

2016年のグルマーイ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

瞑想を通しての吸収 スワーム・アナンターナンダ

デヤーナ、すなわち瞑想をしているとき、私たちは瞑想のゴールに注意を向けることが必要です。シッダ・ヨーガ瞑想のゴールは、自分自身の大いなる自己です。瞑想中に大いなる自己に集中するとき、マインドは徐々に大いなる自己に溶け込んでいきます。

2016年のメッセージの中でグルマーイは、大いなる自己の本質である至高なる喜びの中に確立するためには、不断の努力を惜しまぬよう、私たちに教えています。したがって、瞑想はグルマーイのメッセージを吸収するための基本的な手段です。グルマーイのメッセージについて瞑想することにより、彼女の教えの大いなる真実に気づかされます。——それは、最高の至福は現在も、もちろん過去も常に、私たちの生まれ持った本質であるということです。グルマーイが教えるように、私たちは至高なる喜びに定着するようになるのです。

この実習では、瞑想を通してグルマーイのメッセージを吸収することを目指します。約5分間の瞑想を行いましょ。

実習

音声部分

まず、少し時間を取って、安定した楽な姿勢を取ってください。

座骨を座っている所にゆつたりと落ち着かせてください。

そのしっかりとした土台から、エネルギーが背骨の下から、頭のとっぺんへ向かってゆつくりと、らせん状に上昇していくさまを想像してください。

肩の力を抜いて、腕は肩から肘まで力を抜いて楽にさせます。

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。

首は柔らかく、楽にします。

目を閉じます。

体に入ったりする呼吸の動きに意識を向けてください。

呼吸2回分の小休止

では、瞑想の間、グルマーイのメッセージを吸収するという意図を持ち続けてください。

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

心の中で、グルマーイのメッセージを2回繰り返してください。

瞑想します。

5分間の瞑想

呼吸に意識を戻してください。

準備ができたなら、目を開けてください。

少し時間を取って、瞑想中に体験したことをノートに書き留めます。時間は2分間です。

書くのを終わってください。

瞑想に取り組むこの方法を、毎日時間を取って実践することをお勧めします。これは、グルマーイのメッセージを自分の存在に吸収する方法の一つだからです。グルマーイのメッセージを吸収する努力を行うたびに、あなたは至高なる喜び、大いなる自己の至福の中に確立することに、さらに近づいていくのです。

この実習に参加していただき、ありがとうございました。