

1月31号：下午14点40分宁波起飞，下午15点到香港，晚上22点香港起飞，现在候机厅等待飞机到来！在香港机场和老师他们和大陆同修会合，这次是第二次见到老师，见到老师的感觉，那种感觉是一种亲切但又有距离感，亲切是来自老师和大家身上体现出来的感觉和能量，我有种归属感，距离是因为觉得自己没法连接到老师身上任何信息，我完全是来自另外一个星星的人，现在回想起来，当时的感觉我是都不知道自己是以何种方式存在的意义，内心里不清楚自己该干嘛，或者说我存在的意义该是干嘛，我感觉是流浪者，我现在仅仅是活着而已。

从香港登机，到印度清奈降落，已经是午夜，印度的办事效率相对比较慢，办入境手续花了很多时间，气压对我的耳朵造成轻度耳聋，降落过程中造成的耳朵刺痛，落地后会开始有反应，持续时间长短全靠运气，整个人反应都会迟钝些。我敢肯定大家都会比较疲惫，但感觉大家的目的都是非常明确的，这趟旅行是非常有意义，(从现在我对这趟旅行的评价也是这样)，但当时我毫无概念，从大家身上去搜寻相关的信息。也从机场里印度人身上寻找信息，从他们的眼神里，发现他们的内心世界比大陆生活的人普遍富足，祥和。我不知道我是怎么样去寻找我身上缺失的，但是我发现他们身上就拥有。

出机场，外面的空气很温暖，迎接我们的是我们的翻译和导游，一见面向老师鲜花坏，行吻脚礼，这份尊敬让我感动，历史上不管任何民族，这份礼仪都是对身份无比珍贵的，或者值得非常尊敬的人的礼节。那份虔诚让我无比惭愧，我是抱着尊敬心对待老师，那么我应该对老师的恭敬，也是对知识的恭敬，对能量的恭敬，对神的恭敬。

一路开车到酒店，搬行李，办理好手续，安稳的入睡，睡的非常香，最大的事情都得让我睡好觉，也都能睡好觉。早上起来，小心翼翼的按规范操作，来之前普及过印度的情况，老师耳提面命的嘱咐过大家，我觉得老师当时对我们关切的心情用这个成语形容最贴切不过了，我觉得科学的方法去对待，自己心安，也没必要太过于慌张，把自己交托出去。

步行到预先计划的第一座庙，很遗憾的是正赶上空气在消毒，没去成，既然来了，那么不枉此行，去看看也好，我觉得这是常理，但老师拒绝大家进去，因为消毒使用的化学物品，额，我不知道怎么解释，我的理解是这样的，如果这个事情没意义，那就不搞形式主义，有念头想去看看的主意，觉得这样

不会白来，这是犯了贪嗔痴的贪。

在旁边酒店大厅休息的时候，老师把我揪出来，我只能用这个词来形容，因为我在躲，我不知道，我就觉得整个环境让我不自在，碰到老师开始，到印度更强烈，内心是接纳和尊敬老师的，当时没法理解这种不自在的原因，但当时老师的责备一下子把我敲打得清醒的很多！迷途的人发现自己当时的情况的严重性！

第二天我们去的庙，需要脱鞋，没有多想，跟着大家做了，稍微迟疑了下，在这之前赤脚走路的机会都没有的，庙里的地面不干净，难以接受的是大家都踩在同一个湿水坑的那种感觉，让人觉得发毛，我想我必须突破，不然可能我只是跟着大家绕庙里逛了一圈而已，没有任何意义，这也就是课程，当把注意点放在脚下的时候，那么我们胸怀和视野那是非常的低，当我和神连接的时候，抬头是向上看的，我的的莲花瓣是在接收来自宇宙，我踩在任何地方，不管是水沟还是地毯，它都是一样的，我碰触的物体，都是连接的导体，任何神像，它不是我们膜拜的对象，它是连接能量的媒介。虽然一天下来，我没感觉到我连接到老师，我当时只是心无旁二，我就关注这个庙，关注老师的举动。我觉得这样能让我很安静。

今天开始适应这里的饮食，我没法让吃的简单到这个程度，没有肉没有鱼，没有青菜的日子，我当然知道这个现状维持到旅行结束，当然到最后回来我都对每餐报有一点希望的，希望下一餐有鸡肉，贪嗔痴的修行对我来说只是刚刚开始，但最终我回到国内后好几天都还是喜欢这样清淡的饮食，其实人不需要那么美味的事物，都是受欲望控制的结果。今天已经开始不行了，只能靠水果度日了，这次旅行准备的行李我从开始就是犯了个错误的命题，把旅行当做探险，备了跌打药，差点还去准备登山绳，就是没有准备日常的盐，日常的洗手液，等等的日常用品。

2月4日，上午的闹钟5点30分，昨晚凌晨1点30分睡觉，迷迷糊糊熬到6点5分起来，匆忙的洗漱完毕，6点半准时到老师房间，六点半开始老师谈话，半小时后开始静坐，静坐55分钟的课程！如果坐下来立马开始静坐，前面几分钟或者更多时间我的心绪和思想都会处于混乱状态，接下来慢慢平静下来，今天因为前面听老师讲话的半小时，已经开始调息，呼吸好了后，气息已经开始平和，我是盘腿坐在椅子上，姿势不太放松，静坐没到点，开始坐立不安；我就换个姿势，椅子没法平躺，把身体伸直，一直保持这个姿势到听经

文，把身体卷曲的侧卧在椅子上！一直到 55 分钟结束！静坐结束，整理行李，去酒店外面一个饭店吃早餐，早饭先上来一个饼，两个白色的囊，饅大小和我们的块差不多大小，但味道就好比傻掉的米饭一样，除了有点酸味，没有其他的！沛姿姐从国内带来的咸鸭蛋是美味，就着咸鸭蛋把样个囊吃下去，接下来又上来一个气泡面包！味道非常好吃！一盒酸奶，没蜂蜜，加白糖也不错！再上来一杯咖啡！

早饭结束后，乘车出发，到一个新建的公园，供奉着一头牛雕像，白色牛，卧着的姿势，除此之外没 qit 建筑物，有几棵树，有几只猴子栖息在这里，打闹，玩耍！和人保持一定距离之外的地方，就无拘无束的！在印度，人和动物很好的相处，路边经常会看到牛在走，听说他们的风俗是牛走到谁家门口，谁就要提供食物给它吃，或者鸟在公共场合飞，从不怕人！猴子很自在的生活，这里允许拍照，拍了几张照片，再上车继续走！不多久，到了一个庙！这里较昨天，前天去的庙；这里的信徒少了很多很多，庙里有一个供奉的地方，一个祭师守护，空间大概 2.5 米见方，周围四根柱子立着，柱子和墙壁直接还有允许人走过去，中间一个方形祭坛，再中间放了一块银色石头，石头上面有花环，祭师把圣水浇到石头上面，双手合十，连接自己，那一刻我觉得是很安定的。

不知道哪天，进庙前我们同样把鞋放在门口，走另外一个入口，到里面男同胞要把上衣脱掉，这样更好的接收能量，穿印度传统的服装，下身围布一块，围在裤子外面，上身只有一条围巾。这时间气温稍微有点低，光着上身有点凉爽的感觉，地面经过一个晚上冷却，冰凉一片。虽然在清晨，但是来和我们一样的前来朝圣的人不少，排队走道主殿，这个是我们昨天晚上来过的地方，同样进入供奉的地方，一千人来到大殿，参观的路线上全部站满人后，仪式开始，

熄灯，鼓声响起，诵经，这样持续将近半个小时，从传来的鼓声判断，击鼓的人在大殿四个地方，鼓声振聋发聩，如万马奔腾。仪式结束后，我们排队进入供奉的地方，里面供奉的是一块石头，我们跪拜，用额头触碰石头。出来进过广场，先出来的同修簇拥老师已经在一颗大树下，大树下面有个底座，底座及腰，树分三个大的分支，各种不同，我们并没有在意这棵树的特别之处，陆续有人围绕着它转圈，我们一千人在底座上面影响到他们绕行，工作人员和我们解释，我们坐的位置影响旁人绕行，同时和我们解释了这颗树的特别之处，经过他的提点，我们仔细看了这棵树，才发现是由三颗不同的树种缠绕在一起，造型看起来好像一棵树，我们站的位置，左边一棵，右边一棵，前面一颗，浑然一体，大树干，小枝桠自然生长，俨然一棵大树。

出庙后，上午 9 点收拾行李，吃过早餐，(早餐主食燕麦 zhou 苹果派，酸奶，

饼，)

吃过早饭出发，行程 330 多公里，但是需要开 8 个小时，一个因为盘山公路，转弯太多，太陡，转弯过急，路也小，会车都不那么方便。一路开来，到下午 3 点半，下车吃中饭，中饭是（鸡肉六十五，米饭，蔬菜，酸奶，饼，虾仁）

哲 3/26/2016 4:32:07 PM

这一站是到 ROMANA 故居，一踏入酒店那是非常亲切的环境，脱离尘俗的地方，一切坏的念头，一切俗世在这里都是那么的格格不入，我们到达的时间非常晚，第二天早上出门，我才留意这里的环境，这是一家非常优美的生态酒店，很自然的和大自然融合在一起，安曼在中国把自然和中国特色完美的结合，那么这里就是最好的体现印度的理想居住环境，也只有才配 romana 的居住，这是一路走过，让我觉得作为一个修行的旅程，这里是我觉得欣慰的，我觉得大师修行灵魂的，在身体层面上不要受到伤害。这也只是自我安慰罢了，他当时怎么可能是这么好的环境呢。反倒是我托他的福，来到这个地方来寻找他留下来的智慧。

这里的饮食相对比较精美，就餐更有仪式感，细细的品味的时候，才发现食物也是上天馈赠的，当厨师去做一样的食物的时候，他同时把自己的思想传递给我们，他把美味分享给大家，把美分享给大家，把快乐分享给大家，我能那么亲切的感受到大师留下来的智慧，与其他庙不同的，这里更具体，更贴近生活。这是在生活中的修行，其实我觉得当修行不是目的，当修行变成生活的一部分，和吃饭睡觉一样重要的时候，那时候的心境和平常会有一个天翻地覆的变化。这里有来自世界各个国家的朝圣者，我想都是像我们一样莫名其妙的，唯一让我觉得遗憾的事，他们第一感觉是因为我们来自日本，甚至是马来西亚，当被告知是来自中国的时候会感到非常惊讶，这才发现修行在中国是多么的缺失，同时也为我们跟随老师而感到自豪，我们是最早一批的幸运者！我相信未来会有更多的人跟随这个脚步而来。