

觀照意識

古魯瑪義 捷維拉薩南達

觀照意識

觀照你閉上雙眼

觀照你打開雙眼

接著再眨眼。

關上你思緒的快門

打開你思緒的快門

然後讓思緒止息。

越過門檻向內走

越過門檻往外走

然後就在你站立的地方，

不向內走也不往外走

也不越過門檻 ——

轉身。

再轉身，360 度

吸入備受敬仰的樹木的芳香

它們是你生存的莊嚴守護，

高高聳立，

護衛著你

易受傷害的心。

合上一本打開的書

打開一本合上的書

然後拿起書來，

坐下閱讀，

去理解

甚至連你的高強智力也不能明瞭的所說。

飛入你想像空間的深處

當你入睡時，

變得無拘無束

讓身體放鬆。

以恢復你在醒著時

因千百樣工作而

消耗的能量。

記著要覺醒。

傾聽高山頂上迴蕩的廟宇鐘聲

以喚醒沉睡中的自己。

向仍在夜露籠罩中的

寂靜黎明問好。

在火紅的炕上燒水
把雪芭果汁放在冰塊上冷卻
享受燃燒的噝噝聲和氣泡的滋滋響。
然後放下這些熱的和這些冷的 ——
與你無關也不再令你著迷。

毫不猶豫地說出你的想法
在你的心念容許你干擾之下
嚴格地檢視自己的心念
然後放棄那些奴役你的思緒和話語
它們剝奪你與生俱來的權利：
神聖的極樂

呼氣
讓你的目光穿越千年的距離
吸氣
在你沉入到心靈的洞穴之際
讓目光內視
觀照你的呼吸閃耀並在其中自我消融。
然後再安靜上千年。

感受無形存在的神聖撫觸
從內裏昇起
擁抱以其長袍發出的

向著你的宇宙振動而來的光
然後讓你身體的每一細胞都變成點點光芒 ——

白

靛

藍

綠

黃

橙

紅

當你合上又打開你的生命之書，
吸入並呼出無言的快樂和悲傷時
一次又一次融入最高意識的精髓。

連結

歇息

呼吸新生命

然後免除你自己做甚麼和是甚麼的責任
融入不可言喻和無法表達的靜默 ——

抹去不是那的一切

成為是那的一切

達至全然空無