

目 次

序 文	スリ・ダヤ・マタ	3
第 1 章	どこに平和を見つけられるのか?	13
第 2 章	瞑想:「積極的に心を静める」科学	33
第 3 章	くつろぐための霊的な方法	51
	——体と心から緊張を取り去る	
第 4 章	「落ち着きながら活動的」でいる方法	63
	——たとえ何をしていようと心を平安に保つこと	
第 5 章	日常生活に平和をもたらす	79
	——重要原理と実践	
第 6 章	心の平安が得られる英知の視点	109

第1章 どこに平和を見つけられるのか？

平和は魂から生じます。平和とは、神聖な心の状態であり、この中で真の幸福が花開きます。



瞑想によって、人は静かで揺るぎない内なる平安を味わうことができます。この平安が、常に安らぎに満ちた後ろ盾となって、うまくいっているときも試練のときも、人生の義務を果たす上で必要な活動を支えてくれます。永続する幸せは、このような平和で落ち着いた心の状態にかかっているのです。



何をするにも平和に行うべきです。それが体・心・魂にとって最高の薬です。これは最も素晴らしい生き方です。

ストレスの解消法

人生のあらゆる体験を受け止めるときに、心が静かで落ち着いているのが理想的です。神経質はそれとは反対の状態ですが、今日では、世界中に蔓延する病気といってもよいほどです。



神経質の最良の治療法は、心の安定を養うことです。自然に心が安定している人は、どんな環境にあっても、理性と公正さとユーモアを失いません……

心がいつも静かに安定しているということは、すばらしい性格です。われわれの人生は、次の三つの要素を三辺とする三角形で象徴されるようなものであるべきです。すなわち、心の安定と優しさを上の二辺とし、幸福を底辺とする三角形です……忙しく働いているときも、ゆっくりしているときも、独りでいるときも、大勢の人の中にいるときも、心はたえず静かで平和でなければなりません。イエスは、われわれにその手本を示してくれました。彼は、どこにいても、身をもって平和を表しました。そして、最後までそれを失わず、あらゆる試練を克服して見せてくれました。

神聖な魂の意識のうちに生きる

われわれは魂であり、変わる事のない不滅の性質を持ち、永遠の至福である神の似すがたに創られています。われわれの人生は、そのような常に新鮮な喜びを反映していなければなりません。私は、自分の内にある幸せを誰かに奪われてしまうようなことは許しません。あなた方も、どんな困難が襲ってきても笑い飛ばしてしまうような、恐れを知らぬ魂の生き方を学ぶべきです。



真の自己とは魂であり、その本当の状態は、至福であり、英知であり、愛であり、平和です。その状態にあるとき、余りにも幸せなので、あなたは何をしようとするはずですか。どんなものにも満足できず、落ち着きのない悪魔のように世界をうろつき回るよりもずっと良いと思いませんか？

落ち着きは永遠の生命の息吹です

瞑想に深く入れば、素晴らしい内面の静けさを感じます。



静かで落ち着いた心は、あなたの内にある不滅の性質の一つです……不安になると心のラジオに雑音が入り込みます。神の歌は、静寂という歌です。神経質は、雑音です。心の静寂は、あなたの魂のラジオから話しかけてくる、神の声なのです。

神経質は、変化や死へと導きます。けれども、あなたの心が静かで落ち着いていれば、死ぬことさえ恐ろしくなくなります。なぜなら自分が神の一部であると知るからです。

心の落ち着きは、あなたに内在する不滅の神の息吹です。



瞑想の中で平和を感じれば感じるほど、あなたは神に近づいています。神があなたに近づけば近づくほど、あなたは深い瞑想に入ります。瞑想で感じられる平和は、神の言葉であり、神にいだかれる安らぎです。