

実践 輪廻転生瞑想法Ⅱ 目次

はじめに……………14

火の呼吸法……………19

意念(こころ)の訓練……………25

抛球……………26

抱身(三円式)……………28

クンダリーニー・パールの授与……………31

チャクラ開発……………35

ルートとチャクラ……………36

チャクラ開発・第一課程……………37

スヴァーデーシユターナ瞑想法……………41

スヴァーデーシユターナ瞑想法……………42

輪廻転生曼荼羅瞑想法……………45

一―大虚空観……………47

二―不動明王……………48

三―降三世明王……………49

四—月輪觀 <small>がちりんかん</small> ……………	53
五—般若菩薩……………	54
六—月輪中 <small>キリク</small> 字出現……………	56
七—月輪中 <small>ボロン</small> 字出現……………	57
八—月輪中 <small>ボ</small> 字出現……………	58
九—準胎尊……………	59
十—月輪中 <small>バク</small> 字出現……………	62
十一—輪廻転生瞑想……………	63
瞑想を終える……………	64