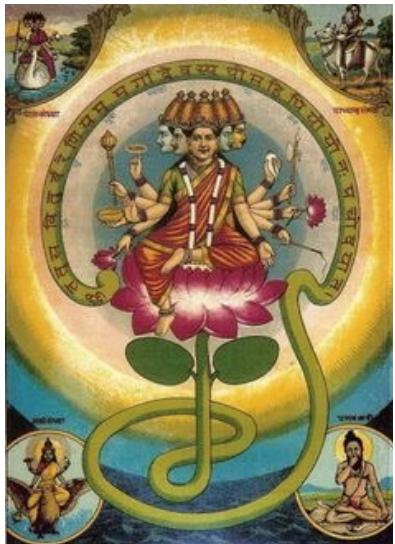


The Sāvitrī Gāyatrī Mantra

サーヴィトリー ガーヤトリー マントラ



ॐ भूः भुवः सुवः महः जनः तपः सत्यम्

तत् सावेतुवरेण्यम् भगो देवस्य धीमाहे ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Long Form Bija Mantras:
長い形式のビージャマントラ

Aum Bhūḥ Aum Bhuvah Aum

Suvaḥ Aum Mahāḥ Aum Janah

Aum Tapah Aum Satyam

The Sāvitrī Gāyatrī Mantra:
サーヴィトリー ガーヤトリー マントラ

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhīmahi

Dhiyo Yo Nah Pracodayāt

サンスクリット	意味
Aurīn	原初の音
Bhūḥ	地球、身体的な世界
Bhuvah	アストラル(靈気)の、大気の、形作られる世界
Suvaḥ	メンタル(精神)の、太陽の、思考の世界
Mahāḥ	コーザル(因果)の、感情の世界、神の愛の楽器
Janah	創造的な世代の世界、神の心の楽器
Tapah	純粋な意図の世界、神の意志の楽器
Satyam	絶対的な真実の世界、分離を越えて、主題/対象のない

サンスクリット	意味
Tat	That、それ
Savitur	サーヴィットリ (光の超越した側面)
Varenyam	最も優れた、求めるに値する
Bhargo	輝き、燐然と輝く光
Devasya	神の、光り輝くお方
Dhīmahi	私たちはそれに瞑想しまう
Dhī	Dhīmahiが示す瞑想と同じルート、照らされた心
Yo	He 彼
Nah	私たち、私たちの
Pracodayāt	どうか彼が力をお与えになりますように
典拠 : Navagraha Suktam (Long Form) Rgveda 3.62.10	神: ガーヤトリー女神 音律: ガーヤトリー リシ: ヴィシュヴァミッタ (ドゥワパラユガの短縮系)、 ヴァシシュタ (トレータユガからの古く長い形式) 使い方: 瞑想、特に夜明け頃、夕暮れ時、日中

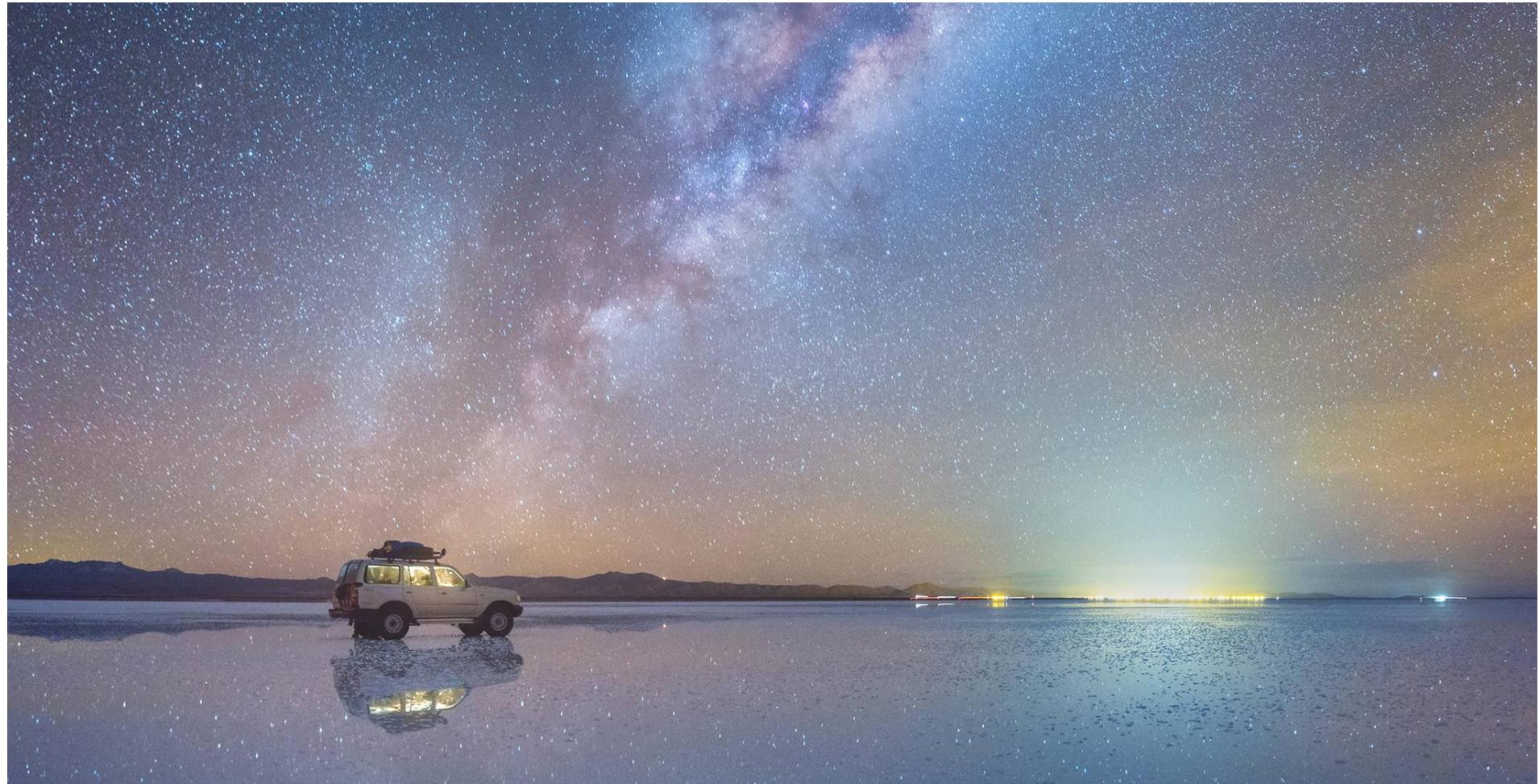
瞑想をしり、役立たせる。

③2021年10月12日



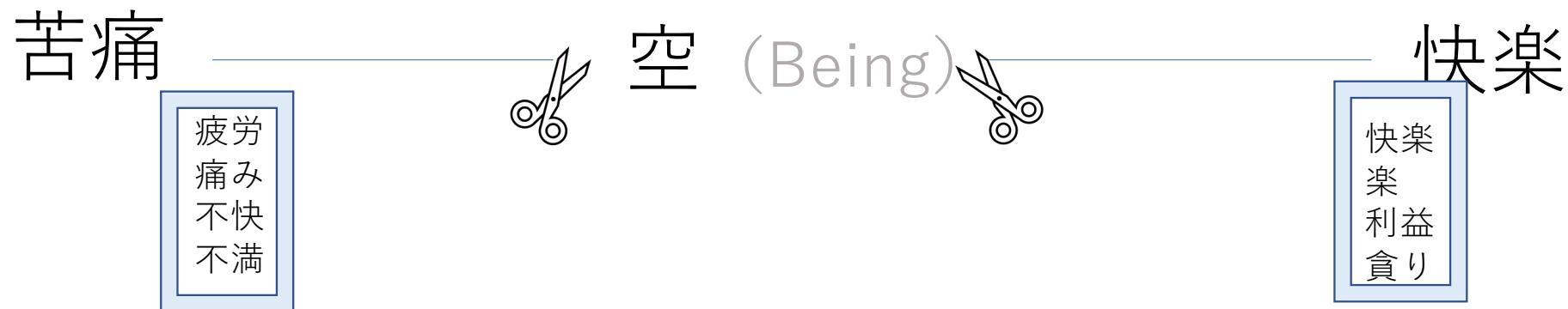
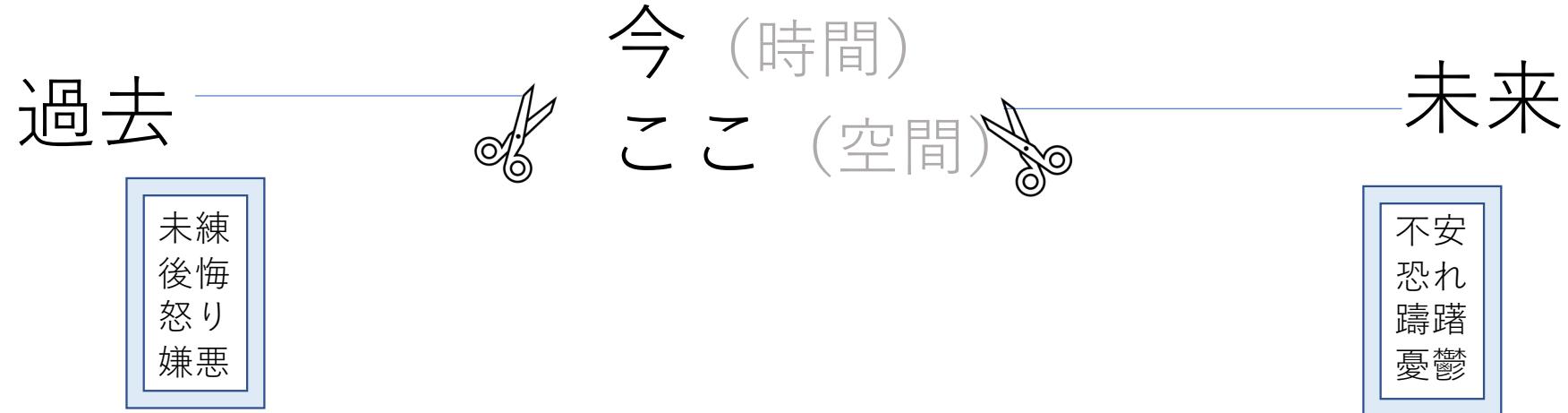


 Crystal Sound Lab



 **Crystal Sound Lab**





【体を整える効果】

- ・リラックス
- ・自律神経の調整
- ・血圧調整
- ・睡眠障害の改善
- ・痛みの改善
- ・内臓不調の改善
- ・炎症を抑える効果

【心を整える効果】

- ・ストレス軽減
- ・不安、怒り、落ち込みを緩和
- ・情緒の安定
- ・自己肯定力の向上
- ・うつ/無気力を緩和
- ・思いやり/共感力/EQを向上
- ・幸福感を向上



【それぞれの能力そのものを向上させる効果】

- ・集中力/記憶力/処理スピードの向上
- ・理解力/共感力/コミュニケーション能力の向上
- ・社会貢献意欲の向上
- ・それぞれの能力そのものを向上させる効果

瞑想の種類

サマタ瞑想

- 特定の対象の注意を集中

ヴィパサナ瞑想

- 「観行」対象を定めずにありのままを観察。

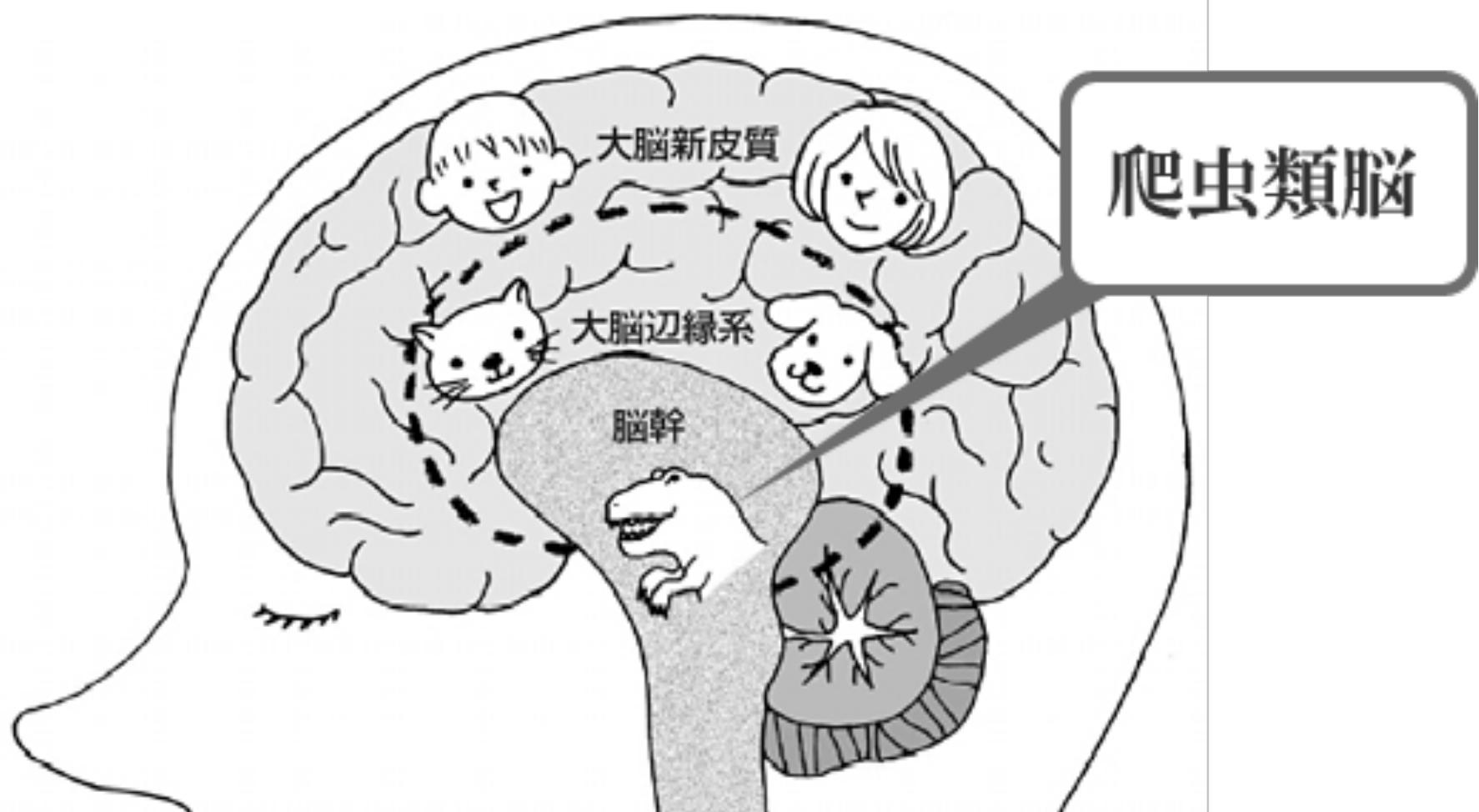
集中する方法(チベット仏教など)	対象物、考え、感情に集中する瞑想法。 40Hzの活動ベータ波とガンマ波に特徴	強く集中している
観察する方法(マインドフルネス瞑想など)	自分の呼吸、思考、感覚に注意を向ける瞑想法。 左前頭葉中心部の活動シータ波に特徴	眠りの状態、夢を見ている状態
自動的に超越する方法(TM)	自分自身の活動領域を超越する瞑想法。 前頭葉のアルファ波の同調と前頭葉後部の位相同期現象	脳機能全体がより目覚めていて、より活性化する

瞑想の種類

- マインドフルネス瞑想
- サマタ瞑想
- ヴィパッサナー瞑想
- osho瞑想
- 慈悲の瞑想
- 歩行瞑想
- 食事瞑想
- 手動瞑想
- ヤントラ瞑想
- マントラ瞑想
- トランク瞑想
- 数息観瞑想
- 座禪
- 止観瞑想
- 観想法
- 内観瞑想
- ヨーガ瞑想



Crystal Sound Lab



Crystal Sound Lab

マズローの欲求段階説

自己超越

自己実現の欲求

尊敬、評価の欲求

社会的欲求

安全の欲求

生理的欲求

コミュニティ
の発展、隣人愛

道徳、
創造性、
自発性、
問題解決、
偏見の欠如、
事実の受諾

自尊心、自信、達成、
他人からの尊敬

友情、家族、愛情

身の安全、雇用の安定、資源の安定、
道徳性の保証、家族の安全、健康維持、財産の維持

呼吸、食事、水、性的欲求、睡眠、恒常性維持、排泄



Crystal Sound Lab



身体とこころと世界のつながり



Crystal Sound Lab