

## 重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「我讚頌我和所有的生命融為一體，因為我知道我們彼此相連」。
- 3) 完成作業：寫下你的觀察 - 覺察宇宙每一份子的地位平等性

## 進度



## 梵咒

Tat Tham Aci Tat Tuam Asi

## 訊息

和諧一致的生活（編按：合一的生活）

在今天的冥想中，我們要討論整體，這就是所有存在最基礎的真相。

就每個個體來說，我們都不一樣。我們有不同的生活方式、信念和觀點。

不過，這些差異只存在於物質界。在分子和靈魂的層次，我們都是一體的，並與宇宙的主源頭相連。當我們開始充分理解生命一體的概念之後，個人的「我」的想法就讓位給普遍的「我」。敵對和競爭的觀念消失了。這個關係會帶來深厚的愛與同理心，讓我們可以散撥給周遭的每個人。

問題一：你如何定義合一？

問題二：你對於差異（多樣性）有什麼看法？

問題三：冥想如何協助你實現和諧一致的生活（合一的生活）？

## 任務

在今日訊息的思考後，請試著覺察宇宙每一份子的地位平等性，並寫下觀察，我們都是世界的一份子。請記住：妳所有的感受都沒有對錯。

「寫下你觀察到的一切。」也可以把今天冥想的重點摘要到筆記本裡，今天不斷提醒自己。祝福大家！

## 今日金句

我讚頌我和所有的生命融為一體，因為我知道我們彼此相連

## 今日冥想音檔

中文冥想音檔

[https://drive.google.com/file/d/1TxQKDbi6Or6Znj4ckBc3ih5tO\\_8q1DQj/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1TxQKDbi6Or6Znj4ckBc3ih5tO_8q1DQj/view?usp=share_link)

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1DNPqKAXMBN2vIaInBefcllu6Atk5nRGH/view?usp=sharing>