

バガヴァーン・ニッティヤーナンダ、黄金なる者

シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの
バガヴァーン・ニッティヤーナンダ・テンプルの外の庭に立っていると
想像してください。

柔らかな夏の芝生は、あなたの素足を守っています。

両足で地面を踏み締めて母なる大地とつながる時
芝生の一本一本の葉を感じてください。

今は夕方のあの時間です。
太陽は沈んだばかりで、空の光は徐々に薄れていきます。

テンプルの円屋根の上のサフラン色の旗は
夕方のそよ風にはためいています。

絹のようなオレンジ色の旗が思うがままに踊ると、
ロープが旗ざおにぶつかり、
音を立てます！

それはそよ風によってかき鳴らされる
一弦楽器のエークターラーのようです。

あなたには聞こえますか？

あなたには風の脈動が聴こえますか？

遅い時もあれば、

速い時もあり、

そして完全に静止する時もあります。

涼しい夕方のそよ風を吸い込むと、

あなたは空気の香りを捉えます——

今の季節ならではの香気です。

それは雨上がりの大地の独特な香気です。

少し時間を取り、雨に濡れた大地の

心地よく、しっとりした香りを吸い込んでください。

深く息を吸い…長く吐きます…

呼吸するたびに、大地の香りに

あなたの存在のすべての細胞を再充電させてください。

聞いてください。夕暮れになると、自然のオーケストラもまた移り変わります。

一日中さえずっていた鳥たちは

徐々に夜の眠りに就こうとしています。

今まで休んでいたコオロギやセミは、
目覚め始めたばかりです。

聞いてください…

アオカケスの弱くなっていく鳴き声を、
ショウジョウコウカンチョウの最後の歌を、
鳴きだしたセミの声
そして時々コオロギの鳴き声を。

夜のオーケストラが生き生きとしてきたら、
多様な音楽のパターン、さまざまなスイングやテンポに耳を傾けてください。
それらは皆同時に演奏され、その上完璧に同期しています。

自然の音を味わってください。

ブンブン

リンリン

キーキー

カチカチ、という音の間には
静けさ…の瞬間があります

その静けさに耳を傾けてください。

その静けさに定着してください。

その静けさを吸い込み、それをあなたの存在に浸透させなさい。

呼吸し続けながら、
空気中に漂うドゥープの香りや
あなたのサウンドスケープ(音の風景)の中で踊る
プージャーリーのベルのチリンチリンとなる音に気づいてください。

呼吸します。

雨に濡れた大地の香り、
シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの夏の甘い空気を吸い込んでください。

自然の祝福に包まれて、
これからバガヴァーン・ニッティヤーナンダ・ temple に向かって歩きます。

ドアが静かに開くと、
あなたは腰をかがめ、templeの床に触れて敬意を表します。

あなたは、中に入って行きます。

あなたは今、荘厳な存在の前にいます

バガヴァーン・ニッティヤーナンダ

バデ・バーバ

ヨーギ・ラージャ

黄金なる者。

templeは、バデ・バーバにささげられた花々であふれています。

ジャスミン、ジュヒ、そしてゴールデン・チャンパの甘美な香りを感じなさい。

あなたはサーシュタング、8 肢のプラナムをバデ・バーバの前でささげます。

それは全身でするプラナムで、
伸ばした腕と脚、胴体、そして頭をささげます。

あなたの内なる境地、
あなたのマインドとあなたの心は、
祈りと放棄の姿勢において
完全にあなたの身体と同調しています。
あなたの額はひんやりとした、白い大理石に触れます。

テンプルの一枚一枚のタイルは
この神聖な空間で行われた
数限りないアーラティー、ナーマサンキールタナ、
そして「シュリー・グル・ギター」の朗唱のシャクティで振動しています。

耳を大地に付けてひたすら耳を傾けてください——

Do you hear it?
それが聞こえますか？

床から放たれるケトルドラムのとどろき…

4面の壁から来る幾つものほら貝を吹く音…

天井から響き渡る幾つものベルの鳴る音…

テンプルはとても多くの聖なる音を収めている器です。

バガヴァーン・ニッティヤーナンダ・テンプルの
神聖な振動に浸ってください。

注意を呼吸に戻します。

神聖な音を吸い込んでください。
それが内側からあなたを浄化するに任せます。

ケトルドラムの音が心臓の中で反響するままにします。
ほら貝の音が胸郭で響き渡るままにします。
幾つもの鐘の音が身体のすべての細胞を駆け巡るままにします。

神聖な音を吸い込んでください。
神聖な音を吐き出してください。
それが全身のすべての毛穴を浄化するに任せます。

それでは、あなたの目の前を見てください。
パラマーナンダ——崇高な至福——の境地に確立している
バデ・バーバの黄金色の姿を見てください。

内側から湧き上がる陶醉感の波を体験していますか？

慈愛深い表情の
バデ・バーバの黄金色の顔を見てください。

それは、ほのかなほほ笑みですか？

もちろん、そうです。

あなた自身はほほ笑んでいますか？

もちろん、ほほ笑んでいます。

あなたには聞こえますか？ バデ・バーバの腹の底からの笑い声が？

はい、あなたには聞こえます。

呼吸します。

バデ・バーバの黄金色の姿から放たれる至高なる喜びを吸い込んでください。

あなたの存在の内側から生まれる至高なる喜びを吐き出してください。

バデ・バーバの目に注意を向けてください。

それはシャーンバヴィ・ムドラー、開いていながら内側を注視しています。

バデ・バーバの内側への視線があなたを内側へ、ニッティヤーナンダの境地——永遠の至福の境地——へと連れていくのに任せます。

自分自身に繰り返してください。

バガヴァーン・ニッティヤーナンダは私の心に住んでいます。

私はバガヴァーン・ニッティヤーナンダの心の中にいます。

彼の心は私の心です。

私の心は彼の心です。

私たちは心の中で一つなのです。

瞑想します。



© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。