

マントラとの絆を深めなさい

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

どの宗教においても、どの精神的な道においても、吉兆を増すための確立された儀式やより繊細な方法が——あなたの内側、あなたの周囲、そしてより広い世界全体に——数多く存在します。日々、自分自身と向き合い、自らを制限している思い込みを超えることを自分のマインドに許していれば、あなたの周りで起きている吉兆な出来事にいつでも気づくことができます。

たとえどれほど幸せそうな人生を装っても、この地上でマーヤーの束縛から完全に自由な人は誰もいません。昼夜を通して、さまざまな感情があなたの内に立ち現れてきます。それらは自然に湧き上がってくるように見えるかもしれませんが、実際には、あなたがどのように自分の内なる世界を育んできたかの結果なのです。

身体のさまざまな層が、生きるために必要なものを自動的に生み出し、不要なものを同様に機械的に手放してくれる時もあります。しかし別の時には、心にできた結び目をほどいていく過程を意識的にたどる必要があります。それが反射的に起こるなどと考えるはいけません。あなた自身の努力、あなたのサーダナーが不可欠なのです。

あなたの内なる世界と外の世界は、親密にそして複雑に結び付いています。

あなたは何を食べますか？

あなたは何を飲みますか？

あなたは何を消化できますか？

外の世界と、どのような関わりを持っていますか？

あなたに影響を与えるものは何で、影響を与えないものは何ですか？

血流、プラナーナの流れ、エネルギーの流れ、持久力の流れを促すために、あなたは意識的に身体を動かしていますか？ そのようにして、身体と共にあり、身体に必要なことを満たしていることを、身体に伝えているでしょうか？ それとも、身体が活力を使い果たすまで放っておき、消耗し切った段階になってから、身体の要求に従わざるを得なくなるのでしょうか？

あなたは自分の内なる混乱にどのような態度で向き合い、そして、心の内で起きている動揺にどのように反応していますか？

他者や状況によって、自分が強烈な感情的反応を引き起こされる瞬間に気づくことができますか？

そして、その状況を改善するために必要な行動を取っているのでしょうか？

若い頃は、あなたは自分を全能で力強い存在だと感じるかもしれません。しかしながら、身体は年を重ねていくにつれて、他者からの支えをより求めるようになります。あなたは自分のマインドがどこへさまよっていくのかを見守るための、内なる「自己点検と調整」をどのように培っていますか？ マインドをあなたが戻したいと思う場所——学び、成長できる場所——へと引き戻すために、どのように制御していますか？ そのような用心深さを維持すればするほど、今この規律を実践すればするほど、今後数カ月、数年とたつうちに、それはあなたにとって、より本質的なものとなっていくでしょう。あなたのマインドは自然と、あなたが行かせたい場所へと向かうようになります。あなたが休ませたい場所で、自然に休むようになるのです。

ある人々にとっては、儀式や精神的修行は単調に感じられるかもしれません。けれども、必ずしもそうである必要はありません。これらの儀式や修行が、意図と強い集中力をもって行われる時、そこからは豊かな実りがもたらされます。退屈だと

思っていた人生が、少しずつ内側から照らされていくのです。そして、忍び寄る力によって人生がひっくり返されるかに見える時、それらの力にはあなたを縛ることができないと気づきます。それらは弱く、そして「あなた」には、なりたい自分であるために必要なすべての力が備わっているのです。

あなた自身の意識が輝きます。今こそ、あなたにははっきりと見えます。鋭敏に聞こえます。存在のあらゆる部分で感じます。楽に呼吸しています。吉兆の霊妙な振動が、ほとんど肌で感じられそうです。

マントラは、浄化の力です。それを思い起こすことは、力を強くする儀式です。

マントラを心の中で繰り返してください。それは内側にも外側にも吉兆な働きをもたらします。

マントラを声に出してチャンティングしてください。それはあなたの内側と外側の両方の雰囲気明るくします。

マントラについて考えてください。その光は内にも外にも、隅々まで行き渡ります。

あなたの存在は、チャンティングの力によって、そして、儀式が持つ重要性をあなた自身が認識していることによって、清められていきます。あなたはその力を——「恵み深い」力を——体験します。マントラを繰り返す修行は、あなたの直感、喜び、生まれながらに備わった希望の感覚を目覚めさせます。人生は明るい見通しに満ちたものとして感じられます。それは新しい可能性で豊かにあふれています。

インドの教典では、一年中すべての夜がシヴァラトリーと呼ばれています。どの夜もそれぞれの甘美さを宿しており、特に心の中で静かにマントラを繰り返しながら眠りに就く時、その甘美さは一層深まります。

脳と身体が再調整される安全な境地へと自然と入っていく中で、聖なるマントラの振動を体験してください。この体験は、天からの贈り物であり、あなたの規律、あなたのシッダ・ヨーガのサーダナーが結んだ実りなのです。



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。