「自由」についての断章集

前書き

この本は　「自由」について

あなたが心と身体で感じるために作られました

どうか　頭だけで読もうとせず

心を働かせて　身体でも感じながら読んでみてください

「あなたの呼吸」が深まった時

「あなたの自由」は　もうそこに在ります

あなたの心が「自由であること」を取り戻し

あなたの身体が　活き活きと深い呼吸を始めることを

私は　切に願っています

目次

自由ということ
笑い
喪失
人生の味
姿勢について

「快」を追うこと
「快」と「楽」について
瞑想的であること
形（かた）
自然な瞑想
手ぶらであるために
感受性について

「命」に従うこと
「本物」と「偽物」
「強さ」について
「遊ぶ」ということ
「神聖さ」について
「悟り」について
「悟り」を生きる

自由な心について

光明について

超えていくこと

「光」として生きる

自由ということ

自由な状態というのは
様々な形によって
言い換えることができる

それは　姿勢が調(ととの)った状態であり

心の波が静止した状態だ

また それは

身体に詰まりがない状態であり

全身に氣血(きけつ)が満ちた状態でもある

このように
表現の仕方が様々なので

人によっては　自由とは何かが
時には　わからなくなってしまう

だが

「今の自分が自由かどうか」を

確かめるのは簡単だ

「深い呼吸ができるかどうか」

それが全てだ

笑い

道行く人は

訳もなくニコニコしている人を見ると　距離を取る

「頭がおかしいんじゃないか」と思うからだ

でも　現に嬉しいのだから仕方ない

もしも身体に深く息を満たし
心を静めて世界を見るなら

その時　「喜び」が内側から花開く

あなたもきっと笑うだろう

自分が悩んでいたことのちっぽけさを知って

あなたはきっと笑うだろう

この世界は日々新しく

あなたの呼吸は無垢なままだ

だが
多くの人は「笑い」というのは
「外」から与えてもらうものだと
あまりに深く思い込んでいる

それゆえ
誰もが「笑い」をもとめては
あちらこちらを尋ねて回る

しかし

実際には　そんなことをする必要はない

人は

「外側」に寄りかかったりすることなく

「内側」から笑うことができる

あなたの「内側」に在る無垢が

あなたを自然と笑顔にする

喪失

失ったものについて嘆く時
私たち人間の不幸は始まる

「絶対に取り戻さなければ」
「あれがなくては生きていけない」

そうして過去にしがみつき
人は自分を束縛する

だが

「失ったものは戻らない」と

心の底から諦めることができた時

その人は「次の一歩」を踏みしめる

その心は　まっすぐ前を向いたまま

「新たな世界」を見つめている

人生の味

頭で考えて打算的に生きる人は
たとえ何を得ることができたとしても
真に満足することはない

逆に　「内なる声」に従って生きる人は

たとえどんな苦難と出会っても

「道を間違えた」とは思わない

その人は

壁にぶつかり 苦闘することを通じて

「自分の人生」を飲み干すだろう

苦悩も喜びも悲しみも
一滴残らず飲み干した時
人は　静かに呼吸をする

そこには

人生が持っている「味」がある