

# 人生の指針とする教え

## 13

### ～バーバ・ムクターナンダ

グルの教えは美徳に満ちている。

教えに従いなさい、それらは喜びをもたらすのだから。

～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。

グルの教えは美徳に満ちている。

教えに従いなさい、それらは喜びをもたらすのだから。

瞑想のために、心地よい真っすぐな姿勢を作ります。

椅子に座っていても床に座っていても、座骨があなたの下座面に支えられているのを感じてください。

親指と人差し指をそっと触れさせるチン・ムドラーにして、手のひらを下にして、太ももに置きます。

あるいは、両手のひらを上にして重ねて、体の前に置くディヤーナ・ムドラーを实践してもよいでしょう。

では、息を吸い、背骨が上に伸びるのを感じてください。

息を吐き、そして引き上げられた感覚を保ったままにします。

もう一度息を吸って、背骨が上に伸びるのを感じます。  
伸びる感覚を保ったまま、息を吐きます。

呼吸を自然なリズムに戻します。

顔の筋肉に意識を向けて…そして、それをリラックスさせます。

目の筋肉をくつろがせます。

舌は口の底で休んでいます。

顎の関節をリラックスさせます。

顔のすべての筋肉を緩めます。

今から、バーバの教えについてのダーラナーに導きます。

バーバはこう言っています。

グルの教えは美德に満ちている。  
教えに従いなさい、それらは喜びをもたらすのだから。

少し時間を取って、あなたが人生の中で、意識して従おうと努力してきたグルからの教えを思い出してください。

その教えをあなたの意識に抱き留めます。

あなたの人生のある瞬間や場面で、その教えを実践している自分を想像してください。

その教えを実践することが、あなたのマインドと心にどのように影響を与えるかに気づいてください。

それが、他者やあなたの周囲にどのように影響を与えるかに気づいてください。

その教えに含まれる美德、善が、あなたの内側やあなたの世界にどのように広まるかを感じ取ってください。

それでは、その教えを静かに繰り返します。

繰り返すたびに、その慈愛を感じてください。

その善の資質があなたの中に流れ、そしてあなたを自分自身の心へと導くままにしてください。

心の中の喜びのハミングを聞いてください。

その喜びにとどまってください。

瞑想しなさい。

