

Discover the Missing Link Between the Body and the Mind

身体と心の間で失われた環を発見してください

From Awaken to Superconsciousness, by Swami Kriyananda
スワミ・クリヤナンダ著『スーパー意識の覚醒』から

「失われた環 “missing link”」、心と身体の間、考えと実行の間、願望と結果の間という全てのケースにおいて同じものがあります。： エネルギー。

簡単な実験を試しててみましょう：

右腕を上げてください。わかりますか？あなたしなければならないことは、精神的に上がるように命じることだけです、そうすれば右腕は上がります。

今度は、他のやり方試してみましよう。

あなたの腕に上がるように言ってください、ただしそうするためのエネルギーを全く送らないでください。

どうになりましたか？腕は、動きませんでしたね？

別の方法を試みましょう：動かない

エネルギーを腕に送ります、ただし、腕を上げるようには命じません。やっぱり動きません。

私たちは皆、心が身体に作用するのを知っています。

医学でも、往々にして身体を癒すことができることを認めています。

喜びによって回復し、憂うつが人々を病気にすることが知られています。

一般に知られていないことは、心が身体に作用する方法です。手足を動かすことはとても平凡な行為なので、人々はそれを当然のことと思っています。どのようにして私たちの命令に従っているのか、疑問にも思いません。それにもかかわらず、単独では意図的なことは何も起こりません。

missing link (失われた環) がここにあります。

自分の腕に上がるように命じるとそうなるだろうと期待するのに、調理台にあるカップに上がるように命じてもそうならないと思うのはなぜでしょうか。

それは、神経によってが脳と腕をつないでいるということだけではありません。

神経は、それを上げるという命令と共に、エネルギーを腕に送ることができるということです。

精神は直接身体に作用することができません。それはエネルギーを媒介にして行わなければなりません。意志は、最初に、エネルギーに作用します。そして、エネルギーは身体に作用します。

Become Aware of the Energy

エネルギーに気づいてください

from the Ananda Course in Self-Realization:Part One
自己覚醒のアナンダ講座から： パート1

パラマハンサ・ヨガナンダは「意志がより大きいほどエネルギーの流れはより大きくなる」と言いました。

とても簡単にこの言明の真実性をテストできます。

シンプルに、あなたの上腕二頭筋を緊張させましょう。あなたが上腕二頭筋にそうしろというエネルギーをたくさん送れば送るほど、それはより激しく緊張するでしょう。

「緊張し、リラックスし、感じる」という実験：

瞑想するときのように、目を閉じてスピリチュアルな目を見つめてください。

骨髄のエリアに注意を集中してください。

次に、エネルギーを骨髄から手と前腕に送っていることを感じつつ、右の手と前腕を緊張させてください。頑張る手が震えるようになるまで、どんどん激しく緊張し続けます。

今度は、筋肉をリラックスさせて、あなたがたった今緊張させた部分にエネルギーを感じてください。

初めに、あなたが感じるものは、まさに筋肉の緊張です。

それから、あなたはそれらの筋肉に緊張を引き起こすエネルギーの流れを経験します。

最終的に、あなたは、どのようにすればその流を命ずることができるかに気づくでしょう。

他方において、エネルギーの流れを感じようとするのが重要です。できるだけ深く集中することが重要です。

次に、反対側で同じものを繰り返します、左の手と前腕を緊張して、次に、リラックスさせてください、

活性化エクササイズの一つを経験しましょう

「私たちはエネルギーの存在です…私たちの身体、私たちの健康、私たちの幸福、私たちの真の考えは、私たちのエネルギーのレベルと方向によって決定されます。」

—Jyotishノヴァク（自己覚醒のアナンダ講座、パート1）

活性化エクササイズは39のエクササイズから成り立っています。

一旦、あなたがルーチンに精通すると、実践するのに約10~12分でできるようになります。

とりあえず、このシステムから3つのエクササイズを実践しましょう。

あなたが学ぶのはほんの3つですが、それらを実践するとテクニックの利点の多くを得るでしょう。

増大したエネルギー； 身体の中の流れの自覚；そして幸福感。

あなたが瞑想する前にこれらのエクササイズをすることによって、どんなに身体的な緊張がたまっても取り除くことを助け、より長くより快適に座り続けることを可能にします。

瞑想において身体をリラックスさせる最もよい方法は、意識的にそれからエネルギーを取り出すことです。これらのエクササイズは、その実行により素晴らしい意志力とより深い認識をもたらすのに役立ちます。

あなたが瞑想する時に、最初に、**活性化エクササイズ**、そして緊張とリラックスとレギュラー（等間隔の呼吸）という予備の瞑想テクニック、それからホン・ソウ瞑想テクニックをすといいでしょう。

Energization Exercises

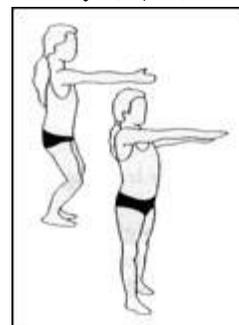
活性化エクササイズ

この祈りから始めます：

「おお、無窮の聖霊よ、汝の宇宙のエネルギー、汝の集中の心と汝の絶えることのない新たな歓びの魂がこの身体に再び充たされんことを。おお、心身の永遠の若さが、いついつまでも私にとどまらんことを」。

1. Double Breathing (with palms touching)

1. ダブルブレス(手のひらにさわる)



肩の高さで腕をまっすぐ外側に伸ばします。ダブルブレスで息を吐き出しながら、膝をわずかに曲げて、手のひらが触れるまで、腕を正面に持って来ます。

ダブルの吸入をしながら、腕を外にもどし、足をまっすぐにのびしなさい - そして、波のように下から上向きに全身を緊張させます。

ダブルの呼気をしながら、逆の順序の波において身体を上から下向きにリラックスさせます。

3-5回繰り返します。

ダブルブレスは、鼻を通した短と長の吸入と鼻と口を通した短と長の呼気です。

このダブルブレスによって、より深く吸入して吐き出すことで、血液に酸素を与えることができます。

「ダブルブレス」のやり方は、鼻から短く強く吸い込むことから始めて、すぐに長くシャープな吸入を続けて、肺を完全に満たすまで強く吸い込みます。

次に、休止なしで、鼻と口を通して短く次に長く二度息を吐き出します - 「フュッ、フューー」と音を立てます。

呼吸によって宇宙エネルギーが延髄に流れていると感じます。

2. Body Recharging (first phase)

2. 身体再充填(第1段階)

まっすぐに立ちます。

ゆっくり吸入してください、そして徐々に、それが振動するところで、全身を緊張させます(低く、中程度の、それから高い緊張による)。

眉間のポイントを上向きに見つめてください、そして、集中してエネルギーが延髄を通して身体に流れ込んでくるのを感じます。

しばらくの間、緊張を保って、意識的にエネルギーで全身を満たしてください。

それから、息を吐き出し、身体の各部からエネルギーが出てゆくを感じながら、徐々にリラックスします(中程度に、低く、完全に)。

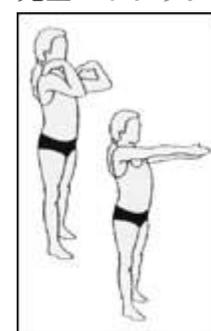
いつも、意識的に緊張とリラックスを感じます。

1-3回繰り返します。

3. Double Breathing (without tension)

3. ダブルブレス(緊張のない)

完全にリラックスします。



肘を曲げた状態で、胸の上と肩の方へ手を引きます。

ゆっくりと、伸びやかなダブルブレスで息を吐き出してください、そして呼吸と共に腕を正面でゆっくり広がらせます。

呼吸の間の休止を楽しんで、そして、ゆっくりとダブルの吸入をしながら手を後ろに引き込みます。

目をつぶってください、そして、眉間のポイントに注意の焦点を向けます。

リラックスして、平和で、エネルギーを与えられていると感じます。

精神的に断言します：「私は自由だ、私は自由だ！」

6-10回繰り返します。