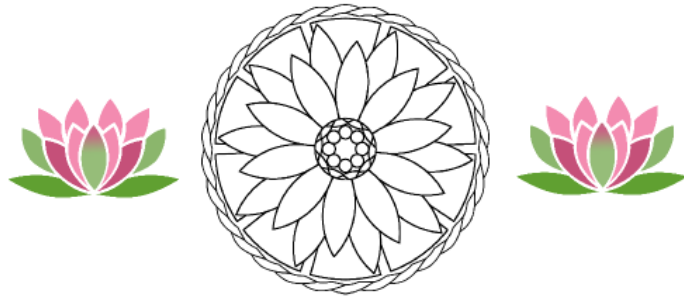


# Leela the Buddha



～覚った遊び人（ヒト）～

自由自在へのエッセイ集

vol 2 (no. 31～no. 60)

*musashi kojiro*  
ムサシコジロー

### 3 1 【“期待”は今を失う】

「生きることの最大の障害は、  
期待を持つことである。  
それは、明日に依存して、今日を失うことである」

これは、セネカの有名な言葉です。

期待は未来に依存するもの。  
期待は過去の悔恨に対する、  
執着から出て来ているもの。

依存、執着、こういったものが最大の障害。  
不幸へのカルマ。

では、、、あなたの今この瞬間は？  
あなたは“今”“ここ”を意識しているだろうか？

“生”には未来も過去も存在しません。  
つまり、未来に依存する期待などといったものはないのだ。

“生命の息吹”はこの瞬間息づいている。

この息吹に触れること、  
この息吹に入ること、  
それが“至福”へ扉を開ける鍵となる。

すべてを超えた世界。  
絶対的な安堵。

無限の抱擁。  
そして輝く静寂。  
それが至福という存在。

至福はすぐここ、この瞬間に突然、  
不意に現れる。

期待という存在しない未来に、  
至福はない。

あなたが今この瞬間に“在る”時、  
生命の息吹とともに現れるのだ。

存在しない未来や過去というマーヤ（幻想）。  
そこに至福があるわけない。

あなたはそのマーヤの中を、  
輪廻し続けるのだろうか？

そろそろ、このマーヤから目覚める時ではないでは？

## 3 2 【空間が私たちが創っています】

もしあなたが澄んだ空気、豊かな緑、  
空間にやさしく響く様々な生き物の泣き声、  
そして澄んだ水、、、

といった豊かな自然の中に浸り続けたら、  
あなたは“豊かな自然”な人になるだろう。

もし、あなたがコンクリート、騒音、車の洪水、突き刺す光、不夜城、、、  
そんな人工物の中に居続けたら、あなたは人工物になるだろう。

私たちの世界は空間の世界だ。  
私たちは空間の中に存在している。

空間が私たちが創造している。

私たちがたった1回空気を吸うだけで、  
100万京個という途方もない数の原子を、  
吸い込んでいると言われている。

コンクリートの壁は無表情だ。  
微笑んだりしてくれない。

花や樹々や鳥、虫、風たちは、  
微笑んでくれる。

囁いてくれます。

語りかけてくれます。

教えてください。

真理に導いてくれます。

自然に生きるか、  
人工に生きるか、  
選ぶのはあなただ。

選べるのもあなただけだ。

いずれにしても、今この瞬間を生きることが大切。

### 33 【“形”の囚人たち】

物を求める人。

形を求める人。

目に見えるものを求める人。

その世界にいる限り、

心の乾きを満たすことはできない。

周囲の目から解放されることはない。

周囲の目は監視塔（バイオパワー）となり、

あなたはその囚人になる。

あなたに自由は永久に訪れない。

あなたのすべては解放されない。

ハートの世界を味わうことはできない。

至福の喜びを味わうことができない。

目に見える世界を見るのではなく、

目に見えない“幽”の世界をミルこと。

物の源泉は“幽”の世界にある。

見ることが叶わない世界にある。

それは、あなたのインナーにある。

そして、それは無限の世界とひとつ。

形の世界から、形のない“幽”の世界に、

あなたのすべてを委ねてみよう。

あなたのすべてを帰依してみよう。

その世界にあなたのハートが存在し、

あなたを至福の世界に導いてくれる。

### 34 【幸せの門を通過するための条件】

なぜ幼い子どもは、あんなに無邪気で無垢に見えるんだろう。

それはまだエネルギーの源泉のままであり、  
流れ出してないから。

ちなみに、人が開悟（エンライト）したときにも同じことが起こる。

エネルギーがすべて源泉に向かって、  
その人は子どものようになる。

釈迦、イエスも無垢な子どものようにだった。

イエスの言葉にこんなのがある。

「幼児のような者のみが神の王国に入れる」

幼児のような者のみ。

小利口な大人になるのはもう止めよう。  
無邪気、無垢な子どものようなハートに回帰しよう。

大人という幻想、自分というエゴは落としてみてほしい。

真の幸せの門はきっと開かれ、  
閉じることはないだろう。

### 35 【幸せは現れる】

私たちは幸せを求めている。

しかし、求めても幸せになることはない。

幸せはつかむものではない。

手に入れるものでもない。

勝ち取るものでもない。

幸せは不意に現れるもの。

幸せはある瞬間に現れるものだ。

それが、幸せの本質。

外に求める快樂とは次元がまるで違う。

あなたが“真のあなた”に繋がった瞬間、

“真の幸せ”が覚醒する。



### 36 【すべての行為は】

私たちのすべての行為。  
行為とは身体、言葉、こころの活動のこと。

これらすべての行為は、  
何のためにあるのだろうか？

すべての行為は、すべてに影響する。  
すべてに。

もちろん自分にも。

だから意識してみるといい。  
何のためにあるのか？

名声、成功、名誉、逃避、、、  
エゴの欲望を満たすため？

その結果残るのは、  
不安、恐怖、そしてつきることのな欲望。

しかし、もし、すべてのあなたの行為が、  
神聖で純粋な祭祀、儀式だとしたら、、、

あなたの行為はヨーガになる。

「カルマ・ヨーガ」

そして、あなたの行為に結果はなくなる。  
成果がなくなる。

行為そのもの、それですべて。  
行為が行為で帰結する。

そこには深い寂静が、

そして豊かな安堵が広がる。

不安、恐怖、つきることのない欲望、  
それらは死滅する。

### 37 【行動は破壊につながる】

リラックスしたい人はたくさんいると思う。

でも、ほとんどはリラックスすることができていない。

くつろぎというのは、花が開くようなもので、それを強制することはできない。

花が開くのはあくまで自然発生だ。  
自然の理に添った流れから、生まれたもの。

それを“行為”という。  
そして、行為はとても美しい。

しかし、多くの方は“行動”に取り憑かれてしまっている。

“何か”をしなければならない。  
それが行動の本質だ。

それは、自然発生的な流れではない。

“行動”は脅迫観念的なものだ。

ある種“病”と言えるだろう。  
何かに取り憑かれていると言える。

あなたは、自分自身でいることができない。  
あなたは、沈黙にとどまることができない。

あなたは、行動をを停止することができない。

あなたは、空っぽになることができない。

あなたは、いつまでたっても静かになることはできない。

“行動”はとても破壊的だ。

それはあなたを破壊する。

とてもくつろぐことなどできない。

あなたのインナーフォース（内なる生命力）が求める声に従ってみよう。

それが“行為”につながり、

とても静かで深くくつろぎにリンクすることができる。

これが、くつろぎへの唯一の流れ。

### 38 【行動できない】

あなたは色々な情報やアドバイスを、  
聞いていると思う。

そして、「なるほど、そうだ、よくわかる」と思うだろう。

でも、おそらく行動しないだろう。  
なぜなら、頭で聞いているからだ。  
頭には成し遂げる力がない。

解釈ができるのと行動するのとは違う。  
行動出来ない人の多くが、説明上手だ。

そして、とても論理的だ。  
つまり、頭がよく動く。

とにかく頭で整理整頓しようとする。  
しかし、頭が行動を支配しているのではない。

あなたの行動を支配しているのは“意志”です。  
頭にはなんの意志もない。

それは無力を意味する。

あなたが行動出来ない理由は、、、  
解釈しようとしているからではないだろうか？

分かるようとしているからではないだろうか？

正しい答えを探そうしているからではないだろうか？

でも、そういう状態にいる限り、  
行動することはないでだろう。

あの思想家カントがそうだったように。

“意志”はただ無邪気に「やりたい」「やってみたい」だけなんです。  
ただそれだけ。

その、無邪気さ純真さに従ってみよう。

あなたにも“意志”はある。

頭ではなくそれを感じ、  
その“意志”に従ってみてほしい。

今のあなたのステージ（舞台）は一瞬で変わるだろう。

### 39 【今決めたことにこだわるから実現しない】

決めることはとても大切だ。

そして、私たちはその瞬間を意識的もしくは、  
無意識のうちに決めている。

ちなみに「決めない」ということも決めていることだ。

しかし、決めたからといってそこに固執するとちょっとマズい。

固執することは、他を排除もしくは敵対することにつながるからだ。

また、固執は重いエネルギー状態にはまってしまう。  
重いエネルギー状態のとき実現は遠のくだろう。

逆に軽いエネルギー状態のとき実現は加速する。

では、軽いエネルギー状態になるために必要なこと、  
それは、、、

「忘れること」

つまり、決めたことを忘れるのだ。

忘れるとは白紙に戻ることだ。

そして、固執スパイラルにはまらないようにすることだ。

もし、あなたがゼロポイント（零位）で何かを決めていたら、  
忘れることで、あなたが決めたことは必ず実現するだろう。

## 40 【才能の便秘?!】

あなたの中にはあなたにしかないものがある。  
それは誰にも絶対まね出来ないもの。

それが、“あなた”という才能なのだ。

その真実を真面目に受け止めてみよう。

真実なのですから、あなたは抵抗することはできない。

抵抗すればするほど、  
あなたは重くなっていくだろう。

だから、真実に従い、  
素直に“あなた”そのものを出せばいい。

あなたはそのままで善い。  
誰かと比較する必要はない。

そんなことしたら、  
それは真実ではなく、嘘になる。

そんなことで、あなたという才能を  
便秘にさせる必要はない。

スッキリ出そう。

あなたはあなたを目一杯出してほしい。

遠慮せず、恥ずかしがらず、  
目一杯出してほしい。

試しに今日だけでも、。。



## 4 1 【思考ではなく身体で感じ考えてみたらどうだろう】

私たちのクセは、すぐ正解を出そうとすることだ。

教育か環境か分からないが、  
そんなクセがある。

このようなクセは思考から導かれる。

しかし、そのクセこそが曲者なのだ。

正解が見つからない限り、  
永遠と行ったり来たりする羽目に陥る。

そして、最後には疲れきって心や身体が病に冒されることになる。

ここで提案だ。

一度試しに思考ではなく、  
身体で感じ考えてみることに、トライしてみたらどうだろう。

本来の日本人的な感性で言うと、頭ではなく肚（ハラ）。

また、武道など芸道的に言うと「上虚下実（じょうきよかじつ）」という状態のこと。

是非、トライしてみてほしい。  
そして、タダ感じてみてほしい。

他は一切必要ない。  
タダ感じを感じるだけ。

きっと、ハートフルな体感を手に入れることができるだろう。  
そして、あふれるエネルギーも感じるだろう。

今日一日だけでも実践してみよう。

## 4 2 【私たちがチャレンジできない理由には、、、】

たとえば、母親の膝の上の赤ちゃんは、  
いままで知らなかった不思議な未知のものに、  
さかんに興味を示します。

ところが、自分が完全に守られて安全だという確信が持てない時には、  
既に知っているものにしか興味を示さない。

このことを「セーフベース」とで言っている。

もし、あなたが何か未知のことに対して  
チャレンジできないのであれば、  
それはあなたのセーフベースが、  
今ない状態なのだと言える。

セーフベースは心の状態だ。

型や形式ではありません。

母親の膝の上にも、  
赤ちゃんが不安を感じているとしたら、  
それはセーフベースになっていない。

そして、その状態はとてもハートフルな状態だ。

つまり、愛に包まれている状態。  
愛にあふれている状態。

あなたは今愛に包まれているだろうか？

あなたは今愛を感じているだろうか？

あなたは自らの力で愛を創造しようとしているだろうか？

愛は、あなた自らの中にある。  
それでは愛はあふれでない。

### 43 【“職業”をやめる】

ある詩人がある師にこんな相談をした。

「いい詩がかけなくなってしまった。

どうしたら以前の用にかけるようになりますか？」

師はこんなアドバイスをした。

「詩人をやめなさい」

さて、あなたはこれをどうとらえるだろうか。

囚われ、執着、固着、こだわりといったものは、  
無限に広がる心のエネルギーを囲ってしまう。

「詩人」という囲いや囚われをとっぱらってしまったところに、  
詩人が存在するのでは？

これは詩人だけの話しではなく、  
すべてにあてはまることだ。

さて、あなたは無邪気な自分を何かで、  
囲ってしまっていないだろうか？

そんな囲いは今すぐとっぱらってしまおう。

#### 4 4 【所有という拘束服】

この世に生きているうちに、  
ぼくたちは固定的な多くのものを所有してしまう。

名前も持つ。

言葉や不安も希望も持つ。

過去の記憶や来年のスケジュール、  
観念、技術、身分、資格、名誉、時間、、  
そんなものを衣服のようにまとって行くのだ。

どれもこれも、固定的な拘束服。

しかし、そもそもの純粋な「剥き出しの生」は、  
そのようなものをまとっていない。

だからこそ“純粋”であり、  
新鮮であり、軽く澆刺としているのだ。

だから自由自在。

あなたが純粋な“生”を生きたいのなら、  
所有という拘束服を、脱ぎ捨てなければならない。

そうすることで、あなたは気づくはずだ。  
“無限の解放”という存在があることを。

“イノチ”の存在というものを。

## 45 【信じてはならない】

「どんなことにせよ、  
ただ聞いたからといって、  
それを信じてはならない」

「ただ多くの人が話しているから、  
多くの人が噂をしているからといって、  
それを信じてはならない」

「権威ある教師やお年寄りが言っているからという理由で、信じてはならない」

…お釈迦様がこのようなことをおっしゃっている。

では、いったい何を信じるのだろうか？

いや、「信じる」必要はないのかもしれない。

なぜなら、「信じてはならない」からだ。

「信じる」ということの固着してはならない、ということだ。

固着、執着、囚われずに、  
ただ、淡々と生きる。

それだけでOK。

## 46 【ハートという時計に委ねてみる】

機械仕掛けの時計の針が時間だろうか？

目の前にあるカレンダーが生命のリズムだろうか？

それらはあくまで人間が創作したもの。

人為的なもの。

人間には人間の“生”の時間がある。

さらに、それは、月や太陽そして宇宙の時間と繋がっている。

機械仕掛けの時間に振り回されているとしたら、

それは、機械に振り回されているのと同じだ。

人間が作った機械に、人間が振り回されている。

ある意味おかしな話だ。

そして、それは呪縛だ。

呪だ。

私たちは本来自由自在だ。

「ハートという時計」

「ハートというリズム」

思い出してほしい。

ただ風になり、

ただ草花になり、

ただ空間にとろける。

そして“生命”になる。

## 47 【人の目は自分の目】

私たちは人の目を気にする。

それは当然のことだし、人間に備わった能力でもある。

しかし、人の目を気にするあまり、  
行動出来なかつたりする。

また、人に認めて欲しくて過度に「シャウト」しまくる。  
しかし、人の目を創っているのは、、、  
“自分”に他ならない。

つまり、“人の目は自分の目”。

人の目が気になって行動出来ないのは、  
自分の目が寛容でないから。

人に認めてもらいたいのは、  
自分に認めてもらいたいから。

だとしたら、、、  
自分に寛容になればいいし、  
自分を認めてあげればいい。

でも、それがなかなかできない。

その原因はたったひとつ。  
それは、、、愛が不足しているから。  
愛に満たされていないから。



愛は外ではなく、あなたの中に既にある

アインシュタインが言うように、  
あなたは“愛の発電機”をもともと備えている。

“愛の発電機”今すぐ動かしてあげてほしい。  
そのためにやることは、ただひとつだけだ。

あなたの心を祓うこと。

## 48 【人は偉大な創造者？】

ある意味、人は偉大な創造者と言えるだろう。

問題。

疑問。

不安。

恐れ。

こういったものをいともたやすく創造してしまう。

本当に瞬時に創造してしまう。

そして、こういったものに対して、  
パーフェクトな解決策を探そうとする。

そして、どつばにハマるのだ。

“解決策”というどつばに。

その中でもがき続ける。

しかし、おかしい話だ。

問題などというのは、

そこに存在していないからだ。

それは、あなたが勝手に創造したものでは？

幻想にすぎないのだ。

幻想に対して解決策を探す???

それもパーフェクトなものを、、、

それは、、、ジョークだ。

でも、多くの人がそんな状態になっています。  
ジョークに深刻になっているのだ。

“あなた”が描く人生はジョーク。

## 49 【制限は“愛”を封印する】

嫉み、嫉妬の中で、愛は生まれるだろうか？  
恐怖があって、愛は生まれるだろうか？

野心に夢中になっているとき、愛は生まれるだろうか？  
競争心に溺れている時、愛は生まれるだろうか？

ノルマに追われている時、愛は生まれるだろうか？  
ゴールしか目に入らない時、愛は生まれるだろうか？

愛のない人生。  
愛の欠けた人生。  
愛に触れない人生。  
愛に包まれない人生。

こういった人生は“生”ではない。  
イノチの味わいはない。

嫉み、野心、競争心、ノルマ、ゴール、、、  
こういったものはすべて制限だ。

制限は束縛であり、  
束縛は牢獄だ。

牢獄の中にいて、  
真の自由が手に入ることはない。

そして、自由でなくて愛は生まれだろうか？

愛は自由の中で開花する。

知らず知らずのうちに、  
“制限”という牢獄に入ってしまった“あなた”に気づこう。

## 50 【聖なるものは女性的】

まわりの樹々、川の流れ、花たち、まわりを見回してみよう。  
そこに“女性”を発見するだろう。

自然はとても繊細で、玄妙なものを生み出している。  
そして、すべては柔らかな曲線となる。

それが“美”そのもの。  
それは“女性的”なもの。

仏陀も女性的。  
イエスも女性的。  
老子も女性的。

聖なるものは女性的。

ちなみに女性的とは性別を指しているのではない。  
女であっても女性的だとは限らない。

純粹で無垢なもの。  
その中に聖なるものが現れる。

飾れば飾るほど聖なるものから遠ざかる。

あなたは飾る必要もなく、  
飾る理由もない。

そのまま無垢な状態に戻ればいい。  
そこに聖なるものが現れる。

あなたは聖なるものに戻り、  
その大きな静寂に包まれる。

今日もこの瞬間を味わいましょう。  
その豊麗に抱かれよう。

## 5 1 【声ヴォイスは？】

私たちが出す“声ヴォイス”は、  
説明するためにあるのではない。

伝えるためにあるのではない。  
怒るためにあるのではない。

声ヴォイスの存在は、、、

歌うため、  
祝うため、  
癒しのためにある。



## 5 2 【静寂という最上のエネルギー】

私たちの深いところには、  
いつも静寂という清明な場がある。

その場にこそ、最上のエネルギーがあふれている。

喧騒な場には存在しない。

その場は、あなたが認知する内側だけではなく、  
あなたの外にもたえず存在している。

その場がいつもあることを、  
忘れてはいけない。

つまり、私たちは常に静寂な場に包まれているのだ。

そして、その最上なエネルギーの場とひとつになることが、  
いつでもどこでもできるのだ。

でも、そのエネルギー場に戻るためには、  
たったひとつだけ条件がある。

それは自我（思考）というものを、祓うこと。

あなたが“思う”ことを祓うのだ。  
あなたが“あなた”を祓うのだ。

その先にとっても深い静寂の場がある。  
その場にあなたは戻ることができる。  
そして、最上のエネルギーに満たされる。  
あなたは“至福”そのものになる。

### 53 【繊細さを恨むことはありません】

敏感であればあるほど、傷つきやすい。

そして、わずかな刺激にもすぐ反応する。

また、微かな違和感も見逃すことはない。  
しかし、これらは頭ではなく、  
体の感覚だ。

敏感で繊細な人は、頭ではなく、  
体の感覚、ハートのセンサーが優れた人。

しかし、繊細さに苦しむ方がいる。

ところで、敏感で繊細なことは悪なのだろうか？

社会に出ると、この敏感さが不要とされる。

デリケートさは軽視され、  
ふてぶしさが求められる。

図太さが要求される。  
作為を要求される。

それが大人の世界だ、と誰かにささやかれます。

その結果、ほとんどの大人が“鈍感”になっていく。

頭しか動かなくなっている。  
頭が重くなるから鈍感になるのだ。

自然の柔らかさ、風のささやき、樹々の微笑み、  
小さな草花の癒し、、、

こういった宇宙の恵み、  
そしてそのイノチを感じられなくなる。

真の美しさを感じられなくなる。

それは、不感症と言えるだろう。  
不感症な人生ほど、侘しく、  
貧しいものはない。

鈍感な大人は捨てよう。  
そこに“美”は存在しない。

無垢な子どもにもどろう。  
繊細になろう。

感度を高め、見えない世界を観よう。  
聞こえない音を聴こう。

繊細なことは、とても美しいことだ。  
敏感なことは、自然と分離していない証だ。

繊細さを誇ろう。

## 5 4 【装うのはやめよう】

憎んでいるときでも、  
愛しているときでも、  
怒っているときでも、  
どんなときでも、  
装わずに真正になろう。

中途半端は所詮中途半端にすぎない。  
いずれまた現れる。

憎む時には真に憎み、  
悲しむときは真に愛し、  
怒る時には真に怒る。

真摯にそんな自分に向き合ってみる。  
真正にそんな自分を受入れてみる

小利口な理屈で、なだめたり、  
優等生になり我慢したり、、、  
そんなことをしても消える事はない。

ただ、抑圧されているだけだ。  
妖だ。  
必ずまた現れる。

憎しみや、怒りに向き合うのはとても苦しいけど、  
真実だからこそ苦しむ。

その苦しみこそが超越への扉なのだ。

抑圧と超越はまるで別物。

ほとんどの人は抑圧してるだけ。  
それも、意識的に、もしくは無意識のうちに。

真実に、真正に、なったときだけ超越される。

それを忘れてはいけない。  
装ったものは超越できない。

ただそのままの自分を、  
空間にさらしてみよう。。

装う必要はない。

“装飾”はただの装飾だから。

## 5 5 【他人の舞台と自分の舞台は違う】

もしあなたが他人のことで何か悩んでいるのなら、  
もしくは振り回されているのなら、  
それは、あなたが相手の舞台に立ってしまったからだ。

その舞台はあなたの舞台ではない。  
もし、その舞台であなたが主役を演じたいのなら、  
相手を降板させなければならない。

それは相手にとってかなりのストレスとなるだろう。

しかし、あなたはそれを上回るストレスを感じるはず。  
さらにそのようなストレスは、  
連鎖して歯止めが効かなくなる。

そんなことをする必要があるのであるだろうか？

あなたにはあなたの舞台が目の前にある。

その舞台であなたは遠慮することなく、  
思いっきり主役になればいい。

他人の舞台とあなたの舞台は、そもそも違っている。  
比較する必要も、ジャッジする必要もない。

## 56 【自分自身はだませない】

私たちは、鏡にばかり興味を奪われていないだろうか。  
自分がそこに存在するかのように、気にする。

鏡とは実は“他人”のことだ。

私たちは他人に自分がどう見られているのか、  
他人に自分がどう思われているのかに、興味を奪われる。

しかし、そこに“自分”は存在しない。  
他人に“あなた”は存在しない。

本当の自分は、あなたの中にしか存在しない。  
鏡ばかり気にするのはやめてみよう。

目には見えない、声さえ聞こえない、  
静寂の中に在る“あなた”を感じてみよう。

いや、感じさえしない。  
そうなった時、あなたはあなたそのものだから、  
感じることもさえないだろう。

しかし、あえて言葉にするのなら、  
それは透明な清涼感と言えるかもしれない。

至福、多幸、エクスタシーとも言えるかもしれない。

「バラはバラでありバラである」

## 57 【男と女のつながり】

古代ギリシア神話にとっても美しい話がある。  
男と女がなぜ求め合うのか？

それによると、そもそも男と女は、  
背中合わせにひとつにつながっていた。

それがなぜか神によって切断されて分離されてしまう。  
その結果片割れは自分の片割れを探し求めつづける。

男と女、女と男はそもそもひとつ。  
そこに、なんらマインド（思考、頭）の入る余地はない。

だから、マインドによる男と女の繋がり、  
いずれ破綻する。  
形の上ではパートナーかもしれないが、  
それは形式だけのつながり。

そこに真の安堵はない。  
そこに真の愛はない。

なぜなら、片割れではないから。

マインドはエゴであり、  
エゴは真理と大きくかけ離れたもの。

エゴは外付けの刷り込みであり、  
本来のあなたを暗い雲でおおってしまう。

そもそもひとつだった存在。



そこに帰ろうとする営み、  
それが男と女が求め合う根本だ。

それは言葉を変えれば、  
“魂”の求め合い。

“純粹”の求め合い。

となる。

あなたとあなたのパートナーは、  
ひとつの“純粹”な存在。

ふたつではなくひとつの“魂”の存在。

## 58 【知性からのヨーガ】

漠然とした不安や恐れ、怒り、悲しみ、、、  
そのもとはあなたの心にある。

その心の正体は一体なんなのだろう？

その正体を解明しないかぎり、  
その影は一生つきまとうことになる。

しかし、その正体を知り、  
そしてその関わり方を理解できれば、  
あなたの人生は様々な囚われから解放され、  
自由の道を進むことができる。

その鍵のひとつが「知性のヨーガ」だ。

## 59 【沈黙する】

言葉にする瞬間、頭（思考）の世界に入り込んでいく。

そして、言葉が回り続ける。  
やがて、止まるのを忘れてしまう。

頭中心、理論、理屈、そういった世界に定住していく。

しかし、そこにハートはない。  
頭にハートは、存在できない。

本来の世界に言葉などない。  
ただ深い静寂があるだけ。

言葉は人間が創造したもの。  
人工物。

沈黙してみよう。  
言葉を捨ててみよう。

そこには、静寂が存在するはず。  
そして、安らぎの世界があるはず。

言葉で狭められた世界を超えた、  
広大な空間を体感するはずだ。

ハートを発見するはず。

ただ、沈黙してみよう。

## 60 【怒りや悲しみは神聖なもの】

自然発生するすべてのもの、  
私たちの意図ではどうすることもできないもの、  
そういったものは神聖なものと言える。

雨、風、川、山、太陽、月、雲、  
草、花など、、、

つまり、私たちの自我（エゴ）を超えたところで発生存在するもの。

では、怒りや悲しみといったものはどうなんだろう。  
こういったものも、私たちの意図とは関係なく発生する。

そして、その発生を止めることはできない。

自然発生するものだ。  
自然の仕組みと言える。

つまり、怒りや悲しみといったものも“神聖”なもの。

恨むものでもなく、忌むものでもなく、  
ただ“神聖”なもの。

そして、それはネガティブでも、ポジティブでもなく  
ただ“神聖”なもの。

何も恐れる必要はない。

神聖なものとして、  
怒りや悲しみを観照したとき、  
いずれ静かな状態に帰っていくから。

このエッセイは主にFacebookへの投稿から抜粋したものです。

“真の自由”へ導く唯一のセッション  
それが「The Session (ザ・セッション)」

このセッションはよく言われるところのセッションとは違う。  
カウンセリング、コーチング、コンサルティングなどで使われるものとは違う。  
また、これらのベースとなっている心理学、NLP（神経言語プログラミング）、  
マインドリーディング、プロファイリング、などとも違う。  
なぜ違うのか、、、  
なぜならこういったもので、あなたを“自由自在”な世界に導くことはできないからだ。  
“自由な感じ”は手に入るだろう。しかし、“自由自在”にはなれない。  
実際、私もそういったものを学んだ。  
そしてそれを私自身にも実践し、また、クライアントに対しても行った。  
でもそれは低次元の意識界層止まりだ。自由“感”止まりだ。  
それを超えた次元にはいけなかった。私が望んだもっと高次の意識の世界に、  
結びつくことはできなかった。私が望んだもの、、、  
それは、私が実際体験した“真の自由”つまり自由自在な世界。  
私は偶然、今思えば必然だが。その世界に入ることができた。  
それは、何度となくあった。そんな神秘体験をすることが起こった。  
自由自在な世界。それは、言葉ではとても表現することはできない。  
しかし、確かに存在する。とても深く静かな世界。  
絶対的な安堵の世界。無上の喜びの世界。至福。  
存在。意識。  
そんな世界へ誘うことができる「The Sessionザ・セッション」体験版（1時間）です。

詳細はこちら↓

<https://www.humanharbor.club/thesession>



Leela the Buddha



“自在人倶楽部”

リーラ・ザ・ブッダ

主宰：ムサシコジロー

〒静岡県藤枝市時ヶ谷372-18

Tel : 054-631-5337

Email: iza\_na\_ki@moon.tnc.ne.jp

プロフィール：<https://www.humanharbor.club/naoprofile>