

古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿簡介

2020 年 3 月 1 日

親愛的同學們，

今年元旦日，我們參加《甜美的驚喜》並領受了古魯瑪義 2020 年的主題信息，真是本年度和未來十年的殊勝開端。從那天起，琴瑪義和瑪莉卡 --- 我們母女倆 --- 不論是獨自還是共同修煉古魯瑪義的主題信息，並創建今年的主題信息作業簿，我們都享受著每一天。

我們想，你也一直在思考古魯瑪義 2020 年的主題信息吧。我們自然渴望知道，當古魯瑪義的主題信息在你心中紮根越來越強之際，你有何體驗，薩達納修行有何進步。

去年我們獲派一份甜美任務，就是編寫古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿。我們聽到許多做過作業簿的悉達瑜伽士和新求道者說，作業簿很有用，可以藉此更深入地思考、提取內在的知識，並學習如何清楚表達自己正在取得的進步。許多人分享了作業簿對他們所起的強大轉化作用 --- 以至當他們與去年限於時間而沒有參加的人說起作業簿時，這些人也開始提前計劃，要是在 2020 年再推出的話，就可以做作業簿了。

當我們聽到你們熱愛修習 --- 尤其熱愛修習悉達瑜伽教誨和了解薩達納修行時，我們為悉達瑜伽桑幹同修團 (*sangham*) 的每位成員感到自豪。

桑幹同修團給我們的回響，也激勵我們為你送上古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿。所以，感謝大家去年對作業簿的濃厚興趣，也預先向今年會做作業簿的各位同修致謝。

1月1日，在《甜美的驚喜》中，我們在全喜中領受了古魯瑪義的主題信息：“真我的安寧”。在那一刻，我倆都明白：主題信息與當今世界正在發生的事情脗合極了。通過修煉主題信息，我們可以一再提醒自己，內在安寧的聖殿正在閃耀。我們確實有能力保護自己，免受情緒的汹涌浪潮和外部騷動的干擾。不論在新聞中讀到、在社區中看到、還是在自己思緒中感受到任何動蕩，我們都可以保持和保護自己心靈的神聖。

我們肯定知道，任何領受了古魯瑪義主題信息的人都想做到這點。他們都希望任何時刻辨識、進入並安住在安寧的聖殿；他們都希望得到發自內心無瑕寧靜的庇護，並將他們對古魯瑪義主題信息的活脫脫的體驗融入他們的互動。這本2020年主題信息作業簿就是幫助你做到這點的實用指南。它會支持你在日常生活中實踐古魯瑪義的主題信息和祂在元旦日《甜美的驚喜》中談到的一切。

過去數週，我們一直與悉達瑜伽基金會的出色團隊一起編輯作業簿，其中有基金會的工作人員，也有在家提供無私服務的悉達瑜伽士。現在，我們想為你概述一下作業簿的內容。

作業簿共有30份作業，每週在悉達瑜伽道路網站上發佈。自2011年以來，悉達瑜伽道路網站一直是許多悉達瑜伽士必找的資源、依靠、薩桑大廳，和學習空間。每份作業都以古魯瑪義的一個提問為核心。有時候，提問會包含幾個部分 --- 古魯瑪義會從核心提問延伸到其他相關的問題，它們會幫助你探索和研習核心提問。

你們大概還記得，在《甜美的驚喜》中，古魯瑪義談到了師徒答問的古老傳統，還說這種學習架構是薩桑和不少印度經典的基礎。請把作業中的提問視為古魯瑪義向你發出加入這個傳統的邀請。

我倆都是教育工作者，明白到提問在改變學生的思維過程中起著至關重要的作用。例如，當你聽到一個提問時，思維過程會稍作停頓，為新的觀點或見解打開了可能性之窗。那一刻多麼誘人啊！它可能包含什麼奧秘嗎？我們邀請你擁抱這些時刻，放棄你可能對什麼是“正確答案”任何先入為主的觀念。相反，請遵循你的直覺，因為它會把你引向更深的理解和知識。

從腦神經科學的角度來看，一問一答會在大腦中產生新的思維模式，從而使大腦更加靈活。而當大腦有更大的靈活性時，你就不大可能再墨守舊有和過時的想法和行為方式。相反，你會更多地利用腦海中儲存的知識。你能夠更有創意地思考並吸收新信息，從而接受新的觀點和可能性。

有些問題，乍一看，似乎在要求“是”或“否”的答案。但是，我們想給你提一個醒 --- 也提一點建議。不要簡單地說“是”或“否”。花點時間思考問題。留意在閱讀提問時所產生的聯想、回憶和想法，以它們為工具。考慮提問與自己的生活 and 薩達納修行相關的地方，以及它們在你繼續探索和研習時揭示了什麼。

每份作業都會指導你如何貫徹在閱讀古魯瑪義提問時達到的領悟和理解。與去年相似，作業將會採用三種學習方式 --- 身體表達、繪畫和創建思維導圖。以這些方式修習古魯瑪義的提問，你便能通向身心的不同層面。

通常，我們認為學習只在腦袋中發生。古魯瑪義教導我們，學習發生在我們身心的每個粒子中 --- 包括物質身、智力身、情感身和靈性身。當你採取這四體學習時，你所學到的東西就會融入你的長期記憶中。這些知識就能在你的日常交往中為你所用。

作業簿中的精彩活動旨在支持你的四體學習，從而增強你修煉、吸收和實踐古魯瑪義主題信息的能力。因此，我們鼓勵你嘗試採用全部的學習方式。去年，

我們從許多學員那裡聽到，當他們放下“我身體協調性差”或是“我沒有藝術細胞”的局限觀念，而放手一試時，最寶貴的洞見就出現了。這不是很令人鼓舞嗎？對了，放手一試吧！

在你準備開始修習作業簿之際，以下是一些有用的提示和信息：

- 在此報名參加作業簿。第一份作業已經刊登了。作業將在每週的星期日發佈，直至9月20日星期日為止。
- 研讀《甜美的驚喜》中的問與答；答問現在以書面形式在悉達瑜伽道路網站上提供。這些教誨 --- 師徒之間永恆不朽的對話 --- 將有助於你修習作業簿。
- 要了解作業簿中的三種學習方式，按此處。
- 每週安排時間來做作業，記住時間是你的朋友。你可以靈活地制定自己的學習計劃。

我們相信你會讓作業簿成爲每週探索和研習古魯瑪義 2020 年主題信息不可或缺的部分。

送上親切的問候,

琴瑪義·麥克斯維 和 瑪莉卡·麥克斯維

古魯瑪義 2020 年的主題信息作業簿的作者

