

# Meditation über das *Hamsa* Mantra

## Eine *Dharana* aus dem *Vijnanabhairava*

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

Durch das Ausatmen mit dem Laut *sa* und das Einatmen mit dem Laut *ha*,  
wiederholt die Seele fortwährend das *Hamsa* Mantra.

*Vijñānabhairava* 155b; deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung von Swami Kripananda  
© 2017 SYDA Foundation®.