

心理的自我调节

今天，我们一同探讨瑜伽中的一个流派，该瑜伽流派被称为心理自我调节技艺，以及在人的精神发展过程中心理自我调节的意义。

环顾四周我们发现，有这么多人，由于自己在物质世界中的失败、疾病以及无法找到自己生命的意义而感到痛苦！其结果就是患上了抑郁症、精神病以及其它精神失调病症……最后，这些人变成了酒鬼，堕落为瘾君子，走上犯罪之路、自杀之路……

我可以完全负责任地断言，如果没有将神融入到自己的世界观中、使自己的道德品质与神的期待的相符合，没有人能够在自己的生活中实现和谐并且获得稳定的成功！

每个人应该做的最正确的事情就是从学习认知宇宙的本质开始进行自我改造……

什么是神？……毕竟，很少有人明白！……非常少！甚至在那些相信自己绝对是信徒的人中，也很少有人真正地明白什么是神！并且，他们也不明白，他们信的是什么，他们相信谁的存在，什么是神！……他们只是称呼那些被人们命名为“神”的名字，他们并不明白宇宙的本质以及生命的意义！

因此，人们需要了解这一切。

在无神论，或者这样说，在愚蠢的宗教环境的培育下，很多人很难轻松地接受真正的知识。接受真正的知识意味着认知神的存在并且正确地理解神是什么。在此情况下，很少有人明白，在神面前没必要祈求什么或指望通过任何仪式被“拯救”，只需要积极地塑造自我，使自己变成神所期待看见的样子！

* * *

以前，当在俄罗斯不能提及“神”这个词语、谈论神并且阐释神的本质的时候，在传授心理自我调节技艺的时候，我们也不得不避免提到“神”这个词语。但是，所有成功学习我们课程的学生，几乎都开始感受到了神的存在……虽然导师从未提及“神”这个词。在此之后，学生们已经开了理性地探索宗教-哲学的真理了。

于是，为了最初想要了解什么是神、而后在新的世界观的指引下调整自己的生活的人们，也就是说，为了那些不单纯只要信仰的人们，为了那些将此不作为信仰而作为知识接受的人们，现在，我即将开讲。

但是……为了获得这些知识，就必须努力改变自己。

在这条道路上，与他人和谐共存、获得健康、认知幸福——哪怕是一些很容易实现的目标也可以成为初级目标。让我们从这里开始！通过自身的经历来体验它们，将已经服务过很多人的知识运用到自己身上！

我可以明确地断言，充分掌握心理自我调节的技艺只能通过控制自己的脉轮功能来实现。

在我们的《生态心理学》一书中，已经详细地介绍过了关于脉轮、脉轮的功能以及与之相关的工作方法。而现在，在我们今天的谈话中，我仅讲述那些为了展开今天的谈话所必需知道的脉轮知识。

……在人体中，一共有七个脉轮。每个人都有在头部、颈部和躯干中。

每个脉轮均需负责为与之相对应的身体部分提供生物能量。但是，这只是脉轮的功能之一。此外，如果脉轮被粗鲁的能量所污染或根本不发展，那么它们则无法正常工作，进而在身体的对应处出现各种各样的严重的慢性病，其中就包括那些医学通常无法治愈的慢性病。

如果我们能够净化并且展开全部脉轮，那么就能以此治愈很多的疾病！

但是，脉轮更重要的一个功能是参与调整每个人的情感意志的领域。

例如，头部的两个脉轮负责智力的功能，颈部的脉轮喉轮则负责对周围环境的情绪的感知，对具有审美意义的情况进行评估。

心轮是产生爱的情绪的脉轮。作为心理状态的我们的爱的状态正是在心轮中形成的，并且从心轮向外扩展的。此外，精神之心也是从心轮中开始形成并且从那里开始向外成长。

腹部上半部分的脉轮——负责消化系统、人的精力和工作能力。

腹部下半部分的脉轮——负责生殖功能。

下面的海底轮负责连接昆达里尼的储存能量，当然，对于精神高度发达的人（在进化方面）来说，这种能量也许已经存在。

因此，重要的是要知道，位于头部中心的眉间轮（《阿之尼亚（ajna）》）是许多人类痛苦的根源。《阿之尼亚》与它的梵文名称相符。《之尼亚（jna）》智慧，《阿》表示负面含义的小品词。这表明该词意为“没有智慧的”，换言之，即“愚蠢的”。

这里的痛苦指是什么？这个脉轮是人类自我中心主义的根基！我们决不能被它支配！如果让这个脉轮占据优势地位，那么人将表现为强烈的利己主义者！

这样的人是自私的、嫉妒的、易怒的、性情急躁的，很多这种心理类型的人都会陷入“自我反省”状态……

现在，我想起了一个很典型的事例：我认识这样一个男人，他试图探索自己的想法的起源，当然，这是徒劳无益的……这是眉间轮占优势的最明显的表现之一！

很多此心理类型的人变成了爱发牢骚、不劳而获的人，对于自己的不幸和失败都责备所有周围的人！因此，这种人出现精神失调症状，完全是很正常、很自然的事情……

像凶狠的农村小狗保护自己的狗窝而对万物吠叫一样，这种人通过挑起与他人冲突的方式守护自己的自我、自己低级“小我”。他们甚至将这种行为方式当成自己的行为准则；他们认为，所有人都这样！在他们看来，生活的主要

本质是人的个体的“小我”之间的相互斗争！他们甚至可用《生存斗争》这样口号“论证”这种生活方式！…

更糟糕的情况是，眉间轮与脐轮（腹部上半部分的脉轮）的过剩的功能相结合。在这种情况下，会形成眉间轮-

脐轮的心理类型。该心理类型最鲜明的表现是对任何事、对每个人都感到不满意和恼怒。他们被称为任性胡闹的人。什么是任性胡闹的人？——

就是傻瓜、坏人、蠢人，此外还包括自高自大的人。他们可以被称作好斗的原始人。这种人通常酗酒，他们这样给自己“安神”。

另一些人的心理类型——

体现的则是最优势脉轮特性。对此，在《生态心理学》一书中，我们可以找到详细的描述，所以现在为了节省时间，我们将不会过多的阐述。但是，在此需提到一种与眉间轮-脐轮相反的另一心理类型：心轮型。

这是人类社会的宝藏！从进化的角度上看，这也是最有前途的化身的灵魂！

虽然他们经常因具有攻击性的原始人而遭受痛苦，但是他们已经走上了精神之路（至少已经站在了精神之路上，进而可以沿着精神之路前进！为此，我们应当知道——如何做到这一点？）

耶稣基督教导人类，神即是爱。其他所有的神圣导师也肯定这一点。

只有逐渐变得与神相似，才能靠近神（许多信徒都憧憬靠近神）。换言之，我们必须使自己成为爱。

关于脉轮的知识使我们可以自己的里面获取并发展中的重要性质。毕竟温柔的爱意、关心、对智慧的尊崇和钦佩的情绪，以及对造物主的爱与向往的情绪都产生于心轮，并且心轮为支撑！这就是心轮在人类精神发展中的作用！如果这个脉轮不能正常工作，那么任何人都无法在精神的道路上快速而有效地前进！

只有发展作为精神之心的自己——

人类才可以获得真正的精神力量，进而开始直接认知造物主，最终与造物主直接交流并且与之融合，在地球上抵御我们每个人周围的邪恶。

然而，现在在许多人身上出现了这样的问题：“拥有发达心轮”的人遭到了最具攻击性的原始人的进攻，这是件好事么？

我已经回答过这个问题了：应当成为伟大的精神之心，并且以此接近造物主——那时我们将获得庇护和抵御邪恶的能力！

如果在地球生命中我们习惯了粗鲁的情绪状态……什么是情绪呢？这是我们作为意识的状态！当肉体死亡后，在与物质世界分离后，作为意识的我们将继续停留在那种我们在肉体中已经习惯了的状态中。情绪是意识的状态！如果我们使自己习惯于粗鲁的状态，那么（死后）我们将继续以粗鲁的状态存在。在哪里呢？在与自己相类似的灵魂之间，在那张空间维度中，在那种洛卡之间……（在不同的语言中都表示同一个意思：在多维神-

绝对的多维空间层中）……我们继续在与我们相类似的灵魂之间存在……如果我们习惯了地狱般的、粗糙的意识状态，这将是地狱。如果我们习惯于微妙的

温柔、爱和关怀的状态，那么我们将居住在与自己的品质相匹配的地方，它被称为天堂。

地狱是进化过程中的“垃圾场”，地狱是最“外面的黑暗，哀哭切齿”，耶稣如是说。（外面的黑暗——是相对于神 - 绝对而言的外面的，即位于神 - 绝对以外的黑暗）。

而天堂——则是我们能够继续顺利地实现个人进化的地方。

某种观点认为，只有通过特定的行为或皈依于某个宗教组织才能进入天堂。现在，观看本片的观众们应当明白，这是谎言！在我看来，关于如何判断我们是上天堂或是下地狱的问题及其原因，我已经做出了清楚的解释。

可以说，理智的人很容易理解它……

* * *

珍惜爱的原则的人，愿意爱上神或者已经爱上神的人，需要做些什么呢？
下一步该怎么做呢？

接下来，我讲述的重点已经很明确了，我们应当以精神之心培养作为意识的自己。这样，我们才能越来越靠近作为爱的神，并且从中获取抵抗我们周围（在地球上）的邪恶的个人力量。

应当再次着重强调，灵魂能通过放弃恶习和培养积极品质而在质量上改变自己。灵魂也能在数量方面获得增长。最有益处的方案（为了在精神道路上取得成功而发展作为灵魂的自己的唯一的方案），让作为精神之心的自己在数量上成长。

我们应当成长最初在心轮里面，而后在心轮外面成长至数米、数千米、乃至数光年的规模……这并非伪科学的幻想，而是在这一方向工作的人们的直接经验！

总之，在地球上我们生命的意义在于：使自己发展到那种程度，直至在多维宇宙中（在多维神 - 绝对中）成为有资格靠近造物主之家的人，然后融入造物主。

他只允许那些已经成为像他一样的爱的人进入自己的里面！除此之外，若要直接而清晰地认知神——
看见神、听见神的话语、拥抱神、与神融合并且合二为一，则别无他法。

对于那些刚刚开始走上这条路途的人们……（走完这条道路可能需要花费很长时间，对于一些人来说，可能所需的时间较短，而对于另一些人来说可能较长——

这取决于我们以前是怎么生活的）……如果我们走上了这条道路，在不久的将来我们能够得到什么呢？首先，我们可以感受到爱的状态，这不是性激情……

（可惜，很多人只能将“爱”字理解成是性激情，但是它完全不是爱，而是激情……）但是，如果走上正途，那么爱的状态的片段将完全不是短促的情绪爆发！爱很快将变成基本的稳定状态。那些对我们造成破坏的情绪（讨厌的、憎恨的、易怒的、担忧的、害怕的、羡慕的、焦急的情绪……）将会消失。负面

情绪所诱发的疾病也会消失……使自己变为爱的人的能量场也将发生改变：那时，其他人将乐于与他们沟通并且自发地靠近他们，他们也将结交到真诚的新朋友……

这样的人很快就能获得可以与他人分享的知识：这是关于如何在神的面前正确地改造自己的知识！

并且，在他们身边很快就会出现更有意义的朋友，即我们将能够可明显感觉到的圣灵！圣灵——从某种符号——变为现实！

我们也必须明白，圣灵是总称。事实上，有许多圣灵！它们是过去成长到与造物主融合境界并且现在为了帮助化身的灵魂们而从造物主中出来的那些人。当我们逐渐完善自我并且使自己靠近神性时，对于我们来说，圣灵将变得愈加容易感知、容易理解。我们能够看到圣灵，听到圣灵的话语并且与圣灵对话……这是现实！

我们完全可以通过自然的方式在自己的里面发展爱的品质。首先，我们应当在与生殖功能相关的方面做好事：带有性感情调的柔情、关爱孩子。

此外，与我们周围的美相融合是人类积极发展的重要因素。我们周围的美是自然之美，是和谐的人体之美，是赋予我们（不同的艺术风格，当然，是不反常的）的艺术之美。

但是，除了这些自然的方法，还可以通过人为的方法帮助我们加速精神发展。

其中最初始的方法是净化和发展脉轮，主要是心轮。

需着重强调，在精神发展方面，与在城市的公寓或办公室中相比，我们在充满生机的自然界中发展得更快。安静而温柔的晨光或晚霞、太阳光（清晨的日光最佳，或者傍晚的日暮也可）、与鸟儿中最优秀的歌唱家的沟通、对许多动物的自然生活状态的观察（尤其是对正在成长的动物一代的自然生活状态的观察）。

情感的调和这一切将明显有助于在精神道路上的进步。

在此背景下，与圣灵以及与我们神圣导师的沟通将更容易成功，特别是，如果我们在我们找到了作为神圣导师工作场的力量之地的情况下。

……那么，现在我将开始向你们展示某些可用于开展此项工作的方法，例如，轻松地使作为灵魂的自己与物质身体相分离的方法，当然，这种分离不是永远分离，而是在练习时的分离。

为了实现该目标，唯一的正确的方法是让作为精神之心的自己从心轮中分离出去！

学会这个方法后，我们可以百分之百地确定，我们不是肉体！那我们是谁呢？我们——是能够充分地感知自己、自己身体内外的灵魂（意识）！

此后，对身体死亡的恐惧就会消失。为何我要惧怕身体的死亡呢，即使没有它我也完全可以存在？

在任何情况下，决不应该将我的话语当成鼓动人们摆脱肉身的号召：如果没有身体，生活似乎更轻松！这绝对是不正确的！神为什么要赋予我们身体呢

？为了能够让我们在身体里面完善自己。因此，我们需要身体！神赋予我们身体，是为了让我们能够走向自己道路的下一阶段，走向个人进化的下一阶段。

……这对于人来说很重要，最后，要明白，我们不是物质身体！可惜，即使是那些自认为是信徒并相信神存在的人，也缺乏这方面的知识！

即使是在翻译成俄文的新约圣经中（显而易见地，在其它语言中也是如此），存在这样的表述，例如“我的灵魂”、“你的灵魂”。我甚至还听到过这样愚蠢的句子，例如“丢掉灵魂”……

毕竟人是灵魂！人是灵魂，是意识，但不是身体！

譬如，著名的无线电信号“SOS”（Save our souls!——拯救我们的灵魂！）——

也是谬论！因为毕竟在这个符号的意义是拯救身体，而非灵魂！

拯救灵魂是完全不同的：需要宗教-哲学真理的解释，和度自我心理调节方法的学习！

此外，哭泣并且哀悼死者也是没有意义的，因为即使失去了肉体：他们——依然活着！死亡的只是他们临时的“居所”——他们的身体！

作为灵魂的他们还活着！

当死亡来临时，抓住身体的生命，同样也没有多大的意义。重要的是其它事情：当我在身体中时，我是如何生活的？在神的面前，我在何种程度上实现了自己生命的意义？

现在，让我们赶快变得更好！现在，重要的是我们知道了将来应当怎么做！

* * *

现在，让我们稍微探讨一下作为欧洲思想方向的心理自我调节的历史。

这种想法最先出现在欧洲，即德国。大约在十九世纪末，德国医生开始对这种想法展开了研究，并且将其称之为“自律训练”。

这些书籍被翻译成俄文，其中舒尔茨博士的《自律训练》最为出名。

那么，这些研究和建议是关于什么的呢？首先就是放松。我们可以通过平卧或所谓的“马车夫姿势”（即弯腰弓背地坐在椅子上）来放松身体和思想。

当然，实际上，这与作为精神流派的瑜伽无关。但是，与此同时，这一课题却以此种方式奠定了基础。作为心理自我调节的“前历史”，它们发挥着积极的作用。

精神病医生亚历山大·罗曼的活动，特别是他在阿拉木图和莫斯科所完成的工作，可被称之为心理自我调节课题的下一个重要阶段。*心理自我调节*这一术语正是由他提出的。他一生中在这一课题上投入了大量的时间和精力，发表了数十篇关于这一课题的论文。

他在论文中写了些什么呢？他主要是在宣传这样一种思想：“矿工们，前进吧！——

进行心理自我调节吧！”，“放射科的工作人员们……也要这样做！”以及其它与之类似的想法……

这很棒，正因如此，*心理自我调节*这一术语才被接受，变得众所周知，尽管罗曼没有创造出任何一种心理自我调节的*训练系统*。

这种系统最初是由我们、我们的科学-精神学校所创造的。为什么我敢如此肯定？因为在不开启脉轮功能的情况下，根本无法实现完全合格的心理自我调节！

脉轮是情绪-意志领域的反射区。当将浓缩的意识从一个脉轮转移到另一个脉轮时，我们（仅需通过这种意识运动）或在智力活动方面，或在对其美的认知方面，或在物质世界中身体的工作效率方面，或在在自己的里面发展最重要的品质（“真诚的”爱的能力）方面，改变、调节自己。

如果不使用脉轮，就无法如此强烈、美好而清晰地调节自己的心理状态。

正是在我们的书籍中第一次提出了与脉轮功能以及脉轮发展训练的相关描述。正是因为我们的这些书籍，在苏联时期“脉轮”这一概念才取得了“合法性”。在此之前，监管科学事务的政党野心家曾断言：“脉轮的存在还未经科学证实”，因此脉轮是不存在的！甚至关于脉轮课题的研究都是禁忌。

但是，脉轮是存在的。每个人都可以学习如何利用它们，事实上，从这里开始修炼者已经走上了真正的瑜伽之路：拉贾瑜伽和下一个更高阶段——菩提瑜伽。

但是，不得不提醒各位，来自不同国度的各种不称职的作者已经出版了相当多的关于脉轮的文献，这些文献会对读者造成很多伤害。

例如，断言在脉轮中存在类似于莲花的结构，并且花瓣数量各有不同（虽然这种情况的危害不是特别大）。然而，事实上，在脉轮中没有莲花！在脉轮中完全没有任何类似的结构！脉轮是充满生物能量或直接充满人的意识（而后充满神的意识）的腔体。

然而，如果脉轮修炼者试图在脉轮中看见莲花，那么这也没什么坏处：通过这种行为，那些人学会了将注意力集中在脉轮上。

但是，另一种错误将为修炼者带来巨大的危害：很久以前，另一位德语作家曾经写过一本书，在书中他断言，应该给脉轮“涂上”不同的颜色。也就是说，由于彩虹有七种基本色，音乐有七个音符，因此人也有七种脉轮——它们都有七个！——

这就意味着：每种脉轮都应当与相应的音符和相应的颜色相对应。而心轮则应该是绿色的……

这个悲剧性的错误给很多真心想变好但却信服了这个谎言的人造成了巨大的伤害！

……我们应当明白，精神之心应当在心轮中诞生并且从心轮向外成长。因此，精神之心应当在品质上转变成圣灵和造物主的状态。

圣灵、造物主——他们是什么颜色的呢？——柔和的白金色！（胡安·马图斯（JuanMatus）说他们是柔和的琥珀色）。

绿色的精神之心是什么呢？毕竟，神——
完全不是绿色的！我们中有谁又是绿色的呢？——

绿色的那是青蛙……绿色的精神之心只能追求与沼泽地融合，而非与神融合！

所有的脉轮都必须是完美的！其中最重要的脉轮是心轮！在质量和数量方面正确地发展（作为意识的）自己，我们只能依靠精神之心！除此之外，别无他法！

在造物主和圣灵方面，自身所有脉轮的状态都应神的状态相接近。在所有的多维神 -

绝对中最微妙的层次是造物主。我们必须努力地使精神之心沉浸在造物主的里面，而后我们才能够吸纳那里其它有价值的结构。

我现在所说的是什么呢？我说的是脉轮是存在的（在印度脉轮的存在是众所周知的），同时还存在丹田的概念（中国的道家修炼丹田）。心轮是中丹田。此外，还有下丹田——

由三个脉轮组成的机体的“动力综合体”和由三个脉轮组成的上丹田。

其中，主要的丹田是中丹田；另外两个丹田起辅助作用，它们各有用处，实现不同的功能。我们应当把所有的丹田都沉浸在造物主中，与之融合！这就是我们努力的意义！为了达到此目的，自修很有意义！

为了让所有的丹田都沉浸在造物主中，所有丹田的状态应该与造物主的状态相似！

我再次重申，造物主的光是柔和的白金色。以红色、绿色和其它颜色的脉轮“融入”造物主是毫无意义的！那些致力于为脉轮“涂色”的人，如果他们无法“洗掉”那些颜色（其实这很困难），那么他们就丧失了精神完善道路上进入更高层次的机会！这是一个陷阱！我恳请各位不要盲从这种有害的倾向，远离那些试图强迫人们接受这种恶劣的、有害的伪精神倾向的那些人！

顺便说一下，有人可能会指着我问：“为什么他这里将自己的观点强加于人：仿佛就他一个人是正确的一样？他有什么可以让人们信服的依据么？”

事实上，我们的团队已经成功地走完了整条道路，我们已经走到了路的尽头。当然，我们也知道还有很多机会可以继续改造自己。正是因为我们走过了整条道路，因此，我们能够清楚地看到其他探索者们所犯下的错误。如果走完、研究过、明确整条道路，那么就能看清这条道路上的具体阶段，并且轻松地区分聚集在这条道路上的其他人的尝试是否正确。

……在过去的谈话中，我们已经明确了：我们的主要脉轮是心轮。而笔直的道路是对造物主之爱、对造物主之爱的道路。那时，我们——

通过对造物主的爱——发展出了爱（真正的爱）的功能——

那时我们才能爱上造物主。最终，我们将在这种爱的里面与造物主融合。

如果我们已经在这条道路上迈出了最初的几步（即发展作为精神之心的自己），那么后续的一切将会非常简单。未来，我们需要学会变成更广大、更微妙的精神之心。

我们应当如何成长呢？为此，我们必须找到一种可以填满（作为精神之心的）自己的形式。我们可以向各类高大、强壮而微妙的树木的“茧”求助，它们

包括杨树、松树、桦树、云杉等。我指的是那些被称为力量植物的具体植物，即在此所谈及的不是整个生物物种，而是个别生物。

因此，我们应当学习以作为精神之心的自己填充它们的形式，为此目的，我们从心轮向后退，然后进入到它们（树木的形式）的里面。

然后，我们可以“弥漫”在山上开阔的空间里，或草原上空，或海面上空。通过这种方式的训练，我们将成为更为庞大的精神之心，此外，除了凭借肉体的眼睛观看事物之外，我们还能获得用意识观看事物的能力。

值得注意的是，在帮助其他生物时，精神之心必须拥有这样一双手，这双手以爱的力量支持、滋养其他生物，帮助他们。

如果我们走上了这条道路，那么圣灵很快就会对我们来说变得可见。一旦我们能够看见圣灵，那么我们就听见圣灵的话语：毕竟，在能够看见他们的情况下，听他们说话就容易得多了。

通过充满我们的神圣导师（圣灵）的意识形式，通过与他们的调和，我们就在他们的帮助下不断成长，直至获得进入造物主之家的权利。

后面，就应当进行以“墙”、“寺庙”、“两座寺庙”、“腓力十字架”等事物为意象的高级禅定了。

然后，我们就能从原始意识出发看见造物物；从那个方向出发，从造物主的方向出发，靠近自己的物质身体；进而改造自己的物质身体。

这是一条直道！

直道的思想存在于佛教中。同样地，它也存在于伊斯兰教中，它要求信徒将自己的注意力集中在造物主身上并且在自己的里面发展对造物主的爱。

直道—它是通往精神自我实现的最短路径！

当然，我们还必须牢记，仅掌握心理自我调节技巧并不能使我们达到完美的程度，因为智力和道德是精神自我实现的另外两项必备要素。

首先，我们应当用理智理解神是什么。然而，很少有人能够合理地回答这个问题！充其量，他们会说出神的某个名字，然后说这就是神，但是他们对这个名字背后的概念却一无所知！他们不会告诉你们，神是造物主（原始意识），神是神—

绝对（即万有：造物主及自己的造物物）！同时，他们也不知道因为神的存在我们应该做些什么！

承认神的存在绝大多数人开始……为自己或者（充其量）为他人祈求神的“救赎”。但是，实际上，神不需要我们以任何方式进行祷告或敬拜！神需要我们努力地完善自己！

在一系列宗教流派中所实施的忏悔，完全不应该以因做错事而祈求神的原谅为目的！忏悔的目的应当是学会不再重犯自己曾经犯过的错误！

如果我们能够完全弄清楚这一点，那么精神发展的道德部分便具备了现实意义，针对自己所进行的道德工作就会变得有意义。举例而言，我们不应简单地“顶礼膜拜”，而应学会不犯错误！

什么是错误，什么不是错误？毕竟，只有在我们理解了神是什么、人是什么、人生的意义是什么的情况下，我们才能弄清楚这个问题的实质！而这就是

精神完善的意义！只有在精神完善的过程中，才能找到我们生命意义；这是在赚钱的过程中、在使自己凌驾于他人之上的过程中，无法实现的！

现在，当这一切都变得清晰时，我们就可以在很短的一段时间内在个人进化方面取得重大进展。这才是真正的宗教、真正的瑜伽！心理的自我调节——以我们现有的水平审视——

可被视为瑜伽的一个流派，是精神自我实现的真实而有效的路径！

让我们一同走上这条道路吧！

训练

我们的首要任务是成为精神之心。如果我们变成了庞大的精神之心，那么这将使我们能够用精神之心的双手拥抱创造物的结构，将它们置于手掌之中。如果我们将意识的目光转向造物主，那么我们就能够拥抱造物主，并且在拥抱中与他融合。

但是从哪里开始呢？毕竟，不经过长时间的培训，没人能够做到！同样地，数十年前，当我开始自学时，我也无法理解如何使意识脱离身体，并且也不知道意识应该从哪个脉轮离开身体。但是，我学会了：神教导了我……

然而，现在我所面临的问题可能不再是如何使意识脱离身体，而是如何使它完整地进入身体……（开个玩笑！）

也就是说，作为意识的我比我的身体大了无限倍！

或者，在缩小自己后，我能够从自己的无限中出发用手指插入自己的脉轮、插入身体的任何地方。

但是，为了走上这条道路，首先需要做些什么呢？不要谈论这条道路，那是大多数自诩为其他流派瑜伽师的人才会做的事情！这种谈论没有半点意义！我们应当沿着这条道路前进，而非站在上面、坐在上面或躺在上面！应当前进！

为了开始修炼，为了开始掌握精神之心的功能，为此我们需要进行“佛陀十字”（“卍”）禅定。

在它的帮助下，我们应当学会用灵魂的眼睛从自己的心轮出发观看事物。为此，最好学会感受位于胸腔中的自己的头部。这样，我们便能感知自己的眼睛、鼻子和嘴，也可以用意识之手抚摸自己的头发。为了防止“头部”从胸腔中向上移动，可以采取一种非常简便的方法：在头上戴一顶鸭舌帽。这顶帽子可以阻止“头部”向上移动。如果帽子较小，则可以佩戴更宽、更大的阔沿帽。如果佩戴阔沿帽仍旧感觉不合适，那么则可以在上面放一块薄铁皮！这块“挡板”可以使“头部”坚守在胸腔中，而不向上移动。这一——非常重要！

我们从胸腔出发开始向外发射爱的波涛——

以“胸腔”为中心向四面八方发射爱。这是定心的第一阶段。

在此，我要提醒大街，定心的第二阶段是感知作为地球的核心的自己的中心（通过将精神之心移动到那里）。

然后，让整个造物主之家成为自己的中心！在那里，在掌握了使作为意识的自己与造物主的意识融合的相关技巧和方法后，我们将与造物主融合！这还需要学习。

……现在，我们感觉到我们正坐在健身房里，面朝同一个方向，包括指导员在内都是如此。在此情况下，他坐在所有人的后面。

首先，我们将要在自己的胸腔内创造爱的状态，然后从胸腔向外发射它们

:

愿众生都平安！

愿众生都平静下来！

愿众生都受祝福！

刚刚我忘记说了，以这种“弟子姿态”进行禅定是最方便的。你们既可以站着禅定，也可以坐在椅子上禅定。但是，在正式的系统化的训练中，最好以“弟子姿态”来学习这种禅定（这是完全正确的）。我们只需坐在自己的脚后跟上，脚尖朝后，双膝略微分开，以便找到一种舒适的坐姿。

首先，我们将在胸腔里——

在这种或那种形式的“帽子”（鸭舌帽、阔沿帽，无论那种都可以，重要的是能够阻止“头部”向上移动）的下面制造出爱的状态……我们在胸腔中制造的爱的状态在宽波中辐射，最开始向一个方向辐射，而后向另一个方向、第三个方向、第五个方向、第六个方向辐射：

愿众生都平安！

愿众生都平静下来！

愿众生都受祝福！

向右——同样如此：

愿众生都平安！

愿众生都平静下来！

愿众生都受祝福！

向后：

愿众生都平安！

……在此情况下，我们正在学习使意识的面孔转向各个方向：向前、向上、向下……我们正在转动意识和意识的面孔。作为灵魂的我们！——正在学习看向四面八方，只不过这一切都发生在我们身体的里面……

因此，向后：

愿众生都平安！

愿众生都平静下来！

愿众生都受祝福！

向左：

愿众生都平安！

愿众生都平静下来！

愿众生都受祝福！

向上：

在此，当我们将意识的目光从心轮中向上引导时，应当确保“头部”不要向上移动。我们应当停留在胸腔中！我们应当从胸腔向外看！如果意识之眼在胸腔中，这就意味着我们没有向上移动。

愿所有众生都平安！

愿所有众生都平静下来！

祝所有众生都受祝福！

向下：

愿众生都平安！

愿众生都平静下来！

愿众生都受祝福！

这是一种强大的禅定，可以立即解决许多问题！

最初，当我们开始试图掌握它时，我们可能感受不到胸腔所发出的任何波澜。然后，经过两个月每日不间断的练习后，当已经掌握它时……（顺便说一下，这一切最好在清晨进行）……我们便可以真正地开始感受到来自于星球以外宇宙中的遥远地方的爱、宁静和幸福的波澜……通过这种训练，我们可以发展自己的心轮，开始作为精神之心感受自己，并且正确地为自己定心！

中丹田是我们体内重要的部分。此外，还存在另外两个丹田：智慧丹田——上丹田和力量丹田——

下丹田。但是，这两个丹田却是辅助丹田。在任何情况下，它们都不应“超越”中丹田。中丹田——中心丹田——最初的定心需要在它的里面进行！

只有通过这种训练，才能取得显著的进步：因此，如果我们未来需进入下一世的化身，那么我们应当带着发达的精神之心出现在下一世的化身中！但是，对于这一世的化身，我们应当尽可能地努力——

以便使自己达到我曾经说过的那种禅定高度发展的状态。

……在完成这项训练后，我们可以开始尝试掌握其它技能，但此时我们可以以站立的姿态进行这种训练。

这是一系列所谓的“身心训练”。为什么这样称呼它们呢？因为身体训练（即身体运动）有助于我们进入相应的心理状态，实现特定的心理效应。

因此，现在让我们举起右手（这是对于右撇子而言的；如果是左撇子，那就举起左手）……掌心朝前，然后用手画正弦曲线。

反复练习这个动作，我们从心轮出发向前看，向前延伸我们的手臂，直至越来越远。最终，我们的手臂将变得很大，甚至可以延伸到数千米乃至更远处！然后，我们就能感觉到：在这个练习中，我们延伸手臂、贯穿宇宙。

就这样画正弦曲线……（正弦曲线是和谐的象征）……通过画正弦曲线我们可以与周围的空间达到和谐。此时，不要忘记关于“便帽”或“阔沿帽”的事情。

然后，转动身体，再朝着其它方向重复练习：朝着四个方向练习。

这种训练不仅对我们自己有益，而且通过这种训练我们可以真正地周围的空间、空间中的各种生物达到和谐，使自己与它们（受我们影响的生物）相协调。

相反地，这个原理很容易理解。某些人可能很难相信，某人站着或坐着就能影响一大片空间……但是，让我们举个反例：恼怒、愤怒、慌乱的人，他们的情绪会“感染”周围多少人啊！与这种愤怒、烦躁、脾气乖戾的人沟通是多么困难啊，他们简直就是恶魔（很遗憾，在我们的周围有很多这样的人……—

——这些准备下地狱的可怜人通常不关心与爱和神相关的布道！）他们“感染”并且伤害周围的人！而周围的人真地会因为他们而生病！而那些人所承受的苦难比所有人都多，病得比所有人都重！

但是，精神自我完善的人可以做相反的事情：他们可以通过自身的品质改善空间的质量，赋予他人和平、宁静、爱与幸福！但是，并非所有人都会“屈服”于这种状态：下地狱的人对此不会产生半点共鸣！但是，对于那些有能力并且愿意变得更好的生物，我们能够帮助他们！

下一项训练……（再次提醒，不要忘记“头上的帽子”！）……——我们可以从心轮中出发向后显现。但是，这无法立即实现。可能在进行几个月的初级训练后，才能有些许的领悟。

当我们真正成为已经“突破”胸腔和身体界限的精神之心后……（胸腔这是承载精神之心的笼子；最初，我们在胸腔中发展精神之心，而后精神之心需脱离它）……——我们就能够从身体后面“退出”了。

为什么向后退出？因为在那里在每个人的背部都有**毗特里尼**经络经过。经过它，我们有机会立即进入最微妙的空间（即空间维度）。如果向前退出，这将变得更为困难。这是因为：在向前看的时候，我们习惯于使根(indriyas)关注物质世界。如果我们学会了向后看（例如，通过“佛陀十字”禅定），在向后看时，我们能够看到什么呢？——我们将会看到微妙的世界。

这就是为什么在训练的过程中最好要学会让精神之心从后面退出身体。

因此，我们要从后面出来。这样，我们就可以请求圣灵，以便使圣灵接纳我们。在从心轮出发向后看时，我们可以诵读致“天国之王”的美妙禅定-祈祷文。这是俄罗斯东正教中最好的禅定：

天国之王，保惠师，真理之灵！

你无处不在，充满一切！

你是幸福的宝藏，是生命的源泉！

来吧，进入在我们吧！

从一切的污秽中洁净我们吧！

极乐者，拯救我们的灵魂吧！

我们可以感受到灵的运行……

我们从胸腔出来进入圣灵，然后应当努力感受圣灵的运动，圣灵向前、在周围、穿过身体的运动。

如果我们与圣灵融合，那么我们就自己创造它的运动。但是，我要再次重申，这不是一蹴而就的事情：这需要不断地训练！

训练应该在条件适宜的能量场中进行。此外，在小组中学习是十分有益的：与那些已经使意识微妙到了一定程度的人们一同学习，当然了，也与那些在任何情况下都拒绝食用杀戮性食物（如：鱼和肉）的人们一同学习。

就这样，我们“进入”圣灵，与圣灵融合，在这种禅定的状态中，我们能够穿过自己的身体平稳地向前移动……让这种禅定在圣灵的整个空间内发声吧：

天国之王，保惠师，真理之灵！
你无处不在，充满一切！
你是幸福的宝藏，是生命的源泉！
来吧，进入在我们吧！
从一切的污秽中洁净我们吧！
极乐者，拯救我们的灵魂吧！

在此，还需要稍微提及古斯拉夫语。**Вездесый и всяисполняй**——表示存在于各处并且充满一切。有时候，人们会对这种禅定产生误解：这里不是“执行”，而是“充满一切”，这才是正确的翻译。

然后，当我们掌握了这种训练方法后，我们可以用它来补充被称之为“给予”的训练。

被圣灵充满了自己的心轮的我们（特别是当我们已经成为了庞大的精神之心后），可以通过这种方式、通过手臂运动发射爱之波——用爱之波浇灌万物！像海浪涌上浅滩一样，我们可以——在无限中——用爱之波充满一切！“释放”！

我们可以继续感受圣灵的流动并且成为它，我们可以将这犹如海浪一般的爱之波推向物质世界。那里，既生活着化身生物，也被非化身生物所充满……这项训练也应在各个方向上进行……

因此，通过这种训练开启我们每天早上的生活是极好的！这样，我们每天将在爱中（而非气愤）度过！

在这种训练中完善自己，我们将变成越来越庞大、越来越强壮并且越来越坚固的精神之心。这将保障我们在社会中的稳定性。微妙而弱小的精神之心很难做到这件事，但是我们必须克服这个困难的阶段，成为微妙而庞大的精神之心！

还有什么训练么？——有，比如说，“觉醒”训练。

我们感觉，仿佛大清早就离开了乡间别墅。植物被雾水浸湿了。周围起雾了。太阳刚刚露出第一抹柔光，金色的光线充满整个空间。

我们请求圣灵以巨型云彩的形式聚集在我们的头顶上方！然后，我们放下手臂，邀请它通过这个运动穿过我们的身体！……我们可以一次次地邀请圣灵之波穿过我们的身体，作为精神之心的我们最初在身体上方与圣灵融合，然后一同经过我们的身体。

圣灵就是这样洁净我们的身体的。

这项训练的目的之一（虽然不是最主要目的）就是治愈我们自己。

曾经，在历史上，巴拉克·苏布霍（BapakSubuh）将这项训练传入欧洲。巴拉克·苏布霍（BapakSubuh）专程前往寺院，教僧侣们修习这项训练。在他的指导下，僧侣和信徒们都学会了，并且治愈了疾病。

随着某些延续，这项训练被称之为“拉提汉禅定训练”（latihan）。为什么要“延续”呢？因为当我们掌握了这些穿过我们身体的“移动波”后，我们就可以像流一样连续不断地流动。我们会感觉到自己在圣灵的幸福流瀑布笼罩下的天堂中，然后身体开始起舞！我们必须举起双臂，踮起脚尖。现在，我们感觉自己在天堂般的幸福流动的瀑布中、在鲜花的芬芳中、在幸福中……就这样，舞蹈开始了，我们可以长时间地舞蹈！……

为了更容易起舞，我们还可以增加一些美妙的音乐：那种非常流畅、非常柔和而和谐的音乐。

这样，我们就学会了在圣灵的层面上与神融为一体。

微妙、温柔……让我们充满这些状态、成为它们吧！我们不仅要改造意识，同时也要改造身体，治愈身体的疾病、使意识变得微妙、摆脱粗鄙的能量，相应地，也将摆脱疾病的困扰。

嗯，这是一个很好的开始！

……因此，我们应该发展作为精神之心的自己！这是精神之路的核心思想！因为精神之路，正如神所定义的那样，是精神之心的道路！