

# 人生の指針とする教え

## 20

### ～バーバ・ムクターナンダ

神に属性があるかどうかについて議論する必要はない。  
それぞれの信奉者は、自分なりの近づき方、感じ方や心情に従って、  
神を崇拝することができ、そして崇拝すべきである。

～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。

神に属性があるかどうかについて議論する必要はない。それぞれの信奉者は、自分なりの近づき方、感じ方や心情に従って、神を崇拝することができ、そして崇拝すべきである。

瞑想のための快適な姿勢を確立します。

座骨があなたの下座面につながっているのを感じてください。

背骨を優しく上に向かって解放します。

首は柔らかく...

そして肩はリラックスしています。

あなたの中の広々とした空間に注意を向けてください。

この空間では、呼吸は自由に動いています。

深く息を吸って——

息がずっと足の裏まで流れて行くのを感じてください。

長く息を吐いて——

息が足の裏から頭のとっぺんへと流れて上がって行くのを感じます。

もう一度、息をずっと足の裏の方まで吸い込みます。

息を吐いて...

息が足から頭のとっぺんまで流れて上がって行くのを感じます。

呼吸をいつものペースに戻してください。

では、バーバの教えを聴いてください。

バーバはこう言っています。

神に属性があるかどうかについて議論する必要はない。それぞれの信奉者は、自分なりの近づき方、感じ方や心情に従って、神を崇拝することができ、そして崇拝するべきである。

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。

入っては出て行く呼吸とつながってください。

呼吸の動きがあなたの注意を内側に引き寄せるようにします。

あなたにとって最愛である神の姿を想像してください。

あなたの大切な神の姿から発せられる、神聖な資質を見てください。

一つ一つの資質に気づいてください。

では、あなた自身の選んだ方法で最愛の神を崇拝する自分自身を想像してください。

崇拝を思い描きながら、あなたが神に対して表現している資質、神聖な感情に気づいてください。

それらの感情があなたの崇拝のあらゆる側面を満たすようにします。

あなたがささげ物をする時、あなたは神がそれらを受け取り、喜んでいると感じます。

神に対するあなたの心からの気持ちを、あなたの中で輝かせてください。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。