

要與曼查建立緊密關係

古魯瑪義捷維拉薩南達的開示

任何宗教、任何靈修道路，都有許多儀式和更微妙的方法去增大福佑---在你內心、周圍以至遍及全世界。只要你每天審視內心，讓你的心超越限制性的信念，就能隨時鑒識到身邊發生的吉祥之事。

在這星球上，不管把自己的生活描繪得有多幸福，誰也不能擺脫羶涯 (*maya*) 的枷鎖。日日夜夜，你內心會湧現各種不同的情緒，似乎是油然而生，但其實都是你內心世界修養的結果。

有時，身體各層面會自然產生你賴以生存所需的一切，也會自動分解你身體不需要的東西。但在其他時候，你必須有意識地解開心結。你不能指望這是反射功能。付出個人努力，進行薩達納修行，是不可或缺的。

你的內外世界是緊密相連、錯綜複雜地交織著的。

你吃什麼？

你喝什麼？

你能消化什麼？

你與自己的外在世界有何互動？

有哪些事情會觸動你，又有哪些事情不會觸動你呢？

你是否積極地活動身體，以促進血液流通、普拉納能量流通、精力流通、持久力流通？你是否以這種方式讓身體知道你一直支持它，滿足它的基本需求？抑或，你會任由身體耗盡活力，然後在精疲力竭時，任由它支配你如何為它服務？

面對內心的紛擾，你會採取哪種態度？面對內心的翻騰，你又會如何反應？

你能察覺到自己被他人或環境因素觸發起情緒嗎？你會採取必要的措施來改善這些情況嗎？

年輕時，你可能覺得自己無所不能、強而有力。然而，隨著年齡增長，身體會較多尋求他人扶持。

你怎樣培養內心的「制衡」機制，來監控心念往何處遨遊？你如何約束心念，讓它回到你希望它安處的地方---一個可以學習和成長的地方？你越能保持警惕，越能即時修煉自律，這機制就越會在未來的歲月裡與你融為一體。你的心念自然會趨向你想它去的地方，也會安頓在你想它停留的地方。

對一些人來說，儀式和精神修煉顯得單調乏味。然而，這不是必然的。以虔敬之心和高度專注來進行儀式和靈修，會收穫豐碩。原本看似枯燥乏味的生活，會逐漸被內在之光燃亮。然後，即使人生看似被陰暗的力量顛覆，你也會發現這些勢力無法掌控你。它們微弱無力，而**你**則具備了所需的一切力量，去成就理想中的自己。

你的意識被燃亮了。現在你看得清清楚楚，聽得清清楚楚，以全身每個部位去感受。你的呼吸暢順自如。你幾乎可以觸摸到吉祥的空靈振動。

曼查是一股淨化力量。在心中喚起曼查是一種強化儀式。

默念曼查吧。它會在裡裡外外發揮其吉祥作用。

高聲誦念曼查吧。它會照亮你的內心和外在的環境。

繫念曼查吧。它的光芒會滲透內與外。

唱誦的力量，加上與你自己感知儀式的意義，會淨化你的身心。你會體驗這股力量---一股良性力量。複誦曼查會喚醒你的直覺、喜悅和與生俱來的樂觀精神。人生會充滿希望，處處都洋溢著無限的可能。

印度聖典把一年中的每一夜都稱為希瓦之夜。每晚都有其獨特的甜美，尤其是當你在心中默念著曼查入睡。

當你漸漸進入夢鄉，置身於安穩的樂土，在那裡大腦和身體重新調整時，體驗神聖曼查的振動吧。這體驗是上天的恩賜，也是你的修煉---你的悉達瑜伽薩達納修行---帶來的成果。

