

大地のめぐみ

～真実のヨガはアーシングヨガだった～

藤本 めぐみ



まえがき

はじめまして。私は藤本めぐみと申します。日々、ヨガの魅力を広く伝えるべく、Studio ライフヨガやライフヨガ指導者養成講座を主宰し活動しています。

宇宙天地万物は、目に見える世界（三次元）と目に見えない世界（四・五次元）の融合により、成り立ちます。

この世で目に見える世界は、物質界、現象界、幻の世界と呼ばれ、永遠に続くものは何一つありません。人が創り出したものも何一つありません。すべては幻なのですが、この世には、肉体がないといわせてもらえないので、肉体を大事に、大切に扱わなければなりません。それにはヨガが一番だと考えています。心をコントロールする時も、心でなんとかしようとするよりも、ヨガで肉体を動かしたほうがコントロールしやすくなります。なぜでしょう？ それは肉体があるからであり、肉体を忘れてはいけないからです。

私たちが寝ている間も二十四時間働き続ける臓器と六十兆の細胞一つひとつに、地球の約二周半の長さに相当し、十万里メートルもある血管を滞ることなく流

れ続けてくれる血液に。一日中、一秒も休まず十万回打つ心臓の鼓動に。日々、私たちの体重を支えて立ち、歩いてくれる足の裏に。目に。鼻に。呼吸に。心からのお疲れさまとありがたうを伝えます。ヨガのポーズで肉体を労り、癒やすのです。すべては自分自身と向き合い、自分自身を心から愛し、万物を愛するためにヨガをしています。

しかし、目に見えない世界では、実は私もあなたも肉体ではありません。靈魂の存在です。神はすべてを創造されました。母が子に無償の愛を与えるように、神も私たちを無償の愛で包み込んでくれています。地球は時速千三百キロメートル以上のスピードで自転しています。高速回転でも吹き飛ばされないのは、引力と重力の働きがあるからです。太陽の光がなければ、地球上の全生命体の命は誕生しませんでした。

神にも、引力や重力にも、自然光にも、時空間や、音や空気、エネルギー、心……目に見えないものすべてに感謝し、それらと一つであることを悟り、幸福感で満ち溢れるためにヨガをしています。八百万もの神が姿かたちを変えて、私たちを支えてくれています。すべての次元が、今ここに在り、今ここに凝縮されています。

私たちの靈魂（真我）は、一歩でも神に近づきたい。神の想いと愛を知りたいと、生かされ生きています。

人生の目的とは、あらゆる経験を通し、魂を切磋琢磨させ、神化向上させることであると思っています。それこそが、靈魂の真実の喜びであるからです。