

グリシャンカール瞑想



第三の目に働きかける瞑想で、ろうそくの炎やブルーあるいは白色の電球を用意します。特殊な呼吸テクニックを用いて第一のステージを通過することでまるで体内にエベレストの頂きにいるような状況を作り出し、ゆっくりと第三の目をめざめさせていきます。

- **第1ステージ 15分** :目を閉じて楽な姿勢で座ります。ゆっくりと鼻から深く息を吸い込み、肺を空気でいっぱい満たします。その後できるだけ長く息を止め、限界になってきたらその少しずつゆっくりと口から息を吐き出していきます。そしてできるだけ長く肺を空っぽに保ちます。この呼吸のサイクルを繰り返して続けます。
- **第2ステージ 15分** :呼吸は普通の状態にもどします。そして目を開きおだやかな視線でろうそくの炎や青色の閃光ストロボ、白熱電気等を見つめます。体は静止した状態に保ちましょう。

- **第3ステージ 15分** :再び目を閉じて立ち上がります。 体をゆったりとさせ、受容的 気持ちのままいます。 あなたの普段のコントロールを超えたところで、内側の微妙なエネルギーが動いているのを感じます。 そしてその微妙な動きを許していきます。この自然で自発的な動きを「ラティハン」といいます。その動きをあなたが故意につくってははいけません。おだやかに、優雅に、動きが起るままにしましょう。 15分間にラティハンのステージです。

第4ステージ 15分 : 目を閉じて横たわり、静かにじっとしています。 この瞬間内側で起っていること、やってきていることを、ただ気づいています。

これは各15分間ずつの4つのステージから成ります。最初の2つのステージは、第3ステージで自発的に起こるラティハンのための準備です。もし第1ステージで呼吸が正しく行なわれたら、血流の中に形成された二酸化炭素が、まるでグリシャンカール(エベレスト)の山頂にいるかのごとく感じさせるでしょう。

瞑想のすべては、待つことだ

祈りのすべては、無限の忍耐だ

宗教のすべては、

心(マインド)があなたたちにそれ以上問題をつくりだすのを許さないことから成っている

もしあなたが心に待つように命じたら

瞑想が起こる

もし心(マインド)に待つように説得できたら

あなたは祈りのなかにいる

というのも、待つことは考えないことだからだ

それは川岸にただすわって、その流れに何もせずにいることだ

いったいあなたに何ができる？

あなたが何をやるにせよ、流れをいっそう濁らせるだけだ

あなたがその流れに入ること自体、さらなる問題をつくりだすだから待つがいい

和尚