

Meditación en el movimiento de la respiración

Una *dhárana* del *Vijñanabháirava*

Enfócate en esta *dhárana* al entrar en meditación.

La Shakti suprema, cuya naturaleza es expansión creadora,
incesantemente asciende como *prana* [exhalación]
y desciende como *apana* [inhalación].

De una atención constante sobre los dos lugares de origen
[de las respiraciones],
viene un estado de plenitud.

Vijñanabháirava 24; traducción en inglés de Swami Shantananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.