

# ダーラナー

## 2023 年のディーパヴァーリーのグルマーイの詩から

古代から、そしてあらゆる言語、文化、コミュニティにおいて、人々は簡潔で、気軽に使えて、記憶しやすい形の中に、深遠な英知を抽出してきました。適切に要約された英知の一般的な形態の一つは、ことわざとして知られています。ことわざ——格言、金言、あるいは警句とも呼ばれる——には、説得力があります。一文の簡潔な言明で、それは普遍的な真理や価値ある助言を伝えます。ことわざは、世代から世代へと引き継がれる原則——意味と目的を持って生きる方法、そして人が人生で遭遇するかもしれないいかなる類いの状況にも対処できる方法についての原則——を明確に述べています。

2023 年のディーパヴァーリーの詩、「Light Always, Light Everywhere いつも光を、どこにでも光を」で、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダは、あなたが実践するためのダーラナーを作りました。このダーラナーは、詩の一部として聴くこともできますし、このページの音声を使って、ダーラナーのみを聴いて瞑想することもできます。

では、ダーラナーをしましょう

少し時間を取って心地よい姿勢を作ります

呼吸とつながってください

息を深く吸います

息を長く吐きます

そのように呼吸を続けながら

目を閉じます

では呼吸が自然に流れるに任せ

心に描いてください——

秋の季節です

最後の何枚かの花びらが地面に落ちていきます  
その軽快なささやきに耳を傾けなさい

赤やオレンジや黄色に色づいた葉の  
大地にひたむきにキスするような  
ヒュッという柔らかな音を聞きなさい

あなたの目はまだ閉じられています

しかし心の目で、空を見上げなさい

あちらこちらに広がる白い雲は、  
綿のように薄く透けて、  
花咲くクチナシのようです

この心を奪う光景をあなたの目に焼き付けなさい  
この感情の芳香をあなたの息に宿らせなさい

そっと目を開きます

この優美な体験を大切にしなさい

