

人生の指針とする教え

1

～バーバ・ムクターナンダ

人の人生は、
素晴らしい香りを放つだけの
花のようでなければならない。

～バーバ・ムクターナンダ

バーバの教えを瞑想するためのダーラナー

ナマステー。

これからバーバ・ムクターナンダの教えについて瞑想します。

バーバはこう教えています。

「人の人生は、素晴らしい香りを放つだけの花のようでなければならない」

バーバの教えを瞑想する準備として、これから姿勢と呼吸の指示をします。

その後、ダーラナーに導き、続いて10分間の瞑想をします。

では、瞑想のための安定した楽な姿勢をつくるために、五つのステップで導いていきます。

最初のステップは、しっかりした基盤をつくることです。

椅子に座っている場合は、両足を床にぴったりと付け、腰幅くらいに開いて、互いに平行にします。

床に座っている場合は、座布団やクッションの上に心地よく足を組んだ姿勢で座ってください。

床に座っていても椅子に座っていても、二つの座骨、つまり骨盤の底部にあって座面に接している骨に、意識を向けてください。

上半身の重さが座骨の上でバランスが取れているのを感じてください。

座骨を座面から下方に解放し、姿勢の安定した基盤をつくります。

ステップ2は、手と腕を楽に置くことです。

上腕はリラックスさせて、肩から真っすぐ下に下ろします。

手はチン・ムドラーにして、親指と人差し指を触れさせます。

次に、手のひらを下にして太ももに置きます。

ステップ3は、あなたのエネルギーが穏やかにらせん状に上昇することを想像します。

背骨の一番下から始まって、エネルギーがあなたの体を通して頭頂部までらせん状に上昇するのを思い浮かべます。

ステップ4は、首を柔らかく自由にするということです。

首の後ろを柔らかくし、頭を少し下げるかのようにそっと伸ばします。

顎を緩めます。

顔の筋肉をリラックスさせます。

目の焦点を緩めます。

ステップ5は、自由に自然に呼吸することです。

呼吸に注意を向けてください。

呼吸の仕方を何も変えようとせず、呼吸が体に入出入りする時にどのように感じるかに、ただ気づきます。

胸は開いていて、少し持ち上がっています。

呼吸が楽に流れるのを観察してください。

さて、あなたが望むなら、目を閉じてください。

バーバはこう教えています。

「人の人生は、素晴らしい香りを放つだけの花のようであってはいけない」

心の中で、繊細なピンクの花を想像してください。

その花びらは完全に開いています。

花から放たれるこの上ない香りを吸い込んでください。

息を吐き、その天国の香りを味わいます。

呼吸を続けながら、その香りがあなたの心の中の穏やかな空間にあなたを引き込むようにさせます。

そこには、あなたの存在の中心に、完全に光で作られた見事な花が咲いています。

この光り輝く花から、あなた自身の心の資質が発散します——

愛、

親切、

寛大さ、

喜び. . .

これらの純粋な資質があなたの存在を満たし、そして、あなたの周りの世界へと外に向かって広がっているのを思い浮かべてください。

あなた自身の心から発散している甘美さの中で安らいでください。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。