

用適當的努力，灌溉薩達納修行樹

2019 年 5 月 1 日

親愛的讀者，

在悉達瑜伽道路，五月是巴巴之月。師尊古魯瑪義把五月獻給祂心愛的古魯巴巴穆坦南達。巴巴曾走遍世界，傳授悉達瑜伽的教誨。

在慶祝巴巴誕辰的五月，古魯瑪義鼓勵我們留意巴巴顯現的跡象 --- 可能是在大自然、或在我們的冥想體驗裏、又或者是一天中讓我們出乎意料的念頭、感受或靈感。我請你在本月保持著這種覺知，看看有什麼會向你展現。發現巴巴顯現的跡象是連接和體驗祂的仁慈與恆在的方式。這樣的跡象激勵我們熱忱地繼續薩達納修行。

在祂的主題信息中，古魯瑪義為我們提供了具體方法去熱衷貫徹和推進我們的薩達納修行。在 2019 年的《甜美的驚喜》中，古魯瑪義強調“適當的努力”和重覆修煉的重要性，在於溫柔地誘導心念轉向它自身的光芒。古魯瑪義向我們闡明了在薩達納修行中什麼是適當的努力，並教導我們通過有規律的修煉，通過持續作出適當的努力，我們終會體驗到心念的光輝。因此，請在這個月回到古魯瑪義的主題信息，重溫古魯瑪義有關“適當努力”的教誨。然後在每天的日常生活中，不同的時刻問問自己，“我當下能做的適當努力是什麼？”

2019 年，我們一直通過悉達瑜伽道路網站上內容充實的帖子來研習古魯瑪義的主題信息。本月網站的內容，除了關於古魯瑪義主題信息的新故事和《2019 年甜美的驚喜》的《多重參與套餐》外，還包括：

- **為慶祝巴巴穆坦南達誕辰而舉行的悉達瑜伽音頻薩桑：心念。**
每年五月，我們都會以悉達瑜伽音頻薩桑來慶祝巴巴穆坦南達的誕辰。這個薩桑將於 5 月 1 日至 5 月 31 日通過網絡直播，也會在 5 月的特定日期，於悉達瑜伽雅詩藍和全球各地的冥想中心舉行。
- **《意識之戲》的闡述：**這是威廉·K·馬奧尼教授為紀念巴巴動筆著述祂的靈修自傳《意識之戲》首日的 50 週年而撰寫的。1969 年 5 月 12 日，巴巴吉出於無盡的慷慨和慈悲，開始筆述祂薩達納修行的歷程，這本書至今仍不斷轉化世上成千上萬的求道者。
- **《古魯瑪義主題信息作業簿》第 14 至第 17 週作業表。**
- **經典選讀：**它們將加強你學習古魯瑪義的主題信息。本月的經典選讀包括《至尊薄伽梵歌》的詩句。古魯瑪義在主題信息談話中引用了這本經典，並將它指定為我們 2019 年研讀的經文。

- **冥想課程第五課：**「呼吸是開路先鋒。」古魯瑪義特別為每個冥想課程賦予標題。這些冥想課程讓我們有了強化在薩達納修行努力的方法。

今年巴巴的農曆生日落在 5 月 18 日，也就是印度農曆 vaishakha（音譯：瓦沙卡）月的月圓日。每年在巴巴之月，我們都會遙望月亮從缺轉圓，在世界不同地方達到它的圓滿。敬請參閱邀約你從你所在地發送巴巴月亮照片的函件！

5 月 12 日星期天在世界許多地方都有母親節的慶祝活動。這是尊崇母親作為我們生命中呵護力量的日子，是讚頌母親在照顧孩子時顯露的無限愛心、耐性和毅力的日子。這些也是古魯瑪義在祂的主題信息中教導我們的素質，讓我們在薩達納修行中適當運用。

通過積極研習古魯瑪義的主題信息來繼續我們的薩達納修行，是多麼快意的事啊！

自古以來，詩聖們慷慨地分享祂們的智慧，鼓勵我們走上通達上主的道路。現在，就讓我向你送上十六世紀印度莫臥兒王朝時代的詩聖拉希姆的一首鼓舞人心的對句詩。

拉希姆說：

只要一心一意地專注一件事，那麼所有其他工作都會結出果實。

當你給樹根澆水，樹會茁壯成長，併發新芽，開滿花朵，結出纍纍碩果。

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪·博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。