

2016年のグルマリーのメッセージを吸収する シャクティパート・インテンシヴの四輪に基づく実習シリーズ

マントラを通しての吸収 スワーム・アナンターナンダ

シッダ・ヨーガのマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤは、「私は内なる大いなる自己に頭(こうべ)を垂れる」という意味です。このマントラは、チャイタンニャ、すなわち、グルの恩恵によって活性化されています。一つ一つの音節が、大いなる自己の霊妙な脈動であるスパンダで振動しているのです。それぞれの音節が大いなる自己から湧き起こり、その中に消えていきます。

マントラ・ジャパ、すなわち、マントラの復唱は、私たちの存在をスパンダに同調させます。マントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤ——「私は内なる大いなる自己に頭を垂れる」——と繰り返すことで、私たちの意識をますます大いなる自己に没頭させるのです。

この実習では、グルマリーのメッセージを吸収するための方法として、マントラ・ジャパを実践します。マントラの復唱を通して私たちの存在の最も奥深いレベルまで到達するとき、私たちは、マインドと肉体が、グルの教えをより一層受け入れやすくなるように支えるのです。

実 習

音声部分

では、ちょっと時間を取って、安定した楽な姿勢を取ってください。

座骨を座っている所にゆったりと落ち着かせてください。

そのしっかりとした土台から、エネルギーが背骨の下から頭の頂点に向かってゆっくりとらせん状に上昇していくさまを想像してください。

肩をリラックスさせ、腕は肩から肘まで力を抜いて楽にさせます。

親指と人さし指を付けてチンムドラーにし、手のひらを下にして太ももの上に置いてください。

首は柔らかく楽にします。

目を閉じます。

では、体に入出入りする呼吸の動きに意識を向けてください。

呼吸2回分の小休止

マントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤを、自分にとって楽な速さで心の中で繰り返して始めてください。

マントラを声を出さずに繰り返し続けてください。

一つ一つの音節の霊妙な振動が感じられるように、ゆっくりとマントラを繰り返すことができるでしょうか。このように、数分間やってみましょう。

オーム・ナマー・シヴァーヤ

オーム・ナマー・シヴァーヤ

オーム・ナマー・シヴァーヤ

ゆっくりとあなたの意識の焦点を、マントラの音節から、それらの音節が湧き起こっては消えていく静かな空間に移してください。

では、グルマーイのメッセージの言葉を聞いてください。

Move with steadfastness
toward becoming
anchored
in Supreme Joy

至高なる喜びに
定着するように
揺るぎない心をもって
動きなさい

グルマーイのメッセージと共に、数分間、静かに座っててください。

では、数分間、あなたの洞察や体験を日記に書いてください。

この実習では、2016 年のグルマーイのメッセージをさらに吸収するための方法として、マントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤ を復唱しました。

この実習は、あなたが一日を通して続けることができます。時間がある時にはいつでも、姿勢を正して、呼吸とつながり、マントラを唱えてください。あなた自身の大いなる自己のスパンダに同調しながら、意識をグルマーイのメッセージに、そして、それがどれだけあなたの存在に浸透しているかに向けてください。

この実習に参加していただき、ありがとうございました。