



OSHO チャクラ・ブリージング瞑想

チャクラについての解説

- 第1チャクラ 尾低骨の底部の中心、背中側の脊柱の最低部に前側の恥骨との間。
- 第2チャクラ おへそから握り拳ひとつくらい下。
- 第3チャクラ みぞおち、お臍の上、胸骨の下。
- 第4チャクラ 胸骨がある胸の中央。
- 第5チャクラ 喉のあたり。
- 第6チャクラ いわゆる第3の目。額の眉間から頭の内部へ 向かった頭の中心。
- 第7チャクラ ちょうど頭のとっぺんの内側。頭の上の方へ延びている。

これらは身体を中心、脊柱に沿ってつながって存在する、立体的なものです。ただしこれらはガイドラインにすぎません。正確な位置は、あなた自身の体の中で見つけてください。

チャクラ・ブリージング瞑想の方法

--- あなたの中で起こるあらゆることにあなたは観照者でありなさい --- 和尚

この瞑想は7つのチャクラを目覚めさせ、それを体験するためのものです。動的な瞑想で、深く速い呼吸を使い体を動かし、また音楽的な音によってチャクラを開き、気付きと活力をもたらします。早朝か午後、夕食前、等の胃の中が空っぽの時にこなうのが瞑想としては適当です。

全部で1時間の瞑想でその中が2つのステージに分かれています。

第1ステージ45分のチャクラ・ブリージング

肩幅ぐらいに足を開き立ちます。体の力を抜いて、あらゆる関節を緩めリラックスさせましょう。目を閉じ口を開け、第1チャクラに深く呼吸を入れるようにします。呼吸に合わせて第1チャクラのある尾低骨あたりに意識を向けあたかもチャクラを通じて呼吸が出入りしているようなイメージで呼吸します。体全体を使って呼吸をしてください。この時呼気と吸気の強さは同じようにしましょう。呼吸に無理やり力をこめるのではなく、ここちよく各チャクラの感触や感覚に気付くようなリズムで呼吸します。しばらく(約1分30秒位)すると少し音程が変化し第2チャクラへ移行する合図のベルが鳴りますので、それに従い呼吸と意識を次のチャクラへと移します。

その後ベルの合図があるごと、この深くて速い呼吸を次のチャクラへと順次上げて行きます。上のチャクラに行くに連れて、呼吸はより速くソフトにして行きます。第7チャクラでは、呼吸は第1チャクラの時の2倍ほどの回数になります。呼吸をしている時、体を揺すったり伸ばしたり、骨盤を傾けたり回したり、感じるままに動かしたりするのが助けになるでしょう。ただし足の位置は動かさないようにします。脚部、ひざ、腰、他の関節などをバネのようにすること、呼吸や体の動きは一度その動きの中に入ってしまうと、連続的でしかも力のいらぬ、自然なものとなるでしょう。

呼吸や体の動きよりも、チャクラの感触を主に注意が保たれています。第7チャクラで呼吸した後、3つのベルが鳴ります。この合図が聞こえたら、ゆっくりと各チャクラを意識しながら感じながら呼吸と覚醒のプロセスを下へ降りし第一チャクラまで降りていきます。

呼吸はチャクラからチャクラへと下降することにゆっくりとしていき、7つの色が虹の中に混じり合っていくように、上から下までのチャクラのエネルギーが完全なスペクトルに内包されていくように、第7チャクラからエネルギーが自然に降りて行くに任せます。この下降の呼吸に約2分程かけて下さい。自分のペースで各チャクラでの長さは自由です。

このシークエンス（一連の動作）が終わったら、二度目に入るまでしばらく静かに立っています（音楽が消えサイレンスとなります）。この上昇、下降の呼吸のプロセスを全部で3回繰り返します。この第一ステージは全部で約45分間です。

始めてみてチャクラのエネルギーが感じられない場合は、ただそのチャクラの位置に呼吸して下さい。むりして呼吸を押しつけたりせずに、呼吸と体の動きが橋のように各チャクラのエネルギーの感覚へと導いてくれるのを許すといいでしょう。各チャクラの特性が感知できるようになるのは、力によってではなく、覚醒と根気によってです。

第2ステージ 15分の沈黙

3回のシークエンス（繰り返し）が終了したら、沈黙のうちに目を閉じたままリラックスして座ります。特に何かに集中することなく、何であれ肉体や内側で起こっていることに対し判断をやめ、気づきの中にとどまります。このステージが真の瞑想のステージとなります。最後に終わりの合図があります。