

# 人生の指針とする教え

## 21

### ～バーバ・ムクターナンダ

自分自身を尊敬しなさい。

自分自身を尊敬すれば、あなたは他者をも尊敬する。

～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

ナマスカール。

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。

自分自身を尊敬しなさい。自分自身を尊敬すれば、あなたは他者をも尊敬する。

楽で安定した姿勢を確立して、バーバの教えについて瞑想する準備をします。

座骨が、あなたの下座面につながっていることを感じてください。

腕は、肩から真っすぐ下に解放します。

こうすることで胸が開き、肩はリラックスします。

手は太もみに置き、チン・ムドラーにします——手のひらを下にして、親指と人差し指を触れさせます。

または、手のひらを上向きにして、両手を体の前に重ねて置くこともできます。これは、ディヤーナ・ムドラーです。

首の後ろは優しく伸ばして、ほんの少し頭がうつむくようにします。

呼吸に意識を向けてください。

深く息を吸い、胴体が前に、横に、そして、後ろに広がるようにし...  
そして、長く息を吐きます。

もう一度、深く息を吸い、胴体が全方向に広がるのを感じ...  
そして、長く息を吐きます。

では、呼吸を自然のリズムに戻してください。

もう一度、バーバ・ムクターナンダの教えを聴いてください。

バーバはこう言っています。

自分自身を尊敬しなさい。自分自身を尊敬すれば、あなたは他者をも尊敬する。

これから、バーバのこの教えについてのダーラナーに導きます。

神聖な神殿の入り口に、あなたが立っていることを想像してください。

この神殿は、あなた自身の一番奥に存在するものの神殿——あなたの心の神殿——です。

この神聖な場所に入る前に、あなたは一瞬、立ち止まります。

あなたは、今から神聖な領域に入っていくのだと気づきます。

では、尊敬の念と共に、その入り口をまたぎます。

神殿の内なる聖域に入っていきます。

目の前には、自分自身の一番奥の存在、すなわち至高なる自己をたたえる祭壇があります。

祭壇の中央には、まばゆい炎が輝いています。これは、その神殿の神、あなた自身の大いなる自己の神聖な光です。

この輝きを見詰めて、あなたは自分自身の存在の神聖さを認識します。

静かにお辞儀をして、自分の内側の光に心からの敬意をささげます。

プラナムをささげて立ち上がると、  
あなたの存在全体は尊敬のネクター——  
自分の神聖さへの尊敬、  
他の一人一人や  
この宇宙のすべての神聖さへの尊敬——で満たされます。

尊敬の念と共に、あなた自身の心の中に輝いている神聖な炎に、瞑想しなさい。

