

# 心念的光輝

2019年4月1日

親愛的讀者，

隨著四月來臨，整個北半球大地回春。當我們沉浸於研讀古魯瑪義今年的主題信息時，我們的薩達納修行(sadhana)也隨之得到深化，被注入新活力。

在《2019年甜美的驚喜》中，古魯瑪義談到積極心念的益處。這個月，我邀請你尋找新方法，以便你的心念能夠識別、擁抱和接觸它自身的光輝本質。當你以這種覺知面對每個時刻，你會察覺到積極心念的恩典；可能在那一刻無以名狀的喜悅從你內心生起，或者你感到純潔的愛在心中湧現，又或者你感到被平安和對眾生的善意所包裹。

這個月在悉達瑜伽道路網站上閃耀著智慧的珍寶，幫助你發現心念光明的本質。當你這個月瀏覽悉達瑜伽道路網站時，你將會找到：

- 本月名為「將心念引向它自身的光芒」的冥想課程。它將先通過現場音頻直播，然後經由網絡直播。

- 「薩達納修行與經過提純的智力」 --- 一篇 Swami Akhandananda（音譯：阿肯達南達斯華米）寫的闡述，它表述讓心念能更瞭解自身光芒的各種方法。
- Eesha Sardesai（音譯：伊莎 撒迪賽）為《學習古魯瑪義 2019 年主題信息》編寫的新故事。
- 一系列印度詩聖編撰的拜贊（bhajans），崇神詩歌 (abbangas)，和對句詩（dohe），它們闡釋神聖曼查「蘇含」（So'ham）的重要意義。
- 《古魯瑪義主題信息作業簿》第 10 至第 13 週作業表。  
探索這些作業表中古魯瑪義的提問，是一個有效的方法，以此瞭解自己的心念是如何運作的，並學習如何將心念引向它自身的光芒。

在悉達瑜伽道路上，慶典活動有力地提醒我們，真理就在我們生活中。四月同樣有很多值得我們慶祝的日子。我想和大家談談其中兩個。

四月六日是印度農曆一月（Chaitra 音譯：切特拉）的元旦日。在印度的馬哈拉施特拉邦，這個元旦慶節稱為 Gudhi Padva（音譯：古迪帕華）。到處都是慶祝活動，街頭巡遊表演，豐盛的筵席，家家戶戶都用顏色鮮艷的傳統地

畫藝術（rangoli 音譯：藍果麗）來裝飾。又是一個新年元旦，正好是我們重新投入薩達納修行的一個吉祥時刻。

還有四月二十二日，這一天是特定的地球日，好讓我們向偉大的地球致敬，感謝它豐盛的賜予。

每當我看到茂密挺拔的大樹，雄偉的山脈，或汨汨流淌的河水，當我看到這些優美的景色時，一種安閒恬靜就會降臨在我心念之中。我意識到自己心念的光輝。為了表達這個時刻對我來說是什麼樣子，我寫了這兩行詩，希望與大家分享。

當我在大自然的一草一木，一山一水中瞥見祢的榮耀，  
我就看到我生命中盛開著祢的饋贈。

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪·博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。

© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。