

人生の指針とする教え

5

～バーバ・ムクターナンダ

意識ある光の神殿、サハスラーラに、
あなたの最愛の青い宝石が宿っている。
瞑想を通してそれを見つけなさい。

～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

ナマスティー。

これからバーバ・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。

「意識ある光の神殿、サハスラーラに、あなたの最愛の青い宝石が宿っている。瞑想を通してそれを見つけなさい」

バーバの教えを瞑想する準備として、これから姿勢と呼吸の指示をします。

それから、バーバの教えについてのダーラナーに導き、続いて 10 分間の瞑想をします。

まず、心地よく安定した姿勢を取ります。

椅子に座っている人は、両足を床にぴったりと付けます。

床に座っている人は、心地よく足を組んだ姿勢を取ります。

手のひらを下に向けて太ももに置き、人差し指と親指をそっと触れさせます。これはチン・ムドラーです。

または、手のひらを上に向けて、体の前で重ねて置くこともできます。これはディヤーナ・ムドラーです。

あなたの背骨が穏やかに伸びていると想像してください——下に向かって、そして同時に上に向かって動いています。

肩を広げて解放します。リラックスさせてください。

首の後ろを柔らかくし、頭を少し下げているかのように、そっと伸ばします。

顎を緩めます。

では、呼吸に注意を向けてください。

あなたの呼吸を光の流れとして想像してください。

息を吸うと、この光の流れは頭のとっぺんから背骨の一番下まで、下に向かって流れます。

息を吐くと、この光の流れは背骨の一番下から頭のとっぺんまで、上に向かって動きます。

もう一度、息を吸うと、光の流れは頭のとっぺんから背骨の一番下まで、下に向かって流れます。

息を吐くと、光の流れは背骨の一番下から頭のとっぺんまで、上に向かって流れます。

目を閉じてください。

バーバはこう教えています。

「意識ある光の神殿、サハスラーラに、あなたの最愛の青い宝石が宿っている。瞑想を通してそれを見つけなさい」

もう一度、あなたの呼吸を光の流れとして思い浮かべてください。

神聖な光。

光を吸って...

光を吐いて...

光を吸って...

光を吐いて...

あなたの体のすべての細胞が神聖な光で満たされていると感じてください。

では、頭のとっぺんにある輝かしい大いなる意識の領域、サハスラーラに注意を向けます。

そこに、きらめく光でできた、とても美しい神殿を思い浮かべてください。

サハスラーラの中のこの光の神殿に入ります。

この空間の祝福と静けさを感じてください。

あなたは、生きている、穏やかに脈打つ光に囲まれています。

あなたの前には、まばゆい青い宝石が輝いています。

これは神聖なブルーパールであり、あなた自身の内なる大いなる自己の光です。

ブルーパールはこの上ない平和の光線を放っています。

ブルーパールの輝きに没頭してください。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。