

グルの光に照らされて、生まれ変わる  
2021年のグループルニマーのためのダーラナー  
ガウリー・マウラー

湖のほとりに座っているあなたを思い浮かべてください。

水は透き通っています。

水の下  
の岩や水草、  
泳ぐ玉虫色の魚たちのきらめきを見てください。

背の高い草は水辺で揺れています。

太陽の光が辺りの景色を暖かく、黄金色に染めています。

自分の呼吸に気づいてください。  
吸う息はあなたの内面を優しくなで、  
吐く息で外側へ流れ出ます。

吸う息と吐く息の、その優しい動きを味わってください。

太陽の光が、草の一片一片を照らしているさまに気づいてください。

太陽の光が、湖面を埋め尽くすダイヤモンドのように  
きらめいているさまを観察してください。

あなたの呼吸の一つ一つが  
ゲルの光できらめいているさまを喜んでください。

息を吸って胸を大きく開きます。

息を吐いて、ゆっくり息を出していきます。

では、湖のはるか向こう側に注意を向けてください。

草や木々が茂る、なだらかな山々があります。

光の中のこの景色は、何と美しく見えることか。

そよ風が、山の花々に触れながら、頂を駆け抜けます。  
その風があなたの方に漂ったら、その香りを吸い込んでください。

その香りを感じ取ってください。その優美な感触を感じてください。

その美しい香りを吸い込みます。

それは軽やかです。

心地良い香りです。

それは、あなたのためにあるのです。

太陽の光は、どうしてこうも柔らかく、絹のようなのでしょうか？

太陽は空に低く掛かっています。

世界のもう一方を照らすために、向こうの地平線へ向かうのです。

太陽が地平線に近づき、光と影が山の尾根と斜面を彩ります。

見上げてください。

空、薄い雲、太陽の光。

沈みゆく太陽のまばゆい光が、空気中の粒子に当たって、  
色彩のプリズムを作り出しているさまを見てください。

ではもう一度、あなたの前の、透き通るような湖の水を見てください。

何が見えますか？

太陽の光が、湖の水の奥深くまで照らしています。

空で見た色彩のプリズムが湖面に反射し、  
一面の宝石となってあふれています。

光。どこもかしこも。

あなたに近い光。

地平線の光。

頭上の光。

地上の光。

内側の光。

外側の光。

目のくらむような光。ジョーティ。

木々の合間を擦り抜ける光。

木漏れ日。デュティ。

顔に優しく降り注ぎ、肌を温める光。

柔らかい光。カンティ。

あなたの存在に染み通って、気持ちを高揚させる光。

その光を吸い込みます。

その光を吐き出します。

光の球体、偉大な神である太陽は、地平線に沈みました。

さあ、たそがれ時です。

東の方へ注意を向けてください。

何が起こっていますか？

見えますか？

グループルニマーのお祝いです。

グルの光を敬います。

見てください。プールニマーが昇って行きます。

満月。グルの満月。

それは光輝く淡紅色の真珠です。

この月の輝きに驚嘆しながら

あなたの心は何を体験していますか？

その輝きは、畏敬の念を起こさせます。

プラディヨータ。まばゆい光。

淡紅色の真珠の穏やかさに見ほれながら  
あなたの心に湧き起こってくるものは何ですか？

その穏やかさは、尊敬の念を呼び起こしています。

アーローカ。優しい光。

満月はその存在に、あなたを引き込んでいますか？  
それとも、あなたが自分の存在に、月の甘美さを引き込んでいますか？

月が輝いている時、水面はその光に出合うために上昇します。

同じように、グルの満月の祝福を受け取るために  
あなたの心がいかに高まっているかに気づいてください。

満月は歌っていますか？

あなたにはそれが聞こえますか？

それとも、歌っているのはあなたの心ですか？

あなたには何が聞こえますか？

ああ。それはメロディー…神聖な愛のメロディーです。

そして、あなたが見ているものは何ですか？

それは光です。神聖な愛の光。

シュリー・グルは、あなたの心に神聖な光をともしました。

グルの恩恵であなたの内側に目覚めた

その光によって、

あなたは自分の人生に光を見ます。

神聖な光——輝き渡る光。

それは、あなたの存在の隅々までを照らします。

愛はあなたの存在のあらゆる細胞で目覚めます。

この神聖な光は、ジャスミンの花びらのように柔らかく、

しかしあなたを完全に浄化する力があります。

神聖な光は、燃え盛る炎のように強く、

しかしその甘美さは、あなたに愛のネクターを飲むよう促すでしょう。

月の光を飲みなさい。

グルの愛の光を味わいなさい。

天空の光を飲みなさい。

グルの英知の光を味わいなさい。

この神聖な光が、あなたのマインドを落ち着かせるに任せなさい。

この神聖な光が、あなたの全存在を喜びで包むに任せなさい。

神聖な光があなたであることを体験しなさい。

プラカーシャ、大いなる意識の光。

グルの光で照らされている、あなたの光。

グルの神聖な光はサッチダーナンダです。

真理、大いなる意識、そして至福。

グルはあなたと共にいます。光。

グルはあなたの隣にいます。光。

グルはあなたの前を歩いています。光。

グルはあなたの後ろを歩いています。光。

グルはあなたと共にほほ笑んでいます。光。

グルはあなたを見守っています。光。

あなたの心の静寂さから湧き起こる言葉を聞きなさい。

私は偉大である——私は感謝している。

私は大いなる自己である——私は英知に満ちている。

私は光である——私は生まれ変わった。

私はグルの光に照らされて、新しく生まれ変わった。

そして今、心から湧き起こり、聞いたことを、自分に繰り返しなさい。

私は偉大である——私は感謝している。

私は大いなる自己である——私は英知に満ちている。

私は光である——私は生まれ変わった。

私はグルの光に照らされて、新しく生まれ変わった。

光。とても神聖な。

瞑想しなさい。

あなたの心の中で輝くその光と共に瞑想しなさい。

