

目覚めのツー・ステップ

今、ここに在ることは複雑なことではありません。この状態がわたしたちの自然な在りさまです。しかし日常生活でプレゼンスに在り続けることは、それほど簡単ではありません。わたしたちはエゴが主導権を握る苦悩と困惑に溢れたマインドの世界へと絶えず引き戻されてしまいます。

自分の過去に起きた心の傷と妨げとなる信念によって、わたしたちは再び制約されてしまいます。またわたしたちは記憶の過去か想像の未来に再び囚われてしまいます。わたしたちは人間関係のしがらみに再び巻き込まれてしまいます。または自分たちの癒されていない過去であるインナーチャイルドが再び出現してしまいます。

もしあなたが永続的に自由とプレゼンスに定着することを望むのであれば、目覚めのツー・ステップに取り組むといいでしょう。それはあなたの人生を変容させることができます。

このツー・ステップはいつでも、どこでも、自分自身で取り組むことができるワークです。ステップ1からステップ2、そしてまたステップ1に戻るというプロセスを繰り返します。わたしたちが今の瞬間から引き離されたとき、その原因そのものに気づき、そして再び今の瞬間に戻ります。このプロセスはまるでプレゼンスという筋肉を鍛えるようなものです。このようにして目覚めのツー・ステップがあなたの日常に根付いたとき、プレゼンスの資質そのものがあなたの人生に流れ込みます。

このプレゼンスの資質とは何でしょうか。あなたが今この瞬間に在るとき、あなたは慈愛そのものです。あなたは受け入れそのものです。それが本来のあなたです。あなたの内側から自ずと力が漲ってきます。あなたは森羅万象とひとつであることを認識しながら存在しています。このような資質のすべてがあなたの人生に流れ込み、人生そのものが確実に変容していきます。

【ステップ1】

ステップ・ワンは今、ここに存在するための驚くほどシンプルな方法です。ステップ・ワンはあなたをプレゼンスという目覚めた状態へと導きます。

マインドの世界の中にいるときのあなたは、過去か未来のどこかに存在しています。唯一あなたが存在しない場所が「今、ここ」なのです。あなたは今、ここに実際に存在しているものと共に在ることで、自分自身を完全に今の瞬間に連れ戻します。するとあなたはマインドの世界から抜け出て、今の世界に参加することができるのです。

あなたが今いる部屋を見回してみましょう。まさにこの瞬間に目にするものと一緒に「今、ここ」に在るようにしてください。花や机や椅子でもいいし、他のものでもかまいません。またはたった今聴こえてくる音と共に「今、ここ」に存在してください。あなたが今この瞬間に観

ることができるなら、聴くことができるなら、感じるすることができるなら、味わうことができるなら、触れることができるなら、嗅ぐことができるなら、「それ」は今この瞬間の存在です。今この瞬間に属しているので、「それ」はあなたが今の瞬間に存在する機会をもたらしてくれます。

あなたが今の瞬間に存在するようになると、あなたはマインドの世界である過去と未来から自分を解放することになります。思考は停止し、あなたのマインドは静まります。あなたは内なる静寂、愛、真実へとオープンになります。これが目覚めた状態であるプレゼンスです。

最初は今の瞬間に存在するということがごく普通のことに見えるかもしれませんが。しかし今の瞬間に存在することを選択してそこに留まると、プレゼンスの状態がさらに深まり、隠された秘宝の数々が徐々に出現してきます。

最初はその宝が大して値打ちがあるようには思えないでしょう。ごくありふれたものに見えるでしょう。それらの秘宝はあなたにとっては尊く見えず、利用することもできないでしょう。しかしこれがテストです。

日々の生活の中で今の瞬間に在ることを穏やかに思い出しましょう。なるべく頻繁に今の瞬間に在るようにしましょう。今この瞬間があなた自身の存在のまさに基盤となるよう、よりいっそうプレゼンスに根付くようになりましょう。

あなたがよりいっそうプレゼンスに定着し、あなたのプレゼンスが深まるようになると、今まで待ってた内なる静けさのさらに深い次元が開くようになります。あなたのマインドがよりいっそう静まると内なる扉が開かれ、無限で永遠なる静寂が現れることができるのです。

この無限で永遠なる静寂はあなたの大いなる存在のまさに本質です。これがあなたの真の資質です。これは森羅万象すべての本質。純粋な意識の、永遠に静寂なプレゼンス。これがあなたの内なる存在の本質です。これが今この瞬間に、ただ今この瞬間だけに存在している、あなたの本質。ワンネスに存在している、あなたの資質。これがあなたの仏性であり、神と共にワンネスに存在するあなたの内なるキリストの意識（博愛の意識）です。

【ステップ2】

日常生活を送るときや人間関係に関わるとき、今、ここに在り続けることは多くの場合困難です。たとえわたしたちが短い間今、ここに存在しても、ほとんどの人たちは過去と未来のマインドの世界に直ぐに引き戻されてしまいます。

ステップ2は今の瞬間に在り続けることができるよう、あなたがマインドとエゴのマスターとなるように導くプロセスです。プレゼンスからいつ、どのようにしてあなたが引き離されるのか、そのあらゆる点に意識的に気づきをもたらします。あなたがダメだと決めつけてきたこ

と、否定してきたこと、他者に投影してきたことなど、未だ無意識にある自分の側面をプレゼンスの意識に浮上させて明らかにしていきます。

このプロセスをひたすら続けていくと、人生の変容が確実に起こるでしょう。不本意にプレゼンスから引き離されることはもうなくなり、あなたは自分のマインドとエゴのマスターとなるでしょう。あなたは根本的に今、ここに在るようになります。あなたは目覚めた大いなる存在となります。あなたは覚醒した存在となります。目覚めた存在とは、意識的ではないマインドを意識の完全なる光のもとに運び込む者ということです。

ステップ2には4つの鍵があります。第一の鍵は「エゴの抵抗を理解する」、第二の鍵は「マインドとエゴのレベルでの自分に気づきをもたらす」、第三の鍵は「抑圧された感情を解放する」、第四の鍵は「人間関係のしがらみ・もつれから自由になる」です。

リトリートやワークショップでは皆さんとの対話や具体的なワークなど取り入れて、さらに深いアプローチに取り組みます。これにより解放がさらに加速するでしょう。