

「人生の指針とする教え」の紹介

スワミ・アカンダーナンダ

バーバ・ムクターナンダの教えを考えると、海のイメージが思い浮かびます。海のように、バーバの英知はその深さと力で畏敬の念を抱かせるものです。バーバの教えは時を超越しています。それはバーバの恩恵によって活性化されています。そして、あなたがバーバの教えを学び、実践すると、それはあなたにとって生き生きとしたものになります。そして、次のステップはどうあるべきか疑問に思っている瞬間には、自分の内側に目を向けることができ、すると、バーバの教えはまさにそこにあり、あなたの道を照らしてくれるのです。バーバの教えはすべての人のためのものであり、年齢や職業、国籍に関係ありません。それは人生の指針とする教えです。

バーバの誕生日の月である5月の毎日、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトはバーバの教えを特集しています。それぞれの教えには、ダーラナーが伴います。ダーラナーとはガイドに誘導されて集中するテクニックで、それと共に教えについて瞑想するためのものです。ダーラナーは音声録音を利用でき、毎回その後にタンブーラの音と共に 10 分間の瞑想が続きます。

ダーラナーにはそれぞれ、呼吸と姿勢の指示が含まれています。指示に従う時は、自分の体に注意を払って、あなたに必要な調整をしてください。どの動きも常にあなたにとって楽で心地よくあるべきです。

バーバ・ムクターナンダの誕生日を祝って、バーバの教えについて瞑想する時間を確保してください。あなたは毎日ダーラナーに参加することができます——順番に聞いたり、あなた

が引き付けられたものを何度も再訪したりしてください。バーバの教えを瞑想し、熟考しながら、それらがあなたの人生をどのように照らしているかを発見してください。



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。