

## 瞑想瞑想からグル、インド, Meditation Guru

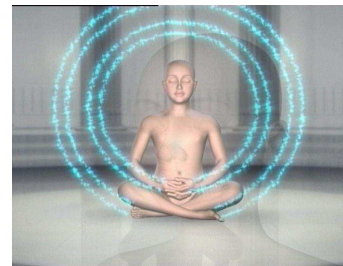
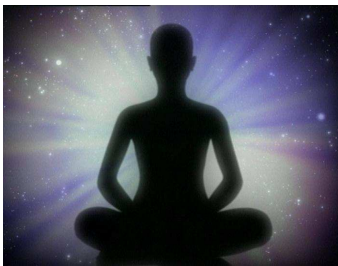
### 瞑想

睡眠は無意識の瞑想です。

瞑想は意識のある睡眠です。

睡眠から限られたエネルギーが得られます。

瞑想からは豊富なエネルギーが得られます。



このエネルギーは身体、精神、知性の力を高めます。

これはわれわれの第六感のとそれ以上の感覚の扉を開けてくれます。

このように瞑想によって高められたエネルギーはわれわれを

リラックスさせ、健康で、幸せに

肉体的にもより高い状態にしてくれます。

瞑想はただ自我に向かう意識の旅です。

瞑想によってわれわれは

肉体から精神

精神から知性

知性から自我

そしてさらに、その向こうへと

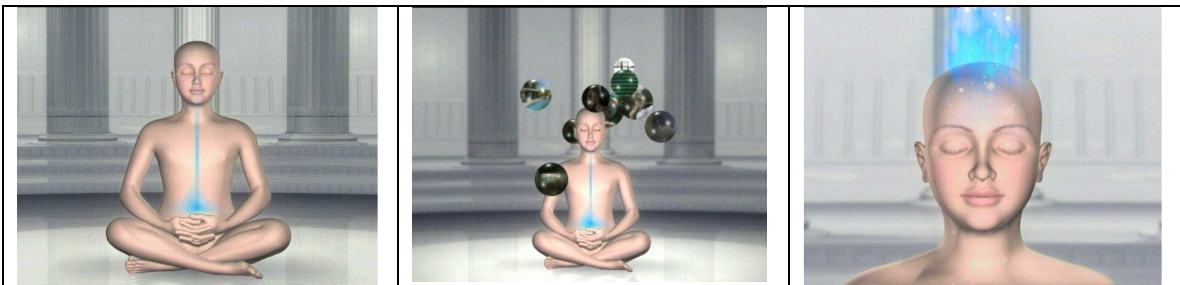
意識的な旅をするのです。

瞑想するには

まず初めに、われわれは身体と精神のすべての機能すなわち、

身体の動き、見る、話す、考えるなどとした一切の活動を

止めなければなりません。



瞑想をどのようにするのか見て行きましょう。

瞑想するに当たって、

第一は、姿勢です。

どんな姿勢で座っていてもかまいません。

ただこの一番楽で安定でいした姿勢でなければなりません。

床に座ったりあるいは椅子に腰掛けたりしても差し支えありません。

楽に感じられるどんな所でも瞑想することができます。

楽に座ってください。

足を組んでください。

指をぐっと握ってください。

そして、目を瞑ってください。

内部と外部のお喋りを止めてください。

念仏やお経を唱えないでください。

ただリラックスさせるだけ

完全にリラックスしてください。

体全体をリラックスさせてください。。。ただ  
リラックスする。

足を組んで指をぐっと握るとエネルギーの回路が  
あり、もっと安定した状態になることができます。

目は精神の扉です。。。だから目を瞑るべきです。  
念仏やお経を唱えたり、内部や外部の喋りするのは  
精神の活動ですから。これをすべて止めなければ  
なりません。

体がリラックススルと意識は次なる領域である精神と  
知性の世界の旅をします。

精神は思考の集まりにすぎません。

精神の表面にさまざまな思考絶えず浮かんできます。  
精神に思考が現れるたび色々な問いが生じ、知って  
いること知らないことも出てきます。

精神と知性を超越するために

呼吸を観察します。

観察は自我の本質です。

ですから、

呼吸をみつめなければなりません。

意識して呼吸をしないでください。

息の吸入や吐き出すことを意識的しないでください。

息の吸入や吐き出しが自然になるようにしてください。

普通な息を観察してください。

これが主な鍵です。。。これが道です。

思考の背景を調べないでください。

色々な問いや考えにこだわらないでください。  
その考えを断ち切ってください。  
呼吸に戻ってください。  
普通の呼吸を観察してください。  
息と一つになってください。  
それで、  
思考の濃度が少なくなり。。。  
次第に呼吸が細く短くなります。

やがて、呼吸は、  
最も小さくなって眉の間にパッと停止します。

この状態では呼吸も考えもありません。

人はまったく思考はなくなります。

この状態は ニルマラスティティあるいは考えのない状態と呼ばれます。

これが瞑想的状態です。

この状態に人は雨のように降り注ぐ宇宙  
エネルギーの下にいるのです。

瞑想をすればするほど受けられる宇宙エネルギー  
も増えます。

宇宙エネルギーはエネルギー身体全体に流れます。

これはエーテル身体とも言われます。

瞑想から学ぶ : <http://www.meditationguru.com>

ご質問がございましたら、お問い合わせ [meditationguru](mailto:meditationguru@meditationguru.com) :  
[info@meditationguru.com](mailto:info@meditationguru.com) ます。

英語で書いてください