

マーナサ・プージャー  
バガヴァーン・ニッテャーナンダ  
グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダによるダーラナー

楽な姿勢で座ってください。

あなたの呼吸に意識を向けます。

息を深く吸って、長く吐きます。  
息を深く吸って、長く吐きます。  
息を深く吸って、長く吐きます。

そっと目を閉じてください。

ガネーシュプリーのバデ・バーバのサマーディ・シュラインの外に、  
あなた自身が立っているのを想像してください。  
香り高い花々でいっぱいプージャー・トレーを両手で持っています。  
クチナシ、バラ、ジャスミンの花々です。

そして、トレーには礼拝のための他の物も載っています——ビャクダンのペースト、ターメリック、クムクム、お米——そしてココナツもあります。

「オーム・ナモー・バガヴァター・ニッテャーナンダーヤ」のチャンティングが  
あなたの頭の中で、心の中で、繰り返されています。

「オーム・ナモー・バガヴァター・ニッテャーナンダーヤ！」

それでは、ゆっくりと、4段あるサマーディ・シュラインの大理石の階段を、  
1歩ずつ上がってください。上の踊り場に着了たら、  
ゆっくりと入り口へと進みます。

そこで、立ち止まります。サマーディ・シュラインのずっと奥にある  
サンクタム・サンクトーラムに、あなたの視線を向けてみましょう。

銀の天蓋の下、バデ・バーバの黄金のムールティが座している場所です。  
バデ・バーバの祝福と共に、敬意を持って、サマーディ・シュラインに入ります。

バデ・バーバに向かって、1歩足を進めるたびに、  
バデ・バーバの計り知れないほど大きなエネルギーに、より一層満たされていくの  
を感じます。

あなたの心が、献身の力でどれほど潤されていくかに気づきます。

1歩ずつ、サマーディ・シュラインの後から前へと歩いて行くにつれ、  
「オーム・ナモー・バガヴァター・ニッテャーナンダーヤ」のチャンティングの  
語句が、あなたの全存在を和らげていきます。

今、あなたは銀のパードゥカーの前に到着しました。  
それは、サンクタム・サンクトーラムのすぐ外側にある大理石の高い台の上に  
置かれています。

献身と敬意を持って、パードゥカーに近づきます。

このパードゥカーは、ブラフマン、  
絶対なる者の知識を授けます。

覚えていますか、あなたはささげ物のトレーを両手で持っています。  
このささげ物で、サンクタム・サンクトーラムのバデ・バーバに礼拝します。

ゆっくりと頭を垂れ、額をパードゥカーに近づけます。

「オーム・ナモー・バガヴァター・ニッテャーナンダーヤ」

頭を上げると、  
ブラーミンが、バデ・バーバのダルシヤンを受けるよう、あなたを招きます。  
静かに敬意とともに、銀の門を通してサンクタム・サンクトーラムに入ります。

あなたは、まさにバデ・バーバの目の前にいます。

呼吸に意識を向けてください。  
楽に息を吸って、楽に息を吐きます。

見なさい、バデ・バーバの慈悲深いまなざしがあなたに光を降り注いでいます。  
何と祝福された瞬間でしょう。

バデ・バーバのまなざしは穏やかで、静かです。  
さあ、バデ・バーバにささげ物をするプージャーの時です。

左の手のひらの上に、プージャーのトレーを持ちます。  
右手で、ちょうどチョウが花に舞い降りるように優しく、  
バデ・バーバの足にビャクダンのペーストを付けます。  
次にターメリックを付けます。  
次にクムクムを付けます。  
そして、お米を置きます。

では、クチナシの花を1輪ずつ取って、バデ・バーバの足元に置きます。  
次はバラです。一つずつ置いていきます。  
そして、ジャスミンの花。

トレーにはもう一つ残っています。  
ココナツをトレーごと、バデ・バーバの足元にささげます。

ブラーミンがあなたに銀のアーラティー・ランプを渡します。  
火を付けてください。魔法のように魅惑的な炎を満喫します。

バデ・バーバに、アーラティー・ランプを揺らします。

「ジャヤ・ジャヤ・アーラティー・ニッテャーナンダー！」

アーラティー・ランプをそばの台の上に置きます。

両手を前で合わせ、バデ・バーバに感謝をささげます。  
プージャーが完了しました。

バデ・バーバの顔に表れているプラサンナ・ムドラーがあなたの心に刻まれます。  
プラサンナ・ムドラー、喜びにあふれた満足。

これから、プラダークシナーの時間です。  
バデ・バーバの黄金のムールティの周りを歩きます。

プラダークシナーを始めましょう。  
「オーム・ナモー・バガヴァター・ニッテャーナンダーヤ」のチャンティングの

振動があなたの内側で踊っていると同時に、時計回りに歩きます。

1歩、歩くたびに、  
バデ・バーバへの愛と献身が体のあらゆる細胞に浸透していくのを体験します。  
そして、1歩、歩くたびに、あなたはさらに開かれ、  
バデ・バーバの恩恵と祝福を受け取ります。

覚えていてください——バデ・バーバの恩恵を、バデ・バーバの光を、  
バデ・バーバの英知は、あなたの人生の加護の源だということを。  
プラダークシナーに意識を集中します。

さあ、あなたはバデ・バーバの周りを回り終え、  
バデ・バーバの前に立っています。  
見なさい、バデ・バーバの慈悲深いまなざしを。  
いつも、このあなた自身の心の中にいるバデ・バーバとのつながりに戻りなさい。

聞いてください、ブラーミンはあなたに与えるため、プラサード、  
バデ・バーバからの祝福された贈り物を持っています。  
ブラーミンは、そのプージャー・トレイをあなたに渡しています。  
それは、バデ・バーバのプラサードであふれんばかりです。

見てください、トレイには、あなたがバデ・バーバの足元にささげた花々、  
新鮮なココナツのかけら、そしてお菓子が載っています。  
このプラサードには、バデ・バーバの豊かなシャクティが充満しています。

謙虚さを持って、このプラサードを受け取り、そして受け入れなさい。  
愛するバデ・バーバからの贈り物です。

あなたの右手を胸に置き、そして、  
バガヴァーン・ニッテャーナダに敬意をささげます。

静かに、銀の門から歩いて出て行きます。

広々としたホールの中に座り、  
プラサードのトレイを傍らに置きます。

目を閉じてください。

心に、バデ・バーバを思い浮かべます。

瞑想します。

© 2012, 2015 SYDA Foundation. All rights reserved.