

6月のプラーナヤマと瞑想の集い資料



今回は、瞑想だけに焦点を当てます。

ディープフェーズ瞑想(Deep phase meditation)は、2音節のマントラを使い、スピリットの意識を魂の意識へと広げる、幽玄なスタイルの瞑想の専門的な練習法です。マントラの音色と拍子のコラボレーションにより、ディープフェーズステートを誘発します。

マントラの意味は、サンスクリット語で、**最初の音節の man** は心を意味し、**2番目の音節の tra** は、一般的な文脈では、保護、制御、または知恵を意味します。長いマントラは、賛美歌、祈り、神聖な歌、そして決められた結果に向けて心に影響を与えるプログラムされた音節と定義することができます。

例) the Maha Mrityunjay Jaap Mantra

"Om Tryambakam Yajamahe Sugandhim Pushtivardhanam; Urvaarukamiva Bandhanaan Mrityormuksheeya Maamritaam"

という言葉の意味があります。

- Om - は、すべてのものの起源である原初の古代の音です。この聖なる音節は、顕在する世界と顕在しない世界、そして、顕在しない世界と顕在する世界の両方に存在するものを表します。

- Tryambakam - 私たちが見ることができるものを見るが、私たちが見ることができないものをも見る、三つ目のシヴァ神を表します。

- Yajamahe - 私たちは敬意を表し、崇拜し、崇める。

- Sugandhim - 甘い香り、芳しい。

- Pushthi - 栄養のある状態、繁栄、繁栄、生命の充実。現実はすべてを滋養する(支える)。

- Vardhanam - (富、健康、幸福、知恵、知識を)強化する者、養う者、増加させる者。霊的な道では、私たちの理解力は日に日に増していく。

- Urvaarukamiva - キュウリのようなもの。ここでは、私たち一人ひとりと、存在との関係を象徴している。

- Bandhanaan - 囚われの身から。
- Mrityormuksheeya - 自由、死からの解放、モクシャ（カルマの束縛から完全に解放された魂の至福の存在状態）に到達すること。
- Maamritaata - 二度と不死から離れないように。

正確な発音を聞くには、下記の動画リンクをクリックしてください。

参考動画

<https://www.youtube.com/watch?v=OV9LXGOXjgs>

ある宗教では、マントラを挨拶や良い気を提供したり、神々や祭りを賞賛するために使用します。また、ヒーリング、瞑想、繁栄、自己認識などのためにマントラを使用する人もいます。スートラは、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教に見られる、古代および中世のインドのテキストのジャンルです。経典は、愛、優しさ、心の平和、神とのつながり、静けさ、自己認識など、それぞれの目的を持った何千ものマントラを生み出すためのインスピレーションとなる基礎となったのです。2音節のマントラは、宗教とは関係がありません。したがって、これらのマントラを実践する際に、最も大きな利益を得るために、宗教の教団や研究会に参加する必要はありません。

マントラの主な役割は、マントラを発音すると思考が静まり、集中力が高まるため、瞑想を助けることです。私たちの心は、快適で生存するために必要な外的条件を列挙して、1分も止まりません。私たち一人ひとりが、個人的な世界、人間関係、心配事、問題などを抱えており、それらをすべて脇に置くことは簡単ではありません。

この5つのマントラを使うことで、内なる葛藤や未解決の感情のブロックを肉体に解放することができます。

1. Shri Rah
2. Dah Jah
3. Shun Wring
4. Shri Mukti
5. Api Vaa

瞑想状態を保つマントラは、OAUM NAUM です。他のマントラを唱える前に3回繰り返すと、OAUM NAUM はそれらのマントラをより専門的な機能へとパワーアップさせます。また、ディープフェーズで楽しむために必要不可欠なシンボル思考もあります。これらのセッションは、後日使用できるようにガイドされ、記録されます。