

人生の指針とする教え

19

～バーバ・ムクターナンダ

神は存在し、神はサッチダーナンダであるということは、
絶対的に真実である。

～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。

神は存在し、神はサッチダーナンダであるということは、絶対的に真実である。

バーバの教えについて瞑想する準備として、安定した心地よい姿勢を確立します。

椅子に座っていても、床に脚を組んで座っていても、膝が股関節と同じ高さか、それよりも低いことを確認します。

もし膝が股関節より高ければ、お尻の下にしっかりしたクッションか、毛布を畳んで入れてください。

首の後ろの筋肉を緩めます。

顎をリラックスさせます。

では、息を深く吸って．．．
そして長く吐きます。

再び、息を深く吸って．．．
そして長く吐きます。

もう一度、息を深く吸って．．．
そして長く吐きます。

呼吸をいつものリズムに戻してください。

もう一度、バーバ・ムクターナンダの言葉を聴いてください。

バーバはこう言っています。

神は存在し、神はサッチダーナンダであるということは、絶対的に真実である。

これから、サット、チット、アーナンダとしての神の本質についてのバーバの教えを体験するために、ダーラナーに導いていきます。

まず、サット——存在——に気づいていきます。

あなた自身の内側で、存在の体験、ただ存在することの体験に集中します。

その純粋な存在が、どのように宇宙のすべてに浸透しているかを心に描いてください。

存在は、いかに始まりもなく、終わりもないのかを想像してください。

それは永遠です。

サット、純粋で永遠な存在、それはあなた自身の本質であることに気づいてください。

では次に、あなたの気づきを、チット——意識——に向けましょう。

意識の光は、あなたの内側できらめいています。

その意識が、あなたの内側と外側の世界をどのように照らしているかを認識してください。

今この瞬間、意識がどのように、あなたがこのダーラナーの言葉を聞き、従うことができるようにしているかを認識してください。

その同じ意識が、あなたの夢や深い眠りも照らしています。

チット、光り輝く意識、それはあなた自身の本質であることに気づいてください。

では、アーナンダ——至福、至高の喜び——に意識を向けましょう。

あなたが内側で至福を感じた時のことを思い出してください。

それは、チャンティングをしている間だったかもしれませんし、

瞑想中だったかもしれません。

あるいは、美しい音楽を聴いている間だったかもしれません。

そのことを思い出しながら、その至福を追体験してください。...

その至福、そのアーナンダの純粋なエッセンスを感じてください。

では、あなたの内側の、その至福が生まれる所へと、そっと意識を向けてください。

その至福、その至高なる喜びは、あなたの内側に常に存在することを認識してください。

そのアーナンダ——至福——は、あなたの本質であることに気づいてください。

バーバはこう言っています。「神はサッチダーナンダである」

あなたの内側に神が在ることを

存在、

意識、

そして至福として感じてください。

あなたのマインドに、

あなたの心に、

そしてあなたの呼吸そのものに、

サッチダーナンダは浸透しています。

その気づきと共に、アーナンダを吸い込んでください...

アーナンダを吐き出します...

アーナンダを吸って...

アーナンダを吐いて...

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。