

古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿

完結篇

2020 年 9 月 26 日

親愛的同學們，

2020 年 1 月 1 日，我們在悉達瑜伽宇宙大廳一起參加了《2020 年甜美的驚喜》，並領受了古魯瑪義今年的主題信息 --- आत्मा की प्रशान्ति --- 真我的安寧。你還記得剛收到古魯瑪義主題信息的那一刻嗎？你記得你的第一印象嗎？

也許當時這幾個字打動了你的肺腑，你感覺它們的臨在於體內脈動；或者這幾個字引起了特別的情感、意念或回憶。也許你開始構思你將如何研習這項教誨，並把它貫徹在日常生活的每一刻。

從 2020 年的頭幾週以來，我們走了多漫長的路。我們從未想過前方會有動蕩的日子，也未想過在這些史無前例的時刻，我們每人得發揮的力量、勇氣、慈悲和堅定。我們可沒有想過，我們心愛的古魯瑪義的主題信息是多麼的彌足珍貴 --- 閃耀如明燈，指引我們穿越疑慮和混亂，再三提醒我們可以在內心找到安寧之源。

知道安寧存於我們之內是一回事；始終恒定活在這安寧的穩定泉源中，特別是在困惑和紛亂的時候，又是另一回事。要真正地擁抱，並把古魯瑪義的主題信息發揚到我們生活的各方面，需要堅持不懈的努力。為了指導我們的努力，古魯瑪義從 3 月 1 日開始，每週都以作業簿的形式給我們提問。也許，你也像我倆一樣，熱切地歡迎這些提問，並視它們為來得正好的神聖伙伴，把它們迎進家中。也許像我倆，你發現自己再三重看古魯瑪義的提問，視它們為支持你涉過未知水域的摯友。

正如古魯瑪義教導說，學習發生在四重身中 --- 物質身、心智身、情感身、和靈性身 --- 整年中，在探索古魯瑪義的提問時，你運用了每一重身。你走過了說話的四個關口，隨著拜贊（bhajans）及阿邦噶（abhangas）而詠唱和起舞，給詩聖

寫信，標示了在一天中如何讓吉祥包圍自己。而這只不過是你在作業簿所做的其中幾項活動！

作為主題信息作業簿的作者，我倆為你們所分享的領悟而深受鼓舞。你們許多人能夠利用滯留家中的時間進一步豐富自己的學習。你們有些人獨自在家做作業，而另一些人則通過電話和網絡與同修聯繫。一位來自美國的學員分享了，說話的四個關口如何成為與家人在隔離生活的路線圖。一位來自英國的學員分享了，在學習拜贊和阿邦噶的過程中，這些樂曲如何一再把她引導到自己內心的愛與和平。一位來自瑞士的學員分享說，她每週都會撥出時間來做作業，藉此學習聆聽內在的聲音，並讓心念靜下來。

2020 年主題信息作業簿的壓卷篇已於 9 月 19 日星期六在網站發佈。我們一起走過的旅程多麼不平凡呀。通過這本作業簿，我們參與了古魯與弟子之間古老的答問傳統。我們在薩桑中與古魯瑪義同坐 --- 與真理為伴。我們得到在世的上師指引，親臨體驗最高的安寧。為此，我們向摯愛的古魯瑪義表示由衷的感謝。

整套作業簿將在悉達瑜伽道路網站上登載，截止至 2020 年 12 月 31 日，美國東部標準時間下午五點。

以下是一些如何繼續修習的提示：

- 秉持從作業簿得到的新領悟，參加《2020 年甜美的驚喜》。《甜美的驚喜》在悉達瑜伽道路網站上登載至 2020 年 11 月 30 日星期一為止。
- 查看筆記條目，記下你想重溫的作業。
- 記下你想進一步研究的教誨或領悟，為此制定一套學習計劃。
- 反思，並在筆記本中寫下，古魯瑪義的提問如何幫助你理解古魯瑪義 2020 年的主題信息。
- 把作業表打印出來，保存在活頁夾中。
- 分享得自作業簿學的所學，以及你如何在日常生活中實踐了所學。

在此《作業簿》結束之際，我們誠邀你肯定自己為這份功課所作的堅定努力，肯定在薩達納修行中取得的進展，以及發掘到領略 आत्मा की प्रशान्ति --- 真我的安寧 --- 的眾多途徑。

致以親切的問候，

古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿的作者

Chinmayi Maxwell and Mallika Maxwell

琴瑪義・麥克斯維 和 瑪莉卡・麥克斯維