

Meditação no movimento da respiração

Uma *Dharana* do *Vijnanabhairava*

Concentre-se nesta *dharana* à medida que você entra em meditação.

A Shakti mais elevada, cuja natureza é de expansão criativa,
move-se incessantemente para cima como *prana* [expiração]
e para baixo como *apana* [inspiração].

Com a firme percepção dos dois locais de origem [das respirações],
existe o estado de plenitude.

Vijñānabhairava 24; versão em inglês por Swami Shantananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.