

ナーラーヤナ セヴァのご案内

サティアサイ オーガニゼーションでは、サティアサイ ババ様が広く伝えている「人は神」という真理を実現するための霊性修行として「全てを愛し、全てに仕える」「常に助け、決して傷つけない」を方針として奉仕活動を行っています。

ナーラーヤナ セヴァとは

ナーラーヤナ セヴァとは、貧しい人々の姿を取った神(ナーラーヤナ神)にお食事を捧げる奉仕活動です。ババ様は1975年1月28日の御講話で「飢えている人に食事を与えることが最高の奉仕です。」とおっしゃっています。東京センターではナーラーヤナ セヴァを霊性修行の重要な項目の一つとして行い、木曜日と土曜日の週に2回、約400食のお食事を都内各地で配膳しています。

真の目的

ナーラーヤナ セヴァは貧しい人々にお食事などを提供することだけが目的なのでしょうか？

ナーラーヤナ セヴァとは人々の困難を取り除くために行う人助けではなく、神への礼拝と同じ行為なのです。その真の目的は、奉仕活動を行うことで、自らのエゴを取り除き、善い性質を育み、「人は神」という真理へと導くことにあります。神への帰依と社会への奉仕の実践により、参加者一人一人の霊的成長が促進されます。



多くの皆様と神聖な奉仕活動を分かち合い、共に成長してゆくために、ナーラーヤナ セヴァに関わる調理場や配膳のセヴァの内容や参加方法を以下にご案内致します。

調理・洗い物、お弁当詰め

ナーラーヤナ セヴァの主に調理・洗い物を行う部門では、食材の純粋さ、料理中の純粋さが重要です。調理人が神の愛を感じながら、一方で野菜を切り刻んでいるときは、エゴや嫉妬、怒りがナイフで取り除かれていると想像し、自らの悪い性質を取り除く霊性修行として行うことで、食物は神聖な捧げものとなります。必要最小限の会話の他は、沈黙を守るよう心がけましょう。マントラを唱えたり、バジャンを聞いたりしながら心を清め、食べ物に神聖なエネルギーを送りましょう。この食事を召し上がる人々が力づけられ、よりよい生活を送ることができるよう祈りましょう。お弁当詰めセヴァでは神様へのお供え物を用意しているという気持ちで、愛を染み込ませて行いましょう。

配膳

貧しい人々の中に存在するナーラーヤナ神に心を込めて、優しい言葉と共に弁当を捧げます。冬はみそ汁や温かい飲み物を夏はジュースやお茶などをお届けします。東京センターに集合して、お弁当を車に積み込み、新宿区を中心にお届けに行きます。

ナーラーヤナ セヴァ実施日時・場所

調理・洗い物

場所：東京センター B1キッチン

時間：毎週木曜日 10:30～15:00（ご都合のよい時間にご参加ください）

毎週土曜日 10:00～13:30（なるべく10時からご参加ください）

※誠に恐縮ですが、東京センターのキッチン内はスペースが狭く、男女合同では距離が密接してしまうため、「男女間の規律」についてのババ様の御教えに従い、キッチン内でのセヴァは女性の方に限定して募集しており、木曜日はレディースの活動として行っております。キッチンの外で行う野菜などの材料カットは男性もご参加いただけます。

※三角巾とエプロンをご持参ください。

お弁当詰め

場所：東京センターB1バジャンホール

時間：毎週木曜日 14:30～16:30（終了後残って19:30からのバジャンに参加も可能です）

毎週土曜日 11:00～12:30

配膳（男性限定）

場所：新宿都庁周辺

時間：毎週木曜日16:30頃 東京センター出発～17:30頃 現地終了

（終了後19:30からのバジャンに参加するため東京センターに戻る車もございます）

場所：代々木公園

時間：毎週土曜日12:30頃 東京センター出発～13:30頃 現地終了

※配膳は男性限定となります。車の免許があって運転に慣れている方、自家用車を配膳セヴァに使って頂ける方も募集しております。

申込先メールアドレス：narayana.seva.tokyo@gmail.com

参加ご希望の方は、以下の4項目をメールでご連絡ください。

- ①氏名
- ②連絡先（メールアドレスでも構いません）
- ③参加予定日
- ④ 1.調理、洗い物 2.お弁当詰め 3.配膳のいずれかをお選びください。
（番号でお答えくださっても構いません。複数のご参加も可能です）

ナーラーヤナ セヴァで使われる食材等の受付について

お米、海苔、梅干し、胡麻、サラダオイルなど食材提供のセヴァも受付ています。

ハンドフルライス セヴァや節制のプログラムなどの、霊性修行のための奉仕活動のご案内がございます。ハンドフルライス セヴァとは、家庭でお米を炊く時に神様にお供えするためのお米を余分にとっておき、センター活動のナーラーヤナ セヴァに使用する、個人でも行える霊性修行を兼ねた奉仕活動です。毎日お米を炊くときに、ババ様の御足を思い浮かべてババ様においしいごはんを捧げます。お米を触った時にババ様の御足を思うことが大切で、これが日常の修行となります。一定の量のお米がたまりましたら東京センターにご持参いただくか、ご郵送ください。

節制のプログラムとはお金、食べ物、時間、エネルギーの4つの領域において、生活の無駄を抑え、欲望に上限を設け余分な物を買わずに節制した金銭を、私たちよりも恵まれていない人々のために使ったり、センターで行われる奉仕活動に充てる霊性修行です。節制のプログラムの実践により生じた余剰で、お米の代わりにお米券やサラダオイル、海苔、梅干し、胡麻などをナーラーヤナ セヴァの食材としてご提供頂けます。

※新品の衣服、風呂券、寝袋、毛布、お菓子類、ティッシュ、化粧品などは、お送りする前に必ず、メールにてご希望の量などを、事前にご連絡くださいますようお願いいたします。

受付品目：◎お米 ◎サラダオイル ◎海苔 ◎梅干し ◎胡麻

受付場所：東京センター B1キッチン

受付時間：日曜日バジャン、光明瞑想後

他のすべての人をあなた自身として見、またすべての人の中にあなた自身を見ること、それがセヴァというサーダナ(霊性修行)の核心です。私(神)を喜ばせる最高の方法は、存在するすべてのの中に私(神)を見て、私(神)に仕えるのと同じように彼らに仕えることです。それが私(神)に届く最高の礼拝の形です。あなたは他の人の苦しみを和らげているのではありません。あなたは、その身体の中にその姿で存在する神に礼拝を捧げているのです。

-サティヤ サイ ババー

OM SRI SAI RAM