



クンドリーニを上げてみよう

まず楽な姿勢で座ります。次に両手を手のひらを上にして、膝の上に軽くおきます。下記の図を参考に、7つの箇所順に右手を当てながら、心の中で真摯にクンドリーニに語りかけていきましょう。それでは実際の体験に入ります。目を閉じて自分の内側に注意を向けましょう。

1



母なるクンドリーニ、
どうか自分を高める
知識を与えてください

下腹部の左側に右手を置きます

2



母なるクンドリーニ、
私は自分自身の
導き手です

腹部の左側に右手を置きます

3



母なるクンドリーニ、
本当の自己を
感じさせてください

心臓に右手を置きます

4



母なるクンドリーニ、
私は全く
負い目がありません

左の首と肩の間に右手を置きます

5



母なるクンドリーニ、
私は全ての人を許します
そして自分自身を許します

額に右手を置きます

6



母なるクンドリーニ、
どうか私が知らずに犯した
間違いを許してください

後頭部に右手を置きます

7



母なるクンドリーニ、
どうか私に自然との
つながりを与えてください

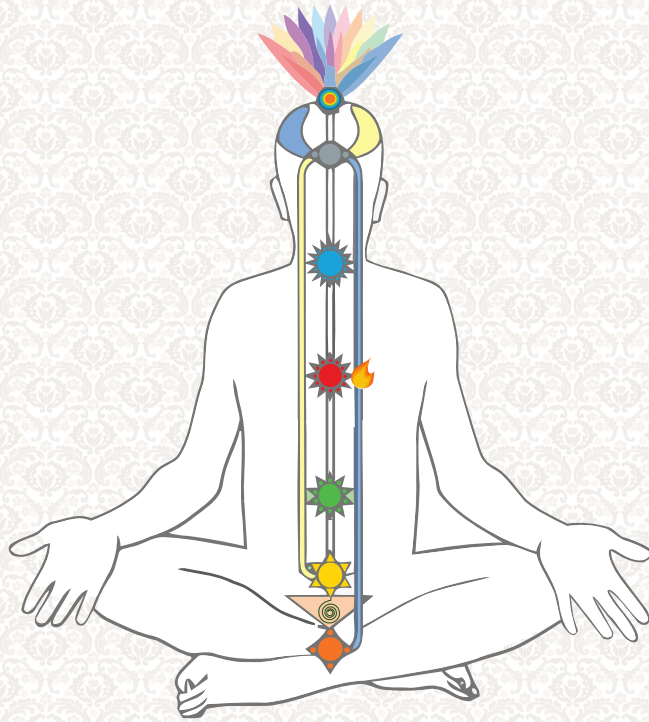
頭頂部に右手を置きます

最後に

手をそのまま頭頂部から十数センチ上にあげて、手のひらに涼しい風を感じてみましょう。



サハジャ ヨガ メディテーションは、インド発祥のとても簡単な瞑想法です。
今では世界90か国以上の人々が、毎日の生活にこの瞑想法を取り入れています。



▽ ……仙骨に眠るクンダリーニ

この瞑想法は、“クンダリーニ”と呼ばれるエネルギーを引き起こすことから始まります。クンダリーニとは、一人一人が持つ、母性のエネルギーです。インドでは古くから、私たちを浄化し、癒す、愛に満ちたエネルギーとして知られてきました。誰でもクンダリーニを持って生れてきますが、ほとんどの場合、それは眠った状態です。これから行う体験では、あなたを育む“母なるクンダリーニ”に語りかけることで、あなた自身でクンダリーニを引き上げることができます。

クンダリーニは、背骨の一番下、仙骨の中にあります。目覚めると、背骨に沿って上がり、頭の上へと引き上げられます。その時、私たちをとりまく自然とつながります。そして、頭の上や手のひらに、涼しい風を感じます。それが、あなたのクンダリーニです。クンダリーニが上がることで、雑念が消え、自然に瞑想に入ることができます。この瞑想を行うことで、心身のバランスが整います。すると、心が穏やかになり、自然と調和した生活が送れます。