

古魯瑪義 捷維拉薩南達的教誨

要得力

傍晚的聖名唱誦

2020年3月28日，星期六

薄伽梵尼坦南達聖殿

古魯瑪義步入聖殿後就座，進行薩桑。當時參加者正在誦唱空達里尼斯塔瓦哈，一首向空達里尼沙迪致敬的讚美詩。主持人斯瓦米伊施瓦南達（Swami Ishwarananda）致開幕詞後，古魯瑪義開始講話。

現在，我們就在巴迪巴巴臨在的跟前。很快，我們將以曼達曲調（*Mand raga*）唱誦 *Om Namo Bhagavate Muktanandaya*（音譯：唵南摩巴嘎瓦提穆坦南達雅）。曼達曲調像之字形 --- 往上往下，再往上往下。人們說這曲調是 *sarpākār*（音譯：薩帕卡），是蛇的形狀。所以我們剛才唱《空達里尼斯塔瓦哈》是再完美不過了。

你們很多人已經在家隔離了很多天，或者多個星期了。我希望你在善用這段時間 --- 真正的善用這段時間。這也許是你迄今與自己獨處的最長時間了。

你發現自己是怎樣的人？

你發現自己懦弱嗎？

你發現自己堅強嗎？

你認為自己是羔羊，
還是領袖？

你認為自己有能力面對人生，
還是發現自己只是個沒腦袋的傢伙？

你發現自己是怎樣的人？

你找到自己的力量了嗎？你認為自己是堅強的人嗎？此時此刻，你怎樣看待自己？

你是否留意到自己什麼時候用腦，什麼時候不用腦？

當有人說的話讓你感覺不妥，或者與你所知道的事實不符的時候，你會質疑嗎？或者不管誰說什麼，你都會隨波逐流嗎？

最近幾天和過去幾週，你發現自己是怎樣的人？你對自己有什麼領悟，什麼體會，讓你感到“真的！我即彼！彼即是我！叟含。”還是你覺得自己完全無助？

說實話 --- 你怎樣管理好自己？

沒有人能免受苦難。沒有人從不生病。所有有肉身的人必定要面對障礙。儘管並非所有身體都非常健壯，但可以肯定的是 --- 每人體內都有無限的力量。這種力量是獨立存在的。身體的大小、形狀、膚色都不重要。此內在力量不受任何外在條件的影響。它是自己的實質。

你與內在那巨大的力量聯繫了嗎？還是讓別人主宰你的思想？你讓別人主宰你的生活嗎？

說實話 --- 在這段隔離期間，你對自己瞭解了什麼？

無論如何，此時此刻 --- 不管你對自己有看到什麼，或者沒看到什麼 --- 你面對著薄伽梵尼坦南達的臨在。在這悉達瑜伽宇宙大廳，你要安住於聖殿中。

當你唱誦 *Om Namō Bhagavate Muktaṇandaya* 時，讓這贊歌的旋律釋放你內在的善能量 --- 上主賜予你的能量；被古魯恩典喚醒的能量；你擁有的能量，屬於你、專屬你的能量；支持你用雙腳自立的能量。 *Ātmā kī Prashānti* 真我的安寧。如果你能體驗自我 --- 你的力量、你的勇氣、你的自信、你的信念、你的明晰 --- 那麼你將會體驗到 *Ātmā kī Prashānti* 真我的安寧。

記住，人們說這曲調，這 *raga*，是 *sarpākār*（音譯：薩帕卡）。它是蛇的形態 --- 空達里尼沙迪（*Kundalini Shakti*）。因此，讓這旋律在你身心流動。讓空達里尼沙迪釋放你身體每個分子的能量。讓你的心念、潛意識、智力、心靈，以及全身每個部分，都保持一致。不要將你的人生交給其他人來控制。如果你不謹慎，就會被人惡搞。

爭取你的生存權。

爭取你的生存權。

爭取你的生存權。

要知道你人生的目的。

我們唱誦吧。

當大家在唱誦 *Om Namo Bhagavate Muktanandaya* 時，
古魯瑪義賜予了以下的教誨：

要堅強。不要盲從。盲從的話，總有一天會被搞垮。

要堅強。請堅強點。讓你愛的基礎蓬勃進展。

要堅強。像眼鏡蛇般堅強。空達里尼沙迪。

要勇敢。要立志讓堅強的人圍繞你。懦夫？噓走他們，噓走他們！

再沒有時間來偽裝了。不要讓虛假的人圍繞在自己身邊。不真誠的人，會消耗你的精力。讓強大的能量、美好的能量趕上你。要堅強。要堅強。要堅強。

我們唱誦之際，我聽到雨水落在聖殿屋頂上的美妙聲音。雨，淨化的力量。如果你現在健康，要繼續做好保健。你必須明白，帶你上天堂的是自己，帶你下地獄的也是自己。選擇權在你手中。無論你身在何處，創造天堂是你的責任。

你的家是避風港。要確保它是避風港。

家 --- 唵 (OM)。

家--- 唵 (OM)。

家--- 唵 (OM)。

心靈就是你的家。啊唔唵 (AUM)。

發揮你的力量。發揮它。

提取古魯的恩典。提取恩典。

在意你的心靈。在意心靈。

你感受到愛了嗎？當你堅強，你會感受到愛。當你懦弱，你會感受到恐懼。那些懦夫，把他們噓走！為什麼？他們正在消耗你的精力。凡是削弱你地位的、凡是使你感到虛弱的，把它噓走。喚醒你自己體內的強者 --- 這樣你就可以過美滿的人生。要得力。

不要偽裝。也不要鼓勵別人偽裝。需要發言時發言。不要面帶假笑到處走。不管付出什麼，都會得到回報。如果你投射力量，就會得到力量。

對堅強說是。

對懦弱說不。

拿出不妥協的愛來。不要害怕接受不妥協的愛。如果倒下了，就站起來。如果是站著的，就學會飛翔。請觀想空達里尼沙迪的力量。讓心靈起舞。要忠於自己。

現在要堅強。

明天要堅強。

後天要堅強。

日間要堅強。

要徹夜堅強。

要堅強！

以“我堅強”作為你的曼查。

唱誦聖名之後，古魯瑪義用以下的話引領參加者進入冥想：

Wunderbar. Bahutacchā. Bahutbadhiyā. (譯注：德語：非常好。印地語：非常好，太棒了。) 堅強，你就會活下去。思想軟弱，你就會滅亡。正如你聽過巴巴穆坦南達曾一再地說，薩達納修行不是意志薄弱者所能。而我則說攀登喜馬拉雅山不是意志薄弱者所能。所以，只有意志堅強的人才可以做薩達納修行。

你可以做獅子，也可以做羔羊。選擇權在你手中。

你內在有力量嗎？那是肯定的。你真的有力量。

你內心有偉大嗎？那是肯定的。你真的有偉大。

你身上帶有美德的寶藏。是，這是真的。上主已給你所需的一切。如何運用上主的恩賜是你的選擇。表現堅強，你就能活下去。表現懦弱，你就會滅亡。

提取你自己的力量。

祈請恩典。

一而再，再而三地提取你的力量。

一而再，再而三地祈請恩典。

現在，我們將冥想巴迪巴巴的金身。今天巴迪巴巴穿紫紅色；祂的袍子是美麗的粉紅色。

冥想巴迪巴巴的形相，眼睛可以閉上，也可以睜開。

甜美的巴迪巴巴。神聖的巴迪巴巴。巴迪巴巴賜我們恩典。

巴迪巴巴是真誠的。讓自己也變得真誠吧。

巴迪巴巴是堅強的。讓自己也變得堅強吧。

巴迪巴巴是甜美的。讓自己也變得甜美吧。

巴迪巴巴是仁愛的。你要找到自己的仁愛。

如果近朱者赤是真的，那麼你要問自己，你一直與誰為伴。如果你一直與聖人為伴，那就會是你的體驗。

巴迪巴巴堅如鑽石。

巴迪巴巴柔如絲絨。

巴迪巴巴偉大，像浩翰的天空般偉大。

巴迪巴巴的愛純潔無瑕，正如天上雲層灑下的第一滴雨。

巴迪巴巴就是愛。祂就是愛的芬芳。

深深地吸氣，長長地呼氣。

深深地吸氣，長長地呼氣。

深深地吸氣，長長地呼氣。

自然地呼吸。

配合巴迪巴巴的呼吸來呼吸。

祂吸氣時，你吸氣。

祂呼氣時，你呼氣。

如果你與巴迪巴巴相連，祂肯定會與你的心靈相連。

冥想吧。

在這次“安住於聖殿中” 薩桑後的第二天，有人告訴古魯瑪義他們有多努力思考“strong”（堅強）這個字。古魯瑪義告訴他們，祂也一直在思考“strong”（堅強）這個字 --- 想了很久很久 --- 思考人們光是聽到這個字，就感到有保障，就像有盔甲保護一樣。然後，古魯瑪義分享了祂今年，2020年，對“strong”一字的看法：

Soft	輕柔
Tough	不妥協
Renewal	更新
OM	唵
Niceness	友好
Graciousness	親切

