

Meditazione sul Mantra *Hamsa*
Dharana tratta dal *Vijnanabhairava*

Concentrati su questa *dharana* quando entri in meditazione.

Espirando con il suono *sa* ed inspirando con il suono *ha*,
l'Anima ripete costantemente il mantra *Hamsa*.

Vijñānabhairava 155b; Traduzione inglese di Swami Kripananda © 2017
SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.