



チャールズ・キム ピーススクール代表

一人の人間に何ができるのか。たくさんあります。とても基本的なことから始めることができます。私たち一人ひとりが、呼吸するたびに、明るく美しい平和と癒しのエネルギーを生み出すことができます。平和の呼吸法で簡単にできます。世界を思って息を吸い込み、平和を思って息を吐く。

あなたが生み出す安定した平和のエネルギーは、新鮮できれいな水の絶え間なく流れる小川に例えることができます。一つの流れが自然に他の流れに合流するように、平和の呼吸法をすると、出会う人々と自然に調和するようになります。これは、あなたが宇宙の動きと一緒に流れているためです。大きな小川が流れ続けると、大河へとつながっていきます。これは、地域社会の人々が平和的なエネルギーを出していると、他の地域社会と調和的な交流が生まれるのと同じように、やがて、すべての川が集まり、合流し、海に到達します。

海では、水はひとつです。アフリカ、アメリカ、アジアなど、どこで生まれた小さな流れであっても、海に到達すれば、すべての水は一つの巨大で調和のとれた海に統合されます。山の頂上から流れてきても、平地から流れてきても、柔らかい土地から流れてきても、硬い土地から流れてきても、暗い森から流れてきても、広い野原から流れてきても、すべて同じなのだ。海では、すべての水は平等です。すべての水はひとつです。

人類が海のように一体となって結合するとき、私たちが作り出したすべての境界線が溶けてなくなります。人種、性別、経歴、年齢、学歴など、どんなステータスも関係ありません。一つになった私たちのエネルギーは、非常に明るく、美しく、健康的です。一つになって、私たちのエネルギーは、より深く、より広く、より大きく広がります。一つになることで、私たちは真の平等を達成します。一体となることで、私たちはなぜここにいるのか、そして美しい地球を癒し蘇らせるために何をすべきなのかを明確に理解します。私たちの自然な姿は、愛、調和、尊敬、感謝で溢れかえっています。

あなたが実践する他のポジティブな行動に、是非このシンプルな平和の呼吸法を取り入れてみてください。人類、自然、そしてすべての生き物が一体となる海に向かって、宇宙の動きと共に流れましょう。