

人生の指針とする教え

10

～バーバ・ムクターナンダ

その青い光はすべての光の中の光である。

その青い光は太陽と月と火の光である。

その青い光はマインドを照らす光であり、

すべてを照らす光である。

～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。

その青い光はすべての光の中の光である。その青い光は太陽と月と火の光である。
その青い光はマインドを照らす光であり、すべてを照らす光である。

瞑想のために安定した楽な姿勢を取ってください。

二つの座骨に意識を向けてください。

座骨がお尻の下の座面とつながっているのを感じます。

手のひらを下にして太ももに置くか、手のひらを上向きにして重ね、体の前に置きます。

背骨が上に伸びるに任せます。

目に見えない糸が、頭頂部を上空間へそっと引き上げるのを想像してください。

頭は背骨の一番上に楽に乗っています。

では、呼吸に注意を向けます。

息を吸いながら、頭頂部から心の中心へ息が下に向かって流れていくのを感じてください。

息を吐きながら、心から頭頂部へ息が上に向かって流れていくのを感じてください。

頭頂部と心の間を流れ続ける、心地よい息の動きを体験してください。

自然に呼吸します。

これからバーバの教えについてのダーラナーへと導いていきます。

バーバの言葉を聴いてください。

その青い光はすべての光の中の光である。その青い光は太陽と月と火の光である。
その青い光はマインドを照らす光であり、すべてを照らす光である。

バーバの教えを体験するために、あなたの内側のビロードのような暗闇の静かな空間を思い描くことから始めます。

そこは穏やかで居心地の良い空間です。

その静かな暗闇に入ります。

暗闇の中で、あなたはとても小さな、きらめく、青い光に気づきます。

じっと見ていると、その青い光はゆっくりと四方八方に広がり始めます。

その青い光はあなたの内側で輝いています。

それはあなたのマインドを照らしています。

それはあらゆるものを照らしています。

その青い光は、太陽の輝き...

月のきらめき...

火の光輝...です。

その青い光は、意識を持っています。それは神の光です。

青い光を吸います。

青い光を吐きます。

青い光を吸います。

青い光を吐きます。

その神聖な青い光は、あなたの内側にあり、そして、あなたの周りの至る所にあります。

瞑想しなさい。

