

覺醒的奇蹟

2020年8月1日

親愛的讀者，

作為求道者，我們可能會問：我們如何喚醒內在固有的神性？最簡單又最透徹地說：我們領受悉達瑜伽古魯的恩典，通過思考和應用祂們的教誨，把教誨落實在日常生活中。八月份標誌著三件意義重大的盛事，它們讓全球許多人有機會體驗古魯瑪義捷維拉薩南達、斯瓦米穆坦南達和薄伽梵尼坦南達的恩典和教誨。

一場全球性的“冥想革命”是如何開始的呢？也許最重要的時刻是1947年8月15日的早晨，那天，巴巴穆坦南達從祂的古魯薄伽梵尼坦南達那裡領受了沙迪帕迪沙（*shaktipat diksha*）靈性啟迪。這就是我們所說的巴巴的迪維雅迪沙（*divya diksha*）---神聖啟迪日了。正如巴巴對這一轉化事件描述的那樣：“那天多麼吉祥，多麼滿載著蜜露。”想要更全面了解這吉祥的盛事，請登錄悉達瑜伽道路網站，“意識之戲”頁面，內有音頻和文字兩種版本。

時間非常巧合，正是在1947年8月15日這一天，印度脫離英國殖民統治，獲得獨立。平行的時間提醒我們，對自由的渴望有普世性，而通過悉達瑜伽古魯傳送恩典，最終所得到的靈性解脫才是人類至高的解放。

因此，在8月15日，悉達瑜伽士會慶祝巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙，而這天前一週的8月8日，我們紀念薄伽梵尼坦南達的陽曆圓寂日。1961年的這一天祂離開肉身，融入了絕對本體。這位偉大的善瑪悉達（*Janma siddha*），“天生完美”的偉大聖者，在有生之年因靈性成就而在整個印度被公認的聖人，將悉達瑜伽世系的圓滿的啟迪力量，傳給了祂的掌門大弟子巴巴穆坦南達。正是由於這種神聖力量的傳遞，由巴巴賜予---古魯瑪義繼續賜予---沙迪帕迪沙給成千上萬的求道者，喚醒我們去體悟真我。

這也就把我們帶到本月要紀念的第三件盛事了。50年前，也就是1970年8月，悉達瑜伽道路的教誨和恩典，破天荒被傳到印度以外的求道者。這時巴巴穆坦南達遵從祂古魯的內在指令，開始首次世界性的教學巡訪。巴巴首度出訪世界，是祂至高無上的愛和慈悲之舉。由於祂的信念，以及奉行祂古魯指令的堅定決心，巴巴喚醒了世界各地的人的內在靈性能量。

雖然我從未親見過巴巴，但我是祂首次世界巡訪的受益人之一。1987年，我還只是俄勒岡州的年輕教師，聽到一個電臺採訪，採訪對象是有關人類潛能書籍的作者。他談到了從印度一位冥想大師那裡領受了轉化生命的靈性啟迪，從此徹底改變了他對自己和世界的體驗。

聽到這個人的故事，我心裏很雀躍。他經歷的事情很深刻 --- 也是我自己多年以來一直追尋的。以下是我當年寫的一首詩，描寫我默默的嚮往：

某天早晨，
 孩童的我，
 看見光
 透過彩色玻璃
 傾注而下，
如此高高在上
像是天堂
正進入我之內。

多年來
我在尋覓那道光
然後
 然後
然後

然後，我寫下了電台節目中聽到的名字“悉達瑜伽”，根據這個線索，我發現離我家大約一個小時的車程，有個悉達瑜伽冥想中心。不到一週的時間，我就懷著好奇、興奮和希望，踏進了市郊一戶人家的冥想大廳。幾分鐘後，我坐在樓上的冥想室，在薩桑開始時，一邊唱《用您的燈點燃我的燈》（*Jyota se Jyota Jagao*），一邊凝視著房間前方聖座上古魯瑪義捷維拉薩南達的照片。唱誦時，我不停地抬頭仰望古魯瑪義，喜悅、平靜和驚嘆的感覺流遍我全身。我感到內心開啟了一樣新的東西，一種可以稱為愛與安詳的活生生臨在。當時我還無法形容，但現在我知道，這就是因悉達瑜伽古魯恩典而產生的靈性啟迪（*shaktipat diksha*）奇蹟。

如果那天我沒有通過照片識見古魯瑪義，很難想像我的人生將會怎樣。像其他成千上萬的人一樣，古魯瑪義的教誨和悉達瑜伽修煉一直是我的激勵和依靠。

現在，在 2020 年現代史上一個充滿挑戰的時期，我和無數其他人可以在悉達瑜伽道路網站得到庇護。這裡，我們可以找到豐富的文章、故事、詩歌和聖詠，每一篇都是為了擴展我們對上主、古魯和內在真我的體驗而設的。尤其是，現在我們可以參與美妙的“安住於聖殿中”薩桑，在薄伽梵尼坦南達聖像前唱誦和冥想。此刻我們能以這麼美好的方式領受古魯瑪義的恩典和教誨，是多麼幸運啊！

這個網站最近添加了強效又富詩意的網頁《要珍惜的祝福》 --- 這是古魯瑪義給一系列精美視頻的賜名，視頻匯集了許多《安住於聖殿中》薩桑的總結部分。《要珍惜的祝福》是古魯瑪義關於薩達納修行的教誨，祂指導我們，作為悉達瑜伽士而面臨此困難時期，該如何以悉達瑜伽薩達納修煉繼續提升全世界。

正如我們許多人所體驗到的，過去數月，《安住於聖殿中》薩桑大量賜予我們古魯瑪義的恩典和教誨，古魯瑪義在這些薩桑中的講話也已經刊登在悉達瑜伽道路網站《安住於聖殿中》頁面上。現在，這些薩桑的其他精彩元素也在網站上有其專有頁面。

《安住於聖殿中 2》匯集了這些獨特薩桑的許多其他元素：悉達瑜伽斯瓦米和其他悉

達瑜伽老師的講話；悉達瑜伽音樂家演唱的拜贊（*bhajans*）和搖燈頌（*aratis*）；還有春天用充裕的雨露和陽光來膏抹聖殿的視頻。我特別鼓勵你去聆聽 Rani Doyon 對 *Shri Guru Sarika* 深沉而感人的演繹。聽著這首對古魯虔敬的阿邦噶（*abhanga*），輕輕地將我引入到，我僅能形容為對古魯瑪義 2020 年主題信息：*Ātmā kī Prashānti* --- 真我的安寧 --- 的鮮活而多姿的體驗中。這是我所選的來探索和體驗主題信息的方式。

2020 年音頻冥想課程

三十多年來，我每天至少冥想一次，但我仍然覺得悉達瑜伽冥想老師在 2020 年音頻冥想課程中的指導對我的助力很大。這些指導能平靜我的心念，並幫助我進入深度冥想。反過來，這種深度冥想又能協助我研習和修煉古魯瑪義的 2020 年主題信息。古魯瑪義賜予八月冥想課程的題目是“蘇卡薩納（*Sukhāsana*）：心滿意足、內心平穩”。這課程將於 8 月 29 日星期六開始發佈。

更多節日

拉克紗班丹節 - 8 月 3 日

印度節日“拉克紗班丹 (*Raksha Bandhan*)”的名稱，意思是“保護紐帶”。對悉達瑜伽士而言，這是尊重古魯與弟子之間以及朋友之間的愛和守護的時刻。繫在手腕上的拉克（*rakhi*）彩色手繩象徵愛和守護。交換拉克繩的過程飽含深情！

你可能會問，當你所愛的人遠在他鄉，或者你要保持社交距離的時候，如何參加拉克紗班丹的甜美傳統。一種方法是給他們發送古魯瑪義“向拉克紗班丹節致敬的教誨”的鏈接，頁面除了表述古魯瑪義關於拉克紗班丹的教誨，還可以看到一條非常精美的拉克彩色手繩呢。

拉克紗班丹節落在印度曆沙瓦納月的圓月日；今年在 8 月 3 日慶祝。

主奎師那的誕辰 - 8月11日（印度的同一天）

主毗須努 (Lord Vishnu) 降生為主奎師那 (Lord Krishna) 的誕辰稱為簡瑪什塔米 (Janmashtami)，這一天落在沙瓦納月黑暗雙週（譯注：從滿月到新月的兩星期）的第八天。印度的北方邦 (Uttar Pradesh)，據說是主奎師那出生地和度過童年的地方，許多朝聖者都會來到這裏參加祈禱、唱誦和跳舞的慶祝活動。在世界上任何地方的家中，我們可以做的一件事，就是欣賞 2019 年在師尊穆坦南達雅詩藍，為紀念主奎師那的誕辰，由小孩子和年輕人上演的傑出黃金話劇：“主奎師那與惡魔石樹帕拉的故事。”

象頭神法會 (Ganesh Utsava) - 8月21日至31日（印度的8月22日至9月1日）

象頭神，是印度最受愛戴的神祇之一，代表新開端和奮鬥成功。象頭神法會是紀念吠陀時期一個傳說，說聖人吠陀維阿薩講述《摩訶婆羅多》史詩，象頭神把把它記錄下來。一個愉快的慶祝象頭神法會的方法，是唱誦 *Mangaladata Kripasindhu*。這首聖名唱誦由古魯瑪義作曲及作詞，用來紀念主象頭神：“障礙的去除者，吉祥的賜予者，和慈悲的海洋。”

* * *

8月為我們投入悉達瑜伽教誨和修煉，提供了豐富的方法 --- 我們有如此多機會，深入薩達納修行！也許我們能繼續體驗《安住於聖殿中》薩桑，和思考古魯瑪義在《要珍惜的祝福》中的教誨！如有好奇心，還可以在悉達瑜伽道路網站發掘許多、許多其他資源，來幫助我們過鮮活而覺醒的生活。

最近，我對此曾有不凡的領悟。一天早上冥想的時候，我感覺自己像和心念進行泥漿摔跤 --- 逐一考慮然後放棄從內心冒出來的念頭。突然，我想到我不需要理會自己的想法；我的一部分已是安靜的。現在，每天早上，當我坐下來冥想，不試圖去安定自己的思緒，只是將自己的意識轉移到那淳樸的、微妙的“非保羅”空間，那裏已經是明

亮地寂靜、遼闊，和自在。我學會了，要是放輕呼吸時溫柔地微笑，同時專注於心臟的位置，就會覺知這親密的喜悅和平靜的巨大能量。然後，整天裏，當我想起要安靜地微笑和從容地呼吸時，就能夠重新體驗“我在”這個覺醒的現實。

也許你會找到自己的方式，嘗試將自己的覺知轉移到已經覺醒的「你」之上，使其次數與日俱增！畢竟，你真的是真我 --- 要享受它！

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood（音譯：保羅何活）



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。