

人生の指針とする教え

23

～バーバ・ムクターナンダ

毎日毎日規律の実践——

規律を持って生活し、

規律を持って飲食し、

規律を持って睡眠を取ること——

をすれば、あらゆる種類の不調を寄せ付けない。

～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

ナマスティー。

バーバはこう教えています。

毎日毎日規律の実践——規律を持って生活し、規律を持って飲食し、規律を持って睡眠を取ること——をすれば、あらゆる種類の不調を寄せ付けない。

バーバのこの教えについて瞑想するために、安定した楽な姿勢を確立します。

座骨が、あなたの下座面に解放されていくのを感じてください。

両方の座骨の上で上半身のバランスを取りましょう。

背骨が上方に優しく伸びるのを感じてください。

両肩を広げ柔らかくしましょう。

首の周りの筋肉の緊張を解きます。

では、自分の体全体に意識を向けてください。

あなたの体の細胞すべてが、きらきら輝く意識の光で満たされているのを想像してください。

あなたの体の細胞一つ一つが、この内なる光に支えられているのを感じましょう。

次に、あなたの息が自然に出たり入ったりするのに注意を向けます。

深く息を吸って…

長く息を吐きます。

息を吸い込みながら、意識の内なる光にあなたの息をささげてください。

息を吐きながら、この内なる光がますます強く輝くのを想像してください。

息を吸い込み、内なる光に息をささげて…

息を吐き、この内なる光がますます強く輝くのを想像してください。

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きましょう。

バーバはこう言っています。

毎日毎日規律の実践——規律を持って生活し、規律を持って飲食し、規律を持って睡眠を取ること——をすれば、あらゆる種類の不調を寄せ付けない。

これから、バーバの教えについてのダーラナーを実践します。

少しの間、自然がいかに規律の取れた自らのリズムに従っているかを考えてみましょう。

太陽を想像します。

朝、太陽が昇り…

夜、沈んでいくのが見えます。

季節が規則的な1年の周期で、次から次へと移り変わる様子を思い描きます。

あなたの中で、規律ある自然なリズムはまた、呼吸という形で起こっています。

今、あなたを通して流れる息は、普遍的生命力であるプラーナ・シャクティを原動力としています。

プラーナ・シャクティがどのように生命を吹き込む力であるのか…

あなたの心臓を鼓動させ、

血液を流れさせ、

そして食べ物を消化するのを想像します。

規律ある毎日のリズムに従うと、プラーナ・シャクティはあなたの中でスムーズに機能するようになります。

自分が、規則正しく目を覚まし、寝ることを想像してください。

規則正しく寝起きするという行動様式に従うことによって、あなたの体がいかにすっきりとし、活力を感じるかに注目しましょう。

さて、新鮮で栄養のある食物を食べている自分を想像してください。

規則正しく適度に——多過ぎず、少な過ぎず——食事をする時に体験する満ち足りた状態を思い浮かべます。

あなたの中の生命力に合わせて、規律ある仕方て一日を過ごす自分を想像してください。

あなたの体は、活力にあふれくつろぎます。

あなたの息は、穏やかに流れます。

あなたのマインドは落ち着き、澄み切っています。

あなたの心はポジティブに歌を口ずさみます。

あなたは自分自身の大いなる自己とのつながりを感じます。

もう一度、あなたの息が自らの自然なリズムで体に入出入りするのに注意を向けましょう。

その絶え間ない、静かな流れを感じます。

その動きを追い掛けましょう。

安定した呼吸のリズムが、あなたを内側へ、あなた自身の大いなる自己へと引き寄せるのに任せます。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。