

# 古魯瑪義 捷維拉薩南達的教誨

## 做個天使般的人

傍晚的聖名唱誦

2020年3月21日，星期六

薄伽梵尼坦南達聖殿

在悉達瑜伽道路，我總說要自律，現在全世界都必須嚴守紀律，以確保所有人安全、健康，並慎待他人。世界上有 195 個國家，我聽說，其中 170 多個國家都受到新疾病的影響。安全和不受影響的國家 --- 願它們繼續如此。那些受到影響的國家（包括我身處的國家，亦包括我出生的國家），願他們重建安全，身體健康。

換個輕鬆的話題，我聽說內向的人現在可高興了。所以，這也是在目前惡劣情況下找到自己合用的法子。有很多空間是好事，而且也沒必要不斷與人交談。你們有些人可能還記得，多年來，我在雅詩藍和周遊世界講學訪問中，都教導有意識地保持靜默的重要性。事實上，在師尊穆坦南達雅詩藍和古魯德希達坡的靜修期間，人們都喜歡戴上“我在靜默中”的名牌。有些人對這個名牌如斯喜愛，以至在雅詩藍的整段期間都戴著它。現在，我不是要你戴上“我在靜默中”的名牌；然而，你可以在這段期間抽空來修煉靜默。

說真的，這是一段長修時間。好好善用這段靜修時光。與其想著你錯過了甚麼，不如在內心和在家中創造自己的美好空間。這正是你下決心拋開“無用的東西”的時候，特別是我告訴師尊穆坦南達雅詩藍的工作人員，他們要拋開的東西。我對他們說：“我不想看到你們內心有那一套。”因此，這是個大好時機，讓所有人放棄不應保留的東西。人總受小事影響。如果人家看他，他會擔心地想：“為什麼那個人在看著我？”然後，如果人家不看他，他又會擔心地想：“為什麼他不看我？”

要做個天使 --- 因為天使不那麼容易受影響。問問自己，你能採取哪些步驟，來瞭解什麼是天使般的態度，如何能培養這樣的態度。要讓它散播開去。讓你天使般的光芒閃耀出來。讓你天使般的態度傳播出去。讓你的天使般的行止提升他人。

早前在這薩桑中我說，你無須對他人的感受負責。但是，當他們見到你的時候，要讓他們感覺良好。這就是我一直對師尊穆坦南達雅詩藍工作人員提出的要求 --- 當我見到他們時，我應該很高興能見到他們。我真的希望他們的行為能反映這一點。可惜大多數時候人們的行為趨向於怪怪的，我聽說當這種神秘的疾病蔓延時，人們的行為就更怪了。我不禁想：“現在有什麼不同嗎？人們平常就已經舉止怪異了，為什麼還要把這個當作行為更怪異的理由呢？’

想擺脫疾病的願望不限於希望減輕身體的疾病。在靈修路上，我們還談到真我的病 --- 靈魂的病。真我是純潔無瑕的；但是，由於你不理解真我的偉大，因此你會做出不適當和不正確的行為。

我 2020 年的主題信息是 *Ātmā kī Prashānti* 真我的安寧。無論你內心有什麼感受，都要將主題信息置於內心的前端。*Ātmā kī Prashānti. Ātmā kī Prashānti. Ātmā kī Prashānti.* 真我的安寧。真我的安寧。真我的安寧。

大自然可以很殘酷。在野外，一直都是動物吃動物。但是，作為人類，你有智慧，智慧真的很美好。你可用智慧做大事。因此，不要去想：“我的時間怎樣過？” --- 而是想想如何在這段時間做點好事。想想，當你最終走出困境時，將如何繼續以自律來管理自己的生活。

這個時候，成千上萬的人失去了工作，或者不能到辦公室上班。毫無疑問，這種現象引起了筆墨難以形容的擔憂和焦慮，這是可以理解的。因為大家都在同一條船上，互相給予精神上的支持是最重要的。每個人都必須找有創意的辦法來相互支持。很多人都說他們喜歡有創意，所以現在，我叫你發揮創意。用有創意的辦法來自助和助人。接受他人的幫助時也要有創意。

當然，人的心在流淚。但是，當人覺得自己完全無助時，其尋求安慰的一種方式是歸咎他人，指向可能是他們苦難之因的人。這是個不幸的應對機制 --- 無論是生活中或世上發生什麼問題，都歸咎別人。確定問題的根源與將問題歸咎他人，兩者是有區別的。我對你的建議是盡可能強化心靈，因為你知道心靈的力量與你願意為它下的功夫成正比。然後，你就可以利用心靈的能量來找到解決辦法。

要知道，哭泣和抱怨解決不了任何問題。你這樣做，就好像騎在旋轉木馬上，永遠下不來。你繞來繞去，終於變成一個惡性循環。因此，要擦亮你的智慧。

一個可以強化內心並擦亮智慧的方法，是培養天使般的態度。想想如何執行天使般的使命。現在你可能會問，“天使般的態度是什麼？”悉達瑜伽基金會網站部門的負責人 Sandeep Knoesel（音譯：參迪·可諾瑟）與音樂合奏坐在這裏，他不斷地在悉達瑜伽道路網站上發佈許許多多悉達瑜伽的教誨。在這些教誨中，有我的 2020 年主題信息作業簿。在作業簿中有很多我的提問，你在筆記本裏回答，你也可以添加這些提問：“我如何能養成天使般的態度？我如何傳播天使之光？”

