

人生の指針とする教え

22

～バーバ・ムクターナンダ

世界が必要とし、
実践する必要がある一つのことは、
普遍的な兄弟愛の意識である。
愛はこの気づきから湧き出る。

～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・ムクターナンダはこう教えています。

世界が必要とし、実践する必要がある一つのことは、普遍的な兄弟愛の意識である。
愛はこの気づきから湧き出る。

バーバの教えについて瞑想する準備をするために、楽で安定した姿勢を確立します。

座骨があなたの下座面に解放されているのを感じてください。

上半身が、この強固な土台の上でバランスが取れているのを感じてください。

手のひらを下にして、太ももに置きます。

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いてください。

意識をあなたの脊柱に向けます。[休止]

背骨全体が無理なく上に伸びていることを想像します。

頭が背骨の上に心地よく休んでいることを感じてください。

首と頭の並び具合を観察してください。

この並びをより良くするために、首の後ろをゆっくりと伸ばします。

次に、頭を少しだけ後ろに動かして、耳が肩と一直線になるようにします。

頭と肩はくつろいでいます。

では、息を深く吸って...

そして息を吐きながら、
背骨と頭を優しく上へと解き放ちます。

もう一度、深く息を吸います。

息を吐きながら、背骨と頭が優しく上へと解放されていくのを感じます。

このようにして、あと数回、呼吸を続けてください。

呼吸を自然なリズムに戻しましょう。

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。

世界が必要とし、実践する必要がある一つのことは、普遍的な兄弟愛の意識である。

愛はこの気づきから湧き出る。

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。

あなたにとって大切な人々に対して抱く、愛情や友情の気持ちとつながってください。

それは、親しい友人たちや、愛する家族かもしれません...
一緒にいると安心で、受け入れられていると思える人たちです。

それらの親密な人たちとの強い絆を感じてください。

彼らの前で自然に湧き起こる愛を感じます。

では、あなたの友情と密接なつながりの輪を、世界に広げていくことを思い描いてください。

皆があなたの姉妹や兄弟であると想像してください。

あらゆる人々が神の家族の一員であると思い描いてください。

あなたとあなたの近くに住むすべての人々との間にある深い絆を
認識します...

あなたの街に住む...

あなたの都道府県に住む...

あなたの国に住むすべての人々。

全人類との心の絆を感じてください。

あなた自身、そしてこの惑星のあらゆる人々が、この絆に気づいていると考えてみてください。

誰もが共に一つになって生きているのだと思い描きます。

このように思い描いたものから湧き起こる純粋な愛を体験しなさい。

すべての人が互いへの愛を持って生きていることを想像してください。

一人一人の心に愛がきらめいています。

その偉大な愛をあなたの内側で感じなさい。

瞑想しなさい。

