

# 探索與研讀古魯瑪義 2019 年主題信息: 導言

維瑪沙 勘培堯 作

歡迎來到《探索與研讀古魯瑪義 2019 年主題信息》網頁！我熱烈歡迎你，感謝你的光臨。

這些頁面旨在提供豐富的資源，幫助你學習、修煉、吸收和實踐古魯瑪義 2019 年的主題信息。這些學習工具將在悉達瑜伽道路網站全年提供。

你可以訂閱的主要學習工具之一，是古魯瑪義 2019 年主題信息作業簿。這本作業簿以古魯瑪義提出的一系列問題為基礎。你每週都會收到一份驚喜 — 一個新問題，還有一些練習和活動，讓你的學習更專注、更有效。

此外，這些頁面還包括：

- 每月的冥想課程，通過音頻現場直播，由悉達瑜伽冥想老師講授，以古魯瑪義的 2019 年主題信息為軸心，詳細講解古魯瑪義賜予的指導。
- 故事（用錄音和文字刊登）。這些故事進一步闡釋古魯瑪義的主題信息演講內容。
- 有關心念的經典頌詩，每篇都附有悉達瑜伽士撰寫的註解。
- 拜贊（bhajans）和崇神詩歌（abhangas），是由印度詩聖編撰，與古魯瑪義的主題信息有關，並附有悉達瑜伽士的注釋。

而且還有更多更多的內容！

所以，無論任何時候，當你想活潑起來，振作起來，或者增加點額外的熱情，來學習古魯瑪義的主題信息，來實踐悉達瑜伽薩達那修行時，你知道該怎麼做了！請訪問《探索與研讀古魯瑪義 2019 年主題信息》的頁面。養成每天訪問這些頁面的習慣，充分利用這裏不期而遇的豐富資源。



©2019 SYDA Foundation ® 版權所有。

### 維瑪沙 勘培堯 簡介

維瑪沙於 1984 年開始修煉悉達瑜伽。他是一位悉達瑜伽冥想教師，住在墨西哥城，也是 SYDA 基金會教誨內容部的駐家無私服務人員。目前，他為悉達瑜伽道路網站編輯名為《探索與研讀古魯瑪義 2019 年主題信息》的網頁。此外，他還擔任墨西哥城悉達瑜伽雅詩藍的音樂協調員和音樂家。

維瑪沙於 1996 年至 2008 年在至尊穆坦南達雅詩藍（Shree Muktananda Ashram）擔任全職服務工作。在此期間，他負責協調青少年和年輕人的活動。他還管理過不同的部門和項目，推廣其中的活動，包括 SYDA 基金會的全球運營和教育計劃。

維瑪沙在墨西哥城的悉達瑜伽雅詩藍提供無私服務多年，幾乎遍及每個部門。他是註冊心理學家和教育家，於墨西哥城洲際大學（Universidad Intercontinental）取得了學位。

© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。