

人生の指針とする教え

2

～バーバ・ムクターナンダ

瞑想のための
時間と場所を取っておくことは、
とても良いことである。

～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。

これからバーバ・ムクターナンダの教えについて瞑想します。

バーバはこう教えています。

「瞑想のための時間と場所を取っておくことは、とても良いことである」

少し時間をかけて、安定した楽な姿勢を確立してください。

椅子に座っている人は、足の裏を床にぴったりと付けて、椅子の前の方に座ります。

床に座っている人は、心地よく脚を組んだ姿勢で座ります。

では、股関節と膝の高さに注意を向けてください。

座った姿勢をバランス良く安定させるためには、股関節の折り目を膝と同じ高さか、膝より少し高くなるようにする必要があります。

もし膝が股関節よりも高い場合は、お尻の下に畳んだ毛布かクッションを入れます。

股関節を高くすることで、いかに体重がその土台の中心に来るかに気づいてください。

これは、腰の自然な内側へのカーブを支え、座骨を座面に解放させます。

また、背骨がしなやかになり、自然に伸びるのを支えます。

ここで、脊柱が上に向かって解放される様子を心に描いてください。

手はチン・ムドラーにして、親指と人差し指を触れさせます。

手のひらを下にして、太ももに置きます。

首を柔らかく自由にさせます。

このアーサナー、この姿勢をさらに安定させるために、優しく息を吸い、背骨の一番下までずっと息を吸い込みます。

息を吐き、背骨が上に伸びるに任せます。

もう一度、息を吸い、背骨の一番下までずっと息を吸い込み…

そして息を吐いて、背骨が上に伸びるのを感じます。

これをもう2回、自分のペースで呼吸しながら行ってください。

自然に呼吸します。

呼吸に注意を向けることで、いかにマインドに静けさがもたらされるかに気づいてください。

では、目を閉じてください。

もう一度バーバの教えを聴きます。

「瞑想のための時間と場所を取っておくことは、とても良いことである」

もう一度、安定した呼吸の流れに意識を向けます。

この瞬間、そしてあなたの瞑想の場に、平安を感じてください。

あなたの内側には、穏やかでありながらもダイナミックなエネルギーがあります。

瞑想のために座る時、庭の果物の木を手入れするように、あなたはこの神聖なエネルギーを育てています。

では、広々とした庭に立っている自分自身を思い浮かべてください。

早朝で、自然はしんと静まり返っています。

空気は新鮮です。

あなたは果物の木を植えようとここに来ました。

あなたは良い土と太陽の光が当たる場所を探すことから始め、そこに種を埋めます。

定期的に種に水をやるにつれて、種に内在する木が日々形作られていきます。

種に水をやると、柔らかな緑色の芽が現れます。

芽に水をやると、小さな葉が付いた茎ができます。

茎に水をやると、木は育ち、枝を伸ばし、そして花を咲かせます。

木に水をやると、これらの花々は実になります。

木に水をやると、実は熟し、みずみずしく甘くなります。

さて、このおいしい果物を最初に一口かじることを想像してみてください。

そのネクターを味わって下さい。

そのネクターがあなたの存在の奥深くに、あなたを引き寄せるままにさせます。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。