

## I Am the Mountain <私は山>



「自然が私達の一部であることはすばらしい。太陽は私達の上にはなく私達の中で輝く。川は流れてゆくのではなく私達の中を流れる。」

— ジョン・ミューア

ヨーガの目的は、体から意識を取り出し、それを背骨に集中することです。以下のエクササイズ< I Am the Mountain / 私は山 >は、あなたの背骨をより意識するようになるのをたすけるでしょう。それは、あなたの認識を内面化し、直観的にライフと関連することを学ぶための素晴らしい実践です。< 私は山 >瞑想は、単独でもしくは他の人と行うことができます。最初に、屋外の美しい場所を探します；それができないときは、あなたの心でそのような場所を再び訪れて、そしてイメージーションを使ってください。そして、静かに内面化できるように、数分間瞑想してください。



### 単独ですときのやり方：

静かに、I Am (私は) という言葉を繰り返してください。I Am (私は) を言った後、その都度、自然の中にあなたを魅了する何かを探してください— おそらく、空の向こうに浮かぶ雲だったり、森の中で音楽を奏でている風だったりするでしょう。たとえ、それが何であっても、あなたの背骨において、あなたの中でその生きた現実を感じてください。少しの間そこでそれを楽しんでください、それから、静かにあなたが観察していたものの経験を表現するシンプルな語句をささやいてください。例えば、このように進むかもしれません：私は……ただよう雲、私は……揺れる枝、私は……湖を横切って競争している風の興奮、というようになるでしょう。

また、あなたは以下のように I Love (私は愛している) や I Receive (私は受け止める) を I Am (私は) の代わりに用いることができます：

I Love (私は愛する) ……私が感じる静けさ…、I Love (私は愛する) …… 青色の花…、I Receive (私は受け止める) …私の心の中のすばらしい喜び

あなたが見るすべてに、親交の感覚を持ってください。またあなたの背骨の中のエネルギーを意識してください。敏感に感じる、例えばあなたの背骨の中に高い木を感じる方法は、あなたのエネルギーを刺激します。5分間、I Am (私は)、I Love (私は愛す) および/または、I Receive (私は受け止める) を繰り返してください。それからリラックスしてあなたの中とあなたを取り巻く総ての自然の静けさを満喫してください。

### <私は山>を友人と共有するやり方：

片方が促進者(「I Am (私は……)」と言う)になり、もう片方は応答者になります。応答者の視界を遮らないように、促進者は後ろに座ります。パートナーの片方が I Am (私は、……) (あるいは I Love (私は愛する……)、I Receive (私は受け止める……)) を繰り返させるのは、もう片方が今この瞬間に集中し続けるためです。友人と共に <私は山>をすると、自然とお互いの親交の共有感覚を作り出します。必要に応じて役割を変えてください



