

人生の指針とする教え

28

～バーバ・ムクターナンダ

他の人を敬うことは、最高の祈り、
神の神聖な祈りであり、
そしてそれは神の最良の祈りである。

～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。

他の人を敬うことは、最高の祈り、神の神聖な祈りであり、そしてそれは神の最良の祈りである。

バーバのこの教えを瞑想する準備のために、心地よく、安定した姿勢を確立します。

座骨があなたの下の座面に落ち着くを感じてください。

上半身にさらに空間と安らかさを作り出すために、これからそっと肩を回していきます。

それをする間、自分の体のニーズに細心の注意を払ってください。自分が快適だと感じることだけを行ってください。

背筋を伸ばして座り、両肩をそっと上に持ち上げ...そして後ろへ回...下へ...前へ...
そしてもう一度上へ——円を描くように動かします。

このように円を描いて、両肩をあと数回、自分のペースで動かします。

今度は反対方向です。両肩を持ち上げて... 前へ... 下へ... 後ろへ... そしてもう一度上へと、円を描きます。

この方向に回すのを続けてください。

もう一度、回す方向を変えます。今度は、動きを呼吸と組み合わせます。

息を吸いながら、両肩を上へ、そして後ろへと持ち上げます。

息を吐きながら、両肩を下げて、そして前へと動かします。

このまま、あと数回続けます。

両肩を真ん中へ戻し、緩めます。

自然に呼吸します。

胸の上の部分が開いたのを感じてください。

では、親指と人差し指を付けてチン・ムドラーにし、手のひらを下にして、太ももに置きます。

もう一度、バーバの教えを聴いてください。

他の人を敬うことは、最高の祈り、神の神聖な祈りであり、そしてそれは神の最良の祈りである。

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。

散歩をしているあなた自身を心に描いてください。

近くに、あなたが知っている人物がベンチに座っているのが見えます。想像してください——その人は、友達か、同僚か、あるいは近所に住む人かもしれません。

そばに近づくと、二人はあいさつを交わし、そしてあなたは、自分も一緒にベンチに座っていかと尋ねます。

相手は、どうぞ、と喜んで言います。

少しおしゃべりをしていると、相手は何か気に掛かっていること——それについてあなたならどう考えるのかを知りたいこと——について、話してもいいかと尋ねます。

喜んで話を聞いて自分の考えも伝えましょうと、あなたは相手に言います。

この時、バーバの教えがマインドに思い浮かびます。

他の人を敬うことは、最高の祈り、神の神聖な祈りであり、そしてそれは神の最良の祈りである。

あなたがこの人物を見ると、あなたは相手の目の中に神の光を見ます。

相手はあなたに話し始め、あなたは注意深く耳を傾けます。

相手が話している時に、さまざまな考えが湧き起こりますが、あなたはそれを口に出すことを控えます。あなたは注意深く耳を傾け続けます。

相手は話し終え、あなたに感想を尋ねます。

まず、相手から聞いたこと、そしてあなたが理解したことを、明確に言葉にします。

あなたは、思慮深く親切な言葉を選びます。相手の良い性質を認めることによって、相手を勇気づけます。

あなたは自分の見解を伝えます。

会話が終わると、相手は、あなたに時間を割いてもらったことと親切な態度に感謝します。

あなたは、相手に楽しかったと言い、話そうと誘ってくれたことに感謝します。

相手が立ち去ると、あなたは内側で輝いている尊敬のぬくもりを感じます。

あなたは少しの間、目を閉じます。

バーバの言葉が、あなたの内側に、より一層強く響いています。

他の人を敬うことは、最高の祈り、神の神聖な祈りであり、そしてそれは神の最良の祈りである。

あなたは、神があなたの尊敬の祈りを受け取ったと、感じます。

心の中で、神の愛を感じてください。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。