

月の周期を意識して暮らしてみよう

Maki Jungheim

私たちの体と心は、自然界のリズムと深く繋がっています。その中でも、月の周期によるエネルギーの変化は、私たちの内側のエネルギーの流れに静かに影響を与え続けています。



「新月」をひとつの「スタート」のタイミングとして意識してみましょう。

月の周期において新月は、古いサイクルが終わり、新たな流れが生まれる特別な日です。太陽暦で言えば「月初め」にあたり、古くからこの日に始めたことは、自然の流れに乗り、無理なく進むと考えられてきました。

物事には全てふさわしいタイミングがあります。新月は、新しい種を蒔くのに最も適した時です。

新月に立てた願いや意図が叶いやすいと言われるのは、生まれ変わるように新たなサイクルを始める新月の力が私たちの背中をやさしく後押ししてくれることで、自然に私たちの内側のエネルギーの流れが整い、方向性が定まっていくからではないでしょうか。

「満月」は「収穫」のタイミング

月の周期の中で、ひとつのクライマックスと言えるのが「満月」です。新月から少しずつ満ちてきた月が、完全な姿を現す日です。同時に、この日を境に、月は再び欠け始めます。

新月が「始まり」なら、満月は実りと成就の時。新月に蒔いた意図や行いがひとつの形となり、結果として現れやすいタイミングです。月のエネルギーが最高潮に達し、感情や感覚もまた、表に現れやすくなります。

この日は、得られたものに気づき、感謝を向けることが大切です。

月の満ち欠けが教えてくれる内なる流れ

新月から満月、そして次の新月までの間には、それぞれ異なる質のエネルギーが流れています。

新月から満月に向かう期間は、月が満ちていくように「成長」「吸収」「拡大」の力が、内側で静かに高まっていく時期。一方、満月から新月へ向かう期間は、「排出」「手放し」「浄化」の力が強まる時期です。

身体や心に溜まったものを手放し、余白をつくるための、自然なデトックスの流れが起こります。

つまり、

新月から満月までは、必要なものを取り入れ、育てていく。

満月でひとつの実りを受け取り、

次の新月までは、それをゆっくり消化し、不要なものを手放していく。

この循環は、私たちの呼吸やプラーナの流れとも深く響き合っています。

月と共に生きるということ

月は毎日、刻々とそのエネルギーの質を変化させ続けています。そして、私たちは、その流れの中で生きています。月のリズムに逆らい、例えば「排出」の時期に無理に「拡大」しようとする、物事がうまく進みません。

しかし、月の巡りに寄り添って日々を過ごせば、私たちの生活のリズムはより自然でスムーズなものとなり、心身が安定します。

また、「1ヵ月」という時間を、新月・満月・そしてその間の流れとして味わってみると、1日1日がそれぞれ異なる質を持つことに気づきます。なんとなく時間が流れていく毎日ではなく、月のリズムと調和し、内なる感覚を大切にしながら生きる。そんな時間との付き合い方を、ヨガの実践と共に育んでいきたいものです。

