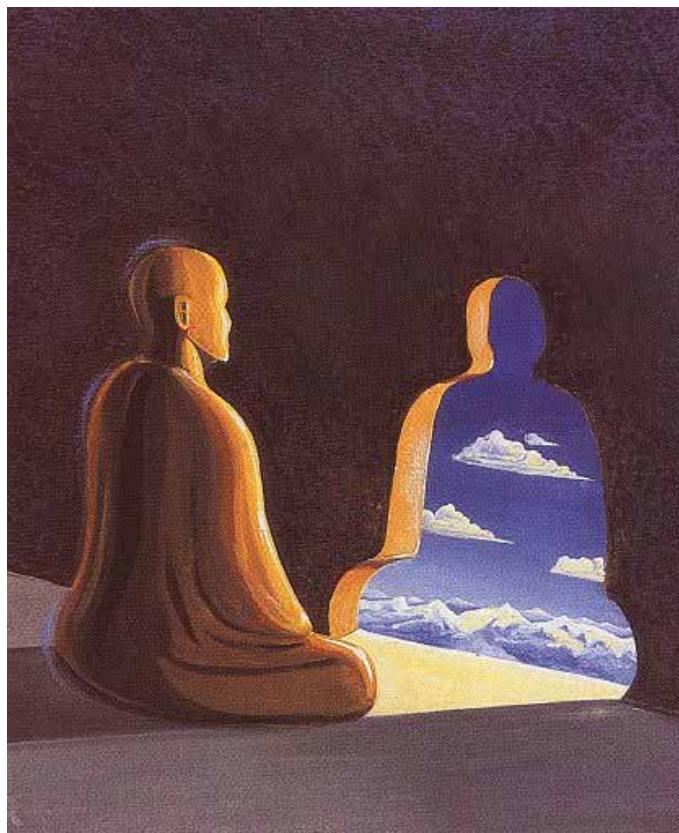


音なき音を聴く

耳のエネルギーに関する瞑想は、女性的な瞑想だ。それは受動的だ。何もせずに、ただ聴かなければならぬ。鳥のさえずりを、松林を吹き抜けるそよ風を、音楽あるいは交通の騒音を聴く、何もせずに、ただ聴き入る。すると、すばらしい静寂がやってくる。すばらしい平安が降り注いでくる。それは、目より耳を通じてのほうが容易だ。耳を通じてのほうがたやすい。耳は受動的で、攻撃的ではないからだ。それは、存在に対して何もなしえない。存在が起こるがままにまかせるだけだ、耳は扉だ。それは許す。



ナダプラーマ瞑想

ナダプラーマ瞑想はチベットの古い技法のひとつで、本来は朝早い時間に行なわれていたのです。これは一日のうちどの時間に行なってもよく、ひとりでも他の人びとと一緒にできません。ただし、胃がからっぽの状態で行ない、終わったあと少なくとも十五分間は何もせずに休んでいます。これは三つのステージからなる一時間の瞑想です。'

第一ステージ（三十分間）

楽な姿勢で坐り、目を閉じ、唇も閉じて、ハミングを始めましょう。まわりの人びとに聞こえるくらい充分な大きさでハミングし、全身にくまなく震動や波動をつくり出します。自分の体をハミングの波動だけ

で満たされた虚ろな筒か、からっぽの器として思い浮かべるといいでしょう。ハミングがひとりでに続き、自分がその「聴き手」になるという時点がやってきます。特別な呼吸のしかたはありません。ハミングは、高低、長短の調子を自分の好きなように変えてもかまいません。体を動かしたいと感じたら、穏やかに、ゆっくり動かしてもかまいません。

第二ステー（十五分間）

第二ステージは七分半ずつに分かれています。前半では手のひらを上に向け、外に向かって円を描くようにしながら手を動かします。両手をへその位置から前方に動かしはじめ、それから、互いに鏡に写った二つの大きな円を描くように、左右に分かれてゆきます。ときには、まったく動いていないかのように見えるほど、きわめてゆっくりとした動きにします。自分のエネルギーを外に向けて宇宙へ与えているのを感じましょう。七分半後、手のひらを裏返して下に向け、逆方向に動かしはじめます。つまり、両手がへそのところで合わさり、それから体の両側へと外に向けて分かれてゆきます。今度は、エネルギーが入ってくるのを感じましょう。第一ステージと同様、体の他の部分が穏やかにゆっくりと動くのを抑えないようにします。

第三ステージ（十五分間）

まったく動かずに、静かに坐るか横になっています。

恋人たちのためのナダブランマ

マスターは、恋人たちのためにこのナダブランマ瞑想をちょっと変えた、すてきなテクニックを与えています。

パートナー二人が互いに向かい合って坐り、二人の体を一枚のベッド用シーツですっぽりと覆って、互いに手を交差させて握り合います。他の衣類を一切身につけないでるのがいちばんです。部屋には小さなロウソクを四本ともすだけにし、そして、この瞑想のためだけに用いる特定の香をたきます。

そうして、目を閉じて、三十分間いっしょにハミングを続けます。しばらくすると、二人のエネルギーが出会い、溶け合ってひとつになるのが感じられるでしょう。

「新瞑想法入門」より抜粋 市民出版社刊