

# 人生の指針とする教え

## 18

### ～バーバ・ムクターナンダ

エゴとは何か。私たちは皆、「私」意識を持っている。

それは私たちの内側に自然に存在し、純粹である。

その「私」をありのままにしておけば、その「私」は神である。

しかし私たちはいつも「私」に何かを付け加え、

するとすぐに、

それはエゴとなり、あらゆる問題を引き起こす。

～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・ムクターナンダの教えについての瞑想へようこそ。

バーバはこう教えています。

エゴとは何か。私たちは皆、「私」意識を持っている。それは私たちの内側に自然に存在し、純粹である。その「私」をありのままにしておけば、その「私」は神である。しかし、私たちはいつも「私」に何かを付け加え、するとすぐに、それはエゴとなり、あらゆる問題を引き起こす。

心地よく真つすぐな瞑想の姿勢を確立します。

座骨が、あなたの下にある座面に解放されるようにします。

その土台の上で、上半身のバランスが取れているのを感じてください。

胴体を、背骨の一番下から頭のとっぺんに向かって優しく伸ばします。

胸郭を広げます。

上腕と肩はくつろいでいます。

手は、手のひらを下にして太ももの上で休ませます。

首の後ろは優しく伸ばし、そうすることで頭は少し下を向きます。

顎の緊張を解放します。

呼吸に意識を向けてください。

吸う息と吐く息がほぼ同じ長さになるように呼吸します。

では、息を吸って…吸い切ったら、2秒止めます。

それから、息を吐きます。

このやり方で何回か呼吸を続けます。

次に、息を吸い切った後、2秒止め、吐く息をあなたにとって心地よい程度に伸ばし始めます。この呼吸を何回か繰り返してください。

呼吸を自然なリズムに戻します。

では、バーバの教えをもう一度聞いてください。

バーバはこう言っています。

エゴとは何か。私たちは皆、「私」意識を持っている。それは私たちの内側に自然に存在し、純粹である。その「私」をありのままにしておけば、その「私」は神である。しかし、私たちはいつも「私」に何かを付け加え、するとすぐに、それはエゴとなり、あらゆる問題を引き起こす。

バーバからのこの教えについてのダーラナーに導いていきます。

もう一度、呼吸の流れに意識を向けてください。

意識を向けるだけで、いかに呼吸がより一層安定し、穏やかになるかに気づいてください。

マインドもまた、安定して静まっていくのを体験してください。

マインドの静けさの中で、「私」の純粋な感覚——ただ存在しているという感覚——に気づいてください。

この「私」意識が、いかに自分の中にいつも存在しているかに気づいてください。

この「私」は、あなたの自然な状態です。

「私」意識へ思考を加えると、何が起きるのかを見てみましょう。

心の中で、あなた自身に何かを言ってみてください——例えば、「私は知性的だ」、「私は忙しい」。

頭に浮かんだ思考を数回繰り返します。

この思考が、あなたの内側の状態に与えた影響を観察してください。

では、すべての思考を手放し、純粋な「私」意識に戻ります。

静かに繰り返してください。「私」

「私」

「私」

バーバはこう教えています。

その「私」をありのままにしておけば、その「私」は神である。

息を吸って、純粋な「私」意識を保ちます...

息を吐いて、純粋な「私」との一体性を体験します...

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。