

人生の指針とする教え

12

～バーバ・ムクターナンダ

あなたの短い人生の輝く日々の中で、気づいていなさい。

倫理性と正義をもって生きなさい。

力はいつか衰えるだろう...

～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。

あなたの短い人生の輝く日々の中で、気づいていなさい。

倫理性と正義をもって生きなさい。力はいつか衰えるだろう...

バーバの教えを瞑想する準備として、心地よく安定した姿勢を確立します。

両方の座骨が、あなたの下にある座面に解放されていることを感じます。

背骨をしなやかに、優しく上に伸ばします。

手のひらを下にして、太ももに置きます。人差し指と親指を軽く触れさせるチン・ムドラーを実践してもよいでしょう。

では、胴体に意識を向けてください。

あなたの胴体全体が軽やかで、浮力があります。

胴体の軽やかな感覚が、楽な瞑想の姿勢を導きます。

軽やかな感覚を支えるために、3段階の呼吸法に導いていきます。

まず、あなたの胴体の中で動いている息に気づいてください。

私が3段階の呼吸について説明するのを聞いてください。その後で、段階ごとに指示します。

3段階の呼吸では、

鼻から息を吸います——

最初に、息を肺の底の方に、

次に、肺の真ん中に、

最後に、肺の一番上に吸い込んでいきます。

それから、逆の順序で息を吐き出します——

空気を肺の一番上から吐き出し、

次に、肺の真ん中から、

最後に、肺の底から吐き出します。

では、私の指示に従って、これを実践しましょう。

ゆっくりと息を吸って、最初に、肺の底を満たし...

そして、肺の真ん中を...

最後に、肺の一番上を満たしてください。

ゆっくりと息を吐き、最初に、肺の一番上を空っぽにして...

そして、肺の真ん中を...

最後に、肺の底を空っぽにします。

もう一度、最初に、肺の底に息を吸い込み...

肺の真ん中に...

そして、肺の一番上に息を吸い込みます。

最初に、肺の一番上から息を吐き出して...

肺の真ん中から...

そして、肺の底から吐き出します。

呼吸を自然なペースに戻してください。

今、胴体がどう感じているかに気づいてください。

では、もう一度、バーバの言葉を聞いてください。

バーバはこう言っています。

あなたの短い人生の輝く日々の中で、気づいていなさい。

倫理性と正義をもって生きなさい。力はいつか衰えるだろう...

バーバの教えについてのダーラナーに取り組むために、もう一度、呼吸に意識を向けてください。

息を吸い込み、そして送り出す力に気づいてください。

呼吸に内在している力は、あなた自身の神聖な生命力です。

それは、あなたがこの世界で考え、行動するための、あなたが存在し、生きるための、神聖な力です。

あなたの中を流れるこの息の尊さに気づいてください。

では、これらの意図に耳を傾け、それらを心にとどめてください。

私は、倫理性と正義をもって生きます。

私は、識別力と親切心をもって話します。

私は、人類のためになるように行動します。

私は、正直さと誠実さをもって仕事を行います。

私は、他者の心遣いや善行に感謝の気持ちを表します。

私は、自分自身にも、他者にも、そしてすべての生き物にも、慈しみの心を差し伸べます。

私は、神に、シュリー・グルに、私の人生に、感謝をささげます。

息を吸いながら、呼吸の神聖なエネルギーを受け取ってください。

息を吐きながら、神に感謝をささげてください。

息を吸い、呼吸の神聖なエネルギーを受け取ってください。

息を吐き、神に感謝をささげてください。

気づきと共に呼吸しながら、瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。