

# 人生の指針とする教え

## 14

### ～バーバ・ムクターナンダ

マインドはこの瞬間の外側をさまよってはならない。

むしろ、瞬間の境界線の内側で止まり、

そこで完全に静かにならなければならない。

～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。

マインドはこの瞬間の外側をさまよってはならない。

むしろ、瞬間の境界線の内側で止まり、

そこで完全に静かにならなければならない。

瞑想のために、心地よい姿勢を取ってください。

上半身が二つの座骨の中心にくるようにバランスを取ります。

手を心地よく太ももに置き、手のひらは下に向け、指をチン・ムドラーにします。

または、両手を体の前に置いて、ディヤーナ・ムドラーにします。

首のすべての面の筋肉を緩めます。

脊柱が、下にも上にも緩やかに伸びているのを想像してください。

椎骨——脊柱の骨——は、繊細なバランスを保ちながら、一つ一つ重なり合っています。

それぞれの椎骨の間には、柔らかい、クッションのような椎間板があります。

背骨が伸びていると考えるだけで、一つ一つの椎間板の間に、さらなる空間ができます。

呼吸に意識を向けてください。

息を吸う時、一つ一つの椎骨が光のクッションに浮かんでいると想像してください。

息を吐く時、一つ一つの椎骨の間の空間が広がっていると想像してください。

もう一度、息を吸いながら、光のクッションに浮かぶ一つ一つの椎骨を想像します。

息を吐き、一つ一つの椎骨の間が広がっているのを想像します。

あと数回呼吸する間、これを実践してください。

自然に呼吸してください。

これから、バーバの教えについてのダーラナーに導いていきます。

バーバはこう言っています。

マインドはこの瞬間の外側をさまよってはならない。

むしろ、瞬間の境界線の内側で止まり、

そこで完全に静かにならなければならない。

この瞬間にマインドを休ませるために、呼吸の助けを得ていきます。

呼吸の流れに集中することが、あなたをこの瞬間へと自然に引き込みます。

息を吸いながら、鼻孔、喉、肺へと流れ入る、空気の優しいなで心地を感じます。

息を吐きながら、空気が肺、喉、鼻孔をなでているのを感じます。

息が流れ入っては出て行く感覚に、そっと集中し続けてください。

もしもマインドがさまよったら、ただ、呼吸の流れに意識を戻してください。

呼吸に集中し続けることで、マインドはこの瞬間にあります。

この瞬間にあり続けることで、マインドはさらに静かになります。

その静寂に入りなさい。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。