

アイレスト・ヨガ・ニドラのステップとコーシヤ(層)

ステップ 1	目的・意図 (santkapa / サンカルパ)	真理の探究 「目的・意図」を宣言する
ステップ 2	心からの願い(大願) (santkapa / サンカルパ)	足跡を発見する 心からの願い(大願)を宣言する
ステップ 3	インナーリソース(内なる平和) (santkapa / サンカルパ)	真理を知覚する インナーリソースを体感する
ステップ 4	身体のコーシヤ(層) (annamaya kosha / アンナマヤ・コーシヤ)	真理をつかまえる 身体を感じる(ボディセンシング)
ステップ 5	呼吸とエネルギーのコーシヤ(層) (pranamaya kosha / プラーナマヤ・コーシヤ)	真理を知る 呼吸とエネルギーを感じる
ステップ 6	感覚と感情のコーシヤ(層) (manomaya kosha / マノーマヤ・コーシヤ)	真理を手なづける 感覚と感情を感じる
ステップ 7	思考と認識のコーシヤ(層) (vijñānamaya kosha / ヴィグナーナマヤ・コーシヤ)	真理を得て、真我に還る 思考を感じる
ステップ 8	歓喜のコーシヤ(層) (anandamaya kosha / アンナンダマヤ・コーシヤ)	真理を超越する 歓喜を感じる
ステップ 9	自我(エゴ)と目撃者のコーシヤ(層) (asmitāmayā kosha / アスミタマヤ・コーシヤ)	超越された真理と自己 自我(エゴ)を感じる
ステップ 10	統合 (sahaj / サハージ)	源に到達する 真髄として、自然にあるがままを生きる