

「ザ禅」とは・・・

何もせずに存在すること。

行為すること、考えること、感じること それら全てを落とし、ただ無為の中に寛ぐことです。

この体験は 人間にとって究極のリラクゼーション、究極の開花とも言えます。

「ザ禅」は行為ではありません。「ザ禅」は私たちの在り様を反映しその中から生まれます。私たちの全ての次元（肉体、マインド、ハート）のエネルギーが完全に自由である時、それぞれの重荷を脇に置く時、ザ禅は独りで起こります。

瞑想の場では、ある意味個々の内側にその土壌、状況を造り出していきます。そして正しいタイミングが訪れた時、それは告げられます。

私たちがただ在ること、全てを手放すことに同意する瞬間、ザ禅の一瞥が瞑想の香りの中で生まれます。

