

人生の指針とする教え

4

～バーバ・ムクターナンダ

人は自分自身の態度の実を刈り取る。

正しい態度とはヴァイクンタへの巡礼である。

～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。

「人は自分自身の態度の実を刈り取る。正しい態度とはヴァイクンタへの巡礼である」

安定した楽な瞑想の姿勢を取ります。

手のひらを下にして、太ももに置きます。

座骨をあなたの下にある座面へと解放させます。

意識を胸の上部に向け、胸が開いて広がるようにします。

上腕はリラックスさせて、肩から下に下ろします。これは、胸の上部が開いたままでいて、首が穏やかに上の方へ伸びるのを自然に助けます。

顎と顔の筋肉をリラックスさせます。

では、呼吸に注意を向けてください。

息を吸いながら、横隔膜が下降し、肋骨が両側に開いていくのを感じます。

息を吐きながら、横隔膜が自然に再び上昇し、肋骨が中心に戻ってくるのを感じます。

このように、さらに数回呼吸します。

目を閉じてください。

バーバの教えをもう一度聞いてください。

「人は自分自身の態度の実を刈り取る。正しい態度とはヴァイクンタへの巡礼である」

ヴァイクンタ、神の住まいへの巡礼を思い浮かべてください。

目の前に道が伸びているのが見えます。

この道は、丘や谷を通り、緑の牧草地を横切り、美しい白い神殿が立つ丘の頂上まで続きます。あなたはこの神殿に祭られているのはムールティ、神の姿であると知っています。

道を歩きながら、神にささげるために花を摘みます。

真っ青なアサガオは、神が与える毎日への感謝の気持ちを思い出させます。

絹のようなピンクのバラは、人類へのあなたの愛を思い出させます。

鮮やかな黄色のスイセンは、真理を知るためのあなたの着実な取り組みを思い出させます。

ジャスミンの花は、この上なく素晴らしい香りで、世界のあらゆる粒子に神が存在することを思い出させます。

神殿の前に到着したら、それらの花で素晴らしい花束を作ります。

敬意を込めて、ムールティの足元に花束を置きます。

プラナームすると、あなたは敬愛する存在との一体感を体験します。

席に着きます。

神の愛はあなたの存在全体に浸透しています。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。