

『チャーンドーギョーパニシャッド』からの一節

ひもでつながれた鳥が、さまざまな方向に飛び回っても、どこかよそに休む所を見つけられなかった後、つながれている場所に落ち着くのと同様に、マインドも、さまざまな方向に飛び回っても、どこかよそに休む所を見つけられなかった後、呼吸に落ち着く。なぜなら、マインドは呼吸につながれているからである。