

# 人生の指針とする教え

## 16

### ～バーバ・ムクターナンダ

あなたの欲望にあなたの人生を支配させることを許してはいけない。

何かが来るのなら、それを来させなさい。

何かが行くのなら、それを行かせなさい。

～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。

バーバ・ムクターナンダはこう教えています。

あなたの欲望にあなたの人生を支配させることを許してはいけない。何かが来るのなら、それを来させなさい。何かが行くのなら、それを行かせなさい。

楽で背筋を伸ばした姿勢を確立することで、バーバの教えについて瞑想する準備をします。

両方の座骨が、あなたの下の座面へと下りて行くのを感じます。

そっと上半身を前後に揺らします…そして左右にも。

両方の座骨の上に体重が均等に掛かるように感じる所で止まりましょう。

このしっかりした土台から、あなたの胴体は強大な山のように、力強くも静かに立ち上がっています。

山のような姿勢の揺るぎなさを感じてください。

息を吸いながら、あなた自身の生命力が背骨の一番下まで流れ込み、姿勢の土台を支えるのを感じます。

息を吐きながら、あなたの生命力が上昇し、脊柱を伸ばしていくのを感じます。

もう一度、息を吸い、背骨のずっと一番下まで吸い込みます。

息を吐き、脊柱が上に伸びるようにします。

このような呼吸を、あと2、3回続けてください。

呼吸を自然なリズムに戻します。

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。

あなたの欲望にあなたの人生を支配させることを許してはいけない。何かがあるのなら、それを来させなさい。何かが行くのなら、それを行かせなさい。

バーバの教えを体験するために、天に向かってそびえる力強い山を思い浮かべます。

季節の移り変わりにも、山がいかにも揺るぎないかを思い描いてください。

それは冬の雪にも、夏の暑さにも影響されません。

では、あなた自身の体が山であると想像してください。

あなたの山のような姿勢は、強さと静けさを放っています。

雄大な山のように座っているあなたは、完全で満たされています。

あなたは自分の存在の中心につながっています。

では、自分の望むものが、あなたの所にやって来るのを想像してください。

それを来させなさい。

その間、内側の揺るぎなさにつながり続けてください。

では、あなたの望むものが、あなたから離れて行くのを想像します。

それを行かせなさい。

それを行かせる時、内側の変わらない静けさにつながり続けてください。

あなたの体に流れ入り、出て行く呼吸に意識を向けます。

息を吸いながら、内側の静けさを体験します。

息を吐きながら、内側の揺るぎなさを体験します。

息を吸って、内側の静けさを感じます。

息を吐いて、内側の揺るぎなさを感じます。

バーバの言葉を意識にとどめてください。「何かが来るのなら、それを来させなさい」

「何かが行くのなら、それを行かせなさい」

呼吸が流れ入って…流れ出るのを感じます。

あなた自身の静けさの中で、揺るぎなさを保ちます。

瞑想しなさい。

