

# The Growth of Awareness

気づきの成長 (前半)



プラサード・デイビッド・ワンドレス

瞑想家。瞑想指導者。作家

## 瞑想とは何か？

瞑想はしばしば、リラクゼーション、安らぎを見いだすこと、心を鎮めること、そしてより愛情深く、思いやり深くなることと結びついています。

瞑想はこれらすべてであり、それ以上のものです。時代を超えて、さまざまなタイプの瞑想技法が創造され、多くの成果を生みだしてきました。

瞑想は紀元前五〇〇〇年ごろからインドに深く根つき、その後東洋全体に広がりました。今日、瞑想は再び注目を集め、急速に世界的な高まりを見せています。瞑想は人々が自分の可能性を見つけるのを助け、誰もが生まれながら持っているユニークな潜在能力を見出し、自分の人生を生きるのに役立ちます。

## 瞑想…人生への遊び心のあるアプローチ

究極的には、瞑想とは本来のあなたの輝きに気づくようになる方法です。瞑想によつてあなたは、今ここにいて、気づき、一瞬一瞬人生で何が起つていようと、それを意識していられるようになります。そして、今日多くの人々が直面しているさまざまな課題に創造的に対処することができます。

瞑想は人生から深刻さをなくし、もっと軽やかに、遊び心のあるアプローチをもたらします。瞑想がなければ私たちは深刻になりかねません。深刻さとはマインドの狭いものの方によって生じるもので、あなたの人生の生き方に暗い影とプレッシャーを生みだします。

瞑想とともにあることで、気楽さや遊び

心が自然に生まれます。物事を否定的に、深刻に見ることが少なくなり、より正確に見るようになります。人生をありのままに見て、深刻で制限されたマインドで人生を解釈しなくなります。

そして、人生を生きていく上で、朗かな気持ちをおあなたにもたらし、物事を深刻で否定的なものとは受け取らなくなり、あなたには起つていっていることに対して、たやすく創造性と知性をもって応答できます。瞑想はあなたの顔に微笑みをもたらすのです。

瞑想はあなたの気持ちに、人生で困難な課題に取り組むときに、影響を及ぼします。制限された状況のときでも、深刻に受け取

