

朝向光明

2020年12月1日

親愛的讀者，

歡迎來到 2020 年歲末之月！無論你是在北半球準備過冬，還是在南半球為種植季節做準備，這都是反思今年從摯愛的古魯瑪義領受的豐富指導和教誨的時候，是我們靈性轉化的另一個好時機。這種曼南（印地語），即“深思”，是我所能想到的，為踏入 2021 年的最佳準備。

此際又一年即將結束，讓我們清楚地覺知時間正在流逝。你注意到終結往往令時間變得更珍貴吧？我坐在這裡寫作的這一刻，暴風雨正在逼近，天空變暗。我周圍的世界有一種平靜 --- 就像諺語所說的，暴風雨前的平靜。柔和的隆隆雷聲把我拉回當下，給了我寫一首短詩的靈感。

在所有時刻之間

將雨前的剎那，

有一種鮮活的寧靜，

像魚兒騰躍，

葉子飄落，或者

像呼與吸之間的空隙。

在所有時刻之間

你誰也不是 ---

與天地齊一。

這些詩句浮現於腦海之後，我意識到，研習古魯瑪義今年的主題信息，讓我更深地理解到，只要專心，這些平靜的覺知時刻就隨時為我們所用。因此，這首詩恰好以一種甜美的方式，表達了我今年更牢固地錨定了的智慧。

雖然目前我們可能有許多困難，但真我永遠閃耀著它的寧靜之光。然而，你也發現到，要把覺知轉向這道光，需要主動和用心吧？從某些方面看，人生就像那同時放映十二部不同電影的巨型影院，其中有些是令腎上腺素飆升、緊張刺激的戲劇，而有些是非常美好和鼓舞人心的。

雖然我們可以選擇讓自己投入什麼電影中，但我們可能不會覺得自己能選擇生活環境。不過，就決定在自己腦海中播放什麼電影，我們的確有很大的控制力。當我們厭倦了內心的喜劇和戲劇時（我得承認，它們看來很逼真），我們可以把覺知轉向寧靜而閃耀的真我之光，它在內心持續地燃亮。

有一個實現往真我轉向的實用方法，就是把將注意力集中在悉達瑜伽道路網站提供的一些深刻又令人振奮的目的地。不錯，這個綜合影院放映的一切都能提升你。

在上個月的“達省與曼南：悉達瑜伽之觀照和深思修煉”（“Darshan and Manan: the Siddha Yoga practice of Seeing and Contemplating”）的壓軸篇中，翟亞·塞伯特 (Jaiya Seibert) 分享說，到今年目前為止，悉達瑜伽宇宙大廳已舉行了49場現場視頻直播薩桑。本月，我們可以繼續修習在這些薩桑、學習課程和聚會中領受到的教誨 --- 在年底前我們桑幹團將再有幾次機會一起參與薩桑。

投入善塔繞莎 Engaging in *Shanta-rasa*

12月的前三週，悉達瑜伽宇宙大廳將舉行一系列新薩桑，題目是“投入善塔繞莎”（“Engaging in *Shanta-rasa*”）。這些薩桑將在週三和週六，以現場視頻流舉行。要瞭解更多有關該系列的信息，請單擊此處。

安住於聖殿中

難能可貴的“安住於聖殿中”薩桑 --- 36 場在 3 月和 8 月間於悉達瑜伽宇宙大廳舉行的現場直播視頻流薩桑，對參加者的影響之大，我認為甚至無法開始估量。網站上最初的“安住於聖殿中”網頁彙集了古魯瑪義在薩桑中的講話，以及祂為其中一些薩桑所創作的，題為“要珍惜的祝福”的一系列教誨。我在過去的信中曾提及過，它們值得再讀 --- 我自己亦讀過多次。還有 --- 再借用電影術語 --- 這些教誨出現了續集，各自是悉達瑜伽桑幹在這些薩桑中領受的不同層面。以下列出其中的兩篇。

- 《安住於聖殿中 2》 --- 這些網頁包含了許多悉達瑜伽冥想老師和修行者的會談和演說，世界各地的悉達瑜伽士敘述的經典故事，以及在《安住於聖殿中》播出的悉達瑜伽音樂和唱誦的剪輯，還有一份悉達瑜伽咖啡的沖泡秘方。在《關於安住於聖殿中 2》的序言中，伊莎·撒迪賽（Eesha Sardesai）寫道，古魯瑪義對薩桑的聖願是讓人的精神再次翱翔。
- 《安住於聖殿中 3》 --- 在這裡，你們可以找到悉達瑜伽冥想老師和印度文學及傳統聖典學者所撰寫的闡釋，深入解釋了《安住於聖殿中》薩桑組成部分的一些悉達瑜伽教誨、修煉和傳統。在《關於安住於聖殿中 3》的序言中，斯瓦米山坦南達（Swami Shantananda）鼓勵我們探察這些網頁中展示的教誨，以確認何者能應用於我們的生活和薩達納修行。他寫道，這就像“發掘到了黃金 --- 神聖智慧的黃金”。

假期季節

12 月因慶祝活動而聞名。它通常被稱為“假期季節”：一個光明的神奇月份，此時人們裝飾家居和街道，尋找相互饋贈的方式 --- 尤其是如何向孩子們饋贈。

這個月裡，世界各地的人們都在慶祝節日，例如 12 月 10 日至 18 日的哈努卡節，即猶太人的光明節；12 月 26 日至 1 月 1 日的寬紮節，即非裔美國人的家庭美德節；12 月 25 日的聖誕節，即紀念神化身為人的基督教節日。

多年以來，在“假期季節”期間，我都會在聖詩班裡詠唱，尤其喜歡我們唱的很有靈性的樂曲。在悉達瑜伽道路上，我們有幸整年都可以唱頌上主的聖名，並反覆體驗自己身心中的神聖奧秘。“假期季節”確實有其充滿生機和特別的一面，每天唱一首聖名頌（*namasankirtana*），或者每週幾天誦念《師尊古魯之歌》，這可能是一個完美的方式，讓你在身心中活出光的季節。

談到光，這個月是我們對光的體驗轉向新生季節的標誌性時刻。十二月的冬至標誌著北半球從秋季進入冬季，南半球從春季轉到夏季的季節變換。一年當中有兩個至日，每個至日表示地球兩極之一離太陽傾斜得最遠的時刻 --- 12 月是北極，6 月是南極。在北半球，12 月 21 日的冬至是回歸光明的時刻。關於這點，你可以閱讀在悉達瑜伽道路網站登載的文章，題為《那光耀者》“**The Radiant One**”，其中有《梨俱韋達》（*Rig Veda*）歌頌太陽 --- 光之承載者 --- 的詩篇。

在今年即將結束之際，我要感謝每一位用心細讀這些每月之信的讀者。我看了你們對信件的所有評語，亦非常欣賞這些評語如何傳達了你們的學習精神。你們的參與激發了我去傾聽內心深處的聲音，去尋找傳達每月主題之精髓的字句。我希望在新的一年裡，悉達瑜伽桑幹的每位同修都繼續靈性的進步。

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood（音譯：保羅何活）



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。