



万有のふるさと

宇宙大の自分になる

目の前の視野から、世界的視野へ、だけでは不十分  
混乱した世界に波長を合わせるのではない

宇宙的視野で生きること

宇宙には美しい秩序がある

そこに意識の焦点を合わせてごらん

それだけで呼吸が深くなることだろう

常にどんな時も、宇宙に焦点を合わせることだ

宇宙の中心に輝く光に、意識を向け、

宇宙の律動に体を従わせるのだ

空そらでも無だけでもなく

万有のふるさとに、

そこから発せられる力に

こころを寄せるのだ

大きく息を吸うと

ゆったりとした宇宙の動きに合わせて

自分の中のあらゆる細胞たちが

動いているのだとわかる