

## クンダリーニ瞑想の方法

これはダイナミック瞑想と姉妹関係にあり、おおいに愛されている瞑想です。それぞれが十五分間ずつの四つのステージから成り立っています。

### 第一ステージ(十五分間)

ゆったりと立ち、エネルギーが足許から上昇してくるのを感じながら、全身をゆさぶり、震動させます。手放し状態になって、あらゆるところへ動くにまかせ、震動そのものになりましょう。眼は開いていても閉じていてもかまいません。

### 第二ステージ(十五分間)

感じるままに踊りましょう。体の欲するままに全身を動かします。

### 第三ステージ(+五分間)

目を閉じて・静止したままです。立っていても、坐っていてもかまいません。内側と外側で起きているあらゆることを目撃、観照しています。

### 第四ステージ(十五分間)

目を閉じたまま横たわり、じっとしています。

クンダリーニ瞑想をしているときは、震動が起こるがままにまかせなさい。それをやるべきではない。静かに立ち、震動がやってくるのを感じ、そして体が少し震え出したら、それを手助けするのはいいが、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、受け入れ、歓迎しなさい。だが、あらかじめ意図してはならない。

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。そういったときの震えはたんに表面的なものにすぎず、あなたに浸透してゆかない。あなたは内側では石や岩のように固いままにとどまる。あなたは操る人、行為者のままにとどまり、身体はただそれに従っているだけだ。体が問題なのではない-----あなたが問題だ。

「震動しなさい」と言うとき、私はあなたの固さ、あなたの岩のような存在がまさにその基盤まで震えねばならず、それが流動体となり、流体となって、溶けて、流れるようにならなければいけないということを言っている。そしてその岩のような存在が流動体になるとき、肉体がそれに従う。そうすれば震わせる必要はなく、ただ震動だけがある。誰がやっているわけでもなく、ただそれは起こっている。そのとき、行為者はいない。

### 和尚