

## 頌唱是通過詠恆紀念

Sri Yogi Dharma Mittra 著

由於不同的人有不同的特質，在瑜伽裡有許多不同的技巧，能適合於所有人。最好是嘗試體驗多種多樣不同技巧，選擇一個有經驗的導師作技術指導，而你也能從中取得益處，然後承諾跟隨他們作一個定期的練習。根據薄伽梵歌，“在舌頭上的蜂蜜就將顯示如毒藥的結果般，而在舌頭上的毒藥最後就如蜂蜜。”這是說，所吸引我們的將不是於我們最好的，但是我們必須從某個地方開始，從吸引我們的那種思想開始是理想的。然後，有一些人會保證它是正確的。

頌唱是一個很好的例子，表面上看似簡單的 Sadhana 或精神上的實踐，從傳統的虔誠誦經瑜伽能讓任何人無論什麼身體狀況，年齡或集中力皆可練習。頌唱是對主的名來呼叫和應答的歌唱方法。一般於志趣相投的人或社區組織聚在一起，對神聖的大自然歌唱。剛開始時可隨時加入和跟隨歌唱，就像這麼多的傳統一樣。然後慢慢地便學會集中在所唱頌的歌曲中，在與帶領者的交流下，著眼於音樂從而全情投入而放鬆自己。這將逐漸成爲一個冥想的練習，如果集中力沒有被中斷。關鍵是要以謙卑，歡樂和熱情來頌唱。隨著啪子拍手並把自己投入於音樂和頌唱的字句中。這種做法讓我們交出自我和個人的自我予上帝而提供了機會，去感受神的恩典。先要放開你的小自我，而獲得一些知識，去認識真實的自我。如果上帝要到訪的地方正進行頌唱，如果沒有熱誠或熱情，那麼他會否留下來？天主愛我們所有人，即使有些人遠離祂，想像當這裡有精神上的奉獻，祂必受感動！

頌唱曾經是保留給弟子在 Satsang（虔誠誦經）或是與他們個人師父的交流。現在已經變得很流行，並在許多類型的活動場地進行。如果您所居住的地方沒有，或根本沒有吸引到你的，你總是可以購買喜歡的唱片，學習它，練習和自己跟著唱。有些經咒/拜讚歌我經常與我的師父 Swami Kailashananda（他在 1954 年才開始在西方發展），那是：*Sita-Ram, Sri Ram, Jai Ram, Jai Jai Ram, and Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare; Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare*。斯瓦米南達（Swami Sivananda）說，在任何形式的精神練習之前先唱一些經咒，或有經驗於頌唱 Pranava（奧姆真理教）或在開始的練習瑜伽姿勢前念一些小經咒都是很好的。在印度教的傳統上在練習調息的呼吸練習前進行頌唱，爲的是援引俄尼沙，那是大象頭以去除各種障礙。就個人而言，在我個人的精神練習時，總是喜歡引用濕婆神之名，因爲通過調用此名稱和神的形式，能接觸所有其他方面的神。神的真正本質是超越神的名稱和形式，但透過頌唱奉獻可培養美妙的尊敬和熱愛。透過建立持戒遵守個人態度，持續練習和唱些神的名字。您可能會發現，它只是爲你工作。記著把心靈投降是沒有損失的，只有淨化心靈。

以我的真誠願望和虔誠的祈禱，你將迷失在不斷的詠恆紀念中，保佑和平。Sri Yogi Dharma Mittra

Sri Yogi Dharma Mittra 於 1974 年成立了達摩瑜伽中心。位於第三大街 297 號和第 23 街是其中一所在紐約市最古老的瑜伽學校。Dharma Mittra 每日繼續教授大師級瑜伽課程。我們的 DharmaYoga 瑜珈的生活教師培訓課程為 200 和 500–600 小時超過一般標準。我們設計的課程，涵蓋各個方面的古典瑜伽，包括達摩一，二，三，四級，調息，冥想，心理發展，靜化，飲食與生活方式，倫理，分享，解剖學，生理學和病理學，調整，哲學，典籍研究，條件及受傷情況，洗靜技巧，精神頌唱等。這是在最高意義上的一個密集訓練，與一個活著的，真正的瑜伽大師從深沉浸到科學，紀律和程序中學習。特別推介，如購買初試者的通行證（6 堂為美元 40 正），可享有額外一次免費的瑜伽班。轉到：[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) 或致電 212.889.8160 獲取更多資料。