

二つの呼吸の融合についての瞑想 『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。

二つの呼吸が融合すると、
それが[身体の]内側であれ外側であれ、心の平静が生じる。
それによりヨーギは、知識を受け取る価値のある者となる。

『ヴィジニャーナバイラヴァ』64 英訳© 2017 SYDA Foundation®

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。