

着返りチベット秘儀

サマエル・アウン・ベオール講義より

この短編は、チベットの秘教的寺院で教え継がれてきた「若返りの秘法」について、サマエル・アウン・ベオールが彼の弟子であるエフライン・ビジェガス・キンテロ氏に語ったものを骨子として、まとめ編集したものである。

編 者

健康であること

我々は何よりもまず、健康を手に入れるべきである。健康な体は何をするにもよく、あらゆることによく耐え、いつでも応じてくれる。この健康体があってこそ、肉体的、精神的な作業を自分自身に課することができる。それゆえ、まず病を治療し、生涯にわたって体の抵抗力を維持して、体を健康な状態に保つべきである。病気の体で、我々は一体何ができるというのだろうか。

秘教法、イニシエイトは決して病気にはならない。病気や悩みの種となる問題は、真実の道を歩いていない人々のものだからである。真実の道を行く者は決して、老いぼれたり、病気になるべきではない。このことははっきり言っておこう。

ここで紹介するエクササイズによって、我々はチャクラを発達させ、もう一方で有機体を治療することができる。それによって不老長寿、永遠の若さを手に入れることができるのである。

七つのチャクラ

人体、つまり細胞からなる有機体には、我々が“チャクラ”と呼んでいるものがある。これは我々の有機体の生命力にとって、特別かつ特有の働きを持っているものである。このチャクラはボルテックス（渦巻き）になっていて、そこからプラーナ、つまり生命力が有機体に取り込まれる。

ここで紹介するエクササイズは、そのチャクラのボルテックスを活動させようとするものである。それによって我々は健康体を手に入れ、若返りと不老長寿が可能になるのである。

各エクササイズを実践することによって、七つのチャクラが活動しはじめる。その七つとは、一番目が後頭部に、二番目が額に、三番目は喉にあり、四番目は肝臓、五番目は前立腺にある。そしてこの他に、両膝に一つずつあり、全部で七つのチャクラがある。

まず第一の後頭部にあるチャクラは、有機体内に生命エネルギーが入るための扉のような役割を果たしている。第二の額のチャクラも、生命力が流入するためのもう一つの扉である。

第三番目の喉に位置するチャクラは、五番目の性に関する前立腺のチャ

クラと密接な関係がある。それゆえ、自分の声や言葉に注意する必要がある。金切り声や低すぎる声などは出さないように心掛けた方がよい。よばよばの老人を注意深く観察してみると、金切り声のようなきんきんとした声をよく出すことがある。この声は、彼らの性的能力に歪みを生じさせている。また太くて低すぎる声や、うつろな声でも同じことが起こっている。これらの声も性的能力を害するものである。従って、男性は、自分の声を通常の範囲内にとどめるべきであり、女性も余りにも低い声や、ひどい金切り声を上げたりしてはならない。喉と性センターの間には密接な関係があり、呼応し合っているからである。

また、女性には前立腺がないと主張する人もいるだろう。確かにそうともいえるが、子宮に関係し、男性と同じくらい重要な役割を果たすチャクラが女性にもあるのである。いわば女性における前立腺チャクラとは、子宮チャクラのことである。女性における子宮の重要性はすでに知られているとおりである。男女とも、これら二つのチャクラは有機体の健康にとって大変重要である。

肝臓にもチャクラがある。この四番目の肝臓は、我々の有機体の真実の実験室である。肝臓が正しく機能するために、このチャクラを開発しなければならない。肝臓の機能が正常なとき、有機体の機能も正常だからである。

そして六、七番目が両膝にそれぞれ一つずつあるチャクラである。両膝は地のエネルギーと天のエネルギーが交差する場所で、我々の体の中で両方のエネルギーがバランスをとって存在するために重要なところである。また人体の生命維持に不可欠なところでもある。

我々はこれらのボルテックスを激しく回転させ、そこから生命、プラーナ、活力を取り入れることができれば、健康はおろか、不老長寿さえも可能となるのである。

秘教的エクササイズ

世界各地には、若さを取り戻すことを可能にする様々な秘教的エクササイズが残されている。インド、ペルシア、パキスタン、トルコ、ユカタン、メキシコなどの神聖な遺跡や、そこに残された文献を見るとそのことがわかるだろう。

ここで紹介する一連のエクササイズは、各地に受け継がれてきた秘教的エクササイズの集大成である。まず第一のエクササイズとして、イスラム教のダーヴィッシュのように回転をする。これはダーヴィッシュの旋回する舞踏が、ある種の霊的な機能やチャクラを目覚めさせることからわかるように非常に重要なものである。また他のエクササイズではひざまづくポーズをとるが、これも秘教的に意味があるポーズであり、特殊なテクニックを要する動きである。テーブルの形に似せたポーズは腹部を引き締めるのに効果的であるが、これはメキシコのユカタン半島の遺跡で見られるポーズである。そしてインドのクンダリーナ・ヨガの文献にも載っているマユラーサナは、ここではとかげのポーズとして紹介してある。その他両足を垂直に上げるポーズは、多くの文献が残されているが、これはいつの時代にもビパリタ・カラニ・ムドラとして知られてきたものである。また独身者の性エネルギー昇華のためのヴァジロリ・ムドラも有名である。

このように多くの証拠となる文献が残されているが、それらには必要かつ十分なバランスのとれた秘教的方法が示されていない。それゆえ、私がここで紹介するエクササイズはきわめて重要である。

私が秘教的部分を知っているのは、単に文献から得た知識というのではなく、太古の昔より実際に知っているからである。例えばビパリタ・カラニ・ムドラについては、レムリアあるいはムーの時代に生まれ変わったころ、私は熱心に実践して、それがいかに重要であるかを知っている。またチベットのヒマラヤ山中にあるいくつかのラマ教の僧院では、これらの秘教的エクササイズが実践されてきた。中でも「若さの泉」という名の僧院を私はよく知っている。

この「若さの泉」という僧院に関して、おもしろい話が伝わっているのでまず紹介しておこう。

ラマ教の僧院「若さの泉」

若い人というのは、その若さゆえに若さの価値を認めない。しかし年老いた人は、若さが宝物であるということを心の底から認める。

かつてイギリス人の大佐が退役して、たまたまインドに住んでいた。年はおよそ70才位で、大佐には一人の若い友人がいた。チベットには、人

々が若さを取り戻すことができるというラマ教の僧院がある、という噂を大佐は耳にした。そこの人々は若くて、多くの者が老年に達しても若いままであるというのである。彼は若い友人と一緒にいかないかと誘ったが、友人はその若さゆえに、大佐の言うことにはまったく耳を貸さなかった。自分は若いのだから若返りの場所を捜す理由など一つもない、そう彼は考えた。

老大佐が出発する当日の姿というのは、ステッキを手にし、ハゲ頭に少しばかりの白髪をのせた、見るからに哀れな70才の老いばれであった。この若い友人は、老人が若さを求めてヒマラヤ山脈に旅立つのを見て——想像がつくだろうが——腹を抱えて笑った。

「何ておかしいだろう、この老人はすでに人生を生きてしまったのに、もう一度人生をやり直そうとしている」。

若い友人はそう考えた。もちろん彼は老人が出発するのを見届けたが、彼の中に起こった反応は笑いだけであった。

彼がわずかに興味をそそられたことといえば、四か月ほどたって老人から一通の手紙を受け取ったことである。すでに例の「若さの泉」という名のラマ寺院に関する手掛かりを得た、と大佐は手紙の中で語っていた。しかしこの報告を受けてもなお、友人は苦笑しか浮かばなかった。そして状況はそのまま変わらなかった。

ところが四年後、もはや笑いごとではすまされない出来事が起こったのである。この若者の住んでいる部屋を誰かがノックした。

若者は立ってドアを開け、
「何のご用ですか」と訊いた。

訪問客の年はおよそ35才から40才のようであったが、その人物は「私は大佐の何々だよ」と答えた。

「ああ……」と若い男は続け、
「ヒマラヤ山脈に旅立った大佐の息子さんですね」

「いいや、私はその大佐自身だよ」とその客は答えた。

「しかしですね、私は友人で、大佐をよく知っています。彼は年をとっています、あなたは年をとっていません。どうしてそんなことがあり得るのですか？」

「もう一度言うが、私は出発して四か月後に、ラマ寺院への道を発見したという報告の手紙を君に送った大佐自身なんだよ」。

その客に証拠となる手紙を指摘されて、若者は明らかに驚いた。

大佐は、ヒマラヤ山中にある「若さの泉」という名のラマ教の僧院で、多くの若い人たちと出会い、親しくなった。おもしろいことに、そこには一人の老人もおらず、みな若かった。年をとっているのは大佐だけで、他の人は全員が30才から35才または40才であった。しかし、その後、多くの友人と親しくなってみると、彼らはみな100才を越しているということがわかった。つまり彼らはみな、大佐よりも年寄りなのに、誰一人として老いのしるしが見られなかった。

大佐が驚いたのは、まさに当然のことである。そして彼はその僧院で修行することを決意した。

大佐はこのラマの僧院で修練を積んで、若さを取り戻すことに成功したわけだが、私は個人的にその寺をよく知っている。私もそこにいたことがあるからだ。この僧院はかなり大きな建物で、広大な中庭がいくつかある。男性はある中庭で働き、女性のイニシエイトは別の中庭で働いている。そのラマの僧院には、チベット女性のイニシエイトだけがいるのではなく、イギリス、フランス、ドイツその他のヨーロッパ諸国の女性のイニシエイトたちもいる。古来そこで教えられているエクササイズのすべてを私は知っている。

私はその実践的な面をここで紹介しよう。ここで教える六つのエクササイズは、これまで述べてきたように、単に肉体の鍛練にだけ向けられるものではないということを理解してほしい。一つひとつのポーズには、それに対応する瞑想と祈りがある。それによって我々の霊的器官は目覚め、活動するのである。

サーダナと祈り

僧院「若さの泉」で働くラマ僧たちは、六つエクササイズ（儀式）を行っている。ラマ僧は祈り用の一枚の小さな敷物を使い、その上でエクササイズを行う。横になったり、ひざまずいたり、座ったりなど。一つひとつのポーズすなわちサーダナ（サンスクリット語で修業、行法の意）には、それに対応する瞑想と祈りがある。サーダナとは、言い換えれば、各エクササイズの目的に応じて、ポーズの各変化の神秘的な側面を強化するものである。

聖なる母クンダリーニーは、各サーダナの中心となる対象である。これらのエクササイズを行うときには、完全に集中して、聖なる母に最も急を要することを願い、祈り、懇願する。さらに聖なる母を通して、ロゴスに願うことができる。聖なる母はロゴスに取り次ぎ、我々のために訴え、懇願してくれる。聖なる母は偉大な力を持っているのである。

治療を行うとき、意識を目覚めさせるとき、またチャクラを開発するとき、いずれの場合も、聖なる母に、第三ロゴスの前で自分のために取りなしてくれるように懇願するのである。各ポーズはそれぞれ異なっているが、それゆえ祈り、嘆願、請願を強めることになるのだ。

これらのエクササイズにおいて、瞑想・集中・嘆願が伴わなければならない。そうして聖なる母に、彼女の夫である「聖なる第三ロゴス」「至高なる聖霊」を呼び出してくれるように願うことができるのである。聖なる母の夫が聖霊であることを、我々はすでによく知っているであろう。

我々は聖なる母に懇願し、熱心に請わなければならない。そうすることによって、今度は聖なる母が聖なる夫に、我々を治療し悩みの種となっているあらゆる病気や苦痛を和らげるように、懇願し訴えてくれるのである。

聖なる母は、夫であるロゴスつまり大秘儀司祭、大魔術師に集中して呼び掛ける。するとロゴスがやって来て、我々のワークを妨げている病気の器官を治療してくれる。

このとき我々はロゴスである聖霊と一体となり、自分の病気の器官に絶対的に命令を下すのである。次のように言う。

**治れ、治れ、治れ
働け、働け、働け**

また、何としても治したいときは、真の信仰心と力と勇気を持って、自分の器官に話し掛けるのだ。病んでいる器官の各細胞、各原子、各分子、各電子に完全に集中し、働くよう、治るよう命じるのである。深くロゴスに集中し、聖霊と完全に一体化している間に治療が行われて、病んでいる器官が治癒される。このようにして器官は治療されるのである。それは明らかである。

それぞれの人が、聖霊の力によって自分自身で治療できるようになるのが一番望ましい。いかなる病気であっても、我々は自分自身で治療できるのである。

病気であるということは、とても悲しむべきことである。非常に痛ましいことである。道の途上にある者は、前にも述べたように病気になる理由など一つもない。このことをしっかりと念頭に置くべきである。

病気の器官を開くマントラ「開けゴマ！」

またエクササイズの中で、聖なる母に祈りながら次のようなマントラを唱えるとよいだろう。

開けゴマ！ 開けゴマ！

これは、『千夜一夜物語（アラビアンナイト）』に出てくる呪文である。人々はただの美しいおとぎ話だと思っているだけで、物語の中のこの呪文には何の注意も払わない。しかし、これは正真正銘のすばらしいマントラである。このマントラによって、病気の器官を開くことができる。「開けゴマ！」とその器官に命令すれば、治療の生命エネルギーが入り、それから聖霊であるロゴスの力が入るのである。病んでいる器官が第三ロゴスの力で治るのは明らかである。

また、幽体で他次元世界を旅していて、開かない扉にぶつかったときなど、このマントラを唱えると容易に開くことができるだろう。

どのような場合も、大いなる信仰心をもって、心から行なうことが大切である。

これから紹介するエクササイズは、正確にできるようになるまで、少しずつ体を慣らしていくことである。これは単なる肉体的なエクササイズとは違い、たちまちのうちに完璧にできるようになる必要はない。有機体をゆっくりと慣らしていくことが大切である。数日でできるようになる者もいれば、何週間、何か月、何年と掛かる者もいるだろう。大いなる忍耐力が成功のキーポイントである。

では、実際にエクササイズに入ることにしよう。

エクササイズ

1

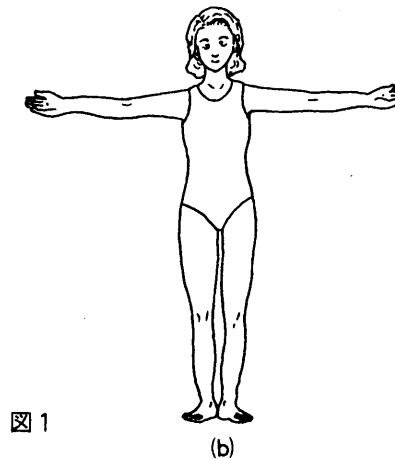
行者の踊り

チャクラの開発と病気の治療

- ①東を向いて立ち、足はかかとの部分をきちんとつける。そして必ず右手が上になるようにして、胸の前で両手を交差させる。（図1 a）
- ②そのポーズで、聖なる母クンドリーニに心から願う。聖なる母を通じて、その夫であるロゴスが病気の部分を治療してくれるように、またチャクラを発達させてくれるように懇願する。
- ③祈りが終わったら、両手を左右に十字形にのばす。このポーズをとることで体の中にエネルギーの交差が起こる。それを自分で感じとることができるように、体の内側に注意を向ける。（図1 b）



(a)



(b)

図 1

④そのポーズで、目は開けたまま、右回り（時計の針と同じ方向）に12回、回転する。このときチャクラのボルテックスはポジティブに回転している。それを充分感じとるようにする。

回転している間、聖なる母クンドリーニーに集中して、ロゴスに一番望むことを強く求める。病気の治療、そしてチャクラの開発を願う。

最初から12回転することがむずかしければ、2、3回転から始めるとよい。しかし徐々にその数に近づけていって、最後には12回転の完全なエクササイズができるようにする。またできるのであれば、好きなだけ回転数を増やしても良い。

⑤12回、回り終わったら、もとの位置に戻って、①と同じように胸で両手を交差させ、同時に目を閉じる。まだ回転している感覚、めまいのような感覚があるはずだが、体中のエネルギーの流れやボルテックスが速いスピードで渦巻いている様子を感じとるようにする。

その間も聖なる母に意識を集中して、ロゴスに病気の治療などを願う。

⑥体の内側に回転する感覚がなくなったら、目を開ける。これで終わったことになる。

このエクササイズは自分のリズムに合わせ、好きなだけ行うことができる。

特に病気の治療を願う場合は、エクササイズを行いながら「開けゴマ、開けゴマ」と絶対命令を下しつつ、想像力で病気の器官を開く。そして聖なる母に懇願する。

エクササイズ

2

十字の姿勢
ビバリタ・カラニ・ムドラ

脳細胞にエネルギーを注ぎ、感覚を鋭くし、視力を強化する

①床の上にあお向けになる。両足のかかとを合わせ、両手は水平に開いて左右に十字形にのばし、天井を見上げる。（図2a）

そのポーズで聖なる母クンドリーニーに深く集中し、瞑想して、病気の器官の治療を願う。また他の必要なことを、何でも求めることができる。例えば、心理的欠点の除去や霊的な能力の開発などについても願うことができる。

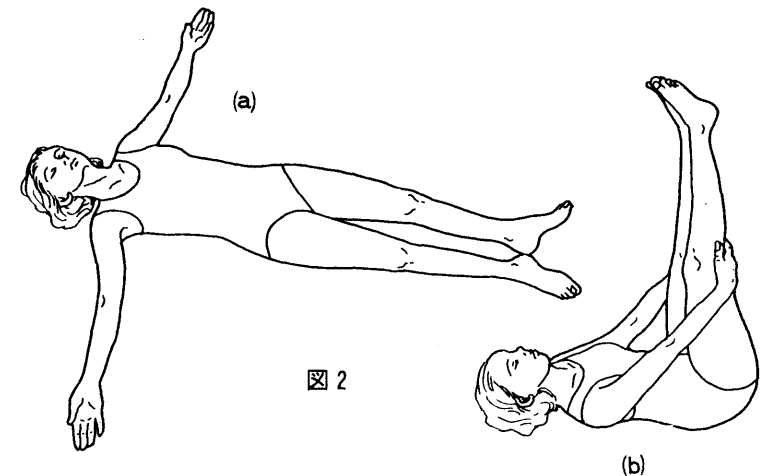


図 2

②床に横たわったまま、両足を垂直になるまで上げていく。このとき手を膝の後ろに添えて足を支えるようにする。腰をしっかりと床につけたまま、足はできるだけピンとのばす。(図2b)

これが東洋の「ビバリタ・カラニ・ムドラ」である。このとき、すべての血液は頭部に流れ、大脳の特別の領域に向けてまっさかさまに落ちていく。それは脳細胞にエネルギーを注ぎ込んで、各感覚を鋭敏にし、視力を強化する。我々はよく見える視力を、鋭い臭覚、触覚、聴覚、味覚をもつ必要がある。

③しばらくの間、そのポーズでじっとしている。その間、聖なる配偶者ロゴスの助けによって、治療や機能の回復、また欠点の崩壊などが得られるように母なるクンダリーニーにお願いする。

④終わったらゆっくりと足を下ろし、あお向けのままで両手を胸の前で交差させる。こうすることによって、受けたエネルギーを自分の内に保存することができる。

特に病気の治療を願う場合は、エクササイズを行いながら「開けゴマ、開けゴマ」と絶対命令を下しつつ、想像力で病気の器官を開く。そして聖なる母に懇願する。(以下のエクササイズも同様に行う。)

エクササイズ

3

ブラーナヤーマ ひざまずくポーズ

体をしなやかにし、体内の毒素を焼却する

①東を向いて、床の上にひざまずく。その姿勢で頭を少しだけ前方に傾ける。傾け過ぎないように注意して、次のブラーナヤーマを行う。これは右手の人差し指と親指を使って行い、他の指は決して使わない。左手は太陽神経叢の位置に置く。(図3a)

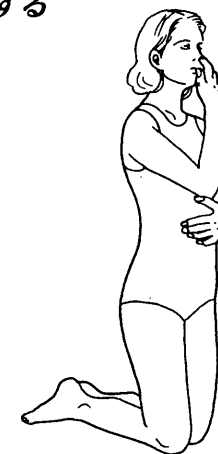


図3-a

【ブラーナ・ヤーマ】(図3b)

1. 右手の人差し指で左の鼻孔を押さえ、右の鼻孔からゆっくりと息を吸う。吸い終わったら、親指で右の鼻孔をふさぎ、数秒間息を止める。
2. 次に人差し指をはずして、左の鼻孔から肺のすべての空気を吐き出す。吐き終わったら、同じ鼻孔から、ゆっくりと深く息を吸う。
3. 吸い終わったら、再び人差し指で押さえて息を止める。何秒かそのままいて、今度は親指を離して右の鼻孔から空気を吐く(以上が1サイクル)、吐き終わったら同じ鼻孔から吸う——この繰り返しである。左と右で1回と数えて、3サイクル行う。これにより体中の気の通る道が浄化できる。



3-b

②プラナー・ヤーマを終えると、ひざまずいたまま頭を少し垂れ、胸で両手を交差させて、聖なる母クンダリニーへの祈りに入る。デビ・クンダリニーに必要なことを祈り求めるのである。(図3c)

③ひざ立ちのポーズのまま、上体を後方に傾けていく。両腕は体側につけ、頭、上半身、ももが一直線になるように注意しながら、できるだけ後ろに傾ける。そこで数秒間とどまる。(図3d)

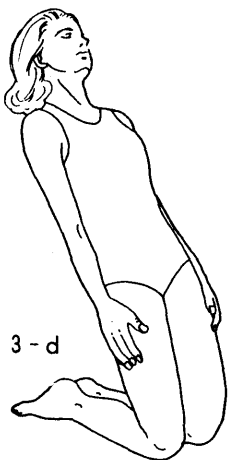
その間、至高なる聖霊に取り次いでくれるように聖なる母に祈る。病気の治療、心理的問題など、その恩恵を授かることができるように心から願うのである。

このエクササイズは、きつくて難しいので、長くはできないだろうが、体をしなやかにし、毒素を焼却するのにとても効果がある。重要なことは最善を尽くすということである。

④終わったら、このエクササイズで得たすべてのエネルギーを体内に保存するつもりで、両手を胸の前で交差させて、聖なる母に感謝を捧げる。(図3c)



3-c



3-d

エクササイズ

4

テーブルのポーズ

内臓を強化し、脂肪を取り除く

①両足を前にのばして座る。両かかとをつけ、足先は扇のように開く。上体はいくぶん後方に傾け、それを両手で支える姿勢をとる。顔は前方を見る。(図4a)

このままの姿勢で、聖なる母に集中し、援助を求める。

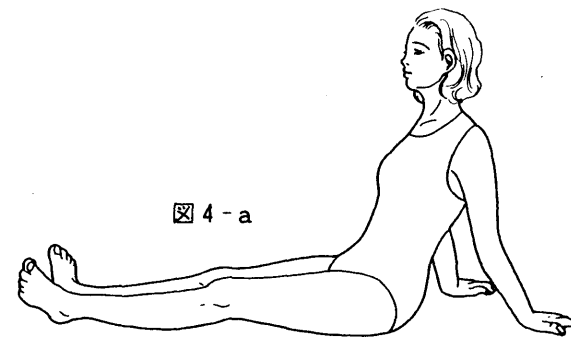


図4-a

②祈りが終わったら、そのままの姿勢で膝を立てる。そして腰と腹を持ち上げていく。顔は天井を見上げ、もも、腹、顔が一直線になるように両手両足で支える。これがテーブルのポーズである。(図4b)

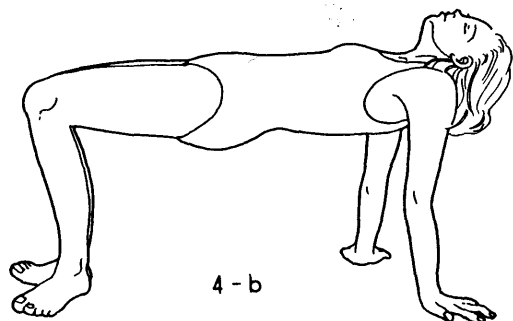
このポーズのまま、内臓の問題を起こしている器官の治療を聖なる母に願う。

このポーズは、テーブルのようになった体の上の部分にあるすべての器

官を強化するが、特に心臓、胃、生殖器、卵巣の機能を強め、さらにそれらにできた腫瘍などを崩壊する効果もある。またすべての脂肪を体全体に均一、調整化して、我々の肥満を解消してくれる。

以上を念頭に置いて必要に応じて祈るとよいだろう。自分の内臓に直接話し掛けながら、聖なる母に熱心に訴え、懇願する。祈りは自分の自由な表現でよい。

- ③体に無理がない程度の時間、テーブルのポーズを続けたら、ゆっくりもとの姿勢に戻る。手を胸の前で交差して、しばらく目を閉じて、聖なる母に感謝を捧げ、閉じる。



エクササイズ

5

とかげのポーズ ピラミッドのポーズ

腹部の脂肪除去と脳の活性化

- ①ひざまずいて、エクササイズ3で行ったプラーナヤーマを3回行う。
(図5 a)
- ②次にとかげのポーズといわれる姿勢をとる。両手を肩幅の広さに開いて床につけ、体をまっすぐにのばし、足のつま先を床につける。腕立て伏せをするような姿勢をとって、頭、首、上体、足のラインが一直線になるようにする。腹部が床につかないように注意する。(図5 b)
- ③その姿勢でしばらくの間、静止状態を保つ。そして聖なる母に意識を集中して、このエクササイズによって肉体が強化されるように、病気が癒やされるように祈る。

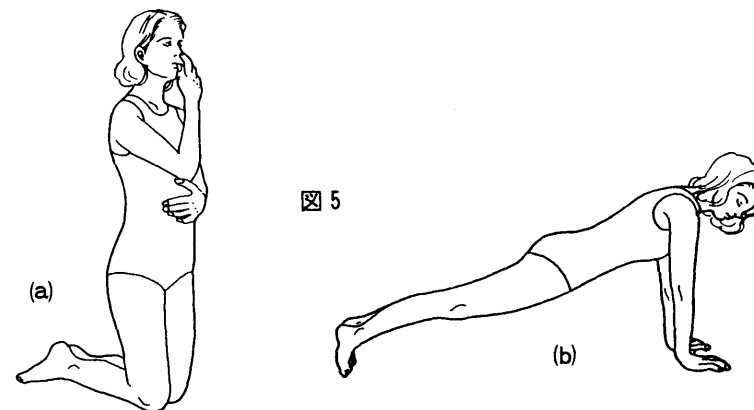


図 5

このとかげのポーズは「マユラーサナ」とも呼ばれ、神聖なポーズを意味する。この姿勢は肝臓のボルテックスを回転させ、背骨を強化させる。

- ④そのまま腰を上げていき、ピラミッドのポーズをとる。息を吐きながら行う。腰はできるだけ高くし、足の裏はぴったりと床につける。顔はつま先を見るようにし、頭と背中是一直線になるようにする。(図5 c) その姿勢で祈る。自分が働いてほしいと思う器官に話し掛ける。またすべてのチャクラを活動さるように聖なる母に懇願する。このポーズは「人間アーチ」ともいわれ、脳に血液を送り込んで循環をよくし、リンパ液が頭部全体を浄化、洗浄し、脳の働きを活性化する。自分の思いどおりのイメージ、マントラを使って、心から祈り求めるとよい。

- ⑤次に息を吸いながら、ピラミッドのポーズから腰を下げていき、上半身をそらす。体をできるだけそらすように努力しながら、しばらくその姿勢を保つ。(図5 d)

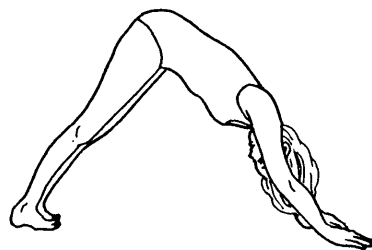
- ⑥息を吐きながら④のピラミッドのポーズに戻る。この間ずっと聖なる母に祈り続ける。

- ⑦息を吸いながら腰を下げていき、以下同様に腰を上下、上下させる。

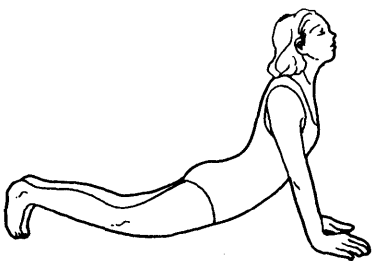
動作④、⑤、⑥(図5 c、5 d)を繰り返す。回数は好きなだけ行う。

- ⑧このピラミッドのポーズのまま足を数歩前に進める。下腹にももがくつつくような姿勢になるので、容易に起き上がることができる。(図5 e、5 f、5 g)

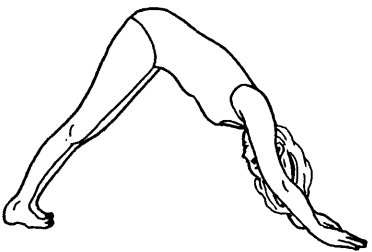
- ⑨まっすぐに立ち両手を胸の前で交差し、聖



5-c



5-d



5-c

なる母に心から感謝を捧げる。

集中して、信仰心を持って行うことが何よりも大切である。また、速いスピードで行うのも望ましくない。落ち着いてゆっくりと、エクササイズそのものが祈りであるように行うのがよい。

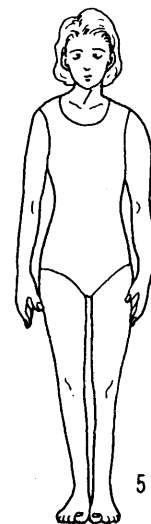
これら一連のポーズは、いわゆる太鼓腹を解消するのに特別の効果がある。脂肪でふくらんだ腹は道を行く者にはふさわしくないものである。



5-e



5-f



5-g

 エクササイズ

6

 ヴァジロリ・ムドラ

性エネルギー昇華

性エネルギーは、有機体によって作られるものの中で、最も洗練されたエネルギーであり、体に働く最も精妙な力と言うことができる。

人間の肉体という乗り物には、このエネルギーが循環するきわめて微細な経路があり、その経路からエネルギーが出ることはない。しかし他の経路にそれが突然乱入するようなことが起れば、破局が起こるのは目に見えて明らかである。性エネルギーは、爆発的な驚くべき力を持っている。我々が真に本質的存在の奥深い自己実現を望むならば、それを正しく方向づける必要がある。

ヴァジロリ・ムドラ (VAJROLI MUDORA) はチベット式の性エネルギー昇華法であり、とりわけ独身者にとって有益なエクササイズである。もちろん既婚者の助けともなるが、独身者がブラフマチャリア（梵行）、すなわち純潔をまっとうするための基本的な方法である。妻のいない男性や夫のいない女性はみな、ブラフマチャリアを続けなければならない。そのことははっきりしている。男性なら妻をめとり、女性なら夫と結ばれる日が来るまで。

独身男性の多くが、あちこちでいろいろな女性と性的な関係を持ちたいと思うが、それは姦淫である。このようなことはアデプトの位を求める者には禁じられている。真にアデプトの位に達したいと願う者は、複数の女性と交わってはならない。なぜならこの場合、神の第六の戒律を破り、法を犯しているからである。（『汝、姦淫するなかれ』。）

独身男性は妻をめとるまでブラフマチャリアをしっかりと守るべきである。ブラフマチャリアをしっかりと確立するためには、性エネルギーの昇華法を知らずしては不可能である。ヴァジロリ・ムドラは、昇華／変換の科学である。我々はそれを知る必要がある。

そして何よりこのヴァジロリ・ムドラの優れた点は、独身者が独身にもかかわらず性的能力を保って、男らしさを失わないようにできるということである。ふつう使わない器官は退化するものである。手を使わなければ手は萎縮し、足を使わなければ足はもはや機能しなくなる。同様に生殖器の使用をやめれば、生殖器は全く退化して性的不能に陥ってしまう。しかしヴァジロリ・ムドラの実践により、生涯にわたって性的能力を維持できるのである。

ここで一つ明確にさせておきたい点がある。それはヴァジロリ・ムドラによって、本質的存在の実体を創造することはできないということである。内なる本質的存在の奥深い自己実現は、ヴァジロリ・ムドラによっては達成できるものではない。そうではないのである。

自己実現を達成したい者はみな、キュクロプスの炉で働かなければならない。そのことは明らかである。ヴァジロリ・ムドラによって働くのは、ただ一つの力である。男性ならば、ただ男性的な力と働くにすぎない。女性ならば、ただ女性的な力と働くにすぎないのである。本質的存在の高次の実体を創造するためには、これ以上のものが必要となる。自然および宇宙の三つの力と働く必要がある。第一に男性的力。第二に女性の内にある女性的力。第三に中性の力であり、これは二つの力を結合させる聖なる和解の力である。また言い換えるならば、男性的力は聖なる肯定、女性的力は聖なる否定、そして中性の力は聖なる和解の力である。創造が起きるためには、この三つの力がなければならない。そしてこの三つの力を結合させるためには、マيسナ（男女交合）が不可欠である。

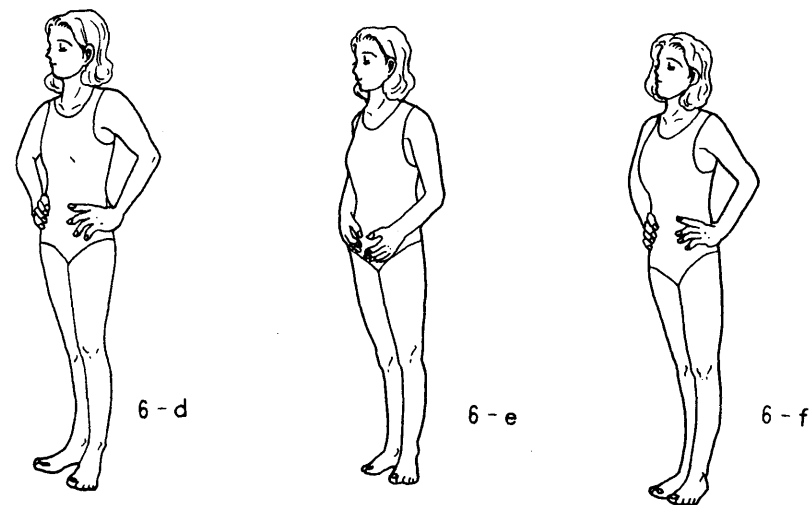
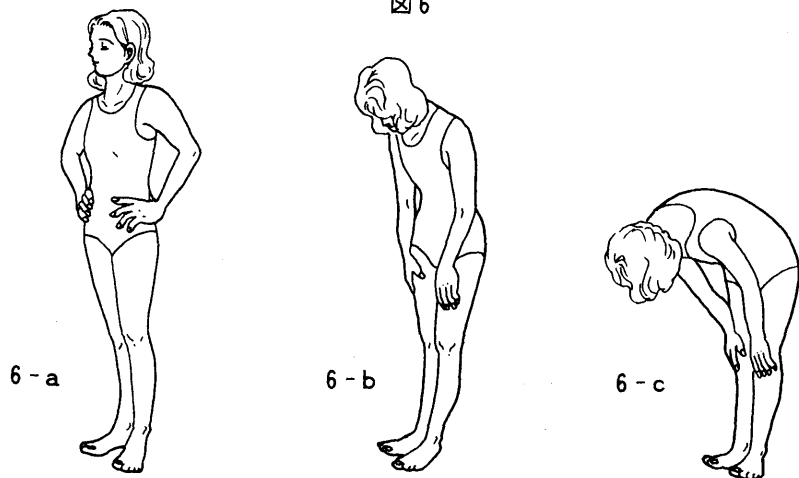
普通の人々はアストラル体・メンタル体・コーザル体を持ってはいない。我々はこれらの体を創造しなければならない。この創造はマيسナ、すなわち性の秘儀、サハジャ・マيسナによってのみ可能となるのである。

以上のことを明確にしておいてほしい。そしてもう一度繰り返すが、ヴァジロリ・ムドラは配偶者のいない独身の男女にも、またサハジャ・マيسナと働いているカップルにも役立つものである。それは男女を問わず、性エネルギー昇華・変換の助けとなるからである。

ヴァジロリ・ムドラ

- ①かかとをつけ、背骨をまっすぐにして立つ。両手は腰の位置。(図 6 a)
- ②両手をへその斜め横に移し、そのまま自然に体に触れたまま下げていく。息を吐きながら内ももを通して膝までいき、上体もそれに合わせ前屈(深々とおじぎしたような格好)していく。(図 6 b、6 c)
- 前屈しながらゆっくりと息を吐いていく。肺にある空気をすべて吐ききるつもりで行い、手が膝まできたとき吐き終わっているようにする。
- ③息を止めたまま、今度は逆に上体を起こしていき再びまっすぐにする。手は腰の位置に戻す。ここで体勢をまっすぐにして、エクササイズを続ける用意ができる。(図 6 d)
- 上体を倒して膝まで来たとき、膝をぐるぐるとマッサージし、続いて内ももを軽く上下に摩擦するようにして上体を起こしていくこともやってみるとよいだろう。膝のボルテックスを活性化させ、また性エネルギーを活動させるための用意ができることになる。
- ④まだ息は吸わずに止めたまま、両手をへその斜め横に移し、そこから生殖器の部分へ下げ、前立腺と性器をマッサージする。(図 6 e)
- ⑤マッサージをした後、上体を起こしていった手を腰の位置に戻す。上体がまっすぐになったところで息を吸い、同時に背骨のイダとピンガラの経路を通して性エネルギーを脳に上昇させる。それをさらに心臓に至らせる。それからゆっくりと息を吐く。(図 6 f)
- ⑥以上を1サイクルとして、好きなだけ繰り返す。

図 6



三種類のマッサージ

前立腺と性器のマッサージに関して、三種類のマッサージがある。

1. 前立腺と性器に施す、きわめて軽いマッサージ。
2. 前立腺と性器に施す、やや強め(中程度)のマッサージ。
3. 前立腺と性器に施す、強いマッサージ。

明らかに、強いマッサージによって男根(ファロス)は勃起する。しかしこの3番目のタイプのマッサージは、特に独身男性に向いているもので、勃起状態にさせることが適切である。このとき、精液がエネルギーに変換され、脳へ上昇させる準備ができたことになる。

既に結婚した男性に関しては第1、第2のタイプのマッサージが向いているが、第1のタイプのきわめて軽いマッサージだけでも十分だろう。彼らには妻がいて、サハジャ・マイスナによって、つまり夫婦の性の儀式によって男根が勃起するのは明白だからである。

女性もヴァジロリ・ムドラは同様である。ただ女性の場合は、左右の卵巣と女性性器の上を、もっとはっきり言えば膣と女性性器の上をマッサージすればよい。そのとき女性には性エネルギーの昇華・変換の準備が整う。

既婚の女性も同様に弱いマッサージのみで、強いマッサージは不必要である。しかし未婚の女性は、性エネルギー昇華のために、そのエネルギーを脳に上昇させるために、少し強いマッサージが必要である。

強く、とても精力的に行うヴァジロリ・ムドラは、一日一回だけにする。それゆえ大変真剣に行い、そして自分自身の体を大切に扱う必要がある。以上は独身者の場合であり、既婚の男性は精力的にヴァジロリ・ムドラを行う必要はない。女司祭である妻によって勃起が起こるからである。同様に夫のいる女性も、精力的にヴァジロリ・ムドラを行う必要はない。なぜなら、そのために夫がいるからである。既婚の男女は、ごく弱いマッサージをするといふ。

我々の望むことは、あの精妙で繊細な性エネルギーを大脳に上昇させることである。ヴァジロリ・ムドラを行うときは、聖なる母クンダリーニーや第三ロゴスに集中しなければならない。もし実践中に性器にばかり集中して、聖なる母と第三ロゴスのことを忘れるなら、エネルギーは昇華せず、宇宙の法に背くことになる。

淫らな考えが起こらないように、感覚を支配し、マインドを克服する強固な意志が必要とされる。もし思考が完全に純潔でないのなら、マスターベーションをしかねないだろう。不純な者、マスターベーションをする者は、その行為によって自分自身の神聖を汚し、聖霊、第三ロゴスを辱しめ、冒瀆したことになる。そのような彼らを待っているのは、奈落と第二の死である。そこではただ泣き叫ぶ声と歯ぎしりの音だけが聞こえる。

このチベット式性エネルギー昇華法、ヴァジロリ・ムドラはこの上なく神聖なものである。限りない純潔さと偉大な聖性、そして至高なる聖霊と聖なる母クンダリーニーへの尽きることのない愛が要求される。それゆえヴァジロリ・ムドラは完全に純粋な男女のために、そして絶対純潔の道を歩む決心をした者のためにのみあるのである。

前にも述べたとおり、ヴァジロリ・ムドラによってクンダリーニーが目覚めることも、また本質的存在の高次の実体が創造されることもない。精液が単にエネルギーに変換される、それだけである。クンダリーニーを目覚めさせるには自然の、そして宇宙の三つの力の協力が必要である。このことは極めて重要である。改めて明確にしておいてほしい。

そして性エネルギーの昇華は常に必要なものであり、有機体にとって基礎的に不可欠なものである。

特別の エクササイズ

ビバリタ・カラニ・ムドラ

細胞を再生し、肉体を若返らせる

- ①あお向けになって床に横たわり、足を上げて垂直に壁にもたれさせる。お尻を壁にびったりとつけて、背中が床につけ、腕は体と平行に置き、指先は壁につけるようにする。(図7)
- ②このポーズで、至高なる聖霊、第三ロゴスに取り次いでくれるよう聖なる母に祈る。そして第三ロゴスが肉体を若返らせるように、またいろいろな痛みや病気を治療したり、古い細胞を新しい細胞に変えたりしてくれるように懇願するのである。

このエクササイズをまる三時間実行する者は、死を克服し、必ず若さを取り戻すと言われていた。しかし最初は五分位から始めていって、毎日一分ずつ増やしていくようにするとよいだろう。

図7



③終わったら、このエクササイズで得たすべてのエネルギーを体内に保存するつもりで、両手を胸の前で交差させ、聖なる母に感謝を捧げる。

このエクササイズを特に行うのは、至高なる聖霊のみがなし得る大作業（偉大なる仕事）を我々の有機体内で行うためである。

我々の行動はネガティブで月的である。それは我々の脳内に月があるからである。一方すばらしい太陽がへその部分にある。人間が樂園を追放されて以来、大脳の輝く太陽はへそに移され、冷たい月が大脳に移動した。それゆえ我々が本来の完全な人間になるためには、太陽と月が入れ替わらなければならない。このエクササイズはそれを行うためのものである。そしてこの大作業は第三ロゴスのみがなし得るものなのである。以上のことを念頭に置いて、この変化を我々に与えてくれるよう第三ロゴスに請い、願い、求めるのである。

このビバリタ・カラニ・ムドラは、肉体の若返りのための、真に驚くべき儀式である。失われた若さをもう一度回復することは、とても重要である。かみそりの刃先のような困難な道を歩むイニシエイトの体は、いつまでも若く壮健であるべきだ。