

# हंस मन्त्र पर ध्यान

## विज्ञानभैरव से एक धारणा

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

‘स’ ध्वनि [सकार] के साथ प्रश्वास छोड़ते हुए व  
‘ह’ ध्वनि [हकार] के साथ श्वास लेते हुए,  
जीव निरन्तर हंस मन्त्र का जप करता रहता है।

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

विज्ञानभैरव १५५b; स्वामी कृपानन्द द्वारा अंग्रेज़ी में भाषान्तरित © २०१७ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।