

## 以數不盡的方式去愛

2019年2月1日

親愛的讀者，

在你開始閱讀這封掀開二月序幕的書信之際，我想與你分享我的希望：願你不時地記起我對你的請求，要活得快樂。我也希望你真的度過了快樂的時光。如你所知，當你有快樂的念頭，當你做了讓自己快樂的事，你的整個身心都想唱歌跳舞。心情愉悅，一切都好辦，不是嗎？

我時常會想起，我們是人類共同體，但是，我們生活在不同的大陸，不同的國家和世界的不同角落。同時，我們也經歷不同的季節。這是為什麼？科學家解釋說，這是由於地球轉軸的方向是傾斜的，以及太陽光照射到地球存在角度。無論我們住在哪個季節，它都擁抱著獨特的美、挑戰和成果。每個季節都有理由讓我們去快樂，去過更有意義的生活，並推動我們在薩達納修行上的努力。

能夠沿著修行路，在不同季節中品嚐我們悉達瑜伽薩達納修行的果實，是多麼甜美的事啊！認識到修行中每一次的成功，真是令人鼓舞。我們銘記薩達納修行的體驗越多，無論它是戲劇性的還是含蓄的，我們就越想滿懷活力和熱忱去繼續我們的修行。這一切驅使著我們對薩達納修行作出新的承諾。

\*\*\*

很難相信吧？我們已經進入二月了。我得說，我愛二月。如果你能猜出原因，那麼你也可能會有同感。

為什麼我們會有這種感覺？可能是二月裏有一天——二月十四日，是全世界共同慶祝愛的日子。這一天有數以百萬計的紅玫瑰、糖果和巧克力被派送。數以百萬計的甜美字條和示意、微笑，以及情書——無論是來自己知還是未知的愛慕者——都得以交換。從最簡單到最神聖，整個世界都在以各種形式慶祝愛——這真美妙——也太正確了。愛的頻率在宇宙的每個細胞中共鳴著。

2月14日成爲情人節，起源是這一天紀念三世紀居住在羅馬的聖人瓦倫丁。他的生平代表了人與人之間的愛以及彼此間感情的價值。

快速回到當下。二十一世紀，為了進入愛的殿堂，我們的古魯奉獻的不祇是一天。祂邀請我們在整個二月份慶祝愛——然後將慶祝活動延伸至一整年！就這樣不斷地延伸下去！我覺得棒極了。

\*\*\*

在悉達瑜伽道路上，我們崇敬古魯對弟子的愛和弟子對古魯的愛。正是這種完美的愛，幫助所有修行者度過人生的甘與苦。正是這種完美的愛，給予我們能量和力量，讓我們能夠專注、再專注於使命和目標。雖然 2 月 14 日晚上，天空中的盈凸月祇有百分之六十三可見，海潮也有對等的回應，但我慶幸能領悟到：我們的古魯瑪義在我們心中點燃的愛總是百份之一百圓滿，不會受輪迴潮汐的影響。

我想和你分享，當我想到師尊古魯瑪義的愛時，心靈受啟發而寫的排句。這首詩是以烏爾都語寫的；它是我印度家鄉勒克瑙的語言：

銘記祢，我心靈得慰藉。

對於我，秋天也是春天。

為了讓悉達瑜伽士和新學員受益，古魯瑪義把二月命名為“將愛融於行動”月。籍著把這個月份稱作“將愛融於行動”月，古魯瑪義鼓勵我們不僅對愛有夢想，而且要採取行動，說到做到。

這是什麼意思？意思就是，我們口裏說愛上主，也必須付出努力來鞏固與上主的關係。更重要的是，我們必須努力兌現我們所體驗的愛。慈悲不僅僅是為有需要的人提供幫助；慈悲也是把愛給予任何樂於接納的人。有些人一開始可能不相信上主，但當他們領受了古魯的恩典之後，通過薩達納修行，認識了上主，體驗了上主的愛。他們中有許多人決定，不是只把心裏感受到的愛留給自己，而是與別人分享。

回想、聯繫、慶祝以及分享心中的愛，方法很多。例如，我們可以傾聽悉達瑜伽音樂。作為這個愛月的配樂，你可能會想聽聽悉達瑜伽士，音樂家 Shambhavi Christian（音譯：善芭維·克裡斯琴）的專輯 *Just Love* 《祇是愛》。對於每天的反思，還有檢視和體驗心中的各種滋味，你可以從書架拿起古魯瑪義的著作《心靈的奧妙——神聖之愛的反思》來閱讀。

我最喜歡的慶祝和反思愛的方式，在悉達瑜伽道路網站上就可以找到。自 2014 年 2 月以來，為紀念情人節，我們每年都會在悉達瑜伽道路網站上收到古魯瑪義的一份精美禮物。古魯瑪義的禮物叫做“將愛融於行動”。事實上，這份禮物是古魯瑪義給整個二月命名的來源。

我愛這份禮物的一切——特別是古魯瑪義確保通過這份禮物，使我們會有機會發掘悉達瑜伽以文字和圖像傳遞的教誨和其他很多愛的象徵。如果你還沒有機會見到前幾年古魯瑪義的“將愛融於行動”禮物，我建議當你在等待 2019 年的“將愛融於行動”的時候，點擊這個鏈接。

說起“將愛融於行動”月份，和以禮物形式領受古魯瑪義的愛的重要性，我不能不提，在元旦日《甜美的驚喜》直播視頻中，古魯瑪義在悉達瑜伽宇宙大廳送給每個人的長莖珊瑚色玫瑰花。很多人都與我分享說，他們在那一刻很感動，他們覺得自己是直接從古魯瑪義手中收到玫瑰花的，從她的手中傳到他們手中。我自己知道，我現在一看到玫瑰花，就會想起心愛的古魯瑪義。（我想你們和我一樣！）不論是在雜貨店或是鄰居的花園裡，每當我看到盛開的玫

瑰，這感覺就像是我和古魯瑪義之間的愛的秘密。就像是古魯瑪義把那朵玫瑰放在那裏，就為了我。

\*\*\*

那麼，這個月還有什麼慶典呢？

- 我們最喜歡的節日之一——慶祝新年——即將到來。2月5日是中國的農曆新年，是豬年的開始。
- 我們最喜歡的神祇之一——象頭神的生辰（Ganesh Jayanti）落在2月8日。
- 我們最喜歡的季節之一——春天——在印度的2月10日開始（相當於美國的2月9日）。

在印度，預示春天來臨的節日稱作春望節（Vasant Panchami），是印度農曆 Magh 月的第五天。（譯注：在印度曆法，Magh 是一年中的第十一個月，相當於西曆的一月或二月）。很多詩篇和歌曲都圍繞著春望節和春季——它們歌頌從地面冒出的嫩芽、剛成型的嬌嫩花苞，還有讓芥子花覆蓋著的印度鄉郊田野那鮮黃色的美景。在這一

天，人們常穿上充滿陽光色彩的黃色衣服，期待這個季節帶來的一切。

在春望節，我們恭奉學習之神——妙音天女（Devi Sarasvati）。祂是悉達瑜伽道路上最受歡迎的神祇之一，祂的戰車是天鵝

（hamsa）。特別在今年，我們都與妙音天女和祂的戰車有著特殊的聯繫。你還記得這是什麼嗎？古魯瑪義在祂今年的主題信息講話結束前，引領我們想像天鵝；我們全年都可以回想這個形象，藉此貫注心神。事實上，你可能已經留意到，今年悉達瑜伽道路網站上的許多圖案都設計成天鵝——提醒我們這就是古魯瑪義的教誨。

我提及上述種種，是因為我覺得時間巧合，太有趣了。春望節在印度也是慶祝愛情的節日，人們通常會講述主奎師那（Lord Krishna）和祂最虔誠的弟子熱拉達（Radha）之間的故事；熱拉達被尊崇為愛的化身。2019年的春望節剛好與西方情人節在同一個月出現。此外，春望節還是祈請和敬拜妙音天女的日子，而在2019年，女神和祂的天鵝又是我們研讀古魯瑪義主題信息不可或缺的部分。

為了幫助你了解這些節日和研讀古魯瑪義的主題信息，悉達瑜伽道路網站將有一場名副其實的知識盛宴（bhandara）（音譯：班達

拉)。我想把你的注意力帶到幾個美味的網頁上，這些頁面將加深你對古魯瑪義主題信息的研習：

- 來自各種不同傳統的故事，它們能闡明你的人生和薩達納修行；
- 取自印度經典的箴言，它們能照亮你心念黑暗的角落；
- 印度詩聖編撰的拜贊（bhajans）和崇神詩歌（abhangas）；
- 《古魯瑪義 2019 年主題信息作業簿》— 悉達瑜伽道路網站首次提供此類學習工具；
- 本月的音頻直播冥想課程，題目是《研讀心念的景觀》；
- 《2019 年甜美的驚喜》的《多重參與套餐》。

在你正準備探索悉達瑜伽道路網站上各頁面及其他信息之際，我有個好建議：最近我和一些朋友交談，明白到即使很多人每天登錄他們最心愛的網站 — 悉達瑜伽道路網站 — 卻不是每個人都知道登錄的最佳捷徑。所以這裡給一個提示：把悉達瑜伽道路網站設定為你的電腦瀏覽器主頁，這是登錄網站和看最新帖子的最佳捷徑。你也可以在手機上將悉達瑜伽道路網站加為圖標（它會以應用程序（app）顯示！）

\*\*\*

最近，當我在至尊穆坦南達雅詩藍（Shree Muktananda Ashram）為《2019年甜美的驚喜》提供無私服務時，古魯瑪義跟我分享了一句西藏諺語。在這封信結束之際，我想把古魯瑪義給我的禮物與大家分享，作為結語。

這句諺語是：

活得更好更長壽的秘訣是：

半分吃，

兩分走，

三分笑，

愛無限。

讓這個月變得棒棒的。把愛放在首位。

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪 博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。