

## 「聖なる母と歩く瞑想 Walking Meditation with Divine Mother」(シンパシーウォーク)

『スーパー意識に目覚める』15章-精神を内面化する(スワミ・クリヤーナンダ著)からの翻訳です。

.正常な目覚めている意識の間、心の内面化を行うために、この歩く瞑想を試してみてください。できれば、このエクササイズの間、単独で歩いてください、なぜならば、その目的が、他の集団でそれを外面化するのではなく心の内面化することであるからです。

同時に、歩く瞑想が、グループでしばしば行われることに気づいています。そのような実行は、人の実行にはっきりとした形を与えるという利点を持っています；それはあなたを規則的にすることができます。従って、私の個人的な好みとみなしてけっこうです。私にとってこの実行はどの方法も(ただし、単独での実行)あまりに親密です。この実行にわたって、神と、自然を通しての神と、そしてあなた自身のより高い神自身と関連するようにしてください。

- ・精力的に歩かないでください。言い換えればハイキングしないでください。気楽に歩きなさい。
- ・エネルギーを意識してください。巨大な宇宙エネルギーに逆さの渦巻きによって囲まれていると感じてください、あなたのまわりでゆっくりと回転し、無限の源に向かい上方にあなたをひきつけます。
- ・しばらくしてそのエネルギーを下向きに降ろしてください、あなたの身体的な環境におけるその明らかな自覚の中で。
- ・鳥の歌声に耳を澄ましなさい：神性の意識がそれらを通して歌うのを聞きます。彼らがあなたのために歌う際に、聖なる母が何らかの特別なメッセージを持っていないかどうか聖なる母に尋ねます。
- ・あなたの周辺の音に耳を澄ませなさい：犬の吠え声、遠くの人声、車の動きに。聖なる母がそれらのすべての音を通してあなたと通信しているのを感じてください。
- ・凝視しなさい、葉の上で震える日光を；頭上に行く雲を；木を、茂みを；あなたの周りの無数の物を。それらの視覚的な印象を聖なる母と共有しなさい、まるであなたのより高い神自身と共有するように。
- ・あなたの皮膚で風を、日光の暖かさあるいは夕方の空気の涼しさを感じてください。すべての考えにおいて、すべての印象において、聖なる母を共にしなさい。
- ・考えが言葉という形であなたのところに来るならば、それらを聖なる母と共有しなさい、あなたが聖母と話していたかのように。
- ・神の愛と喜びの呼吸として自身に感じます。すべての存在が目に見えない神聖な起源に喜んでる大地を、喜びに満ちて歩いてください。

※この活動は、ネイチャーゲームの〈シンパシーウォーク〉の基になるエクササイズであると思います。コーネルさんは、この活動をより一般化して紹介されているのだと思います