

## 呼吸の動きについての瞑想 『ヴィジニャーナバイラヴァ』からのダーラナー

瞑想に入る時、このダーラナーに集中しなさい。

創造的に拡大することが本質である最も高いシャクティは、

[息を吐く時に]プラーナとして上向きに、

[息を吸う時に]アパーナとして下向きに、絶えず動く。

[呼吸の]生じる二つのところを常に気づいていることにより、

満たされた状態になる。

『ヴィジニャーナバイラヴァ』24 英訳© 2017 SYDA Foundation®

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。