

要發揮美德

古魯瑪義 捷維拉薩南達的教誨

2020 年 4 月 12 日，星期日

薄伽梵尼坦南達聖殿

薩古魯納 瑪哈拉吉 祈 捷！

懷著崇高的敬意和愛，我全心全意歡迎你們所有人。

復活節快樂。是的，我們可以說“快樂”，雖然我們四周湧現的不是快樂。為此，我們現在比以往任何時候都更須盡一切努力，重振自己對內在幸福的體驗。

復活節快樂。復活節主日快樂。

我們非常幸運，有這個機會在悉達瑜伽宇宙大廳聚首一堂，慶祝這一天、這主日、這神聖的一天。我們很幸運，能在美麗的薄伽梵尼坦南達聖殿舉行薩桑。我們很幸運，能通過現場視頻流與大家共聚。

世界上百萬計的人都可能無法像以往一樣過復活節了。今年，信眾要各自找自己獨特的方式來敬拜上主，向上主祈禱，與親愛的人分享食物。

我們都知道，復活節主日代表重生和更新。它標誌著不斷轉化的重要性 --- 不論在內心世界還是外在世界。

轉化總是要經歷艱難困苦。沒有捷徑。不能避免。

但是，在過去幾個月裡，轉化這個概念似乎添上了一重新、更艱鉅的意義。現在，人們聽到“轉化”這個詞的時候，不會想到成功和美好的轉變結果。相反，油然而生的是恐懼、困難和挑戰。

今天，我們對世界的理解已被顛倒了--- 這樣說一點也不誇張。我們習慣了的生活方式已不復存在。這是個瘋狂的、瘋狂的世界。在美國，人們說 “蠻荒西部”。嗯，現在不只是美國西部了。我們正活在一個無道的蠻荒世界。

真的。受影響的不只是一個地區，一個國家或者是一群人。整個世界都面對著這困難。數以百萬的人失業。數以百萬的人在掙扎求生。數以百萬的人不能確定自己是否致命病毒的帶菌者。

有絕望。有擔憂。有狂亂。說大家都心煩意亂是太輕描淡寫了。任何語言都沒有一個詞可以描述人類此時此刻的經歷。

讓我告訴你一個秘密，好嗎？

在 2020 年 1 月，我聽說有 15 億動物在澳洲森林大火中喪失了寶貴的生命時，我悲痛欲絕。我感到我的心被 15 億個閃電擊中了。即使現在，當我想起那幾個月在澳洲發生的事，心中仍然難以釋懷。

我一再地想，作為人類，我們的責任是什麼？我們如何面對這難以置信的生命損失？我們能做些什麼來為這些死去的動物的靈魂帶來安寧呢？

正當我逐步調解自己對如何回應這些生命損失的感受時，出現了這個奇怪和異常的新聞，說人類正遭受一種未知疾病的襲擊。

同樣的思緒再次壓在我心頭：儘管我們都知道變化會發生、事情會發生、情況會失控，但始終存在一個迫切的問題 --- 作為人類，我們的達爾瑪是什麼？我們真正的達爾瑪是什麼？

在這嚴峻時期，你 --- 作為悉達瑜伽道路的學員 --- 會發現遵循哲理和實際的益處。你需要哲理來保持頭腦清醒。你需要採取切實可行的步驟來保持世界安全和理性。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

為什麼我們要慶祝復活節？

復活節不只是關乎一個求道者或一個弟子的轉化。這是一場集體轉化。現在，整個世界正在經歷無比尋常的轉化。記住：整個世界就像個毛線球。如果有人猛拉這線球的一股，整個線球就會散開。

這就是我們說的聯繫了。

幾世紀以來，世界縮小了。世界變得越來越小。一個人身上發生的事會影響另一個人。一個地方發生的事會影響另一個地方。

我們都知道有生。我們都知道有死。然而，我們不知道靈魂如何決定以及為何決定投生。我們不知道自己是否準備好接受死亡。儘管如此，這兩種現象 --- 生與死 --- 永遠在這個星球運轉著。

世界像急剎車似的停下來了，自然界又怎樣呢？

蔚藍的天空閃閃發光。

這令歡樂之聲迴響。

海龜在原始無瑕的沙灘上繁殖。

這帶來一線希望之光。

還有什麼在世界不同地區發生？

屍體正在入棺。

大家都不知所措。

大家的情緒都很激動。

家人被迫聚在一起。

朋友被迫分開。

成年人的行為讓小孩和寵物感到莫名其妙。

帶菌者或潛在帶菌者治病的地方 --- 那風暴眼 --- 正在發生什麼？

正如軍隊因為愛國愛民而走上戰火前線，醫護人員也在戰鬥。他們不屈不撓地前進。為了履行誓言，醫護人員每天都步向死亡的威脅。

你以為你在做夢嗎？不，這不是夢。不要以為醒過來就可以輕易解決。

你以為這是一場噩夢嗎？不，這不是一場噩夢。不是掐自己就可以逃避。

這是當前的現實。

每個了解這疫病如何嚴重的人都在掙扎。

因此，我親愛的，你們必須活在當下。

不要把頭埋在沙裏。

不要想到九霄雲外。

不要拒絕接受現實。

不要逃避責任。

這是個瘋狂的、瘋狂的世界。我們正活在一個無道的蠻荒世界。

我們能否存活，正受到考驗。我們的思想正面臨挑戰。例如，我們從小就學到，撫摸某人是安慰他的一種方式。特別是小孩 --- 你觸摸他們越多，他們就越安靜，他們瞭解世界和學習新技能的能力也越強。

現在，這種想法 --- 我們所接受的有關社交、人際關係、和人類心理學的教育 --- 不再可行。這種思維需要轉變。這種教育需要改變。我們要找到新的方式來滿足這一需要，這種要接觸、要親近、要支持和要被支援的需要。

另一個例子是當人臨終的時候會怎樣。東西方哲學、古代和現代醫學都認為，人臨終的時候，需要別人在身邊 --- 協助他們呼吸、給他們勇氣和信心、幫助他們安詳

地從這個世界過渡到他們要去的地方。這給離世的人帶來平安，也給在世的人帶來安慰。

然而，現在，這種思維需要轉變。這種教育需要改變。我們找到新的方式來滿足這一需要，這種要接觸、要親近、要支持和要被支援的需要。

我們如何讓思維方式新生？

我們如何更新做事的方式？

我們如何以創意方式交流？

我們如何接受處理日常生活方式的改變？

毫無疑問，我們正目睹和欣賞大地母親的更新。我們也需要重新調整在這新世界的運作模式。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

如你所知，所有哲學、宗教和傳統都推崇修習靈性自律，並通過自我控制和自我約束來奉行靈性自律。這些律戒和方法可能包括禁食、警覺修煉，或有意識地獨處。它們可能包括靜修或保持靜默。方法各有不同，但目標一致。這目標是為了讓人把不斷往外釋放的精力和注意力內斂起來。把那種能量收斂，把它導向培養內心的平和、與上主對話、瞭解自己、對他人有耐心，確保內心的力量支撐自己。

作為悉達瑜伽士和這個地球的公民，你要做的最有意義的工作，與悉達瑜伽薩達納修行沒有什麼不同。要體驗 *Ātmā kī Prashānti*，真我的安寧，你必須讓心念變得平靜。你必須讓四重身體都安靜下來。要消除內心的噪音和身體的躁動，你必須在四周環境中建造一座心靈聖殿。

在悉達瑜伽宇宙大廳，當我們思考人類的重生和這個星球的更新時，我們需要明白，保持彼此之間的距離是為了大眾的利益。

我一直都說你們的薩達納修行不僅僅是為自己個人，還是為了造福他人。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

每個農夫，每位園丁都知道，他們播種或把植物種在地裏，必須確保這些植物有自己的空間，有它們自己的呼吸空間。只有這樣，它們才能茁壯成長。當植物有足夠的空間，不需要爭奪太陽的溫暖或土裡的水份時，它們就會長成應有的形狀。

當園丁依循季節循環和自然的節奏，當農夫聆聽大自然需要什麼，恩典才能顯現時，這些種子就會成長為大小和形狀都適當的植物。

它們綻放出園丁和農夫心目中它們會有的鮮豔色彩。

樹枝和藤蔓上掛滿了豐富、多汁、有營養的水果，園丁和農夫可以與大家分享，盡情享用。

世界上大部分人都已接受了自我隔離和檢疫隔離的必要性。你可能已經知道，而我卻是最近才知道 “*quarantine*”（隔離）一詞的起源。它是指一段時間 --- 四十天 --- 包括復活節前的四十天齋戒期。

好了，聽過隔離的含義後，讓我告訴你：

如果你擔心孤獨、厭倦獨處，擔憂未來，那麼我想給你一個思考的題目，讓你細細咀嚼。

想想所有偉大、著名、有才華、受尊崇的藝術家、音樂家、科學家、作家、雕塑家、演說家、演員、瑜伽士和高潔的靈魂。

總的來說，他們之所以能夠成就和完成他們的偉業，是因為他們給自己獨處的時間。他們為自己創造空間，遠離人群的喧鬧和世界的紛擾。

因此，要視這段時間為非凡時刻。

要成為這樣的人：在過往世界看似破碎的敗瓦中，能看到可以依靠的一點點善良的微光。

要成為這樣的人：在習以為常、看似廢墟般的生活中，能發現一縷最微弱的光。

要成為這樣的人：在崎嶇不平、地形無法測度的環境中，完全相信自己身心內有能力扭轉這局面。

然後，那些因先天條件需要別人幫助的人將得到幫助。就好像海龜爬上一塊石頭，卻失足跌倒，四腳朝天。光憑一己之力，這海龜是不能爬起來的。但是，試想海龜必須抱有的信念、必須擁有的信任。

牠必須相信會有人或有東西出現，輕輕推牠一把，使牠重新爬起來。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

自 2013 年以來，每年六月，在悉達瑜伽道路網站上，你都有機會學習並吸收 *sadguna vaibhava*（音譯：薩古納 維巴瓦），美德的光輝。我希望你認真對待這些教誨，並盡一切努力去遵守它、修煉它，並在生活中付諸實踐。我希望：通過學習薩古納維巴瓦，你的內心比以往任何時候更堅強，比以往任何時候更明亮，並且以持久的真我力量搏動。

就像你不斷將錢存入銀行一樣。加上利息，存款數目就增長得越來越大。同樣地，我希望你的薩古納維巴瓦的帳戶，你付出努力的成果，能夠不斷倍增 --- 以致這些美德現在可以為你服務。

我得說，我們比以往任何時候都更需要這些美德。

說大家都已精神疲憊，是含蓄的說法。

說大家的思想都在以光速亂轉，是含蓄的說法。

說恐懼攫住了所有人的心 --- 不論是年輕年老，受過和沒受過教育，富與窮 --- 是含蓄的說法。

說這對殘障人士 --- 聾、啞、盲，和需要坐輪椅的人 --- 產生了莫大的影響，是含蓄的說法。

說人類精神正面對其自身的脆弱，是含蓄的說法。

說人的精力被這種疾病造成的浩劫所耗盡，是含蓄的說法。

說人們覺得全球領袖長時間隱瞞災難臨頭的訊息，叫人難以置信，是含蓄的說法。

說人們覺得全球領袖處理這種情況的方式完全匪夷所思，是含蓄的說法。

這真是個令人困惑的世界。我們正活在一個無道的蠻荒世界。

我記得有一次有人給我看一段看似可愛的視頻，一頭母牛和小牛挨著草原旁的樹林走。有好一會兒，我看到的是美麗的景色，田園詩般的場景。看到這親子之情真令人感動。我被這美好的一切攝住了，突然，不知從哪兒冒出來一隻老虎，撲向牛媽媽，並開始搶吃牠的肉。小牛不懂發生了什麼，就跟著老虎，卻不知道老虎正在攻擊牠的媽媽。我看著時難以置信。這一幕 --- 開始如田園詩般，結束時令人毛骨悚然，永遠留在我的記憶中。

2020 年初，媒體爆出了全球疫症的消息，我腦海中浮現的就是這個影象。

我為什麼這麼說呢？嗯，在悉達瑜伽路上，元旦日在悉達瑜伽宇宙大廳舉行的《甜美的驚喜》中，我發表了 2020 年的主題信息 --- *Ātmā kī Prashānti* 真我的安寧。此後，我們日復一日地、有意識地、積極地、警覺地，為平息澳洲森林大火獻上祈禱和祝福。我的 2020 年主題信息作業簿開始了。悉達瑜伽道路網站許多教誨帖子也正在創建，等等，等等，等等。

變化似乎就在一瞬間。我們這些世人本來都循著達爾瑪前進，每件事和每個人都做自己應做的。忽然這未知的“東西”撲了過來，奪去無數的毫無戒心和無辜的人的生命。現在發生了什麼呢？數以百萬計的人眼睜睜地看著這一可怕現象。等著看會發生什麼，試圖理解他們應該做什麼，世界未來會怎樣。

並不是說在這疫症爆發之前，所有人都沒煩惱。不是說所有人都過著無憂無慮的生活。

所以當這種模糊、陌生的威脅抬頭時，感覺就像在傷口撒鹽。

目前的世界，無論我們是否知道或同意這一事實，所有人的生命都有危險。

哎，我們本來已在懸崖邊上了，在這地球上竭力做我們應做的事。同時，這股陰險力量從背後襲來。沒有任何徵兆，我們就被推下懸崖。現在，全人類都吊在峭壁上。前途未卜。

這是個令人困惑的世界。我們正活在一個無道的蠻荒世界。

因此，親愛的，聽好了：我們需要理解美德固有的業果，我們需要堅守美德。這樣，我們才不會喪失自己的本質，喪失通過悉達瑜伽薩達納修行塑造的自己，以及在精神層面希望成為的人。那就是說，正派和有愛心的人。

即使我們必須保持身體距離，以保障自己的健康，並防止疾病在人與人之間傳播，甚至傳給動物，但這並不意味我們不再互相尊重。

對周圍的人保持謹慎 --- 他們是這無情病毒的帶菌者嗎？ --- 並不表示要用懷疑的眼光看他們，讓他們感到不安。

不幸的是，恐懼突然名聲大噪。牠正在用爪子挖入人的意識，蹂躪和肢解人的身體。

因此，在悉達瑜伽道路，我建議你用最有療效的解藥 --- 那就是美德 --- 以確保人類文明的架構不被瓦解。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

我想提醒你，你在悉達瑜伽道路學到的教誨，以及你可能已經付諸實踐的教誨。那就是自我反省。*Atma-vichara* , *ātma-anusandhāna* , *ātma-vimarsh* 。

你也知道，自我反省在真正的寧靜中才會發生。它發生在靈魂輕柔的靜默中。在心靈的靜謐中。

掀起你人性的頭罩，你在裏面找到什麼？如果你找到平安，就讓它滲透。如果你找到焦慮，就給它們起個名字。如果你找到恐懼，就給它們貼個標籤。檢視它們。

Ātma-saṁvīkshana。不要由它們去，放任不管。

日復日，夜復夜，運用哲理的幫助、運用智慧的助力、運用悉達瑜伽教誨的支持，管好你與這些恐懼的抗爭，無論恐懼是基於事實還是毫無根據。

你可以擺脫它們的控制。

你可以脫離它們的暴虐。

呼吸。深深地吸氣。

呼吸。長長地呼氣。

讓覺知明晰。如果你這樣做，當現在的情況過去時，你就會過得更好。你就會成為更好的人。

在印度聖典，恐懼被描述為最可怕的敵人之一。寫這些經文的聖哲選用“敵人”一詞時，是經過深思熟慮的。在印地語，“敵人”是 *shatru*（音譯：沙特魯），它來自梵語 *shad*。*Shad* 字的意思是：殘害、殺死、消滅或摧毀。*Shatru* --- 敵人 --- 是個會摧毀你一切努力，奮力推翻你的人。

說穿了，敵人不喜歡任何好的東西。

說穿了，它們不喜歡光。

說穿了，它們不喜歡任何美好的事物。

說穿了，它們不喜歡看到任何人高興。

說穿了，它們不喜歡健康。

說穿了，它們不喜歡任何人成功。

它們不喜歡的還有很多。這應該使你醒覺到，它們絕不會在有美善的地方蓬勃發展。

要克服這些敵人的影響，首先你必須找到它們的弱點。你的頭號敵人 --- 恐懼 --- 它的弱點是什麼？

新鮮空氣是恐懼的毒藥。如果你吸入薩古納維巴瓦的新鮮空氣，恐懼就會閃躲、收縮、返魂乏術了。如果你燒旺薩古納維巴瓦的聖火，恐懼就會在舞動的火焰中燒掉。

恐懼不喜歡身處光明。因此，要冥想，將真我的光芒照在它上面。那麼，它將別無選擇，只能溜走。

恐懼不喜歡家人和朋友的甜美支持。因此，向親人訴說你感受到那令人揪心的恐懼。恐懼就會從後門逃走。

恐懼不喜歡曼查的力量。因此，要複誦曼查。讓曼查之光把恐懼消融於無形。

在覺知中提升什麼，是你的選擇。你認為什麼值得關注和投放精力，是你的選擇。如果你不提舉恐懼，它就不能控制你。它就不能成為你的暴君。

就像那些被認為是惡毒或致命的動物，如：蛇、蠍、鯊魚。如果你正面攻擊牠們，牠們會咬你，會向你進攻，甚至會殺死你。但如果你不把牠們當作巨大的威脅，如果你對牠們不咄咄相逼，即使你意識到牠們存在，卻克制自己不作出本能反應，牠們就不會對你感興趣。不會追你。牠們會自管自的，會離你而去。

呼吸。深深地吸氣。

呼吸。長長地呼氣。

我還想和你談談印度經文中的另一個字。這個字是“*tapasya*”（音譯：塔帕西亞）。*Tapasya* 源自 *tapas*（音譯：塔帕斯）一詞，意為：熱、溫暖、火或光。它也指“寒冬”或“炎夏”。*Tapasya* 是苦行之熱，是自律之火，它會把雜質和負面傾燒掉。

聖哲帕坦伽利在祂撰寫的《瑜伽經》裏說：

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः॥

塔帕西亞（*tapasya*）--- 苦行 --- 的結果，
是消除雜質，使身體各個感官臻於完美。

苦行並不總是舒適的。犧牲往往令人難以接受。要阻止心念衝向不利的方向，或不讓情緒困擾自己，並不容易。

這就是為何聖人要闡釋 *tapasya* 的“熱”或“火”的原因了。

與此同時，這並不表示 *tapasya* 是極度複雜或費勁的。我曾說過，*tapasya* 可以是溫和的轉向。這是一種把自己帶入當下的方式，改變你的觀點、路徑和思想本質。

所以，親愛的：如果你發現自己的情緒達到沸騰程度，如果你感到這些情緒變得難以忍受，就去找閃閃生輝、潤澤心靈的智慧來作依靠吧。

問問你自己：

此刻什麼教誨對我有幫助？

我想緊握哪一個字？

哪句短語會給我所需的力量？

《大森林奧義書》說：“*Aham Brahmasmi*。我即大梵。”

巴巴穆坦南達說：“叟含。我即彼。”

宗教教人要意識到：“上主在保佑我。”

在悉達瑜伽道路，我們祈請古魯的庇蔭。

此刻，我請你做個練習。你願意的話，可以創建和撰寫鼓舞人心的短語。創建或選擇一個有啟發性的短語，當你閱讀時，當你聽到時，整個身心都會放鬆。你的呼吸流暢，像美麗的江河。你會體驗坦蕩。你會很自在，你會知道自己很安全。

願這些來自你直覺和內心深處的短語得見神聖的光輝。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

與自己交談。

對自己說：

我受保護。

我被惦記。

我被接納。

我被愛。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

世界上許多地方都有一句諺語。“相信上主，拴好駱駝。” 接受教誨的支持時，就專心地做。不要說，“哦，恩典會照顧一切。”

要教誨取得成果，你要自己負責。

不錯，恩典為你所用。

不錯，恩典有力量。

不錯，恩典很偉大。

同時，也得讓自己為恩典所用。

怎樣做到？

讓自己堅強。

讓自己偉大。

只有當你與恩典同步，與恩典同在，你才能創建安全的避風港。

我想與你分享一個故事。1999 年，我在加州的聖塔克拉拉教學訪問。當時我發表了當年的主題信息，“金質心念，金質人生”。發表主題信息時，我唱了卡比爾（Kabir）寫的拜贊：

nāco re mero man matta hoy!

prema ko rāgabajāy, rainadinaśabdasunaisaba koi

後來，在另一次薩桑中，我給達省。一個三歲男孩的媽媽走到我的座前。她說：

“古魯瑪義，我想和您分享一件事。您別介意，但是…我兒子就只想聽 *Nacho Re!* 我們一遍又一遍地播放這首歌，把 CD 都磨壞了。我真的受不了這首拜贊了。這樣不斷聽，我真受不了。”

她這樣對我說時，我大笑不止，笑了又笑。

就在這同一時期，我收到了一位臥床不起的年輕女子的來信。這位年輕女子在信中說，只有一件事可以使她不瘋掉，可以緩解她的痛楚。那就是聆聽 *Nacho Re* 拜贊了。這首拜贊的聲音是唯一可以給她安寧，令她確信最終她會好起來的東西。

我一輩子都是這樣。有時人們喜歡我所做的。有時他們不喜歡。有時人們喜歡我的教誨。其他時候卻不喜歡。所以我有很好的機會來修煉超脫，練成厚臉皮。對一個人有用的，對另一個人不一定有效，但這並不表示我要質疑我工作的意義。

同時，我可以有大象那樣的耳朵。我可以聽人傾訴，瞭解他們的處境。因為每人都處於不同的時空和心理狀況。

每人都處於不同的發展階段。每人的學習進度都不一樣。

為什麼我對你們說這個非常私人的故事？因為我要鼓勵你們不妥協。我要請你們變得堅強。

如果你一直希望臉皮厚一點，使你能更好地面對人生的波動，那麼現在正是時候。要知曉你的 *stambha*。堅定你的目標。

瞭解你是誰，用你的所學幫助他人。

在 Vijnanabhairava（密宗奧秘法門修法）裏有一句美麗的經文說：

आनन्देमहतिप्राप्तेदृष्टेवाबान्धवेचिरात्।
आनन्दमद्भुतंध्यात्वातल्लयस्तन्मनाभवेत्॥७१॥

與摯友久別重逢之時，
你體驗到美好、遼闊、躍動的喜悅。
要專心一致冥想這喜悅的源頭。
讓自己融入這喜悅中，
直到你的心念
與喜悅
完全徹底
相融。

是修煉靜觀覺知的時候了。在心中觀看你正與一位失散已久的朋友重逢，這位朋友就是你自己。

這位好朋友是什麼樣子？

進入內心。 *Ātma-anveshan* 。認識自己。

呼吸。深深地吸氣。
呼吸。長長地呼氣。

就像你去看醫生或護士，他們會檢查你的脈搏以衡量你的身體狀況一樣，你也必須為自己的精神和情緒狀況把脈。你必須每天自我檢查。

檢視自己的內心。

感激之情生起了嗎？

嗔怒露出它的兇相了嗎？

甜美在湧現，還是苦澀在滲出？

美好的念頭浮現於腦海中，
還是消極的情緒不斷呈現？

你可以重整內心的運作
來重建與自己的良伴關係嗎？

呼吸。深深地吸氣。
呼吸。長長地呼氣。

我想和你分享一則很有趣的軼事。幾年前，我聽到在雅詩藍中的年輕人互相說一句話。那句話是：“YOLO！”（音譯：唷咯）。

於是，有一天我問他們，“YOLO 是什麼？”

他們說：“古魯瑪義！您不知道 YOLO 是什麼嗎？YOLO 就是：你只能活一次，
You Only Live Once 四個字的頭一個字母。”

我聽了之後，這樣想：如果這些年輕人真的相信和遵守這個原則，那麼他們將確保這世界和世上所有人都有過美好生活的福份。

因此，今天我想請你遵守這原則。

與其想：“下輩子我會做偉大的事，下輩子我會做個更好的人。”為什麼不現在就去做那些偉大的事呢？

為什麼不在這一輩子成為你一直想成為的那個人？
你在等誰？
你在等什麼？

巴巴穆坦南達具代表性的信息是：

冥想你的真我。
敬拜你的真我。
尊崇你的真我。
上主作為你寓居在你之內。

當你們彼此分隔之際，要銘記這信息。當你修煉這信息時，其他悉達瑜伽士也在修煉這代表性信息。要覺知這信息如何重組你身心的細胞和分子。

如果你認為自己沒有真正的冥想體驗，那麼請成為一位對學習和研究悉達瑜伽教誨感到樂也無窮的人。 *Ātma-anudhyāna* 。

讓巴巴穆坦南達的信息在你身心之內掀起一場靈性革命。

呼吸運動。

沙迪運動。

恩典運動。

你薩達納修行中的運動。

世界衛生組織（WHO）規定，為了拯救人類，每人都應留在家中並保持安全。遵循此規定可能會讓你感到受困。你覺得自己受罰不准出門。覺得寸步難移。無助。沒有前途。無方向。茫無頭緒……諸如此類。

還有，你們有些人會擔心無家可歸和貧困的人，以及有些農村和社區裏，會有人不知道現在發生甚麼，收不到正確消息。

你必須想辦法克服這種沮喪的情緒。對所有人來說，這將是一個過程，一項正在進行的工作。

要對自己和他人有耐心。

支持那些正在尋找解決方案來消除這場疫症的人。

在你周圍的人希望有保證，知道體貼、有智慧、有愛心的人正盡一切努力帶來平安，你要幫助他們。

盡量為你周圍需要食物和基本生活必需品的人提供援助。

在這瘋狂的、瘋狂的世界 --- 我們正活著的無道的蠻荒世界 --- 你要盡自己對人類的責任。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

呼吸。深深地吸氣。

呼吸。長長地呼氣。

今天，我已向你講述了我對這件事的看法，並且贈予教誨來幫助你探索充滿未知的前路。

復活節快樂。復活節主日象徵重生和更新。

呼吸。深深地吸氣。

呼吸。長長地呼氣。

懷著崇高的敬意和愛，我全心全意歡迎你們所有人。

薩古魯納 瑪哈拉吉 祈 捷！



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。