



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なのです。

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”を持っているのです。ところが、なかなかそれに気がつくことができないのです。

日々、私たちは動物的本能を満たすためにいろいろなものを求めています。その一方で、人間らしく愛、親切、善意を表現したいという欲望もあります。けれども、私たちの神聖性は、ほとんど眠り続けたままなのです。さらに私たちは動物より下等な憎み合いや、暴力の世界を持っています。こうした世界から抜け出す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ています。だから、いつも揺れ動いていて、汚れをどんどん溜めていくのです。

そこで、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のです。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なのです。

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いいのです。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、裸で、たったひとり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、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ます。あなたの善行、他への思いやり、奉仕の通帳だけを持っていくことができ、あなたはこの資金で、次の人生を始めるのです。どうか時間をムダにしないで、この修行に精を出してください。

MANTRA マントラ

マントラは『真言』と呼ばれています。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くと呼ばれています。音の響きや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一層効果が高まります。

ॐ 聖なる音 AUM : Om

聖音「Om」は、「アーメン」や「南無阿弥陀仏」をイメージすると解りやすいかと思います。「Om」は大宇宙の原音で全ての音がこのバイブレーションに集約されており、全てのものの源であるとされています。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、頭部全体に共鳴します。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 ナーヴァヴァトゥ	私達ヨーガを教える者と習う者をお守り下さい
サハ ナウ ブナクトゥ	双方が神のご加護を喜んで受けられますように
サハ ヴィリヤン カラヴァーヴァハイ	神のお導きで聖典の真の意味を理解できますように
テージャスヴィ ナヴァディ タマストゥ	私達の学習が実を結びますように
マー ヴイドゥヴィシャー ヴァハイ	私達が決して争うことがありませんように
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、
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に！

POORNAMADAH (終わりのマントラ)

オーム プールナマダ プールナミダン	目に見えない世界は完全で満たされています
プールナート プールナムダッチャター	目に見える世界も完全で満たされています
プルナッシャ プールナマダーヤ	完全なるものに創造されたこの世は同じく完全です
プルナメヴァ ヴァシシャター	完全なるものから完全なるものが創られた後も、完全なる
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ	ものは変わることなく残っています。平和でありますよう
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！