

プラーナ、すなわち生命力

ウパニシャッドの経典からの詩句

しばしば「呼吸」と訳されるサンスクリット語の言葉「プラーナ」は、インドの教典では、宇宙のあらゆるものを明らかにし、万物に浸透している、至高なる自己の生命力として考えられています。この生命力が、私たちの呼吸の吸っては吐き出すリズムを生じさせ、維持する力です。数々のウパニシャッドを著した偉大な賢人たちは、呼吸に細心の注意を払うことによって、特に着実な瞑想の修行をすることを通して、私たちはプラーナとつながると教えました。すると、この生命力は私たちのマインドを、心、そして私たちの存在の本質である大いなる自己の輝かしい空間に導きます。