

Meditation über die Bewegung des Atems

Eine *Dharana* aus dem *Vijnanabhairava*

Konzentriere dich auf diese *dharana*, wenn du mit der Meditation beginnst.

Die höchste Shakti, deren Natur schöpferische Ausdehnung ist,
bewegt sich unablässig als *prana* [Ausatem] aufwärts
und als *apana* [Einatem] abwärts.

Wenn das Gewahrsein beständig auf die beiden Orte des Ursprungs [der
Atembewegungen] gerichtet ist,
dann entsteht der Zustand der Fülle.

Vijñānabhairava 24; deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung von Swami Shantananda
© 2017 SYDA Foundation®.