

## 『ヴィジニャーナバイラヴァ』からのダーラナー

『ヴィジニャーナバイラヴァ』は、カシミール・シャイヴィズムの賢人たちに敬われた教典の一つです。このサンスクリット語の文献は、112 のダーラナー、いわゆる精神集中の方法から成り、シヴァ神であるバイラヴァが、シャクティとしても知られるシヴァ神の配偶者である女神バイラヴィーに明らかにしたものです。これらのダーラナーは、あなたが瞑想に入る時に意識を集中させる助けになります。