

まえがき

ヨガをするたびに、心と身体が癒やされ、そして洗われるような感覚を覚え、ヨガとはいったい「なんだらう？」と、ただ知りたいと思ひ夢中で続けてきました

私たちの肉体は現在に生きているのに

意識は過去を頼り、同じことを繰り返し、未来を憂えています

この心と身体、陰と陽、男と女、というように対立しがちな二つの世界を一つに統合していくのがヨガです

そして、多くの人がそうだったように、キレイになりたいと、肉体的な美の追求から始まり、いつの間にか、自分を知るための旅へと導かれました

私たちは、「成長したい、進化したい」と内なる自分の思いに突き動かされ生きています

目には見えないけれども、確かに「ある」宇宙の神秘や光の存在を感じ取る人々は年々増加しており、普遍性のあるものへの興味や知識は幸せになるために必要であり、そして、「心の在り方」こそが大切だと気付きはじめています

本当の意味でのスピリチュアルとはすぐ傍にあるけれども見えない世界、人生の本質を知るためであり、宇宙の意思なのです

そして、進化したいと地球自体もエネルギーの変容を起こしているこの時期、新しく生まれ変わった人には、大きな助けとなることでしょう

e
m
m
a