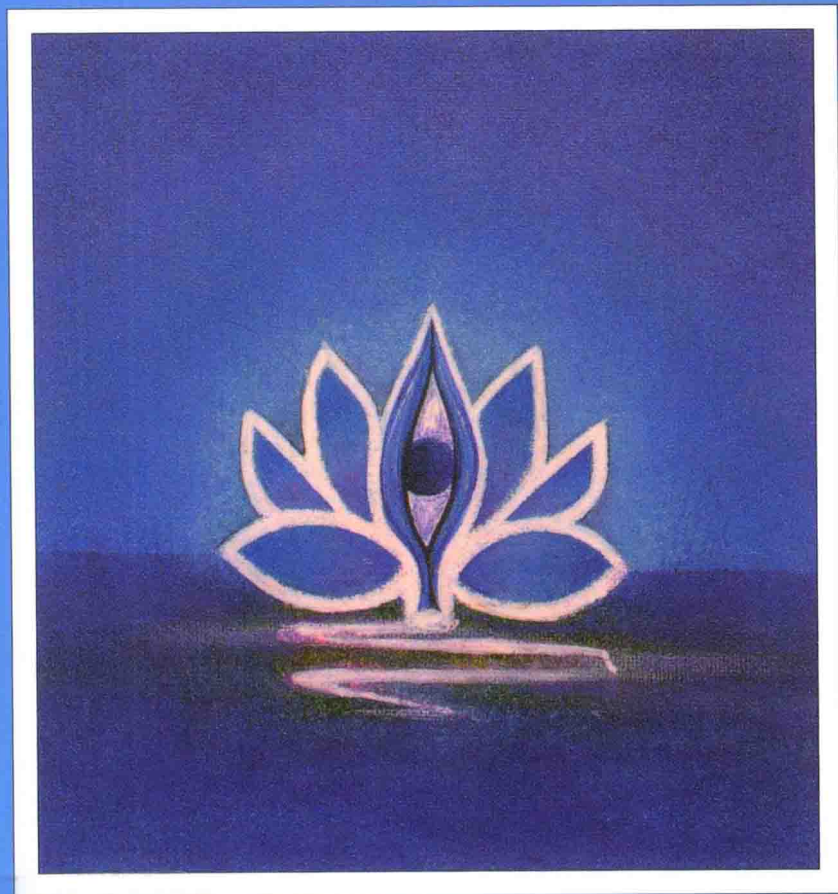


# Yoga Nidra

## 瑜伽休息术

[印] 斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂 / 著  
叶平 / 译 赵青 / 审校



ga Publications Trust, Munger, Bihar, India

# Yoga Nidra

## 瑜伽休息术

[印] 斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂 / 著  
叶平 / 译 赵青 / 审校



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

瑜伽休息术 / (印) 萨拉斯沃蒂著; 叶平译.—北京: 华夏出版社, 2014.1

(悠季瑜伽系列丛书; 1)

书名原文: Yoga Nidra

ISBN 978-7-5080-7853-3

I. ①瑜… II. ①萨… ②叶… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第248051号

Yoga Nidra

© Bihar School of Yoga 1998

© Simplified Chinese edition 2014

All Rights Reserved.

在未获得瑜伽信托出版机构的书面授权时, 书中任何部分都不允许以任何形式, 通过任何方式被重复使用、传播, 或在任何检索系统中储存。

Satyananda, Yoga Nidra™, Satyananda Yoga® and Bihar Yoga® 是国际瑜伽社团独家所有的商标。本书中的商标已经过授权, 除本书以外, 不得另行使用以上商标。

比哈瑜伽学校出版: 1976年第一次印刷, 1977年第二次印刷, 1978年第三次印刷, 1982年第四次印刷, 1993年第五次印刷, 1998年第六次印刷

瑜伽信托出版机构: 2001年(两次)重印、2003、2005、2006(两次)、2008、2009

Website: [www.bihar-yoga.net](http://www.bihar-yoga.net)

[www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2013-6121

## 瑜伽休息术

作者 [印]斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂

译者 叶平

审校 赵青

责任编辑 张瑾

出版发行 华夏出版社

经销 新华书店

印装 三河市李旗庄少明印装厂

版次 2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1版

开本 670×970 1/16开

印张 12.5

字数 150千字

定价 39.00元

华夏出版社 网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

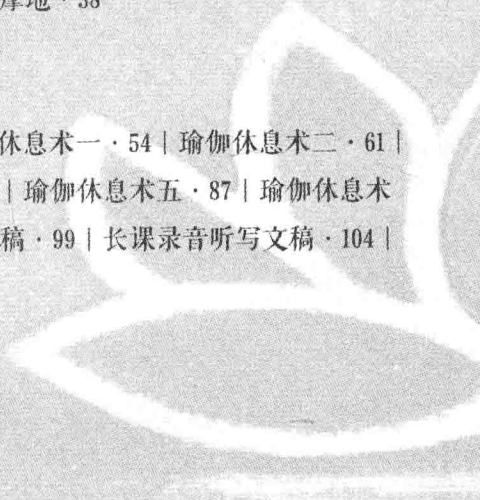
# 目录

## 第一章 理论

放松的艺术 · 2 | 进入心智的潜意识 and 无意识 · 6 | 体验瑜伽休息术 · 11 | 超越现实 · 15 | 瑜伽休息术和大脑放松 · 20 | 无意识的符号 · 26 | 超越身心，放松身心 · 33 | 唤醒神圣能力，进入三摩地 · 38

## 第二章 练习

练习大纲 · 46 | 全面的建议 · 49 | 瑜伽休息术一 · 54 | 瑜伽休息术二 · 61 | 瑜伽休息术三 · 70 | 瑜伽休息术四 · 77 | 瑜伽休息术五 · 87 | 瑜伽休息术的“完整方案” · 98 | 短课录音听写文稿 · 99 | 长课录音听写文稿 · 104 | 脉轮观想 · 111 | 儿童瑜伽休息术 · 117



### 第三章 科学研究

睡眠、梦和瑜伽休息术 · 124 | 教育整个心智 · 130 | 对治压力 · 135 | 大脑的控制中心 · 139 | 治疗应用 · 142 | 身心疾病 · 146 | 心血管疾病 · 150

### 附录

瑜伽休息术实验报告 · 158 | 瑜伽休息术和生物反馈 · 165 | 瑜伽休息术中的大脑活动图像 · 172 | 有趣之处 · 175 | 瑜伽休息术——意识状态的改变 · 177

### 编者的话

# 第一章 理论

放松的艺术

进入心智的潜意识和无意识

体验瑜伽休息术

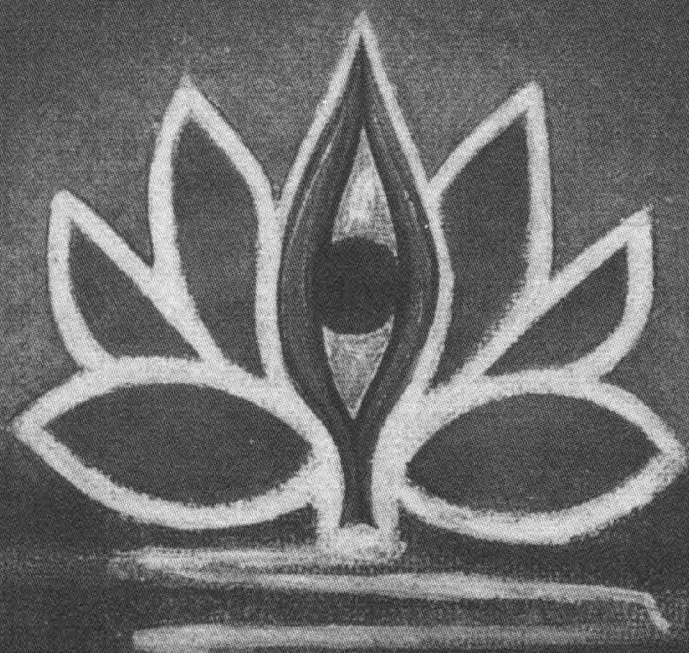
超越现实

瑜伽休息术和大脑放松

无意识的符号

超越身心，放松身心

唤醒神圣能力，进入三摩地



## 放松的艺术

在过去的一百多年中，世界各地的生活方式都发生了巨大变化。社会制度及其他制度不再和上古时期一样，这引起了人类所有层面的能量分散。人类心智在各个生存领域都失去了平衡，也不再和谐。我们如此全神贯注于物质，以致对于什么正发生在自己身上懵然无知。

之前的一两个世纪，疾病及其新的层面开始被表达和显现出来，在过去几十年达到巅峰。虽然医学的发展不会让昔日的大瘟疫重现，但我们的确没有能力适应现代生活高度紧张的竞争节奏，现在又面临着与压力相关的新的流行病。

身心失调所引发的疾病，比如糖尿病、高血压、哮喘、溃疡、消化系统紊乱和皮肤疾病，都来自身心压力。发达国家最主要的死因是癌症和心脏病，这些疾病也源自压力。

现代医学正在努力用很多方法应对这些问题，但坦率地说，它未能带给人类必要的健康。这是因为真正的问题不在身体，而在于人们变化着的观念、思维方式和感觉。当精力分散、理想消失，又怎能期待自己还能体验身心和谐呢？

如今的全球性问题并非饥饿、贫穷、毒品或对战争的恐惧，而是压力、过度紧张。如果你知道如何降低压力，就能明白怎样解决生活中的问题。如果你能够平衡压力，就可以控制情感、愤怒和激情，也就能够控制心脏病、高血压、白血病和心绞痛。

### 释放压力

无论你多思多虑还是完全什么都不想，都会积累压力；无论你做体力工作还是完全不工作，都会积累压力；无论你睡得太多还是完全不睡，都会积累压力；无论你是在吃高蛋白食品、碳水化合物还是素食，都在积累压力。这些压力积聚在人类个性的不同层面里，积累在肌肉、

情绪和精神系统里。

在瑜伽中，我们用广角潜望镜来对付压力问题。我们明白如果内心紧张，胃就会紧张；而如果胃紧张，整个循环系统就会紧张，这就是恶性循环。所以在瑜伽中，从紧张中放松是主要关注点之一。

个人的内在紧张会导致集体性的心理紧张，集体性的心理紧张可能显现为不快乐的家庭生活、社会生活的混乱无序和社区及国家间的侵犯与战争。宗教也未能给人以内心安宁。法律、警察、军队和政府都未能建立人与人之间的和谐。瑜伽典籍中毫不含糊地指出，安宁只能在内在寻得，而不可能从外在找到。所以，如果我们希望建立一个更加和平的世界，就必须首先学会如何放松，并让身心和谐。

瑜伽哲学和现代心理学都列举了为现代生活引发一切痛苦的三类基本紧张。通过系统练习瑜伽休息术，可以渐进地释放这三种紧张。

### **肌肉紧张**

跟身体、神经系统和内分泌系统的不平衡有关。通过瑜伽休息状态的深层生理放松，这些不平衡可以很容易地被消除。

### **情绪紧张**

源自各种二元分化，比如爱与恨、得与失、成功与失败、快乐与不快乐等，比较难以去除。这是因为我们不能够自由开放地表达情绪。我们常常拒绝承认它们，于是它们被压抑，而结果却是紧张越来越根深蒂固。这些紧张无法通过一般的睡眠或放松来解除。瑜伽休息术类的方法可以平静心智的整个情绪结构。

### **精神紧张**

是过度心智活动的结果。心是幻想、混乱和彷徨的旋涡。在整个生命过程中，我们的意识所记录的经验积存在精神体里。它们会不时爆发，影响我们的身、心、行为和反应。当我们悲哀、愤怒或被激怒时，常归因于表面原因。但人类反常行为之下的深层原因，在于精神层面累



积的压力。瑜伽休息术是放松的科学，它使每个人都能够深入潜意识心，从而释放并放松精神，于存在的各个方面建立和谐。

### 更有效地休息

多数人认为放松非常简单：只要躺下闭上眼睛就可以了。然而，除了科学家，无人明白放松实际上意味着什么。你累了，于是上床，以为那就是放松。除非你能免于肌肉紧张、精神紧张和情绪紧张，否则你永远不能放松。虽然多数人都曾有肤浅的幸福感，但他们其实在所有时刻都充满紧张。他们会习惯性地咬指甲、搔头、抚弄下巴，充满强迫性地说话，表现出经常发怒，或一支接着一支地抽烟等行为。

人们做出上述那些行为，是因为缺乏对自己内在紧张的觉知。他们也许以为自己很放松，但仔细观察就会发现自己并未放松。即使在睡眠中，他们的思绪和焦虑仍然在心里盘旋，于是这个紧张的人醒来时会觉得精疲力竭。为了完全放松，身体、情绪和精神的内在压力必须被释放，然后真正放松的状态才开始。修习瑜伽休息术是去除这些紧张的科学方法。

和常规睡眠相比，瑜伽休息是更有效率和效果的心理、生理休息形式。每日例行使用这一技巧者，很快会体验到睡眠习惯上的重大变化。一堂瑜伽休息术练习能帮你完全放松，其效果等同于数小时没有觉知的普通睡眠。一个小时的瑜伽休息相当于四个小时的普通睡眠。这是过去和现在很多伟大的瑜伽行者之所以具有超人效率和能量的秘密之一，他们总要设法在短短一生中取得很多成就。

事实上，瑜伽休息术中有意识地睡眠和做梦的能力是个先进的技术，历史上很多杰出人物都使用过，并为他们在生命里获得更大的灵感和成就铺平道路。例如，17世纪据法国皇帝和拿破仑的军官们转述，拿破仑有不可思议的、从不枯竭的能量和灵感。在激战的紧要关头，结局未卜，他会将指挥权交给下属，并发布20分钟内无论如何不可打搅他的指令。然后，回到自己的帐篷，在一张巨大的熊皮上伸展开，并进入瑜

伽休息状态。片刻间，有规律的响亮鼾声响起，和周围战斗中各种不顾一切的声音混在了一起。整整20分钟后，他会醒来，清醒、精力充沛且充满灵感。再上战马的他，必定能引领法国军队取得决定性的胜利。

### 蜕变的秘密

通过练习瑜伽休息术，我们不仅是在放松，而且是在从内部重新构建、改造我们的整个个性，像神话中的凤凰，每次练习我们都在改变旧的习惯和倾向，以便得到新生。这个过程不仅比仅在外在基础上起作用的其他系统收效迅速很多，而且效果也更加可靠、持久。

让我给你们讲一个我去教一帮麻木的罪犯学习瑜伽休息术的经历，就会解释得更清楚。在1968年的一次世界巡讲中，我被邀请去一个监狱教瑜伽。我刚到达场地，就有600个左右的囚犯聚拢过来。他们大笑并尖叫，把我的腰布拉下来，其中有个人给了我一盒香烟。他们完全没有尊重别人的感觉。

我知道在那个情况下无法教他们瑜伽，于是决定试试瑜伽休息术。我告诉他们静静仰卧，准备开始练习，但他们无法静下来，他们一直在相互踢来踢去、推搡、叫喊、吐痰，制造各种骚乱，而我一直在等他们安静下来。半个小时内，我只讲了两句话：“请闭上眼睛。请不要移动身体。”我在等他们静下来，但他们一直没有，于是最后我放弃了，只身返回了旅馆。

第二天，我打电话给监狱告诉他们我不会再去了，但负责人恳求我回去。“斯瓦米吉，”他说，“你给他们施了魔咒。自你离开，他们一直都很安静。”他们成功说服我再次回去。

我第二次去这个监狱时，同一群囚犯安静地躺着。当我让他们准备好做拜日式时，他们说：“不要，我们想做昨天您教我们的那个瑜伽。”于是我教了他们六天瑜伽休息术，怎样从头到脚，从外到内放松全身的每一部分。每天监狱都给我传来报告，告诉我，那些人的性情在

改善，争斗比以前少了很多。

第七天，他们给我开了个欢送会，所有囚犯都在。轮到我讲话时，我拿出自己得到的那盒香烟，说：“第一天你们想要我抽烟，这是你们给我的烟，现在我和你们一起抽。”给我香烟的那个囚犯立刻跑上台来，拼命道歉：“斯瓦米吉，我真的十分抱歉给了你烟，请把烟还给我。”这个一周之前完全不知道在斯瓦米吉面前如何表现的人，现在完全蜕变了，他只是被教了瑜伽休息术，除此以外，他们没被教其他任何东西。

这个蜕变的秘密是什么？说教吗？不是。告诫吗？不是。释放紧张情绪、放松和让心灵宁静就是蜕变的诀窍。如果一个人处于压力中，他的行为举止就会受压力影响，而当他放松时，他就变得自然。他知道真相、真理，他也知道自己应该如何行事，因为正确行事需要了知真相。对真相的知晓只有在你没有压力时才会降临。

## 进入心智的潜意识和无意识

瑜伽休息术意指带着一丝觉知的睡眠。那是一种介于清醒和做梦之间的心智状态。修习瑜伽休息术时，你就在打开心智的更深层面。在这个瞬间，你的理性心智在运作，但当你能够放松时，心智的潜意识和无意识层面就会被打开。

如果你正在练习瑜伽休息术，你心智的特性就可以被改变，疾病可以得到疗愈，创造力也会得以恢复。潜意识心智和无意识心智是人类最强大的力量。瑜伽休息术的简单练习，有穿透人类深层心智的能力。

潜意识是个非常听话的学生，会立刻执行你给它的指令。如果你知道如何练习瑜伽休息术，就可以全面训练潜意识心智，那么日常心智和理性心智就都会跟从。

### 创造力的根源

瑜伽休息术被认为是一种修习，这是因为在此过程中，心智进化

瑜伽休息术

必须成为自发事件。你无需与你的特性、习惯和缺陷争斗，因为争斗会造成内在的对抗。所以，很多通过宗教途径努力纠正自己的人会精神分裂。

20世纪的心理学家一直在告诉我们：“如果你有缺点，你必须接受它。你无法通过憎恶去除它。”那我们怎么根除缺点呢？深入心智的幽深处切断根部，然后树会自己死去。无意识心智是人们正常或反常行为的基地，我们的一切根源都在潜意识和无意识领域中。所以，为什么只是不断砍断枝叶呢？瑜伽休息术可以帮助你潜入心智的深处。

因为人们仅仅依赖于智力和感官收集信息，所以会很缺乏创造力。然而，一旦你打开了深层心智的大门，休眠在瑜伽休息术中，你就找到了创造力的根源。在印度神话里，瑜伽休息术的象征是纳拉亚纳在牛奶海上休息。他躺在一条有很多个头的蛇的身上，美丽的克拉希米在按摩他的脚。一朵莲花从他的肚脐里升起，莲座上坐着梵天，这象征着无意识，也意味着，在瑜伽休息术中，无意识显现出来了。纳拉亚纳正在休憩，他的毯子就是蛇，而地板就是牛奶海。

修习瑜伽休息术时，你必须完全放松，这不是专注力训练。如果你只是跟随引导者的指示，就有可能打开自己性格的大门。而如果你偶尔错过了这些指示，也没关系，重要的是你要一直听着导引的声音。

### 接纳的状态

日常生活中，大多数人并不是处于一种接纳的状态。但在瑜伽休息中，心智会进入一种接纳的状态。如同熔化钢铁并在模具中铸造它一样，在心被熔化的阶段，你可以将好的和有创造性的印记铸在上面。心智的接纳状态只有在消除了损耗的情况下才能被唤醒。在瑜伽休息术中，我们通过唤醒心智的情绪架构来唤醒心智的接纳状态。

如果我说这是对的那是错的，你也许会赞同，但这只是一种智力上的赞同。虽然你同意，但你未必能够在日常生活里真正实施。障碍是什

么呢？一定有些原因会让理念变成现实如此困难。生命的高尚理念不应仅存在于经典中，我们必须开始把它们活出来。瑜伽休息术让我们能够深入地为我们所思所为的心理人格负责。有瑜伽休息术的帮助，我们就可以开始按照自己相信的理念行事。

举个例子，我曾见到一个职业小偷——一个麻木的惯犯。我跟他说了很久，最终我说服他偷盗是不好的行为。他甚至开始觉得自己是个罪人，我以为自己创造了奇迹，改造了他。但五年后我再次回到他们村，发现他还在操持旧业。为什么呢？因为我只是改变了他的理智，而不是他的内在自我。之后，我在那个村子住了六个月，教学校的老师和孩子们练习瑜伽休息术。那个小偷也参加了，不久他就洗手不干了。

理智上的坚信只是人类生活的一个方面。我们都在理性上确信什么是善和恶，同时我们还必须在情感上接受自己需要接受的。只有收回分散的心，让心保持宁静，并在一个平缓的层面上流动，这才可能发生。那么，印在心里的就成为准绳、命运、指令。

如果一个人有你认为的坏习惯，请指导他修习瑜伽休息术。等他完全放松，然后给出一些正面建议。在那个接纳性的巅峰阶段，他会听你的。无逻辑、不安宁的心不容易服从，但正处于瑜伽休息中的心会绝对服从。

### 理解人性

在将瑜伽休息术应用于特定目的前，必须研究被指示者的特性，那么你所教的素材才不会造成他的反感。虽然在瑜伽休息中你也许做出了美好的、高尚的指示，但他人的特性可能也会与之对抗。我们大多数人在生命中的某个阶段，都会反对成规、教规或政治秩序。这是因为我们被灌输进去的理念与自己的个性发生了冲突。

每个人生下来就有一些特性，你无法改变它们。在瑜伽中，这种特性叫“个体情绪反应”。一个人的习惯和宗教可以改变，但本质不会。

这种特质会伴随一个人的一生，使其拥有成就或彻底失败。要了解一个人的特性，你需要研究他的自发行为，而不是他的理性行为。成人被灌输了太多的理性，其行为很少是自然和自发的。而孩子们非常自然，所以他们很容易和瑜伽休息术协调，从中得到最大利益。

### 播种改变的种子

在瑜伽休息术中，或许最有效的心智训练方法是每次练习中为自己做出决意（sankalpa）。生活中的任何东西都可能让你失望，但瑜伽休息术中的决意不会。

Sankalpa是梵文，可译为决心或决意。练习做出决意是修习瑜伽休息术的一个重要阶段，是沿正面重新塑造个性和生活方向的强大工具。如果你知道自己在生命中希望成就什么，那决意就可能成为你命运的创造者。无论你想要成为画家、作家、演说家还是精神领袖，你都可以通过这个简单技巧训练自己。但是，你必须首先有个方向。

我们大多数人都在黑暗中挣扎，如同无舵之船，起航但没有锚。我们不知道航行的方向，只是被生活的暴风雨牵引、强迫或是推逼。有时我们也会走上正确的路，但那通常也只是因为我们被推了过去，我们始终没有选择。但是应用瑜伽休息术，我们在生命中就有了选择，那个选择是由决心或说决意创造的。

决意是个简短的意念表述，在瑜伽休息中，当我们的潜意识心智的接纳性增强并对自我暗示敏感时，决意就会被刻印在潜意识心智里。决意必须在心十分宁静时，而不是理智十分活跃时做出。在瑜伽休息术练习之前和之后，有一小段时间专门用来做决意。练习开始前的决意就好像是被种下的种子，而结束时的决意如同被浇灌过水的种子。

决意是个决定——在生命中成为某种人或做某些事情。每个人都有很多欲望和抱负，但它们大多数会消失、枯竭或毁灭，就如同你在不同地方分散播撒的种子，有些会生长，但大多数不会。决意是你创造并播

种在心智之花坛中的种子。当心智清明，决意生长得非常好。如果你先用肥料给花坛施肥，除去杂草，然后才种下种子，植物就会长得更好。同样，你有心智，也有一个理念。如果你妥当地准备心智并播下种子，它就会在你的生命中生长，成为强大的向导。

很多人会在理性层面做出决意，但很少会成功。这是因为那个决意要么种得不够深，要么是在心智紊乱时种的，要么就是在心智尚未准备好接受的时候种的。为了成功，必须带着强烈的意志和情感种下决意。必须在心智放松并准备好接受和吸收的状态中种下。这种状态会发生在瑜伽休息中。

一旦决意的种子被深埋在潜意识里，它就会聚集心智的巨大力量去实现它。这个深而有力的种子终将会在意识层面一再显现，造成你在个性和生活中的改变。我们每个人都有能力去重塑我们的精神架构。没有任何个性是无法改变的，也没有恐惧或是强迫性困扰会根深蒂固到无法改变。

改变的种子就在瑜伽休息练习所作的决意中。这个决意必须有根深蒂固的意志力的支持才能完成。决意是个强大的技巧，必须明智地使用。虽然它可被用于治疗目的，但它也应该用于更了不起的目的，比如自我实现，或是三摩地。如果你想改变生活模式，可以通过瑜伽休息练习中的决意的力量实现。如果你想要改变生活中的负面倾向或习惯，也可以通过正面决意来实现。

决意在人类手里是非常强大的工具。决意的目的不是满足欲望，而是从心智框架中创造出力量。你甚至可以说决意是意愿的力量。决意只应该是在我们明白它的真正目的和意义后才做出。开始的时候，大多数人不明白决意是什么，或自己该做什么决意。所以，最好等到理解之后再做。

如果明智地使用，决意可以为整个生命创造方向。但如果你只是用

它来改变坏习惯，比如戒烟或戒酒，那就是误用了它。决意的目的是影响并改变整个生命模式，不只是在身体层面，也在心智层面、情绪层面和灵性层面。那么，如果你抽很多烟或喝很多酒，你会自动放弃。因为这个原因，我们不推荐用决意来去除坏习惯。更好的是选择一个会改变整个性格的决意，那么你会变得更平衡、快乐和满足。当决意成为驱动力时，你生命中所做的任何事都会成功。

## 体验瑜伽休息术

瑜伽休息以什么方式影响身心呢？它能放松整个系统，唤醒你的心，让人体验到星光层面，转变冠动脉系统的压力，影响大脑里的物质。我们修习瑜伽休息术时，是超越外在心智的行为，大脑各个中心系统被刺激，所以进行的是自然的体验。在瑜伽休息中，当心智变得微细时，其体验差不多和做梦是在同一个层面。当然，重要的不同是，瑜伽休息中的体验比梦中发生的更加生动也更加清晰。

### 业的学说

瑜伽休息术把心灵的更深层带入了有意识体验。大脑的每个区域，都有上百万的观感，以其原型储存。这些原型，就是生命中每个经验的总和，称为业（karma）。就像照相机将所有拍下的录入底片一样，我们的每一个体验，有意识甚至是无意识的，也都被潜意识记录，假以时日，被转成我们所称的原型。如同树木每年结出种子，在它的一生中，会结出上百万粒种子；同样，人类心智也会从体验中产生以百亿计的种子，这些种子被称为业（karma）、睡眠的业（samskaras），或原型（archetypes）。

人不仅是生物物质，也是小宇宙的创造者。大宇宙的创造者被称为“上帝”，而小宇宙的创造者被称为人。大宇宙的创造者进化成行星和宇宙，小宇宙的创造者则从每一个行为的经验中制造业（karma）。



业或睡眠的业被积累在人的深层意识里。铭刻和处理业（samskaras）的最深一层是无意识层面，业在那里处于休眠和尚未显现的状态。业（samskaras）的第二层不是那么深，是潜意识层面，业（samskaras）在这里处于转变、显现和储存的过程中。业（samskaras）的第三层是有意识层面，在这里，业（samskaras）处于成熟和结果的过程中。在业的学说中，这三层被分别称为现在业（current karma）、累积的业(accumulated karma)和命运。

### 业的体验，净化心智

在瑜伽休息术练习中，你的意识按其可能性和能力，从一个层面去另一个层面旅行。有时，它去得很深，你会有奇异的爆炸性体验。有时意识无法去得很深，只是留在有意识的心智范围内，那样你就会有某种放松、睡眠或愉悦的体验。

在意识穿越潜意识心智时，诸如飘浮于空中的经历可能会发生。当觉知穿透潜意识心智时，它会暂时脱离身体的概念。这种身心的分离状态发生时，你会有很多美好的体验。所有体验，都发生在潜意识心智和无意识心智的不同层面，不过是你此生或是过去生的业（karma）的显现。瑜伽休息术就是通过这一过程，去除储存的业(karma)，净化心智的深层。

有时过去产生的体验会直接升起，但大多数时候它们只会象征性地显现。词句和概念是有意识的“理性”心智的语言。潜意识心智有其自己的语言，基于符号、颜色和声音。这些是瑜伽休息从心灵领域浮现的原型。一个画面或一张图片可以传递语言无法充分表达的体验。这就是为什么潜意识记忆能够做我们过去的巨大而有效的储存库的原因。

认识的整个过程都通过这些原型发生，而这些原型塑造了我们的内在程序。现代心理学认为宇宙中的一切都以原型形式包含在心智里，正像现代神经生理学家如今把大脑视为整个宇宙的全息图一样。不可胜数的原型被锁在我们的存在中，如果我们要了解自己，必须让它们显现并被体验。