

バンダラ（誕生祭）に向けて行う自分自身に対する準備の誘い

この資料は、センターの日曜グループ瞑想の後のワークショップとして、時には、個人や小さなアビヤシーのグループによって使うこともできます。下の指示は、（およそ 1 時間 30 分の）ワークショップのためのものです。その他の方法で行いたい場合、資料を書き換えてください。

総合セッション（15分）

読んでください：

最近カムレッシュ・バイアが行ったスピーチを通して、今度の誕生祭に向けて自分のこころの準備をどのように行うか、それを考えるためのワークショップです。

下の引用文を声に出して読んでください：

ウツサヴ（祝賀祭）が終わったとき、この環境はなくなります。この3日間の間、ほんとに毛布またはカバーがこの家の上に置かれているかのように感じるのです。そして誕生祭の終わりに、ララジが毛布の端を取り、さっと取りはずすのです。その3日間は神聖な環境なのです。ララジの恵みです。それはあまりにも純粋で、非常に精神的で、違う世界で生きているかのようにです。

P・ラジャゴパラチャリ、マイ・マスター、P. 20

スピーチを流してください：（7分）

神と繋がっていきましょう、カムレッシュ・マスターより、3月29日2015年、チェンナイ、インド。

参加者に10人のアビヤシーでグループをつくるよう伝えてください。グループ内の各参加者が交替でまわして読めるよう、各グループの少なくとも1人の参加者の手元にこの資料がなければなりません。一番いいのは各参加者にいきわたるよう十分なコピーを用意することです。

小さなグループ

参加者の一人が読み始め、次の参加者に資料を渡します。

自分に対して行う準備

質問を参加者1が声に出して読みます。全員が内観し（自分の考えと気持ちを深く考えること）、日記に書き留められるほどの時間をとってください。ここでは共有することはしません。これは個人的な黙想のためです。

誕生祭に出席する・しないに関わらず、このような特別な祭典のために、どのように私は自分自身を備え、こころを準備しますか？

自分自身を準備するために、日常生活で、サダーナ（練習）で、向上することができる点と解っている点を日記に書きこんでください。（15分）

参加者2が下の引用文を読みます：

「あなたがこの人達を私に送ったのを喜んでいます。私のアビヤシー達がこちらへ来たとき、私は彼らに会いたいです。そして、私は自分なりに彼らに仕えたいです。でも、彼らがここに滞在していた3日間クリーニングのみに費やすほど汚い状態であなたが彼らを送ったのは残念です。彼らをさらに向上させることができませんでした。。。必要なクリーニングさえあなたがやっていれば、彼らは私のところに来ることで非常に利益を得ることができたのですが。今ではその利益は断たれてしまいました。」クリーニングは最も重要なことです；サハジ・マーズでそれ以上に大切なものはありません。クリーニングの後のみに伝達が来るのです。

P・ラジャゴパラチャリ、サハジ・マーズとは何？、pp. 93-94

特別な日に向けて、前もって計画すること

参加者3が声に出して読みます：

誕生祭に参加する、しないに関わらず、その日の自分を想像してください。その特別な日にとる行動を丹念に考えてください（例. ラクノーの誕生祭の場所で朝食をとる、事務所へ行く、等）神に繋がったままでいるためには何をしますか？

まずは内観するために時間をかけてください。次に詳細を日記に書き込んでください。それからグループで共有してください（25分）。

バンダラ（誕生祭）の間

次の引用文を残りの参加者で交互に声を出して読んでください：（10分）

私たちの食堂が人で殺到していると聞かされています。それは、確かに、ミッションが提供する食べ物の品質に対する賛辞です。しかし、それは明らかにあなたの注意に対する賛辞ではありません。あなたの瞑想の過程で、また、ここに必要とされているうっとりした意識で、体ではなく魂が踊るべきです。うっとりした意識で座っていたとしても、バジャン（信仰的な歌）は私たちの中に愛、献身などの特定の感情を呼び起こし、私たちの上に恵みを引き降ろす能力があります。

P・ラジャゴパラチャリ、心の語り2006、pp. 207-208、ライプールにて、7月24日2006年。

世間の問題に関しての汚い会話はここで [バンダラで] しないことです。

思い合いと兄弟愛がなければなりません。それは環境の軽さをつくり、アビヤシーの間での調和を強くします。

P・ラジャゴパラチャリ、心の語り2006、pp. 131-132。

一回につき1時間以上瞑想しないようにと規制はありますが、瞑想することができる回数に対しては規制はありません。。。実際、瞑想は消化のプロセスです。「（たくさん与えるのに）でも彼らは消化しない。」と、いつもバブジ・マハラジは言ってました。「どうやって消化

するのですか？」とバブジに聞きました。「瞑想して。」と彼は答えました。

P・ラジャゴパラチャリ、*サハジ・マーグの原理*、第10巻、pp. 246-247。

各シットイングが前のものの影響を増していくので、あらゆるシットイングは重要です。そして、もしひとつのシットイングを逃したのなら、逃したのです；連鎖はこわれ、また最初からやりなおします。だからバンダラ、もしくは年間行事、誕生祭などでのサットサン(グループ瞑想)はとても大切です。サットサンと全てのシットイングでの出席はとても大切です。

P・ラジャゴパラチャリ、*彼と水タバコと私*、pp. 173-174。

私たちは、マスターとマスターのみに入る(つながる)ためにこの機会を使うべきです。それはスピリチュアルな向上のための食べ物と飲料水の役割を果たします。不変の記憶の考えが至る所にある物からにじみ出ていると感じるほどの記憶でなければなりません。それは、人間がもつことができる本当の記憶です。

ラム・チャンドラ、*普遍のメッセージ*、p. 123、マドラス、2月24日1973年

ウットサヴで、祝賀祭で、最後のシットイングの伝達が愛に満ちていることが、常に私の経験でした。それはいつも独特なものです；最後のシットイングはとても独特なものです。サハジ・マーグでの27年間、これを観察してます。それはマスターが私たちに約束しているかのように：「誕生祭は終わり、あなたはもう帰ります。でも私のあなたへの愛は続きます。誕生祭は終わりますが、愛は終わりません。」

それで今朝は、完全にこの愛の中に浸っていました。もしかしたらこのシットイングは何か特別なことを伝えるためのものなのでは、バブジの恵みのチャネラーを通して、彼の伝達、彼の慈愛、私たちへ向けての彼の慈悲、それは愛が全てを成し遂げると。

それで今日とても特別な、とてもかすかな、その愛のとても感動的な広がり、その愛の普及を感じたことを私はとても喜んでいます。

一人一人それを感じたことを私は確信してます。私たちへのメッセージだと思えます：

お互いを愛して。愛を通して憎しみに打ち勝ってください、意見の衝突に打ち勝ってください、相違に打ち勝ってください。

愛が存在しているところには、これらは存在しません。

P・ラジャゴパラチャリ、*サハジ・マーグの原理*、第11巻、pp. 26-27

これらの引用文を読んでいる間、各自が重要と感じた点を書きとめる時間を皆に与えてください。

次の参加者は、下の引用文を声に出して読みます。そして、すべての参加者が各自の日記にこの引用文を書きとめるため、十分な時間を与えてください：(5分)

スピリチュアルな生活に向けた私たちの態度、また誠実さと目的の重大性を見直す絶好の機会です。そして、それは私たちの忍耐のためのガイドラインであり目印です。そして、それが一生涯の内に、私たちを約束されたゴールへ連れて行くことができる唯一のものなのです。

P・ラジャゴパラチャリ、サハジ・マーグの原理、第13巻、p. 201

誕生祭の間、沈黙を守り、もう一度この引用文を読んで、深く考え、内観し、スピリチュアルな生活に向けた自分の態度を見直すようしてください。

誕生祭のあと、状態を維持すること

解散する前に次の参加者がこの引用文を声に出して読みます：（5分）

あなたが過激な反動と述べるものは、以前の環境の外に今いるのを感じていて、意識的な心が何か別のものを自分自身にほのめかしてつくっているものだけなのです。反動がないよう、人がこのようなスピリチュアルな集まりで成し遂げた状態を維持する際に、ここで不変の記憶が手助けになるのです。

そこに不変の記憶がなければ、経験が深ければ深いほど、当然反動は大きくなります。

P・ラジャゴパラチャリ、くもの巣、第1巻、pp. 112-113