

章节		内容
3		<u>静坐对灵修的益处和 BABA 的启示</u> Baba 说：静坐是所有灵修法门中的基础。在 BABA 的 9 大行为准则中，排在第一位的，就是静坐。BABA 要我们每天静坐，并希望我们用心和努力的去学习静坐来得到内心的平和，和人格的升华。Baba 甚至说：如果你不学习静坐，你又如何遵从我其他的教导呢？从此看来，Baba 要我们学习静坐的指示是非常明确的。
		Baba 也做了两个很好的比喻，他说：洗涤身体需要用到肥皂，而清静内在的思维则需要通过静坐才能达到。第二个比喻是，饮食能够保持身体的健壮，而静坐则需要用来强化我们的思维。
		BABA 在谈到静坐对灵修的益处时说：静坐像是一个神秘的天梯，能够把我们从地面带到天堂，从错误找到真理，从黑暗找到光明，从痛苦找到至福，从不安找到平和、从无知找到智慧，从死亡找到永生。
		BABA 在他的福音里，也给予信徒们一个非常好的启示。他说： 没有静坐的帮助，我们不能认识到自我，没有静坐的辅助，我们不能成长和进入神性的境界，没有静坐，我们不能从精神和思维的束缚里把自己解放出来，并获得永生。
		从 BABA 所说的这些话里，我们都清楚的明白，静坐对于一个人的灵修是多麽的重要，所以，我们一定要遵从 BABA 的指示每天都要静坐。