

人生の指針とする教え

15

～バーバ・ムクターナンダ

俗世の生活と精神的な生活の両方において、
すべての仕事は、私たちが使う言葉を通して行われる、
それが私たちが考えている言葉であろうと、
書いたり声に出したりしている言葉であろうと。
これらの言葉の源は何であるのか？
原初のオーム、マントラである。

～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。

バーバ・ムクターナンダはこう教えています。

俗世の生活と精神的な生活の両方において、すべての仕事は、私たちが使う言葉を通して行われる、それが私たちが考えている言葉であろうと、書いたり声に出したりしている言葉であろうと。これらの言葉の源は何であるのか？ 原初のオーム、マントラである。

バーバが教えているこの内側の源——原初のマントラ、オーム——を体験するために、あなたをダーラナーに導いていきます。

まず、瞑想のために安定した心地よい姿勢を確立します。

座骨があなたの下の座面へ解放されるのを感じてください。

この土台の上で、上半身のバランスがどのように保たれているかを感じてください。

背骨をしなやかに、優しく伸ばしましょう。

首は柔らかく、自由にさせます。

さらに楽な姿勢で座るために、内なるほほ笑みを実践します。

あなたの全存在がほほ笑み、満足し、幸せだと心に描いてください。

心の中でほほ笑むと、それがあなたの体とマインドをどのようにリラックスさせるかに気づいてください。

では、呼吸に集中します。

深く、ゆっくりと息を吸い、心地よい呼吸のエネルギーを感じてください。

ゆっくりと、十分に息を吐き、呼吸の落ち着かせる効果を楽しんでください。

少しの間、このように呼吸を続けてください。

自然な呼吸に戻します。

ではもう一度、バーバ・ムクターナンダの教えを聴いてください。

バーバはこう言っています。

俗世の生活と精神的な生活の両方において、すべての仕事は、私たちが使う言葉を通して行われる、それが私たちが考えている言葉であろうと、書いたり声に出したりしている言葉であろうと。これらの言葉の源は何であるのか？ 原初のオーム、マントラである。

バーバが教えている言葉の源を体験するために、ダーラナーを実践していきます。

言葉の源へ旅するために、マントラ、オームを繰り返し、それをあなた自身の存在のレベルを通してさかのぼり、身体的レベルから霊妙なレベルへとたどって行きます。

声に出してオームを繰り返すことから始めましょう——話すように声に出しても、好きな音の高さで歌っても構いません。

そうしながら、舌の上や口の中の空間で、オームが振動するのを感じてください。

始めてください。

では、無言でオームを繰り返してください。

そうしながら、あなたの喉のレベルで、オームの振動を感じてください。

マントラの繰り返しを、水や蜂蜜の途切れることのない流れのように想像してください。

では、オームの無言の繰り返しを、あなたの心臓のレベルへと深く入って行くのを感じてください。

心臓のレベルで、マントラ、オームの文字が、穏やかに脈動する光の海に溶けていくのを思い描いてください。

オームの繰り返しを、心臓の中で脈動する光として体験してください。

マントラの振動が、あなたの体全体に温かさを広げています。

では、さらに深く、へそのレベルへ、オームが絶え間なく響いている場所まで入って行きます。

このレベルでは、原初の音であるオームは、振動する意識の形で存在します。

この純粋な意識から、すべての言葉が——思考や発話の形で——生じます。

あなたの内側で、オームの神聖な振動が自ら起こっているのを感じてください。

もし、何か考えが生じたら、それらを源へ——オームの神聖な音へ——戻してあげてください。

あなたの奥深くで響く、オームの振動に没頭してください。

瞑想しなさい。

