

神聖之愛的月份

2020 年 2 月 1 日

親愛的讀者，

歡迎來到神聖之愛的月份！你知道嗎？英語“歡迎”（*welcome*）一詞來自古英語 *wilcuma*，意思是“帶來歡欣的訪客”。在深層次來說，這問候語表達了深遠的願景，一如梵文語句 *atithi devo bhava* 所表達的：“來賓就是上主”。而且，正如你們許多人所知，認識我們遇到的每個人內在的神性，是悉達瑜伽的核心教誨之一：在彼此間看到上主。

因此，在二月份彼此歡迎別具意義，因為在這個月的悉達瑜伽日程表中，兩個主要的節日都是慶祝愛：情人節和希瓦殊勝夜（*Mahashivaratri*）。在希瓦殊勝夜，我們喜悅地向主希瓦，即至高無上的存在以及我們心靈的本質，進行敬拜和冥想。在情人節，我們通過向認識的人贈送象徵愛的禮物，興高采烈地表達這種神性。就這樣，非二元意識的上主以愛情、友情、愉快的夥伴關係，以及我們彼此的歡迎來演繹神聖之戲，從而自我表達和體驗自身。

修煉古魯瑪義 2020 年的主題信息

每天，我們吃東西來滋養身體，幫助我們從事體力和智力活動。只要稍為運用想像力，我們就會明白，每天滋養精神層面也是個好主意。研習和修煉悉達瑜伽的教誨是強壯和愉悅我們內心的完美方法。此外，就像我們對食物各有偏好一樣，我們也有特別喜歡做的靈修研習和修煉方法。在 2020 年，古魯瑪義的主題信息會指引我們的悉達瑜伽研習和修煉 --- 可喜的是，會有各種各類的靜態和動態方式來幫助你修習主題信息。

重複參加《甜美的驚喜》是吸收古魯瑪義主題信息的有力方法。我誠摯建議你閱讀“深入研習古魯瑪義的主題信息”。來自義大利的悉達瑜伽冥想老師萊昂納多·魯索（Leonardo Russo）在文中分享了他去年多次參加《甜美的驚喜》的深刻體驗。他把重複參加《甜美的驚喜》的特殊日子稱為“黃金星期日” --- 我決定自己今年研習古魯瑪義的主題信息時，也會採用這個方法。

去年，我最愛用的研習主題信息的方法，是參加悉達瑜伽冥想課程。我特別喜歡跟隨每節課程裏面的冥想指導 --- 我感到自己被寧靜的能量包裹著，在聆聽的過程中很容易滑入冥想。2020 年一系列八節冥想新課程由本月開始以音頻播放，我一定會再次參加！古魯瑪義已經為每節冥想課賦予了題目和重點，斯瓦米 伊施瓦南達（Swami Ishwarananda）將擔任第一課的老師。

未來一年，悉達瑜伽道路網站還會提供多種學習工具，讓我們有效地研習和修煉古魯瑪義的主題信息。我當然期待參與其中 --- 正如你能想像的，這些方法每一種都有潛力引領我們進入主題信息的生活體驗。

本月的節日

二月十四日 --- 情人節

情人節是個廣受歡迎的慶祝愛情的節日，通常在贈給摯愛的賀卡和糖果上都有個大紅心圖像。悉達瑜伽道路上，情人節是向偉大的心靈 --- 即愛的神聖泉源 --- 致以敬意和讚美的日子，也提醒我們要敬重自己內心和彼此之間的這種偉大的愛。與情人節相關的大紅心是這種愛的視覺象徵。慶祝情人節，一種愉快和促使思考的方式是登錄悉達瑜伽道路網站的《2020 年愛的實踐》，這是古魯瑪義為紀念這一節日而賜予我們每人的禮物。籍著《2020 年愛的實踐》，古魯瑪義將帶領我們深入神聖之愛的體驗。這個貼子每年都不同，每年都以新的方式來打開我的心靈。

二月二十一日 --- 希瓦殊勝夜

顧名思義，希瓦殊勝夜是慶祝“希瓦殊勝之夜”。主希瓦的眾多名字之一是 Shanta（音譯：善塔），意為“寧靜者”，是與最高冥想尊師相配的稱號。祂經常被描繪為以蓮花座姿（*padmasana*）端坐，即雙盤蓮花座，雙手交疊，結成禪定手印（*dhyana mudra*），即冥想的手印。祂的眼睛往往朝下看，將意識轉入內心深處。主希瓦的這個形相，引領我們向內看，冥想自己的真我 --- 純潔、喜樂的最高意識，與上主合一的真我。

主希瓦也被稱為太初祖師，祂的恩典流經悉達瑜伽世系的古魯。通過古魯這種恩澤，我們領受沙迪帕（*shaktipat*）啟迪 --- 靈性的覺醒 --- 並且可以體驗到深刻自發的冥想。

在希瓦殊勝夜，悉達瑜伽士經常在晚上敬拜主希瓦這一眾生萬有的殊勝真我，複誦祂的聖名 *Om Namah Shivaya*，亦即悉達瑜伽世系的啟迪曼查。據說在希瓦殊勝夜，每複誦主希瓦的聖名一次，就相當於其他時候複誦一千次的力量。我想這是最喜歡的節日了 --- 它帶有神奇的力量。

二月二十九日 --- 閏年

你知道陽曆年其實有 $365\frac{1}{4}$ 天嗎？是的，地球需要額外的四分之一天才能完成它每年環繞太陽公轉的 5.84 億英里（9.4 億公里）旅程。每隔四年，我們會增加一天，2 月 29 日，來彌補這額外的六小時。我們稱之為閏年。如果我們不添加這一天，那麼 780 年之後，元旦日與夏至會是同一天！

古魯與弟子是相連的

多年前，我和妻子阿茶拉·吳拉科 (Achala Woollacott) 在距師尊穆坦南達雅詩藍不遠的一座花園舉行婚禮。婚後不久，我們領受了古魯瑪義的達省。阿茶拉

和我坐在古魯瑪義聖足旁的地板上，其他家庭成員和婚禮賓客在我們後面圍成半圓形坐著。談話間，古魯瑪義問我父親有什麼愛好。父親回答說他是個雕刻家，喜歡把木頭塑造成不同的形狀（form）。

古魯瑪義用天真的聲音回應說：“你喜歡莊稼活 (to farm) 嗎？”

我以為他聽錯了，就輕聲說：“形狀（form），古魯瑪義。他喜歡形體。”

古魯瑪義向我微笑，然後開玩笑地用腳趾碰了碰我的膝蓋。我的心念停止了，感到一股神奇和愛的洪流湧入我體內。哇，我想。這正正是我愛說的雙關語，而古魯瑪義正在向我展示我們的聯繫是多麼緊密。我覺得這是一份意義深遠的禮物 --- 一份神聖的結婚禮物：古魯和弟子是密不可分的體驗。接著談話繼續，大家都喝起西瓜汁。我想我父親 --- 其實是我父母 --- 在這個小小的婚禮聚會上感受到無比的愛，因而興奮不已。而我則領受了終生受用的教誨。

我邀請你去思考自己與上主和與古魯合一的體驗。這個神聖之愛的月份是個完美時刻，讓你明白自己的思想和心靈是多麼渴望有這種深刻的聯繫，然後，懇請最真的真我來喚醒這種永為你所用的體驗。讓這個月成為神聖之愛的月份吧！

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood

（音譯：保羅·何活）