



日々の祈り15か条

Swami Sivananda

1. 今日1日は幸福でいよう。よけいな欲や期待は持つまい。
2. 今日1日は体と心を浄めよう。健康のために簡素な食事、アーサナ、瞑想をしよう。
3. 今日1日は微笑みを絶やさず、やさしいまなざしで人に接しよう。嫉妬はしまい。
4. 今日1日は誠実で穏やかな口調で話そう。批判や無駄なおしゃべりはしまい。
5. 今日1日は一人だけの時間を持とう。心の平安と静寂を得るために。
6. 今日1日はハッキリとした目標を持ち、どんな些細なことでも自分で成し遂げよう。
7. 今日1日は自分の体より魂の喜ぶことをしよう。
8. 今日1日は人のために役に立つことをしよう。嫌なことでも人を許そう。
9. 今日1日は清い仲間とだけ交わろう。良いカルマで明日の自分を変えるために。
10. 今日1日は話す前に2回考え、行動する前に3回考えよう。活動的で賢くあるために。
11. 今日1日はDIN (Do It Now)、今すぐやることを実行しよう。明日には延ばすまい。
12. 今日1日はMYS (Mind Your own Self)、人のことではなく自分のことに気をつけよう。
13. 今日1日は今日を限りの命と思って、精一杯に生きてみよう。
14. 今日1日は「私は誰？」と自問自答してみよう。人生の真の目的を知るために。
15. 今日1日はすべてに神を見、宇宙に祈ろう。自分が生かされていることに感謝して。

