

人生の指針とする教え

25

～バーバ・ムクターナンダ

自分のマインドを大切にしてください。
マインドは、あなたに多くの幸せをもたらす
あなたの友達である。

～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

ようこそ。

バーバ・ムクターナンダはこう教えています。

自分のマインドを大切にしてください。マインドは、あなたに多くの幸せをもたらすあなたの友達である。

バーバの教えを瞑想する準備のために、楽で安定した姿勢を確立してください。

二つの座骨の上で、上半身の重さのバランスが取れているのを感じてください。

首を伸ばします…

そして、ほんの少し顎を下に傾けます。

背骨の柔軟性を高めるために、座ったままで簡単に体をひねります。

あなたの体のニーズに注意を払い、自分が快適だと感じることを行ってください。

椅子に座っている場合は、椅子の前の方に浅く腰掛けてください。

左にひねるために、右手を左膝の上に置き、左手は椅子か床の上で、左側の腰の横に置きます。

息を吸いながら、背骨を上には伸ばします。

息を吐きながら、両手を働かせて胴体をそっと左に向けてひねります。

この穏やかにひねった状態で、背骨を伸ばし、両肩を広く保ちながら、楽に呼吸します。

正面を向いた状態に戻します。

今度は、右にひねります。

左手を右膝の上に置き、右手は椅子か床の上で、右側の腰の横に置きます。

息を吸いながら、背骨を上には伸ばします。

息を吐きながら、両手を働かせて胴体をそっと右に向けてひねります。

この穏やかにひねった状態で、背骨を伸ばし、両肩を広く保ちながら、楽に呼吸します。

正面を向いた状態に戻します。

では、呼吸に焦点を当てます——息は、吸う時に体の前面を下向きに流れ、吐き出す時に体の背面を上向きに流れます。

深く息を吸い、穏やかな波のような息が頭のとっぺんから背骨の一番下に向かって、体の前面を流れて下って行くのを想像してください。

長く息を吐き、息が背骨の一番下から頭のとっぺんに向かって、体の背面を流れて上がって行くのを想像してください。

もう一度、深く息を吸い、息が体の前面を流れて下って行くのを感じてください。

長く息を吐き、息が頭のとっぺんに向かって、体の背面を流れて上がって行くのを感じてください。

いつもの呼吸のリズムに戻します。

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。

自分のマインドを大切にしてください。マインドは、あなたに多くの幸せをもたらすあなたの友達である。

それでは、バーバの言葉についてのダーラナーに導いていきます。

あなたのマインドに気づいてください。

静かに、次の言葉をあなたのマインドに言ってください。

「あなたは私の誠実な仲間です。

あなたは私自身と私の周りの世界を理解するのを助けます。

あなたはいつも私を守り、世話をしようとします。

あなたの不安が、私に神を探し、グルを見いださせました」

大きな感謝を込めて、あなたのマインドに言ってください。

「あなたは私の真の友達です」

では、この類いまれな友達であるあなたのマインドを、どのようにして大切にするかを心に描いてください。

静かにこう言います。

「親愛なる友達よ、これが私の決意です。

私はグルの教えを学ぶことで、あなたを育み高めていきます。

私は神の名前を繰り返すことで、あなたが求める愛へとあなたを導きます。

私はあなた自身と他者のことを良く考えるように、あなたに思い出させます。

私は瞑想を実践することで、あなたが切望する平和へとあなたを導きます。

これらすべての方法で、私はあなたの真の友達になります」

これらの方法でマインドを大切にすることで、あなたの人生を満たす大きな幸せを想像してください。

では、あなたのマインドが内側に向くように、愛情を込めて招待してください。

大いなる自己の平和と幸せの中で、あなたのマインドを休ませてください。

瞑想しなさい。

