

<sup>1</sup> “生命稍纵即逝，时光如梭，醒来实现真正的自我吧”

- 克利亚巴巴吉

什么是巴巴吉克利亚瑜伽恩典课程？

巴巴吉克利亚瑜伽恩典课程为了加深我们对瑜伽原理、修习和过程的理解。作为真诚的瑜伽修习者，在我们迈向纯净与完美的道路上需要持续的支持。我们需要一种体系来不断拓宽我们对修习和生活的视角。出于误解和恐惧，有时我们最亲近的人可能会拒绝或批评我们修习瑜伽。作为一名瑜伽修行者，要知道我们修习巴巴吉克利亚瑜伽不仅是为了我们自己，也是为了我们的家人、朋友以及整个世界，这一点非常重要。

巴巴吉克利亚瑜伽所有技巧都唤醒我们的昆达里尼灵能沙克提 (kundalini shakti 即每个人潜在的灵性和进化能量)，让我们得以超越正常的意识范围。一旦昆达利尼灵能被点燃和唤醒，我们会意识到这是一种经由我们、活生生的存在和智慧。每天的瑜伽修习可以让沙克提 (Shakti) 的余烬持续燃烧，直到产生持久且耀眼的火焰。沙克提可以支持我们的瑜伽修习，鼓励我们，推动我们修习，并努力消除造成阻力的障碍。充满活力的沙克提首先将我们与内心链接起来，然后彼此链接，最后与巴巴吉链接起来。沙克提的恩典流淌于任何臣服于自己灵性进化的人所作所为之中，成为所有行为的基础和指导原则。

因此恩典课程是一系列通过自我学习找到恩典的课程。该课程将帮助理解恩典以及其在生活中的作用，如何调整、接收和引导它。恩典是自然之力，就像元素、地球、水、火、空气和太空一样，无论我们是否承认，这和所有的元素一样始终存在。恩典可以降临于任何准备好了、愿意以真诚和兴奋的态度接受恩典，并且不将其视为平凡事物的人。

在恩典的指引下，这些课程也是自我学习（自省）的指南。自省是瑜伽不可或缺的部分。我们的成长需要仔细检查我们的动机和行为，而不仅仅是

静坐和保持静默的能力。恩典课程将帮助我们了解自己必须做出哪些改变才能让生活变得充满和平、平衡、友好和同情心。

课程中还介绍了正确使用意志的方法，不仅可以在个人层面受益，也将我们与更高意志的恩典链接在一起，从而使我们的觉识扩展到让家人、朋友和整个世界受益。您所做的一切，与其说是为别人做，不如说是为自己做。

恩典课程的内容来自于：

1. 巴巴吉在 1952 年和 1953 年口述的书（最近重新出版，名为“巴巴吉之声：克利亚瑜伽三部曲”）；
2. 十八位瑜伽成就者（Siddhas）的作品；
3. shaiva siddhanta 的瑜伽成就者瑜伽传统；
4. Vedanta（吠檀多）；
5. 南印度神秘主义者斯里·奥罗宾多和母亲（Sri Aurobindo and the Mother）以及斯瓦米·拉马林加（Swami Ramalinga）的著作。

所有内容都是巴巴吉克利亚瑜伽传统的一部分。

我们邀请你加入自我探索 and 发现之旅- 杜尔加·阿隆德（Durga Ahlund）和马歇尔·葛文登（Marshall Govindan）

## 第一课- 充满恩典的生活

恩典是一个很难定义和理解的概念，即使所有灵性传统都接受其为真理。在巴巴吉克利亚瑜伽传统中，恩典是指我们所收到的可以帮助我们发展并更接近神性的所有一切。最终恩典让我们体验到一体的感受。恩典经常以偶然的形式出现，我们未必将其视为祝福。它可能隐藏在痛苦的伪装之下；也可以是一种灵性体验、内在的光明、圣迹、喜悦或极度的宁静或疗愈的降临。恩典通常自然发生，因此我们将其归因于自身之外的某种力量或实体，通常是我们敬拜的神的形式。

在克利亚瑜伽中，我们将恩典定义为无穷的力量，有三种形式：行动 (kriya shakti)、意志 (iccha shakti) 和智慧 (jñanashakti)，这些力量是整个显现世界的基础，而且这股力量也一直不断地在提升人类出离始终存在的困境。恩典一直以来都对世界开放，能为世界所用。恩典的目的不是让人类的生活变得更轻松或理想，而是保持生命进化所需的平衡，为了在某个时刻能够开花、成熟并自我完善。每个人被给予恩典的形式都不同，但每个人都有恩典降临。

恩典的降临可能是以突然且戏剧化的形式，诸如表现为顿悟或奇迹，或是在一片混乱中保持平静，或是在混乱中保持无所畏惧从而得以看到事物的本质。我们在努力自律、掌控小我、为他人服务之后，大部分人会感受到生活中一部分的恩典，体验纯粹的感激、爱与奉献。冥想、持咒、唱诵以及虔诚的祈祷可以帮助准备精微体的通道，以接受永远存在的恩典。在行动和反应中带有觉识的自律，并朝向理想的存在和行动方式（无论是神圣、人道还是哲学性的）努力，这也是为在道路上前进做准备。从任何理想中，我们都可以获得恩典表现的形式即力量向前进步。

恩典给予我们必要的内在力量消除怀疑和恐惧。它使我们真诚渴望开始身体、心智甚至更精微层面的净化过程，使我们慢慢摆脱小我主义和停滞状态，获得实践的成果。我们经常经历很长一段时间，尽管付出了所有“努力”，但似乎进展甚微。寻求恩典可以帮助我们超越“努力”而达到新的觉识或体验水平。瑜伽中的自省以及对神圣的祈祷和虔诚可以激发恩典。

没有恩典，就不会有真正的进步。神圣恩典是宇宙的自然秩序，会有合适的成果来祝福我们所有的认真努力。

“高强度的修习、自省和对神圣的臣服是克利亚瑜伽的组成- 帕坦伽利《瑜伽经》第二章第一条”

## 一. 臣服

尽管臣服可能看起来是与软弱相关的一个名词，但实际上臣服需要强大的力量。向神圣降服意味着将自己的意志交给神圣的意志。投降小我主义。当我们开始放下以自我为中心时，我们就会开始无分别心地看到并尊重他人，这是神圣的显现。向神圣臣服意味着用爱服务所有生灵，在所有中看到神圣。瑜伽成就者说：“为什么要去神庙和庙宇中寻找你的神，当你让看得见的神赤裸且饥肠辘辘地站在外面？”因为对神圣的爱和臣服应该被表达为对世界和所有人的爱。

以下是巴巴吉对臣服的描述，他说：“你首先必须记住你的神性，其次要表达你的神性，再次要享受你的神性，请不要忽略神性其他形式的存在”。他说要练习巴巴吉克利亚瑜伽，你必须“爱所有人，服务于所有人”。臣服于神的旨意，在生活中树立恩典。

吠檀多哲学(vedanta)认为，神的恩典具有三个不同的阶段。第一个是神，第二个是上师，第三个是内在真实的自我。神是恩典，恩典是神的本性。神和恩典密不可分而且是相同的。区别只是口头上。恩典是通过沙克提(Shakti)传递的，沙克提是我们和上师内部的力量。

上师是神圣恩典的第二阶段，因为一个人只有对神无私的奉献，才能与上师相遇。恩典会将渴望的人吸引到上师那里，上师将开始并引导我们开始内心旅程。当一个人成熟且准备好时，会被授予彻底转变性的沙克提。

转变性的恩典是基于自我努力的，无论是这一世的努力或者是前世的努力。因此弟子遇到他的上师是源于神的恩典，因为他(她)在前世对神虔诚的

投入和奉爱。在遇到萨特古茹 (satguru) 之后，他依然需要继续努力，实践对萨特古茹的奉爱而取得进步。

发现自我是恩典的第三阶段。萨特古茹 (satguru) 实际上是在心中的真正自我。巴巴吉是克利亚瑜伽传统的萨特古茹 (古茹、神、自我)。他不仅是形而上真理的老师，还是充满活力的灵性力量，被称为神圣恩典、神和真实自我。

我们应该对萨特古茹 (satguru) 即真正的自我、无限的觉识能量进行冥想，作为激活真正自我潜能的一种手段。有渴望的灵魂升起迎接神圣恩典，而神圣恩典实际上一直永久在我们的心中。

“我的恩典源源不断，但你必须保持清醒，必须时刻保持警觉、倾听和思考任何可能被忽视的微小暗示”

- 克利亚巴巴吉

## 二. 每个人都能体验到恩典

巴巴吉告诉我们，即使过着普通的家庭生活，也一样的可以体验神圣恩典。我们不必过苦行僧的生活才能感受恩典。我们必须真诚地发心渴望追求真理，而自己的愿望也不能被强烈的小我主义所污染。要接受神圣的影响，必须始终选择真理和正确的行动，放下虚假。生活、思想、言论和行动都应符合真理。

从今天开始，通过只说真实、善良和必要的话来生活在真理中。从现在开始带着对真理的完美开放态度以及对虚假的拒绝态度，使自己的生活在心灵和心智中神圣化。从现在起，让每一个行为都以其真实或错误来判断。放下所有的谎言和夸张，体验神圣生活。恩典是让生活变得神圣的爱的力量。

嫉妒、自私、恐惧和愤怒的情绪是关闭恩典之门的痛苦。要永久消除这种情绪，您必须首先消除已经储存的情绪痛苦。储存的情绪痛苦是由一生中未被消化和释放的任何经历引起的。潜意识中的苦难会继续扭曲人的“接

受中心”，使其无法清晰地接受。情绪上的痛苦会让人感到“不够好”，或评判其他人不够好。无论是哪种方式，这都将关闭恩典之门。重要的是我们感到值得接受神圣恩典。同样重要的，我们感到别人也值得接受恩典。巴巴吉说，纯净的良心是接受恩典的先决条件，此外，意识到我们所收到的是恩典并受到鼓舞。

### 三. 渴望、十足的意志和浓厚的兴趣

渴望、十足的意志和浓厚的兴趣将带我们进入恩典之门。心智和精微体净化是打开它的关键。对净化修习的浓厚兴趣会点燃心中的大火。这场大火不仅是一个比方，而且的确在肉体会有一种温暖的感觉，在精微体就如同光一样。如果我们带有充分的觉识将消极、自私、卑鄙、渺小和惯性献给火，这会让火燃烧地更剧烈。恩典将迅速带来动态进步中强烈的喜悦和痛苦。

恩典是以奇迹体验的。奇迹是灵性生活的精髓。觉识的生命力存在于我们周围的所有一切之中，无论是有生命还是无生命的。如果带有这种觉识，并意图提高自己的敏感性，那么我们每一次体验都将使我们更接近恩典脉动的奇迹，它存在于所有事物和体验中。如果我们学习感受到在生活中令人愉悦的事物本有的奇迹状态，那么当我们面对最糟糕的事情或经历极大的痛苦和烦恼时，我们将能够获得相同的奇迹感。

实际上我们的整个一生，所有事件和情境以及我们对之的反应实际上都是在不断展现的恩典，这一切难道不是觉识这位创造天才所安排的宇宙展现吗？

#### 建议的练习

1. 注意观察太阳升起、落山以及月亮在一个周期中的移动，以及每晚空中的星星。注意那些让人觉得愉快的鸟类和动物。注意他们在做什么以及他们的行为方式。想象一下它们可能从大自然母亲这里给你带来什么信息。
2. 在接下来的十五到三十天内，每天都对恩典进行冥想。

3. 对“LOKANANDA SAMADHI SUKHAM”进行冥想，这意味着“世界的幸福就是三摩地的幸福”。当我们拥抱世界时，世界就在拥抱我们。
4. 思考我们的生活，当我们在十字路口的时刻，是什么直觉引导你走上正确的道路？
5. 当你在危机时刻对未来感到忧虑时，你是否屈服于更高的源头？后来发生了什么？
6. 在你遭受损失的时刻，你后来是否获得与那笔损失相关的更大收益？
7. 你何时相信自己开始了灵性之旅？自从开始以来，生活发生了什么变化？你是否将其视为是恩典？
8. 请坚持每天写灵性日记。只记录事实。请不要包含任何解释、借口或判断。也不是为了记录白日梦或幻想，真实记录下所说的每一个谎言或夸张之词。

“宇宙中最美妙的事情莫过于一个好人过着有德行的生活。那样的生活不是一种偶然。毫无疑问，这来源于萨特古茹的恩典和仁慈。这是一件极富创造力的艺术品。一个人的生活首先必须是美好的创造。人生最大的成就就是不断自我改造，这样最终可以了知如何永生。当我们遇到如此罕见的人时，我们无法不注意到他的道德之美。这是一种独特而引人注目的现象，让人永远无法忘记。道德之美远比自然之美更令人印象深刻。它给拥有道德之美的人一种奇特、无法解释且无法理解的力量。它比任何科学、艺术和宗教仪式更能提升智力的力量。道德之美是所有文明的基础。我的孩子，你醒来了吗？你是否觉得现在的一切无聊？”

- 克利亚巴巴吉 《幸福福音》

“克利亚瑜伽并不只针对少数获得恩典的人。获得非凡的力量并不是什么奇异或神秘的做法。这是一条理性道路，通过实际的灵性修习通往更充实、更喜悦、更幸福的生活，所有人都可以实现”

- 克利亚巴巴吉 《巴巴吉之声》

#### 四. 过有德行的生活

一旦开始修习克利亚瑜伽并真正开始灵性之旅，我们内在和外在的指引将是以一种优雅的瑜伽方式生活，这是培养自律、觉识、完美和解放的必须方式。

“生活即将变得非常美好，但你必须学习如何生活。当你学习时，生活才能真正变得美好”。

- 母亲（奥罗宾多静修所）

灵性生活意味着充满恩典的生活，即简单的生活和高尚的思想（simple living and high thinking）。从瑜伽的角度来说，灵性生活并不通过你做什么体现，而是以你如何做以及是否带有觉识而体现。

巴巴吉告诉我们：“观察时不要做出任何反应，在采取行动时请记住神圣”。他说，当带有觉识采取行动时行为没有好坏之分。一个人在所采取的行动中展现的觉识比行动本身更重要。如果看上去最没有意义的行为是带有觉识进行的，那这些行为就是最有用的行为。觉识程度直接决定了行动的意义。

## 五. 什么是觉识？

灵性觉识通过我们的眼睛闪耀，但来源于高我的见证。这是纯粹的智能。我们每个人体内都潜藏有昆达利尼觉识，我们的潜力和觉识。

觉识是对身体、思想和感官行为不带任何小我角度的见证。觉识是与心息息相关的警觉、观察和反思，一个人将注意力引向一件事。

生活中的每一个动作都可以带有觉识或无觉识地进行。我们大多数的动作或行为都是无意识的。一个人可能带有非常少的觉识思考、吃饭、说话，甚至同意和不同意。我们机械性地或处于白日梦状态下进行了多少次体式、呼吸法、冥想和持咒练习？行动中的觉识需要警觉、注意力、观察和反思。真正有觉识的行动需要一个人作为见证人完全地参与，而不考虑到个人的得失，也不需要表现个人才能或能力。



觉识并不仅仅是集中注意力。我们的头脑可以沉浸在优美的音乐中，或者完全投入某件艺术作品、科学研究、写作、阅读或跳舞。在某特定的时间段内，头脑可能会完全被吸收在某件事物上，但是当音乐停止播放，或者通过头脑被五种感官吸引到其他事物时，意识就改变了。

觉识不同；觉识不会随着新事物而改变。觉识是当下的瞬间意识到思想被某种事物所吸引，同时也了解自己的感受。即使当头脑注意力分散时，它仍然存在。觉识为我们和我们的世界打开了所有的门，得以同时注意到所专注的事物、自己的感觉以及周围发生的事情。真正有觉识的行为运用到作为见证者的真正自我的心智和意志，以无限光明的无我感来看待一切。无我意味着没有对过去的记忆，也无所谓美好还是痛苦。

觉识表现为奇迹。奇迹是觉识和恩典的本质。奇迹是觉识的活力在周围一切事物中的内在反映，无论是有生命还是无生命的事物，这是无止境的快乐。

如果一个人想要保持觉识，并意图提高自己的审美敏感性，那每一次的审美体验都将使我们更接近在所有事物和体验中存在的永恒生命脉动。

觉识给生活这场戏剧中发生的所有事件都带来了奇迹感，使我们接受存在于所有事物中一种本质智能脉动的可能性，不管事件本身令人愉悦或痛苦。生命表现为觉识这位创造天才不断展现的恩典。

## 六. 坦然接受所有一切 (let everything be as it is)

从瑜伽的角度来说，所有人事都处于它们本来应处于的状态。带有恩典的生活意味着坦然接受一切人事的原样。不需要同意或不同意任何事情，也不需要任何事情感到激情。

我们需要对此有深入的理解和思考，因为“坦然接受一切人事的原样”看起来似乎等同于冷漠、懒惰、放弃或无能为力。但是如果一个人希望自己发生重大的变化，则必须培养觉识、出离和洞察力，所有这一切的第一步就是接受。

激情看似更吸引人，因为它让人在一段时间内感觉充满活力，跌宕起伏。激情始终意味着对结果的依恋。激情无法让我们做出需要的改变，而通常只是让我们出于欲望和恐惧而变得兴奋或收缩心智，会让我们遭受痛苦。

出离和洞察力则让我们在生活中做出应该做的选择。出离意味着镇定、稳定的心智，从而使我们摆脱焦虑、紧张和痛苦。出离和洞察力也提供了耐心，让我们拭目以待。出离和洞察力的智慧会在适当的时刻自然且正确地改变需要改变的。

要做一个好人过有德行的生活，我们必须愿意接受生活给我们带来的业力结果。我们的所做所为和我们生活中发生的事情有直接的关系。相信业力意味着相信因果关系。任何良好意愿和行动的后果会为我们带来积极的影响。任何恶意和不当行为的后果都会使我们不愉快。结果会受到我们的意图和行为的强弱影响。业力种子的后果可能不一定会立马发芽展现，但总有一天会成熟展现。

尊重业力，对其有信心，但也要超越业力。业力经常显现，为了帮助我们疗愈需要疗愈的东西。当我们学会了对我们有意义的课程后，变化会随着疗愈而来。尝试将业力视为灵性修习的有效方面，帮助我们削弱并去除习性的影响。

坦然接受所有一切的原样，这会为我们学习业力课程并拓宽视野创造必要的平静和安宁。宁静使我们在必要时能改变，并看到生活事件与他人之间的联系。接受发生的一切是我们得以拥有真正改变任何事物的内在力量的必要条件。

思考一下我们有多少次试图改变我们不需要改变的人事。如果我们真正过着带有恩典的瑜伽生活方式，我们甚至不会尝试去改变！我们为什么要关心别人的想法、他们在做什么、他们如何看待我们，或他们在任何事情上是对还是错？

这些事情都不重要。这只是一场戏，为什么要改剧本？为什么要与其对抗？瑜伽的方式是既不同意，也不反对或抗拒任何东西，你能做到吗？事实是，没有任何大不了的的事情在发生。真正的自我不受任何限制、稳定且轻盈。只有小我才会如此严肃看待一切，而真正的自我是只是在观察变化的发生。

如果我们直接审视自己的生活状况，诚实地检视每一个事件并将其与结果结合起来，就会发现它们都只是我们前进道路上的障碍。一切都在变化中，生活是我们自己选择度过的生活。

转化是在疗愈之后发生的，而疗愈是我们出生的原因。我们只需要带有觉识并活在当下就可以疗愈所有的伤口。冷静和平静会创造一种当下的状态，在这种状态下学习和疗愈会自然地发生。

#### 七. 我思故我在

作为瑜伽修行者，我们必须有足够的洞察力，观察我们的思想和行为，这与我们是谁是截然不同。通常我们不知道自己在想什么，但是当我们意识到时，我们错误地以为思想就是我们，包括最消极的思想。

我思故我在似乎意味着因为我思考，所以我存在。问题在于以什么形式存在？狄卡特将思想定义为“在我身上发生我立即意识到的那个”。心智具有理解、思考以及记忆能力，而且永不停息，但它是否真正存在？

#### 八. 我存在，但以何种形式？

小我通过推理来理解。我们的心智转向某人或某事，并认为理解我们所见。小我的声音通过“我”、“我的”、“我是”、“我想要”、“我不想要”、“我认为”、“我怀疑”而表达。小我看到的是分离，因为无法接受人事保持原样，对一切都有意见。它批准、不赞成、感到高兴或不满意。

自以为是的愤慨是完全的小我中心思想。小我带着激情评判并想纠正其他小我的错误！小我会认为自己完全是对的，实际上它和其他小我完全是一

样的表现方式。小我追寻与众不同。这就是它存在的意义。小我引起了我们自身的矛盾以及与他人之间的摩擦。

真正的我没有小我意识。它将其他作为自己的一种表现而体验。它观察到人与人之间的所有摩擦不过是一种痛苦，是心灵中的毒药。这些痛苦是什么？欲望、厌恶、妄想、嫉妒和自豪感都是小我的折磨。

来源于小我的意见让我们无法接受人事的原样。意见是人与人之间以及自身摩擦和冲突的根源。除非我们是表达智慧的真正纯洁存在，否则意见没有真正的价值。奥罗宾多静修所的母亲说，我们的意见总是危险的，大多数时候是毫无价值的。意见很少是真实的，它们通常是对与错的组合。每个意见都有同等合法的相反意见。我们没有必要为了做出好的选择发表意见。在需要做出重要决定时，直觉会让决定变得很显而易见。

#### 建议练习

1. 考虑一下你拥有强烈观点的意见，你对此感觉如何？你是否感到烦躁、收缩感，还是感到扩张与平和？请观察你的意见是否让你感到优越或自卑。当与其他人分享观点时，请观察你的观点是否有任何变化。在开始捍卫自己的观点或证明自己的观点是正确时，请观察自己。请反思该观点是否反映在你的行动中，或者没有反应在你的行动中，你对此感受如何？
2. 尝试采取相反的观点，思考一下如果你的观点完全被推翻了，这让你感觉如何？记录你的感受和洞见。

意见会造成心智的不稳定。这种不稳定性会扭曲一个人原本可能拥有的清晰度。是不是我们的无知造成了自己的意见？智者知道意见毫无帮助，在接下来的 30 天中，请尽量保留自己的意见。

#### 九. 放松自己，做好事

让小我臣服的努力为生活中的恩典创造了空间。如果不努力削弱小我的影响力，小我就会遵循自己的自私欲望和冲动，以及恐惧和骄傲的冲动，并

继续创造一系列愉悦或痛苦的行动和反应。一个人需要付出真正的努力才能唤醒恩典的指引。

要唤醒恩典，净化潜意识，唤醒昆达里尼能量，并探究自己的本性。小我永远是以高音喇叭在广播小我的欲望、恐惧和傲慢，因此需要持续的努力静静聆听灵魂静息内在声音给予我们的小提示。

自省并净化小我。没有人能帮我们做到这一点。净化意味着我们接受神知道一切，而且神圣进行所有一切。明确知道这一真相，将能够给我们带来恩典，在我们需要时获得直觉的引导。

此种神秘的恩典可以开始让我们获得充满活力的巨大进步，只有那些有强烈渴望和非凡勇气的人才能欣赏。恩典可能会让我们在觉识中看到自己人性中最糟糕的一面，因此恩典可能是非常痛苦的过程。但如果我们选择放下，那么来源于恩典并在心灵静默中的纯粹觉识也可以使其彻底消失。

进步意味着你每次犯错并评判别人，或犯错做出无意识反应时，或每次出于傲慢和自大的小我行动时，能够看得很清楚。一个人必须坚持不懈地进行自我观察，以使我们能够在发生错误时或之后很短时间得以看到每个错误。我们必须看到其中的冲动、行为或条件反射，而不为此找借口，指责他人或欺骗自己。然后，在反思或冥想中，将错误的行为与理想方式做出对比，并在觉识中牢牢记住该行为和理想。理想方式可以是另一种角度、一种更带觉识的做事方式、一种更纯净的思维方式，以及一种更出离的应对方式。带有觉识采取行动，正确地观察它，然后将其与一个更纯净的理想模式进行比较，这是我们转变自己的手段。

### 建议实践

花些时间对此进行思考。选择一种最近引起你痛苦和折磨的情境。在日记中对此进行描述，问自己这是否以不同形式在不断地反复发生？这如何让我们遭受痛苦？我们如何做才是更合适的反应？

每当出现不对劲的情况时，都应持续进行上述过程。我们会由于内心的不安而感到不对劲。如果感觉不对劲，请检视状况并问自己，巴巴吉（神、上师、真正的自我）会希望我如何处理这件事情？这才是进步的方式。

我们人性中有许多方面会给自己和他人造成伤害。骄傲和自我放大、欺骗和自欺欺人、八卦、挑错和评判、愤怒、憎恨、怨恨和嫉妒对我们和他人造成很大的影响。所有这些小我驱动的本能使我们成为受害者。这些态度困扰着身心，是我们自己的态度导致我们内心的冲突。

如果我们有正确的态度，没有人能做任何事情对我们造成干扰。当我们放下了人性中会给我们带来痛苦方面，我们将获得自由，瑜伽成就者告诉我们要获得“至高无上的自由和独立，不受任何人事的影响”。保持平和，内心的平静可以消除任何障碍。

“身体的不适或来自他人的不正当对待不应该干扰我们心灵的宁静。让我们内心不再有任何忧郁的痕迹，生活的起伏是自然的秩序，这会净化我们，抹去小我的棱角，最终使其达到完美”。

- 克利亚巴巴吉《巴巴吉之声》

人性是复杂的，混杂着各种矛盾、好与坏、对与错、高尚与无知。

觉识到自己的过失、谎言、欲望和厌恶是很有帮助的，但是我们还应该检视我们善良、诚实以及崇高的一面。事实上我们应该将绝大部分的注意力集中在崇高的一面，这样可以滋养并扩展它，最终得以改变人性其他的方面。心智的高尚意味着善良、甜蜜和温柔的性格。

静默会滋养我们崇高的一面。每周留出一天或至少几个小时以保持静默。在那些宝贵时光里，避免说话。冥想可以滋养我们善良的一面。在冥想中打开心胸，邀请光进入。我们可以通过改变日常生活的意图和静默冥想改变人性。冥想通常会向我们揭示人性中虚假的一面。

我们必须学会真正地聆听，不仅必须将注意力集中在所揭示的内容上，而且还必须有勇气并愿意正确理解它。

巴巴吉说过：“即使最严重的罪人也可能是明天的圣人”。

“如果不能改变自己的天性，那根本不值得练瑜伽，因为修习瑜伽正是为了改变人性，否则瑜伽没有任何意义”。

- 斯里·奥罗宾多

十. 我们必须改变的是什么？

如果想要过上崇高且充满恩典的生活，需要消除自私、卑鄙和仇恨。拒绝改变这些行为，就是愿意生活在无知和痛苦中。但许多灵性追求者发现，随着他们瑜伽修习强度的增加，在家人和朋友甚至自己内心都可能出现冲突。我们被指责或自责自我为中心或自私。

重要的是要了解我们不是为了自己修习瑜伽，而是为了真正的自我，也就是神性而修习瑜伽。这才是崇高的生活。这是为什么我们在这个世界上的原因。我们不是来取悦别人的。取悦真正的自我并非一种自私。自私是只考虑自身需要的角度，想要为自己获得一些东西。一个自私的人无法看到别人的价值。自私会导致卑鄙甚至仇恨。自私的人不是快乐的人。他过着无知的生活。斯里·奥罗宾多 (Sri Aurobindo) 说过：“用“忘记小我”和给予取代自私和卑鄙。”

“自私是唯一的罪过，卑鄙是唯一的罪恶，仇恨是唯一的犯罪。所有其他的一切都可以轻易变成好事，但上述三样却是通往神性顽固的障碍”

- 斯里·奥罗宾多

卑鄙和仇恨是难以释怀、紧缩性且具破坏力的能量，让人完全受控于对方。表达愤怒说明一个人缺乏自制力。仇恨本质是极端的依恋，让人很难从中出离。斯里·奥罗宾多 (Sri Aurobindo) 说，我们必须以“不感兴趣”来取代仇恨。不感兴趣表示我们不再受到仇恨控制。当我们不再表达愤怒或不再感觉愤怒时，我们的行为就会得当。

但有时候我们不能仅仅以不感兴趣来取代仇恨。仇恨会在头脑中造成一种强烈的不平衡，以至于通常需要采取一些释放的“行动”，使其恢复平衡。这可以以一种不影响他人的方式释放如此强烈的情感。我们将在之后的恩典课程中说明如何进行此种情绪释放。

#### 十一. 灵魂的美德

给予和慷慨是灵魂的美德，来源于没有欲望和小我主义，以及温柔、充满爱心和同情心、美丽、微笑、快乐和勇敢的性情。这些美德来自一个人清醒且活跃的灵魂，能够看到他人的价值。付出和慷慨源于爱最纯粹的形式。没有“我在给予”的感觉，只有付出。给予源自于心灵的慷慨。它始于“忘记自我”。通常，我们认为自己很重要。我们专注于自我及其感受，好像它们非常宝贵。“忘记自我”听起来像是对自我及其需求的否定，但实际上，这是对我们真正自我的强化。

有一些简单的方法可以很容易地培养“忘记自我”。当我们发现自己遭受思绪困扰或情绪低落时，只需要忙于做事即可。做一些与自己痛苦或与自己无关的事情。例如，停止想让自己觉得痛苦或烦恼的那个人，而是做一些其他事情，参与一些需要注意力集中的有趣工作。“忘记自我”并不难，需要有智慧地运用方法。（在之后的恩典课程中，我们将讨论心智及其波动）。

#### 十二. 我如何能开始充满恩典的生活？

当我们开始一点点改变自己时，就已经开始了充满恩典的生活。我们人性中的任何部分都可以被转换，否则我们将继续受控于习性和冲动，除非我们选择学习如何从中解放出来。

克利亚瑜伽提供了一种方式，让我们放下潜意识中导致无意识反应的习惯和习性。克利亚瑜伽教我们观察并感受小我的收缩状态，并与灵魂反应时所经历的扩展状态相比较。



没有什么是一成不变的。一切都在不断变化。如果有这个意愿，高我会给我们带来力量，这股决定性的恩典力量可以改变生活的进程。始终的渴望与自我努力可以使我们摆脱负面情绪和习性的束缚，让我们被高我引领，生活将变得充满恩典。

Abhyasa 意味着不断的实践，这是永久改变的必要元素。如果希望始终如一地获得高我的指引，需要进行高强度且不间断的练习。在梵语中，高强度的修习被称为 tapasya。Tapasya 是意愿和能量高度集中的高强度努力，以掌控心智、精微体能量和身体。这是意愿展示的灵性修习，也是转变有渴望发心的人所需的必要条件。这意味着浓厚的兴趣和热情。如果我们只考虑每天花一小时改变，这改变不了什么。Tapasya 意味着不断的练习，同时带着持续体验与高我合一的渴望。恩典来自发心渴望，同时恩典会带来更深层的恩典渴望。(tapas 即高强度修习将在之后的恩典课程中详细讨论)。

### 十三. 发心渴望的力量

我们始终需要有对恩典的持久渴望。灵性道路可能很艰难，有时会有似乎无法克服的障碍，让人挫败或缺乏意志力继续前行。只有对此有真诚的渴望才能突破障碍。渴望并不意味着欲望，相反，它就像来自内心的火焰，但心智却是沉默的。欲望来自于心智。渴望是自给自足，欲望则是自私的。渴望扩展我们的觉识，而欲望会使我们收缩为欲望的对象。

### 十四. 我渴望的是什么？

我渴望什么？恩典？生活中需要有什么样的渴望以过上充满恩典的生活？

在我们的存在中，需要有一个和谐的渴望，渴望的不是物质目标，而是更伟大的东西，即广阔的觉识，或爱和善意。

我们需要发心渴望来发现自己需要转变的弱点。因此渴望需要耐心和毅力、心智宁静，以及对事物无区分对待的支持。渴望身体强壮且无病也很重要。最终我们会渴望臣服于神圣。当这些渴望牢牢扎根于我们心中时，我们的日常修习将变得完整、充满活力，而且能够彻底转变我们。

“成长变为神圣是人类生活的真正法则，将在这个世界上的存在塑造成神圣的展现是人类进化的意义”

- 克利亚巴巴吉《降服弊病之宝》

克利亚瑜伽旨在实现神的真理。巴巴吉说：“冥想将打开智慧之门，但神圣还不会到来。你必须在现实生活中活出对神的认识，在做梦、思考和行为中活出神圣。这才是真正的自我实现，这才是克利亚瑜伽，这是具体而实际地接近神圣。神不希望你成为思想家。他创造了你，让你在活着的当下行动”。

克利亚瑜伽是一种充满恩典的生活方式，带着对神圣的觉识，以和谐方式活在当下。薄伽梵歌说：“瑜伽意味着行动中的技巧，意味着宁静和平衡的生活。瑜伽强调的是提升，而不是去除欲望，重生而不是放弃行动，这需要对生活所有一切展现的神圣充满绝对的信心。”

克利亚瑜伽修行者的目标是实现自己的神性，发现神的爱，并在生活中展现平衡、和谐与恩典。找到神最简单的方法是拥有一颗快乐没有阴影的心。神性意味着善良、温柔和充满爱的心。

快乐接近光明，因此首先要快乐。快乐和喜悦是神圣的特质，在任何情况下都有帮助。它们使整个身体保持和谐。

“当你上升到神圣爱的高度时，你上升到一个程度，在父亲、母亲和所有人中，除了神，你什么都看不到。当你看到妻子，看到的不是妻子，只有神，那你就在神的面前”。

- 克利亚巴巴吉

一旦神爱的光芒在纯净的心灵中出现，并抛弃了自私、悲伤和痛苦，一切就被视为存在于宇宙力量即神的恩典中，并成为这种无限觉识力量的展现。这个宇宙中种类繁多的所有物种都是这种力量的无限展现和表现形式，每种都受限于自己特定的心理状态。纯净的心接受所有发生的事情，没有抑

郁也没有兴高采烈，而是永远保持感恩和安宁。尽管一个人似乎忙碌于各种各样的活动，但行为始终受到内在光、爱和慈悲心的引领。

人与人之间的和谐是充满恩典生活的目标。追求这种和谐的集体愿望可以改变整个世界。集体和谐的存在才让神圣觉识成为可能。至少让我们与周围一起生活和工作的人保持和谐。

我们每个人成为今天的样子都是根据每个人本性而成就的。然而，分歧不一定意味着不和谐。让我们拒绝对这种本性差异或关系不和谐作出反应。

让对和谐巨大的愿望消除我们内心的不和谐。愤怒和不和谐总是会促使我们去不应当做的事情。平静与和谐使我们能够做应当做的事情。自律的头脑将创造出理解他人观点所需要的宁静和空间，这通常会带来惊人的结果。

充满恩典的生活是极大的祝福，这不是牺牲，而是极大的荣幸！

建议修习方法：

在接下来的两个星期中带着以下问题生活：

1. 你今天表达了爱与同情吗？什么时候以及为什么？
2. 你表达自私、卑鄙或愤怒吗？什么时候以及为什么？感觉如何？
3. 上述行为中哪些是有意识进行的？哪些是无意识行为？
4. 你今天有什么看法？你表达了看法吗？结果如何？
5. 你今天是否有内在被引领的感觉？
6. 今天你有多少时间察觉到对神的渴望？
7. 是什么阻碍你在家里、工作中或生活中变得开朗快乐？（如果有的话）