



マハーマントラ、偉大なるマントラ

スワミ・アカンダーナンダによるダーラナー
「テンプルの中にいなさい」のサツツァング

2020 年6月 20 日 土曜日

これから短い時間、瞑想します。

座っている姿勢を整え直してください。

あなたは自分の身体に強さを感じることができますか。

自分の身体が、瞑想に備えて

快適に座っていることが感じられますか。

坐骨が、下の座面や床に付いているのを感じて下さい。

背骨に注意を向けてください。

呼吸が入って来ては出て行くのに従って、

あなたの背骨を成す脊椎骨も呼吸していることを感じてください。

脊椎骨の間の柔らかいクッションが、
あなたの力強い呼吸の過程での
穏やかな動きによってマッサージされています。

胸郭を呼吸の動きと共に広げましょう。

首の後ろをそっと伸ばしましょう。

空に向かって両腕を上げます。

天上の光が手のひらに注ぎ込むを感じて下さい。

手のひらをあなたの身体に向けましょう。

ゆっくりと腕を下ろして、手を太ももの上に置き、

手のひらを下にして、親指と人差し指を付けます。

あるいは、手のひらを上に向けて、片方の手をもう一方の手の上に重ねて
身体の前に置いてもいいでしょう。

目を閉じましょう。

～

もう一度、あなたの穏やかな呼吸に、完全に意識を向けます。

光を吸い込みなさい。

光を吐き出しなさい。

光は内側にあります。

光は外側にあります。

神聖な光のきらめく粒子の中で

瞑想のために座りましょう。

自然に呼吸し続けながら、

静かに、マントラに気づきなさい。

一つ一つの吸う息が、どのようにマントラ

「オーム・ナマー・シヴァーヤ」でみなぎっているか

そして、一つ一つの吐く息に、どのようにマントラ

「オーム・ナマー・シヴァーヤ」が浸透しているかを観察しなさい。

「オーム・ナマー・シヴァーヤ」は、マハーマントラ、偉大なマントラです。

あなたが息を吸う時、

マントラの音節が、あなたの全存在を活性化するのを感じなさい。

シヴァ——吉兆、真理、そして、美の神。

シヴァ——無知を取り除く神。

シヴァ——あなたの心の中に住んでいる神。

あなたが息を吐く時、
マントラの音節が、あなたの人生の暗がりの隅々に及ぶようにして、
それを知識と英知と美德で、光り輝かせなさい。

息を吸って、吐きながら、辛抱強くありなさい。

マインドを穏やかに、落ち着かせながら、辛抱強くありなさい。

姿勢を調整し直しながら、辛抱強くありなさい。

あなたの意識を輝くマントラに浸しながら、辛抱強くありなさい。

自分自身に辛抱強くありなさい。

他者に対して辛抱強くありなさい。

今、辛抱強くありなさい。

後にも、辛抱強くありなさい。

前へ進み続けながら、辛抱強くありなさい。

辛抱強く呼吸します。

辛抱強く瞑想します。

瞑想しながら、自分の身体全体を楽にさせましょう…

瞑想します。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。