

マントラを唱える意味



Sri Karthikeyan

なぜ、マントラを唱えたり、キルタンを歌うことに強い力があるのでしょうか？
神の名前やマントラは人が作ったものではなく、インドの古代の聖者達が修行を通して、瞑想により大宇宙から与えられた言葉です。

聖者達が得た深い世界と同じ体験を、後世の人々が得ることができるように、この世の苦しみから救われるように、と伝え残したもののなのです。

人間は非常に複雑な要素を持った生き物です。決して単純な生き物ではありません。本当は、私たち人間は単なる肉体、血、骨だけではなく、内側に神秘的な“力”を持っています。ところが、なかなかそれに気がつくことができません。

日々、私たちは動物的本能を満たすために、さまざまなものを求め、そのために多くの時間や労力を費やして生きています。

その一方で、人間らしく、愛、親切、善意を表現して、優しく穏やかな気持ちになって、深いお落ち着きを得たいという欲望もあります。けれども、私たちの神聖な性質はほとんど眠り続けたままです。さらに、私たち人間は動物より下等な憎しみ合いや、暴力の世界を持っています。

こうした世界から抜け出ることができなければ、“本当の人間”とは呼べないのではないのでしょうか？



マントラとは、何か？

マントラとは、バイブレーション(振動)です。宇宙の物質は全てバイブレーションでできています。人間の心は粗雑なバイブレーションでできているといわれます。ですから、いつも揺れ動いていて、汚れをどんどん内側に溜めていきます。

そこで、内側の汚れを取り去ってくれる“洗剤”(マントラ)を入れて洗濯機でブルブルと洗い、そのバイブレーションできれいにしていく必要があります。心をこねる、神の名を常に唱え、動物的本能を取り除き、神を受け入れる用意をすることが大切です。

神は遠いところにおられる訳ではないのですが、私たちの心が不純なために、それを感じる事ができないのです。色欲、怒り、貪欲、嫉妬、かけ引き、嘘は、みな“心のゴミ”です。このゴミを洗い清めるのが、マントラです。

火が燃えさかると熱気が出るように、熱心にマントラを唱えると、“純化”が起こります。あなたが意識する、しないに関わりなくマントラを唱えることで、あなたの心は純化されていきます。

繰り返し唱えることにより、発電機が電気を起こすように、強いパワーを得ることができます。あなたが信じるマントラでよいのです。唱えれば、唱えるほど、神のモーターが働き、そのパワーが、あなたの動物的欲望を消していきます。

毎日、マントラを15分唱え、祈ることを習慣づけることによって、あなたの外に向かう感覚器官の働きは静まり、あなたは至福と平安を体験することができます。

自分は、この肉体だけではない、感覚だけではない、心だけではない、本来の自分と宇宙とのつながりに気がつきはじめるのです。



家財や貯金通帳を持って、あなたは宇宙に戻るのですか？

毎日、実践してください。祈りや瞑想がもたらす効果はお金を払っても買えません。空気、太陽、水、深い眠りや、癒された気持ちは神(宇宙)からの贈り物です。あなたは、これらの贈り物に感謝していますか？

どうか、感謝の気持ちを込めて、毎日瞑想し、マントラを唱え、祈りを捧げてください。人生がいつ終わるのかは、誰にもわかりません。あなたは、家財道具や貯金通帳を次の世に抱えていくことができると思いますか？

私たちは誰もが、たったひとりで、裸で、宇宙に帰るのです。それなのに、あなたはお迎えが来た時には全部置いていかなければならないものを得ようと、必死に走り回っていませんか？

あなたがマントラや祈りに使った“積み立て”だけは、宇宙に帰る時に持っていくことができることを忘れないでください。あなたは、この人生での善行、他への思いやり、奉仕の“積み立て”の通帳だけを持って行き、この資金で、次の人生を始めることになります。

どうか時間をムダにしないで、この大切な修行に精を出してください。 オーム シャンティ！！



MANTRA マントラ

マントラとは「真言」、日本でいう「お経」です。マントラを唱えることで心身が浄化されていきます。マントラのバイブレーションそのものが、心や体に波及し、心身に力を与え、心の静寂をもたらします。また皆で一緒に唱えることによっても一層効果が高まります。

聖なる音: Om

「Om」は大宇宙の原音です。大宇宙の根源（ブラフマン）がバイブレーションとして現われた全ての音の源です。オームのマントラを繰り返し唱えることにより、そのバイブレーションが体や心を調和させていきます。『オー』は体の底の方から出される音で、ゆっくりと立ち昇って『ン』と出会い、頭部から全身に共鳴します。次第に息が長くなり、音のもつ力を体や体に心地よく感じられるようになります。

SAHA NA AVAVATU(始めのマントラ)

オーム サハ ナーヴァヴァトウ	私達ヨガを教える者と習う者をお守り下さい
サハ ナウ ブナクトウ	共に私達に喜びをお与えください
サハ ヴィリヤン カラヴァーヴァハイ	共に私達は精進いたします
テージャスヴィ ナヴァディ タマストウ	輝かしい学びが双方にありますように
マー ヴイドゥヴィシャーヴァハイ	私達が決して争いませぬように
オーム シャンティ シャンティ シャンティ	平和でありますよう、平和でありますように！

PURNAMADAH(終わりのマントラ)

オーム プールナマダ プールナミダン	それ(ブラフマン)もこれ(現象世界)も完全(無限)です
プールナート プールナムダッチャテー	完全なるものから完全なるものが創造されます
プルナツシャ プールナマダーヤ	完全なるものから完全なるものが取り去られた後も
プールナメヴァ ヴァシシャテー	完全なるものは変わることなく遍満しています
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ	平和でありますよう、平和でありますように！