

人生の指針とする教え

9

～バーバ・ムクターナンダ

オーム・ナマー・シヴァーヤは、「私は内なる大いなる自己である神に頭を下げる」という意味である。あなたが話すのと同じ速度で、心の中でそれを繰り返しなさい。

愛を込めてそれを繰り返し、内側の奥深くまで行きなさい。

あなた自身がマントラの神であることを理解しなさい。

～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

ナマステー。

これから偉大なマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤについてのバーバ・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。

オーム・ナマー・シヴァーヤは、「私は内なる大いなる自己である神に頭を下げる」

という意味である。あなたが話すのと同じ速度で、心の中でそれを繰り返しなさい。

愛を込めてそれを繰り返し、内側の奥深くまで行きなさい。

あなた自身がマントラの神であることを理解しなさい。

バーバの言葉をあなたの存在に響き渡らせてください。

バーバの教えを瞑想する準備として、心地よい姿勢を取ってください。

椅子に座っていても床に座っていても、二つの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てください。

この安定してしっかりした基盤から、背骨がそっと伸びるに任せます。

しばらくの間、両手の指を大きく広げて伸ばし、その伸びた感覚を楽しんでください。

指先を使って、顎をそっと優しくマッサージします。

下顎から始めて、耳のすぐ前にある二つの顎関節まで、両側の顎の骨の上を徐々に上に移動します。

顎をマッサージしながら、緊張をほぐします。

次に、指先で顔全体を優しくトントン、トントンとたたきます。

顔のすべての筋肉をリラックスさせます。

では、両手を休ませ、手のひらを下にして、太ももに置きます。

海の波の心地よいリズムカルな流れのように、呼吸が体に入っては出ていくのに集中します。

息がゆったりと流れ込み...

ゆったりと流れ出ていくのを感じます。

ゆったりと流れ込み...

ゆったりと流れ出ていきます。

私がバーバの教えについてのダーラナーに導きますので、呼吸を続けてください。

もう一度、バーバは次のように教えています。

オーム・ナマー・シヴァーヤは、「私は内なる大いなる自己である神に頭を下げる」

という意味である。あなたが話すのと同じ速度で、心の中でそれを繰り返さない。

愛を込めてそれを繰り返し、内側の奥深くまで行きなさい。

あなた自身がマントラの神であることを理解しなさい。

バーバの言葉をあなたの存在に定着させます。

オーム・ナマー・シヴァーヤを静かにゆっくりと繰り返し始め、バーバが言ったように、あなたが話すのと同じ速度で、音節一つ一つを発音します。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

愛を込めてマントラを繰り返し続けてください——あなた自身の内なる大いなる自己への愛です。

オーム・ナマー・シヴァーヤの音節が、あなたの中で脈打つのを感じてください。

マントラがあなたを内側へ、あなたの存在の中心へと導きます。

あなたの内側で次の言葉を聞いてください。「私は内なる大いなる自己である神に頭を下げる」

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

マントラを唱えるたびに、私は内なる大いなる自己を崇拝します。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

私は大いなる自己です。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

私は自分自身の大いなる自己に愛をささげます。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

瞑想しなさい。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。