



## Intone A Sounde

イントーン・ア・サウンド  
(詠唱瞑想) 約 60 分

### Stage 1 : (10min)

居心地よく座ります。あなた自身がはっきりと聞こえる音量でオームの詠唱を始めてください。

### Stage 2 : (10min)

詠唱を続けながら、その音量を少し下げてください。その音があなただけの身体全体を響かせるように。

### Stage 3 : (10min)

唇は閉じて、音を詠唱してください。ただあなた自身だけが聞こえるように。音の愛らしさを感じてください。

### Stage 4 : (10min)

ゆっくりとゆっくりと、より微細に、音が無音の中へと消えるまで小さくしていきます。音が内なる沈黙の中へ消え入るまで。そして、音が消え去ったら沈黙の中に留まります。

### Stage 5 : (10min)

更に 10 分間沈黙の中に留まります。

### Stage 6 : (10min)

どこでも良いですから横になり、寛いで沈黙の中に留まります。最後に終わりの合図があります。



**ある音をゆっくり唱える「オーム」と。音が遍く満ち渡るとき、あなたもそうなる。**

まず最初に、外へ向けて大声で唱える、他人にも聞こえるくらいに。大声で始めるのはいいことだ。大声で唱えれば、自分にもよく聞こえる。あなたがなにかを言うとき、それはつねに他人に向けられている。それが習慣となっている。なにを語ろうとも、それはつねに他人に向けて語られる。そして自分が語るのを聞くのも、他人に向けて語るときだ。だから自然な習慣から始めてみる……

オームの音を唱えるとき、その音によって満たされるようにする。ほかのものはすべて忘れて、オームになる。その音になる。それはまったくやさしい。なぜなら音は、身体を通じて、マインドを通じて、神経細織全体を通じて振動するからだ。オームの響きを感じてみる。その音を唱え、その音を感じる。あたかも身体全体がそれによって満たされているかのように、あたかも細胞すべてがそれと一緒に振動しているかのように。

その音に対して調和的になってきたら、大声で唱えるのをやめていい。口を閉じ、内側でそれを唱える。しかし内側でも、最初は声高にやってみる。内側で声高に咄える……その音が身体じゅうに拡がり、身体のあらゆる部分、あらゆる細胞に触れるようにする。……内側でオームを口昌える。すると、身体全体がその音とともに踊りだすように感じられるだろう。まるで身体全体が洗淨されていくような、あらゆる毛穴が洗淨されていくような感じだ。その感覚がだんだん強烈になり、自分を深く貫きとおすようになれば、それにつれてだんだん音を小さくしていく。小さければ小さいほど、音は深くまで達していく……

音が微かになればなるほど、あなたは覚醒する。覚醒を促すためには、音をもっと微かにすることだ。そしていつか、音が無くなる、あるいは満ち渡るとき、あなたは全面的な覚醒に入る。