



マントラ「グル・オーム」

リーラーヴァティ・スチュワートによるダーラナー

「テンプルの中にいなさい」のサツツァング

2020年7月11日 土曜日

こんにちは。

これからダーラナー、
マインドを内側に集中させるための視覚化を通して、
あなたが大いなる自己の光を体験するための空間を創るよう案内していきます。

時間を取って、心地よい姿勢であることを確かめてください。

座骨が、椅子の座面あるいは床に
しっかりと付いているのを感じます。

背骨が優しく上に伸びていくのを想像してください。

目を閉じます。

このくつろいだ、開いた姿勢の中で、
あなたの呼吸は楽に流れています。

深く吸って…
長く吐きます。

深く吸って…
長く吐きます。

自然な呼吸に戻ります。

～

美しい海岸線に沿って長く伸びている
汚れない、温かな、きらきら輝く砂浜にいると想像してください。
そこは、静かで、広大な、青緑色の海に面しています。

この広がる砂浜と海に、あなたは一人でいます。

優しく柔らかなそよ風が吹いています。

この瞬間は完全であると感じます。

太陽の光は柔らかく黄金色で
きらめく宝石のように水面(みなも)に反射しています。

あらゆるものがきらきら輝く光の宝石のように見えます。

あなたの注意は心地よい波の音に引き寄せられます。

波が浜辺に打ち寄せ…

そして引いていく音に…

打ち寄せては…

引いていきます。

あなたの呼吸が波の動きのように、
同じリズムで流れ始めるのに気づきます。

寄せては…

引いていく…

波の音の中に

あなたはマントラの音を聞きます。

グル・オーム…

グル・オーム…

グル・オーム…

グル・オーム。

マントラの音

グル・オーム…

グル・オーム…

自然にあなたの注意を内側に引き寄せて
この神聖なマントラを静かに繰り返し始めます。
それはグルのシャクティで息づいています。

このマントラと一緒に、静かに座り、
この上ない幸福を体験してください。

瞑想します。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。