

自分の愛する人生を生きる。

– Living the Life You Love –

「本質を生きる」とは？

■インタビュアー：「本質を生きる」とは、どういうものですか？

●リーラ：「本質を生きる—エッセンシャル・リビング—」は、自分の本質的な質を発見し、本当の自分にしたがって生きるための貴重な機会です。天命とは、外側から押しつけられるものではありません。また、天命は、他者や外部の力によって決定されるものではありません。

それは幸運とか宿命ではありません。天命はあなたの未来であり、それは今ここであなたのなかにあります。

誰の天命にも途方もないパワーがあります。

私たちの天命、私たちの未来は、あらゆる瞬間に自分の本性を生きることから来ます。自然のすべてに命を与えるその同じ力が、私たちに人生を与えています。本来の自分とつながってそれを尊重するとき、あなたはより大いなるものとつながっています。そのとき全存在はあなたをサポートし、あなたは自分自身のなかでも、他人や自分を取り巻く自然とも、よりバランスがとれた調和した状態に入ります。

私たちはしばしば他人の期待に合わせて、それにしたがって生きようとします。これをするとき、私たちは自分のユニークな本質を尊重していません。私たちは自分の外側に引き出され、自分の中心から外れて、他人が望む自分になります。私たちは他人の目を通して自分を見はじめ、あるがままの自分に対して盲目になります。

本当の自分を認識して自然な自己であることは、社会に反したことではなく、本当はまさにその反対です。自分自身を大事にし、自分に敬意を払うことによって、あなたはより創造的になり、より多くの喜びと活力に満ち、自分と社会の両方により大きく貢献できるのです。あなたはよいフィーリングを感じ、自分の人生と、自分が他人に提供できるものを尊重します。

■インタビュアー：このワークのなかで参加者はどのような体験を得られるでしょうか？

●リーラ：このワークでは、参加者は自分自身を発見し、人生に新たな意味を見出すのは楽しいのだということを体験します。

非常にしばしば私たちは広告ゆえにものが欲しくなるため、私たちの欲望は自分が本当に欲するものとは一致しないかもしれません。それらの欲望を満たそうとすると人生に不均衡や混乱が生じるのは、自分のユニークな性質に合わないものを追求することになるからです。これが起こると私たちは自分の人生を無意味に感じたり、退屈したり、自殺まで考える可能性があります。

自分本来の性質の発見に立ち返ると、自分が人生で本当は何を望んでいたのかに気づきます。自分自身であることによって、自分が創造的で幸福で充実した人生を生きるために必要なものを、あなたは自分のなかに持っていることを理解します。自分自身を発見するなかで、あなたの欲望と、あなたに必要なものと、あるがままのあなたが、ひとつになるのです。

このプロセスでは、その人の中で調和を欠いていたものが、健康で自然なものに戻りま

す。参加者は肉体的にも、心理的にも、感情的にもより大きな調和を体験します。自分を固定する必要がないことを理解し、誰もがただ自分本来の性質の自然な力に戻っていきます。

また参加者は、自然の力によって自分が途方もない個人的な力を与えられていることを発見します。そしてこの変化が、私たち全員が人生で直面する課題に新しい意識と解決策をもたらします。自分本来の性質とつながることで、これらのチャレンジに立ち向かうための資源と強さが与えられるのです。

「内なる引き寄せの法則」とは？

●プラサード：「引き寄せの法則」は世界中で何百万人という人びとにますます理解されるようになってきていますが、私たちのアプローチは一般に教えられているものとは異なります。

しばしば、自分の考え方や感じ方が、自分が人生で持つものに影響を与えるのだと初めて理解したとき、人びとは制限されたネガティブな考え方をポジティブな考えで置き換えることによって、自分の人生を変えようとします。

ネガティブな考え方は多くの緊張を生み出すわけですから、これは少なくともあなたをよりくつろがせることはできます。しかしそれはあなたが自分の本当の、また本来の質を発見し、それがあなたに創造的で充実した方法で人生の課題に立ち向かう強さと知性を与えるのだ、ということを発見する役には立ちません。

■インタビュアー：自分本来の質にシフトすることは、単にネガティブ思考からポジティブ思考に変化するより良いことだとのことですが、それについてもっと話していただけますか。

●プラサード：自分本来の性質に中心を置くことは、私たちにこの上もないパワーと活気とエネルギーを与えてくれます。

「私は失敗するのが心配だ」というようなネガティブ思考から「私は自分が成功すると確信している」というポジティブ思考に変えるのは簡単です。

しかし、自分の本質に中心をすえることで与えられるパワーなくしては、マインドは簡単にネガティブな思考に戻ってしまいかねません。自分の中心にいますとき、私たちは自分に望むものを引き寄せて、ゴールに向かって移動する強さとエネルギーと力があることを“知っています”。

私たちの思考は、自分が中心を置いている存在から自然にやってきます。たとえ古い思考の癖からネガティブな思考が起こったとしても、そのネガティブな思考はすぐに「ばかばかしい」と認識されます。自分が何であるかを理解し認識している現在の状態には、そういう考え方がもはや合わないからです。

通常私たちが自分の本質的あるいはより深い質を認識しないのは、私たちが制限された方法で自分自身や自分を取り巻く人生を知覚してきたためです。

私たちが自分自身の本質から離れているということは、私たちの自分についての見方や理解を大きく歪曲します。何が本当に自分を満たしてくれるのかを感じて認識する私た

ちの能力は、自分がしたいことではなく、むしろすべきだと考えることによって曇られます。

ですから私たちがセミナーで最初にすることは、参加者全員がそれぞれの直感的知性につながることによって気づきと知覚を拡大し、あらゆる感覚に繊細なるのをサポートすることです。これによって誰もが第三の眼やその他の感覚を開き、以前よりはずっと大きな見方で、自分自身を本当に見て知ることができるようになるのです。

自分のより深い本質につながることは、ポジティブ思考によって起こりうるよりも、はるかに大きなものを人生に生み出す強さと知性を与えてくれます。

日本人へのメッセージ

■インタビュアー：日本でワークをするにあたって、日本の人びとに何かメッセージがありますか？

●プラサード：私たちは日本の人々とワークするのが大好きです。日本の方々には内面に入って自分のより深い本質を発見する自然の能力があります。これは西洋の人々にはもう少し難しいことです。

なぜなら西洋の科学は外側の世界に焦点を合わせてきており、西洋は東洋が瞑想という形で持っている内面世界の科学を開発してこなかったからです。日本には先ほども触れた瞑想の長い伝統がありますが、それは本当の内側に入って、自分のより深い本質に気づく科学です。

現代日本社会はこの瞑想的な遺産を無視していますが、日本人のルーツの中にそれはまだあり、個々人は簡単に内面に入る自分の自然な能力につながることができます。

バランスが取れていて内面に入ることができ、内なる静けさと平安を発見できる国々の人びとは、同時に外側に向かって自分自身を表現することにも、より大きな成功をおさめるでしょう。彼らはまた自分の家族、企業、国の成功にも貴重な貢献をするでしょう。

私たちは、日本の人びとがその両方を持ちバランスを取る成熟度をそなえていると感じます。

人生にチャクラを活かすオーラソーマ

■インタビュアー：みなさんは日本でサトルボディヒーリングのトレーニングをされておられますね。また、チャクラやオーラについての専門家でもあり、35年以上にもわたって研究し、教えてきていられています。私が初めてオーラソーマカラーシステム®を知ったのもユニティインスティテュートのリーラに紹介していただいたからです。

私がオーラソーマを日本に（初めて）紹介しはじめたときには、まだ日本にはオーラソーマを教えるティーチャーはいませんでしたので、セドナにツアーを組んでコースを学びに行きました。

チャクラとオーラや、サトルボディの関係、それらがどうして有効なのか、どのように機能しているのか、また実際の人生において、どうしてそれらが必要なのか、などについて簡単に説明していただけますか？

●リーラ： チャクラというのは身体の中にあるエネルギーシステムです。

7つの主なチャクラがありますが、それぞれ私たちのエネルギーのある側面に関連しています。

第1チャクラは肉体に関連し、第2チャクラは感情の身体に関連し、第3チャクラはパワーセンターでパワーに関連する問題についてであり、第4チャクラはハートであり、愛のセンターです。ハートは最初にあげた三つチャクラよりも高い、さまざまな領域の意識と関連しています。

第5チャクラはコミュニケーションとクリエイティビティのセンターで、どのように人生の経験を人々が作り上げていくのかに関連するセンターです。

第6チャクラは第三の眼とも言われ、額の真ん中に位置し、ヴィジョン、自己という感覚を越えていくこととも関連しています。

第7チャクラは頭頂に位置するクラウンチャクラであり、意識の最後のレベルでもあり、第7チャクラまでの意識に到達した人は二元性を超越し、自分自身、そしてすべての命、全存在とひとつであることの意識を持つにいたります。

チャクラが人々にとって有益なのは、自分の人生の状況の中で解決したい問題があるときに、チャクラを知っていることで、人生のより深いレベルで非常に重要な情報をもたらしてくれるからです。

将来は医療の世界でも、単に外側での原因や肉体的なことを見るだけではなく、エネルギー的な診断をするようになるのではないかと思います。そのようになれば、身体の病気だけではなく、感情的な問題やビジネスでの葛藤や悩みなどがもっとシンプルになり、癒されるようになるでしょう。そして人々も、少なくともハートのレベルの意識に至るようになると思います。

●プラサード： また、どのようにチャクラがオーラと関連するかについての質問もあったかと思いますが、チャクラはサンスクリットでは車輪という意味があります。そのチャクラはスピン（回転）しています。チャクラのシステムは、何世紀もの昔にインドのヨガで認識されていました。

それぞれのチャクラがスピンすると、身体を取り巻くエネルギーフィールドを作りだします。それが一般にオーラないし、サトルボディと言われているものです。というのは、それぞれのチャクラはスピンすることでエネルギーの層を作りだすからです。そのようにして7つの層を作りだします。ですから7つの層のオーラ、サトルボディがあるので

サトルボディヒーリングとオーラソーマ

■インタビュアー： サトルボディヒーリングなどでもオーラソーマを使ったりすることがありますね。実際、オーラソーマが日本に紹介されるずいぶん前から、すでにオーラソーマについて、いろいろ研究されていたことを聞いています。私が初めてオーラソーマを使ってワークしたのも、リーラの日本でのワークショップでした。

●プラサード： 私たちは、1987年にオーラソーマを知りました。そして、それ以前よりサトルボディヒーリングについて教えていました。

オーラソーマに出会って、ボトルやポマンダー、クイントエッセンスがチャクラシステムにリンクすることがわかり、すぐにそのシステムに魅かれました。そして、チャクラ

システムをヒーリングすることに使いました。ポマンダーやクイントエッセンスがどのように、さまざまなチャクラに影響を及ぼすかについても実験し、体験していききました。そして、ヒーリングにそれらを使いました。

ポマンダーは、チャクラについて学ぶために使っていくことができます。例えば、レッドは基底部のチャクラ、オレンジは第2チャクラ、イエローは第3チャクラ、グリーンは第4チャクラ、ブルーは第5、ロイヤルブルーは第6、バイオレットないしホワイトは第7チャクラに対応しています。ですから、チャクラを教える教材として、それぞれのチャクラに対応するポマンダーをチューニングフォークのように使います。

それらは、ちょうど自分のチャクラのチューニングを合わせるための道具として、それぞれのチャクラを認識するために使っていきます。ですから、オーラソーマはヒーリングシステムとしてだけでなく、チャクラなどについて教えていくためにもすぐれた教材ともいえます。

また、サトルボディヒーリングにもオーラソーマを取り入れています。トレーニングでも使いますし、使うことを奨励しています。そして、オーラソーマユーザー向けにはチャクラ・リーディングや、「直観的知性を開く」コースをイタリアやドイツ、日本などでもオーラソーマユーザーの方々に提供をしています。これはオーラソーマのレベル4のコースに認定されています。

また、オーラソーマを使ったガイド瞑想 CD などもあり、ひとつはポマンダーを使って、それぞれのチャクラのフィールドを感じていき、チャクラをヒーリングしていけるようになっています。そして、もうひとつはイクイリブリアムを使って、サトルボディをヒーリングするガイド瞑想です。それは、それぞれのボトルに関連する本質につながっていくようにガイドされます。

（「内なる色を見出す瞑想・ポマンダーを使ったガイド瞑想」）

日常生活でオーラソーマを活かす

■インタビューア： では、サトルボディヒーリングから見た場合、オーラソーマは日常生活ではどのようにそれを使っていくことができるのでしょうか？

●リーラ： 人生には、さまざまな困難な状況があります。例えば、親密な人間関係で問題が生じたような場合、あるいは仕事での困難、あるいは自分が評価されていない、または人に耳を傾けてもらえない・・・など、どんな困難な状況でもいいのですが、そこでできることは、それらの困難を引き起こしていることに関連するチャクラに対応したオーラソーマ・プロダクトを使うことで、そのチャクラのバランスを回復していくことができます。

ひとたび、その該当するチャクラのバランスを回復させることができれば、その困難な状況に有効な形でアプローチしていくことができます。

親密な人間関係であろうが、仕事に関連した困難であっても、あるいは健康上の問題であっても、チャクラのバランスが取れることによって、もっと中心が定まり、バランスの取れた状態で対応していく助けになっていきます。

そうすると、今までとはまったく別の見方で状況を見ることが可能になり、解決策を見いだすことができ、その状況に対して、また自分自身や他者に対しても、もっと知性と感受性を使って応答できるようになっていきます。

オーラソーマは、チャクラや、すべてのエネルギーシステムを調整し、バランスを回復し、統合していく大きな助けになるでしょう。それは多くのエネルギーや健康をもたらします。

■インタビュアー： オーラソーマやサトルボディヒーリング以外にも、チャクラやエネルギーシステムのバランスを回復したり、強めたりする方法はありますか？

●プラサード： はい。私たちのエネルギーには、さまざまな働きかけが可能です。最もパワフルなヒーリングは、実際は自分の内側で起こります。すでに自己治癒的な能力は、すべての人の内側に備わっているのです。ときには助けが必要なこともあります、実際にヒーリングしているのは、その人の内側にあるヒーリングの能力なのです。

サトルボディやチャクラについても同じことが言えます。それぞれのチャクラも、自分でヒーリングする能力を持っています。ただ、どうすれば自然にヒーリングプロセスを始められるのかを知らなければよいのです。

多くのすばらしいテクニックが存在していますが、実際にエネルギーシステムのバランスを回復させているのは、自分自身の自然治癒能力なのです。

ただ、ヒーリングを始めるきっかけとなる引き金を引く必要があるだけなのです。それがうまく機能していないとすれば、それに気づいていないか、あるいは自分の中でそれを抑圧するようなことをしているからです。それはちょうど、身体の免疫システムが自己治癒能力を持っているのに、システムのバランスが失われ、抑制されたり、あるいはなにかの原因でチャレンジを受けたりすることで、その能力が弱ってしまうことがあります。

同じようにチャクラも自然治癒能力を持っていますが、なんらかの原因で弱ってしまう場合があります。そこで、そのような自己治癒能力に気づき、自分自身を癒せるということを知ることは、自分のパワーを感じ、ワクワクすることでもあります。そして、そのような治癒能力をサポートし、強めたりするような多くの方法があります。しかし、基本的なヒーリングの能力は、実際は自分の中にあるのです。

エネルギーのバランス

●プラサード： 日常生活の中で、チャクラのヒーリングをしていけば、例えば、仕事で自分の可能性を広げていきたいという場合や、コミュニケーション、表現するのに困難を感じる、やりたいことや得たいことに自信がなくなるときには、それに関連してワークをすると助けになる特定のチャクラがあります。

また、親密な関係性のなかでの困難にも、働きかけるとよい特定のチャクラやテクニックもあります。ワークすることでエネルギーが流れ、バランスが取れていくと、関係性も満足のいくものになっていきます。

●アルヴィナ： バランスを取るためのヒーリングとして、エネルギーやチャクラをどう使っていくといいかという、エネルギーバランスが崩れると、混乱し、ネガティブな考え方や、感情的な痛みを伴うような考え方になりがちになります。自己批判的にも、不信感に捕われることもあります。バランスが崩れて、このような状態になってしまうと、なかなか調和を回復することが難しく、ヒーリングも難しくなります。

そうしたとき、それらの考えが起こっている層よりも、さらに深く入っていくことができれば、奥にある感情に気づくことができます。深い層にあるエネルギーに直接つながり、エネルギーバランスが崩れていることに気づくことで、痛みに満ちた症状にスペースをもたらすことができます。そうすると、ヒーリングが起こりやすくなります。

●リーラ：チャクラやエネルギーのヒーリングメソッドは日本人に適していると思います。というのは、西洋のメソッドや心理学は、西洋人のマインドに合うようにデザインされています。それらが実際に、どれだけ日本人に成果をもたらしているのかはよく知りませんが、エネルギー的に働きかける方法は、日本人の感性や繊細さにも非常に適しているでしょう。

●アルヴィナ：西洋人のマインドに適したメソッドというのは、感情を直接的に発散し、思考をダイレクトに表現して働きかけるような、感情や思考の原因を見いだしていく特徴があります。日本人のマインドには、リーラが言うように、ネガティブで痛みのある感情を表現するよりも、エネルギーに直接働きかけていくメソッドが適しているように思われます。

長所を活かしオリジナルの人生を生きる

■インタビュアー：「長所」とは何ですか？

●プラサード：長所とは、誰もが持って生まれついたものです。それはユニークで、特別な、私たちの美点の表現です。自分が得意なことをするのは自然で簡単なことで、ほとんど呼吸のようなものです。自分が非常にユニークで貴重なものを持っているのを見過ごしやすいのは、そのためです。

仕事で使う知識やスキルのような、自分が教育を通じて懸命に努力して達成したものは、私たちはたやすく認識して評価します。長所は違います。長所は自分の中にすでにあるものであり、それが私たちの能力の源泉なのです。長所によって私たちは学ぶことができ、また自分が知的に獲得した技能（スキル）を使えるようになるのです。この急速に変化しつつある世界では、技能はしばしば短命ですが、長所は常にそこにあって強くなっていきます。自分の長所につながっていれば、私たちは必要に応じてたやすく新しい技能を身につけることができます。

■インタビュアー：長所と技能の違いを明確に定義する例をあげていただけますか？

●アルヴィナ：分かりました。ひとつの良い例は、今日多くの仕事で要求されるコンピュータ技能です。しばしばコンピュータを使うことの一部はタイピングの技術を学ぶことで、それからさまざまなプログラムの動作の仕方についての情報を手に入れます。コンピュータ技術を学んで使用する上で役立つ重要な長所は、我慢強さ、細部に対する注意力、指示に従う能力、間違いを恐れず、またそれで落胆しないことです。

その他の長所としては、好奇心、配慮、根気、助けを求める能力や必要な情報を探す能力、などがあるかもしれません。そのほか、ものごとを軽くするユーモアのセンスや、ストレスの多い状況の中でリラックスしていただける能力もあります。

今日の世界では、技術の改善が急速なために、コンピュータ・プログラムが変化して、人が持っている知識が時代遅れになる可能性があります。その人の長所は、新しいプログラムを学ぶのに必要な知識や技術を身につけることを可能にします。

また、たとえ技術の進化が大きすぎてある人の仕事が必要なくなった場合でも、その人の長所は別の仕事にも対応できます。長所が認識されたら、コンピュータのために使われていた長所が、別の雇用主にとっては非常に魅力的に映ることを理解するのはたやすいことです。

■インタビュアー： 誰かが自分の長所を認識して評価するのに、それがどのように役立つのですか？

●プラサード： 長所はその人の本質的部分です。

それを認めることによって、より自分自身につながった感じがし、より多くのエネルギーが手に入ります。それは自分自身の強みからそのエネルギーを調達できるからです。これはあなたに自然な自信を与え、現在の変化し続ける世界についていける能力を与えます。あなたは熱中を感じ、人生の困難な課題に対処する内なる資源を持っています。言い換えると、自分自身に快感を覚え、自分の能力に安心を感じるのです。

もし自分の技能に着目するだけで、自分の長所に注意を向けなければ、技能は簡単に時代遅れになる可能性があるため、あなたは不安を感じやすくなります。あなたは仕事を失う心配をして、自信を喪失するかもしれません。

一方、自分の長所を高く評価すれば、それはさらに磨かれます。なぜなら、人が注目して高く評価するものは、成長してさらに強くなるからです。自分の長所を高く評価することで、あなたは自分が自分の最大の財産と資源であり、自分を繁栄に導くことができるのは自分の長所であって、単なる技能ではないと認識します。

長所は決して時代遅れになりません。実際は、まさにその反対です。長所においては、成熟するにしたがって、あなたはさらに賢く、より知性的になります。あなたは自分自身を信頼し、もし別の仕事に移ったり、別の生業で生活する必要がでてきたら、自分にはそれをできると確信しています。

■インタビュアー： 長所を評価することがその人の個人生活でどのように役立つのかについて、もう少し話していただけますか？

●プラサード： 私たちは単に仕事で長所に依存しているだけでなく、人生のあらゆる領域でそれを必要としています。

たとえば、もしあなたが人の言葉を聴くという長所を持っていてそれを評価していたとしたら、その能力は成長してあなたの個人的関係性を豊かにしていきます。子供たちは自分の言うことを聴いて理解してほしいのです。恋人は話を聴いてほしいし、それによって愛されていることを感じます。また、友人はしばしば、本当に話を聴いてもらえる相手がいるのは、頭を整理して何かをもっと深く理解しようとするとき、とても助かると感じています。

人の話を聴くという自分の長所を提供することで、あなたは他人の感謝や愛を受け取るだけでなく、人に喜びを与えたことで豊かにもなります。人と親密に関係すれば、誰もが異なる長所を持っていて、それを与えてくれます。自分の長所や他人の長所を評価することは自分を養う栄養になり、また愛し愛される能力に非常に寄与します。人との関係では、単にその難しさではなく、むしろ自分の長所に焦点を合わせることが、満たすべき基本なのです。

長所は本質とつながること

●プラサード：私たちの観点では、心配とそれが生み出す緊張とストレスは、人が自分の長所につながっていない結果です。長所というのは人の本質的な性質の一部であり強さの源泉であって、もしこれに気づかずそれを評価しなければ、この重要な源泉から人は切り離されるのです。セミナーで私たちは、広範な状況において利用できて、参加者が自分の長所につながるができるような実践的ツールを提供します。

たとえば、職場であなたが仕事をしていて、時々ストレスを感じていたり、自分がうまくできないと思っています。このセミナーで学んだツールのひとつを使えば、あなたは自分の注意を、緊張や心配からその瞬間に自分が表現できる長所へと移すことができます。

ちょっと時間をとって長所を認識し評価してから仕事を継続すれば、自分のあらゆる資源を使って自信をもって仕事できるのです。

このセミナーは途方もない突破口と推進力を生みだします。参加者がセミナーで受け取ったツールを使い続け、その長所を継続して発展させるのを支援するために、私たちは電話で個人的またグループでのコーチングセッションを提供しています。これらのセッションは、あなたの人生に大きな違いを生みだすことができます。

■インタビュアー：他の人々の長所を認識するようにも、教えることができるのですか？

●アルヴィナ：はい、セミナーではそれをしてしています。他人の長所を理解することを学ぶのは、現在のビジネスの世界だけでなく、個人的な関係性においても必要不可欠のことです。大部分の職場の複雑な状況の中では、人々はしばしばチームで作業をしたり、同僚といっしょに仕事をする必要があります。

他の人との共同作業で成功するためには、ともに仕事をする人々の長所を認識して、それを承認する能力は非常に有益です。これによって人々はそれぞれの長所をいっしょに混ぜ合わせ、仕事の一部である多くの挑戦課題に対してより効果的にまた創造的に対処できるようになります。

また、人事部長、雇用主、管理職の人たちは、いっしょに仕事をし指揮をする相手の、技能や知識だけでなく、長所も見極める必要があります。

長所を認めることが仕事の上でどれほど役立ちうるかを理解するのはたやすいことですが、関係する相手の人々の長所を認識すれば、あなたの個人的な関係も豊かになります。あなたが愛する人や友人の長所を理解していれば、あなたが言葉に出して言わなくても、相手は自分が理解され、評価され、尊敬されていると感じます。

相手の人は、あなたが相手を見るその見方に、その声の中に、彼らに話しかける話し方の中に、あなたの行為の中に、お互いの尊敬と賞賛の雰囲気の中に、それを感じるのです。

長所を理解していることは、すばらしい調和の感覚を生みだします。自分がその美点において理解され評価されていると感じるとき、人々は自然に輝き、さらにエネルギーに明るく光を放ちます。大部分の人は、それが評価の雰囲気の中で歓迎されたとき、実際は自分が持っているものを与え、分かち合うことを望んでいます。

セミナーでは、あなたが自分の中にその雰囲気を持てるように助け、あなたが自分自身を理解し評価するその感覚に頼って、自分のまわりに温かい歓迎の雰囲気を生みだし、他人にも広げ、その人たちの中の美点を理解して評価するようにと、伝えています。

過去世とカルマとは？

■インタビュアー： 過去世を思い出すことは何を与えてくれるのでしょうか？

●リーラ： 自分の過去世を思い出すことによって新しい自由が手に入ります。過去のいくつもの転生で蓄積してきた制限やものごとの古いやり方から解放されます。また自分の過去を思い出すことによって、自分の経験すべてを通じて得られた智慧と再びつながります。それはあなたがこの瞬間にいることを、そして新しいものに対処しながら、今も価値ある過去の遺産を持つことを助けてくれます。

■インタビュアー： カルマとは何かを説明していただけますか？ カルマはしばしば褒美や罰の一形態のように見なされるようです。それは本当にそうなのでしょうか？

●リーラ： 表面上は、カルマは褒美や罰の形式のように見えます。人生で悪いこと、貧困、病気、苦しみ、不幸などが起こると、それは前世で犯した悪い行いのせいだと考えられています。もし自分に成功、名声、富み、権力、愛といった良いことが起こると、それは過去世で良いことを行ったためだと考えられています。

より深く見てみると、カルマという概念は単に人生が反復していることを示しているに過ぎないことがわかります。カルマとは私たちの個人史を表すもうひとつの言葉です。個々の人間は、過去世のすべての体験と、私たちが動物だったときさらには植物であったときまで遡る進化を鎖を含む記憶を担っています。

私たちの観点では、カルマの法則が説明しているのは人生には何度も何度もくり返されている基本パターンが潜在しているということです。これらのパターンはくり返される態度方法であり、それが制限的であったり、思考やネガティブな感情の狭い道であったりします。重要なことは、自分の精神的また感情的状態が私たちの人生で起こることに強い影響力を持っていることです。

■インタビュアー： その人の過去が現在の人生に影響を及ぼしているどなたかの例を挙げていただけますか？

●リーラ： 分かりました。私がコーチングしていた日本人のクライアントで、自分を信頼できずに自分自身の表現を差し控えて、いつも人々と距離を置いている女性がいました。職場では、彼女はだいたい自分の提案は遠慮し、何かの問題が議論されているときは自分の考えを口にしませんでした。自分の感じを表現するときも、本来の才能や能力を包み隠す感じでした。深く入ってみると、もし自分が才能を表現したら傷つけられたり笑い者にされる、という恐怖があることに彼女は気づきました。

恐怖の感じの他にも、人々が自分をジャッジするに違いないとか、さらには自分を傷つけたり裏切ったりするに違いないという不合理な考えを彼女は持っていました。彼女は自分はいいい仕事ができる能力や技能を持っていると認めることはできました。同僚もしばしば彼女に意見を求め、彼女にも仲間が本当に自分の寄与を求めているように思えました。

しかしそれでもなお、彼女には不合理な恐怖があって、それが彼女を押しとどめました。

何か過去世からの感情的な心理パターンがくり返されているのではないかって、私は彼女に過去に退行してもらいました。

彼女が発見したことはこうでした。彼女は17世紀フランスでのある若者の生涯を思い出しました。彼女はルイ14世の宮廷で、小話やジョークを語る芸人でした。

ある夜、酒を飲んでいる数人の王の取り巻きに呼び出されて、彼らを楽しませるようにと言われました。彼が小話やジョークを語ると、彼らは笑い転げて拍手喝采しました。彼は勇気づけられ、その反応に気をよくしました。彼は得意になって、相手の友情を勝ち得たと思ったのです。彼らは酔っぱらっており、彼にもワインを勧めました。しばらくすると彼は激痛を感じ、彼の苦しみを彼らが笑っているのを見ました。

相手が自分に毒を盛り、彼が死ぬのを笑いものにしていることに気づきました。彼は相手が本当に自分の芸を楽しんでいるのだと信じていたのです。死ぬ前に、彼は深く裏切られたという屈辱感を持って、二度と再び誰かを信頼したり警戒を解いたりはしないと、心に誓ったのです。

このクライアントは、自分が今もなおその誓いと、もし自分を表現したら再びこうなるに違いないという恐怖とともに生きていることを知りました。

過去から自由になる

■インタビュアー： 私たちはなぜ過去をくり返すのでしょうか？ それに代わる方法はあるのでしょうか？

●リーラ： それは重要な質問であり、そしてそれこそが瞑想のすべてなのです。

「ユニティインスティテュート」では、私たちはみなさんにその瞬間にいること、自分自身と私たちが生きる多くの次元に気づいていることを教えています。

私たちは、みなさんが自分の天分や才能、そして自分の本質と接触する手伝いをしています。みなさんは自分がこれまで気づいてすらいなかった知性や創造性の表現を持っていることを発見します。

これはみなさんのエネルギーや気づきを大いに増大し、その瞬間に中心を据えることを可能にします。その瞬間にいることが多くの実践的な意味で自分の人生を変容することを、人々は発見しています。

ひとつには、過去の体験によって人生を生きることから、あなたは解放されます。気づいていないときは、今ここに触れ、自分の体験、特に苦痛に満ちた体験に接触すると、私たちはマインドにかじりつきます。これらの無意識の記憶は、私たちの考え方や感じ方に影響して、転生を通じて自分が運んできたエネルギーのパターンを形成します。私たちは、現在の人生の現実に関わらないことをしたり感じたりし始めます。

私のクライアントの場合は、彼女の深い無意識のなかで、もし職場で自分を表現したら自分はひどく傷つけられるに違いないという不合理な恐怖を持っていました。それはあたかも、400年前に存在していた人間の目を通して職場の人々を見ているようなものです。彼女は自分の現実の人生を正確に見ていないのです。

■インタビュアー： それらの体験に気づくようになると、それから自由になるとおっしゃっているのですか？

●リーラ：　そうです。気づきは暗い部屋のなかで明かりをともしようなものです。私たちの気づきの光がぼんやりしていて強くなければ、私たちのマインドは過去からの無意識の記憶で満たされ、それが私たちの生の流れをブロックします。明かりをともした瞬間、たとえ長いことそこが暗闇だったとしても、すべてが明瞭になり始めます。過去の記憶は、気づきのない暗闇のなかにしか存在しません。

テクニックとハートの愛に満ちた気づきを使うことによって、あなたは無意識のパターンが形成された過去世を思い出し、それに目を向けることが暗闇を一瞬で消滅させる明かりなのです。

私のクライアントに話を戻すなら、この過去世に気づいて以来、それは彼女に深遠な解放をもたらしました。彼女は初めて本当にその瞬間にいたことができるようになりました。自分が発言して意見やアイデアを分かち合っても、職場で誰も本当に自分を傷つけたりはしないことを、彼女は理解できました。この恐怖が職場での自分の本当の状況を見る邪魔をしていたことを、彼女は認識しました。

これが彼女に新しい自由を与えました。彼女は自分が非常に変わって、より確信に満ち、表現するようになったと報告してくれました。

過去世は誰でも思い出すことができる

■インタビュアー：　誰でも過去世を思い出せるのですか？

●リーラ：　はい。実際、私たちが発見したところでは、一般的に日本の人々はより簡単に過去世を思い出せるようです。それはその文化の中に、人生が多くの転生を通じての進化と旅であるという理解があるからでしょう。

また、世界中の多くの人々は、自分が以前住んだことがある場所を訪れたり、以前知っていた人に会ったりすると、自然に過去世を思い出します。ときにはそれらの記憶はヴィジョンとして回想されたり、ときには単なるフィーリングであったり、たまには、ただその人にそれが分かることもあります。それらの記憶の多くは楽しいものです。

ときには隠れていた自分の才能や能力に目覚めることもあります。たとえば、音楽、絵画、ビジネスの才能などです。そうでなくて、それらの記憶が苦痛に満ちていることもあります。

■インタビュアー：　苦痛に満ちた記憶の対処方法について、もう少し話していただけますか？

●リーラ：　はい、ときに苦しい記憶の場合もありますが、多くの記憶はニュートラルであるか非常に楽しいものです。苦しい記憶を持っている人のときは、私たちはいつもそのプロセスにハートの癒しのエネルギーをもたらします。これはその苦痛を大いに減少させ、あまり恐ろしいものにしないので、苦痛はすぐに消え去って、新たに発見された自由の喜びによって置き換えられます。

私たちはまた、私たちの過去の苦痛に満ちた体験に対して自分自身や他人を許すプロセスを通り抜けます。許しを通して、誰もがハートの中の慈愛の力を発見し、それが過去を手放すのを助けてくれます。

■インタビュー： 自分の過去世を探究することが役に立つ特定の困難というのがありますか？

●リーラ： 過去世を探究して思い出すことは、人生で体験するあらゆる困難な状況に役立つことができます。伝統的には、それは恐怖症や感情的なトラウマの癒しや、ネガティブで制限的な態度を変容するために使われてきました。

先ほど言ったように、特に隠れた智慧や才能の回復に役立って、この生涯でその能力を使えるようになることがあります。自分の内なる資源と知性のすべてが使えるのはすごいことです。今日の世界は非常に速いペースで進化しており、繁栄するためには、私たちは自分の在り方や行動に関する社会の古い規範から自由になる必要があります。そのひとつの明瞭な例は女性の役割です。

人類の長い歴史全体と比べれば非常に短期間で、女性の役割は劇的に変化しました。男性の役割も変化しており、さらに変化する必要があります。これが与えるより大きな自由をさらに助長する必要があります。というのはこの新しい自由を生きることでああなたの知性は挑戦を受け、また多くのレベルで成長するからです。

過去世を思い出すことは、富士山の頂上に立って周囲何百キロもの光景を展望するようなものです。

あなたは自分の生命のあらゆる動きと進化を見て、非常に深くまた意味深いレベルで自分を理解するに至ります。あなたは人生が多くの峰や谷を通して自分を運んで来たこと、人生が、男性となり女性となり、金持ちとなり貧乏人となり、強者となり弱者となりして、両極の間を揺れる大きな振り子のようなものであったことを理解します。

この頂上において、あなたは自分の根本的本質、これらすべての生の異なる表現を含む無時間のものであることを発見します。この生の豊かさが自分の手の届くものとなって、あなたは生命のバランスのなかに調和するのです。

※ 今回、ご紹介した内容は3人（リーラ、アルヴィナ、プラサード）の特別インタビューを元に抜粋・編集を行ったレポートです。
こちらのウェブサイトですぐ、新しいビデオや書籍の紹介をしています。

<http://livingthelifeyoulove.ins8.net/>