

# 人生の指針とする教え

## 17

### ～バーバ・ムクターナンダ

自分自身を過小評価してはいけない。  
あなたのすべての過ち、執着、嫌悪の  
記憶を持ち続けることで、  
市場でのあなたの価値を下げてはいけない。  
良い資質を磨くことに焦点を当てなさい。

～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。

自分自身を過小評価してはいけない。あなたのすべての過ち、執着、嫌悪の記憶を持ち続けることで、市場でのあなたの価値を下げてはいけない。良い資質を磨くことに焦点を当てなさい。

まず、瞑想するための安定した心地よい姿勢を確立します。

座骨が、あなたの下座面に解放されていくのを感じてください。

上半身は、バランスが取れて軽やかです。

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

背骨をしなやかに、優しく伸ばします。

首の周りの筋肉の緊張を解きます。

鎖骨の辺りが開いて広がり、上半身により広い空間が生まれるのを想像してください。

今度は、注意を肩に向けます。

両肩が互いから離れて、左右の両端に解放されていくのを想像します。

そうすることで、胸と背中の上部に空間ができるのを感じてください。

では、呼吸と共に、上半身にさらに広い空間を作っていきます。

息を吸い込み、鎖骨周辺を息で満たします。

息を吐き、鎖骨周辺を落ち着かせます。

もう一度、息を吸って、息で鎖骨周辺を満たします。

息を吐いて、鎖骨周辺を落ち着かせます。

普通の呼吸に戻します。

もう一度、バーバ・ムクターナンダの教えを聞いてください。

バーバはこう言っています。

自分自身を過小評価してはいけない。あなたのすべての過ち、執着、嫌悪の記憶を持ち続けることで、市場でのあなたの価値を下げてはいけない。良い資質を磨くことに焦点を当てなさい。

これから、バーバのこの教えについてのダーラナーに導いていきます。

心の中で、神聖な火の前に座っているあなた自身を想像します。

自分が磨きたいと思う良い資質を、あなたは火にささげています。

あなたは火にささげています...

慈悲、  
尊敬、  
勇気、  
寛大、  
神への切望を。

それらの資質を火にささげながら、その美德が自分の中で一層強くなっていくのを感じます。

一瞬、あなたのマインドは過去にさまよいます。

あなたは、自分が失敗した時のことを思い出します。

この記憶があなたの注意を奪い、自分が価値のないものを感じます。

あなたはもう一度、炎に視線を向けます。その輝きと温かさは、自分の良いところを思い出させます。

集中を新たにして、あなたは自分の良い資質をもう一度火にささげ始めます...

熱意、  
寛容、  
親切を。

炎がさらに高く踊っているのが見えます。

火を見ていると、あなたは自分の中に安定した力強い輝き——自分自身の大いなる自己の炎——を感じます。

この内なる炎が、あなたが持っている自分自身についての制限的な考えを照らしているのが見えます。

この考えが内なる炎に触れると、ほら見てください。それは溶けて光となります。

息を吸いながら…あなたの内なる炎が明るく輝くのを見てください。

息を吐きながら…あなたの内なる存在が光で満たされるのを見てください。

息を吸って…炎が明るく輝いているのを見ます。

息を吐いて…光があなたの存在に浸透しているのを見ます。

あなた自身の内なる光について瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。