世界各国都应传扬关于神、关于生命意义的新知识！我邀请大家参与这项工作！首先，我们需要克服自己的惰性。

…… 你们知道，宗教这个词的主要含义是融合！走宗教之路意味着用全部的灵魂之力实现这种融合！

这是奎师那瑜伽的要义！这是我所教导你们的瑜伽：“用整个灵魂全心全意地爱你的主！……”

与我融合 —— 是爱的圆满境界！

如果你爱我，你就会忘记自己，一切为我 —— 一切从我出发！

“在爱中溶解……”、“舍弃‘小我’” —— 那时，个人的、自私的利益将不复存在！

是什么阻止了人们这样做？灵魂的恶习！它们如同黑点、黑色的杂质，使人无法彻底溶解在神的爱中！它们如同“钩子”一般，勾住并且将人束缚在“尘世”……

……我想谈谈关于爱的问题……

有些人认为，爱就是禅定……

实际上，爱有许多方面！

我也是爱！

爱最重要的表现之一是关心他人。只有真正关心我的人，即关心我的灵魂的人（耶稣指的是：为了取得进一步的发展，那些被他派往尘世化形的灵魂）， —— 才有资格靠近我！为了他人的利益而舍弃自己，这种忘我的灵魂正是我所需要的：我只允许这样的灵魂进入！

忘记自己，你将得到我！

…… 关心他人意味着为他人谋福：从宇宙之我的进化角度上出发，给予他们最需要的、最有利的东西。

为我服务！ —— 正如我过去和现在所做的那样！

不愿为我服务的人 —— 不配得到我！

不配得到我的人 —— 无法进入我的里面！

学会成为纯洁的光，学会成为爱！学会服务万物！

爱 —— 是关心，是宽恕，是尊重，是奉献……

把我的灵魂握在你的手中，伴随着它们沉入我的里面！

…… 是的，学会成为神之爱 —— 绝非易事！为了执行父的旨意 —— 应当充满力量！正是在为天父服务的过程中，才能磨砺你们的精神之心，增强意识（精神之心）之手的力量！

在你们的努力下，当神火逐渐点燃时，神的爱也随之兴旺 —— 那时便可点燃更多的精神之心！

用神圣之爱的火焰点燃新的心灵！抓住每次机会，因为机会一旦错失，可能无法补救！

必须向人们宣扬关于父的真理！关于神的新知浪潮应当席卷全球，灌溉人类几近干涸的灵魂！主的种子在人的灵魂 —— 必能生根发芽！

舍弃一切虚妄的人生目标，在你们面前只留下我（父神）！

我的存在的总体性 —— 是每个渴求成为我的人必须掌握的知识！在自己的行动中，你应当感知我的宏大！你不能甘于平凡，像普通人一样，你应当成为与我统一的意识！如果你用自己拥抱整个地球，如果你觉得自己与造物主的意识同质，如果你以将天父的真理带给世人为己任， —— 那么世间的任何困难都不会令你胆怯！

站在我的角度看待奉献！从我的修炼场所出发，靠近他们！那时，所有的优柔寡断和犹豫不决都将消失无踪！在世俗的环境中，一个人应当从神的角度（而非人的角度）出发完成自己的使命！同时，追求在更深、更开阔的空间内感知神！

— 耶稣，请告诉我们：怎样才能成功地改造人们的世界观？毕竟，只有少数人渴求真理！

— 必须努力培养他们爱的能力，尽量帮助他们理解：爱使人靠近神！还可以帮助他们感知神的触碰。那时，他们中的某些人，并非所有人，将对我生出渴望！

有些种子落在岩土上，但是这并不意味着不必播种！我会告诉你，在哪里播种。

向人们解释，渴望给予（而非渴望索取）的精神品质 ——
—— 至关重要。

服侍我是认知我的前提！

但是，必须知道：认知我 —— 不是为了给自己谋福利、谋幸福，而是为了更加顺利地将我的爱传递给他人、服侍我！只有这样，才能与我融为一体！

在这条道路上，每个人都拥有选择的自由。每个人都应确定自己的发展和奉献道路。我再次重申，自私的动机毫无用处：在通往我的道路上，它是行不通的。

谨记：与天父合而为一 —— 是灵魂的一项基本权利。

…… 神希望通过你们帮助更多人！

—— 现在，我们需要为此做些什么呢？

—— 敞开自己，让神的力量通过你来到造物的世界！

你们不仅应当在能量之地与我们中的任何一个、与父的海洋融合， —— 而且还应当成为一扇永远“敞开的窗户”，一条连接造物主和造物世界的通道！

我是一扇“门” —— 人们通过它进入父之家！

我是“逻各斯” —— 我向人们传达神的话语！

我是“葡萄树” —— 我们的躯体生出伟大的力量，它使成熟的灵魂结出果实！

—— 如何才能保持融合的状态？

躯体内所有的脉轮和经络必须被神的太阳状态充满，并且适应这种生活！神的太阳 —— 在其中你与我合而为一 —— 应当透过你的躯体普照众生。

—— 如果可以，请让我们再多了解了解您……

—— 我的那一世化形家喻户晓，那时我来自天父！我的降临是为了应验圣经的预言，向人们显现天父的爱。我用一生向人们展示灵修之路。

…… 当我（耶稣）还是个小男孩时，我接受了犹太教信仰的传统教育，无法立即理解关于我未来生活道路以及天父智慧和力量的全部知识，然而我能感受到来自内心深处的伟大的爱和力量，但是这时我还不知道我就是弥赛亚，就是预言中提及的那位……

在尘世的生活里，我必须与天父重新建立联系，这样天父的力量和爱才能通过我的身体自由地体现在世界上；这样，才能在众人面前显现伟大的神迹！

是的，神奇的现象自出生以来就伴随着我的一生，通过我天父的意志和力量得以直接显现。这很有必要，这让我在众人面前广泛布道——宣讲天父之爱的律法成为了可能！

毕竟，当时犹太人的律法倡导仇恨、报复、杀戮……但是，我认识到了天父的爱并且将它带给世人！

…… 到了特定年龄，我认知了精神之心的宁静，我开始与他交谈。

渐渐地，在造物主的无限中，我开始察觉到自己被他选中，成为伟大事业的代言人。

十三岁那年，他带领我游历了许多国家，在那里我学习了人类积累的精神知识，包括引导贤者到父面前所必需的禅定技巧……

…… 我聆听了释迦牟尼佛的教诲——爱与慈悲的律法，不贪恋“俗物”的律法。

…… 我认知了奎师那的奉爱之道的教义——对敬爱的造物主的虔诚之爱。我领悟到了，若要认知造物主，除了依靠精神之心，别无他法。

…… 在埃及，我接受教育，明白了保守灵修至高阶段秘密（免遭恶人玷污）的必要性的真理。

我轻而易举地识破了仪式和传说的“幌子”，沉浸在了教义的精髓中……

我在各国布道、宣讲神的教义。我的尘世生活的某些往事，在新约中并未收录。如果谁有兴趣的话，我可以透露一些。但是，这些事情并不重要……

后来，我回到了犹地亚，开始了当代人众所周知的对神的服务。我给人们带来了天父的爱和他的教义。我接受了死亡，然后重生，以此证明天父的全能！

我已经为你们指明了方向！你们通过自己的努力可以扫清并扩展通往唯一的天父的道路！

捕捉我的温柔！让“你不在”的地方也有我的爱的温柔！让这片“爱的田野”成为你的，永远与你同在！

学会散发爱的温柔！你的身体，你的茧 —— 基督的爱让它充满它！

基督 —— 领悟了天父之爱，在无限中与之融为一体， —— 降临世间为人们带来爱和真理！

我将神之爱带给那些以为天父服务为使命的人！

你们应当带走我的教义、将它传递给世人！我吩咐你们向世间播洒大爱！

每个走在灵修路上的人都应明白，他（或她）可以与我一对一地独处，接受我的爱和帮助！

那些帮助他人的人 —— 如同生命之光、治愈之光、改造之光，向人们展示破除怀疑的障碍、感知活神的可能！

世间需要一扇“门” —— 连通“人的世界”和“神的世界”的通道。精神之心 —— 是你手中的“钥匙”！它能开启这扇通向我、进入我的“大门”。

我希望你们能在“耶稣基督瑜伽”这部电影中展示开启精神之心的初步训练。这是灵修的基础；若无基础，则无法走完后续的灵修之路。请在“关于我的瑜伽”的电影中展现这些知识！

爱你们的耶稣

* * *

最后，让我们引用神圣的恩格莫（Ngomo）的诗做结：
沉浸、进入造物主的无限，
进入宇宙深处的原始！
只有那无边的、统一的他（神）！
只有他——一个！
当你认知，唯有他——
在这里，在万有之中，无时无刻、无处不在，——
太阳将在他的胸膛燃烧，
爱会在你心中升起！
与他融为一体，你会感到
你在原始“大我”中的爱之手！
然后——升到广阔的大地之上，
用他的爱彰显他自己！
在万有之中，只有他，
在你的里面，只有他！
只有爱——他的和你的：
爱是世间万物的根基！