

2019 年 8 月 1 日

讓心中充滿曼查之光

親愛的讀者，

能在 2019 年又一個新月份的開端再與你們交談，我感到很愉快。在悉達瑜伽道路上，年中每個月都有值得慶祝、敬奉和珍惜的日子。八月裡，我們紀念兩個對世界各地的悉達瑜伽士有重大意義的吉祥節日 --- 薄伽梵尼坦南達的陽曆圓寂紀念日（*Solar Punyatithi*），和巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙週年紀念日（*Divya Diksha Day*）。

8 月 8 日，我們慶祝薄伽梵尼坦南達（暱稱巴迪巴巴）的陽曆圓寂紀念日。1961 年的這一天，巴迪巴巴人間之旅功德圓滿，永遠融入最高意識，這一天成了他陽曆圓寂週年紀念日。巴迪巴巴是天生的悉達，祂的福佑提升了所有在祂蓮花足下（*charana kamal*）尋求庇護的人。在非凡的悉達瑜伽世系裏，巴迪巴巴是巴巴穆坦南達的古魯，巴巴穆坦南達是我們心愛的古魯瑪義的古魯。

8 月 15 日，我們慶祝 1947 年歷史性的一天。那天巴巴穆坦南達從薄伽梵尼坦南達領受了迪維雅迪沙（*divya diksha*）--- 神聖的啟迪。這至高無上的覺醒令巴巴穆坦南達走上實證真我之路。籍著祂古魯的恩典，巴巴吉成就了薩達納修行的目標，成為解脫的聖者，一位悉達。祂通過沙迪帕迪沙，喚醒了世界各地眾多求道者處於沉睡狀態的空達里尼沙迪。

有幸生得人身，並從悉達古魯領受沙迪帕迪沙，是靈修求道者的黃金機遇。我驚嘆自己也得到這人生千載難逢的機會，獲師尊古魯瑪義賜予沙迪帕迪沙，因此不時停下來問自己：“從古魯領受迪沙，對我有什麼重要的意義？”也許，你也曾這樣向自己提問。有試過吧？

作為靈修求道者、悉達瑜伽道路的學生和師尊古魯瑪義的弟子，我發現，思考這個問題讓我明白，一生能有這珍貴的一刻，是多大的福祐。它鞏固我的決心，去遵循古魯的教誨，熱心投入薩達納修行並實現其目標。

在《2019 年甜美的驚喜》中，古魯瑪義為我們提供了方法，教我們如何在生活中修煉和彰顯祂的主題信息。我想在這裡強調其中一個方法。在祂的講話中，古魯瑪義賜予我們一個殊勝的曼查，並描述了複誦這個曼查的技巧。古魯瑪義告訴我們，這個複誦曼查的技巧能夠令心念與它的真正本質、它自身的光芒相連。你還記得這段講話嗎？如果不記得，也許你會想再次參加《2019 年甜美的驚喜》，重溫這深刻的教誨。

古魯賜予的曼查是彩坦雅 (*Chaitanya*)，是活的；它充滿著古魯的沙迪 (*shakti*)。複誦這種曼查會帶來上天的福佑，並令複誦隨發的願望得以實現。

當我修煉古魯瑪義在《2019 年甜蜜驚喜》中教給我們的曼查佳帕時，我感到喜悅在心中起舞，恬靜和安寧覆蓋著我。當我心念沐浴在自身的光芒中，我真切地感受到與真我相連。我完全確信心念融入了它真正的本質。

8 月份還為我們帶來了更多慶祝的機會。

拉克紗班丹節（*Raksha Bandhan*）在美國是 8 月 14 日，在印度則是 8 月 15 日。這節日的慶典落在印度農曆沙瓦納月的圓月日。在悉達瑜伽道路上，我們在這天慶祝聯繫著古魯和弟子的愛和庇護。

8 月 15 日也是印度的獨立紀念日，慶祝七十二年前，1947 年的這一天，印度成為自由國家。在這個令人難忘的日子，外在和內在的強大轉化力量同時出現，巴巴吉領受了神聖啟迪的厚禮，而印度則獲得了政治自由。

主奎師那的誕辰（*Krishna Janmashtami*），將於美國的 8 月 23 日和印度的 8 月 24 日舉行慶祝。每年悉達瑜伽士敬拜主奎師那的方式是唱誦祂的聖名，和複誦專門歌頌祂的曼查。

本月的悉達瑜伽道路網站為我們提供了一系列的瑰寶，供我們閱讀、聆聽和參與。除了一貫輔助我們研習古魯瑪義主題信息的資料外，本月還將刊登發人深省的文章、視頻、照片畫廊和詩歌，以慶祝前文提到的悉達瑜伽神聖慶典活動。我想與你分享其中幾項精彩內容：

- **無形的廟宇** --- 古魯瑪義獻給巴迪巴巴的詩。閱讀這首詩就等於修煉靜心法（*dharana*）。
- **薄伽梵尼坦南達的故事** --- 網上錄音供收聽。
- **巴巴穆坦南達 - 達省和格言** --- 通過一系列照片和語錄，你可以瞭解更多關於巴巴吉的教誨，和領受祂的神聖達省。

- 巴巴穆坦南達的教誨 --- 供我們閱讀、研習，和吸收。
- 渴望解脫自在 --- 一篇本·威廉斯撰寫的闡釋。
- 第 27 至第 31 週作業表：以便你繼續研習古魯瑪義 2019 年的主題信息。
- 冥想課程第八課：心念的奇蹟

曼查佳帕是我們隨時隨地都可以做的悉達瑜伽修煉。八月裡，我準備重點修煉古魯瑪義在《2019 年甜美的驚喜》中教給我們的曼查佳帕技巧。我鼓勵你也這樣做。當我們修煉佳帕時，我們心中充滿神聖之光。

印度十六世紀偉大的詩聖圖西達斯是主拉姆的虔誠弟子。主的聖名就是祂不斷複誦的曼查。通過美妙的意象，圖西達斯在下面兩句詩中強調曼查佳帕的重要性。祂寫道：

圖西達斯說，如果你希望裏外都充滿著光，那就點亮主聖名的寶石燈，把它放在舌頭 -- 你身心的門檻上吧。¹

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪·博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。

¹ 英文翻譯 ©2019 SYDA Foundation 版權所有。