

人生の指針とする教え

26

～バーバ・ムクターナンダ

どこを見ても、何を見ても、すべてがあなた自身の光である。

あなたとの違いは何もない。あなたはすべての中に存在している。

「私はここにいる、私はそこにいない」というような区別を考えるべきではない。

代わりに、あなたが絶え間なく瞑想すべきことは、

「私はどこにでもいる。私はすべての大いなる自己である」という考えである。

～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

ナマステー。

バーバはこう教えています。

どこを見ても、何を見ても、すべてがあなた自身の光である。あなたとの違いは何もない。あなたはすべての中に存在している。「私はここにいる、私はそこにいない」というような区別を考えるべきではない。代わりに、あなたが絶え間なく瞑想すべきことは、「私はどこにでもいる。私はすべての大いなる自己である」という考えである。

バーバの教えを瞑想する準備のために、心地よく座る姿勢を確立します。

座骨があなたの下座面に解放されるのを感じてください。

背骨が上に伸びるようにします。

しなやかさを保ってください。

首の筋肉を優しく緩めてください。

では、自分の体を調べて、緊張していそうな所に注目してください——腰、腹部、背中の上
部、首…

緊張している辺りに息を吸い込み、その特定の体の部分に意識的に息を送ります。

息を吐いて、緊張を緩めます。

これをさらに数回繰り返します。

呼吸を普段のリズムに戻します。

これから、あなたをダーラナーに導きます。

時間を取って、画面上のバーバの教えの画像をよく見てください。

山の雄大さ…そして下方の起伏に富んだ風景に注目してください。

光が白い雲を照らしている様子を観察してください。

動いている水のさまざまな質感を見てください。

画像全体を頭に入れてください。

では、目を閉じてください。

この風景の中で、コケに覆われた斜面に座っている自分を想像してください。

春の時期で、空気が爽やかに感じられます。

鳥のさえずりや、岩の上を勢いよく流れる川の音が聞こえます。

再び、バーバの教えの最初の部分を聴いてください。

どこを見ても、何を見ても、すべてがあなた自身の光である。

山の風景を思い描き続けながら、この風景があなた自身の意識、あなた自身の気づきの光によって照らされていることに気づいてください。

目を開けて、画面上の画像をもう一度見てください。

この画像も、あなたの気づきの光によって照らされています。

あなたが知覚するものはすべて、あなた自身の意識の光に照らされているから存在しているのです。

再び、目を閉じてください。

山の風景を思い描き続けます。

通り過ぎて行く雲を見詰めてください。

水の流れる音を聞いてください。

爽やかな空気を肌で感じてください。

バーバは続けてこう言います。

あなたとの違いは何もない。あなたはすべての中に存在している。

広大な空の中の、あなたの存在を体験してください…

動いていく水の中の…

雄大な山の中の。

バーバはこう続けます。

「私はここにいる、私はそこにいない」というような区別を考えるべきではない。代わりに、あなたが絶え間なく瞑想すべきことは、「私はどこにでもいる。私はすべての大いなる自己である」という考えである。

大いなる自己、輝く大いなる意識が、あなたの中で輝いているのを見てください。

輝く大いなる自己が、世界中のあらゆる場所、あらゆる生き物、あらゆる物の中に存在していることを想像してください…

他者の中に、
植物や動物の中に、
山、森、海の中に、
惑星や星の中に。

では、バーバの導きに従って、「私はどこにでもいる。私はすべての大いなる自己である」という考えについて瞑想します。

息を吸いながら、「私はどこにでもいる」と静かに繰り返します。

息を吐きながら、「私はすべての大いなる自己である」と静かに繰り返します。

息を吸って——「私はどこにでもいる」

息を吐いて——「私はすべての大いなる自己である」

瞑想しなさい。

