

# 呼吸について瞑想する 『 ヴィジニャーナバイラヴァ 』からのダーラナー

## スワミ・シャーンターナンダによる序文

カシミール・シャイヴィズムの賢人たちに尊ばれているサンスクリット語の教典の一つである『ヴィジニャーナバイラヴァ』は、112 のダーラナー、すなわち集中の技法から成っています。以下のダーラナーは、瞑想のために呼吸に意識を集中する方法を述べています。

主要な取り組み方として伝えられているのは、内側と外側に向かう呼吸の動きに、そして最終的にはそれらの呼吸の動きの間に自然に生まれる休止に、注意を向けることです。吐く息(プラーナ)は、「心(ヒリダヤ)」、すなわち胸の中心にある大いなる意識の霊妙な空間から生じます。外へ出る息は弧を描いて動き、最初は身体の内側を上に向かい、そして身体を出ると下へ向かい、心臓と同じ高さに平行する空間、外側の心として知られる大いなる意識の空間で少しの間休止します。吸う息(アパーナ)は、この身体の外側の同じ空間から生じて上へ向かい、そして身体に入ると下へ向かい、内側の心へと戻ってそこで休止します。

呼吸が身体に入っては出る時、それは音——入ってくる息でハム、そして出ていく息でサ——を生みます。この二つの音はいわゆる自然のマントラの音節を形成し、それはハムサ(私はそれである)、あるいはソーハム(それは私である)として認められています。このように、呼吸が身体に入っては出る時、呼吸は自発的にこの自然のマントラを繰り返します。

至高なる自己——「それ」として示されるもの——は、呼吸が休止する身体の内側と外側の空間で自らの存在を現しますが、その両方は本質的に一つの大きい意識です。プラーナと

アパーナが心で溶け合うところであるこの休止を体験すると、瞑想者は完全な静けさの境地に至ります。

呼吸についての瞑想を実践するために、以下のダーラナーをクリックしてください。

このテーマについての詳細は、シッダ・ヨーガのブックストアで手に入る  
バーバ・ムクターナンダ著、『I AM THAT 私はそれである』をお読みください。