कठोपनिषद् से एक श्लोक

आत्मा प्राण [प्रश्वास] को बाहर निकालती है और अपान [श्वास] को अन्दर खींचती है।
समस्त देवता उस अंगुष्ठमात्र पुरुष [अंगुष्ठ प्रमाण आत्मा] की उपासना करते हैं
जो हृदयकमल में आसीन है।

कठोपनिषद् २.२.३; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।