

レインボーヴィパサナ(7つの気付きの瞑想)全 75 分

この瞑想では、まずこの瞬間を六つの要素(エレメント)分け、それぞれに気付きの光をあてていきます。そして最後にそれらを統合し、私たちが一つの気付きであることを助けていきます。全体で 75 分の瞑想で 7 つのステージに分かれています。



第一ステージ(10 分)

身体に気付きをもたらします。

立ち上がり歩行禅のようにゆっくりと歩きましょう。望むなら体のあらゆる部位を気付きとともに動かしてみてください。たとえ一本の指の動き、目の瞬きであっても気付きの中でおこないましょう。あらゆる身体の動作がこのステージに含まれます。

尚、このパートはファーストチャクラと関係しています。(男性性、身体 健康 行動 強さ)
ヨガではカルマ・ヨガ (アクション) となります。

第二ステージ(10 分)

感受性、感覚に気付きをもたらします。

心地良く座り、あらゆる感覚に開いていきます。ゆっくりと優しく自身の身体に触れ、触れられ...それらの感覚に気付いていきます。その場に訪れるさまざまな 音、空気、香り、光、或いは何か他の物に触れる、味わうこと、も良いでしょう。できるだけソフトにゆっくりと優雅に気付きとともにそれら諸感覚を楽しみます。

尚、このパートはセカンドチャクラと関係しています。(女性性、受容性、繊細さ)
ヨガではタントラ・ヨガ(セクシャリティ)となります。

第三ステージ(10 分)

活力に気付きをもたらします。

このステージではヴィパサナ瞑想の時のように自身の自然な呼吸を用い、それらに意識を向けていきます。そして呼吸の全プロセス(吸気、呼気、ギャップ)にただ気付きをもたらします。呼吸は私たちの生命エネルギー、活力と深く関わっています。

尚、このパートはサードチャクラと関係しています。(エネルギー、パワー)
ヨガではハタ・ヨガ (ビパサナ・呼吸に関わる瞑想)となります。

第四ステージ(10分)

感情、気分、ムードに気付きをもたらします。

このステージでは特にハートのエリアから漂う、感情、気分、ムード等を見つめていきます。あらゆる判断を脇に置き微細に揺らぎ変化している神秘のスペースに気付いていきましょう。

尚、このパートはフォースチャクラと関係しています。(感情、愛、信頼、明け渡し、献身)
ヨガではパクティ・ヨガ (感情に気付く)となります。

第五ステージ(10分)

マインドに気付をもたらします。

マインドをただ見つめ、刻々とマインドに去来する思考の流れをただ観照します。
どのような思考であっても、ギャップであっても、あるがままに、ただ見つめましょう。

尚、このパートはフィフスチャクラと関係しています。(マインド、思考)
ヨガではギャーナ・ヨガ(思考を見守る)となります。

第六ステージ(5分+5分 計10分)

意志の力、直感、サードアイに気付きをもたらします。

第三の目を通じて自身の意志の力を見つめます。1つの光源(電球、蠟燭等)を用意してください。前半の5分間は穏やかな目でその光を見つめてください(できれば瞬きをせずに)。後半の5分間は灯りを消し、目を閉じ、目の内に残っている光の残像を内なる目で穏やかに見つめ続けます。

光源等が無い場合は あなたのマスターの写真や小さな仏像等を用いて下さい。

尚、このパートはシックスチャクラと関係しています。(意志の力、直感、洞察、第三の目)
ヨガではラージ・ヨガ (グリシャンカール等6番目のセンターに働きかける)となります。

第七ステージ(15分)

無選択の気付き

究極のステージです。その場に横になりリラックス(レットゴー)します。そしてその瞬間、ただ気付きそのものになります。全方向に開いていきましょう。

尚、このパートはセブンスチャクラと関係しています。(気付き、意識のセンター)
瞑想では 禅、隻手の音、宇宙的意識となります。

※この瞑想は私たちの日々の中で役立つようにデザインされています。瞑想に慣れてきましたらあなたの日常の中へ一つ一つの要素を気付きと共にフィードバックしていきましょう。生のあらゆる「今この瞬間」を楽しむために。