

「スーリヤ・ガーヤत्री・マントラ」

と共に行う瞑想

「スーリヤ・ガーヤत्री」は、「アーディ・ガーヤत्री」としても知られ、インドの古代の教典である『リグ・ヴェーダ』に初めて出てきた祈りです。それは、さまざまな神々にささげられたガーヤत्री・マントラの中の原型であり主要なものであると考えられています。

このマントラは、スーリヤ・デーヴァター、すなわちサヴィトゥリとしても知られる太陽の神をたたえるものです。世の中のすべての活動に生命を与え照らすその光輝から、サヴィトゥリは大いなる意識の至高の光 — すべてのものの大いなる自己 — を象徴しています。

1月1日の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツァングの中で、グルマーイは、「スーリヤ・ガーヤत्री」と共に瞑想することを、2018年のメッセージ — *Satsang* サツァングー を実践する一つの方法として紹介しました。このページで、あなたはこの実践にさらに取り組むことに招待されています。

瞑想しながら、ヴィバス・ラーガで朗唱される「スーリヤ・ガーヤत्री・マントラ」を聞いていきます。このラーガは楽しく活気に満ち、その日最初の鳥のさえずりのようです。

準備のために、心地よく安定した姿勢を取ってください。伸び伸びと呼吸をし、首の後ろの筋肉を柔らかくして伸ばします。身体を開き、リラックスさせます。準備ができれば下の再生ボタンをクリックして、「スーリヤ・ガーヤत्री・マントラ」と共に瞑想しなさい。

スーリヤ・ガーヤत्री・マントラ

om bhur bhuvah svah

tat savitur varenyam

bhargo devasya dhimahi

dhiyo yo nah pracodayat

オーム。おお、地よ、空よ、そして天よ！

私たち自身の内側に、神聖なるサヴィトゥリ、

太陽の神の輝きを据えられますように。

そしてその神が、私たちの洞察を目覚めさせますように。