

# 人生の指針とする教え

## 24

### ～バーバ・ムクターナンダ

忍耐力を高めなさい。

他人への羨望(せんぼう)を減らしなさい。

人類への優しさを育みなさい。

あなたの心の中に憎しみの場所を与えてはいけない。

あなたは神の一部である。

この古代の真理を信じなさい。

～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

ナマステー。

バーバ・ムクターナンダはこう教えています。

忍耐力を高めなさい。他人への羨望を減らしなさい。人類への優しさを育みなさい。あなたの心の中に憎しみの場所を与えてはいけない。あなたは神の一部である。この古代の真理を信じなさい。

バーバの教えについて瞑想するために、心地よい安定した姿勢を確立します。

座骨が、あなたの下の座面に解放されていくのを感じてください。

鎖骨の辺りを大きく開き…

両肩を広げて解放します。

背骨を優しく伸ばしてください。

これから首を優しくストレッチします。

この時、自分自身の体に細心の注意を払ってください。

気持ちが良いと感じられることだけをしてください。

では、首の後ろを上には伸ばします。

とてもゆっくりと、ちょうど伸び始めたと感じるところまで、頭を右に向けます。

この位置で、何回か楽に呼吸します。

頭を真ん中に戻します。

もう一度、首の後ろを上には伸ばします。

とてもゆっくりと、ちょうど伸び始めたと感じるところまで、頭を左に向けます。

この位置で、何回か楽に呼吸します。

頭を真ん中に戻します。

息を吸って、首の筋肉が柔らかくなるのを思い描いてください。

息を吐いて、首の後ろを優しく伸ばしてください。

もう一度、息を吸って、首の筋肉が柔らかくなるのを思い描きます。

息を吐いて、首の後ろを優しく伸ばします。

普通の呼吸に戻してください。

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。

忍耐力を高めなさい。他人への羨望を減らしなさい。人類への優しさを育みなさい。あなたの心の中に憎しみの場所を与えてはいけない。あなたは神の一部である。この古代の真理を信じなさい。

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。

まず、バーバの教えの次の言葉に集中してください。

あなたは神の一部である。この古代の真理を信じなさい。

神を広大な青い海として心に描いてください。

この海の表面で戯れる波を観察してください。

波にはそれぞれ、独自の形と大きさがあります。

それぞれの波は神の海の一部です。

次に、あなた自身がこの大海の波だと想像してください。

自分は神の一部であるという確信を感じてください。

この意識を持って、神の資質はあなたの資質であることを認識してください。

では、あなたと同じように神の一部である他の人に対して、忍耐や寛容を実践する必要に迫られた状況を思い出してください。

それは、あなたの家族、友人、同僚または見知らぬ人に、もどかしさやいら立ちを感じた時かもしれません。

その状況で、自分が神の一部であると思い出すことを想像してください。

忍耐という美德を呼び起こし、他の人に寛容であるあなた自身を心に描いてください。

忍耐をもって応えることで、あなたの体がどう感じているかに気づいてください。

マインドがどう感じているかに気づいてください。

心がどう感じているかに気づいてください。

次に、誰かに対して親切に振る舞った時のことを考えてください。

あなたの親切な行為を思い出してください。

親切に振る舞うことで、あなたの体がどう感じているかに気づいてください。

マインドがどう感じているかに気づいてください。

心がどう感じているかに気づいてください。

この親切な行為が、他の人にどのように影響したかを観察してください。

もう一度、自分は神の一部であるという確信を感じてください。

あなたの内側にある神聖な美徳の存在を感じてください。

忍耐、

親切、

そして愛。

これらの美徳の持つ変容の力で、羨望と憎しみが解けていくのを思い描いてください。

バーバ・ムクターナンダの次の言葉を心に抱いてください。

あなたは神の一部である。この古代の真理を信じなさい。

瞑想しなさい。

