

# 人生の指針とする教え

30

～バーバ・ムクターナンダ

あなたが息を吐く時、息を吸う時、  
オームは呼吸の中で絶え間なく脈動している。  
ヨーギはマインドをそれに集中させ、  
ナーダ——神聖な音——の形を取る  
その音を聴く。

～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。

あなたが息を吐く時、息を吸う時、オームは呼吸の中で絶え間なく脈動している。ヨーギはマインドをそれに集中させ、ナーダ——神聖な音——の形を取るその音を聴く。

バーバの教えを瞑想する準備のために、安定した楽な姿勢を確立します。

座骨をあなたの下にある座面へと解放させます。

上半身をそっと前後に揺らします...

次に左右に揺らします。

両方の座骨の上でバランスが取れていると感じられたら止めます。

脊柱が背骨の一番下から頭頂部まで、緩やかに伸びているのを思い描きます。

両肩を広げて柔らかくします。

首回りのすべての筋肉をリラックスさせます。

呼吸の自然な流れに注意を向けてください。

深く息を吸って、呼吸のエネルギーがあなたの体を満たすのを感じます。

長く息を吐いて、あなたが抱えている緊張を解放します。

深く息を吸って、呼吸のエネルギーがあなたの体を満たすのを感じます。

長く息を吐いて、緊張を解放します。

呼吸を自然なリズムに戻します。

もう一度、バーバの教えを聴いてください。

バーバはこう言っています。

あなたが息を吐く時、息を吸う時、オームは呼吸の中で絶え間なく脈動している。ヨーギはマインドをそれに集中させ、ナーダ——神聖な音——の形を取るその音を聴く。

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。

息を吸ったり吐いたりする時の、呼吸の音に気づいてください。

その音に全神経を集中します。

次に、呼吸の音の中にあるかすかな脈動を聞きます。

その脈動の根底にあるのはオーム、神聖な内なる音——ナーダ——です。

息を吸いながら、オームが絶え間なく鳴り響いているのを聴き…そして息を吐きながら、オームが絶え間なく鳴り響いているのを聴きます。

オームは大いなる自己の振動です。

聴き続けてください。

オームに没頭していくにつれ、その音はあなたをその源——大いなる自己——に引き寄せていきます。

神聖な内なる音オームを聴きます。

息を吸いながら、オームを聞きます。

息を吐きながら、オームを聞きます。

オームに没頭します。

瞑想しなさい。

