

人生の指針とする教え

29

～バーバ・ムクターナンダ

もし静かに座り、
吸う息と吐く息の自然な中心に集中するなら、
マントラを繰り返さなくても、
その音が聞こえるだろう。

～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。

もし静かに座り、吸う息と吐く息の自然な中心に集中するなら、マントラを繰り返さなくても、その音が聞こえるだろう。

バーバの教えについて瞑想する準備のために、心地よい安定した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ていくのを感じてください。

両方の座骨の上で、上半身のバランスが取れているのを感じてください。

手のひらを下にして、太ももに置きます。

背骨をしなやかにして、優しく伸ばします。

首を柔らかく自由にします。

まず、自分の呼吸の自然な流れに注意を向けてください。

ただ息が出入りするのを見守り、呼吸を変えようとはしないでください。

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。

バーバはこう言っています。

もし静かに座り、吸う息と吐く息の自然な中心に集中するなら、マントラを繰り返さなくても、その音が聞こえるだろう。

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。

自分の呼吸の安らかな流れに意識を向けてください。

呼吸の自然なリズムを観察します。

呼吸をしながら、吸う息に注意を向けてください。

息を吸って、吸った息が行き着く所まで追い掛けます。

息を楽に吐きます。

もう一度、息を吸って、吸った息が行き着く所まで追い掛けます。

息を長く吐きます。

息を吸うと、吸う息が終わり、吐く息が始まる前に、静けさの瞬間があることに気づいてください。

数回呼吸をして、その静けさの瞬間を観察します。

これがバーバの説明する、吸う息と吐く息の自然な中心です。

呼吸を続け、吐く息に注意を向けてください。

吐く息が終わる所まで追い掛けます。それから息を吸います。

これを数回行いましょう。

吐く息が終わり、吸う息が始まる前に、静けさの瞬間があることに気づいてください。

呼吸を数回続け、その静けさの瞬間を観察しましょう。

これがバーバが言っている吐く息と吸う息の自然な中心です。

この自然な中心、すなわち呼吸の静けさの瞬間には、かすかな振動があります。

息を吸って、吸った息が終わる所にあるかすかな振動を感じてください。

息を吐いて、吐いた息が終わる所にあるかすかな振動を感じてください。

呼吸を続け、吸う息と吐く息の間、吐く息と吸う息の間の中心にあるこのかすかな振動に集中してください。

このかすかな振動がマントラです。

マントラは、あなた自身の呼吸のリズムに乗って、あなたの中で鳴り響いています。

耳を傾けましょう。

吸う息の終わりに、マントラが脈打つのを聞いて下さい。

吐く息の終わりに、マントラが脈打つのを聞いてください。

マントラに没頭しましょう。

瞑想しなさい。

