

霊主肉従のための努力

(085)

(一) 霊優位のための自己コントロール (霊主肉従の努力)

(二) 苦しみへの正しい対処

(三) 利他愛の実践 (人を正しく愛する)

(四) 霊的世界とのストレートな交わり (瞑想・祈り)

① 肉の放縦にストップをかけるための努力 (本能に対して足枷をはめる)

- ・物質 (衣食住) を必要以上に求めない、執着しない。何とか生活できるレベルで良しとし満足する。

- ・飽食・過度の飲酒を慎む。

- ・セックスの放縦に流されない。

② 霊体と肉体のバランスをとるための努力

- ・適度な全身運動をする——汗をかくような全身運動・ヨガ

- ・呼吸法などは、霊体と肉体のバランスを正常化するには極めて有効である。

- ・入浴・水浴なども上手に取り入れる——自律神経系のバランスがもたらされ、気の流れが正常化する。

③ 霊的エネルギーを高めるための努力

- ・霊的真理をじっくり読む。

- ・瞑想・祈りをする。

- ・霊的心境の高い人と会って話をする。
- ・心霊を高めるような良い音楽を聴く。
- ・自然散策・散歩などをする

④ 地上人生において苦しみのない人はいない。自分だけが苦しいのではない。何の問題もないように見える人、ただ幸せそうに見える人も、みんな悩みを持っている。苦しみは、実はすべて良いものであり、自分の魂の成長に必要なものである。だから喜んで受け入れよう。

⑤ 地上の苦しみは、ほんのわずか一時のものである。この苦しみを乗り越えれば、霊界では何十倍もの喜びがもたらされる。

⑥ 過ぎ去ったことを、いつまでもよくよ思い悩むのはやめよう。先のことをあれこれ心配し、取り越し苦労するのもやめよう。今、「人々のために役に立ちたい！」という気持ちがあればそれで良い。

⑦ 今こそ裸になろう。見栄を捨て、新しく生き直そう。人の目や人の評価など、どちらでもよいことである。この世の物質的なもの、地上だけの幸せは、取るに足りない。霊界に持っていくのは魂の清さだけである。

⑧ 守護霊が常に関心と共について、最善の導きをしてきている。本当の幸せに至れるよう、心を砕き愛し続けていく。決して一人ぼっちではない。だからこの守護霊にすべてを委ねて歩めば、最善の道が開かれる。

⑨ 守護霊が自分の背後にいて、愛し導いてくれていることを
絶えず思い起こす。常に二人でいることを忘れない。

⑩ 守護霊と通じやすい環境をつくる。

誰もいない静かなところで瞑想・祈りをする。

心を静め、霊の道具としての受容的姿勢をつくる。

⑪ 何か分からないことがあったら、守護霊に尋ねる。

その答えは睡眠中に教えられ、日中において、それをインスピレーションとして思い出すようになる。また何らかの方法で気づかされる。

⑫ 常に、神と守護霊に感謝する。

「これまで導いてくださって、ありがとうございます。今日
一日の導き、ありがとうございます。」

スピリチュアリズム普及会