

靜心修煉

節錄自古魯瑪義為 2023 年排燈節撰寫的詩

【古魯瑪義 捷維拉薩南達在祂為 2023 年排燈節撰寫的詩《時時光明，處處光明》中，創作了一節供你練習的靜心修煉。你可以將這靜心修煉作為詩的一部分來聆聽，喜歡的話，也可以單獨聆聽本頁上的錄音，跟隨這靜心修煉冥想。】

現在我們做靜心修煉

用點時間建立舒適的坐姿

與呼吸相連

深深地吸氣

長長地呼氣

繼續這樣一呼一吸，

同時閉上眼睛

現在讓氣息自然流動

同時觀想---

現在是秋天時節

最後的落花飄灑地上

細聽它們輕快的低語

傾聽艷紅橘黃的葉子

熱切地親吻大地時

發出輕柔的沙沙聲

請一直閉著眼睛

用內視，仰望天空

天上散落著朵朵白雲，
棉絮似的輕盈通透，
就像梔子花綻放

讓這迷人場景印在眼中

讓這感覺的芬芳棲於氣息中



輕輕地張開眼睛

珍惜這優美的體驗



© 2023 SYDA Foundation®. 版權所有。