

新しい自分に出会う

Lesson 3

～マントラにチャレンジする～



「マントラ」とは、サンスクリット語で「言葉」を意味し、ヨガなどで、心の鍛錬のために行います。ここでは、誰でも手軽に行えるよう、現代風にアレンジしたものをご紹介します。アストライア代表の佐多美佐先生に教えていただきました。

イラスト／ちよやあいみ 構成・文／揚石圭子

深くリラックスすると 本来の心が出てくる

ヨガの目的は、ポーズと呼吸法を用いて体の健康を保つだけでなく、心の健康にも目を向け精神の鍛錬をし、自分自身の解放や、本当の自分に出会うことでもあります。ヨガには様々な鍛錬方法があり、そのひとつに「マントラ（言葉）」を使用して精神を鍛える方法があります。自分に合ったマントラを書いたり、声に出したりしながら心を整えていくのです。ここでは誰でも気軽にできるマントラをご紹介します。

まず「自分にとって必要な言葉は何？」と思い浮かべてみます。例えば「勇気」や「自信」など、シンプルでポジティブな言葉もよいでしょう。なかなか言葉が見つからないなら、ヨガと瞑想で自分と向き合ってみると、今の自分にふさわしい言葉が自然に出てくることもあります。

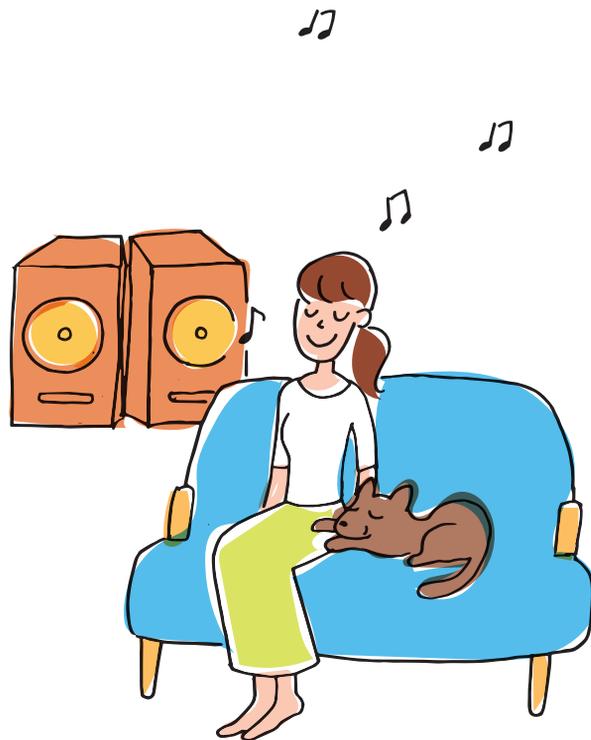
ヨガでなくても好きなことに没頭しているときや、ゆったりとリラックスしているときは、一種の瞑想状態になっています。このようなときもマントラとなる言葉が思い浮かびやすいでしょう。普段、忙しさに追われていると心にゆとりがなくなり、そうなるとうれしいか、どうすればリラックスできるかさえ忘れてしまっていることがあります。好きな音楽を聴いたり、アロマテラピーをしたり、キャンドルを灯して静かな環境に身を置くと、自分らしい方法を探してみてください。頭を休ませ、心と体をゆ

るめてリラックスする時間を持つことで、気持ちをプラスの方向に導き、人生を活性化することもできます。

ポジティブな言葉で 人生が活性化される

雑念が湧き、マントラという言葉のひとつに決められなくなることがあります。その場合は、思い浮かんだ言葉をすべて書き出してみること、心のもやもやなどを吐き出すことにもなり、心の状態の気づきにもなるでしょう。思いつくまま書き出したものを、気持ちが落ち着いたらあとで見直してみると、どの言葉が本当に必要なかがわかってきます。出てきた言葉の一つひとつに意識を集中させてみると、その中で特に何か心にひっかかる言葉を感じることもできるでしょう。

このマントラは、誰かに見せたり聞か



好きなことをしてリラックスする時間を楽しみましょう。

せたりするものではないので、格好をつける必要はありません。ありのままの素直な思いで、自分のために選んだ言葉をマントラにします。ノートに書く場合は、書く行数を決め毎日同じ分量で、気持ちを静かにして丁寧に書きます。声に出す場合は、毎日同じ時間に息を整えてはつきりと言いますが、周囲を驚かせないようにひとりで行うときがよいでしょう。自分との約束として、どちらかの方法で自分で決めた通りに毎日継続します。それは自分自身にかけてあげている大切な言葉であり、続けることで潜在意識から潜在意識に訴えかけ、記憶されていきます。マントラを続けていくと、やる気が持続しやすくなったり、落ち込むことが減ってきたりと、生活や心に変化を感じることもあるでしょう。ポジティブな言葉を繰り返し書くことや声に出すことで心身も活性化されていくのです。

マントラは無理せず続けることが大事

《 マントラを書いてみよう 》

- マントラ専用のノートを用意する。
- 自分に必要なシンプルでポジティブな言葉をマントラにする。
- 気持ちを集中させて丁寧に書く。
- 毎日同じ行数で書き、決めた行数より多く書いたり少なく書いたりしない。
- 書く言葉を日によってコロコロ変えない。
- 書けなかった日は、その理由を簡単に書き留めておく。

毎日同じ言葉を、文字数、行数を変えずに書きます。書かなかった理由も書き添えれば、心身の状態の変化もわかります。



《 マントラを声に出してみよう 》

- マントラにする言葉は、自分の目標などでもよいが、あれもこれもと欲張らない。
- ひとりでいられる決まった時間に行う（朝、仕事に出かける前やお風呂の中など）。
- はっきりと声に出すことを意識する。
- マントラの語句を一言一句、決めた通りに言う（言い方や言う順番を変えない）。
- やむを得ずまわり人がいる場合は、相手を驚かせないように、心の中で唱える。



ですが、面倒になったり、飽きたり、嫌になることもあるかもしれません。書く文字が乱れたり、出す声小さくなったりするのは、そんな心の表れでもあります。それでも自分で決めた「自分との約束」を諦めないで続けてみようという取り組みですが、何かほかのことをするときの意欲にも反映されていくでしょう。

マントラを続けているうちに、その言葉に関連する過去の出来事が思い出され、くることもあります。こだわっている事柄には必ず何かしらの原因があるので、気になる言葉や必要だと感じる言葉は、潜在意識や本当の自分を知る鍵にもなります。マントラを通して心の中や過去の記憶をたどってみることで、本来持っていたが埋もれているものや、発揮できないでいる能力を引き出すきっかけができ、新しい自分を発見することもあるのです。

自分で自分を元気づけ、励まし、ポジティブな意識を高めるマントラは、諦めない習慣を身につけることもできます。ぜひ自己変革のひとつとしてチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。

佐多美佐 (さたみき)

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導師。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。



アストライアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001
TEL: 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅
5a 出口から徒歩 1 分
休所日: 毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>

ホームページ
をリニューアル
しました!



潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されています。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。