

## 隨著月光，向前邁進

2019年3月1日

親愛的讀者，

當我想起上個月你們如何把愛放在首位，我的心念便回到《2019年甜美的驚喜》的一個時刻，當時古魯瑪義賜給我們所有人一朵燦爛的珊瑚色玫瑰作為禮物。我逐漸意識到，每當我們學習、修煉、吸收、實踐古魯瑪義今年的主題信息，我們是在將每天、每週、每月都變成一朵芬芳的玫瑰花，這些玫瑰串起來就成了最華麗的花環。

悉達瑜伽道路網站上，大門為你敞開，讓你在生活中進一步理解和實踐古魯瑪義的主題信息。這個月裏定期登錄網站，你就會發現：

- Eesha Sardesai（音譯：伊莎撒迪賽）編寫的新故事，為你更深入學習古魯瑪義主題信息提供一個視角
- 經典選讀和注釋，內容是有關《2019年甜美的驚喜》提及的心念及其他主題
- 一系列印度詩聖編撰的拜贊（bhajans），崇神詩歌（abhangas）和對句詩（dohe）
- 一篇闡釋 Gayatri Mantra（音譯：噶雅翠曼查）的文章，說明如何通過唱誦 Gayatri 曼查，我們可以祈請曼查之神。今年以來，你們一直

在聆聽、唱誦、冥想主奎師那及希瓦殊勝夜的 gayatri 曼查，作為研讀古魯瑪義主題信息的一種方法。

- 古魯瑪義主題信息作業簿的第 6 至第 9 週作業表
- 本月名為“握住心念的韁繩”的冥想課，將首先通過音頻現場直播，然後經由網絡直播。
- 《2019 年甜美的驚喜》的《多重參與套餐》。再三參與《甜美的驚喜》，將有助你改善與心念合作的方法，讓你重新發現呼吸的光芒，也會為你的薩達納修行注入新的活力。

這個三月，是悉達瑜伽道路慶典之月。率先而來又最重要的，是 3 月 4 日的希瓦殊勝夜（Mahashivaratri）。在以下的專題網頁，你可以找到更多關於這個節日的信息：

- 希瓦殊勝夜的新月照片，是你們從世界各地寄來的。這個美好的傳統是古魯瑪義於 2015 年奠立的，讓大家能夠得到主希瓦的月亮繞地球而行的達省（darshan）
- 關於希瓦殊勝夜重要性的故事
- 向主希瓦致敬的經典選讀和讚美詩

同樣這個月裏，為了慶祝春天，印度的人們會舉行灑紅節（Holi，音譯侯麗），一個色彩繽紛的歡樂節日。灑紅節為期兩天，從今年 3 月 20 日的滿月開始，到第二天才興高采烈地結束。

在結束這封信時，我想向你們各位表達三月份的祝願。願你在想起希瓦殊勝夜時所感受到的深邃寧靜，伴隨你向前邁進；願你在灑紅節喚起的俏皮和歡喜，伴隨你向前邁進；願你在第一次領受古魯瑪義《2019 年主題信息》時所感受到的熱情、決心和一切皆有可能的信心，伴隨你向前邁進——並且每當你參與《甜美的驚喜》時，都會重溫這份感受。

請繼續學習心靈之道。

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。