

人生の指針とする教え

27

～バーバ・ムクターナンダ

風のない所で炎がちらつかないように、
大いなる自己に没頭したマインドは、
常に大いなる自己の中で至福に満ちたままである。

～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。

風のない所で炎がちらつかないように、大いなる自己に没頭したマインドは、常に大いなる自己の中で至福に満ちたままである。

バーバの教えを瞑想する準備のために、安定して楽に座る姿勢を確立します。

椅子に座っている場合は、両足を腰幅に開き、膝の真下に足が来るように床に着けます。

床の上で足を組んでいる場合は、必要に応じてクッションの上に座り、股関節の位置が膝より少しだけ高くなるようにします。

上半身を前後に優しく揺らして...

そして左右に揺らします。

両方の座骨の上で、上半身のバランスが取れていると感じる所で休んでください。

背骨が上に向かって解放されているのを思い描いてください。

首の後ろを柔らかく、長くさせます。

では、体が完全に空っぽであると想像してください。

あなたの内側にある、空っぽの空間の静寂につながってください。

自分は軽い…無重力だと感じてください。

自由に呼吸します。

息を吸うたび吐くたびに、呼吸がいかに静寂の空間から湧き起こり、そしてその静寂に戻って行くかに気づいてください。

呼吸が静寂で満たされていることを感じてください。

この気づきと共に、さらに数回呼吸してください。

もう一度、バーバ・ムクターナンダの教えを聴きます。

バーバはこう言っています。

風のない所で炎がちらつかないように、大いなる自己に没頭したマインドは、常に大いなる自己の中で至福に満ちたままである。

これから、バーバの言葉についてのダーラナーに導いていきます。

眉間の空間に、輝く炎を思い描いてください。

この炎は優しく、涼やかです。

この炎は、大いなる自己の揺るぎない光を表しています。

眉間の空間の完全な静寂の中では、炎はちらつきません。

炎は、完全な静寂の中でその光を放っています。

この光にしっかりと、焦点を向けてください。

もしマインドがさまよったら、そっと炎に焦点を戻してください。

その輝く光は、あなたのマインドを落ち着かせてくれます。

この光は、大いなる自己の燦然(さんぜん)とした輝きです。

マインドを、常に至福に満ちた大いなる自己に浸してください。

大いなる自己の至福で、マインドを満たしてください。

瞑想しなさい。

