

冥思古魯瑪義的開示

伊莎·撒迪賽

尊重自己的時間

古魯瑪義問過我們最近在做什麼，特別是2026年元旦日至今，接著祂更具體地問我們對祂的主題信息有什麼想法和計劃。古魯瑪義問，祂主題信息中的什麼字在我們意識中閃光。（當古魯瑪義這樣問時，我想起了薩桑的標題，想像古魯瑪義主題信息的每個字都閃耀着五彩斑斕的光，仿佛沐浴在陽光中。）

古魯瑪義也問我們，是否想過要怎樣冥思祂的主題信息。祂指示我們要「在**應該想**主題信息的時候就去思考主題信息」。

自從領受了這項指示，我一直在參究它。在**應該想**主題信息的時候就去思考主題信息，這究竟意味著什麼？我逐漸明白：安排時間去做某事（例如修習或實踐古魯瑪義的主題信息）和真正**尊重**這段時間是有區別的。這區別或許一直存在，畢竟人的心念靈動不羈，但我覺得，隨著數字技術的快速發展，近年來這種區別無疑擴大了。我們很容易讓自己分心。與他人交談時看手機的人太常見了。坐下來做某件事，隨後又跳起身去做另一件事，幾乎已經成了習慣。

我的一位同事數十年來追隨悉達瑜伽道路，她曾與我分享對此事的洞見。她

堅信人安排了時間去做某事，就應該專注。她以用餐為例。如果你坐下來吃飯，並將食物供奉給上主---這是悉達瑜伽的傳統做法---那麼從某意義來說，你已經將這段時間奉獻給上主了。如果你在未吃一口之前就站起來，比如去拿點鹽或查看信息，那就是違背了自己的承諾。你沒有珍視自己的時間。進而，你也沒有珍視自己。

這位悉達瑜伽士又舉了另一例子來強調這點。如果幾位珀羅門祭司圍坐在聖火旁舉行火祭，他們必須保持專注直到火祭完成。他們不能在儀式中途去吃茶點！如此不連貫地進行的話，這樣的祭獻又有什麼用呢？又會結什麼果呢？

