38. 変容 Transformation

アティシャのエクササイズをただ試みてみましょう。世界のすべての苦しみを自分のハートのなかに取り込んで、祝福を注ぎ出します。それはすばやい効果をもたらします。今日それをやってみましょう。

さあ、彼は、慈悲心をもつことを始めなさい、と言う。そして、その手法とは、息を吸うとき――

注意して聴きなさい、それはもっとも偉大な手法のひとつだ――息を吸うとき、自分は世界のあらゆる人びとの惨めさをすべて吸い込んでいると考えることだ。あらゆるところに存在するあらゆる暗闇、あらゆる否定的

息を吸い込むとき、世界の――過去、現在、そして未来の――すべての存在のあらゆる惨めさと苦しみを吸い込む。そして息を吐き出すときは、あなたがもっている喜びのすべて、あなたがもっている至福のすべて

これが慈悲の手法だ。すべての苦しみを飲み込んで、すべての祝福を注ぎ込む。

それをやってみると、あなたは驚くだろう。世界のあらゆる苦しみを自分の内側に取り込んだ瞬間、それらはもう苦しみではない。ハートがすぐにそのエネルギーを変容させる。ハートは変容する力だ。惨めさを飲み込むと

自分のハートはこのマジックを、この奇蹟を行うことができる、と一度学んだら、あなたはそれを何度も何度もやりたくなるだろう。それを試してごらん。それはもっとも実用的な手法のひとつだ――単純で、しかもす

THE BOOK OF WISDOM, Vol.1, pp.21-22

Revision #3
Created 5 October 2024 08:06:38 by ゆう
Updated 6 October 2024 00:36:41 by ゆう