

ヴァイバッサナー瞑想セクターに行きました!!

ヴァイバッサナー、ご存知ですか? 自分も友人の紹介でチャレンジしてみたのですが、これが本当に素晴らしい体験でした。10日間の700時間の、朝は4時起床、消灯は9時。普段の生活を見直すつもりで行ったので、体を整えるのには最高でした。一日2食でベジ料理 + 夕方は果物のみ。内側もクリアになります。そして、朝、昼、夜、一時間ずつのグループ瞑想に加え、自分で挑戦する時間が午前中に4時間、午後3時間、夜の講話が2時間。合計一日12時間の座り、はなし、まさに苦行なのですが、こんなにも自分と向き合えたのは、生まれてはじめてで、過去のこじや、トラウマの根深いものや、気分がジェットコースターの様にダブ、たり来たりして、すごい体験でした。そして、究極は、誰とも話さず、目も合わせないということ。隣りで寝る人とも、食事とばかり合わせても、トイレですれちがうとも、せつ々に目も合わせない特別な空間でした。宗教ともないし、自己啓発みたいなものともないし、しかも素晴らしいのが、お金は金と寄附、投げ銭というシステムで、お金の多い人は奉仕や、今後の想いで返すという完璧な脱資本主義というところも共鳴しました。そして、究極の祈りは、"生きとし生けるものすべてが幸せであれ"というところでした。丁度、いろんなニュースで憤りを感じとったので、怒りや悲しみも、平常心と呼吸で克服し、その自分の内側の言動が世界中に伝わり、すべての兄弟姉妹が幸せであります様に、本気で願うのが究極の愛で、これしかないので、思いました。

グイパッサナーに3行、2から。毎日、本気で世界平和、世界調和を真剣に想う。向き合う様になりました。

また、ジエンバを始めてから今日まで、10日間もたたえず、角虫れずというものはじめてだったので、手が弱くならないかと、マメがやわらかくならないかと、音が変化するかなという不安もあったけど、20年間の積み重ねは、10日間では何ともならず、帰るとすぐにジエンバもたたいたら、自分の細胞がすべてがニコちゃんマークみたいになり「ワーワー、と喜んでいいるのが、角解りました。はじめての体験でした。

そして自分は何か好きで、何を愛しているのがよく解り、トコトン人に克まれていいることに、感謝と実感がありました。グイパッサナーから帰るとき、次の日に、伊勢神宮を参拝する機会に克まれ、当初は、心も体も頂点で、テンション高すぎで、ノリノリでしたが、今やと落ち着いたので、ようやく喜べました。旧暦新年も明け、本格的にスタートしました。

少し体や心が弱り始めたり、小遣んどたり、社会に潰されたりだったり、大変な思いをしとる人には、ぜひ、あきらめず。自分を見つめ直すサイエンスの機会と思えます。心も体もスッキリ、また更に、仕事、人生、愛が楽しく、大きくなりました。怖くならず、疑わず、時向が許せば、ぜひ挑戦してみれば？ 且し、本気で苦行なので苦しいです。逃げ出したくも甘えたくもならないが、そんな自分も好きになります。とにかく、すばらしい瞑想という武器を得ました。