

# 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

## 姿勢を通しての吸収 スワミ・アナンターナンダ

私たちは、シッダ・ヨーガの教えを多くのレベルで吸収します。物質的なレベルでは、グルの言葉を身体を通して吸収します。そして教えを受け取る準備のために、アーサナと呼ばれる安定した楽に座った姿勢を取ることで、準備をすることができます。

安定した楽な姿勢とは、私たちの身体が自然に整えられた状態を保つものです。私たちが身体を整えると、プラーナ、つまり内にある生命力が安定した状態となり、マインドが静かになります。すると、どのようにグルの教えが身体の中で共鳴しているのかを認識し、教えが伝える真理をさらに深く体験します。

教えを自分のものとしてより深く吸収していくにつれ、それは私たちの考え、言葉、行動を満たし、私たちの本質的な生き方になっていきます。

これから、姿勢を通して 2016 年のグルマリーのメッセージを吸収する練習をします。

始める前に、少し身体を軽く伸ばしてください。そして準備ができれば席に座ってください。

\*\*\*\*\*

## 実 習

### 音声部分

瞑想するために、安定した楽な姿勢を取ってください。

あなたが椅子に座っているのなら、足を腰の幅に広げて、両足を床に着けてください。

あなたが床に座っているのなら、両足を楽に組んで座ってください。

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。

あなたの胸は広がり、両肩は呼吸によって左右に伸びていきます。

腕は肩から楽に落とします。

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。

顎を楽にして、首の後ろの筋肉を緩め、ほんの少し頭を下げるようにして、そっと伸ばしてください。

目を閉じます。

身体は拡大され、柔軟で、軽く感じます。

呼吸は楽に自然に流れるようにさせます。

安定した楽な姿勢を保ってください。

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

グルマーイのメッセージの言葉を、心の中でゆっくりと心地よい速度で繰り返してください。

このようにしながら、グルマーイのメッセージの言葉の一つ一つが、どのようにあなたの身体の中で共鳴しているかに気づいてください。

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

約 30 秒間の小休止

グルマーイのメッセージの言葉に集中し続けていると、五感による知覚や、靈妙な姿勢の動き、または呼吸の変化などが起こるかもしれません。それらを観察してください。

約2分間の小休止

ゆっくりと意識を呼吸に戻してください。

再び、あなたの姿勢に意識を向けてください。グルマーイのメッセージがどのようにあなたの身体の中で共鳴しているかに焦点を当てたことの効果を観察してください。

準備ができたなら、ゆっくりと目を開けます。

あなたの身体の姿勢を通して、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。

これから先の数日か数週の間、姿勢に意識を向け、グルマリーのメッセージの言葉が、どのようにあなたの体内で共鳴しているかに気づくことで、グルマリーのメッセージを吸収し続けることができます。

この実習に参加してくださり、ありがとうございました。