

Méditation sur le mouvement du souffle

Une *dharana* extraite du *Vijnanabhairava*

Concentrez-vous sur cette *dharana* quand vous entrez en méditation.

La suprême Shakti, dont la nature est expansion créatrice,
ne cesse de monter sous la forme du *prana* [expiration]
et de descendre sous la forme de l'*apana* [inspiration].
En gardant constamment conscience des deux espaces d'origine
[des mouvements du souffle],
on atteint l'état de plénitude.

Vijñānabhairava 24 ; d'après la traduction anglaise de Swami Shantananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.