

- ・ 幸せはすべての目標の中の目標であり、幸せとはあなたの中にすでに存在している意識の状態である。
- ・ 理由のある幸せは、形を変えた不幸である。なぜなら理由というものはいつでも取り上げられてしまうから。理由のない幸せというものが、私たちが経験したい幸せである。
- ・ あなたの人生が内なる幸せの表現そのものであるとき、宇宙の創造のパワーとつながっているとこの感覚を味わう。そのつながりをもつことによって、あなたはどんな願いでも叶えられると感じる。
- ・ 人間が苦しむ理由
私たちが自分が誰かを知らないこと。
自分たちをエゴまたはセルフイメージで認識していること。
一過性のものや実在しないものにしがみついていること。
一過性のものや実在しないものを恐れてたじろいであること。
死に対する恐れ。
- ・ あなたの真の本質は、パワフルで際限なく自由な、純粋な意識の場である。
- ・ 知性は現実の投影を現実そのものと取り違えてしまい、そしてこの投影は真のあなたの影を薄くしてしまう。
- ・ あなたが、あなたを真の本質として自己認識するとき、知性の

- ・ 檻から脱出し、無限の世界に入り込む。
- ・ あなたは、自分の感覚を信頼することに対して社会的制約をかけ、物質主義の迷信を信じてしまったため、自分自身が誰かを忘れてしまう。
- ・ あなたは宇宙全体を創造している知性の場から分離することができない。これを知ることによって、自分は分離された体の中で生きている分離された自己であるという幻覚から自由になれる。
- ・ 自分の心と体は純粋な意識そのものだとき、あなたはパワーと自由と恩寵をすでに手にしていることを知る。従って、幸福とは自分自身の本当の性質、つまりパワーと自由と恩寵そのものであることを知ることである。
- ・ あなたは自分の感覚を通して得た経験を解釈することで、自分の現実の創造に参加しています。世界はあなた自身の解釈でできた建築物です。
- ・ 人間の体は考えたことが現れる場で、あなたが経験している体はあなたが体に対してもっている考えすべてを表現したものです。
- ・ あなたの心と体のリズムは自然のリズムと同調していて、すべてがたやすく、宇宙は喜びに満ちた恍惚としてあなたを通して流れています。
- ・ あなたが死ぬとき、あなたはどこにも行きません。あなたの魂が単に異なる周波数で振動するようになるだけです。

- すべてが変化していますが、何も死ぬことはありません。生きているときにそうであるように、死を超えてもあなたは変化し続けます。

- あなたが自分自身を永遠のスピリット、変わることにない意識の本質のそのものとして認識するとき、あなたは死に対する恐怖を含むすべての苦痛を超えます。

- 永続的な幸せへの鍵は、自分自身を内なる自己の不変の本質・源として認識することです。そうすると、あなたは幸せをすでに手にしていることを知るので、幸せを探し求めることをやめます。

- ポジティブな心よりもっと重要なものが、静かな心です。静かな心は、判断せず、解釈しない心です。私たちが、人生が提供するすべての矛盾を受け入れるとき、快楽の岸と苦痛の岸の間をどちらに留まるでもなく両方を経験しながら心地良く流れていけるとき、あなたは自由に到達したのです。

- あなたは、宇宙の知性があなたを通して流れるままに任せ、恐れや、抵抗や、執着で妨げることなく、自然に、気楽に暮らすことができます。

- ひとつひとつの願望に、自然に叶うという力学が本来備わっています。願望とは、その現れを模索している純粋な潜在力です。

- ストレス状態にあるときや、トラブルを予期するとき、努力しすぎるとき、あなたは実現に向かって動く自然界の知性の流

れを締め付けてしまっています。

・ 第四の意識状態

私たちは通常「起きている状態」と「夢を見ている状態」と「眠っている状態」という三つの意識状態を毎日経験します。

そして、静寂、静止、または瞑想の中で時間を過ごすことによつてのみ、私たちは四番目の意識状態を経験します。そこは、私たちが自分の魂を垣間見始める場所です。

自分の魂を垣間見始めるとき、私たちはさらに少し直感的になります。

そして、物事は表面に見えていることだけでなく、見ている場所の後ろにもっと何かがあると感じるようになります。私たちが通常経験している

物質的な世界は、本当の世界の影です。本当の世界とは、スピリットの世界で、ヴェールの後ろに存在し、そしてそのヴェールは私たち自身がつくった制約です。本当は、私たちは空間や時間や物質や因果関係に縛られていないのですが、そのヴェールは私たちが真実を見ることを阻んでいます。

ヴェールはまた、私たちがパワーと自由と恩寵の中で生きることも妨げています。

- あなたがすべてのものにスピリットの存在を見て感じるとき、あなたは完全に目覚めています。

- 宇宙は、同時に様々な周波数であなたの中を流れ、あなたを

通して演じています。

・ あなたが自分の真の性質を思い出すとき、あなたは全体の記憶を取り戻し、癒されます。

・ あなたの魂との沈黙の親交に時間を費やして下さい。

・ 純粹意識の性質に注意を払って下さい。

・ 質問し続けて下さい。

・ あなたの体の知性に耳を傾けましょう。

・ 常に体の内側の意識を保ちましょう。

・ あなたの心と体のリズムと周期に注意を向けましょう。

・ 深い睡眠、深い睡眠から目覚めて夢へ、夢から目覚めて起き

ている状態へ、起きている状態から目覚めて魂を垣間見る状態

へ、魂を垣間見る状態から目覚めて宇宙意識へ、宇宙意識から

目覚めて神性意識へ、神性意識から目覚めて統一意識へ。

・ 魂の領域に入っていくひとつのテクニックは、目を閉じて20

分間、静けさか、瞑想に入っていくことです。静寂の後、目を

開けて、手本を見つめて、彼らの性質があなたを通して表現さ

れるように願って、彼らを招き入れてみて下さい。「自分の手

本になる人は誰だろうか？ 自分は誰に感化されるだろうか？」と

問いかける。夜寝る前に、今日一日を思い出し、まるでひとつ

の映画を観るように、ただ一日の出来事を目撃するように「こ

れはすでに夢だ。これは過ぎ去ったことだ。ただ単に一日を通

して何かが起こったか観察しよう。分析しないで、評価しない

で判断しないように。ただその日を目撃して、過ぎたことだと

言おう」

さらに「たった今、一日を目撃したように、これから自分の

夢を目撃しよう」と心の中で言います。そして朝起きたときは、

自分の夢を思い出して、「過ぎたことだ」と言ってみましょう。

・ 毎朝、沈黙の時間や瞑想にいる前に、あなたのハートに注意

を向けて、自分に聞いてみて下さい。「私は誰？ 私が欲しい

ものは何？」あなた自身にこれらの質問をし、そして聞いて下

さい。

「自分の人生の目的は何？」

「自分の家族や、社会や、世界に対して、自分はどんな貢献

ができるだろうか？」

「自分独自の才能は何？ そしてより良い人間性への奉仕と

してそれらをどう表現できるだろうか？」

「自分にとって、どんなことが最高の経験や喜びをもたらす

だろうか？」

「友人に求める特質はなに？」

「人間関係の中で、自分はどんな性質を表現したい？」

・ 毎日、このような祈りで目覚めましょう。

「神様、私をこのようにつくってくれてありがとうございます」

あなたが「宇宙のパワー」を手に入れる瞬間

大和出版 Deepak Chopra