



呼吸、光の輪

ジュリアン・エルフア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8月8日 土曜日

これから、瞑想の準備をします。

集中するための技術、ダーラナーに

私があなたを導きます。

瞑想のために楽な姿勢で座ってください。

座骨があなたを支えるようにします。

背骨が徐々に伸びるのを感じます。

首を柔らかく自由にして、

お腹をリラックスさせて、

胸を開き、広げます。

目をそっと閉じます。

親指と人さし指を付けてチン・ムドラーにして、
手のひらを下にして太ももの上に置くか、
こちらの方が良ければ、手を組み、
手のひらを上に向けて、膝の上でデヤーナ・ムドラーにします。

～

あなたの呼吸に気づいてください。

あなたの呼吸。

最も信頼できる手引きであるあなたの呼吸が
深まり、リラックスしていく間、
それをじっと見詰めてください。

T その呼吸は光の輪のように、
きらめく金白色の光の流れです。
息を吸うと、あなたの心の中に下向きに入り、
息を吐くと、あなたの心から上向きに出て、
そして、息を吸うとまた戻ってきます。

この光の輪——呼吸を見詰めてください。

注意深く耳を傾けると、
その流れの中に
マントラの安定した脈動が聞こえます。

オーム・ナマー・シヴァーヤ

オーム——

原初の音。

ナマー——

私は頭を垂れ、敬い、崇拝します。

シヴァーヤ——

私の最も奥にある大いなる自己、シヴァ。

息を吸いながら、オーム・ナマー・シヴァーヤ。

息を吐きながら、オーム・ナマー・シヴァーヤ。

あなた自身の呼吸の心和らげる歌。

光と共に踊るマントラの音節に満たされた

あなたの呼吸の穏やかな流れを

ただ静かに観察するだけです。

オーム・ナマー・シヴァーヤ

～

座って、見て、聴いていると、

それぞれのマントラの繰り返しの間に、

呼吸が変わるちょうどその時に——

鼓動、

脈動、
一瞬の静けさがあることに気づき始めます。

呼吸は静かで穏やかな空間の中で動いているからです。

大いなる意識の空間。
オーム・ナマー・シヴァーヤ。
オーム・ナマー・シヴァーヤ。

マントラのすべての音節が、
音のない大いなる意識という、この大変に静かな海から現れます。

自由で、受容的で、注意深く、愛に満ちた——

この大いなる意識は
あなたの呼吸が生まれ、そこに戻って行く
源であり、根底です。

それは心であり、
中心であり、
偉大なるテンプルです。

それは永遠であり、失うことは不可能であり、
すべての粒子に、バガヴァーン・ニッテヤーナンダの愛に満ちた存在、
確かな保護が満ちています。

純粹で愛に満ちた大いなる意識という
この不滅の領域で——

穏やかでいてください。

楽しんでください。

静かでいてください。

沈黙してください。

瞑想します。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。