

〈感覚の輪〉メディテーション Expanding Circles Meditation

バラト・コーネル

ジョン・ミュアは、人の魂の中身が全世界を収容すると言った。この瞑想を実行することは、あなたが意識的に断言し、直観的にライフをとの同一性を経験するのを助けます。カリフォルニアの山でこのエクササイズをした時、一人の女性が言いました。「最初は、まるで私が絵を構成しているように感じました；そして突然、私がお絵であることに気づいたのです。」

〈感覚の輪〉メディテーション

- ・遠い眺めと興味深い前景で楽しい場所を野外で見つけなさい。可能ならば、いくらかの種類自然な動き（さざ波をたてている湖または揺れる木のような）も捜しなさい。
- ・座って、目を閉じてください。そして、あなたの身体を意識します。
- ・次に、目を開き、あなたの身体を超えてあなたの認識を（近くの草や岩石や昆虫を含むように）わずか数フィート広げます。それらの中で動き、生きているように感じます。あなた自身の体の中にいるかのように、あなたが見るすべての中にいるのを感じようとしてください。
- ・2、3 分間これを続けます。あなたの気持ちがそれたら、そっと、目の前にあるものにそれを戻してください。
- ・今度は、近い低木と木を含むようにあなたの認識を広げます。リラックスして、最も近い草と小石から最も近い木に注意を自然に流れさせてください。
- ・最終的に、それが遠方の尾根と広大な青空に到着する段階まであなたの視覚的認識を徐々に拡張し続けます。あなたが見るすべてがあなたの一部であると感じてください。最終的に、あなたの自覚を興味をもつ何にへでも自由に流れさせなさい…自身の中…あなた自身の内側の感じ…空…木…そして揺れる草。
- ・スワミ・クリヤナンダによる以下の祈りを繰り返すことによって、あなたのメディテーションを終えてください：「私は流れる小川の中に、鳥の飛行の中に、山の上の吹きすさぶ風の中に、微風における花の優しいダンスの中に私自身を感じます。私の小さくて、わがままな自己を放棄して、私の偉大さ（魂—偏在する神自身）と共に拡大します!」

あなたが靈感を与えられたと感じている限り〈感覚の輪〉を実践しなさい。私はグランドキャニオンのような場所で 1 度に数時間このテクニックを使いました。しかしながら、最初の頃は、15 分間それを試すように勧めます。〈感覚の輪〉の経験を深くするために、最初に、ホン・ソウのような瞑想テクニックを行ってください。



Man is not himself only . . .
He is all that he sees;
all that flows to him from a thousand sources . . .
He is the land,
the lift of its mountain lines, the reach of its valleys.

Mary Austin

人は彼自身であるだけでなく...
彼が目にするすべてのもの
幾千もの源から彼の内部に流れいるもの...
彼は大地
その高まりがつくる山脈それを刻む谷間の広がり

メアリー・オーズチン