

Méditation sur le mantra *Hamsa*  
Une *dharana* extraite du *Vijnanabhairava*

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

En expirant avec le son *sa* et en inspirant avec le son *ha*,  
L'Âme répète continuellement le mantra *Hamsa*.

*Vijñānabhairava* 155b ; d'après la traduction anglaise de Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.