

## OSHO クンダリーニ メディテーション

この瞑想は、4つのステージからなる1時間の瞑想です。3つのステージには音楽があり、最後のステージにはありません。

クンダリーニは、エネルギーのシャワーのように作用します。柔らかな振動で、あなたを一日のものごとから開放し、再び新鮮に生き返らせ、ソフトに快くします。



### 第1ステージ:15分間

ゆったりと立ち、エネルギーが足元から上昇して来るのを感じながら、全身を振動させましょう。身体のあらゆる部分が、手放し状態で開放されるのを許し、振動そのものになります。目は閉じても、開けていてもかまいません。(身体の全ての関節をゆるめ、全身をシェイク(上下左右)震動させます)

「振動が起こるまま、まかせなさい。それをやってはいけない。静かに立ち、振動がやって来るのを感じなさい。そして体が少し震え出したら、

それを助けるのはいいが、あなたがやってはならない。それを楽しみ、その至福を感じ、それを許し、受け取り、歓迎しなさい。でも意図してはならない。

もし震動を強いたら、それは一種の運動、体操のようなものになってしまう。その時、震えはあっても、それはただ表面的なものだ。それはあなたに深く浸透してゆかない。あなたは内側では、石や岩のように硬いままだ。あなたは操作する者、行為者のままで、身体はただそれに従っているだけだ。身体が問題ではなく、あなたが問題なのだ。

「震えなさい」と私が言う時、あなたの固さ、岩のような存在がまさにその根底から震え、それが流動体に、液体になり、溶けて流れるようになるべきだと言っている。そして、岩のような存在が流動体になる時、あなたの身体はそれに従うだろう。その時、あなたが震わせる必要はなく、震動だけがある。誰もそれをしてはいない。震えはただ起こっている。それをしている者はいない」

Osho



### 第2ステージ:15分間

感じるままに踊りましょう。身体全体を、それが動きたいように動かしましょう。ここでも、目は閉じても開いたままだもかまいませんが、閉じたままのほうがよりベターです。



### 第3ステージ:15分間

まず座るか立っているかを選択し、目を閉じて静止します。音楽が訪れるのを許し、内側と外側で起こっているすべてを目撃し、観照したままです。



#### 第4ステージ:15 分間

目を閉じたまま横たわり、静止しています。(内側でその時起きていること、訪れていること全てにただ気づいています)  
最後に終わりの合図があります。

「クンダリーニ・メディテーションをしているときにはその震えを来させなさい、それをやってはいけない、静かに立ち、それが来るのを感じなさい そして、かすかに体が震えはじめたら、それを手助けするがいいが、それをやってはいけない。

それを楽しみ、それに至福を感じ それにまかせ、それを受け容れ、歓迎するがいいが、意図してはだめだ。もしあなたが強いるとしたら それは一種の運動、身体上の体操になる、そうなれば、そこに震えがあってもただ表面上のことにすぎない、それはあなたに浸透していかない あなたの内側は石のように、岩のように固いままだ、あなたは操る人、為す人のままだ 体はただ従っているにすぎない

体が問題なのではない、あなたが問題なのだ。震えなさいと言うとき、私が意味するのは-----あなたの固さ、あなたの岩のような在り方を、その土台のところまで震えさせなさい、それが液体に、流動体になって溶解し、流れるようにということだ

そして岩のような存在が液体化すれば、あなたの体も従う そのときには震わせるということはなく、震えだけがある そうなれば、それをやっている者はいない それはただ起こっている そのときには「為す人」はいない」

混沌瞑想、クンダリーニ、ナーダブラーマ、これらは実のところ瞑想ではない。あなたはただ音調を整えているにすぎない。

それはちょうど……インドの音楽家たちが古典音楽を演奏するのを見たことがあったらかれらは半時間も、ときにはもっと長く、ひたすら自分の楽器を調律しつづける 楽器のノブを動かし、弦をしめたりゆるめたり太鼓の奏者は、太鼓が完調かどうか調べつづける、彼らは半時間もこれをつづける これは音楽ではない、ただの準備だ

「クンダリーニ」は実のところ瞑想ではない それは準備にすぎない  
あなたは自分の楽器を準備している その準備が整えば、あなたは沈黙のなかにいる  
そのとき瞑想がはじまる そのとき、あなたはまったくそこにいる  
あなたは自分自身をよび起こしたのだ 飛び跳ねることによって、踊ることによって呼吸することによって、叫ぶことによって-----それらはすべて、ふだんのあなたよりももう少し醒めているようにするための方策だ

ひとたびあなたが油断なく敏感になったら その次には「待つこと」だ。待つことは瞑想だ 十分に意識した状態で待つと、そのときそれはやってくる。

それはあなたの上に降りてくる あなたを取りまき、あなたのまわりで遊び、あなたのまわりで踊り あなたを洗い清め、あなたを浄化し、あなたを変容する。 和尚