

「内なる感覚」の祈り

著者不詳 – タラ・ブラックによる紹介

私はあなたの頭の痛み、胸のつかえ、微笑みの裏の言葉にならない悲しみ。

私はあなたの高血圧、血圧の上昇、挑戦に対する恐れ、信頼の欠如。

私はあなたのホットフラッシュ、弱い腰、焦燥と疲労。

あなたは私を見捨て、抑圧し、無視し、誇張し、甘やかし、非難しがちだ。あなたは通常、私がすぐに過ぎ去り、消えて、曖昧な存在に戻ることを望んでいる。たいてい私は長い交響曲の最も新しい音符、長年に渡って挑まれてきた根から出た側根に過ぎない。

だからあなたにお願いしたい。私は時折邪魔になることもあるけれど、良い知らせを伝える使者だから。あなたの中の優しい場所、慈しみと誠実さを持って自分自身を抱くことができる場所へ、私はあなたを導こうとしている。食生活を改め、睡眠時間を増やし、定期的に運動し、より意識的に呼吸するよう、私はあなたにお願いするかもしれない。

より大きな現実を求め、日々の生活の変動についてあまり心配しないよう、あなたに勧めるかもしれない。人間関係の絆や傷を探るように勧めるかもしれない。あなたをどこへ導くにしても、成功は私の根絶によってでなく、私が現れる内的な風景の変化によって測られるとあなたが気づくことを、私は望んでいる。

私はあなたの友達であり、敵ではない。私は仲間だ。私はあなたの人生に痛みや苦しみをもたらすつもりはない。あまりにも長い間優しい合図に気づかずにいたあなたの、袖を引っ張っているだけ。あなたが自分を大切にするための高次の本能を活性化させるような形で、私があなたに語りかけることを許して欲しい。

大切なベビーの世話をする母の敏感な耳と心で私に耳を傾けてもらえるよう、あなたに活力を与えることが私の責務。あなたはとても広大で複雑な存在であり、自己調整と癒しのための驚くべき能力を備えている。

あなたの存在の神秘的な核、真摯な心で呼びかけられると洞察力と知恵が自然に得られる場所へとあなたを導く、先駆者の一人でいさせて欲しい。