

人生の指針とする教え

8

～バーバ・ムクターナンダ

文字と言葉は私たちの思考を生み出し、

思考は私たちの感情——

私たちの幸福と不幸、私たちの憂鬱(ゆううつ)と高揚、

私たちの欲望、愛、プライド、期待、そして嫉妬——を生み出す。

～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。

文字と言葉は私たちの思考を生み出し、

思考は私たちの感情——

私たちの幸福と不幸、私たちの憂鬱と高揚、

私たちの欲望、愛、プライド、期待、そして嫉妬——を生み出す

間もなく、バーバの言葉についてのダーラナーに導いていきます。

最初に、瞑想のために安定して心地よい姿勢になるように姿勢を整えてください。

あなたの下にある座面にしっかりと支えられていることを感じます。

手のひらを下にして、太ももに置きます。

背骨は長く伸びて、しなやかです。

首の筋肉を柔らかくして解放させます。

では、注意をおなかに向けてください。

腰の安定性を支えている腹筋を緩やかに働かせます。

筋肉を緩やかに働かせるようにして、息が自由に動き続けられるようにしてください。

深く息を吸い、息が肺の下の方まで入るにつれ、おなかが広がるようにします。

息が体から自然に出ていくのに任せ、安定して穏やかな姿勢に落ち着きます。

もう一度、深く息を吸い、息が肺の下の方まで入るにつれ、おなかが広がるようにします。

自然に息を吐いて、さらに楽な姿勢に落ち着きます。

しばらくの間、このように呼吸を続けてください。

自然に呼吸します。

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。

バーバの言葉をもう一度聞いてください。

文字と言葉は私たちの思考を生み出し、

思考は私たちの感情——

私たちの幸福と不幸、私たちの憂鬱と高揚、

私たちの欲望、愛、プライド、期待、そして嫉妬——を生み出す。

バーバの教えを体験するために、これから、マインドにさまざまな思考を保ち、それがあなたにどのように影響するかを観察します。

まず、あなたの心をざわざわとかき乱す言葉や思考を思い出します。

それは、誰かがあなたに言った言葉や会話の一節、あるいは、自分で自分に言った言葉かもしれません。

では、この言葉や思考をあなたの意識の中にしばらくの間、保っててください。

まだ、この言葉や思考を保ったままにしておいて、それがあなたの体に…

マインドに…

感情に…及ぼす影響を観察してください。

今度は、あなたを高揚させたり、喜ばせる言葉や思考を思い出す時間を取ってください。

再び、それは、誰かがあなたに言った言葉や会話の一節、あるいは、自分で自分に言った言葉かもしれません。

では、この言葉や思考をあなたの意識の中に少しの間、保っててください。

まだ、この言葉や思考を保ったままにしておいて、それがあなたの身体に…

マインドに…

感情に…及ぼす影響を観察してください。

では、心の中で、次の言葉を自分自身に言ってください。

「私は大いなる自己である」

「私は純粋な大いなる意識である」

「私は大いなる自己である」

「私は純粋な大いなる意識である」

あなたがこれらの言葉や純粋な思考を繰り返し言い続ける時、それがあなたに及ぼす影響を観察してください。

それらの言葉の力と真理をあなたの内側で響かせます。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。