

人生の指針とする教え

6

～バーバ・ムクターナンダ

誰もが崇高な宮殿に入りたいと望む。

あなた自身の心を崇高にきなさい。

なぜあなたは戸口から戸口へとさまよっているのか。

～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。

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。

「誰もが崇高な宮殿に入りたいと望む。あなた自身の心を崇高にきなさい。なぜあなたは戸口から戸口へとさまよっているのか」

バーバの教えを瞑想する準備として、心地よく安定した姿勢を取ります。

座骨に集中することから始めます。

座骨があなたの下にある座面とつながっていることを感じます。

安定した基盤が築けたので、そっと体を前後に揺らします…それから、左右に揺らします。

中心に戻って、上半身が自分の基盤の上でバランスが取れていると感じられる所で止まります。

このように体の位置関係が整った状態で座ることが、いかに楽であるかを体験してください。

手のひらを下にして太ももに置きます。

背骨が上に向かって伸びていると想像してください。

伸びている背骨に集中しつつ、背骨は柔軟なままでいてください。

首の後ろは柔らかく自由です。

自然な呼吸の流れに意識を向けてください。

呼吸しながら、吸う息が終わり、吐く息が始まる前に自然に起こる、短い休止、静止の瞬間に気づいてください。

何回か呼吸する間、静止するこの場所に集中してください。

では、その休止、すなわち静止の瞬間が、吐く息が終わり、吸う息が始まる前にも、自然に起こることに気づいてください。何回か呼吸する間、静止するこの場所に集中してください。

自然に呼吸を続けます。

目を閉じてもよいでしょう。

バーバはこう教えています。

「誰もが崇高な宮殿に入りたいと望む。あなた自身の心を崇高にしなさい。なぜあなたは戸口から戸口へとさまよっているのか」

あなたの心が壮大な宮殿であると思い描いてください。

それは広大で開かれています。

中に入りなさい。

この宮殿の内部は黄金の光できらめいています。

空気はモーグラの花の良い香りがしています。

この上なく良い香りを吸い込みます。

息を吐いて、香りをあなたの存在全体に浸透させます。

神々しいメロディーが大気に広がっています。耳を傾けなさい…

あなたは深い平和に満たされています。

ここ、あなたの心の宮殿の中で、あなたは完全に満足しています。

満足を吸い込みます。

満足を吐き出します。

自分自身の心の中で輝いている満足の中で憩います。

瞑想しなさい。

