

熱愛詩歌

伊莎·撒迪賽

詩歌是普世語言。

也就是說：在詩歌中，宇宙找到它固有的表達方式。宇宙是無法抑制的，哪怕只是一秒鐘。它的天性要它顯露和擴展，要它顯露更多，擴展更遠。

宇宙有節奏。節拍在時間伊始就已設定了，自從原始的 *spanda*（音譯：斯潘達）出現，隨後的億萬年來，它只不過繼續被感知；堅持要被聽見。

這聲音又啟發了我們世界的幾何圖型，激發了排列組合而成萬物的原子和分子。一切造物由形狀和結構、圖案和分形所規劃，原始的敲擊樂於此找到了它的視覺表現形式。

以上說的是接下來的序言，我即將與你分享關於《古魯瑪義 2022 年聖誕及新年祝福》。

我將從一些背景開始。2011 年，應古魯瑪義的要求，悉達瑜伽基金會重新啟動了悉達瑜伽道路網站。此後，自 2012 年以來，幾乎每一年，我們都有幸領受到古魯瑪義的《聖誕及新年祝福》。

悉達瑜伽士都養成了期待古魯瑪義的《聖誕及新年祝福》的習慣，視之為個人的佳節禮物。為什麼我說「個人」？因為即使我們收到同樣的《聖誕及新年祝福》，我們都各有自己獨特的體驗。

你們許多人曾經在悉達瑜伽道路網站分享了古魯瑪義這份聖禮對你們的個人意義---你的體驗如何，你如何看待它。我一直很喜歡閱讀你們的分享，當你們說古魯瑪義的《聖誕及新年祝福》是詩歌時，我深有同感。它是音樂。是藝術。是節日來臨的預示，也是節

日最佳部分的昇華---是不夾雜懊惱的歡欣，是不含焦慮的平靜，悄悄告訴我們這世界不僅如此，還有鑲金而又神奇的東西。

我親愛的悉達瑜伽士同修們，你們描述古魯瑪義的《聖誕及新年祝福》為「進入心靈的詩意之旅」，你們說，領受它，「就像在波光粼粼的水中浸洗聖浴」。你們說它「用視象表達了悉達瑜伽古魯的恩典和教誨對世界的貢獻」，並且「從第一個音符開始，

（你）就體驗到古魯瑪義的達省。」你們分享了它為你們帶來的洞見、令你們想起的教誨，以及在內心湧現的詩歌。例如，一位同修對《古魯瑪義 2016 年聖誕及新年祝福》作此回應：

愛從靜默中湧現
以無數的形態顯露：
天鵝絨般的藍色海洋、
閃耀的星星、
熠熠的金光、
螺旋形、菱形、圓形、
字母、文字、和意義，
一一彰顯心靈的充實。
然後
愛又回歸沉靜，
回歸上主的身心。

我不知道你們有多少人知道這點，整套《古魯瑪義聖誕及新年祝福》都是由古魯瑪義親自設計和策劃。古魯瑪義為此付出很多功夫，工作許多小時以確保祂的願景得以具體彰顯。

更重要的是，《聖誕及新年祝福》的每個方面都是為你們---每位觀眾---創作的。古魯瑪義永遠都重視你。無論你怎樣看自己，古魯瑪義都非常尊敬你。

多年來，我有幸多次聽到古魯瑪義談及祂在創作《聖誕及新年祝福》期間，如何記掛著你們、記掛著你們的薩達納修行，以及你們的境況和體驗。我在這裡不贅述太多細節了，因為這會佔用你幾小時的時間，但我將分享一個例子，以茲說明。

2020 年，因為媒體廣泛報了許多國家實施封鎖和其他旅遊限制，古魯瑪義體會到大家一年中的大部分時間都在家裡度過。古魯瑪義擔心這些措施---特別是缺乏社交互動---對人的心理可能產生影響。所以，在那一年的《聖誕及新年祝福》，古魯瑪義特意送給你們一份朝聖的體驗---一段八分鐘的旅程，引領你走過林蔭小路，沿著一條彎彎的燈光之路，隨著太陽從地平線盤旋升起，一路登上莊嚴的藍色山峰。

古魯瑪義想重現祂在講學訪問中朝聖的感覺---例如祂在墨西哥、印度、日本和澳大利亞進行的朝聖之旅。這樣一來，即使你們在聖誕新年期間無法親身乘坐飛機，也不必感到沮喪。你仍然可以自由地呼吸，並記住，無論如何，你的神性不受束縛。古魯瑪義是在教導你們，即使現實似乎受到限制，即使你心亂如麻，對似乎籠罩未來的黑暗感到憂慮，你仍可以記住，內心的光永遠不會被遮蔽。

由於古魯瑪義投入了如此多的精力來創作《聖誕及新年祝福》，我們要意識到裡面有很多可以領受、吸收、親臨體驗的東西。在我來說，我總發現《聖誕及新年祝福》的表象之下，有更深層次的內容。據我的個人體驗，它超乎簡單的描寫、歸納或扼要表述。

然而，有一點我可以肯定說，《聖誕及新年祝福》**總與**旅程有關。有時旅程會以白描手法來描述（如在 2020 年）；其他時候，會更具比喻、更具印象手法、更有直接的詩意。最重要的是，一定要記住，儘管眼前有這些顏色、形狀、紋理，有出現和消失的單詞，以及穿插整個視頻的悠揚音樂，但古魯瑪義引領你進行的是一段**內心之旅**。這是殊勝的朝聖之旅---由你摯愛的古魯特別為你設計。

在《聖誕及新年祝福》的製作過程中，古魯瑪義往往會一邊看，一邊與技藝精湛的無私服務員分享祂的感想，祂會講述這些圖像和教誨將如何啟發求道者的薩達納修行。今年，破題兒頭一次，古魯瑪義要求在悉達瑜伽道路網站上分享祂的一份體驗。

這份體驗不僅僅是古魯瑪義智慧的清晰體現；它旨在為你提供靈感。古魯瑪義解釋說，許多人領受祂的智慧時都會有深刻的體驗---但是，要麼因為沒有時間，要麼因為沒認識到當下的體驗的重要性，他們沒有把體驗記錄下來。結果，那些體驗很快就不再生動清晰，人們也很難記得住它。這就是為什麼寫下我們領受教誨達省的體驗，我們銘記並實踐教誨的體驗，是那麼重要。我堅信古魯瑪義希望我們能夠從自己的內心寶藏中獲得極大的快樂。

在古魯瑪義為《聖誕及新年祝福》作指導的一次會議期間，兩位出色的工作人員向古魯瑪義介紹了他們在實現祂願景方面的進展。之後，古魯瑪義對他們說，祂很高興，因為他們理解祂言語和思想的精髓；明白祂想要他們創作什麼。古魯瑪義解釋，祂之所以這麼肯定說，是因為當祂看《聖誕及新年祝福》的短片時，一首詩的文句開始從祂之內像噴泉一樣，以祂呼吸的節奏噴湧而出。

古魯瑪義說：「當我看著自己的願望---向世界傳遞聖誕及新年祝福的願望---實現時，感覺就像那是一篇獻給我的古魯巴巴穆坦南達的禱文在我之內呈現。」

你可以在悉達瑜伽道路網站閱讀古魯瑪義的詩，《獻給我古魯的禱文》。我想提醒你們留意一件很重要的事：詩末的省略號，這一串圓點輕輕地步入乙太，沒有明確地交代結尾。當然，這省略號是經過深思熟慮的選擇。古魯瑪義分享說，它標誌著這首詩是繼續移動、演變和擴展的。

「這首詩，」古魯瑪義說，「就像一顆劃過天穹的彗星；一條無盡的河流。把它的文字鋪展，可以環繞地球一週，仍會繼續伸延，直到無限，直至永恆，它仍會繼續下去。這就是古魯恩典的力量，這就是一生投入薩達納修行的力量。」

此際，我們在 12 月 1 日領受了古魯瑪義的《2022 年聖誕及新年祝福》，又通過詩的形式---一首多方面來說都是無盡的詩 --- 閱讀了古魯瑪義對這《聖誕及新年祝福》的體驗。如此豐盛的智慧和福佑在我們面前，我想你們可能在想：我們現在該做什麼？

請允許我提個建議。（不錯---好吧---我承認，我可能已經準備好提出這個建議，而且可能一直在熱切等待最終可以分享它的時刻來臨。沒話說，我真的很興奮。）

我建議你和我---我們大家---都抽出時間，就《聖誕及新年祝福》寫自己的詩。

請記住：寫詩的一大好處是，不必非得寫多少字才行。你的詩不必像論文；不必像四幕劇，也不必像《伊利亞特》或《瑪哈波羅多》之類的史詩。它可以由幾個簡短的單詞組成。詩的文體像格言。它承載我們體驗的甘甜。

最近，一個小孩和我分享了他對《古魯瑪義 2022 年聖誕及新年祝福》的回應。那是他媽媽錄的一段視頻，在視頻裡，他在唱一首詩，這首詩是他在看到《聖誕及新年祝福》後自發創作的。「您是我的古魯，像初升的太陽！」他歡快地唱。接著再唱一遍---然後再唱第三遍---聲音一次比一次響亮，一次比一次輕快，一次比一次高昂。「您是我的古魯，像初升的太陽！您是我的古魯，像初升的太陽！」

這個小男孩不知道古魯瑪義以詩的形式傳遞了祂自己對《聖誕及新年祝福》的體驗，也不知道我們大家也將會寫詩。詩歌只是本能地從他內心湧現出來。這是他體驗的直覺表達。

那麼，我們可以認為詩歌本已在此---本已以其全然的原始深邃狀態，存於我們的內心。或許，我們要做的，就是發現詩歌的字詞，通過書面記錄我們的詩歌，而向它致敬。

那麼一旦我們寫完詩，該如何處置呢？你們有人可能會猜到我要說什麼了。當然，我們可以彼此分享這些詩歌！一種方法就是將它們提交到悉達瑜伽道路網站。

現在，無論你認為自己寫了一篇傑作---詩歌的典範，抒情詩的極品---或者你以某種方法說服自己，自認為所寫的不過是下里巴人的童謠，我都鼓勵你提交。內幕消息告訴我，部分作品將會選出來與全世界分享。說不定：其中一首可能是你的！

我還想提另一個建議，那就是在接下來的幾天和幾週內，你重新閱讀自己寫的詩。這將幫助你回想及擴展你對《聖誕及新年祝福》的最初體驗。如果你想多寫---當然可以繼續寫。讓你心中的百靈鳥高歌吧！請給自己這個機會，去發現究竟有多少智慧想從你的身心顯露和擴展出來---顯露更多，擴展更遠。

正如古魯瑪義一再告訴大家的那樣：「你真棒。」



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。