



## ガウリー・マウラーによるダーラナー

### 「テンプルの中にいなさい」のサツツァング

2020 年 6 月 27 日 土曜日

シッダ・ヨーガの道で、グルマーイは、バーバ・ムクターナンダの際立った教えの一つを私たちに伝えました。「神が神を探している。その至高なる真理が至高なる真理を求めている」

この教えを実際に、具体的に体験するために、ここで瞑想をしましょう。

あなたがスムーズに瞑想に入るのを助けるために、私があなたをダーラナー、すなわち瞑想中にマインドと心を集中させる方法に導きます。

落ち着いた瞑想のために最も重要なことの一つは、完全に快適で安定した身体の姿勢を取り、神経系を楽に保つことを確実にすることです。

そのために、床や椅子、ベッド、あるいはソファなど、どこに座っていても、一度姿勢を正してください。

そうです、深く安らかな瞑想のために、どこに座っていても、身体の姿勢を正してください。

瞑想のもう一つのとても重要な側面は、自発的で自然な呼吸の過程です。ご存じのように、身体の姿勢と呼吸の過程は共に、何度でも調整し、焦点を合わせる必要があります。それらには絶え間ない注意が必要なのです。

あなたは瞑想のために快適な姿勢で座っています。

あなたの呼吸はますます自然になっています。

息を深く吸い込むと、胸郭が広がります。

息を長く吐くと、あなたの全存在は清々しいエネルギーを体験します。

穏やかな風が木の葉や枝に動きをもたらすのと同じように、安定した自然な呼吸に応じて身体が穏やかに揺れ動くのに任せます。

呼吸が身体のあらゆる部分で最適に動いていないと、不快感があります。ですから、不快に感じる身体の場所に注意を向けてください。

身体のその部位に息を吹き込みます。

ゆっくりと軽くまぶたを閉じます。

それぞれのまぶたの上に 3 本の指を置きます。まぶたが眼球を柔らかく覆っているのを感じてください。

次に、とても優しく、とても繊細に、眼球をマッサージします。

最初は時計回りに、4回…

…そして次は反時計回りに、4回。

優しく行うことを忘れないでください。

あまり強く押さないでください。

次に目を左右に、4回マッサージします。自分の指がベルベットのようなだと思ってください。優しさに触れる優しさ。

そして最後に、目を上下に4回、優しくマッサージします。

覚えておいてください。目は、それ自体が光の家です。

私たちの存在の中に光を取り入れるのは目なのです。

光は目の前を通過して入り、目の奥まで旅をして、私たちの脳に、見たものを理解し、意味を持たせる信号となります。

目の筋肉をリラックスさせます。

目の筋肉をリラックスさせます。

目の筋肉をリラックスさせます。

親指を人差し指につけて、手のひらを太ももの上に置いてもよいでしょう。親指と人差し指のこの軽く触れている所が、あなたの身体全体にエネルギーをもたらすのを感じてください。この指の位置をチン・ムドラーと言います。

あるいは、手のひらを上に向けて互いに重ね、身体の前に置いてもよいでしょう。これをデヤーナ・ムドラーと言います。

そっと静かに、目を開けます。

では、静かに目を閉じます。

もう一度、優しく目を開けます。

そして、優しく目を閉じます。

柔らかに目を開けます。

柔らかに目を閉じます。

愛情を込めて目を開けます。

愛情を込めて目を閉じます。

ゆっくりと目を開けます。

ゆっくりと目を閉じます。

さて、もう一つのすばらしい要素——呼吸、つまりプラーナ、生命への最も貴重な贈り物——を取り入れてください。

呼吸をまぶたの動きと合わせてください。

目を開けながら、息を深く吸います。

目を閉じながら、息を長く吐きます。

目を開けながら、息を深く吸います。

目を閉じながら、息を長く吐きます。

目を開けながら、息を深く吸います。

目を閉じながら、息を長く吐きます。

目を開けながら、息を深く吸います。

目を閉じながら、息を長く吐きます。

目を開けながら、息を深く吸います。

目を閉じながら、息を長く吐きます。

あなたの眼球に触れるまぶたの柔らかい感触を楽しんでください。

ウパニシャッドの賢人たちは次のように言いました。

全世界の目である輝かしい太陽神は、彼の外側にある、数々の目の欠点に影響されない。  
同様に、すべての存在の一つの内なる大いなる自己は、それとは独立しているので、世界の苦しみに影響されない。<sup>1</sup>

では、瞑想の時間です。

瞑想により深く入るために、私が誘導するダーラナーの言葉を聞いてください。

私は太陽である。

私は宇宙の目である。

私は外側のみを見る数々の目の欠点に影響されない。

私はすべての存在の内なる大いなる自己である。

私は揺るぎなく、外側の苦しみに直面しても落ち着いている。

私はすべての生き物に入り、そこに留まる一つの火である。

私は大いなる自己である。

私はあらゆるものの大いなる自己である。

私はあらゆる形の中に存在し、そしてあらゆる形の外に存在する。

瞑想してください。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> *The Nectar of Chanting*, 4th edition (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), pp. 132–33.