

在這輝煌新年破曉之際

2020 年 1 月 1 日

親愛的讀者，

新年快樂！

在元旦曙光開始它 24 小時的環球旅程之際，祝你們各位好！太陽從新西蘭東岸地勢崎嶇的查塔姆群島升起時，每一個新的黎明開始了。然後日出以一千英里（一千六百公里）的時速展現，一直向西滑行到你的住處，再繼續前進。俗話說光陰似箭，真的沒錯！

時光飛逝，實在讓我們值得思考如何充分地利用這輝煌的新一年。

印度聖賢們一再聲言，善用時間的絕佳方法是不斷地將意識轉向我們內在最高真我的臨在。

作為悉達瑜伽士，實現這目標最深刻的方式是，積極修煉每年元旦古魯瑪義賜予我們的新年主題信息。如果你希望直接從古魯瑪義領受教誨 --- 一項為你而設的教誨 --- 要知道古魯瑪義 2020 年主題信息正是這項教誨了！

因此，我衷心建議你要擁抱古魯瑪義 2020 年的主題信息。要研習古魯瑪義的主題信息。要把它付諸實踐。仔細體會主題信息對你的意義。古魯瑪義的主題信息充滿著祂福佑的活能，通過學習和實踐主題信息，我們就更能深入錨定在真我的體驗中。

讓我著重介紹一些實用方法，以便你開始研習古魯瑪義的新年主題信息。

參加《甜美的驚喜》

在我們當中，不少人看到這封信時，已滿足了領受古魯瑪義 2020 年主題信息的渴望 --- 在元旦《甜美的驚喜》的現場直播中，我們已體驗了古魯瑪義 2020 年的主題信息！參加這場充滿恩典的薩桑無疑是開展新一年最吉祥的方式。接下來，《甜美的驚喜》將以網絡直播形式在悉達瑜伽道路網站上發佈，我們將可以不限次數地隨意重複參加！

對我們每個人來說，參加《甜美的驚喜》是一項重要的修煉，因為古魯瑪義主題信息講話中的每個字都是彩坦雅（*chaitanya*）--- 沙迪的活能量，即令我們覺醒到自己本性就是最高真我的轉化力量。這就是為什麼，作為悉達瑜伽弟子，當古魯瑪義開示時，最好的學習方法是潛心聆聽。當我們從身心各層面吸收古魯瑪義的真言時，我們領受祂教誨的程度，遠超於言語所能傳達。

由此看來，參加《甜美的驚喜》本身就是沉浸在古魯瑪義恩典中的修煉。這就是我在一年中多次參加《甜美的驚喜》的原因。每參加一次，我的心念會體驗到新的領悟和覺知，整個身心都感覺煥然一新。我鼓勵你也這樣做！要實現此心願，你可以通過在線報名參加《甜美的驚喜》的《多重參與套餐》。

積極研習古魯瑪義的主題信息

在悉達瑜伽道路上，通過積極研習、沉思、修煉，以及把古魯的教誨納入日常生活中，我們就能體驗古魯瑪義主題信息的轉化力量。以下是一些助你入門的建議：

- 你可以研習和深思古魯瑪義主題信息中每個字的含義，以及你對該字所傳達的內容的整體理解。
- 你可以思考自己生活的不同層面，以及古魯瑪義的主題信息如何適用於每個層面，還有一些可以將主題信息付諸實踐的實用方法。
- 你可以靜坐冥想，祈請有關古魯瑪義主題信息的洞見，然後寫下筆記，並深思這些領悟。

隨著新一年的開展，悉達瑜伽道路網站將提供許多學習工具。我鼓勵你在接下來的日子裡保持登錄網站，並在這些學習工具推出時善用它們。

體驗古魯瑪義主題信息美術畫

我很高興古魯瑪義每年還通過圖像來傳達祂的主題信息。沉思和品味古魯瑪義的主題信息美術畫，把我引向驚嘆的狀態，也讓我發現主題信息的許多層面，否則的話，我可能會錯過了。對我來說，主題信息美術畫運用隱喻和意象，揭示主題信息中超乎語言所能表達的微妙之處和深度。我鼓勵你也去體驗和思考古魯瑪義 2020 年的主題信息美術畫，並讓它在內心深處產生共鳴。

一月份的節日

1 月 7 日是誦念《師尊古魯之歌》列入雅詩藍日程表的 48 週年。你可以閱讀斯華米山坦南達（Swami Shantananda）撰寫的文章：《師尊古魯之歌對悉達瑜伽道路的意義》，以瞭解更多有關誦念此神聖經文的歷史和意義。

馬卡拉桑克蘭蒂（Makara Sankranti）是印度的節日，是慶祝收成並向太陽神（Surya Devata）致敬。我鼓勵你凝神念誦太陽神嘎雅提曼查（Surya-Gayatri mantra），作為準備冥想的方法。這個節日也標誌著北半球日光漸長的季節

正式開始。今年，馬卡拉桑克蘭蒂在印度是在 1 月 15 日，在很多其他地方是 1 月 14 日。

另一個即將到來的節日是**象頭神誕辰 (Ganesh Jayanti)**。這是印度馬哈拉施特拉邦的節日，慶祝象頭神誕生。象頭神以智慧和慈悲心聞名，並被譽為障礙消除者。通常我和妻子會誦念 *Mangaladata Kripasindhu* 來向師尊象頭神致敬。今年的象頭神誕辰落在 1 月 28 日。

接下來的一天，即 1 月 29 日，將是瓦桑潘查米 (Vasant Panchami)，這節日標誌著掌管學習、音樂和藝術的女神 —— “大妙音天女” (Mahasarasvati) 的誕辰。在印度，瓦桑潘查米也是慶祝春天來臨的日子。

我想在結束時講述一下我最近體驗到的靈光一閃。一天，我坐在冥想室的普佳 (puja) 前，祈請得到領悟，以深化我的薩達納修行。立刻，我腦海中閃現一幅圖像，那是科羅拉多州博爾德市的一個主要交叉路口 —— 百老匯大道和峽谷大道的交匯處。我覺得很奇怪。我離開博爾德市已經四十年了，再說，熙來攘往的路口又怎會帶給我薩達納修行的領悟呢？

但是，我明白，這圖像是直覺送給我的禮物，於是我更多地思考這兩條街道。我想到百老匯大道如何通過社區、辦公大樓區和購物中心向南北延伸，而峽谷大道向西延伸，沿著整個博爾德峽谷，一直延伸到山頂和山頂高速公路，那裡遊客可以近觀科羅拉多洛磯山脈雄偉壯麗、被冰雪覆蓋的冷峻山峰。我突然想到，這兩條大道可以看作我們生活中兩個領域的隱喻，即個人的日常生活和內在真我的超然生活。

我洞察到投入悉達瑜伽薩達納修行，如何通過將這兩條路徑結合在一起來轉化我們：我們冥想，就會把冥想的平靜和專注帶入我們日常的旅程和生活中；我們唱誦，就會在購買食物和排隊付款時也帶著上主聖名的活力。例子比比皆是！我在更深的層次瞭解到，悉達瑜伽薩達納修行如何轉化我們的人生：我們體會到自己是人性與神性活生生的融合。

當我們以心、意和行動積極擁抱古魯瑪義 2020 年的主題信息來步入新年時，我鼓勵你也陶醉於這真理的體驗中。

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood

（音譯：保羅·何活）