

母なる地球とつながることの大切さ

(029)

地球はひとつの生命体です。

私たち人間や地上に生きるあらゆる生命、さらに海や山、川、風、岩や溶岩など、あらゆるものが地球の恩恵を受けています。

私たちが生きていけるのは地球のおかげだと言っても過言ではありません。地球はこういった生命体が生きていけるように、絶妙なバランスを保っています。これは地球自体に意識があり、それを意図的に行っているからに他なりません。地球は私たち地球に生きる生命にとって母なる存在なのです。

地球は過去の長い歴史の中で、生命進化に大きく貢献してきました。あるときは、地球表面全体を灼熱の地獄にし、あるときは氷で全面を覆いました。

これによって生命は死滅するどころか、その後に大躍進を果たしています。

私たち人間は地球の大切さを知っていました。地球とつながることの大切さ、それによってもたらされる心の安定についても、よくわかっていました。また他の生命と共生していくことの意義も心得ていました。

ところが、現代物質文明は、私たちを地球や自然からどんどん切り放し、私たちがどれだけ地球や他の生命に依存しているかを、忘れさせています。

大切なことは地球とのつながりを取り戻すことです。精神的なつながりをつけることです。

それにはどうしたらいいでしょうか。

一番手っ取り早く地球とのつながりを回復するには、地面に寝っ転がることです。

晴れた日に草原で寝転ぶといいでしょう。草のひんやりとした感触や、涼しい風が頬をこする感覚を楽しめます。いなかに住んでいる人なら、遠くで鳴いている鳥のさえずりが聞こえるでしょう。あるいはかえるの鳴き声かもしれません。

木々のざわめく音に耳を澄ませましょう。

暖かい日差しと、青空、流れる白い雲、なんとも和やかな気持ちになるでしょう。

そして地球に思いを馳せます。

何だか心の底からありがとうと感謝したい気持ちになります。

地球と結びつく別の方法もあります。

木を見てみましょう。

生命エネルギーは無限に存在します。それを枝から目いっぱい体内に取り込んで、体内を流し、根から地球へと流してあげています。また逆に根から取り込んだ生命エネルギーを体内へまわし、枝から空へと返しています。そこにはエネルギーの流れがあります。

これが理想の形です。

私たちも木のまねをしてみましょう。

まっすぐに立ち、両足をちよつと広げ、両手を高く空へ突き上げます。そして両手の先と頭のとっぺんから、生命エネルギーを取り込みます。そのエネルギーを体内の上から下へ流し、両足から大地へ流します。

今度は逆に両足から生命エネルギーを取り入れます。それを下から上へ流して頭のとっぺんと両手から空へ返しませう。

次に頭のとっぺんからと両足から、同時にエネルギーを取り込んで、ハートで合わせます。そしてそのエネルギーでハートを大きく広げるようにします。次いでエネルギーを全身へまわします。次に目をつぶります。ここからは想像でいいのですが、次のイメージを思い描きます。

頭のとっぺんから一本の細い透明の線が上へ伸びています。空のはるか上のほうへまっすぐに伸びています。この線といっしょに上へ上へと行きませう。それは生命エネルギーの源まで続いています。

今度は視点を頭のとっぺんに戻します。さっきの線は頭のとっぺんから体内に入り、そのまま、まっすぐに背骨に沿って降りていきます。そしておしりから体外に出て、地中へと入っていきます。その線はまだ続いています。どんどん地中を進み地球の中心核へと到達します。

次にこの一本の線の全体をイメージしましょう。ちょうど真ん中あたりに自分がいます。

その線ははるか上空から体内へ、そして地中深くへ、さらに中

心核へとつながっています。

次にこの線の上を行ったり来たりしてみます。空のはるか上空、自分の体内、そして、地球の中心核。それぞれのところで、しっかりとその意識を把握してみます。

SUPER LOVE ハート出版 坂本政道