

# 都市瑜伽行者

恒定的神性意识



[www.atmakriya.org](http://www.atmakriya.org)

# 目 录



瓦马德甫的序言 .....	2
这本电子书适合你吗? .....	2
该书是如何产生的? .....	2
接下来发生了什么? .....	2
摩诃阿瓦塔巴巴吉的介绍 .....	4
什么是阿特玛科里亚瑜伽? .....	5
阿特玛科里亚瑜伽技巧如何运作? .....	6
与内在古鲁的连接 .....	7
科里亚瑜伽世系的祝福 .....	7
为什么巴巴吉将阿特玛科里亚瑜伽传给世人? .....	8
将阿特玛科里亚瑜伽融入你的生活 .....	9
成为一名都市瑜伽行者 .....	10
曼陀罗知觉技巧 .....	11
巴巴吉的概要 .....	12
维希瓦南达尊者 .....	13
摩诃阿瓦塔巴巴吉 .....	14
阿特玛科里亚瑜伽 .....	14
梵文术语 .....	16
巴巴吉曼陀罗 .....	18

## 瓦马德甫的序言

向那些不了解我的人做个自我介绍：我是一名阿特玛科里亚瑜伽教师，也是一名父亲、丈夫和我自称的都市瑜伽行者，我在 2008 年由维希瓦南达尊者传授而成为阿特玛科里亚瑜伽教师。

我和许多其他人一直有幸通过改变人命运的阿特玛科里亚瑜伽技巧而与神灵深化着关系。我没有什么特别之处，是一个生活在物质世界里的普通一家之主，有家庭、工作和房子要打理，但我也有强烈的愿望想要获得上帝意识，那就是我称自己为都市瑜伽行者的原因。

## 这本电子书适合你吗？

这本书是由我的个人经历以及来自伟大神化身巴巴吉的通信内容而写成，写作的风格本质上实用而科学。该书基于我对阿特玛科里亚瑜伽技巧如何转变人的思想、身体和灵魂的认识，并与读者分享我如何将瑜伽哲理应用到生活当中。

## 该书是如何产生的？

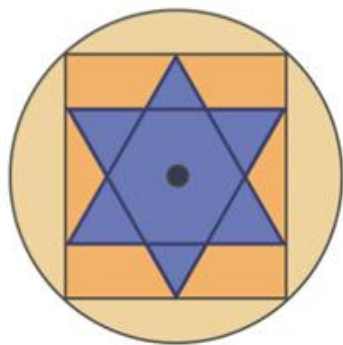
2012 年的一天，我在家里做完夜间冥想练习后，一股罕见的直觉力冲击着我，它引领我去找维希瓦拉克希米南达玛女尊者（简称拉克希米）\*，请她为我转达一个信息给巴巴吉，我需要巴巴吉的帮助。我的意图是使用巴巴吉的话语创作一本关于阿特玛科里亚瑜伽的小电子书，并在整个互联网传播。我希望这本小小的书籍能唤起人们对阿特玛科里亚瑜伽的兴趣，带一点点光亮到这个本质黑暗的世界里。

*\*拉克希米女尊者与伟大神秘的喜马拉雅山瑜伽行者摩诃阿瓦塔巴巴吉保持着定期沟通。想了解更多，请访问：<http://www.virtual-babaj-vishwananda.blogspot.com>*

## 接下来发生了什么？

拉克希米女尊者非常乐意帮我，她在 24 小时内就带给我巴巴吉的答复。以下是这位摩诃阿瓦塔（伟大神化身）所说：

“瓦马德甫，请阅读我的书《与神合一》和附录中关于我的曼陀罗的含义。我愿指引你写一本关于阿特玛科里亚瑜伽的小书，正如我已在你的思想和心里引导你，使你产生创作这本书的想法。



如同我的曼陀罗，这本小书将被构建在一个神圣几何图里，也就是说，在一个金字塔形状里。金字塔是神圣几何图形，在金字塔形内的能量被赋予极大的灵性。

同样的食物，放在金字塔形下的，其保鲜时间要比没有放在金字塔形下的长，这是一个任何人都可见证的金字塔能量真相的测试。因此，这本将由我们三人（瓦马德甫，维希瓦南达尊者以无声的点化参与，和我自己）来构建的小书，会设计成在金字塔几何形状能量里的文字。阅读我的曼陀罗和《与神合一》里由两个三角形或者金字塔组成的六角星的含义。

我已在此勾画了我们这本书的轮廓，并给予你用于构建它的‘图表’以及持续力。它尺寸虽小，但像神圣曼陀罗那样，包含了创造的全部。我们由此开始，我将在你心里一直与你同在，正如阿特玛科里亚瑜伽将神圣曼陀罗作为其以维希瓦南达尊者的使命为意图的象征摆在了我心里一样。

以我全部的爱、借助这些字句我将一枚金色金字塔神圣曼陀罗放进你心里。通过这本我们钟爱的小书，在完成它的创作时你将在自己心里建起一座神圣曼陀罗并将它献给那些读这本书的灵魂。--我是巴巴吉，整个人类的守护者。”

**瓦马德甫：**读完这封来自人类史上最伟大的瑜伽行者的邮件，我的身体在颤抖，呼吸停止了，掌心冒着冷汗，我感到莫大的恐惧，同时混合了被激起的兴趣和虔诚感。我在很多灵性书籍里读到过神秘的巴巴吉的故事，而现在他通过一个能收听他讯息的弟子在一封电子邮件里与我交流。我禁不住想，这位伟大的瑜伽行者能否给我发邮件；他会成为我的脸书好友吗？撇开这些玩笑，因为我完全没有对他不敬的意思，摆在面

前的事实是，他会与我沟通，更别说他要我为一本关于他的瑜伽技巧的书做出贡献，这更加坚定了我的信念：巴巴吉正变得比以往任何时候都更接近普通民众。

试着接受巴巴吉要求我写这本小电子书的事实，我的理智却告诉我，我水平不够，我所说的没人会感兴趣，我应该非常委婉恰当地问巴巴吉他能不能自己写整本书。这是我要克服的第一个障碍--我的思想，它充满了怀疑、消极和恐惧。思想是所有瑜伽行者最大的挑战，它阻扰我们的灵性成长，将我们与内心深处的终极现实隔离。我只能寄希望于在创作这本小电子书的过程中，上帝的恩典能以某种方式通过我来工作，而使我中之“小我”得以消失。

## 摩诃阿瓦塔巴巴吉的介绍

*“阿特玛科里亚瑜伽是人类通往神性的当代的路径，人们认为只能在隐闭的洞穴和偏远寺庙里修炼来达成自我意识的日子在人类史上已成为过去时。灵性大师们教导我们，目前是卡利时代即黑暗时代的末期，瑜伽行者和所有人类正合并进入下一个时代，即萨蒂亚时代，也就是真理时代。像地球上理解的那样，大师们告诉人们在这个阶段是最容易获得神性的。”*

*由维希瓦南达圣尊者、他的弟子和我自己传授的阿特玛科里亚瑜伽，给予你达成作为地球上的生命存在的目标--即创造与神合一所需要的受神力引导的工具。通过它，探寻你存在于此的目的，摆脱物质世界的锁链。阿特玛科里亚瑜伽能带你去到上帝--自我意识的层面，那就是与神合一。如你所愿吧！我是维希瓦南达尊者的上师，他是我的弟子。这位在世的普莲阿瓦塔--爱的化身，由我自己--许多人所知的摩诃阿瓦塔巴巴吉，直接授予阿特玛科里亚瑜伽让他传播于世。世上每个年满十八岁身心健全的人都可以练习阿特玛科里亚瑜伽。”*

### **维希瓦南达尊者说：**

*“俗话说，‘当宗教结束，灵性就开始了。’真正的灵性在你们每一个人之中，在你们每个人心中，无论你相信与否，它就在那里，上帝永远端坐你们心中。达到这个目标是每个人都要走的路，每个人自己的路。去发现无形的上帝，没有特定名称的上帝，*

永恒的上帝，就是去意识到你和你们所有人都是祂的一部分，这就是人类的目标。”

## 什么是阿特玛科里亚瑜伽？

**Atma** 来自梵语词 **Atman**，意思是“自我”。在印度哲学里，尤其是印度教的吠檀多学校，它指的是超越人的现象身份的真实自我，为了获得救赎，人必须取得自我认知，也就是说他经验性地认识到人的真实自我与超我（也就是灵魂）是一致的。

**Kriya**在梵语中意思是活动、觉悟、行动或者努力，这个词最常指的是一个完成的动作、技巧或者在瑜伽专业中旨在实现一个特定结果的实践。科里亚的类型在不同的瑜伽学校中差别很大。

很难给出关于阿特玛科里亚是什么的明确的答案，它对不同的人代表不同的事物，但从上面的词典描述可以得出一个阿特玛科里亚的综合含义：一个或一组动作，完成后可以走向解放，即自我认知和终极现实，也就是上帝。

**维希瓦南达圣尊者说：***“阿特玛科里亚是巴巴吉传授的科里亚瑜伽形式的一种，它是一种非常简单的帮助人觉醒和建立与人的真实自我连接的方式。当人的身心灵合一，人就会不受限制地体验到神性。”*

阿特玛科里亚瑜伽的技巧使我们得以超越由小我认定的本我走向更大的自我，即神性。当我们经历灵魂的极喜状态，二元性将会终止，时间将会停顿，我们将专注于创造的同一体性。通过瑜伽与内在自我的连接是超越五种感官认识的，因此很难用言语描述。许多圣人在获得证悟后经历到极乐、觉悟、意识和内在的宁静状态，但在我们亲身经历之前我的介绍性描述已经足够。

在练习阿特玛科里亚瑜伽几年后，我注意到自己变得越来越虔诚，更听从直觉而较少依靠头脑。尽管我虔诚的本性在增长，我仍然保留了许多有益的心理素质比如辨识力、内省和自觉。我发现那非常有助于我在整个灵性道路上保持脚踏实地，我仍然用身体服务他人，用心去爱，用头脑区分真实与虚幻。

世界上的人林林总总各有不同，有许多类型的瑜伽迎合生活在地球上的 70 亿人的需要。阿特玛科里亚瑜伽是一门起源于奉爱的古老瑜伽技巧的集合，但任何人都可以从练习它的技巧中受益，即使他们跟随的是其他路径比如王瑜伽、密宗瑜伽或者哈他

瑜伽。我个人发现，最富成效的瑜伽练习是混合奉爱瑜伽、业力瑜伽和智瑜伽，按此顺序练习：

**奉爱瑜伽（奉献）：**是瑜伽的最高形式，很多人认为它是意识到神性的最容易的方式。当我们全心爱上帝，我们将臣服于祂广大无边的意志。在这种诚服的状态中，对上帝所给予的礼物，无论好坏，如中奖或者被打一耳光，我们都会欣然接受。在纯粹的奉爱状态，瑜伽行者与他奉献的对象成为一体，而这是瑜伽能带给你的终极状态。

**业力瑜伽（服务）：**对所有灵性路径都是不可或缺的。当头脑被知识照亮、内心的爱如洪水涌动，瑜伽行者自然地想要把爱给予他人。在成就法中积聚的能量需要与他人分享，否则它会淤积和枯竭。那些选择业力瑜伽作为他们路径的瑜伽行者常常发现他们有无数的能量，有些甚至完全超越了对睡眠的需要。业力瑜伽背后的基本原则是不带附加条件的工作精神。

**智瑜伽（知识）：**是理解我们要去往何方这个问题的答案。经文和自学是灵性道路上个人洞察力和自我觉知的关键成分，瑜伽行者经过鉴别和深思的过程区分真实与虚幻、真理与谬误来帮助他们通向自我的灵性进化。更高形式的智瑜伽很难练习且只针对少数人。用心智战胜思想是一条充满危险的路径，但瑜伽行者们用这种方法获得了上帝意识。

尽管阿特玛科里亚瑜伽起源于奉爱，我发现，通过努力练习它所有的技巧，不仅增加了我对上帝的臣服，也使我想要服务他人并重视内省、缄默和直觉。我敢肯定，如果你询问其他的阿特玛科里亚瑜伽的练习者，你可能会得到很多不同的回答，这并不是想要造成读者的困惑，它只是证明了阿特玛科里亚瑜伽不是一种宗教，因此它不受任何教条的束缚。阿特玛科里亚瑜伽可被任何个人本性或哲学信仰的人所用，并引领每个人走向相同的目的地--自我。

## 阿特玛科里亚瑜伽技巧如何运作？

作为人类我们处于独特的地位，我们能够以更高的心智和神经系统感知上帝。然而，我们中的大部分人由于不健康的生活方式使身体和能量的不平衡积聚在体内，影响了我们的感知。要清除这些障碍，我们需要用到调息法、契合法和体式技巧，这些古老的瑜伽法能净化人体内被称为经脉的无形的能量管道、被称为体鞘的精微能量层

和五种人类感官。当经脉、体鞘和感官被净化，负面影响和疾病将从体内无形消失。如果这种能量和身体的完美平衡被创建起来，它唤醒位于脊柱中央的中脉里的昆达里尼力量，为灵性觉醒做好准备。

科里亚瑜伽是通向上帝意识的快速方式，其过程加速了人类的进化周期，减少了由燃烧业力来获得解放的人的出生数量。每个瑜伽行者都有来自他们过去和现在的生活中藉由行为表现而导致的不同数量的业力需要燃烧，但是如果下定决心练习科里亚瑜伽，大多数的有志者都能在一世里实现上帝意识。其练习非常强大，可以改变修行者的星相图表、转化身体的疾病和延缓衰老过程。

## 与内在古鲁的连接

当通过诵咒和调息法使思维的旋风平息下来，我们就能进入深藏在内部的更高的意识。焦躁不安的脑力振动阻止我们听从源自我们体内拥有直觉智慧的智能层的内在引导，调息法和诵咒技巧帮助我们更深地潜入体鞘去了解这更高的知识。

信任我们的直觉是我们物质和精神生活的本质要素，吟诵上帝的圣名能帮我们克服所有的精神障碍，每个人任何时候都能做诵唱练习。许多圣人说过，在当前时代诵咒是获得神性的最有效的方法，所以坚持吟唱你的颂歌吧。

## 科里亚瑜伽世系的祝福

维希瓦南达尊者最近在一次教师会议上说：“阿特玛科里亚瑜伽受到所有科里亚瑜伽大师们的祝福，包括卡比尔·达什、阿迪·商羯罗、那纳克、拉悉利·玛哈夏等，这祝福只有经圣师传授科里亚瑜伽的人才能获得。”

当学生们被授予阿特玛科里亚瑜伽，他们从许多其他的科里亚瑜伽大师们的祝福里受益。阿特玛科里亚瑜伽的传授以夏克提帕特（灵性能量的直接传输）的形式进行；来自巴巴吉的能量经由老师传送给学生。在传授中输送的科里亚夏克提（即能量或生命力）将入门者与科里亚世系相连并给予其来自巴巴吉本人的直接祝福。

巴巴吉是科里亚瑜伽的代名词，他在当代许多科里亚瑜伽传统中扮演着至关重要的角色。他深刻理解东西方协作创造一个平衡的精神与物质世界的需要。这位不朽的



古鲁（导师）已在地球上存在了5000年以上，达到了瑜伽的最高状态，他已宣誓留在地球上直到全部人获得上帝意识为止。他的使命是拯救人类，使他们脱离有限的小我意识，实现自我的完整统一或者说上帝意识。那些通过自我调谐能感应他的振动的人可以接近他，真诚的灵性追求者在深度冥想中也可以造访他。

巴巴吉在维希瓦南达尊者还是个5岁的小男孩时给予他阿特玛科里亚瑜伽技巧，这位伟大的瑜伽行者通过一个单一的凝视就将这些技巧传送给维希瓦南达尊者，后者带着阿特玛科里亚知识多年直到他收到巴巴吉的指令将这些技巧传授他人。维希瓦南达尊者和巴巴吉两者都表示，练习阿特玛科里亚瑜伽你不必把他们认作古鲁：它的技巧将会连接你和你内在的古鲁或者神灵会送给你一位在世的上师。灵性道路上有没有古鲁的指引是个人的选择，得由每个人自己决定。

## 为什么巴巴吉将阿特玛科里亚瑜伽传给世人？

我们的世界处于持续变迁的常态，目前它正经历巨大的精神和能量的改变，灵性修炼需要适应不断变化的环境，阿特玛科里亚瑜伽技巧正是为此目的而来。这些技巧是用于获取解放的古老工具，巴巴吉对它们进行了简化以符合我们现代生活的需要。阿特玛科里亚瑜伽技巧以吠陀经为根基，奎师那在5000年前对阿朱那讲述《薄伽梵歌》时也提到过这些技巧。

在卡利时代，因当时的世界精神氛围不利于科里亚的修炼，科里亚瑜伽科学一度失传。1861年巴巴吉将科里亚瑜伽传授给拉悉利·玛哈夏，并指示他进入世间发起所有真诚的求道者，之后科里亚瑜伽的神圣科学得以重现人间。以巴巴吉的智慧，他深知那时的世界精神氛围正发生改变，人们会再次接受科里亚瑜伽，因此，他将这神圣的技巧传给拉悉利·玛哈夏，自那以后他定期地传授其他相关的瑜伽技巧给不同的大师们。

随着我们离开黑暗时代、进入真理时代，人类注定会对神灵产生更大的兴趣，人们将需要重新唤醒他们的神灵本性的简单工具，阿特玛科里亚瑜伽正是这样一个工具。随着阿特玛科里亚瑜伽的方兴未艾，更多的人开始修炼这门自我--上帝意识的神圣科学，我们的世界将发生改变。阿特玛科里亚瑜伽有能力将天堂之光带到凡尘，把人间改造成一个有知觉、有法则、和平的居住场所。

巴巴吉说：“维希瓦南达尊者和我倾注于阿特玛科里亚瑜伽工作，其技巧提供了神性工具和恩典，引导投身灵性道路的人步出追求世俗享乐黑暗生活。大师是已达到比起地球上的黄金更看重‘天堂的财富’这一境界的灵魂，阿特玛科里亚瑜伽提供了通往‘上帝的王国’的钥匙，但正如维希瓦南达尊者不断告诉你们的，‘你们得发自肺腑地想要去那里！’”

## 将阿特玛科里亚瑜伽融入你的生活

将阿特玛科里亚瑜伽练习融入个人生活对许多人来说是一个渐进的过程，对大部分追求者而言，他们的灵性进步是与他们投入练习的多少成正比的。这里也需要考虑上帝的恩典，它是超出我们控制范围的因素。但，本着臣服和谦逊精神每天坚持练习二十分钟，比起带着自傲和不情愿一次性练习两小时对我们更加有益。

以我的经验，它有助于我向上帝展示我致力于修炼，每天出现就犹如我在说，“嘿上帝，我现在开始工作啦，我会全力以赴的。如果你选择提升我，我会谦卑地接受，但我知道你是老板，就交给你这位能手做决定啦。”我试着无论感觉好坏、生活很棒或者很糟我只是坚持练习。我发现由规律性建起的积极的习惯模式加强了我生活的所有领域--家庭、工作和人际关系。

阿特玛科里亚瑜伽练习帮助化解消极情绪，并让我慢慢放下像胶水一样将我粘附在物质世界的被称为业力的所有思想包袱。我敢肯定，当我做好接受的准备，上帝的恩典将从天堂降落，赐予我解脱。在那之前我只是边耐心等待边修行，并尝试对结果不带预期。

我发现，安排有利冥想练习的生活方式对我的灵性发展有辅助作用。帕坦伽利在他的《瑜伽经》里提出，有志者需要完善自我约束和自律才能在冥想上取得成功，其他的瑜伽学校则建议先练习技巧。以我的经验，练习瑜伽和明智地调整生活方式两者同时进行会更高效。如果你等到能完全自我约束才开始冥想练习，你可能会要等很长时间。同样的，如果你伴着不良生活方式（糟糕的饮食、不健康和消极的朋友）尝试冥想练习，你会发现冥想的过程很难受，一点都感觉不到乐趣。

尽管冥想是一项内在的工作，假如我们的外部环境积极健康，它也可以辅助我们的内在转变。但不要等到外部的一切都完美了才开始修内，我的生活经验告诉我那是

不可能发生的。在你能练习时就练，比如上班前，然后一天之中配合定期增加的诵咒，晚上做完家务后再找点时间练习。

## 成为一名都市瑜伽行者

就以这个标题作为这本小书的结尾吧。我是在最近遭遇的精神与物质两难窘境里想到这个标题的。我的第一个孩子两年前出生后，我承担起越来越多的世俗责任。由于感觉到这些职责在妨碍我练习科里亚，因而阻止我获得自悟，我对家庭责任开始产生怨恨情绪。我的痛苦来自于我将精神与物质世界分离或者认为两者互不兼容的错误看法。其实所有的行为在上帝眼里都是一样的；我们对行为的感知与祂完全不同，就像我们以二元性看世界而上帝不是的一样。只要我们以正确的态度对待上帝给予的职责，给儿子换尿布和传授阿特玛科里亚瑜伽给某个人都可以是对祂的崇拜行为。

纵观历史，很多书籍描写的是关于那些放弃家庭、职业和财产的寺院里的和尚们的灵性道路。出家修行并不适合每个人，我们中的许多人都得在物质世界里生活来燃烧业力。认为某种程度上出家人的修行路比在家人的要大是一种错误的想法；两种路径都有可以学习的宝贵经验。

1861年巴巴吉选择了一位叫拉悉利·玛哈夏的一家之主将科里亚瑜伽重新带回人间，即使在拉悉利达到了上帝意识的光明境界后，他仍然继续从事英属印度政府的军事工程部的会计师工作。他选择与家人生活在一起而不是隐居寺院或者洞穴，他启发了许多弟子学习科里亚瑜伽艺术。拉悉利·玛哈夏被很多人认为是近代最伟大的科里亚瑜伽行者之一，他向我们证明了专注于物质世界也可能获得终极现实。瑜伽行者是对上帝有炽烈愿望的人；他们可以是在家人、出家人、男人或者女人。使他们成为瑜伽行者的事实是，他们以瑜伽技巧练习作为获得解脱的手段。

正如巴巴吉在他的介绍里告诉我们的，隐居森林或洞穴日复一日进行冥想来实现上帝意识的日子正日渐减少，他因此给了我们喧嚣的尘世里修行的有效技巧。我们很多人都有孩子、有家庭、有一份全职的工作，那么我们如何能找到时间来练习阿特玛科里亚瑜伽呢？

实话实说，我们必须找到时间。如果我们不致力于我们的灵性道路，神灵也帮不了我们。自律是有益的，我们需要牺牲一些花世俗追求上的精力，以腾出时间来练

习。我们必须真的想了解上帝，愿意不惜一切代价达到我们的目标。即使这门瑜伽的一点点也会带你朝着上帝意识走一段很长的路，所以你只管尽自己最大的努力。放心吧，如果你此生注定了够得着“主的莲花足”，无论你是居士还是僧侣，上帝自会安排你的生活，让它发生。

我曾错误地想，等儿子离开家了、等我还完了房贷而且我可以花更多时间在印度的时候我就开始瑜伽练习。但，那实在是太迟了，我应该现在就开始。现在是练习阿特玛科里亚瑜伽的最佳时机，也是它与我们同存的原因。把你的心“裹上”代表放弃世俗的橘色长袍，远离电视，早上早起，然后练习、练习、再练习。拿起放在你脚边的阿特玛科里亚瑜伽简易修行用品，燃烧由你过去的的生活积累起来的业力，与神合为一体。只要你相信它能发生，它就会发生，对达成你的目标要有信心。

## 曼陀罗知觉技巧

巴巴吉在这本书里标题为“该书是如何产生的”部分提供了一副他的曼陀罗的图片，他还在《与神合一》那本书的附录里解释了他的曼陀罗的含义。他的曼陀罗包含的神圣几何图形是他对地球的使命计划，如果你希望调谐自己使你能感应巴巴吉的振动，可以使用他的曼陀罗，他已引导我发布如下可帮你建立与他的振动连接的技巧：

我们在这本电子书的最后一页提供了两副巴巴吉曼陀罗，把它们打印出来，数数你家里有多少个房间，按每个房间一个曼陀罗打印相应的份数，然后全神贯注地把打印出来的曼陀罗剪下来，摆在每个房间你看得到它的地方。你可以把它们贴在墙上，或放在任何可利用的架子或者家具上。

注意来自这个神圣标志的能量，每次你发现你在看它，都提醒自己这个神圣几何里有巴巴吉的振动而且它正在向外发射能量净化着你整个的居住环境。如果你有心情，你可以对它做一点凝视法（即不眨眼地盯住）。坚持每天做这个练习，至少做10天；意识到他在那里，始终与你在一起，曼陀罗们会帮你收听到他的振动。在10天的练习结束后，你可以选择让它们继续留在家里或者把它们拿走。请不要对这个练习的结果带任何期望，就只是单纯地去感觉，去体会这种经历，允许巴巴吉的振动进入你的头脑、身体和灵魂。

## 巴巴吉的概要

致读者们和我这本电子书的作者瓦马德甫，我怀着谦卑做一个小总结：

“已准备好接收这份伟大天赐的礼物、以自我-灵魂为目标的瑜伽-阿特玛科里亚的人们，我献上爱与祝福给你们所有人，我永远与你们同在。”

“致瓦马德甫，写作这本阿特玛科里亚瑜伽电子书的我心爱的作者：你是我最亲爱、最勇敢的弟子。请记住：在我的要求和维希瓦拉克希米南达玛女尊者（拉克希米）的少许帮助下，你创作的这本电子书，恰如维希瓦南达圣尊者和我希望你能呈现给读者、未来的阿特玛科里亚瑜伽练习者和当代的教师们的那样。关于现时的互联网，维希瓦南达尊者和我同意将它用于其最高目的，那就是用它达到人类‘心灵的互联网’。

拉悉利·玛哈夏、帕拉玛罕撒·瑜伽南达、维希瓦南达圣尊者等等已将他们的夏克提（生命力）投入世界观和人类的心灵。同样，我们这些切合在一起的人，都取得了与这本电子书里描述的关于练习维希瓦南达圣尊者和他挑选的教师们教授的阿特玛科里亚瑜伽的灵性利益同样的收益。

从你产生创作这本书的第一个念头，我和维希瓦南达圣尊者就在你内心引导你。在创作过程中你遇到的一些烦恼仅是为了帮你净化，使你能成为将我们的爱和祝福传递到万维网的一个清晰的渠道。

这本电子书的读者也会各自遇到类似的情况，在读这本书的时候、在生活中开始练习阿特玛科里亚瑜伽的时候，他们需要净化他们的思想。这是必要的，无需害怕。在这条路上，维希瓦南达尊者和我会陪伴每位读者和阿特玛科里亚瑜伽的练习者的每一步。瓦马德甫，你列举的在这本书的写作过程中个人生活净化过程的例子，来自‘高处’的灵感，未来将在读者、练习者和阿特玛科里亚瑜伽教师们的心里产生共鸣。阿特玛科里亚瑜伽是一份给人类的礼物，通过练习，可以通往上帝-自我意识！”

“我引用《薄伽梵歌》的句子：主奎师那说 ‘有嗔怒乃有幻念；有幻念记忆乃迷乱；记忆迷乱，智慧乃失。智慧一失，重堕物质之池。以规范原则控制感官，不依附，不厌离，才可获得神的恩赐。’ --《薄伽梵歌》（第二章 63-64）

‘心意即使处于任一感官，智慧也为其攫去，如水面的船，被强风卷走。所以呀臂力强大的人，遏制感官，不令其追求对象，是为定慧。’ --《薄伽梵歌》（第二章67-68）

阿特玛科里亚瑜伽可以成为指引人类通向自由去控制物质世界的感觉的催化剂，它也引导练习者去到更高的感知和通向神性的坦途。我引证基督教圣经主耶稣·基督的话：‘得胜的，我要赐他在我宝座上与我同坐，就如我得了胜，在我父的宝座上与他同坐一般。’ [这是主耶稣·基督对他的弟子约翰所说，写在《圣经》他的愿景里，我们所知的“启示录”第三章21]

阿特玛科里亚瑜伽的练习将引领你，像基督那样，坐上他父亲的宝座。这宝座在哪里呢？我所爱的人们，有上帝的圣父母端坐其上，这宝座安全而精心地藏在你自己的神圣心脏里，正庄严地等着你。我是世界范围内广为人知的摩诃阿瓦塔科里亚巴巴吉，我真诚地告诉你们.....我是全人类的拥护者。”

## 维希瓦南达圣尊者

维希瓦南达圣尊者是一位出生在毛里求斯岛上的灵性大师，他周游欧洲、美洲、非洲和亚洲的许多国家传递他神圣爱的统一的讯息，他的灵修中心位于德国斯普润根。关于他的灵性工作，他说：“我的使命的主要基础是打开人们的心扉。你知道，‘爱’这个词本身在当今有许多含义，人们已经忘却了爱的真实面貌是无条件的爱。

而无条件的爱将改变这个世界；所有其他形式的爱都带有期望，但当人感觉到他心中这真正的爱，它超越了所有的预期。只有这样的爱，才能恢复和平。”

“阿特玛科里亚瑜伽是由转换工具组成，它们能通达所有的存在级别：生理、能量、智力、情感、心理和精神。阿特玛科里亚瑜伽所创建的转变是促成有限的人类意识与自我（灵魂）联合的催化剂，因而使人类的灵魂与宇宙意识联合。本质上，阿特玛科里亚瑜伽是一条实现宇宙意识--与神合一的强大和潜在的迅捷路径。”（摘自书籍：《与神合一》）

“当你修炼阿特玛科里亚瑜伽，你变得像一个步行中的能量正极。无论你走到哪里，你的振动、你的气场都能影响和帮助人们。在你练习科里亚时，你内在培养出与神灵连接的品质。” --维希瓦南达圣尊者



## 摩诃阿瓦塔巴巴吉

巴巴吉是一位伟大的喜马拉雅山脉的瑜伽行者，他首次在上世界上广为人知是因为帕拉玛罕撒·瑜伽南达在《一个瑜伽行者的自传》里描写了他。有许多关于人们在睡梦里、冥想中、祈祷时和幻象里见到他出现在印度的喜马拉雅山和世界各地的记录。巴巴吉是不朽的，他已在世5000年以上。他深切关怀并不断地致力于帮助人们实现物质生活的目的--与神合一。



过去，巴巴吉与开悟大师们见面，交给他们任务让他们把他生命之光的信息带给那些仍在寻找与神合一的人们。现在，巴巴吉正使自己更接近普通人，就像过去他对住在洞穴里的瑜伽行者和在世的大师们所做的那样。这位伟大神化身通过各种方式和途径来到人间，包括各种场所、互联网以及在他委托的信使们所提供的灵性工作里。

### 巴巴吉说：

*“我是你们所知的摩诃阿瓦塔巴巴吉，来自雄伟的印度圣山喜马拉雅山脉，它作为永恒的哨兵守卫着爱、奉献、信任和永久的神圣合一旨意。我提供的灵性援助保持着永远的警惕，正如宏伟的喜马拉雅山作为人类的灵性守卫始终屹立。”*

## 阿特玛科里亚瑜伽课程

参加阿特玛科里亚瑜伽课程可能会是一个改变人生的经历，你将在调息法、冥想、诵咒、契合法、体位法、如何开启和保护你的脉轮、治愈技巧和接受夏克提帕特中学习一系列的瑜伽技巧。课程通常教授两至三天。



欲知更多信息，请访问网站：[www.atmakriya.org](http://www.atmakriya.org)

欢迎在如下平台分享这本电子书：





# 梵文术语

**Asana:** 体位法。一种身体的位置，通常与瑜伽练习有关，常被认定为静坐的控制，也可以是活动的姿势和包含呼吸行为。

**Avatar:** 阿瓦塔，降落之意。在印度教里，阿瓦塔意思是“降落”，是指最高的存有（比如毗湿奴对于他的追随者）特意降落到地球，即下凡。

**Bhakti Yoga:** 奉爱瑜伽。印度哲学里提到的一种瑜伽形式，代表着培养对个人形式的神的爱和奉献的精神修炼。

**Householder:** 户主，一家之主。它不是一个梵语词，经常用于指在家庭里生活，有孩子、工作和房子的人。

**Jnana Yoga:** 智瑜伽。“智慧的路径”，是印度哲学里提到的一种瑜伽形式。Jnana 在梵语里意思是“知识”。

**Kali Yuga:** 卡利时代，即缺陷时代。印度经文描述，世界历史的发展以四个阶段循环，卡利时代是最后一个阶段。

**Karma:** 业力，业债。行动或举止的概念，可以理解为导致整个因果循环或者生死循环的举动。

**Karma Yoga:** 业力瑜伽。以《薄伽梵歌》（印度教的神圣梵文圣典）的教导为根据的一种瑜伽形式。在通向证悟的四条路径中，业力瑜伽是实现完美行为的科学。

**Koshas:** 体鞘。根据吠檀多哲理，翻译为“壳”，“灵魂的遮盖物”，或者“本身”。体鞘通常在人体内可见，看起来就像洋葱的皮层那样。

**Mantra:** 颂歌。一种声音、音节、词或者一组词，在吟诵时可产生自我意识。

**Mudra:** 契合法，手印。意思是印或者姿势；在印度教和佛教里指的是一个符号或者礼仪姿势。有些手印涉及到全身，大部分手印只由手和手指来表现。

**Nadis:** 经脉。在印度传统医学和灵性科学中，指的是精微身体的能量流动的通道，他们在被称为“轮穴”的特殊的强度点相连。

**Pranayama:** 调息法。指“普拉那（生命素，能量）或呼吸的延长”，或者更准确地说，“生命力的延长”。

**Prasad:** 普拉萨德。指人类的信徒与神灵之间给予和接受的过程。

**Raja Yoga:** 王瑜伽。指皇家瑜伽或者皇家联合，又名古典瑜伽或者阿斯汤加瑜伽。王瑜伽主要关注心灵的培养，通过使用冥想来进一步了解实相，最终实现解放。

**Sat Guru:** 圣师。专门给证悟的哲人或者以指导他人的灵性道路为人生目的的圣人的称谓，是实现了上帝意识的人的总称。

**Sadhana:** 成就法。指完成某件事，通常指超越小我的灵性修炼。

**Sahasrara:** 顶轮。位于人体颅骨顶端的顶点轮穴。

**Sattvic:** 愉悦。三大性质之一，它具有平衡、和谐、和平、爱和快乐的品质，食物、举止和人的性情也能描述为愉悦。

**Sri Yantra:** 神圣曼陀罗。由九个环环相扣的三角形包围并从中心点向外辐射的曼陀罗，其连接点介于物理宇宙和其未显化来源之间。

**Sushumna Nadi:** 中脉。沿脊椎向上移动的中部经脉，它连接脊椎上的六个主要的轮穴。

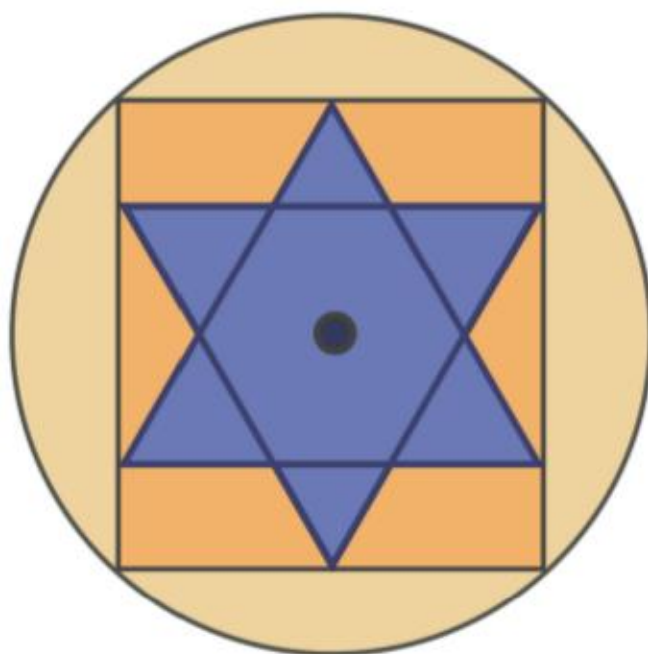
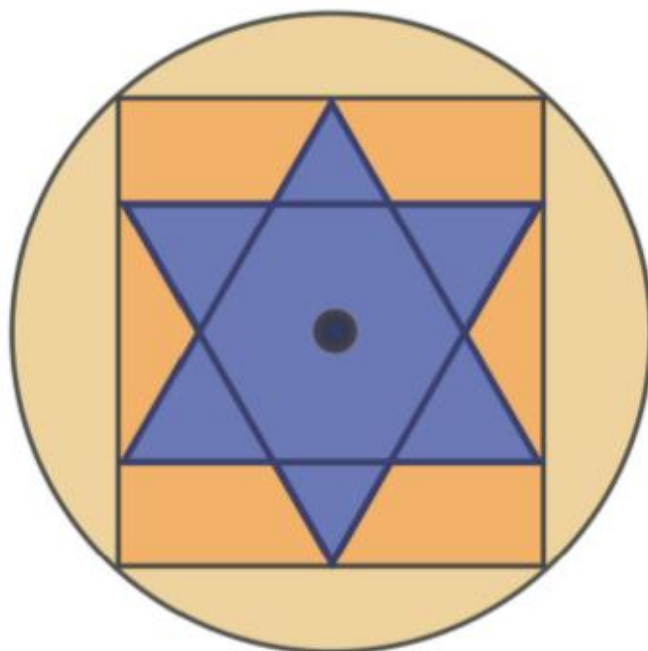
**Tantra:** 密教经典。以获得精神支配力量为目的的宇宙科学的应用，从另一个意义上说，它也指传播知识之光的圣典。

**Trataka:** 特拉塔卡法，即一点凝视法。就是不眨眼地盯住某处。

**Vedas:** 吠陀经。吠陀经是起源于古印度的一部大文献。

**Yantra:** 曼陀罗。通常代表神灵，表现为不同的形状组合如三角形、正方形和圆形。

# 巴巴吉曼陀罗



Asato ma sad gamaya  
Tamaso ma jyotir gamaya  
Mrityor ma amritam gamaya

将我从无知带往真理  
将我从黑暗带往光明  
将我从死亡带往永生

《广林奥义书》第一章第三梵书 28

