

神は純粋な心を愛する

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

抜粋7

先日、ある人がこんな話をしてくれました。彼女はハタ・ヨーガで「山のポーズ」として知られる「ターダーサナ」を行っている時、自然に瞑想に入っていくという体験をしました。彼女は長年、このように自然に瞑想に入っていくプロセスについて何度も話を聞いたことがありましたが、それにもかかわらず、「自分」でそうしなくてはならないと思っていました。彼女は多大な努力と細心の注意を払って、その試みに専念しました。しかし、その晩は山のポーズで立ち、何の努力もしませんでした。身体の完璧なバランスが取れると、マインドは静かになり、すうっと瞑想に入っていました。彼女は、それまで全く知らなかった深い境地にいることに気づきました。それはとても至福に満ち、喜びに満たされ、あまりに純粋で、何に例えることもできませんでした。表現しようもなかったのです。



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。