

## イントーン・ア・サウンド



### ある音を唱え、それになる

ある音をゆっくり唱える・・・「オーム」と。

音が遍音(あまねくひろがる)状態になるとき、あなたもそうなる。

ある音をゆっくり唱える「オーム」と。たとえば「AUM」、これはもっとも基本的な音のひとつだ。A-U-Mという三つの音が組み込まれている。A-U-Mとは三つの基本音だ。あらゆる音はそこから作られ、それに由来している。あらゆる音はその三音の組み合わせだ。だからこの三つは基本だ。ちょうど物理学で、電子、中性子、陽電子が基本だとされるくらいに基本だ。この点をよく理解するように。

グルジェフは「三の法則」について語る。彼によれば、絶対的な意味ではなく存在はひとつだ・・・絶対的な意味、究極的な意味では、ただひとつの「法則」しかない。だが、それは「絶対」においてだ。私たちの見るものはすべて相対的だ。私たちの見るものはどれもけって絶対的ではない。絶対はつねに隠れている。それは見えない。私たちがなにかを見たとき、それは分かれる。三つに分かれる「見る者」、「見られる者」、そして「関係性」だ。私があるあなたを見ている・・・私はここにいて、あなたはそこにいる、そしてふたりの間に「関係」が存在する。

その関係とは、「知識」の関係であり、「見ること、視覚、認識」の関係だ。その作用は三つに分かれる。

「絶対」は三つに分かれる。絶対は、既知となったとたん、「三」になる。未知の状態では「一」であり、既知では「三」になる。既知は相対的だ。未知は絶対的だ。

だから、絶対についての私たちの論議でさえ、絶対ではない。絶対と言ったとたん、それは既知となる。私たちの知るものはすべて、絶対という言葉でさえ、相対的だ。だからこそ老子は、「真理は語れない」と説いたのだ。語ったとたん、真理ではなくなり、相対的なものになってしまう。だからどんな言葉を使おうと・・・真理なり、絶対なり、上梵(パウブラフマ)なり、道(タオ)なり、どんな言葉でも、それを使ったとたん、それは相対的なものとなり、真実でないものとなる。「一」が「三」に分かれてしまう。

だからグルジェフによれば、「三の法則」は私たちの知る宇宙の根本だ。そして、深く追究してみればわかるだろうが、すべては必ず三に還元される。それが「三の法則」だ。キリスト教ではそれを「三位一体」と呼んできた・・・父なる神、子なるイエス、そして聖霊だ。インドではそれを「トリムルティ」と呼んできた・・・ラフマ、ヴィシュヌ、マヘン(シヴァ)という三つの顔だ。そして現在。物理学によると、どこまでも分析を押し進めていけば、物質は三つに還元されるという・・・電子、中性子、陽電子だ。

詩人たちはこう言う。人間の美的感覚について深く追究してみれば、そこに見い出されるものは、サティヤム、シヴァム、スンダラムー真、善、美だ。人間の感情はこの三つに基づいている。

神秘家はこう言う。法悦(エクスタシー)、サマーディを分析してみれば、そこにはサッチターナンダがある・・・存在、意識、至福だ。

人間意識は、どの次元で活動しようとも、みな「三の法則」にいきつく。「オーム」は「三の法則」の象徴だ。A—U—M、この三つは基本音だ。元素音と呼んでもいい。この三音が「オーム」の中に組み込まれている。だから「オーム」は絶対のすぐそばにある。「オーム」のすぐ後ろには絶対がある、未知がある。音に関するかぎり、「オーム」は最終地点にある。「オーム」を超えることができたなら、あなたは音を超える。もはや音はない。「オーム」、それは最後の音だ、この三音が最後だ。それは存在の境界だ。この三つを超えると、未知の中、「絶対」の中に入る。

物理学者によると、今、私たちは電子に到達した・・・どうやら極限に到達したようだ。なぜなら電子は物質とは言えないからだ。電子は不可視であり、物質的な特性がない。しかし非物質とも言えない。なぜなら物質はすべてそれによって構成されているからだ。もし物質でも非物質でもないとしたら、いったいなんと呼ぶべきか。今まで電子を見た者は誰もいない。推論されているだけだ。その存在は数学的に予測されたものだ。その効果は知られている。だが、いまだにそれを見た者はいない。もはやそれを超えて進むことはできない。「三の法則」もまた極限だ。「三の法則」を超えていけば、未知の中へと入る。もはやなにもわからない。電子についてさえも、ごくわずかししか知られていない。

「オーム」は音に関するかぎり極限だ。「オーム」を超えることはできない。「オーム」が盛んに使われた理由はそこにある。インドだけでなく世界じゅうで使われてきた。キリスト教、イスラム教の「アーメン」は、「オーム」の別形にほかならない。同じ基本音が使われている。英語で言う「オムニプレゼント(遍在)、オムニポテント(全能)、オムニセント(全知)」もそれを含んでいる。接頭辞の「オムニ(omni)」は「オーム」からの派生語だ。だからオムニプレゼントの意味は、「オームの全体にわたって存在している」ということ、つまり存在界の全体にわたって存在しているということだ。そしてオムニポテントとは、絶対的に有力だという意味だ。オムニセントとは、「オーム」を見たということだ。「オーム」とは、「全体」であり「三の法則」だ…宇宙のすべてがそのもとに収まる。

キリスト教やイスラム教では、「アーメン」が祈りの後に用いられてきた。だがヒンドゥー教徒は、それにまつわる科学を完成させた。それは音の科学であり、いかに音を超越するかの科学だ。もしマインドが音であるなら、無マインドはきっと、「無音」か、または同じ意味だが「遍音」であるはずだ。この点を理解すること。「絶対」を表現する場合、否定的表現と肯定的表現のふたつのうち、どちらを使ってもいい。「相対」の場合は、否定・肯定両方の仕方表現する必要がある。それは二元的だ。だが「絶対」を表現する場合、肯定的用語あるいは否定的用語のどちらを使ってもいい。人間の言語には否定的用語と肯定的用語の二種類がある。「絶対」とか「表現不能」を表現しようとする場合には、なんらかの用語を象徴的に使うしかない。それは人の性格による。

たとえば、ブッダは否定的用語を好んで使った。彼ならきっと「無音」と言うだろう。けっして「遍音」とは言うまい。「遍音」は肯定的用語だ。ブッダなら「無音」と言うだろう。だがタントラでは肯定的用語が使われる。タントラはその思考全体が肯定的だ。だからここでは、「遍音」とか「遍音状態に入れ」という表現が使われる。ブッダの場合は、「絶対」を表現するとき、否定的用語の「シュンニャ」つまり「無」を使う。ウパニシャッド(古代インドの奥義書)は同じ「絶対」を、「ブラフマ」つまり「絶対性」と表現する。ブッダは無を使い、ウパニシャッドは絶対性を使う。だがどちらも同じものを意味する。

言葉が意味を失うときには、否定的用語と肯定的用語のどちらを使ってもいい。言葉は否定的か肯定的かのどちらかだから、一方を選ぶしかない。それは人それぞれだ。たとえば、解脱した人について表現する場合、「彼は全体になった」と表現できる。これは肯定的な言い方だ。あるいは、「彼はもういない、無になった」とも言える。これは否定的な言い方だ。

たとえば、小さな水滴が大海に達したとき、次のように言えるだろう。「水滴は無となった。水滴は個性を失った、水滴はもはやない」。これは仏教的な言い方だ。それはそれなりにいい、正しい。どんな言葉にも限界がある。だから、それはそれなりにいい。「水滴はもはやない」、それが「涅槃」という言葉の意味だ。水滴は非在となった、もはやない。

あるいはウパニシャッド的な用語を使ってもいい。ウパニシャッドならきっと、「水滴は大海

になった」と言うだろう。それもまた正しい。なぜなら、境界が壊れるとき、水滴は大海となるからだ。

それは姿勢の違いだ。ブッダは否定的用語を好んだ。その理由はこうだ。肯定的に語ると、それはたちまち有限になってしまう、有限に見えてくる。たとえば「水滴は大海となった」という表現も、ブッダに言わせれば、「大海もまた有限だ」ということになる。水滴は水滴のままであり、多少大きくなったというだけだ。いかに大きくなろうと、なんの変わりもない。ブッダに言わせれば、水滴は少しばかり大きくなったものの、依然そのままだ。有限は依然として無限になっていない。有限は有限のままだ。だからなんの違いがある。ブ。ダから見れば、大海と水滴との違いは、小さな滴と大きな滴との違いでしかない。まさにそのとおりだ。数学的に言ってそのとおりだ。

ブッダによれば、もし水滴が大海となったとしたら、結局はなにも起こっていない。もしあなたが神になったとしたら、結局はなにも起こっていない。たんにもっと偉大な人間になったというだけだ。もしあなたがブラフマになったとしたら、結局はなにも起こっていない。あなたは依然として有限だ。だからブッダによれば、肝心なのは、無になること、シュンニャになることだ。シュンニャ、それは一切の境界や属性の空、およそ考えおよぶ一切の空、ただひたすらなる空虚。

一方、ウパニシャッドの思想家たちはきつと言うだろう。たとえあなたが空であっても、あなたは存在する！ たとえ空虚になったとしても、あなたは依然、存在する。空虚もまた存在する。無もまたひとつの存在の仕方だ。だから彼らによれば、なぜその点にこだわって、いたずらに否定的用語を使うのか。肯定的であったほうがいい。

それは各々の好みだ。タントラはほとんどいつも肯定的用語を使う。タントラの哲学そのものが肯定的だ。いわく、「ノーを許すな、否定を許すな」。タントラ行者はもっとも偉大な肯定家だ。あらゆるものにイエスと言う。だから肯定的用語を使う。

スートラいわく。

**ある音をゆっくり唱える・・・「オーム」と。  
音が遍音状態になるとき、あなたもそうなる。**

**ある音をゆっくり唱える・・・「オーム」と。**

音を唱えるというのはじつに微妙な科学だ。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。

オームという音を唱える。それから少しずつその音との同調を感じる。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、神経組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。

唱える(intoning)ということは、内なる同調(in-tuning)でもある。だから、自分自身をその音と同調させ、その音になるのだ。その音と自分との間に深い調和を感じるにしたがって、その音に対する深い愛着が培われる。このオームという音は、たいへん美しく、そして音楽的だ。この音を唱えれば唱えるほど、きっとあなたは、微妙な甘美さによって満たされていくだろう。

音によっては、苦いものも、苛酷なものもある。オームはじつに甘美な音、もっとも純粋な音だ。オームを唱え、オームによって満たされてごらん。

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。内側で声高に唱える・・・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。するとそれによって、活力が増したように、若返ったように、新たな生命が入ってくるように感じられる。身体はひとつの楽器だ。身体は調和を必要とする。調和が崩れると、あなたの調子も崩れる。

だからこそ音楽を聴くと気持ち良くなるのだ。なぜ気持ち良くなるのか。音楽とは互いに調和した音の集まりだ。まわりに音楽があると、なぜ大きな幸福が感じられるのか。また、騒々しい音がすると、なぜひどく悩まされるのか。人はそれ自身どこまでも音楽的だ。人はひとつの楽器だ。その楽器が物事と共鳴するわけだ。

内側でオームを唱える。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浄されていくような、あらゆる毛穴が洗浄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。ちょうど同種療法(その病気と同じ症状を起こす物質を少量投与する治療法)のようなものだ。薬の一服が少量であればあるほど、深く浸透する。だから、もっと深くまでいこうとするなら、もっと微かに、もっと微かに、もっと微かにしていく。

粗野で荒々しい音は、人のハートに入っていけない。耳には入っても、ハートには入らない。通路は非常に狭い。ハートはとても繊細だ。中に入れるのは、ごく小さく、リズムカルで、微細な音だけだ。音がハートに入らないかぎり、マントラは不完全だ。ハートというのは自己の存在のもっとも深くもっとも中心的な核であり、そこに音が入って初めて、マントラは完全なものとなる。そこで、もっと小さく、もっと小さく、もっと小さくしていく。

音を、もっと小さく、もっと微かにするということには、ほかにも理由がある。音が微かであればあるほど、それを内側で感じとるためには、大きな覚醒が必要となる。音が粗大であれ

ば、覚醒の必要も少なくなる。粗大な音は簡単に人を打つから、人はすぐそれに気づく。しかしそれは暴力的だ。

もし音が音楽的で、調和的で、微かだったら、それを内側で聴くためには、大きな覚醒がいる。覚醒がなければ、きっとあなたは眠ってしまい、すべてを逃してしまう。それがマントラや、詠唱や、音を使うときの問題点だ。音は眠りを生み出す…微妙な精神安定剤だ。どんな音でも覚醒なしに繰り返したら、あなたは眠りに落ちてしまう。その繰り返しが機械的になるからだ。「オーム・オーム・オーム」が機械的になって、その繰り返しが退屈を生む。

退屈は眠りにとって基本的に必要だ。退屈しないかぎり、人は眠りにつけない。興奮していたら眠ることはできない。だからこそ、現代の社会では人々はだんだん眠れなくなっているのだ。その理由はなにか。あまりに刺激物がたくさんあるからだ。こんなことは今までなかった。

過去の時代、生活は、深い退屈、反復的な退屈だった。どこか山中の人知れぬ村に行ってみれば、そこでの生活は退屈そのものだ。たぶん、あなたの目には退屈に見えないかもしれない。そこに住んでいないからだ。休暇で訪ねたりすると、とても新鮮に感じる。だがその新鮮さは、あなたの住む「ボンベイ」のせいであって、山々のせいではない。その山々はまったく退屈だ。そこに住んでいる人々は、退屈のあまり眠っている。いつも同じものしかない。何の感激もない決まりきった日常……なんの変化もなく、一向になにも起こらない。なんのニュースもない。すべては昔と同じまま。円を描いて繰り返すばかりだ。季節が繰り返し、自然が繰り返し、昼と夜が円を描いて繰り返すように、古い村ではすべてが円を描いて繰り返す。だからこそ村人たちはいとも簡単に眠ることができるのだ。すべてはひたすら退屈だ。

現代生活はひどく刺激に満ちている。何物も繰り返さない。すべてがどんどん新しくなり、変化している。生活は予測不可能となり、あまりに刺激に満ちているせいで、人は眠ることができない。毎日新しい映画が見られるし、毎日新しい講演が聞けるし、毎日新しい本が読めるし、毎日なにか新しいことが可能だ。

この絶え間ない興奮はずっと続く。寝床についてからも、興奮はそのままだ。マインドは目覚めたままдейようとする。眠ってしまうのはもったいない。思想家の中には、「眠りはまったくの浪費だ」と語る人々がいる。六十年生きるとしたら、そのうち二十年は眠りの中で浪費される。ひどい浪費だ…生は刺激に満ちあふれている。なぜそれを浪費するのか。

かつての世の中、かつての時代、生活は興奮ではなかった。生活は同じ繰り返しの円環運動だった。刺激的なものがあつたら、それは「新しい」ということだ。

ひとつの音を繰り返したら、それは内側に円環を生み出し、退屈を生み出し、眠りを生み出す。だからこそマヘッシ・ヨーギの超越瞑想は、西洋で「非医薬的な精神安定剤」と呼ばれているのだ。それは、マントラの単純な繰り返しだ。マントラがたんなる繰り返しとなり、内側に覚醒したあなたがいなかったら…覚醒したあなたが自分に耳を傾けていなかったら、またその音に耳を傾けていなかったら、そのマントラは眠りには役立つかもしれないが、それ以外

のなににも役立たない。

それはそれなりにいい。不眠症に悩んでいるなら、超越瞑想は結構だし、役に立つ。でも覚醒した内なる耳を持ってマントラを使うときには、ふたつのことが必要になる。マントラのピッチを下げ、音を小さくしていく…もっとゆっくり、もっと微かにしていく。それと同時に、もっともっと覚醒する。音が微かになるにつれて、もっと覚醒する。さもないと核心を逃してしまう。

だからふたつのことが必要だ。音を小さくすること、そして、もっと覚醒することだ。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、音が無音あるいは遍音の状態になるとき、あなたは全面的な覚醒に入る。音が無音あるいは遍音の状態になるまでに、あなたの覚醒はきっと頂点に達している。音が谷に到達するとき……谷のもっとも低くもっとも深いところに到達するとき、あなたの覚醒はまさに頂上に、エベレストに到達している。そのとき音は無音あるいは遍音の中に溶け去り、あなたは全面的な覚醒の中に溶け去る。

技法はこうだ、

### **ある音をゆっくり唱える…「オーム」と。 音が遍音状態になるとき、あなたもそうなる。**

その瞬間を待つのだ。音がごく微かに、微細になって、今まさに法則の世界、「三の世界」からジャンプし、「一の世界」、「絶対」へ入ろうとする……その瞬間を待つ。それは、人間にとって可能なかぎりすばらしい体験のひとつだ。音が溶解するそのとき、突然、音がどこかへいってしまう。

あなたは奥深くで、「オーム・オーム・オーム……」という微妙な音を聴いていた。ところがそれがなくなってしまう。あなたはすでに「一の世界」に入った。「三の世界」はもはやない。これこそタントラの言う「遍音」であり、ブッダの言う「無音」だ。

この方法はもっとも広く用いられ、かつもっとも有用な方法のひとつだ。マントラがこれほど重要になったのは、この方法のためだ。音がすでにそこにあり、あなたのマインドはそれによって満たされている。そしてあなたはそれをジャンプ台として使う。

しかしいくつか問題点がある。その第一は眠りだ。マントラを使っていれば、誰もこの問題に気づいているだろう。睡眠、それが障害だ。人はどうしても眠りに落ちてしまう。マントラは、とても反復的で、とても気持ちよく、とても退屈だ。それであなたは犠牲者となる。でも眠りのことを瞑想だと考えてはいけない。眠りは瞑想ではない。

眠りそのものはいいい。ただ注意することだ。マントラを眠りのために使っているなら、それはそれで問題ない。だが精神的な覚醒のために使っているなら、眠りには注意することだ。

マントラを使う人にとって、眠りは敵だ。眠りは簡単に起こるし、その眠りは非常にすばらしい。それは別種の眠りだ。普通の眠りではない。マントラによって起こる眠りは、普通の眠りではない。別種の眠りだ。

ギリシア人はそれを「ヒュプノス」と呼んでいる。そしてこのヒュプノスから「ヒュプノティズム(催眠術)」という語が派生した。ヨガではそれを「ヨガータンドラ」と呼ぶ。それは特殊な眠りであって、ヨガ行者には起こるが、普通の人には起こらない。その眠りは、「ヒュプノス」つまり誘導された眠りであって、普通の眠りではない。その違いは根本的なものだ。それをよく理解すること。もしあなたがマントラやその他の音を試してみようとするとき、これはきっと問題になるだろう。直面する最大の問題が眠りだ。

催眠術も同じ技法を使う…退屈を創り出す。催眠術師は特定の言葉や語句を繰り返す。絶えず繰り返し、相手は退屈する。あるいは光源を見せ、それに集中させる。その光源をずっと見ていると、やがて退屈してくる。

多くの寺や教会で、人々はぐっすり眠り込んでいる。聖典を聞きながら、ぐっすり眠り込んでいる。同じ聖典を何度も何度も聞いているので、もう飽きている。刺激がなにもない。筋はもうわかっている。

同じ映画を何度も何度も見続けたら、きつとぐっすり眠り込んでしまうだろう。なんの感激もなく、なんの刺激もなく、見るものもなにもない。たとえば、ラーマーヤナをもう何度も聞いている人間は、なんの心配もなく眠れるし、その眠りの中でも聞いていられる。そして自分が眠っていたことに全然気づかない。ほんの少しも聞きもらすことがないからだ。もう全部知っている。

説教者の声は、まったくもって催眠的で、単調だ。語り口を単調にして、抑揚も同じにすれば、眠りが起こる。心理学者はよく不眠症の患者に、宗教的講話を聞きに行くよう勧める。そうすればよく眠れる。退屈すると人はいつも眠りに落ちる。でもそれは催眠術であり、ヨガータンドラだ。その違いはなにか。その眠りは自然ではない。それは不自然だ、そして特殊な性質を持っている。

ひとつ。マントラや催眠術によって眠りに落ちると、どんな幻想でも簡単に生み出すことができる。その幻想はどこまでも現実的だ。普通の眠りの中では夢が現れるが、目覚めればすぐ、それが夢だったとわかる。一方、ヒュプノスやヨガータンドラでは、幻視が現れる。その幻視は、終わった後でも、夢だったとは思えない。そればかりか、この現実世界よりも、もっと現実的だったように思われる。それが根本的な違いのひとつだ。

人はどんな幻想でも生み出せる。だからもしキリスト教徒がヒュプノスに落ちれば、きつとキリストを見るだろう。ヒンドゥー教徒だったら、クリシュナが笛を吹いているのを見るだろう。それは美しい！ ヒュプノスの特質は、それが現実だと思えることだ。そこが危険なところだ。誰になんと云われようと、非現実には思えない。その印象があまりに強烈なので、「それは現実



だ」とあなたは知っている。この生についてなら「それは非現実だ、マヤーだ」と言うこともできる。だが、ヒュプノスやヨガータンドラの中で見たものは「非現実だ」とは言えない。それはじつに生き生きとし、色彩にあふれ、魅力的で、人をひきつける。

だからこそ人は、催眠状態の中で誰かになにかを言われると、その人間を完璧に信じ込んでしまうのだ。そこに疑いはありえない。彼を疑うことはできない。あなたもたぶんどこかで催眠術の実演を見たことがあるだろう。催眠術師の言うことを、被験者はなんでも信じ、そして実行する。たとえば、催眠術師がひとりの男に、「あなたは女だ、さあ舞台の上を歩きなさい」と言えば、彼は女のように歩く。ヒュプノスは深い信頼だ・・・「信」そのものだ。だから、彼は男のように歩けない。もはや意識的なマインドがないから考えることはできない……理性がないから議論できない。ただひたすらハートになる、ただひたすら信じてしまう。信じないということはいない。疑うことは不可能だ・・・疑うマインドが眠っている。それが違いだ。

普通の眠りでは、疑うマインドがそこにある。それは眠っていない。ヒュプノスでは、その疑うマインドが眠っている。でもあなたは眠っていない。だからこそ催眠術師の言うことが聞こえ、その指示に従うわけだ。普通眠っているときには、物音は聞こえない・・・あなたは眠っている。ただ理性機能の方は眠っていない。だから何か非常に重大なことが起こったりすると、理性が眠りを覚ます。

母親が子供と一緒に眠っている。ほかの音は聞こえなくても、子供が音をたてると、それがどんなに小さな音、小さな信号であっても、彼女は目を覚ます。子供が少しでもむずがると目を覚ます。理性的なマインドが機能しているのだ。

本人は眠っているが、理性的なマインドは機能している。だからときには夢の中にも、それが夢だと感じられることがある。もちろん、そのように感じたときに、夢は終わってしまう・・・夢の中で「なんて馬鹿馬鹿しい」と感じることもあるが、そう感じたときに、夢は終わる。マインドが機能しているのだ。その一部分がつねに見張っている。

ところが催眠術あるいはヨガータンドラでは、その見張番が眠っている。音を使って無音性あるいは遍音性の中に入ろうとする人、超え行こうとする人にとって、それこそが問題だ。くれぐれも、マントラが自己催眠の技法とならないよう注意することだ。マントラによって自己催眠に陥ってはいけない。

ではどうしたらいいか。できることはひとつだけだ。マントラを使っているとき、マントラを唱えているとき、たんにそれを唱えてはいけない。マントラと同時に、覚醒を保ち、それに耳を傾ける。マントラを唱えながら、それに耳を傾ける。唱えることと聴くこと、この二つのことをする。もし意識的に聴いていなければ、マントラは子守歌となり、深い眠りに落ちてしまう。その眠りは非常にいいものだ。その眠りの後には、きっと生き生きとした活力を感じるだろう。きっと爽快に感じるだろう。でもそれはまた別のことだ。