

ハムサ・マントラについての瞑想 『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。

サの音と共に息を吐き、ハの音と共に息を吸うことにより、
大いなる魂はハムサ・マントラを絶えず繰り返す。

『ヴィジニャーナバイラヴァ』 155b 英訳© 2017 SYDA Foundation®

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。