

古魯瑪義古魯瑪義 捷維拉薩南達的教誨

要自律

《師尊古魯之歌》唱誦

2020 年 3 月 22 日，星期日

薄伽梵尼坦南達聖殿

向巴迪巴巴供奉普佳向來是我最珍愛的修煉之一。多年來，我留意到一點，就是當我特別發願向巴迪巴巴供奉鮮花和其他普佳物品時，我會體驗到沙迪有特殊的色調、圖案和流動。

昨天晚上，在名為“安住於聖殿中”的薩桑，傍晚搖燈儀式之後，我代表宇宙大廳的所有參加者向巴迪巴巴供奉粉紅色玫瑰。當我開始敬奉這些玫瑰時，內心閃過一陣喜悅。彷彿有一隻神聖的手在撩撥我的心房。喜悅的光粒子在我體內每個分子中輕柔地振動。在那快樂體驗的一刻，我許了一個願，願你們所有人都感覺到神聖溫柔的手緊抱你，願你們得到所需的一切庇佑，渡過這個艱難時期。

感謝你們與我一起，向我們摯愛的巴迪巴巴獻上甜美的玫瑰。

現在，我們冥想薄伽梵尼坦南達的形相。

冥想巴迪巴巴及祂的教誨。

“心靈是所有聖地的樞紐，到那裡漫遊吧。”

讓這項教誨彰顯。

心靈在你之內。

你在心中體驗的偉大，

使它也彰顯在你身心之外。

心靈 --- 心靈的喜悅 --- 在你之內。

讓它在你的世界中彰顯。

你冥想是為了了悟真我，

當你張開眼睛，

你要把那真知帶往所到之處，

把它帶進你所做的一切。

心靈 --- 心靈的甜美 --- 在你之內。

讓這甜美得以彰顯。

當你與人會面，要讓他們體驗到那種甜美，

你那充滿真知和智慧的心。

安然接受從內心獲得的真知。

善用你冥想和真知的體驗。

你在世間生活，

要善用自己的真知與冥想體驗、

真知與智慧、

真知與禱告，

真知與意願。

你在冥想中得到的體驗，是你必須與他人分享的禮物。

我為什麼說“愛你自己的真我”？

我說“愛你自己的真我”，是好讓你

在所處的環境中體驗相同的愛。

情緒有起，

有伏。

情緒會狂亂 ---

尤其是當一切都不受你控制時。

因此，你一定要遵循紀律。

紀律內含甘露。

甘露才是真藥。

唱誦的時候，體驗內在的甘露。

洗碗碟的時候，體驗內在的甘露。

保持靜默的時候，體驗心念中的甘露。

供奉普佳的時候，體驗心中的甘露。

即使見到敵人，也要體驗內在的甘露。

遇到挑戰時，要體驗身心中的甘露。

要記住：你是真我。

你是 *ātmā* 。

Ātmā kī Prashānti. 真我的安寧。

一次又一次地把心念帶進 Ātmā kī Prashānti 真我的安寧的避風港。

重返、重返、重返。

重設、重設、重設。

重新、重新、重新。

冥想巴迪巴巴甘露般的形相吧。

