

श्वास की गति पर ध्यान

विज्ञानभैरव से एक धारणा

ध्यान में प्रवेश करते हुए, इस धारणा पर केन्द्रण करें।

पराशक्ति, जिसका स्वभाव है सृजनात्मक विस्तार करना,
प्राण [प्रश्वास] के रूप में ऊपर की ओर व
अपान [श्वास] के रूप में नीचे की ओर
निरन्तर गतिशील रहती है।

[श्वास व प्रश्वास के] जो दो उत्पत्ति-स्थान हैं,
उन पर अपने बोध को स्थिर करने से
पूर्णत्व की अवस्था [पूर्णभैरव दशा] की अनुभूति होती है।

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