

2016年のグルマリーのメッセージを吸収する シャクティパート・インテンシヴの四輪に基づく実習シリーズ

呼吸を通しての吸収 スワーム・アナンターナンダ

古来より、マインドを静めるための伝統的な方法の一つは、プラーナという生命エネルギーの流れを私たちの呼吸の自然なリズムに集中することによって調節する実践、すなわちプラーナーヤマです。呼吸の安定した流れに注意を向けると、マインドはリラックスし、静まります。

静かなマインドは、同時に感受性豊かで注意力に富み、内側の大きいなる自己の空間へ楽に入っていきます。ひとたび大きいなる自己の静けさの中にマインドが休息すると、あなたはグルマリーのメッセージをより深く吸収できるようになります。

今回の実習を始めるにあたって、安定した楽な姿勢を取れるように導きます。安定した姿勢は、呼吸の自然な動きを体験するための土台であり、呼吸が自由に自然に動くための広々とした空間を内側に創造します。

では、練習を始めましょう。

実 習

音声部分

まず、安定した楽な姿勢を取ります。

親指と人さし指を付けてチンムドラーにし、手のひらを下にして太ももの上に置いてください。

座骨を座っている所にゆったりと落ち着かせてください。

その揺るぎない土台から、エネルギーが背骨の下から頭の頂点に向かってゆっくりとらせん状に上昇していくさまを想像してください。

両肩をリラックスさせ、胸を大きく広げ、腕は肩から肘にかけて楽に落とします。

首を柔らかく力を抜いてください。

では、目を開けたまま、息があなたの体に入って出ていく様子に注意を向けてください。意識を呼吸へ完全に引き寄せながら、注意力を保ってください。

深く自然に呼吸してください。

身体が呼吸の動きに自由に反応するままにしてください。

深く息を吸って胸を多く広げましょう。

長く吐き出してください。

息を吸い込み、胸が広がり、わき腹や背骨が優しく伸びるのを感じてください。

長く息を吐き、安定した楽な姿勢を維持したまま、体全体を柔らかく開放してください。

目を閉じて、より深い呼吸を何回かしてください。

では、呼吸がとても自然で穏やかに入って出ていくようにしてください。

気持ちを楽にし、呼吸が身体を支えているのを感じてください。

身体が呼吸に応じて、より軽く、より広がりを感じます。

身体がさらに空間を作り出すことで、呼吸はより開放され自由になっていきます。

2016年のグルマーイのメッセージは、

Move with steadfastness
toward becoming
anchored
in Supreme Joy

至高なる喜びに
定着するように
揺るぎない心をもって
動きなさい

自然な呼吸を続ける中で、あなたが心地よく感じる速度でグルマーイのメッセージの言葉を心の中で繰り返します。呼吸の流れにグルマーイのメッセージを合わせる必要はありません。ただ自然な呼吸を続けます。

そうすることで、グルマーイのメッセージの言葉が呼吸に乗ってあなたの意識に深く穏やかに入り込んでくることを体験してください。

息を吸い込むとき、グルマーイのメッセージの言葉をあなたの意識に深く入り込ませてください。

息を吐くとき、グルマーイのメッセージの霊妙な震動を呼吸に乗せて、あなたの肉体、あなたの意識、あなたの存在のすべてに行き渡らせます。これを数分間続けてください。

ゆっくりと意識を呼吸に戻してください。

準備ができたなら、ゆっくりと目を開けます。

呼吸の助けを借りてグルマーイのメッセージを吸収した体験を数分間書き留めてください。

あなたは、呼吸を通してグルマーイのメッセージを吸収する実践を続けていくことができます。一日の中でほんの少しでも静かな時間ができたら、ただ呼吸に意識を向け、グルマーイのメッセージを思い出してください。この方法で、グルマーイのメッセージはあなたの存在全体に浸透していきます。

この実習に参加してくださり、ありがとうございました。