

Meditação no Mantra *Hamsa*  
Uma *Dharana* do *Vijnanabhairava*

Concentre-se nesta *dharana* à medida que você entra em meditação.

Ao expirar com o som *sa* e inspirar com o som *ha*,  
a Alma está constantemente repetindo o mantra *Hamsa*.

*Vijñānabhairava* 155b; versão em inglês por Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.