

【事前資料】 2022年8月プラーナヤマと瞑想の集い

「今」にマインドを集中させる瞑想を行っていきます。

今に生きるという実践は、選択です。

私たちの5歳から7歳の誕生日の間に、以前のトレーニングが潜在意識のガイドとなります。潜在意識にあるため、私たちはその非常に強力な影響力にほとんど気づかない。もし虐待やネグレクトがあれば、初期のトレーニングの度合いにもよりますが、初期に設定された期待を超えるには非常に長い時間がかかる場合があります。

私たちの感覚は、私たちの目の前の現実を、否定的なバイアスの中で知らせてくれます。私たちは、まず怪我をせずに生きていること、次に家族、友人、社会の中で自分の居場所を確保するために競争することを訓練されています。

しかし、私たちが知らないのは、私たちの感覚の範囲は、まさに私たちの安全を守るためのものであり、私たちのネガティブに偏った期待によって決定されているということです。私たちの人生は感覚に支配されているので、これらの期待は私たちの生活態度の基本的なトーンを設定します。私たちは、自分が期待することを経験します。

それは、私たちが嗅ぐもの、聞くもの、見るもの、感じるもの、味わうもの、そしてすべての希望や夢も含みます。過去に生まれた生存戦略や、未来への不安を抱き続ける潜在意識を解放すると、私たちの期待は広がり、自動的に「今」に向かって動き出します。

「今」は、ビジョンを創造し、革新をもたらし、最大の可能性を実現する場所です。「今」において、私たちは内なる葛藤から解放されます。今この瞬間、私たちは自分の純粋な意図を実現する能力を持っています。それぞれの新しい瞬間に生きていれば、私たちの能力に限界はありません。これこそが、ブッダの教えの核心にある秘密なのです。今が中道である。

人生のエネルギーを過去の解決に費やしたり、未来の予行演習に費やしたりすると、「今」の純粋なエネルギーを自己実現に向けて放射することはほとんどできなくなります。それぞれの新しい瞬間に、私たちは自由に存在することができるのです。

誘導瞑想を使って、私たちの意識を「今」に導きます。

過去は解放され、未来は私たちの人生におけるより大きな喜びに満ちた経験へと展開していきます。純粋な喜びは、私たち人間の最大の表現です。

ノウイング・ウェイ・ジャパン