

人生の指針とする教え

3

～バーバ・ムクターナンダ

沈黙は最高の宗教であり、
永遠の真理の象徴である。

～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。

今日、あなたはバーバ・ムクターナンダの教えについて瞑想します。

バーバはこう教えています。

「沈黙は最高の宗教であり、永遠の真理の象徴である」

瞑想のために安定した楽な姿勢をつくります。

椅子に座っている人は、腰、膝、足が平行になっており、腰幅くらいに離れていることを確認してください。

足が膝の真下にあることを確認してください。

この位置関係にすることで、股関節と膝関節が健全に保たれます。

手をチン・ムドラーにして、太ももの上に置きます。

椅子に座っていても床に座っていても、体の重さが二つの座骨の上で、バランスが取れているのを感じてください。

前後にそっと体を揺らします...

そして左右に揺らします...

自分の基盤の上の中心にしていると感じられる所で止まります。

この安定した基盤から、背骨の一番下から頭のとっぺんへとエネルギーがらせん状に上昇するのを思い浮かべます。

首を柔らかくして伸ばします。

さて、これからマインドを集中させるために、呼吸を使います。吸う息と吐く息の長さが等しくなるようにします。

四つ数える間、息を吸って、四つ数える間、息を吐きます。

私が数えますので、呼吸のリズムを取ってください。

吸って、2、3、4——吐いて、2、3、4。

吸って、2、3、4——吐いて、2、3、4。

これをあと2回、自分でやってください。

呼吸を自然なリズムに戻します。

このバランスの取れた呼吸があなたの体に及ぼす心を落ち着かせる効果に気づいてください。

マインドがどのように静かになったかを感じてください。

目を閉じてください。

バーバの教えを聞いてください。

「沈黙は最高の宗教であり、永遠の真理の象徴である」

シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのバガヴァーン・ニッティヤーナンダ・テンブルの屋根のてっぺんを飾る黄金色の形、カラシュを思い浮かべてください。

カラシュはテンブルの神聖さを象徴しています。

それは、不変の真理、私たちが瞑想で体験する沈黙している内なる目撃者を思い出させます。

空に映える安定した黄金色の炎のように、カラシュが輝いているのを思い浮かべてください。

カラシュは天候に関係なく、同じままです。

冬の雪の中で輝くのを見てください。

春のにわか雨の真ただ中に輝くのを見てください。

夏の晴れた空にきらめくのを見てください。

木々が紅葉で鮮やかになる頃にキラキラと輝いているのを見てください。

カラシュのように、沈黙の目撃者は今もいつでも、あなたの内側で輝いています。

内なる沈黙に没頭してください。

瞑想しなさい。

