

# 人生の指針とする教え

## 7

### ～バーバ・ムクターナンダ

私たちの内側には、神聖な幸福、  
私たちが世界の中に探しているのと同じ幸福が宿っている。

～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

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。

「私たちの内側には、神聖な幸福、私たちが世界の中に探しているのと同じ幸福が宿っている」

心地よい、背筋の伸びた姿勢をつくることから始めましょう。

座骨があなたの下座面から下方へと解放されるのを感じてください。

手のひらを下にして、太ももに置きます。

背骨の一番下から頭頂部まで、エネルギーが穏やかにらせん状に上昇するのを感じてください。

顔の筋肉をリラックスさせます。

目の焦点を緩めます。

腕と手の位置に注意を向けましょう。

上腕が肩から真っすぐ下に下ろされているか、確かめてください。

そうでない場合は、手を太ももの上で股関節に向かって滑らせて、上腕が肩から真っすぐ下に下りるようにします。

肩が広がって、肩甲骨が互いにわずかに近づき、背中で平らになっているのを感じるでしょう。

では、息を深く吸って...

そして、長く吐いて...

もう一度、深く吸って...

長く吐いて...

呼吸を自然なリズムに戻しましょう。

目を閉じてください。

バーバはこう教えています。

「私たちの内側には、神聖な幸福、私たちが世界の中に探しているのと同じ幸福が宿っている」

時間を取って、あなたが深い幸福を感じた時のことを思い出します。

この瞬間に集中して、幸福感に触れてください。

では、あなたの内側の、この幸福感が生まれる所へ、そっと注意を移します。

幸福が生まれる場所に、息を吸い込みます。

息を吐きながら、この幸福を膨らませてあなたの存在全体を満たします。

あなたの内側には無尽蔵の幸福の泉があります。

この幸福は神聖で、無限で、純粹です。

あなたの内側の神聖な幸福のその場所に、息を吸い込みます...

息を吐いて、神聖な幸福を自由に流れさせます。

あなたの内側にいつも存在している神聖な幸福を味わってください。

瞑想しなさい。

