

## 四月之信

2021年4月1日

親愛的讀者，

春天終於來到北半球大部分地區了。和煦的陽光誘發大自然百花盛放。休眠於冬季的一切再度復甦了。景觀開始呈現萬花筒般的繽紛色彩。本月初，4月4日，復活節即將到來，這與我在四周所見的更新之景協調而同步。

最近幾個月，我住在美國西南部亞利桑那州的索諾蘭沙漠地區。在此世界一隅，野花開始綻放了。姬鴉（譯注：世上最細小的貓頭鷹）從墨西哥飛到這裡築窩渡夏。沙漠龜已經從地下洞穴爬了出來；蝴蝶又恢復活動了。豆樹正在結出可食用的豆果。巨柱仙人掌觸勢待發，要開白色的大花。很快，白翅哀鴿就會飛回來了。

在南半球的部分地區，炎夏正在讓位給涼爽的日子。白天漸短，夜晚漸長。落葉喬木開始掉落葉子。大自然正在安頓，向內轉，準備休養了。

放眼四顧，最讓我驚嘆的是大自然的復原力，它能適應冬天的寒冷和夏天的酷熱，也能適應極端乾旱和隨後的暴雨。自然界以其無數的形式伸張和收縮。它從不靜止；而是不斷地自我重振，迎來新生命。

薩達納修行同樣有此活力充沛的過程。當我們重申志向，表達意願，並努力加強悉達瑜伽修煉時，就能把生機、力量和靈感注入生活。我的親身體驗是，通過持續評估、調整，並加倍努力修行薩達納時，就能更好地過上有尊嚴、以服務為本的生活。

今年年初，我決定重振修煉的熱情，每月都會研習一首刊登在悉達瑜伽道路網站上的讚歌。所有讚歌都是由沉浸在狂喜和感恩中的聖者編撰，那是與上主的狂喜對話。

上個月，為了準備四月份猴神師尊哈努曼的生辰，我選擇了修習師尊哈努曼查利薩（*Shri Hanuman Chalisa*）。每天早上，我都會唱這首讚歌很多遍，我唱的時候，被它那穩定的優美旋律音調所攝受。我感到自己軟化於自身的力量中，站得更高，呼吸得更深。我還透過一本優美的節略版翻譯，讀了跋彌仙人撰寫的《羅摩衍那》，以瞭解哈努曼對主羅摩忠誠不二的故事。勇猛的神猴戰士哈努曼，是風之子。祂是神聖的自然力量，無論走到哪裡，都會恢復正義和達爾瑪。故事中有一段講，哈努曼為了服務上主，把整座山扛在肩上，躍過多個大陸洲。

每天，當我望向窗外，迎面就會見到聖卡塔利娜山脈，巨石高聳入雲，雄霸著方圓數英里的風景。這些峻拔的山峰讓我歎為觀止。有時候太陽會在山上撒下金黃和粉紅的色彩；其他時候，山脈看來陡峭險峻，令人望而生畏。面對群山，我感受到自己與地球和眾生的聯繫。

今天，遠眺群山並銘思師尊哈努曼，我想我明白是什麼給了祂扛起大山的力量。是祂對主羅摩的愛，羅摩的聖名在哈努曼身上每個細胞中迴響。持著這個念想，我閉上眼睛，轉向內心的愛，那是我摯愛的古魯 --- 師尊古魯瑪義 --- 以恩典在我心中喚醒的愛。

\*\*\*

以下是本月一些主要節日和活動，將會在悉達瑜伽道路網站推介。

## 四月的節日和活動

谷迪帕德瓦：4月12日（印度4月13日）

馬哈拉施特拉邦（Maharashtra）以及印度的其他地區，例如卡納塔克邦（Karnataka）、安得拉邦（Andhra Pradesh）和曼尼普爾邦（Manipur），都在谷迪帕德瓦日慶祝元旦。在馬哈拉施特拉邦以外，這天有不同的名稱，如烏加迪（Ugadi）、尤加迪（Yughadi），和切蒂昌（Cheti Chand）。於谷迪帕

德瓦當天，人們舉起裝飾鮮豔的旗幟（*gudhis*），紀念主羅摩結束 14 年的流放生涯，在眾人期盼中回國，加冕為阿約提亞國王。古迪帕德瓦也被視為一年中最吉祥的三天半的其中一天。

### 2021 年地球日：4 月 22 日

地球日成立於 51 年前的 1970 年，如今，每年有超過十億人參加地球日活動，使它成為世界上最大的民間紀念活動。這個重大活動為我們提供機會，讓我們停下來，反思賴以生存的大自然的瑰麗，並信守自己在保護上主創造的福祉中所扮演的角色。

### 哈努曼生辰：4 月 26 日（印度 4 月 27 日）

此節日慶祝主羅摩忠貞不朽的僕人 --- 師尊哈努曼 --- 的誕辰。悉達瑜伽道路網站上，你可以找到關於這個節日的介紹，以及師尊哈努曼的圖片和故事集。師尊哈努曼毫不動搖的虔誠使祂成為戰無不勝的勇士；祂是英勇、智慧和力量的化身。我一直在學習詩聖圖西達斯(Tulsidas)撰寫的讚歌：師尊哈努曼查利薩，一首備受喜愛尊崇的讚美詩，傳統習慣是在師尊哈努曼生辰念誦它。圖西達斯在其中一段經文中宣示，當人銘記並祈請威武的英雄哈努曼時，所有困難都會瓦解，所有悲傷都會被消除。

\*\*\*

這個月我對你的祝願是，願你體驗上主彰顯於自然界的種種神奇方式。就像大自然不斷地更新自己，重振自己，願你也能把活力和喜悅注入薩達納修行中。

你誠摯的

*Menaki Clark* (曼納琪·克拉克)

Translator: CHAN Sun-man Janis

Editor: LUO Yun Feng

Proofreader and Senior Translator: HUNG Eva