

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの教え

力をつけなさい

夕方のナーマサンキールタナ

2020 年 3 月 28 日土曜日

バガヴァーン・ニッテャーナンダ・テンプル

参加者たちが「クンドリニー・スタヴァハ」、クンドリニー・シャクティへの賛歌を朗唱している中、グルマーイはサツァングのためにテンプルに入り、席に着きました。司会のスワーミ・イーシュワラーナンダが始まりの言葉を述べた後、グルマーイは話しました。

私たちはバデ・バーバの面前にいます。間もなく、「オーム・ナモー・バガヴァテー・ムクターナンダーヤ」をマーンドウ・ラーガでチャンティングします。マーンドウ・ラーガはジグザグに進みます——上がったり下がったり、上がったり下がったりします。このラーガはサルパーカール、すなわち、蛇の形をしていると言われているので、「クンドリニー・スタヴァハ」を歌ったということとは完璧です。

ほとんどの人たちは何日も、何週間も、家にこもってきました。私はあなた方がこの時間を有効に——本当に有効に使っていることを願います。恐らくこれは、これまでで最も長くあなたが自分自身と共にいる時間かもしれません。

自分自身がどのようなものであるか、分かりましたか？

あなたは弱いと分かりましたか？

あなたは強いと分かりましたか？

自分は羊だと思いますか、
それとも先導する者だと思いますか？

この人生を乗り切るために必要なものを持っていると思いますか、
それとも単に無分別な生き物だと分かりましたか？

自分自身がどのようなものであるか、分かりましたか？

あなたの力を見いだしていますか？ あなたは自分を強い人間だと考えていますか？ この瞬間、自分自身をどのように見えていますか？

あなたがマインドを使っている時と使っていない時とに気づいていますか？

誰かが、あなたにはしっくりこないことを言った時、あるいは、あなたが真実だと知っていることに共鳴しない時に、あなたは疑問に思いますか？あるいは、誰が何を言っている、ただその流れにわれを忘れてしまいますか？

この数日間、そしてこの数週間に、自分自身がどのようなものであるか、分かりましたか？「そうだ！私は『それ』だ！『それ』が私だ！ソーハム」と感じさせる洞察や認識を持ちましたか？それとも、あなたは完全にお手上げ状態でしたか？

自分自身をどのように制御していますか——実際に？

苦しみのない人間はいません。身体の病気のない人間もいません。肉体を持つ者は誰もが困難に直面する運命にあります。あらゆる身体が非常に健康で頑健なわけではありませんが、一つ確かなことがあります——すべての人の内側に無限の強さがあるということです。この強さは自立したものです。身体の高さや、形、色は問題になりません。この内なる強さはどのような外的条件にも影響されません。それ自体独立した存在です。

あなたは内側のその計り知れない力に触れたことがありますか？ それとも他者にあなたのマインドを支配させますか？ 他者にあなたの人生を支配させますか？

この隔離している期間に、自分自身を何であると認識していますか——実際に？

いずれにしても、現時点では——あなたが自分自身に関して何を見てきたか、または見てこなかったかにかかわらず——あなたは、バガヴァーン・ニッテヤーナンダの面前にいます。シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホール、テンプルの中にいなさい。

「オーム・ナモ・バガヴァター・ムクターナンダーヤ」をチャンティングする時、このチャンティングのメロディーが、自分の内側にある良いエネルギーを解き放つようにさせなさい——それは、神に与えられてきたエネルギーです。グルの恩恵によって目覚めさせられたエネルギーです。あなたが持っているエネルギー、あなたのものであるエネルギー、唯一あなただけのものです。あなたが自分の足で立つことを支えてくれるエネルギーです。アートマー・キー・プラシャーンティ。自分が誰であるのか——自分自身の強さ、自分自身の勇気、自分自身の自信、自分自身の確信、自分自身の明瞭さ——を体験するならば、あなたはアートマー・キー・プラシャーンティを体験するでしょう。

思い出してください、このメロディー、このラーガは、サルパーカールであると言われています。これは、蛇——クンドリニー・シャクティ——の形を取っています。ですから、このメロディーがあなたの存在の中を駆け巡るようにさせなさい。この力、クンドリニー・シャクティに、あなたの身体の分子一つ一つの中にあるエネルギーを解き放たせなさい。あなたのマインド、無意識のマインド、知性、心を——そして、身体全体を通して——同調させなさい。その同調があるようにさせなさい。あなたの人生を他者の支配下に置いてはいけません。もし用心深くなければ、あなたは翻弄(ほんろう)されるがままになります。

あなたの生きる権利を主張しなさい。

あなたの生きる権利を主張しなさい。

あなたの生きる権利を主張しなさい。

あなたの目的を知りなさい。

チャンティングしましょう。

皆が「オーム・ナモー・バガヴァデー・ムクターナンダーヤ」をチャンティングしている時、グルマリーは次のような教えを与えました。

強くありなさい。盲目的に従ってはなりません。もしそうするなら、いずれそれはあなたを、駄目にします。

強くありなさい。どうか強くあってください。あなたの愛の基盤を成長させなさい。

強くありなさい。コブラと同じくらい強くありなさい。クンダリーニー・シャクティ。

勇敢でありなさい。周りに強い人々を持つことを意図しなさい。弱い人々？ 追い払いなさい、
追い払ってしまいなさい！

もうこれ以上、偽者である時間などありません。偽者の人間に囲まれていたくはないでしょう。
人々が誠実でない時、彼らはあなたのエネルギーを枯渇させます。強いエネルギー、素晴らしい
エネルギーが、あなたを圧倒するようにさせなさい。強くありなさい。強くありなさい。強くあり
なさい。

ちょうど今、チャンティングをしている時、テンプルの屋根に雨が降る美しい音が聞こえます。
雨、浄化する力。健康であるなら、あなたの健康を増進し続けなさい。あなたを天国へ連れて
いくのは、あなた自身であり、あなたを地獄へ連れていくのもあなた自身であるということを、あ
なたは理解しなければなりません。それはあなたの選択です。あなたのいる所がどこであろうと
天国をつくるのは、あなたの義務です。

あなたの家は安息の場です。安息の場であることを確実にしなさい。

家——オーム

家——オーム

家——オーム

あなたの心はあなたの家です。オーム。

あなたの強さを呼び起こしなさい。それを呼び起こしなさい。

グルの恩恵を活用しなさい。それを活用しなさい。

あなたの心に注意を向けなさい。それに注意を向けなさい。

その愛を感じますか？ あなたが強くなると、愛を感じます。あなたが弱いと、恐れを感じます。そのような弱い人々——彼らを追い払いなさい！ なぜ？ 彼らはあなたのエネルギーを枯渇させています。あなたの立場を弱くするものはすべて、あなたを弱く感じさせるものはすべて、追い払いなさい。あなた自身の身体の中で強い自分を目覚めさせなさい——あなたが充実した人生を生きることができるようにするために。力をつけなさい。

偽者であってはなりません。他の人を偽者になるように仕向けないでください。その必要がある時には、はっきりと話しなさい。作り笑いをして歩き回ってはいけません。何であれあなたが生み出したものは、あなたに返ってきます。あなたが強さをはっきりと示すならば、あなたは強さを受け取るでしょう。

強くあることに対して「はい」と言いなさい。

弱くあることに対して「いいえ」と言いなさい。

いくらかの厳しい愛を示しなさい。厳しい愛を受け取ることを怖がらないでください。倒れたら、起き上がりなさい。そして、立ち上がっているなら、飛ぶことを学びなさい。クンダリーニー・シャクティの力を思い描きなさい。心を踊らせなさい。あなた自身に対して正直でありなさい。今、強くありなさい。

明日、強くありなさい。

明後日、強くありなさい。

昼の間、強くありなさい。

夜の間中、強くありなさい。

強くありなさい！

これをあなたのマントラにきなさい。「私は強い」

ナーマサンキールタナの後で、グルマールは次の言葉で参加者を瞑想に導きました。

ブンダバー。バフトゥ・アッチャ。バフトゥ・バディヤ。強くありなさい、そうすれば生き延びるでしょう。弱いと考えると、死ぬことになります。バーバ・ムクターナンダが何度も繰り返して言うのを聞いてきたように、サーダナーは弱いマインドの人たちのものではありません。そして私が言うのは、エベレスト登山は弱いマインドの人たちのものではないということです。それゆえ、強いマインドを持つ人々のみがサーダナーをすることができるのです。

あなたはライオンでいることもできるし、羊でいることもできます。選択はあなたのものです。

あなたの中に強さはありますか？ 絶対に。あなたにはあります。

あなたの中に偉大さはありますか？ 絶対に。あなたにはあります。

あなたは自分自身の内側に美德という宝物を携えています。そう、そうなのです。神はあなたに必要なものすべてを与えています。神からの贈り物をどのように使うかは、あなたの選択次第です。強く行動しなさい、そうすれば生き延びます。弱く行動すれば、死ぬことになります。

自分自身の強さにアクセスしなさい。

恩恵を呼び起こしなさい。

自分自身の強さに、何度も何度も繰り返してアクセスしなさい。

恩恵を、何度も何度も繰り返して呼び起こしなさい。

では、これからバデ・バーバの黄金の姿について瞑想します。今日、バデ・バーバは赤紫色をまとっています。美しいピンク色のローブを着けています。

バデ・バーバの姿について瞑想しなさい、目は閉じていても、開けていても構いません。

優しいバデ・バーバ。神聖なバデ・バーバ。バデ・バーバが彼の恩恵を私たちに授けます。

バデ・バーバは本物です。あなた自身も本物にしなさい。

バデ・バーバは強いです。あなた自身も強くしなさい。

バデ・バーバは優しいです。あなた自身も優しくしなさい。

バデ・バーバは親切です。あなた自身の親切さを見いだしなさい。

もしあなたが、自分が付き合っている仲間になるというのが本当ならば、あなたが付き合ってきた仲間は誰なのかを自問しなければなりません。もしあなたが偉大な存在と交わってきたならば、それがあなたの体験です。

バデ・バーバは、ダイヤモンドのように強いのです。

バデ・バーバは、ベルベットのように柔らかいのです。

バデ・バーバは、広大な空と同じくらいに偉大です。

バデ・バーバの愛は純粋で、空の雲から落ちる最初の雨粒と同じくらいに純粋です。

バデ・バーバは、愛です。愛の芳香です。

深く吸って、長く吐きなさい。

深く吸って、長く吐きなさい。

深く吸いなさい。長く吐きなさい。

自然に呼吸しなさい。

あなたの呼吸とバデ・バーバの呼吸とを合わせなさい。

彼が息を吸う時に吸いなさい。

彼が息を吐く時に吐きなさい。

あなたがバデ・バーバとつながるならば、絶対に、彼はあなたの心とつながるでしょう。

瞑想しなさい。

次の日、この「テンプルの中にいなさい」のサツツァングの後、「Strong（強い）」という言葉についてどれほど熟考しているか、ある人がグルマーイに話しました。グルマーイは人々に、彼女も

この言葉、「Strong（強い）」について——絶えず——熟考してきたこと、そして、この言葉をただ聞くだけでいかにそれが人に自信、防具で守られているという感覚を与えるかを話しました。そして、今年、2020年にこの言葉、「Strong（強い）」について、グルマールがどのように考えているか、分かち合うことにしました。

Soft	柔軟な
Tough	毅然(きぜん)とした
Renewal	刷新
OM	オーム
Niceness	優しさ
Graciousness	慈悲深さ

